

NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

VAN DE VOORZITTER

Door Mirjam Dessing en Rita Loholter - Ypsilon Amsterdam

De beste wensen voor het nieuwe jaar!

Na twee Corona jaren met beperkingen en veel zoomen was het fijn om elkaar afgelopen jaar weer live te zien en te spreken.

We kijken terug op fijne ontmoetingen op de 3e dinsdagen en andere bijeenkomsten waar wij elkaars ervaringen en momenten van plezier en verdriet met elkaar deelden. We bezochten landgoed Willebrordus in Heiloo, we wandelden in de buurt van ons kantoor met Jan Tijnagel als gids. We kijken ook terug naar de geslaagde woonvorm van de Staalman Oase. De bewoners hebben hun plek gevonden, een aantal werkt aan hun herstel, sommige hebben iets meer aandacht en tijd nodig voor het vinden van de juiste levensinvulling. Begin 2022 is de laatste woning overgedragen en de gemeenschappelijke ruimte vierde in de herfst haar eenjarig bestaan.

Ook volgend jaar komen wij op voor onze naasten, we zullen elkaar blijven steunen. Er is nog genoeg te doen. We zullen samen met Ypsilon landelijk hard moeten werken aan nieuwe initiatieven. Er gebeurt veel digitaal. Naast ons richten op psychosegevoeligheid krijgen we steeds meer te maken met multipyschiatrische problematiek met psychoses. In Amsterdam moeten we de aandacht blijven richten op de Buurtteams en de GGZ-wachtlijsten. De weg naar de beste zorg voor onze naasten blijft lang en moeilijk. En we moeten onszelf niet vergeten. Ons vrijwilligerswerk gaat door. De eerste 3e dinsdagen van het komend jaar zijn weer gevuld met interessante sprekers.

Veel handen maken het werk licht, laat alsjeblieft weten als je iets kunt bijdragen. We zoeken een voorzitter en iemand die administratieve taken over kan nemen.

Namens Ypsilon wensen wij onze leden, hun naasten en onze relaties een voorspoedig en gezond 2023!

IN DIT NUMMER

VAN DE VOORZITTER

FAMILIE TELT

EEN JAAR
STAALMANOASE

IK BEN ER WEER

CURSUSSEN &
BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN

De beste wensen
voor het
nieuwe jaar!

FAMILIE TELT

Familierelaties onder druk

Door Alice Wesselink

Op donderdag 17 november 2022 heeft in Kerkgebouw De Ark in Amsterdam-West de jaarlijkse familiedag van het stedelijk netwerk Familie Telt plaatsgevonden.

Spreker Boukje Grashuis hield een voordracht over 'schaamte en eenzaamheid'. Veel families worstelen met gevoelens van schuld en schaamte en wat er voor nodig is om die schaamte te overwinnen en verslechterde contacten te herstellen.

Na Boukje vertelde Jamal Mekdadi hoe ingewikkeld het is voor de Islamitische gemeenschap om met psychosegevoelig kwetsbare mensen om te gaan. Hij eindigde met een prachtig gedicht van Hans Dorrestein, wat mij persoonlijk zeer aansprak.



Daarna een muzikale bijdrage van het Muziektheatercollectief met Nynka Delcour en Rob Stoop, een vrolijk intermezzo als tegenhanger voor de zware kost daarvoor.

Na de pauze was er een keuze uit vier workshops. Ik heb gekozen voor het spel 'Waan-zinnig Gesprek', een educatief dialoogspeel voor naasten om te leren communiceren met mensen met psychose.

Onze dagvoorzitter Dini Glas hield de touwtjes stevig in handen en loodste ons geroutineerd door het programma. Tot slot een welverdiend drankje met heerlijke hapjes van restaurant Freud om bij na te praten.

Al met al, een zeer geslaagde dag!



Een jaar Staalman Oase

Door Rita Loholter

'Ik ben heel blij met mijn woning én met Ypsilon.' 'Sinds ik hier woon is het contact met mijn familie weer goed.' Bewoners van de Staalman Oase vertellen enthousiast. Ik vind het mooi om te zien hoe een aantal bewoners gegroeid is, hoe ze van hun eigen plekje genieten.

Ruim twee jaar geleden liep ik hier tussen de bouwvakkers door het stof. Er moest nog veel verbouwd, geïsoleerd en aangepast. Nu draait de gemeenschappelijke ruimte van de Staalman Oase alweer een jaar en dat vieren de bewoners samen met hun familie en anderen die bij de Oase betrokken zijn.

Bij een gemeenschappelijke ruimte met een mooie televisie horen ook streamingdiensten. Community-coördinator Bart Overbeeke is dan ook blij met het cadeau van Ypsilon Amsterdam, een Netflix-account.

