

NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

Van de voorzitter

Sieta Gerrits

Alle goeds gewenst voor het nieuwe jaar!

In dit nummer kijken we traditiegetrouw terug op het afgelopen jaar, mijn eerste jaar als voorzitter van Ypsilon Amsterdam.

We hebben elkaar weer kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen delen op de dinsdagse thema-avonden, van de zomer in het Museum van de Geest en in Vinkeveen, en recentelijk tijdens het etentje bij restaurant Freud.

Ook was er weer een geslaagde Familie Telt dag, waarvan u elders in dit nummer een verslag kunt lezen.

De gespreksmiddagen werden het afgelopen jaar niet zo druk bezocht. Weet dat u op de eerste donderdag van de maand bij Ypsilon altijd een luisterend oor kunt vinden voor alles wat u meemaakt in de vaak zware zorg voor uw naaste.

We zullen ook dit jaar ons best doen om de belangen van de naasten in allerlei overlegvormen in Amsterdam e.o. zo goed mogelijk te behartigen. Omdat we het belangrijk vinden om de vinger aan de pols te houden bij Ypsilon landelijk, heb ik zitting in de ledenraad van de vereniging als opvolger van Mirjam Dessing, die dit vele jaren heeft gedaan. We zullen u in 2025 op de hoogte blijven houden van de ontwikkelingen rond het nieuwe digitale platform Boven Jan.

Ook komend jaar blijven we elkaar steunen. Ik hoop velen van u in 2025 te mogen ontmoeten. Namens de werkgroep Ypsilon Amsterdam wens ik onze leden, hun naasten en onze relaties een voorspoedig 2025.

IN DIT NUMMER

VAN DE VOORZITTER

DRIE WETEN MEER DAN ÉÉN

WONEN

SYMPOSIUM

DE WERELD VAN CY BENJAMIN

TRAINING DE MAT

3E DINSDAGEN

De beste wensen
voor het
*nieuwe
jaar!*

Ypsilon Amsterdam zoekt versterking

Met veel inzet en enthousiasme steunen, adviseren en informeren wij (een team van vrijwilligers) familieleden en naasten van mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid.

Wij willen het vrijwilligersteam uitbreiden, nieuwe leden zijn zeer welkom.

Is het iets voor u om actief te worden als vrijwilliger voor Ypsilon en u in te zetten voor de belangen van andere naasten? Dan gaan wij graag vrijblijvend met u in gesprek om samen te kijken wat het werk inhoudt, of het bij u past, hoeveel tijd het kost en alles wat u verder wilt weten. Kijk voor meer informatie op www.ypsilon-amsterdam.nl.

Spreekt het werk u aan? Stuur dan een e-mail naar ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl.

Drie weten meer dan één:

Zoektocht van cliënten, naasten en hulpverleners

Annelies Faber

Op 14 november jl. was er de jaarlijkse bijeenkomst voor naasten in de ggz. De zaal is met 73 deelnemers goed gevuld, twee derde naasten, een derde hulpverleners en een enkele cliënt. Het sprak lange tijd niet vanzelf dat naasten bij de begeleiding en behandeling van iemand met een langdurende psychische kwetsbaarheid betrokken werden. Net zomin kregen naasten een voet tussen de deur van de hulpverlening als in een gezin een van de leden psychische problemen ontwikkelde. Het moest niet zelden eerst misgaan voordat er iets gebeurde, meestal door middel van een gedwongen opname. Dat is gelukkig aan het veranderen. Reden voor het stedelijk netwerk Familie Telt om aan deze ontwikkeling aandacht te besteden.

Het bieden van zorg die het herstel van een patiënt bevordert en waar naasten standaard bij betrokken worden is de laatste jaren uitgangspunt: patiënt, naaste en behandelaar gaan samen op zoek naar wat helpend is voor de patiënt maar ook voor zijn naasten. Dat klinkt goed maar gaat niet vanzelf. Alle drie de partijen leren in de praktijk niet alleen de eigen ervaringen en wensen te verwoorden maar ook te luisteren naar die van de andere partij. Het oog krijgen voor elkaar en het overbruggen van verschillen vraagt om oefening.



Familie Telt Toetstheater

Met een inleiding van psychiater Rembrandt Aarts van Arkin en het uitspelen van twee voorbeelden door het Toetstheater gaan we met elkaar in gesprek. En hoe. Enny Keiren, gespreksleider van het Toetstheater, vervulde daarbij een onmisbare rol. Het uitspelen van de twee casussen door het Toetstheater levert niet alleen verdiepend en levendig gesprek op, er viel ook het nodige te lachen door de humor die de spelers erin vervlochten hadden.

