

NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

Samenwerken met informele zorg *Mantelzorger blijf alert*

Rita Loholter

Als naaste van iemand met een ernstige psychische kwetsbaarheid ben je voortdurend aan het zorgen, vooral als de samenwerking tussen begeleiding en behandeling niet goed gaat. Familie heeft behoefte aan ondersteuning, extra zorgtaken kun je er niet bij hebben.

Toch bestaat er momenteel de indruk dat Amsterdamse hulpverleningsorganisaties een groter beroep op het sociale netwerk van een cliënt willen doen. Gedreven door hoge financiële kosten en personeelstekort zoekt men de samenwerking met familie en naasten op. Het combineren van de rol 'familie' met de rol 'ondersteuner' vraagt voor naasten van mensen met een ernstige psychische kwetsbaarheid veel draagkracht. Worden zij door de zorginstelling hierin voldoende geholpen? Zie hierover ook de adviezen uit het GGD onderzoek, Wonen in de wijk, *Impact op naasten* (<https://magazines.amsterdam.nl/ggd-wonen-in-de-wijk/ggd-wonen-in-de-wijk-met-een-ernstige-aandoening1>).

IN DIT NUMMER

SAMENWERKEN MET
INFORMELE ZORG

OUTSIDER

WERKGROEP YPSILON AMSTERDAM

WONEN IN A'DAM NOORD

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN

De Triadekaart De naastenversie

GEHEEL HERZIEN

De naaste:

'Zicht op wat ik aan ondersteuning kan bieden én krijgen.'



De cliënt:

'Goed om samen te praten over de inbreng van mijn familie.'

De hulpverlener:

'Uitstekend hulpmiddel om met elkaar in gesprek te gaan.'



Meer info:

Ypsilon triadekaart:

https://www.ypsilon.org/wp-content/uploads/2022/06/TRIADEKAART_2022_DE_F.pdf

GGD Amsterdam Wonen in de wijk met een psychische aandoening:

<https://magazines.amsterdam.nl/ggd-wonen-in-de-wijk/ggd-wonen-in-de-wijk-met-een-ernstige-aandoening1>

Congres Samenwerken met de mantelzorger:

<https://www.samenwerkenmetdemantelzorger.nl/events/event-1/>

Samenzorgen Cordaan:

<https://www.cordaan.nl/samen-zorgen/>

De samenwerking met naasten beïnvloedt de behandeling meestal positief. Triadisch werken is daarom essentieel. Maar, mantelzorger, blijf alert! Beslis voor jezelf waarmee en wanneer je kunt bijspringen. De (vernieuwde) triadekaart kan hierbij helpen; op de kaart geven cliënt, hulpverlener en naaste aan welke taak zij willen uitvoeren en welke informatie je met elkaar wilt delen; met als doel zo goed mogelijke zorg voor de cliënt.

Bij veel organisaties is de triade in het beleidsplan opgenomen en daarmee is de positie van de naaste benoemd. Onduidelijk is echter wat er in de praktijk gerealiseerd wordt. De positie van naasten in de triade is per cliënt anders. Is een naaste belangrijk in de communicatie, zijn de rollen gelijkwaardig? En is er aandacht voor de problemen van de naaste? Allemaal vragen waarop een antwoord moet komen.

Ypsilon Amsterdam blijft deze ontwikkeling nauw volgen en zo mogelijk beïnvloeden.

Outsider Art Atelier gaat verhuizen

Afscheidsexpositie van 15 tot 30 mei 2025

Locatie:

Neerlandiaplein 7
(bij het H'ART museum)

Tijd:

woensdag t/m zaterdag
van 13 tot 17 uur



Na acht mooie jaren vertrekt Outsider Art Atelier uit hun locatie bij het H'ART museum; de nieuwe locatie is nog niet bekend. Om niet ongemerkt te vertrekken wordt een feestelijke afscheids-expositie met de titel Exit/Next! georganiseerd.

Elke kunstenaar werkzaam bij Outsider Art Atelier heeft een werk uitgekozen dat symbool staat voor de tijd die zij met elkaar hebben doorgebracht. Veel werk refereert aan de mooie momenten en samenwerkingsprojecten van de afgelopen jaren. Ander werk drukt juist uit dat afscheid nemen ook pijn kan doen en je verdrietig kan maken.

