

NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

LANDGOED WILLIBRORDUS

Door Herma Otte



In de voormalige kerk 'de Koepel', worden culturele activiteiten georganiseerd, maar je kunt het ook afhuren voor een huwelijk of een afscheid, het middenterrein wordt gebruikt voor evenementen.

Op vrijdagmiddag 12 augustus bezochten we met 14 Ypsilon-leden uit Amsterdam en omstreken Landgoed Willibrordus in Heiloo waar ooit een psychiatrische inrichting voor 650 bewoners gevestigd was. Nu vinden op het openbaar toegankelijke terrein allerlei activiteiten plaats voor (ex-)cliënten, inwoners en bezoekers.

Bijzonder aan Landgoed Willibrordus is de bijna organische integratie van bezoekers en inwoners van Heiloo met de (ex-)patiënten bij de grote hoeveelheid en diversiteit van activiteiten.

Om 13:00 uur startten we bij het museum De Verhalenkamer voor een wandeling in twee kleine groepen over het Landgoed, waarbij we informatie kregen over het verleden en heden van deze plek en de psychiatrie. We bezochten van Maatwerk de plantenkas en kwekerij en namen ook een kijkje in het gebouw waar de houtbewerking, drukkerij en montage-afdeling zijn.

IN DIT NUMMER

LANDGOED
WILLIBRORDUS

WIJS OP REIS

VOORAANKONDIGING
GGZ-BIJEENKOMST

WORKSHOP VOOR
FAMILIE

VACATURE VOORZITTER

CURSUSSEN &
BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN





Winkeltje op Landgoed Willibrordus

In het grote gebouw worden tegen een schappelijke prijs ruimtes aan zzp-ers verhuurd en ook het toverlantaarn- en archeologisch museum hebben hier onderdak gevonden.

Naast de Verhalenkamer ligt een restaurant met een groot terras, waar je fijn kunt zitten en goed kunt eten. De ingrediënten komen uit de eigen kwekerij.

Op verschillende plekken wordt door patiënten gewoond en er is ook een crisisopvang, waarvan de deur dag en nacht open staat. Je mag er bij nood één nacht verblijven. Op het terrein is een breed gezondheidscentrum aanwezig, waar ook de inwoners van Heiloo gebruik van maken. De specialistische geestelijke gezondheidszorg wordt door GGZ Noord-Holland-Noord verleend.

Op de historische begraafplaats zijn in plaats van stenen, de graven van begraven koperen plaatjes voorzien, afkomstig van het dak van de Koepel, toen dat gerestaureerd werd. Een apart deel is ingericht voor mensen die niet op het RK-deel mochten liggen. Het is inmiddels van een mooi monument voorzien. De verschillende soorten bomen staan allemaal symbool voor een gevoel, zoals de treurwilg (droefenis) en de eik (kracht). Uit de sloot komt een grappig kunstwerk: kleine dikke aardmannetjes, die een rondje om een oude boom maken en dan langzaam weer in de aarde verdwijnen.

Rond half drie werden we in Theeschenkerij De Trog met galerie De Buitenkans van thee/koffie en overheerlijke taart voorzien. Over vieren keerden we na de geslaagde middag, maar wel een beetje oververhit door de hoge temperaturen, weer huiswaarts.

Het Landgoed kun je ook op eigen gelegenheid verkennen, er zijn twee routes van één kilometer uitgezet (natuur òf kunst en cultuur).



WIJS OP REIS

Door Sjef Dirckx (arts, jarenlang 'fit-to-fly'-man bij KLM)

Op reis gaan kan energie geven maar ook zeer stressvol zijn. Een goede voorbereiding vergroot het reisplezier en verkleint het risico op ontregeling. De kennisgroep Personen met Onbegrepen Gedrag organiseerde in samenwerking met Cliëntenbelang Amsterdam op 29 juni 2022 'Wijs op reis'. Tijdens de bijeenkomst vertelden deelnemers over hun ervaringen en gaven tips.

