

NOTITIES **BEWAREN**

*Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474*

Alle goeds gewenst voor het nieuwe jaar!

Sieta Gerrits

We staan aan het begin van het nieuwe jaar, een tijd voor goede voornemens en nieuwe plannen.

Ypsilon Amsterdam is voornemens om zo goed mogelijk de belangen van de naasten te blijven behartigen en ondersteuning en informatie beschikbaar te maken.

Hoe wij dat in het afgelopen jaar gedaan hebben kunt u lezen in dit en voorgaande nummers van onze nieuwsbrief.

Voor naasten zijn voornemens voor het nieuwe jaar niet altijd uitvoerbaar. Gemaakte plannen moeten regelmatig worden bijgesteld omdat de naaste met een psychische kwetsbaarheid (tijdelijk) meer zorg en aandacht nodig heeft. Vaak gebeurt dit onverwacht en is het onvoorspelbaar. We hopen dat naasten steun en begrip vinden in de nabije omgeving in de voortdurende zorg voor familielid of vriend.

Voor ons als werkgroep is het niet altijd gemakkelijk om te weten te komen wat naasten nodig hebben of verwachten van Ypsilon Amsterdam. Voldoen de thema-avonden aan de verwachting? Is er behoefte aan lotgenotencontact? Is de informatie op de website relevant en duidelijk? Wellicht heeft u ideeën over hoe wij het nog beter kunnen doen?

Wij zouden graag van u als lezer en lid van Ypsilon horen wat wij voor u of voor mensen in uw omgeving kunnen betekenen. We zijn heel blij met een mail of telefoon van u.

De contactgegevens vindt u op de laatste pagina van deze nieuwsbrief.

IN DIT NUMMER

DE BESTE WENSEN

WISSELING SWYA

FAMILIE TELT

FAMILIE TELT Opvolger gezocht

NAASTENMIDDAG PLLEK

PSYCHOSE CONGRES

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN

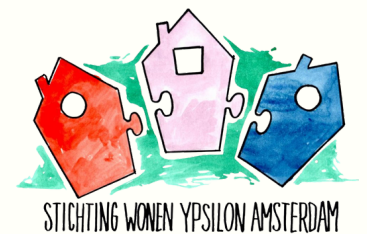
Wonen Ypsilon Amsterdam – wisseling bestuur

Rita Loholter

De Stichting Wonen Ypsilon Amsterdam (SWYA) is de intermediair voor de verhuur van woonvoorzieningen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid: de Kraaipan Oase in Oost en de Staalman Oase in Nieuw-West. Afgelopen november is er een wisseling geweest in het bestuur van SWYA. Alle bestuursleden (Rita Loholter, Gerard Dijkstra, Rob Giebels, Lex Baay en Luc Klaphake) traden af. Zij hebben zich allen lange tijd ingezet voor de Oases en hun bewoners; Lex Baay en Gerard Dijkstra zelfs vanaf de start in 2008.

Het oude bestuur kan met een goed gevoel terugkijken op wat de afgelopen jaren gerealiseerd is. De nieuwe bestuursleden zijn Mirjam van Dootingh, Wim Spaans en Hans Hendriksen. Zij zijn voornemens om in de toekomst meer woonvoorzieningen te realiseren, zoals recentelijk de Waterland Oase in Amsterdam Noord.

Ypsilon Amsterdam wenst het nieuwe bestuur veel succes in het uitvoeren van hun taken.



Familie Telt Contact: Afstand en Nabijheid

Rita Loholter

"Contact maken met jezelf en via een tussenruimte afstand en nabijheid voelen, het kan."

Het was weer een fijne middag in de Ark met Anne-Marth Hogewoning als dagvoorzitter. De zaal telt meer dan tachtig bezoekers, naasten, cliënten en hulpverleners. Marileen van Spijk heet iedereen welkom.

Hoe maak je contact? Door elkaar een aantal minuten in de ogen te kijken en proberen bij jezelf te blijven. Het voelt ongemakkelijk. Mijn buurvrouw en ik proberen het. Ik kom erachter dat, als je ervoor openstaat, je kunt verbinden met de vreemde ander. Spannend maar ook leuk om te doen.