Een feest van herkenning, leerzaam en verdiepend

Van een deelnemer kregen we het ingevulde evaluatieformulier na de bijeenkomst toegestuurd. Zij verwoordt treffend wat andere deelnemers ook noteerden. 'Ik ben zeer enthousiast over de middag, heb erg genoten en was ervan onder de indruk hoe rustig en goed georganiseerd de middag verliep. Ook vond ik het troostend verhalen van anderen te horen. Je bent niet de enige met deze problematiek. Het voelde veilig genoeg om vragen te stellen of opmerkingen te maken.' De lezing afgewisseld met theater was goed gekozen. 'Heel interessant en informatief om ook eens de kant van de hulpverlening (psychiater Arkin, hulpverlener in rollenspel) te horen. Dat zij ook geregeld met moeilijke dilemma's te maken hebben bijvoorbeeld.'

De herkenbaarheid van de situatie, het ontroerde me af en toe enorm, maar tegelijkertijd heb ik ook zo moeten lachen. Prachtige manier vind ik dat, met (enige) humor moeilijke situaties benaderen. Daarnaast vond ik het interactieve aspect van het rollenspel heel mooi, dat je samen met het publiek een nieuwe situatie laat ontstaan.'

Tot slot

We kregen ook tips mee voor volgend jaar. Een deelnemer: 'Er blijft veel te onderzoeken over goed samen in gesprek blijven. Doorgaan!' Veel van wat ook zeer werd gewaardeerd noem ik hier: het dagvoorzitterschap van Dick Claassen, het fluitspel van Marileen van Spijk, de lekkere hapjes bij de nazit, maar bovenal was dat de onderlinge ontmoeting.

WONEN

Rita Loholter

TE WEINIG PLEK IN AMSTERDAM VOOR MENSEN MET EEN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Vijftien jaar geleden verhuisde mijn zoon uit Amsterdam, er was voor hem geen plek in een beschermd wonen voorziening. Volgens het bericht van AT5 van eind november 2024 is er niets veranderd en zijn in Amsterdam de wachtlijsten voor Beschermd Verblijf sinds begin 2022 met 56 procent gestegen. Twee jaar wachten op opvang is geen uitzondering. Er is zelfs voor de wachtlijstbegeleiding een wachtlijst.

Ook Mind (landelijk platform psychische gezondheid) meldt in dezelfde maand dat mensen onvoldoende hulp krijgen bij het vinden van een passende plek als het gaat om beschermd wonen.

Regio's bieden onvoldoende passend beschermd woonaanbod, terwijl het aantal mensen op de wachtlijst stijgt. Dit heeft schrijnende gevolgen. Cliënten en naasten geven aan dat het ontbreken van passende zorg leidt tot verergering van klachten, zelfbeschadigend gedrag, stilstand in ontwikkeling, eenzaamheid, financiële problemen, het ontbreken van een dagbesteding en ernstige overbelasting van naasten.

Mind wijst gemeentes, aanbieders en financiers op hun gezamenlijke verantwoordelijkheid om goede zorg te organiseren en vraagt om geen mensen tussen wal en schip te laten vallen.

Humanitaire ondergrens bereikt

Lara Santos, jurist bij De Straatalliantie in Amsterdam, oordeelt terecht hard over de gemeente: 'De criteria om toegang te krijgen zijn heel streng. En als het al lukt om toegang te krijgen is er een heel lange wachttijd. Dan hebben we het over minimaal een jaar, soms oplopend tot twee jaar. Bij één cliënt van ons zelfs negen jaar.' Volgens Santos zakt Amsterdam door de humanitaire ondergrens heen.

Wethouder Rutger Groot Wassink laat aan AT5 weten dat hij het eens met Santos. 'De wachtlijsten voor elke vorm van opvang zijn gestegen. Amsterdam probeert capaciteit uit te breiden. De komende jaren investeert de gemeente 20 miljoen om meer opvangplekken te realiseren en meer aan preventie te doen.'

In maart 2026 zijn er gemeentelijke verkiezingen; Ypsilon Amsterdam is benieuwd naar de standpunten van de politieke partijen en zal aandacht vragen voor het oplossen inzake deze schrijnende problematiek, want ook mensen met een kwetsbaarheid verdienen een plek in de stad.

