

# NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

## De Triade tot gouden standaard maken

Rita Loholter

**Op 4 april vond het (afscheid)symposium**

**SAMENWERKEN MET NAASTEN? HOE? ZO!** van HVO Querido plaats in de Hogeschool van Amsterdam De collegezaal zat bomvol hulpverleners, studenten en familie/naasten.

De sprekers vertelden over hun ervaringen, schrijnende persoonlijke verhalen over hoe het niet moet; over de zorg voor de patiënt en hoe moeilijk het is om als naaste overeind te blijven.

Gezondheidsjurist Jolanda van Boven legde aan het publiek uit dat 'het uitwisselen van gegevens volgens de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) wel mogelijk is, mits het zorgvuldig gebeurt'. Het gesprek met de naaste niet aangaan vanwege de privacywet is dan ook een achterhaald argument.

Later in de middag waren er workshops; deelnemers werden uitgenodigd om mee te denken over hoe de samenwerking met naasten wel kan slagen. Ik bezocht 'Triadisch werken'. Twee medewerkers van Samen Sterk Wonen/HVO-Q maakten ons enthousiast met praktijkvoorbeelden van goede samenwerking met naasten. Fijn om mee te maken, want meestal is het andersom en moet je als Ypsilonvrijwilliger aan de hulpverlener vertellen hoe samenwerken wel lukt.

Voor Henk-Willem Klaassen (naastadviseur en trainer) was het de laatste werkdag bij HVO-Q. Zijn afscheid werd bekrachtigd door de Ypsilon 40 jaar Jubileum prijs.

### IN DIT NUMMER

DE TRIADE TOT GOUDEN  
STANDAARD MAKEN

DE THUISKOMST

DE WINDROOS

EVEN VOORSTELLEN

CURSUSSEN &

BIJeenKOMSTEN

3E DINSDAGEN



Uit de speech van Ypsilon directeur Bert Stavenuiter: 'Henk-Willem valt vooral op door zijn niet aflatende inspanningen om de Triade tot gouden standaard te maken in de zorg'.

Er verandert iets in de zorg. Het grote aantal hulpverleners op het symposium is in elk geval het belang van samenwerken met naasten gaan inzien. Het was een geslaagde middag, hoopvol en vernieuwend.

# DE THUISKOMST

*Mirjam Dessing*

De kleinschalige woonvoorziening (acht tot tien bewoners) in de Aalbersestraat in Amsterdam bestaat nu ongeveer een jaar. Het is een experiment om ook mensen met complexe psychiatrische aandoeningen een thuis te bieden. Arkin (met psychiater Mariken de Koning als initiatiefnemer) en HVO Querido werken hier samen aan behandeling en wonen met begeleiding.

Bij de Thuiskomst hebben de bewoners een eigen plek waar ze langdurig kunnen wonen en de kwaliteit van leven groter is. Men kan gewoon leven: boodschappen doen, eten koken, de eigen kamer inrichten, een kat of ander huisdier houden en bezoek ontvangen. Het leefklimaat is positief met een goede sfeer en veel ondersteuning. De Thuiskomst is een besloten woonafdeling. Er wonen mensen met een zorgmachtiging op grond van de wet verplichte ggz. Als het nodig is volgens het behandelteam kan men besluiten dat een bewoner binnen blijft. Er is echter geen sprake van isoleren.

Men gaat zoveel mogelijk uit van regie aan de bewoner; met een zorgteam nabij dat soms zaken voor de bewoner moet regelen. Er wordt gestreefd naar stabilisatie en dat is een vooruitgang voor de bewoners die eerder langdurig in een kliniek verbleven en niet geschikt zijn voor beschermd wonen. Zij gingen in het verleden vaak van kliniek naar kliniek, altijd met de nadruk op tijdelijk; niet zelfredzaam genoeg om beschermd of zelfstandig te wonen; zonder het gevoel ergens thuis te zijn.

Men is bezig aan de evaluatie en het ziet er naar uit dat men meer van deze kleinschalige woonlocaties wil openen. Er is veel behoefte aan. Wanneer is het experiment geslaagd? Als de bewoners zich prettig voelen en tevreden zijn; als ze zich thuis voelen en niet weg willen.

*Op de 3e dinsdag 21 mei 2024 komt Jessica Wesselius, psychiater en lid van de Raad van Bestuur van HVO Querido, vertellen over de ervaringen van het eerste jaar van de Thuiskomst.*

**HVO  
QUERIDO**



**Arkin**

# De Windroos

*Herma Otte, met dank aan Jeannette, Cathrine en Mariska van de Windroos.*

Twee enthousiaste trajectbegeleidsters van de Windroos, Mariska Knauf en Cathrine van Eeghen, vertelden ons op de derde dinsdagavond in februari over hun werk met mensen van 18 jaar en ouder met een psychische kwetsbaarheid en/of autisme, die stabiel genoeg en gemotiveerd zijn om weer aan de slag te gaan met een opleiding.