Contact is wezenlijk. We ervaren dit gezamenlijk via het gesprek tussen gestalttherapeut Herman Pasveer en Lidie Nonnekes, zij is ervaringsdeskundige naaste en cliënt. Herman en Lidie vertellen open hun levensverhaal, hoe in een gezin persoonlijk lijden een grote rol kan spelen bij een opgroeiend kind. Beiden weten hoe gebeurtenissen in de kindheid je gedrag als volwassene kunnen beïnvloeden. Door de erkenning en in contact met zichzelf te blijven creëren zij samen een tussenruimte met verbindend contact. Zij maken dit voor de mensen in de zaal zichtbaar op het podium.

In de pauze is er gelegenheid om de informatietafels te bezoeken en vragen te stellen.

Sterre Konijn (zang, duduk en theremin) en Xavi Torres (piano) verbinden voelbaar met muziek. Jezelf openen gaat bijna als vanzelf met liederen over contact, tussen moeder en kind, een liefde die niet mogelijk is of een muze die langs loopt en inspireert. Het is apart om te zien en te horen hoe Sterre musiceert op de theremin, zonder het instrument direct aan te raken. Een bijzondere ervaring.



Yafit Taranto, ervaringsdeskundige, persoonlijk begeleider bij HVO-Querido en video-artiest, ontroert de zaal met haar (walvis) beelden ('52 hertz') en haar levensverhaal. Yafit heeft nooit met haar vader en stiefmoeder gesproken over wat er in haar jeugd was gebeurd. Pas na dertig jaar lukte het haar om met haar stiefmoeder over het verleden te praten. Het is knap hoe zij toch weer de verbinding kon maken door 'sorry' en 'ik hou van jou' te zeggen.

Er zijn weinig mensen die hun (nare) ervaringen zo kunnen afronden. Het is Yafit gelukt om het verstoorde contact te herstellen. Dat dit vele jaren later is gelukt geeft hoop.

De dag is georganiseerd door het netwerk Familie Telt (Arkin-preventie, VIP en Naastenraad, Cordaan, GGZ inGeest (Prezens, FACT-team Osdorp, Ouderen en Familieraad), HVO-Querido (Naastenraad), Markant, De Regenboog Groep en Ypsilon).

Familie Telt Opvolger gezocht

Na zeven jaar de jaarlijkse naasten-ggz-bijeenkomst te hebben gecoördineerd vanuit het netwerk Familie Telt, wil ik deze taak graag overdragen aan iemand die ervan houdt zo'n dag inhoudelijk en praktisch te organiseren; samen met de leden van de kerngroep van Familie Telt. De Familie Telt dag vindt meestal in november plaats en is bedoeld voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid, hulpverleners, cliënten en beleidsmakers. Het organiseren van de dag is boeiend en dankbaar werk, je biedt naasten een inspirerende middag waarop zij lotgenoten kunnen ontmoeten.

Wat houdt de organisatie van zo'n dag in?

Het bedenken van een thema, het zoeken van sprekers, acteurs of musici, een geschikte locatie, en het regelen van drankjes en hapjes. Alle leden van het netwerk zorgen voor PR.

Je kunt de dag zo groot en zo klein maken als je zelf wilt.

Alleen een muzikale, theatrale of filmvoorstelling organiseren kan ook. Of een heel andere vorm bedenken. Je zou de coördinatie ook kunnen delen met een ander. Dan heb je steun aan elkaar.

Wat je ervoor nodig hebt: gevoel voor het perspectief van naasten en van hulpverleners, ervan houden te verbinden en te organiseren, en liefst een beetje vlotte pen.

Het is wel nodig om ook te gaan deelnemen aan het netwerk, dat eens per kwartaal bij elkaar komt. Het komend jaar blijf ik dat in principe nog coördineren. Het is een fijn team van mensen, die bij verschillende GGZ-instellingen en maatschappelijke organisaties in Amsterdam werkzaam zijn.

Aandacht voor naasten is steeds het doel.

Wie belangstelling heeft en er nog meer van wil weten, bel of mail mij gerust.

