

# NOTITIES **BEWAREN**

Nieuwsbrief van Ypsilon **Amsterdam** - 0204700474

## De Draad van Lisette

Rita Loholter

Op de derde dinsdag van 16 juni informeert Lisette van Doorne ons over mentorschap en bewindvoering en wat je in een testament voor je naaste met een psychische kwetsbaarheid kunt vastleggen.

Er is veel belangstelling. Bezoekers delen hun eigen persoonlijke ervaringen en zorgen over hoe het straks moet. Voor de meer persoonlijke vragen adviseert Lisette om later via een aparte afspraak hierover verder te praten.

'Wie zorgt er voor mijn psychisch kwetsbare kind als ik dat niet meer kan?', daar gaat het vanavond over.

De financiële kant is belangrijk maar even zo belangrijk is de alledaagse vanzelfsprekende betrokkenheid die ouders bieden aan hun naaste. Betrokkenheid die niet via professionele hulp te regelen valt, zoals een oogje in het zeil houden, het signaleren als er extra ondersteuning nodig is of gewoon iets gezelligs doen. Met andere woorden de mantelzorgtaken. Niet altijd kan een broer/zus of een ander familielid deze taken overnemen. Het voorstel is om een netwerk op te bouwen om de continuïteit van deze persoonlijke (mantel)zorg voort te zetten. Maar hoe en door wie? Een vraag voor ons allen maar ook een vraag aan Ypsilon om hierover na te denken hoe het vorm te geven.

### IN DIT NUMMER

DE DRAAD VAN LISETTE

BOEK JIM VAN OS

ZORGKWEKERIJ GROEN

THE DESERT OF THE REAL

WATERLAND OASE

PSYCHOSE CONGRES ZIN

CURSUSSEN & BIJEENKOMSTEN

3E DINSDAGEN

*De Draad  
van Lisette*

Lisette van Doorne biedt informatie, advies en ondersteuning op het gebied van bescherming en beheer van financiën, vermogen en nalatenschappen, te denken aan beschermingsbewind, executele of testamentair bewind. Kijk voor informatie of vragen over haar bureau hier: [www.dedraadvanlisette.nl](http://www.dedraadvanlisette.nl)

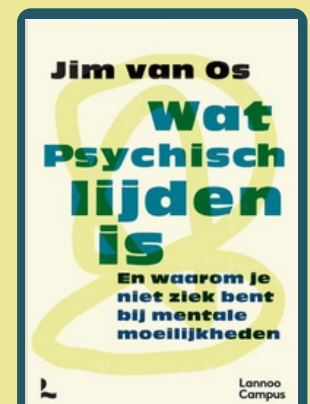
## Boek Jim van Os – Wat psychisch lijden is

26 augustus 2026 gepubliceerd

Deel uit samenvatting:

'Al vijftig jaar vertellen psychiaters, psychologen en de DSM impliciet een verhaal van psychische ziekte als hersenziekte. Van een waaier aan labels, wat er allemaal 'mis' met je is. Van psychisch lijden als fysiek probleem dat klinisch op te lossen valt als je maar genoeg medicatie neemt.'

We hebben het boek aan onze bibliotheek toegevoegd.



Wilt u het boek lenen? Stuur dan een bericht naar [ypsilonamsterdam@gmail.com](mailto:ypsilonamsterdam@gmail.com)

# Ypsilon excursie naar Zorgkwekerij Groen in Osdorp

Rita Loholter

Als je niet oplet rij je de zijweg naar nummer 543 snel voorbij, de zorgkwekerij ligt net iets achter de Osdorperweg. We worden met koffie en een heerlijke appeltaart welkom geheten.

De voormalige bloemen- en groentekwekerij is omgebouwd tot een moderne dagopvang/zorgkwekerij; een familiebedrijf met Rianne Louman-Stricker en haar zus Jessica als begeleiders en hun vader Clemens die meer op afstand meehelpt bij het telen van de gewassen. Rianne en Jessica worden bijgestaan door twintig vrijwilligers. De zorgkwekerij steunt Amsterdamse voedselprojecten, een derde van de groenten, fruit en planten die zij kweken gaat naar voedselprojecten in Amsterdam. Zij helpen hiermee andere Amsterdammers die het financieel minder breed hebben.



De deelnemers van de zorgkwekerij hebben een afstand tot de arbeidsmarkt, lijden aan een psychische kwetsbaarheid, zijn dementerend, hebben een verstandelijke of lichamelijke beperking of burn-out klachten. Rianne: 'We hebben dertig deelnemers (per dag twintig), zij helpen mee bij alles wat er op de kwekerij gebeurt; zoals zaaien, water geven, oogsten, poten en onkruid wieden, of helpen met het bereiden van een verse gezonde lunch. Ook is het mogelijk om in het atelier creatief te werken'.

