

# NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

## Culturele diversiteit *van taboe naar vertrouwen*

Rita Loholter

Op psychische kwetsbaarheid rust bij veel groepen in de Nederlandse samenleving nog steeds een groot taboe, dat geldt ook voor mensen met een andere culturele achtergrond. Het Rotterdamse project 'Ze Zijn Toch Niet Gek?!' (ZZTNG?!) weet dit taboe te doorbreken door het inzetten van ambassadeurs vanuit eenzelfde culturele achtergrond. De ambassadeurs fungeren als sleutelfiguur, zij benaderen de mensen via kleinschalige, laagdrempelige bijeenkomsten, maar een-op-een gesprekken zijn ook mogelijk. Ook weten zij naasten van migranten met psychiatrische problemen te bereiken voor het aanbieden van ondersteuning. Als je elkaars taal en cultuur niet deelt, ontstaat er miscommunicatie. Het is belangrijk om eerst het vertrouwen te winnen, dat de ander weet dat je hem/haar begrijpt en over hetzelfde praat.

De eerste resultaten van deze Rotterdamse aanpak zijn afgelopen juni gepresenteerd en zijn veelbelovend. Zo is het taboe op mentale kwetsbaarheden kleiner geworden, doordat er meer begrip voor is en problemen openlijker besproken kunnen worden. Bovendien zijn er meer mensen met een andere culturele achtergrond bereikt dan voorheen en is de kloof naar de hulpverlening kleiner geworden. Dankzij de inzet en goede bereikbaarheid van de ambassadeurs en familie-ervaringsdeskundigen is er meer vertrouwen en durven mensen eerder stappen richting vervolghulp te zetten.

Net zoals Rotterdam telt Amsterdam honderdzeventig verschillende nationaliteiten. Zou de Rotterdamse aanpak ook in Amsterdam werken? Ypsilon Amsterdam wil de komende jaren samen met de hulpverlening en maatschappelijke organisaties onderzoeken hoe we de naasten uit de migrantengroepen beter kunnen ondersteunen. Wordt vervolgd.

### IN DIT NUMMER

CULTURELE DIVERSITEIT

OUTSIDER ART

ZORGBOERDERIJ DE BOTERBLOEM

PAAZ

DOE MAAR!

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN



## Healthy'R

Centrum voor gedrags-  
onderzoek en ontwikkeling

Voor meer informatie over het Rotterdamse onderzoek kijk hier:  
<https://healthyr.nl/work/ze-zijn-toch-niet-gek>

# Outsider Art

## *Animal Therapy*

Rita Loholter

De expositie *De mens en zijn dierlijke muze* toonde een verzameling kunstwerken waarin de relatie tussen mens en dier centraal staat. Het werk van de populaire Britse illustrator Louis Wain werd voor het eerst in Nederland tentoongesteld. *Animal Therapy* liet zien hoe dieren een ondersteunende rol spelen in het welzijn van mensen en hoe deze relatie kunstenaars inspireert tot krachtige en emotionele kunst.

Het gebeurt weinig dat je als bezoeker een kunstwerk mag aanraken. Op deze tentoonstelling word je echter uitgenodigd om dit wél te doen door cirkels of andere patronen te creëren in een daarvoor aangewezen kunstwerk.



*Three White Cats and Tub van Louis Wain*

Het was een fijne middag, lopend langs de kunstwerken raakte voor even de zorg om de zieke naaste op de achtergrond; of ging het juist wel om de naaste waar je je altijd zorgen om maakt.

Alles kan bij Ypsilon en niets hoeft.

Na afloop praatten we heerlijk bij aan een lange tafel in het café naast het museum.

Deze tentoonstelling loopt tot 1 september. Ik kijk uit naar de volgende .....

# Zorgboerderij De Boterbloem

Alice Wesselink



De lunch, met liefde bereid met eigen producten door Trijntje en twee vrijwilligers, was behalve heel smakelijk ook erg gezellig.