Het is een verkoop-expositie, die aan trouwe betrokkenen de kans geeft een stukje Outsider Art mee naar huis te nemen.

In de zomer van 2019 organiseerde Ypsilon Amsterdam een excursie naar het atelier. Het is jammer dat deze mooie locatie niet meer als atelier gebruikt kan worden.

Werkgroep Ypsilon Amsterdam – wie doet wat

De vrijwilligers van de werkgroep steunen, adviseren en informeren familieleden en naasten van mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid. Zij denken mee over het gemeentelijke beleid en adviseren Amsterdamse zorginstellingen. De werkgroep telt acht leden. Het werk is veelzijdig. De sfeer in de werkgroep is goed. Het werk geeft voldoening. Je pakt taken op waar je goed in bent maar het is ook fijn om nieuwe dingen te leren.

Zo draagt **Herma Otte** samen met **Sjef Dirckx** de verantwoordelijkheid voor de derde dinsdagavonden. Dat betekent maanden vooruit plannen, een thema bedenken, sprekers vragen en de bezoekers uitnodigen. Op de avond zelf worden de gasten welkom geheten en is het altijd spannend of de techniek het doet voor het delen van een presentatie. Herma en Sjef organiseren ook elk jaar de zomerse excursies.

Alice Wesselink regelt samen met Herma het lotgenotencontact op de eerste donderdag van de maand; een inloopmiddag voor mensen die hun verhaal willen delen of praktisch advies vragen. Alice was ook nauw betrokken bij het opzetten van de Staalman Oase, het Ypsilon woonproject in Amsterdam Nieuw West.

Mirjam Dessing zorgt als penningmeester voor verantwoordelijke uitgaven en legt dit vast in een jaarlijks financieel verslag; gecombineerd met het jaarverslag van alle activiteiten. Mirjam is ook als 'naaste van' actief bij Cliëntenbelang/werkgroep onbegrepen gedrag. Zij en Alice zijn telefonisch beschikbaar voor mensen die hulp en advies vragen. Samen met Rita Loholter beheert zij de mailbox van Ypsilon Amsterdam. Mirjam maakt de notulen van de maandelijkse vergaderingen. Zij vertegenwoordigde de regio Amsterdam bij de ledenraad van Ypsilon landelijk. Dit werk heeft zij vorig jaar overgedragen aan Sieta Gerrits.

Sieta Gerrits kwam in de zomer van 2023 bij de werkgroep. Zij is voorzitter van Ypsilon Amsterdam en vertegenwoordigt de regio in de ledenraad van Ypsilon. Haar bestuurlijke en organisatorische kwaliteiten komen in de contacten met de diverse Amsterdamse organisaties goed van pas. Sieta beheert de Amsterdamse Ypsilon website die op haar aanraden recentelijk vernieuwd is; daarnaast heeft zij ook de verantwoordelijkheid voor de bibliotheek op zich genomen.

Marileen van Spijk neemt namens Ypsilon deel aan het netwerk Familie Telt; in de groep zitten deelnemers van alle grote Amsterdamse zorginstellingen. De groep komt elk kwartaal bij elkaar en bespreekt knelpunten maar ook wat er goed gaat. Het voorbereiden van het jaarlijkse symposium 'Familie Telt' vraagt veel tijd en aandacht. Marileen begeleidde eerder een groep van naasten met een niet westerse achtergrond.

Rita Loholter verzorgt de Amsterdamse nieuwsbrief die drie keer per jaar naar leden en geïnteresseerden wordt verstuurd. Zij is ook lid van de landelijke redactie (Ypsilon Nieuws) en schrijft regelmatig voor het blad. Rita is voorzitter van de stichting Wonen Ypsilon Amsterdam, in die hoedanigheid voert zij diverse werkzaamheden uit, beleidsmatig maar ook administratief.

Het aankomend lid, **Arend Verburg**, kijkt met een frisse blik naar het beleid en de praktische invulling. Wat kan beter of anders?

Wonen in Amsterdam Noord: Caring Communities

Eind 2025 opent Caring Communities de woonvoorziening Kubus Katrijp in Amsterdam-Noord. Deze woonvoorziening in zelfbeheer is bedoeld voor dertig bewoners met een psychische kwetsbaarheid. Samen met hun naasten wordt deze woonvoorziening ontwikkeld. De werving van toekomstige bewoners en hun naasten is inmiddels gestart.