Marileen van Spijk (06 479 66 428, marileenvanspijk@gmail.com).

Naastenmiddag bij P!lek op het NDSM-terrein

Herma

Het programma ging van start met een overheerlijke lunch aan tafeltjes van vijf, waarbij we alvast wat konden kennismaken en ervaringsverhalen uitwisselen.

(Mede) organisator Ysolda Roeters van de Stichting voor GGZnaasten heette ons welkom.

Er volgde een persoonlijk verhaal van een moeder over wat zij een 'levensveranderende ervaring' noemde. Zij besprak een aantal lagen van het herstelproces als naaste waaronder overleven, je draai vinden in de mantelzorg en je vertrouwen hervinden in de relatie met de ander.

Vanuit Stichting Naast (voor naasten met verslaving) was er in wisselwerking met de zaal aandacht voor grenzen stellen en waarom dat zo moeilijk is. Genoemd werd: schuldgevoel, botsende overtuigingen, angst voor geweld of afwijzing of langdurig verbreken van het contact. Psychiater Jurgen Cornelis en (FVP) Catrien van der Bijl van Arkin verzorgden het onderdeel 'Vraag maar raak', waarbij de machteloosheid die velen voelen in contact met de hulpverlening aan hun naaste, weer voor het voetlicht kwam.

Een onneembare vesting

Jurgen stelde vast, dat voor veel naasten de GGZ een onneembare vesting is en riep op tot activisme: blijf bellen en mailen net zolang tot je gehoord wordt.

Tot slot deed de zaal een paar ademhalingsoefeningen aan de hand van een duidelijk verhaal door Charlotte (van Actalot) over je ademhaling als houvast om je stressniveau omlaag te brengen. Al met al een heel geslaagde middag met lotgenoten.

Belangrijke adressen:

www.voorggznaasten.amsterdam is een platform waar je informatie vindt over hun aanbod, ervaringsverhalen, de mogelijkheid om individueel afspraken te maken en de podcast 'koekjes en kopzorgen'. info@voorggznaasten.nl, tel. 020-2613978

Stichting Naast biedt steun aan naasten van verslaafden (www.stichtingnaast.nl)

www.actalot.com Charlotte van der Vring, SPV: ademhalingstherapie en yoga

Psychose congres

Hannie Boumans

Jaarlijks organiseert kenniscentrum Phrenos een psychose congres. De laatste jaren kunnen behalve GGZ-organisaties ook familieleden en cliënten zich voor het psychose congres aanmelden tegen een gereduceerd tarief en Ypsilon Amsterdam maakte het nog toegankelijker door de entree bijdrage gedeeltelijk te vergoeden.

Er is inderdaad aandacht voor familieleden, steeds vaker en steeds meer. Maar wij blijven gasten op een congres voor hulpverleners en het is altijd goed om te beseffen dat de onderzoeken en de kennisoverdracht veelal gelden voor behandelaren en onderzoekers. Als naaste moet je leren tussen de regels door te lezen. 'Wat betekent het voor ons? Hebben wij er, als familie, iets aan?'

Het thema dit jaar was: "Doe maar!". Ofwel, actief blijven, dingen doen, samen iets ondernemen. Dit geldt voor onze familieleden met een aanleg voor psychoses, maar ook voor ons.

De eerste lezing ging over psychoses en problematisch drugsgebruik. Zodanig dat je door je verslaving niet meer kunt functioneren, psychoses krijgt en je vrienden en familie dreigt kwijt te raken. Wat kun je als behandelaar doen tegen dit problematische gebruik, daar ging het om. Ikzelf ben niet tegen het gebruik van cannabis als het gecontroleerd gebeurt en er ook rekening wordt gehouden met mensen die niet gebruiken, net zoals dat voor gewoon roken geldt. Dit heb ik zelf, tussen de regels door, aangevuld als moeder van een zoon met dertig jaar ervaring.