Aan de rand van de stad, midden in de groene Lutkemeerpolder, ligt De Boterbloem, een knusse, biologische (tot 1 januari jl. zorg-) boerderij waar natuur, dieren en mensen samenkomen. Hier heeft een kleine groep Ypsilonleden op 15 augustus jongstleden genoten van een heerlijke lunch en hoorden we het verhaal van deze bijzondere plek, die al generaties lang in dezelfde familie is en dankzij protesten van buurtbewoners behouden bleef.

De boerderij wordt gerund door Trijntje Hoogendam, die in de jaren 90 biologisch is gaan boeren op het land van haar vader en grootvader.



[www.ecoboterbloem.nl](http://www.ecoboterbloem.nl)



## PAAZ van Myrthe van der Meer

Alice Wesselink

PAAZ is een semi-autobiografische roman van Myrthe van der Meer, die beschrijft hoe Emma Nieuwenhuis- een ogenschijnlijk normaal functionerende jonge vrouw- na een burn-out en een ernstige depressie vijf maanden wordt opgenomen op de PAAZ (Psychiatrische afdeling van een Algemeen Ziekenhuis). Van der Meer schrijft helder, direct en met zwarte humor. Ze portretteert het leven op de PAAZ zowel ontroerend als absurd, vaak met een luchtige noot ondanks het zware thema.

Het boek is zo'n succes, dat een verfilming in voorbereiding is en de opnames zijn inmiddels begonnen. De cast bestaat uit bekende namen zoals Malou Gorter, Georgina Verbaan, Arina Schluter, Peter Blok en Martin van Waardenberg. Gaité Jansen speelt de hoofdrol als Emma, de hoofdpersoon van het boek.

PAAZ is sinds kort te beluisteren via storytel.



# DOE MAAR!

Het Phrenos kenniscentrum nodigt u uit voor het Het Nationale Psychose congres op vrijdag 14 november 2025 bij Antropia in Driebergen.

Het centrale thema is '**Doe Maar!**'.

Leren, werken, mensen ontmoeten, sporten, muziek maken en je ontwikkelen. Een geslaagde behandeling van psychose maakt het mogelijk.

Maar ook door zelf actief te zijn en andere mensen te ontmoeten kan de stemming verbeteren en kunnen nieuwe psychoses worden voorkomen. Verbinding met anderen, leren door te ervaren hoe met nieuwe situaties om te gaan en actief bezig zijn dragen bij aan persoonlijk herstel.

Besteden we daar genoeg aandacht aan? Hoe doe je dat? Wat motiveert? Wat is er nodig? Moeten we minder praten en meer doen?

Ypsilonleden mogen het congres met korting bezoeken, zij betalen 75 euro.

Amsterdamse leden krijgen extra korting, zij kunnen zich aanmelden en 50 euro terugvragen bij Ypsilon Amsterdam.

U betaalt dan **25 euro** voor het hele congres. Wilt u hiervoor in aanmerking komen? Stuur dan een e-mail naar [ypsilonamsterdam@gmail.com](mailto:ypsilonamsterdam@gmail.com).

Meer informatie over het programma, sprekers en mogelijkheid tot inschrijven vindt u hier:

<https://kenniscentrumphrenos.nl/events/het-nationale-psychose-congres/>



## CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

Een deel van onderstaande informatie vindt u ook op de Amsterdamse Ypsilon website [www.ypsilon-amsterdam/agenda](http://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 24 oktober.

Deze reeks vindt plaats op vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur op de volgende data:

24 oktober, 31 oktober, 7, 14 en 28 november, 5 en 12 december.

# Jaarlijkse bijeenkomst Familie Telt op donderdag 13 november 2025

Op **13 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: **contact, verstoring en heling**.

Het contact tussen de naaste en de persoon met een psychische kwetsbaarheid kan verstoord raken. Er is dan (tijdelijk) weinig of helemaal geen contact. Dat veroorzaakt pijn bij de naaste, een gevoel van onmacht. Hoe hiermee om te gaan? Waar komt het uit voort? Wat helpt en wat juist niet? Welke rol kan de hulpverlener erbij spelen?