Kijk voor meer informatie op de website: www.caringcommunities.nl.

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

Een deel van onderstaande informatie vindt u ook op de Amsterdamse Ypsilon website www.ypsilon-amsterdam/agenda

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 2 gecertificeerde trainers van Bureau De Mat. De training bestaat uit 7 bijeenkomsten met een vaste groep en start op 8 mei. Deze reeks vindt plaats op dinsdag van 18.00 tot 21.00 uur op de volgende data: 8 mei, 15 mei, 22 mei, 5 juni, 12 juni, 19 en 26 juni. De training is gratis.

Excursie 18 juli met Ypsilon Amsterdam:

Outsider Art tentoonstelling

over o. a. katten

('De mens en zijn dierlijke muze') in het H'ART museum met daarna een hapje en een drankje op het terras.

Excursie augustus met Ypsilon Amsterdam:

Rondleiding en lunch op een zorgboerderij.

Meer info over beide excursies volgt.

Save the date

Familie Telt – in de Ark

Het symposium Familie Telt vindt plaats op 13 november 2025. *Meer informatie volgt.*



Kaleidoscope Cats van Louis Wain

Grenzen stellen

STICHTING NAAST, 22 MEI 19:00 TOT 21:00 UUR - ONLINE

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. Dan is het fijn om in bepaalde situaties duidelijk je grenzen aan te kunnen geven en goed voor jezelf op te kunnen komen.

Loslaten hoe doe je dat?

STICHTING NAAST, 2 AUGUSTUS 10:00 TOT 12:30 UUR

Met deze workshop laat de stichting 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', zodat je jezelf niet verliest in de problemen van een ander.

Informatiebijeenkomst

STICHTING NAAST, 12 JULI 10:00 TOT 12:00 UUR

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

Gespreksgroep Ypsilon Amsterdam

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? Donderdag 1 mei, 5 juni, 3 juli en 7 augustus 2025.

Mauritskade 22 C (14:00 tot 16:00 uur).

3E DINSDAGEN

ONTVANGST VANAF 19:30, AANVANG PROGRAMMA 20:00 UUR TOT CA. 21:45 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

20 MEI 2025: NAASTENCONSULENT IN DE SPOEDEISENDE PSYCHIATRIE

Veel teams binnen Arkin beschikken over een naastenconsulent voor advies en ondersteuning. Een crisisopname is voor alle betrokkenen erg heftig, maar alle aandacht gaat uit naar degene die acuut hulp nodig heeft en veel minder naar de familie. Uit onderzoek blijkt dat betrekken van naasten een behandeling gunstiger doet verlopen. Maakt het crisisteam gebruik van dit gegeven?

Rianne Bouwman informeert ons over wat zij als naastenconsulent van de spoedeisende psychiatrie kan betekenen voor familie en naasten.

17 JUNI 2025: BEMOEIZORG VAN EEN WIJKAGENT

"Soms hebben kwetsbare mensen zorg nodig. Soms iemand die doorpakt. En altijd iemand met een luisterend oor. Jan Jacobs snapt dat als geen ander", aldus Bert Stavenuiter bij overhandiging van de Ypsilon jubileumprijs. Jarenlang spande Jan zich in als wijkagent zorgmijders om psychiatrisch zieke mensen die dakloos waren geraakt toe te leiden naar zorg en een woning of te voorkomen dat mensen in hun huis vervuilden en verkommerden. Vol respect en met humor komt voormalig wijkagent **Jan Jacobs** zijn ervaringen met ons delen.

In juli en augustus worden excursies georganiseerd, meer info volgt.

VOORUITBLIK NAJAAR 2025

16 september 2025

Een presentatie over de visie van psychiater Dick Lam op antidepressiva en de pillen- en label pandemie.

21 oktober 2025

Peter Hoogland: maatschappelijke opvang, begeleid- en beschermd wonen en de verschillende organisaties die hierin een rol spelen.

18 november 2025

Lisanne Koomen: onderzoek en bevindingen van UMC Utrecht wat betreft leefstijl en psychische kwetsbaarheid.

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