Niet alleen door de voorbereidingen van de reis, maar ook omdat een reis anders kan lopen dan gehoopt of gepland, kan reizen een bron van stress zijn. Dit kan leiden tot een verstoring van het psychisch evenwicht, met als gevolg bijvoorbeeld op reis last krijgen van paniekaanvallen, waanbeelden of hallucinaties.

Mensen met een voorgeschiedenis van mentale problemen en/of dementie lopen op reis meer risico op ontregeling. Ongeveer tweederde van de reizigers die in het buitenland uiteindelijk om psychiatrische hulp bij een alarmcentrale aanklopt, heeft een voorgeschiedenis met een psychiatrische stoornis.

Een goede voorbereiding kan bijdragen aan het krijgen van adequate ondersteuning mochten zich problemen voordoen.

Hierbij een aantal tips:

- **Overleg je reisplannen met je huisarts, eventuele behandelaar en je naasten.**
- **Inventariseer samen eventuele risico's en hoe je deze kunt verkleinen.**
- **Stel je vooraf op de hoogte van de gezondheidszorg op de plaats van bestemming.**
- **Bespreek ook hoe jullie contact met elkaar houden tijdens de reis.**
- **Vergeet je medicatie niet.**
- **Vraag waar nodig advies van een reizigersgeneeskundige over eventuele vaccinaties (malaria) of medicatie. Vermeld daarbij ook de eventuele medicatie die je nu gebruikt.**

De kennisgroep Personen met Onbegrepen Gedrag ontwikkelt een handige folder met tips en goede adviezen.

Nadere informatie hierover volgt via de website van cliëntenbelang www.clientenbelangamsterdam.nl

En geniet vooral van het reizen!

VOORAANKONDIGING JAARLIJKSE FAMILIE-GGZ-BIJEENKOMST

- DONDERDAG 17 NOVEMBER -

Op 17 november organiseert het stedelijk netwerk Familie Telt de jaarlijkse bijeenkomst voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook (ex)patiënten en professionals zijn van harte welkom.

Het thema is: 'Familiërelaties onder druk – op zoek naar verbinding'.

Het is ingrijpend voor de relaties binnen een familie als een van de leden te maken krijgt met psychosen of ander psychisch lijden. Wat is ervoor nodig om schaamte, ruzies, boosheid te overwinnen en verslechterde contacten te helen?

Op de bijeenkomst zal door sprekers, muziektheater en in workshops aandacht worden besteed aan het thema. Dagvoorzitter is Dini Glas. Eén van de sprekers is Boukje Grashuis (geestelijk verzorger GGZ Centraal). Zoals altijd is er gelegenheid na te praten met een hapje en een drankje.

Wanneer: donderdag 17 november, 13.30 tot 17 uur. Met een drankje en een hapje na.

Locatie: Kerkgebouw de Ark, van Ollefenstraat 9, Slotervaart

Nadere informatie over het programma en over de wijze van aanmelding volgt.

WORKSHOP VERBINDENDE GESPREKSVAAARDIGHEDEN VOOR FAMILIE

- 1 OKTOBER 2022 -

In de workshop krijgt u uitleg en praktische oefeningen. Aan de hand van voorbeelden leert u vaardigheden en hoe u die in uw situatie kunt toepassen.

Amsterdam-Zuid/Oost nabij een metrostation Duivendrecht, zaterdag 1 oktober 2022 van 11:00 tot 16:00 uur, voor leden € 75,- /niet-leden: € 150,-.

Voor Amsterdamse leden: geïnteresseerd, maar is het bedrag van 75 euro bezwaarlijk? Stuur dan een e-mail naar ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl, dan zoeken we samen naar een oplossing.

Nieuwe voorzitter gezocht!

Wie wil de rol van voorzitter van Ypsilon Amsterdam vervullen? Wie wil samen met een enthousiast team iets betekenen voor familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid in Amsterdam?