Spreker over dit thema is **Herman Pasveer**, gestalttherapeut, vroeger werkzaam als familie-ondersteuner bij de Regenboog Groep. Hij gaat in gesprek met een ervaringsdeskundige cliënt en zal ook de deelnemers erbij betrekken. De gesprekken worden afgewisseld met beeld en muziek door zangeres Sterre Konijn.

Dagvoorzitter is Anne-Marth Hogewoning.

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

Iedereen is van harte welkom!

**Tijdstip: 13.30 tot 17.30 uur.**

Locatie: Kerkgebouw de Ark, van Ollefenstraat 9, Slotervaart

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

## Cursus KOPP/KOV

ARKIN 21 OKTOBER 10.15 TOT 12.15 UUR: **Jongvolwassenen 25+**

ARKIN 6 OKTOBER 16:00 TOT 17:30 UUR: **Jongvolwassenen 18 tot 25**

De gespreksgroepen richten zich op jongvolwassenen die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

## Ontmoetingsavond voor naasten

ARKIN 1 DECEMBER 18.00 TOT 20.00 UUR

De ontmoetingsavonden zijn voor volwassen naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

## 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 4 september, 2 oktober, 6 november en 4 december 2025.

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

Graag van tevoren aanmelden via telefoonnummer 0622874329.

# 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

## 16 SEPTEMBER 2025

**Céline van den Berg** is persoonlijk begeleider VanStart, trainer en ervaringsdeskundige. Zij biedt vanuit HVO-Querido hulp aan daklozen met een psychiatrische problematiek en/of een verslaving en ondersteunt hen in de periode dat ze moeten wachten op een woonplek. Ze zoekt daklozen zelf op en gaat samen met hen op zoek naar naasten die iets voor hen kunnen betekenen. Haar benadering en de veranderingen in het (triade)beleid van HVO-Querido zijn bemoedigend voor cliënten en hun naasten.

## 21 OKTOBER 2025

Lang werkte **Peter Hoogland** voor het Leger des Heils, maar tegenwoordig is hij werkzaam bij de GGD. Mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben vaak ernstige problemen met het vinden- en behouden van een dak boven hun hoofd. Deze avond sluit daarin direct aan op die van 16 september. De insteek van Peter is breder: de maatschappelijke opvang, begeleid- en beschermd wonen en de verschillende organisaties die hierin een rol spelen in Amsterdam.

## 18 NOVEMBER 2025

Jonge mensen met psychose(n) hebben vaak met gewichtstoename te kampen, met een veel lagere levensverwachting als gevolg. Leefstijl heeft (nog) geen vaste plek tijdens het psychiatrisch consult. Al lange tijd wordt in het UMC-Utrecht onderzoek gedaan naar de relatie tussen leefstijl en psychische kwetsbaarheid. **Lisanne Koomen** is psychiater in opleiding bij UMCU en doet onderzoek naar het verbeteren van leefstijl bij mensen met een ernstige psychische kwetsbaarheid. Zij zal ons informeren over het onderzoek, de bevindingen en leefstijlinterventie met als doel het leven van de doelgroep kwalitatief te verbeteren en te verlengen.

16 DECEMBER 2025 GEEN DERDE DINSDAG

## YPSILON AMSTERDAM & OMSTREKEN

Mauritskade 22c, 1091 GC Amsterdam  
email: [ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl](mailto:ypsadam@ypsilon-amsterdam.nl)  
telefoon: 020-4700474  
NL23INGB0005900698 KVK 41213515  
website: [www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl)

## YPSILON LANDELIJK BUREAU

Opgave nieuwe leden en steunleden  
Regulusweg 5, 2516 AC Den Haag  
email: [ypsilon@ypsilon.org](mailto:ypsilon@ypsilon.org)  
telefoon: 088-0002120  
website: [www.ypsilon.org](http://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](http://www.naasteninkracht.nl) [www.voorggznaasten.amsterdam](http://www.voorggznaasten.amsterdam) [www.markant.org](http://www.markant.org)  
[www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)

**GGD** (bij niet acuut): 020-5555555

**Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800-1255**