

NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

Op pad in Museum van de Geest

Door Alice Wesselink

Op vrijdag 21 juli 2023 bezochten we met twintig Amsterdamse Ypsilon-leden Het Dolhuys in Haarlem; een historisch gebouw dat ook bekend staat als het 'Dolhuys Museum' of Museum van de Geest. In Amsterdam, in de Hermitage, is de dependance het Outsider Art museum gevestigd.

Het Dolhuys is oorspronkelijk gebouwd in de 14e eeuw als een pesthuis en later omgebouwd tot een gekkenhuis (een inrichting voor mensen met psychische stoornissen). Tegenwoordig functioneert het als een museum dat gewijd is aan de geschiedenis, cultuur en ervaringen van mensen met psychische aandoeningen. Het museum biedt inzicht in de evolutie van de psychiatrie en de manier waarop psychische stoornissen door de geschiedenis heen zijn begrepen en behandeld.

Nadat wij het audio systeem hadden ontvangen en door hadden hoe het werkte, gingen we op pad langs de verschillende en totaal uiteenlopende onderwerpen van de tentoonstelling. Dankzij het audiosysteem kon je blijven hangen in een thema dat jouw belangstelling had. Zo was ik gefascineerd door een fiets die werd geëxposeerd met daarop een heleboel spullen, een soort fietshuis. De dakloze eigenaar beschouwde zijn fiets als zijn huis waarin/waarmee hij woonde. En ontroerend was de briefwisseling van Jantien. Zij schreef aan haar zusje Maud, dat suicide had gepleegd, om te vragen hoe het met haar ging. En gaf zelf het antwoord maar. De briefwisseling is als boek verkrijgbaar.

De museumwinkel heeft een mooie en interessante collectie boeken en gelukkig ook luchtige hebbedingetjes, sokken met afbeeldingen van Einstein of Virginia Woolf; maar ook spullen voor de ziel zoals spuiten, pillen en pleisters. We besloten de bijeenkomst met iets lekkers in het museum café, waarna iedereen zich weer overgaf aan de waan van de dag.

Kortom een geslaagde excursie.

IN DIT NUMMER

OP PAD

SAMENWERKING TUSSEN
VEILIGHEID EN ZORG

VOORAANKONDIGING

HET LICHTHUIS EN HET
RESPIJTHUIS

CURSUSSEN &
BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN



Samenwerking tussen veiligheid en zorg

Mirjam Dessing (droeg bij aan samenstelling rapport)

De tekeningen zijn van Cunera Joosten

Er zijn in Amsterdam vaak situaties waarin politie en zorgmedewerkers te maken krijgen met onbegrepen gedrag. Soms zijn de verwachtingen van zorgmedewerkers en politie niet goed op elkaar afgestemd, waardoor de personen met onbegrepen gedrag niet de zorg/ondersteuning krijgen, die ze nodig hebben. Ook kan zo'n situatie leiden tot overlast en soms ook gevaar.



Om te komen tot een sluitende aanpak hebben vertegenwoordigers van politie en zorgmedewerkers met cliënten en naasten knelpunten geformuleerd en mogelijke oplossingen bedacht.

Mensgerichte benadering

Ook Ypsilon Amsterdam had inbreng en droeg bij aan het samenstellen van het rapport *Samenwerking Veiligheid en Zorg voor mensen met onbegrepen gedrag* dat in mei 2023 door de GGD Amsterdam is uitgebracht. De opmerkingen en adviezen van cliënten en naasten zijn in het rapport opgenomen:

- Meer mensgerichte benadering van personen met onbegrepen gedrag
- Er moet meer mét cliënten gesproken worden in plaats van over hen
- Gebrek aan continuïteit in zorg (instellingen en hulpverleners)
- Onduidelijke communicatie met hulpverleners
- Niet alleen denken aan overlast en veiligheid
- Meer duidelijkheid waar hulp gezocht kan worden
- Drempel voor naaste om een melding te doen is groot
- Gebrek aan plekken 'waar je kan zijn'
- Een eigen woning is een voorwaarde voor stabilisering
- Een warm en stabiel vangnet voor mensen met onbegrepen gedrag
- Sommige naasten leven voortdurend in angst dat hun kind iets overkomt als gevolg van handelen van de politie
- Er is een groot verschil tussen de leefwereld en de systeemwereld
- Er is vaak sprake van agressieve bejegening





Knelpunten en oplossingen

Veel genoemde knelpunten zijn:

- Obstakels in meldroute
- Gebrek aan kennis en begrip tussen politie, zorgorganisatie/zorgverleners
- Beperkte zorgcapaciteiten, beperkt zorg- en ondersteuningsaanbod en continuïteit.

Bij het zoeken naar oplossingen voor de knelpunten heeft men prioriteit gegeven aan:

- Na een melding belt de politie in crisissituaties één nummer voor medische en psychische hulp. Als er geen sprake is van acute psychiatrie is er van Vangnet binnen 30 minuten een SPV ter plaatse.
- Samen leren: interprofessioneel leren gericht op werkprocessen: samen leren met en over elkaar: het omgaan met onbegrepen gedrag en casuïstiek.