De Windroos is door ouders opgericht in 1994 en tegenwoordig gevestigd in Leiden en Amsterdam. Hun visie is dat studeren bijdraagt aan herstel en de kans vergroot op passend werk; die werkwijze is beschreven in het boek "de Windroosformule".

De twee gezellige locaties bieden een dagstructuur, hulp bij plannen en organiseren; begeleid leren in een rustige en veilige leeromgeving en loopbaanbegeleiding. Zij werken met professionals, die individuele begeleiding geven bij de gekozen, elders gevolgde, opleiding. Ook workshops kunst, sport en excursies maken deel uit van het aanbod.

De Windroos denkt niet in stoornissen, maar in mogelijkheden en biedt een warm bad aan de deelnemers, die gemiddeld anderhalf jaar gedurende een paar dagdelen of op afgesproken dagen gebruik maken van de werkruimtes om aan hun persoonlijke doelen te werken, daarin bijgestaan door de trajectbegeleidsters.

Elkaar ondersteunen, tijd voor ontspanning en contact met leeftijdgenoten staan hoog in het vaandel en maken een belangrijk deel uit van de dagstructuur.

Deelnemers worden (met hulp van de Windroos) gefinancierd vanuit WMO, PGB of UWV.

Onafhankelijk vertrouwenspersoon: Bernadette Hes [info@in-b-tweenadvies.nl](mailto:info@in-b-tweenadvies.nl);

contactpersoon bij de Windroos is Jeannette Koning, tel. 020-3453650.

[info@dewindroos.com](mailto:info@dewindroos.com)



Samen werken aan je  
toekomst bij De Windroos

[www.dewindroos.com](http://www.dewindroos.com)

**De Windroos**

# Even voorstellen

"Mijn naam is Sieta Gerrits.

Sinds zomer 2023 ben ik een van de vrijwilligers/werkgroepleden van Ypsilon Amsterdam. In 2022 verhuisde ik samen met mijn man van Velp (Gld) naar Amsterdam, een hele overgang van een huis met grote tuin naar een appartement op 12 hoog (wel met prachtig uitzicht over de Sloterplas). Maar het was de moeite waard en we voelen ons hier thuis, ook dankzij onze drie in Amsterdam wonende kinderen en hun gezinnen.

Op zoek naar een zinvolle tijdsbesteding in mijn nieuwe woonplaats kwam een vacature bij Ypsilon Amsterdam op mijn pad. Ik ben sinds lang lid van de vereniging wegens langdurige betrokkenheid bij een familielid met een ernstige psychische kwetsbaarheid. Ik heb toen ervaren hoe belangrijk Ypsilon is wanneer je als naaste niet meer weet waar je het zoeken moet. In Velp was ik vele jaren bestuurslid van een organisatie voor mantelzorg en vrijwillige thuishulp. Werken bij Ypsilon leek goed bij mij te passen en dat vonden de werkgroepleden gelukkig ook! Na een klein jaar kan ik zeggen dat ik een goede keuze heb gemaakt. De werkgroep is een fijne groep mensen, die heel goed samenwerkt. Ik heb natuurlijk een achterstand wat betreft kennis van de Amsterdamse situatie, maar langzamerhand krijg ik meer inzicht. Ik heb mij de afgelopen tijd met name beziggehouden met het updaten van de website en ik zal die ook gaan bijhouden. Ook ben ik toegetreden tot de ledenraad van de vereniging MIND Ypsilon. Ik hoop velen van u te ontmoeten tijdens een derde dinsdag of een ledenactiviteit!"

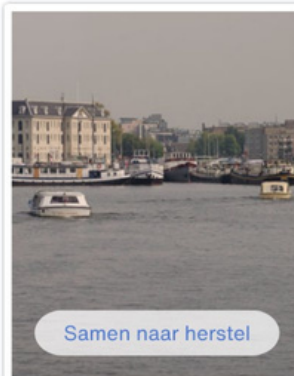
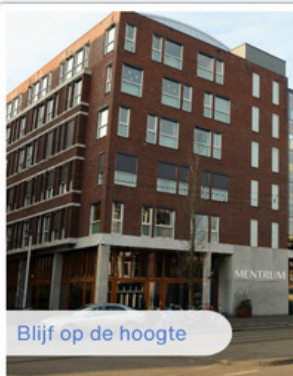
Sieta Gerrits



## Vernieuwde website Ypsilon Amsterdam

Onze Amsterdamse Ypsilon website ([www.ypsilon-amsterdam](http://www.ypsilon-amsterdam)) is vernieuwd, neem gerust een kijkje.

Je vindt hier onder andere actuele trainingen en cursussen die door diverse organisaties worden gegeven.



# CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

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

## Gespreksgroep Ypsilon Amsterdam

DONDERDAG 2 MEI, 6 JUNI, 4 JULI EN 1 AUGUSTUS 2024

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), aanmelden is *niet* nodig.**

## Cursus KOPP/KOV - Jongvolwassenen 25+

ARKIN 21 MEI 19:00 TOT 21:00 UUR

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

## Cursus KOPP/KOV - Volwassenen 55+

INGEEST 11 SEPTEMBER 14:00 TOT 16:00 UUR

In de cursus van 8 wekelijkse bijeenkomsten krijgt u informatie over de gevolgen van het opgroeien met een ouder met psychiatrische problemen.

## Training De Mat - Markant

VAN 24 MEI TOT 12 JULI & 4 SEPT TOT 16 OKT

Interactievaardigheden voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.  
*De training bestaat uit 7 bijeenkomsten.*

## Inzicht in jouw rol als naaste

STICHTING NAAST, 1 JUNI 10:00 TOT 12:30 UUR

Voor iedereen die moeite heeft met de verslaving van een dierbare.

## Grenzen stellen - online

STICHTING NAAST, 18 JUNI 19:00 - 21:30 UUR

Als 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.

## Informatiebijeenkomst Amsterdam

STICHTING NAAST 13 JULI 10:00 UUR

Een dierbare hebben die verslaafd is, kan veel verdriet, stress en ingrijpende problemen met zich meebrengen. Tijdens de informatiebijeenkomsten biedt de stichting de mogelijkheid een begin te maken aan een oplossing.

## Cursus Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving

ARKIN, 17 SEPTEMBER 19:00 TOT 21:00 UUR, VIJF BIJEENKOMSTEN

De cursus is bedoeld voor volwassen naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid die ondersteuning willen bij het omgaan hiermee.

## Familiesprekuur Prezens: voor familieleden en naasten

Aanmelden of informatie via [preventie@prezens.nl](mailto:preventie@prezens.nl) of via **088-7885015**

## 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](http://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*

## 21 MEI 2024

Voor patiënten met ernstige psychiatrische problemen, die geen uitzicht hebben op herstel, leek na sluiting van de instellingen, het permanent wonen in een psychiatrisch ziekenhuis nog de enige oplossing. **Psychiater Jessica Wesselius** van Arkin, tevens bestuurslid bij HVO-Querido, heeft samen met anderen in april 2023 aan de wieg gestaan van **De Thuiskomst**, een beveiligde woonvoorziening voor patiënten die uitbehandeld zijn. Wij zijn nu een jaar verder en heel benieuwd naar het reilen en zeilen van deze nieuwe woonvorm.

## 18 JUNI 2024

*Stress en veerkracht bij psychische kwetsbaarheid: wat kan je er mee?* In een interactieve lezing staat **psychiater Christiaan Vinkers (AMC)** stil bij hoe stress ontstaat, hoe onze binnenwereld stress kan aanjagen, maar ook over hoe onze omgeving en overheidsbeleid invloed op stress en psychische klachten hebben. En wat is een burn-out eigenlijk? Wat moeten we doen om beter met stress om te gaan en handvatten te geven om alle mensen die worstelen met te veel stress te helpen? Vanuit de historie, de wetenschap en de psychiatrie probeert Christiaan Vinkers een duidelijk antwoord te geven op onze worsteling met een overmaat aan stress.

*In juli en augustus vervallen de derde dinsdagen. Er staan wel 2 leuke zomerexcursies gepland:*

## WOENSDAG 3 JULI 2024 *Excursie en lunch bij Koffiehuis De Goede Morgen in Vinkeveen*

In **koffiehuis De Goede Morgen** werken een aantal mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Voor de leden van Ypsilon Amsterdam en omgeving hebben wij daar een proeverij (zoet en hartig) geboekt van biologische en lokale producten. Bij de koffie wordt iets verteld over het koffiehuis en daarna worden we meegenomen op een korte wandeling over dit terrein bij de Vinkeveense Plassen, onder andere langs Tralala en de dagbesteding. Daarna lunchen we met mooi weer buiten op het terras en anders binnen. *Over deze leuke en lekkere (!) excursie volgt rond 12 juni nader bericht.*

## VRIJDAGMIDDAG 16 AUGUSTUS *Outsider Art, galerie, hapje en een drankje op het terras.*

In **museum Outsider Art** gaan de verhalen en de kunstexpositie ditmaal over de psychiatrische zorg in Nederland tijdens de donkere jaren van de Tweede Wereldoorlog. De tentoonstelling gaat over angst, wanhoop, veerkracht en volharding en is een eerbetoon aan de vergeten slachtoffers en de verborgen helden in de zorg. In het gebouw naast het museum bieden kunstenaars met een psychische kwetsbaarheid het resultaat van hun werk aan in de galerie, die wij vervolgens nog even bezoeken. We sluiten de middag af op het terras aan de achterzijde van museum H'Art. *Rond 16 juli krijgt u de uitnodiging voor deze excursie en kunt u zich opgeven.*

## 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**