In de Staalman Oase wonen mensen met een kwetsbaarheid voor psychose. Naast een woonplek biedt de Oase ook ambulante begeleiding. De Staalman Oase is de tweede Oase in Amsterdam, naar het voorbeeld van de Kraaipan Oase in Amsterdam Oost. Zelfstandig wonen met signalering als er iets niet goed gaat, begeleiding waar nodig en niet meteen de huisbaas op de stoep als de huur niet op tijd wordt betaald.

Van de dertig woningen liggen er veertien verspreid in de wijk en zijn er zestien geclusterd in twee hoekhuizen. In de gemeenschappelijke ruimte wordt samen gegeten, voetbal gekeken en muziek gemaakt.

Stichting Wonen Ypsilon Amsterdam is de verhuurder. Het beheer wordt gedaan door de Stichting Staalman Oase en de begeleiding door zorgverlener Cordaan. Alles bij elkaar maakt dat de Staalman Oase tot een fijne en veilige plek om te wonen.

Voor meer info zie www.ypsilon-amsterdam.nl/woonoases

Ik ben er weer van Rinke van den Brink

Door Luc Klaphake

Rinke van den Brink signeerde zijn boek op het Nationale Psychose Congres 2022 waar ik het heb gekocht. Hij beschrijft in het boek zijn opname in het ziekenhuis voor een blindedarmontsteking en de daarop volgende dramatische periode waarin hij een psychose doormaakt. Het boek is bijzonder om meerdere redenen. Rinke van den Brink is verslaggever gezondheidszorg van de NOS en kent de gezondheidszorg als geen ander. Daarnaast krijgt hij voor het eerst een psychose op 60-jarige leeftijd en schrijft er een boek over waarin hij minutieus uitlegt wat er met hem gebeurt. Hij herstelt van zijn psychose en bespreekt het ziekteproces met alle betrokken behandelaars. Hij gaat weer aan het werk bij dezelfde werkgever en werkt daar nog steeds.

Waarom is dit boek zo informatief en bijna te mooi voor Ypsilonleden, mantelzorgers. Het verhaal van Rinke van den Brink is zeker geen standaard verhaal. Vraag een willekeurig familielid-mantelzorger naar de ervaringen met psychose en je zult horen dat de psychose die zij hebben meegemaakt zich voordeed op jonge leeftijd, in een periode dat de opleiding nog niet voltooid was, de puberteit werd doorgemaakt, misschien plannen waren om op zichzelf te gaan wonen, geen sprake was van een stabiele relatie, geen uitgebreid sociaal netwerk, geen financiële stabiliteit. De psychose hadden ze gemeen met Rinke van den Brink, maar daarmee was alles wel gezegd.

Waarom moet je het boek toch lezen?

Het boek laat duidelijk zien hoe gecompliceerd een Psychose in elkaar zit. Naast de wanen en hallucinaties zie je angst, onrust, motorische haperingen, slapeloosheid, uitputting, beoordelingsfouten, gebrek aan ziekte-inzicht. Dit is nog lang niet alles, maar ik neem aan dat u dit beeld zult herkennen. Rinke van de Brink beschrijft niet alleen zijn ziekte maar kan ook aangeven wat hem helpt om beter te worden.

Wat helpt in de periode dat hij geen ziekte-inzicht heeft? Hoe werken de medicijnen? Wat is het belang van een goede werkgever? Wat is de rol van bewegen? Een voor een worden de herstelfactoren minutieus beschreven.

De ultieme reden dat u als mantelzorger het boek moet lezen, is de beschrijving van de rol van familie bij herstel. Als je van iemand anders – in dit geval patiënt Rinke van den Brink - wil horen dat je belangrijk was en bent in die rol dan kun je dat hier lezen. In het dagelijks leven is de mantelzorger lastig, stelt grenzen, maakt zich ongerust, dringt aan op behandeling etc. De patiënt wordt boos, nukkig, geeft weerstand, onttrekt zich aan behandeling, is eigenwijs. In het boek lees je dat het erbij hoort. Het is een "spel" waarbij het uithoudingsvermogen ernstig op de proef wordt gesteld. Geduld en aandacht zijn van groot belang voor het uiteindelijk effect.



Kortom, wie durft te beweren dat de mantelzorger geen essentieel onderdeel is van de behandeling, heeft kennelijk het boek nog niet gelezen.

Rinke van den Brink schreef het boek om de psychische aandoening uit de taboesfeer te halen en voor mij is hij daarin geslaagd. Ik ben heel blij dat hij familie en mantelzorgers daarin heeft meegenomen. Veel plezier met lezen.

De BIB

Heeft u belangstelling? Op kantoor van Ypsilon Amsterdam wachten boeken op nieuwsgierige lezers. Het kost niets. Wel graag van tevoren bellen (020 4700474) of mailen naar: ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl. Kijk voor de boekenlijst op: www.ypsilonamsterdam.nl (zoeken op Bib).