Het is een mooi rapport, nu nog de uitvoering. De onderzoeksresultaten worden verwerkt in een uitvoeringsplan: *Grip op onbegrip*.

U kunt het volledige rapport hier nalezen: www.ypsilon-amsterdam (onder Nieuws)

Vooraankondiging jaarlijkse familie-ggz-bijeenkomst Familie Telt

Op 16 november organiseert het stedelijk netwerk Familie Telt de jaarlijkse bijeenkomst voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook cliënten en professionals zijn van harte welkom.

Het thema is 'Familie: bescherming en belasting – door generaties heen'.

Eenzijds is de familie essentieel voor een mens, het is de groep waar je bij hoort en waar je geborgenheid vindt. Anderzijds kan er van alles misgaan binnen de familie waardoor je een grote belasting ervaart.

Als je in je familie geconfronteerd wordt met ernstige psychische problemen, kom je terecht in een maalstroom van gevoelens en vragen. Je voelt je schuldig, je schaamt je, je voelt je machteloos. Zeker in het begin vraagt het heel veel van je. Door de jaren heen ervaar je dat de omgang met je psychisch zieke naaste je soms beter afgaat, maar op een ander moment kan je weer worden teruggeworpen op gevoelens van wanhoop en gebrek aan perspectief. Soms spelen verstoringen vanuit vorige generaties een rol. Hoe krijg je daar zicht op en kan je er zonder schuldgevoel naar kijken?

Hanneke Meulink-Korf, grondlegger van de contextuele benadering binnen de geestelijke verzorging, zal dit thema belichten. Malène Duijst vertelt als ervaringsdeskundige over haar eigen familiegeschiedenis. En het Muziektheatercollectief verbeeldt het thema met muziek en tekst en zeker ook met humor. Dagvoorzitter is Dini Glas.

Zoals altijd is er gelegenheid om na te praten met een hapje en een drankje.

Tijdstip: 13.30 tot 17.00 uur.

Locatie: Kerkgebouw de Ark, Van Ollefenstraat 9, Slotervaart

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

Het Lichthuis en het Respijthuis

Herma Otte

Het afgelopen jaar verwelkomden wij op de avonden van 21 maart en 18 april gastsprekers en ervaringsdeskundigen van Het Lichthuis en het Respijthuis. Beide instellingen richten zich op mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid, maar hebben een verschillend aanbod.

Het Lichthuis

Een veilige plek om een crisis af te wenden

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 (centrum-oost, noord en west). Het is een plek om even op adem te komen als er spanningen in het dagelijks leven zijn als gevolg van bijvoorbeeld een nare gebeurtenis, schulden, angst voor terugval, veranderingen in medicatie en eenzaamheid. Stafmedewerkers, ervaringsdeskundigen en/of lotgenoten bieden niet alleen een luisterend oor, maar Het Lichthuis biedt ook warmte, samen lekker eten en/of spelletjes doen.

Aanmelden: Het is niet mogelijk om zomaar binnen te lopen; als mensen gebruik willen maken van Het Lichthuis dan wordt er eerst kennisgemaakt en gekeken of het iets voor de aanmelder is. De openingstijden zijn vrijdag, zaterdag en zondag van 17.00-23.00 uur.

E-mail: info@lichthuisamsterdam.nl of
website: www.lichthuisamsterdam.nl



Het Respijthuis

Voor kwetsbare mensen die 'respijt' zoeken van hun thuissituatie

Alle Amsterdammers vanaf 18 jaar met een psycho-sociale of psychische kwetsbaarheid die het thuis even niet meer redden, kunnen terecht in Het Respijthuis, dat ook kamers beschikbaar heeft, waar een gast twee weken achtereen kan verblijven en in totaal 42 keer per jaar welkom is om te overnachten. Het huis kent een ongedwongen sfeer en een huiselijke inrichting en heeft inmiddels ook een buurtfunctie (zonder overnachtingen). Het Respijthuis is niet bedoeld als vervanging van opname of als tijdelijke huisvesting, maar als een veilige omgeving om tot rust te komen en te werken aan herstel. Daartoe zijn er naast de gastvrijheid, gelijkwaardige gesprekken met ervaringsdeskundigen en gezonde lekkere maaltijden, allerlei activiteiten waar de gasten vrijwillig aan mee kunnen doen, zoals meedraaien in het huishouden of in de keuken, meewerken in de tuin of meegaan op een wandeling.

Onder lichte begeleiding wordt gewerkt aan structuur en dag-en-nacht ritme. Gesprekken, grotendeels gevoerd door ervaringsdeskundigen, zijn gericht op herstel en het delen van tips-en-tricks.