Lees hier meer over het Mind onderzoek:

<https://mindplatform.nl/nieuws/mind-onderzoekt-onvoldoende-hulp-bij-beschermd-wonen>

Symposium 'Wonen, Gewoon, Gewoonst'

Donderdag 12 december 2024 vond in de Jaarbeurs van Utrecht het symposium plaats over wooninitiatieven die door (Ypsilon) familieleden zijn opgericht voor hun naasten met psychosegevoeligheid. Op het symposium verkennen onderzoekers, ervaringsdeskundigen, zorgprofessionals en beleidsmakers samen de impact die deze woonvormen kunnen hebben. Zijn deze initiatieven succesvol? Zijn ze een alternatief voor de bestaande zorg en huisvesting? Ypsilon heeft dit, samen met andere organisaties door het UMCU laten onderzoeken. Onderzoeker Dido Prins laat de eerste resultaten van het wetenschappelijk onderzoek 'Wonen, Gewoon, Gewoonst' zien met als speerpunten: dat bewoners de gemeenschap belangrijk vinden, familie zeer betrokken is en dit ook blijft; de bewoners vertrouwen hebben in de toekomst (ze mogen er blijven wonen). Voor familieleden is naast het vertrouwen in de toekomst ook de zorg over hoe de woonvorm in de toekomst bestuurd moet worden en hoe voor de bewoners gezorgd kan blijven worden als ze ouder worden. Men levert zoveel mogelijk maatwerk en het contact tussen bewoner en de begeleiding is gelijkwaardig. Aan het onderzoek namen tweeëntwintig bewoners, vierentwintig naasten en achttien woonbegeleiders deel. De uitwerking van het onderzoek volgt later.

Als ambassadeur is psychiater Wiepke Cahn al vanaf het begin (2000) betrokken bij deze initiatieven. Het zijn er inmiddels dertig, waarvan twee in Amsterdam. Op basis van ervaringen van bewoners en naasten lijken de initiatieven een succes, ze dragen bij aan herstel. Het is goed dat er nu wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan.

In korte video's tonen wooninitiatieven, zoals de Kraaipan Oase in Amsterdam, Zeeuwse Gronden in Zeeland en het Kick Wilstraplantsoen in Almere, hoe het dagelijkse leven kan zijn. Bewoners, familie en hulpverleners vertellen over de samenwerking. Jammer genoeg wordt bij de presentaties van de woonprojecten niet ingegaan op problemen die zich kunnen voortdoen; en het oplossen daarvan. Dat geldt ook voor de bestuurlijke organisatie van de wooninitiatieven. De presentatie van Mirjam van Dootingh over de Kraaipan Oase geeft een zeer rooskleurig beeld. Tegen het einde van het symposium krijgt Ada Bolder van De Latei (biedt ondersteuning bij het opzetten van woonvormen) te weinig tijd om haar ervaring met nieuwe woonvormen toe te lichten. Zij wijst op de afwegingen bij de keuze voor een Stichting dan wel Vereniging. De huidige initiatieven worden vooral in de vorm van een stichting opgezet.

Aan de hand van een aantal stellingen discussieert het panel van deskundigen met de zaal over de grenzen en mogelijkheden. De voorzitter van Anokses -Carola van Alphen- bewoner van het Kick Wilstraplantsoen, benoemde naast de goede bedoelingen van de naasten ook het belang van de privacy en autonomie van de bewoner.

Het was een informatieve middag. Ypsilon directeur Bert Stavenuiter sluit af met 'de initiatiefnemers van de wooninitiatieven mogen trots zijn'.

Voor informatie over alle wooninitiatieven in het land of hulp bij het opzetten van een wooninitiatief, kijk op Boven Jan (www.boven-jan.nl).

Ypsilon publiceert in het landelijke nieuwsblad (YN) volgend jaar een uitgebreid verslag van het symposium.



De wereld van Cy Benjamin

nagelaten foto's van Cyprian Benjamin Broekhuis



Twee meisjes bij de Eye

Cyprian Broekhuis stierf op 23 jarige leeftijd tijdens een dwangopname door excessief politiegeweld. Het was het tragische einde van vier jaren van psychoses.

De stille en zachtaardige Cyprian hield van wandelen en in zijn laatste levensjaren trok hij er vaak op uit. Met zijn camera struinde hij door zijn woonplaats Amsterdam. Honderden foto's maakte Cyprian, die voor zijn fotowerk het pseudoniem Cy Benjamin koos.