'De sfeer in de werkgroep is goed, samen steunen we GGZ-mantelzorgers en hun naasten en denken mee over het gemeentelijke beleid. Het werk geeft voldoening. Je pakt taken op waar je goed in bent maar het is ook fijn om nieuwe dingen te leren. Dat kan allemaal bij Ypsilon Amsterdam', vertelt een vrijwilliger van de werkgroep.

Geïnteresseerd?

Kom dan een keer vrijblijvend praten, graag contact via ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl.

Voor een overzicht van de werkzaamheden, zie de vacature op onze website:

www.ypsilon-amsterdam.nl

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

Onderstaande informatie vindt u ook op de Amsterdamse Ypsilon website (www.ypsilon-amsterdam/agenda)

Loslaten, hoe doe je dat?

5 NOVEMBER / 10:00-12:30 UUR

Een naaste van een verslaafde krijgt vaak te horen dat hij of zij de verslaafde moet 'loslaten'. Maar wat betekent dat eigenlijk? Met deze workshop laat stichting Naast zien dat 'loslaten' niet betekent dat je iemand moet laten vallen of aan zijn/ haar lot moet overlaten. Je kunt de ander ook 'anders vasthouden'. **Stichting Naast**

Training De Mat

8 NOV - 20 DEC / 18:00-21:00 UUR

De Mat is een training voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met psychische problemen. Zoekt u naar manieren om meer samen te genieten en uzelf minder belast te voelen? Doe mee aan de gratis training De Mat 'Hanteren van psychische problemen'.

Locatie: Markant, Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam, zeven bijeenkomsten.

Cursus Psychische problemen in de familie - Arkin

1 NOVEMBER VAN 10:00 TOT 12:00 UUR - VIER KEER

De cursus is voor volwassenen met iemand in hun directe omgeving die psychische- of psychiatrische klachten heeft. U krijgt informatie over psychiatrische ziektebeelden en hoe u ermee om kunt gaan.

Het ritme van de stad – Eiwerk in het Vondelpark www.hetritmevandestad.nl

OPENLUCHTTHEATER 8 SEPTEMBER VAN 16:00 TOT 20:00 UUR

Muzikanten en bands van Eiwerk, HVO-Querido, De Brouwerij e.a. organisaties.

Cursus KOPP/KOV - Arkin, voor jongvolwassenen 18-25 jr - 9 keer

START 25 OKTOBER / 16:30 - 18:00 UUR

De gespreksgroep richt zich op jongvolwassenen die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

www.arkin.nl

Cursus KOPP/KOV - InGeest, voor jongvolwassenen 18-30 jaar - 6 keer

START 28 OKT 10:00 - 12:00 UUR

De maandelijkse gespreksgroep richt zich op jongvolwassenen die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

www.ggzingeest.nl

Inzicht in jouw rol als naaste

De workshop 'Inzicht in jouw rol als naaste' is speciaal ontwikkeld voor iedereen die moeite heeft met de verslaving van een dierbare. **Stichting Naast, 3 december 10:00 tot 12:30 uur**

Familiespreekuur Prezens: voor familieleden en naasten

Aanmelden of informatie via preventie@prezens.nl of via **088-7885015**

Gespreksgroep Ypsilon Amsterdam

DONDERDAG 1 SEPT, 6 OKTOBER, 3 NOVEMBER EN 1 DECEMBER

Voor nieuwe Ypsilon leden en leden die behoefte hebben om opnieuw of nu pas met elkaar ervaringen uit te wisselen. Hoe gaat het met uzelf en met degene(n) om wie u lid geworden bent van Ypsilon? **Mauritskade 22 C (14:00 tot 16:00 uur), graag van tevoren aanmelden**

Cliëntenbelang Amsterdam

Loopt u vast in het vinden van passende zorg, ondersteuning of voorzieningen? Dan kunt u bij Cliëntenbelang Amsterdam terecht. Zij bieden gratis en onafhankelijk ondersteuning, ook aan 'familie van'.