Aanmelden: per mail of telefoon. Binnen drie dagen wordt een kennismakingsgesprek gehouden, waarbij de gast zich door iemand mag laten ondersteunen. Ook in onder andere Wijdewormer, Alkmaar, Haarlem en Leiden bestaan Respijthuizen.

E-mail: respijthuis@hvoquerido.nl

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

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

Nationale Psychose Congres 28 SEPTEMBER IN AMERSFOORT 09:00-17:00 UUR

Met interessante sprekers, het thema is: Psychose, samenleving en jij. Ypsilonleden mogen het congres met korting bezoeken (75 euro). Voor Amsterdamse leden: geïnteresseerd, maar is het bedrag van 75 euro bezwaarlijk? Stuur dan een e-mail naar ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl, we zoeken samen naar een oplossing.

Training De Mat

ARKIN, 28 SEPTEMBER 18:00 - 20:30 UUR

Bent u familie of een bekende van iemand met psychische- of verslavingsproblemen? Dit valt niet altijd mee. U bent van harte welkom op deze avonden om ervaringen met elkaar te delen.

Time 4 U! voor 16 tot 25 jarigen

PREZENS, 28 SEPTEMBER 17:00 - 18:30 UUR

Als je veel meemaakt thuis, omdat één van je ouders psychische problemen of verslavingsproblemen heeft, is het belangrijk om daar over te kunnen praten.

Grenzen stellen

STICHTING NAAST, 7 OKT 10:00 - 12:30 UUR

Is naaste van een verslaafde zit je in een lastig parket, waardoor jij je vaak gedwongen voelt om op een bepaalde manier te reageren en communiceren.

Speciaal voor partners

STICHTING NAAST, 14 OKT 10:00 - 16:00 UUR

Deze workshop is erop gericht om u inzicht te geven in het mechanisme van verslaving; wat er gebeurt/is gebeurd tussen jullie. Hoe kunt u weer in verbinding komen/blijven met jezelf (en de ander)?

Cursus KOPP/KOV - Arkin

www.arkin.nl

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

Jongvolwassenen 25+: 31 okt 19:00-21:00 uur

Jongvolwassenen 18-25 jr: 31 okt 16:30-18:30 uur

Cursus Psychische problemen in de familie

ARKIN, 7 NOV 09:30 - 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 ermee om kunt gaan.

Familiespreekuur Prezens: voor familieleden en naasten

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

Gespreksgroep Ypsilon Amsterdam

DONDERDAG 7 SEPTEMBER, 5 OKTOBER, 2 NOVEMBER EN 7 DECEMBER 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

Clëntenbelang Amsterdam

Loopt u vast in het vinden van passende zorg, ondersteuning of voorzieningen? Dan kunt u bij Clëntenbelang 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.

19 SEPTEMBER 2023

Bij een operatie liep **Rinke van den Brink**, journalist gespecialiseerd in gezondheidszorg, een bloedvergiftiging op die hij door eigen ingrijpen wist te overleven, maar vervolgens raakte hij in een zware psychose. In zijn boek '**Ik ben er weer**' vertelt hij over deze **psychose en het herstel** met hulp van zijn behandelaars, vrouw en kinderen. Zijn zoon Sam, maar ook hijzelf filmde het hele proces, waardoor het mogelijk was daarna het verhaal ook uitgebreid op schrift te stellen. Rinke kan ons meer inzicht verschaffen in wat er met iemand kan gebeuren tijdens een psychose en de belangrijke rol van familie/mantelzorgers op weg naar herstel voor het voetlicht brengen.

17 OKTOBER 2023

Filmavond met gelegenheid om na te praten en persoonlijke vragen te stellen aan de leden van de werkgroep Ypsilon Amsterdam. Meer info over de film volgt.

21 NOVEMBER 2023

Zorgcoördinator **Daniëlle Sonder van het Martien Schaaperhuis** (ondereel vn HVO-Querido) in Amsterdam-IJburg licht het speciale karakter toe van deze woonvoorziening voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en/of verslavingsgevoeligheid. Zij zal vragen beantwoorden zoals: Wanneer komt iemand in aanmerking om daar te wonen? Hoe ziet de behandeling en woonbegeleiding eruit? Op welke manier worden naasten hier in betrokken? Wat is de aanpak bij verslavingsgevoeligheid en wat gebeurt er bij terugval?

19 DECEMBER 2023 geen derde dinsdag

16 JANUARI 2024

Het **Integraal Zorgakkoord 2023 (IZA)** gaat over het in de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar houden van de zorg, nu de kwaliteit en de kosten van de zorg onder druk staan. De uitwerking ervan raakt ook direct de zorg voor onze naasten. Voor algemeen psychiater **Jurgen Cornelis van ARKIN/Mentrum** is de uitvoering van het IZA-akkoord in Amsterdam op dit moment zijn grootste taak. Hij zal ons niet alleen uitleggen wat het IZA voor ons en onze naasten kan betekenen, maar is ook benieuwd naar hoe de leden van Ypsilon erover denken. Misschien draagt onze inbreng bij aan nieuwe inzichten.

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