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

Naastentraining

Naastentraining is bedoeld voor naasten van mensen met een psychische aandoening, ongeacht de diagnose, ook als het gepaard gaat met verslaving en/of als er helemaal geen diagnose is. Het is een combinatie van coaching en individuele training, waarbij geprobeerd wordt mensen handvatten te geven om met de aandoening van hun naaste om te gaan en beter met hem/haar te communiceren. De training bestaat uit 4 zoom sessies. Deze worden gepland in overleg met de deelnemer(s). Voorafgaand aan de sessies vindt er een telefonische kennismaking plaats. De trainers zijn Tom Rusting van Ypsilon Utrecht en ervaringsdeskundige en Tiny van Hees, voormalig Sociaal-Psychiatrisch Verpleegkundige.

Op grond van mijn eigen ervaringen raad ik hun coaching bij iedereen aan die daar behoefte aan heeft. Ze luisteren en denken met je mee en helpen je tot nieuwe inzichten te komen en dat alles op een prettige rustige manier. Tom en Tiny werken geheel belangeloos. - *Herma Otte*
Meer informatie en aanmelden via www.naastentraining.nl

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

Training De Mat

16 JANUARI – 27 FEBRUARI 2023 / 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

ARKIN, VANAF 31 JANUARI 09:30 TOT 11:30 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 je er mee om kunt gaan.

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

25 JAN & 20 MRT 16:30 - 18:00 UUR

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

www.arkin.nl

Inzicht in jouw rol als naaste

7 FEBRUARI 19:00 - 21:30 UUR

De workshop 'Inzicht in jouw rol als naaste' is speciaal ontwikkeld voor iedereen die moeite heeft met de verslaving van een dierbare.

Stichting Naast

Familiespreekuur Prezens: voor familieleden en naasten

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

Gespreksgroep Ypsilon Amsterdam

DONDERDAG 5 JANUARI, 2 FEBRUARI, 2 MAART EN 6 APRIL 2023

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 Mentrumkliniek, 1e Const. Huygensstraat 38, te bereiken met: tramlijn 1, halte Constantijn Huygensstraat; tramlijn 3, halte Overtoom of halte Kinkerstraat.

17 JANUARI 2023

Carlos Lowijs, regiomanager Zuid-oost, is onze gastspreker over perMens, de organisatie die ontstaan is uit het samengaan van de Volksbond en het Streetcornerwork. Hij zal ons wegwijs maken in wat perMens voor onze naasten en andere psychisch- en/of sociaal kwetsbaren te bieden heeft. Zo zal hij vertellen over begeleiding, wonen en dagbesteding, het creatieve aanbod en de belangrijke functie van de Buurtkamer. Ook zal hij aandacht besteden aan nieuwe ontwikkelingen binnen perMens aangaande cliënten- en naastenparticipatie.

21 FEBRUARI 2023

Ralph Kupka geldt als een van de belangrijkste Nederlandse specialisten op het gebied van *bipolaire stoornissen*. Hij is hoogleraar aan het Amsterdam UMC/VU Medisch Centrum en tevens werkzaam als psychiater bij GGZ inGeest en Altrecht. Ralph vertelt ons deze avond over bipolariteit, door niet-ingevoerden vaak aangeduid met de term manische-depressiviteit. Naast algemene informatie over dit onderwerp, zal er ook aandacht zijn voor bipolaire stoornissen in relatie tot psychose-gevoeligheid.

21 MAART 2023

Deze eerste lenteavond staat in het teken van **Het Lichthuis**. Als alle andere instellingen gesloten zijn, kunnen mensen in psychische nood die te goed zijn voor opname, in de avonduren of in het weekend, terecht bij één van de drie locaties van Het Lichthuis in Amsterdam. Volgens medebedenker en projectleider **Pien ter Voert** kunnen ze daar terecht voor warmte, gezelligheid en lekker eten. Belangrijk is dat betrokkenen zelf aangeven waar ze op dat moment behoefte aan hebben.

18 APRIL 2023

Het Respijthuis, onderdeel van HVO-Querido, biedt sinds 2016 kamers aan voor een 'respijt' van de thuissituatie voor mensen met een psychosociale of psychische kwetsbaarheid, die het even niet redden. Het verblijf is niet bedoeld als vervanging van een opname of voor tijdelijke huisvesting. Doel is zoveel mogelijk bij te dragen aan het herstel van de gast en de terugkeer naar huis. **Martijn Fuldner** (persoonlijk begeleider) en **Fleur Krop** (stagiaire), beide ook ervaringsdeskundige, vertellen over hun werk in het Respijthuis.

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