Daarna kwam er een voordracht over het belang van vak-therapie: dans, drama, muziek, creatieve therapie. Heel belangrijk. Ik ken het als een interventie binnen een behandelsetting. In de buitenwereld (als je niet bent opgenomen) werk je meestal niet met vak-therapeuten maar met gewone muzikanten, kunstenaars, liefhebbers die les kunnen geven. Je praat dan niet over therapie maar het effect is hetzelfde. Ik denk nu aan muziek maken bij Eiwerk, tekenen, schilderen en creatieve activiteiten bij andere Amsterdamse aanbieders. Hoe je het ook doet, wat je ook doet, samen expressief bezig zijn werkt.

Er waren in de ochtend en middag workshops en posterpresentaties van jonge onderzoekers. Zoals het belang van 'leefstijlpsychiatrie voor EPA'. Ofwel het belang van gezonde voeding, goed slapen, ontspannen, stressreductie, sporten, niet roken voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening: 'Keep the body in mind'! Ja zeker heel belangrijk, maar dit onderdeel schuif ik graag door naar de beschermde woonvormen, de behandelsettings en de hulpverleners. Je zou kunnen zeggen dat het mij niet is gelukt als moeder. Ja, slapen en ontspannen kan hij goed. Ik heb besloten de richtlijnen er eens op na te lezen.

www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/leefstijl/patienten-en-naastenperspectief/wat-zijn-de-wensen-en-ervaringen-van-patienten-en-naasten

Tenslotte was er een inleiding over cognitieve problemen. Dat heeft grote impact op het dagelijks functioneren en is voor ons en de behandelaar niet direct zichtbaar. Daardoor kan het voorkomen dat je je familielid met psychische problemen fout inschat. Denk aan zelfzorg; huishoudelijke chaos, miscommunicatie. Dit aspect is nog steeds onderbelicht.

Als dingen niet lukken is het geen onwil, maar blijkt het onkunde en als je dat weet dan kan daar misschien aan gewerkt worden door bijvoorbeeld Cognitieve Adaptatie Training (CAT).

Nee, onze kinderen en familieleden die leren leven met psychiatrische en cognitieve ingewikkeldheden, zijn nog lang niet uitgeleerd! En wij ook niet.

Dank, Ypsilon Amsterdam

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

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

Cursus KOPP/KOV

Jongvolwassenen 25+ (Arkin 20 januari 10:00 tot 12:00 uur en 3 maart van 16:00 tot 18:00 uur)

Cursus Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving (Arkin 31 maart 19:00 tot 21:00 uur)

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 8 januari, 5 februari, 5 maart en 2 april 2026. **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

20 JANUARI 2026

Céline van den Berg is persoonlijk begeleider VanStart, trainer en ervaringsdeskundige. Vanuit HVO-Querido biedt zij hulp aan daklozen met een psychiatrische problematiek en/of verslaving bij het vinden van een woonplek. Céline zoekt daklozen ook op om samen met hen op zoek te gaan naar naasten die iets voor ze kunnen betekenen. Haar benadering en de veranderingen in het (triade)beleid van HVO-Querido zijn bemoedigend voor cliënten en hun naasten.

17 FEBRUARI 2026

Christien Muusse heeft onderzoek gedaan naar de wijkpsychiatrie in Triëst en dat vergeleken met een wijkteam in Utrecht. Ze keek daarbij naar hoe er werd omgegaan met een mogelijke crisis en ook naar welke alternatieven er zijn om dwang te voorkomen. Zij zal tijdens haar presentatie ook in gaan op de rol van familie en andere belangrijke naasten in beide systemen.

17 MAART 2026

Psychiater **Nienke Dekker** komt samen met haar collega's Desiree Postma en Denise Veldhuizen, die sociaal-psychiatrisch verpleegkundige en naastenconsulent zijn op locatie Sporenburg van Arkin, iets vertellen over familie-interventies en de zorgstandaard Naasten.

21 APRIL 2026

Rick Kwekkeboom deed 25 jaar lang onderzoek naar langdurige zorg en ondersteuning door naasten aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook hield zij zich bezig met het landelijke en gemeentelijke beleid mantelzorg, waarbij zij de aandacht vestigde op de eenzaamheid en rouw van met name jongeren met een beperking.

YPSILON AMSTERDAM & OMSTREKEN

Mauritskade 22c, 1091 GC Amsterdam
email: ypsilonamsterdam@gmail.com
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