Cyprian bij Kennemer Duinen

Een selectie daarvan is nu gebundeld in de prachtige uitgave 'De wereld van Cy Benjamin', een aangrijpend eerbetoon aan een leven dat op 8 september 2016 veel te vroeg tot een tragisch einde kwam. Parallel aan de boekpresentatie was in Atelier K84 in Amsterdam een tentoonstelling van zijn foto's te zien. Cyprian's ouders Robert Broekhuis en Nan Romijn maakten voor het boek een selectie van 142 beelden uit Cyprian's nagelaten fotowerk; Hans Aarsman en zij schreven begeleidende teksten. Het is een mooie uitgave, een boek om regelmatig in te kijken en stil te staan, te mijmeren over het leven en over een leven dat er niet meer is.

De wereld van Cy Benjamin / Uitgeverij KOMMA / ISBN: 978-90-833673-8-5

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

Training De Mat

Bezorgd om een naaste met psychische problemen? Wil je leren anders te communiceren met elkaar? Zoek je naar manieren om beter je grenzen te stellen en je minder zorgen te maken?

Doe dan mee met De Mat. De methodiek van De Mat bestaat sinds 1996 en is een beproefde methode. De training wordt gegeven door twee gecertificeerde trainers van Bureau De Mat. De training bestaat uit zeven bijeenkomsten met een vaste groep en start op 4 februari.

Deze reeks vindt plaats op dinsdag van 18.00 tot 21.00 uur op de volgende data:
4 februari, 11 februari, 25 februari, 4 maart, 11 maart, 18 maart, 25 maart.

Meer cursussen en bijeenkomsten kunt u vinden op de Amsterdamse Ypsilon website www.ypsilon-amsterdam/agenda

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

21 JANUARI 2025 VERLIES DAT MET JE MEELOOPT

Naast van personen met een psychische kwetsbaarheid ervaren vaak rouw en (levend) verlies. Het afscheid nemen van hoe een persoon was, van de dromen en verwachtingen die er waren, gaan vaak gepaard met verdriet, verwarring en schuldgevoelens.

Maria Hoefnagel is preventiewerker bij Prezens (GGZ inGeest). Zij geeft informatie en handvatten hoe wij met rouw om levend verlies om kunnen gaan. Samen met deze informatie wordt de koppeling gemaakt naar een werkvorm, Het Levenshuis, die in de praktijk kan worden ingezet.

18 FEBRUARI 2025 DE YUCEL-METHODE

Als Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige ontwikkelde **Mehmet Yucel** op grond van zijn ervaringen met psychosegevoelige mensen een handvat om gesprekken te kunnen voeren. Bij de Yucelmethode wordt gebruik gemaakt van het visuele en tastbare in plaats van het abstracte en talige.

Gelijkwaardigheid en dialoog zijn belangrijke uitgangspunten. De cliënt doet onderzoek naar eigen kracht en kwetsbaarheid, naar mogelijkheden en hulp van anderen, om tot verandering te komen. Als hulpmiddel worden gekleurde blokken van verschillend formaat ingezet, waarmee de cliënt bij elke sessie een opstelling maakt om aan te geven wat er aan de hand is. Het doel is dat de cliënt uiteindelijk zelf de regie neemt, keuzes maakt en ervaart wat de gevolgen van die keuzes zijn.

18 MAART 2025 VROUWEN EN PSYCHOSE

Iris Hamers komt vertellen over het onderzoek naar vrouwen en psychose. Daarbij gaat het onder andere over de verschillen tussen hersenen van vrouwen en mannen; wat het verband is met verschillen in persoonlijkheid, interesses en gevoeligheid voor bepaalde ziektes, maar ook over hoe het komt dat bij vrouwen diagnoses vaak later gesteld worden en soms helemaal gemist.

Aan bod komt ook: welke behandelingen goed passen bij vrouwen met een psychische kwetsbaarheid, de invloed van de hormoonhuishouding en of er inmiddels sprake is van verbetering in de gezondheidssuitkomsten voor vrouwen.

15 APRIL 2025

De spreker is nog niet bekend. Meer informatie volgt later (via e-mail en de website).

YPSILON AMSTERDAM & OMSTREKEN

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

YPSILON LANDELIJK BUREAU

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

GGD (bij niet acuut): 020-5555555

Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800-1255