Via website: www.clientenbelangamsterdam.nl/onafhankelijke-clientondersteuning

3E DINSDAGEN

ONTVANGST VANAF 19:30, AANVANG PROGRAMMA 20:00 UUR TOT CA. 22:00 UUR
U bent hartelijk welkom op de open bijeenkomsten in de Mentrunkliniek, 1e Const. Huygensstraat 38, te bereiken met: tramlijn 1, halte Constantijn Huygensstraat; tramlijn 3, halte Overtoom of halte Kinkerstraat.

20 SEPTEMBER 2022

Een medewerker van Eiwerk, vergezeld door een deelnemer (muzikant), presenteert deze avond onder andere aan de hand van een korte infovideo en het uitwisselen van ervaringen. Ook is er ruimte voor gesprek en informatie over andere centra voor onze dierbaren en over de rol van BuurtzorgT hierin. Muziekcentrum Eiwerk Amsterdam richt zich op mensen met een psychische of maatschappelijke kwetsbaarheid. Het aanbod bestaat uit workshops, muzieklessen en andere activiteiten. Het draagt niet alleen bij aan de persoonlijke en creatieve ontwikkeling, maar vooral ook aan onderling (lotgenoten-)contact.

18 OKTOBER 2022

Psychiater Jurgen Cornelis van Arkin reageerde enthousiast op ons verzoek deze avond als vraagbaak te willen fungeren. Hij zal de uiteenlopende vragen van de aanwezigen beantwoorden, zoals over symptomen van psychiatrische ziekten en stoornissen, medicatie en wat naasten kunnen betekenen voor hun dierbare. Kortom, een avond met van alles wat u altijd al heeft willen vragen aan een psychiater met betrekking tot uw psychosegevoelige naaste.

15 NOVEMBER 2022

Arnoud Arntz is hoogleraar klinische psychologie bij de UvA en GGz-therapeut. Hij is gespecialiseerd in de behandeling van Borderline(BPS) en PTSS en heeft met name gepubliceerd over de succesvolle schematherapie bij behandeling van de borderline persoonlijkheidsstoornis. Naast algemene informatie over BPS en de behandeling daarvan, zal er ook aandacht zijn voor BPS in relatie tot psychose-gevoeligheid. Een avond waarbij Arnoud, naar wij denken, veel misinformatie zal ontzenuwen en op grond van zijn kennis en ervaringen een hoopvolle blik op de toekomst voor onze dierbare met BPS kan geven.

13 DECEMBER (2E DINSDAG)

De Brouwerij, onderdeel van Molemann Mental Health, is een behandelcentrum en gemeenschap voor mensen met psychosegevoeligheid. Het pand beschikt over diverse faciliteiten die activiteiten, met behulp van vrijwilligers mogelijk maken, zoals muziek, koken en samen eten, yoga en sporten. Het is ons gelukt, dankzij de gastvrijheid van medewerkers van de Brouwerij een rondleiding en lunch te organiseren. U krijgt t.z.t. bericht over hoe u zich kunt opgeven voor dit leerzame en gezellige samenzijn zo tussen de feestdagen in.

YPSILON AMSTERDAM & OMSTREKEN

Mauritskade 22c, 1091 GC Amsterdam
email: ypsadam@epsilon-amsterdam.nl
telefoon: 020-4700474
website: www.epsilon-amsterdam.nl
NL23INGB0005900698 KVK 41213515

YPSILON LANDELIJK BUREAU

Opgave nieuwe leden en steunleden
Regulusweg 5, 2516 AC Den Haag
email: epsilon@epsilon.org
telefoon: 088-0002120
website: www.epsilon.org

CRISISDIENSTEN

Arkin: 020-5235433 kantooruren, 's avonds en in het weekend

In Geest: Amsterdam 020-7885333, Amstelveen 020-5434343

Websites: www.naasteninkracht.nl www.voorggznaasten.amsterdam www.markant.org
www.wijzijnmind.nl

Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800-1255