## Koffie Kas Amsterdam

Het café Koffie Kas met bijbehorende winkel wordt ook door deelnemers gerund. Hier kunnen burens hun krantje lezen of lunchen; er is groente te koop voor een eerlijke prijs en studenten zijn welkom om te flexwerken.

We sluiten de ochtend af met een lekkere lunch; sommige bezoekers doen nog even boodschappen in het winkeltje.

Met dank aan Herma en Sjef kijk ik terug op een fijne ochtend; vooral herinner ik me de smaak van de lekkere wilde perzik die ik, zo van de boom, mocht proeven. Fijn om weer eens in een andere omgeving met Ypsiloners bij te praten, over hoe het met onze naasten gaat en hoe wij het redden als familie.



Zie ook: [www.zorgkwekerijgroen.nl](http://www.zorgkwekerijgroen.nl)

# Film The Desert of the Real

Rita Loholter

Twée uur kijken naar een film met heftige beelden en emoties, ik zag er tegenop. Door de benadering van regisseur Luuk Bouwman is het echter een minder beladen film geworden. De zwaarte van de individuele situaties zoals behandeling, isolatie en angsten is wel op de achtergrond aanwezig; en terwijl familie en naasten niet in beeld komen, weet je als kijker dat zij wel betrokken zijn. Ze worden regelmatig genoemd. Bouwman werkte ruim tien jaar aan de documentaire over psychose. De film voelt als een ontdekking naar wat mensen die in een psychose zitten beleven. Als toeschouwer word je uitgenodigd om mee te gaan in de ervaringen van de geïnterviewden en je af te vragen 'ben ik wakker of droom ik, is dit echt?'.

Ik raak ontroerd door de respectvolle benadering en de openheid van de ervaringsdeskundigen met achtergronden als psycholoog, filosoof, muzikant, zorgverlener en kunstenaar. Zij nemen de toeschouwers mee naar hun leven vóór de psychose, de ervaringen tijdens de psychose en hoe ze de weg terugvonden. Je krijgt een idee hoe zij zich gevoeld moeten hebben; angstig, eenzaam maar ook euforisch en kwetsbaar.



De film gaat over hoe een psychose ervaren wordt en hoe die ervaringen een leven kunnen veranderen. Dokters met professionele adviezen doen niet mee. Na de film in De Balie was er een nagesprek met Jan Gerrit Schuurman, één van de hoofdpersonen uit de film, en met regisseur Luuk Bouwman.

De film draait vanaf 13 augustus in de bioscopen, een aanrader.

## WATERLAND OASE FEESTELIJK GEOPEND

3 juni 2026 is de Waterland Oase in Amsterdam Noord officieel geopend. De drieëntwintig bewoners met een psychische kwetsbaarheid maken deel uit van een community van bewoners, naasten en begeleiders. Zij wonen zelfstandig in hun eigen woning. Initiatiefnemer van Caring Communities Mirjam van Dootingham: 'Bewoners helpen elkaar waar mogelijk en bouwen aan een veilige en prettige plek in de buurt.'

Het ontwikkeltraject van de Waterland Oase begon ruim tien jaar geleden en nu staat er een mooi resultaat dat in samenwerking tussen Stadgenoot, Cordaan, Caring Communities en de gemeente Amsterdam is gerealiseerd.

Kijk voor meer informatie hier: [www.caringcommunities.nl/locaties/waterland-oase](https://www.caringcommunities.nl/locaties/waterland-oase)



## ZIN

Het Phrenos kenniscentrum nodigt u uit voor het Het Nationale Psychose congres op donderdag 12 november 2026 bij Antropia in Driebergen.

Het centrale thema is 'Zin'.

'Zonder betekenis zijn we nergens. Een psychose kan iemands kijk op het leven en zingeving ingrijpend veranderen. Tegelijkertijd verandert zingeving en betekenis vaak ook voor naasten, die hun eigen zoektocht doormaken. Hulpverleners trachten een zinvolle bijdrage te leveren. Kortom, zingeving is belangrijk voor ons allemaal. Het 6e Nationale psychosecongres staat daarom in het teken van 'Zingeving'. Aan de orde komt wat zingeving precies is, en hoe het een plek krijgt in behandeling, begeleiding en herstelinitiatieven. Het programma bestaat uit korte krachtige plenaire lezingen en twee workshopronden.

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 vind u hier: Psychose Congres 2026 ([www.kenniscentrumphrenos.nl](http://www.kenniscentrumphrenos.nl)).

# 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 30 oktober 2026. Deze reeks vindt plaats op vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur op de volgende data: 30 oktober, 6, 13, 20 en 27 november, 4 en 11 december.

## Cursus KOPP/KOV

Jongvolwassenen 18 tot 25 jaar (Arkin op 29 september 16:00 tot 17:30 uur, aanmelden via [koppkov@arkinjeugd.nl](mailto:koppkov@arkinjeugd.nl)). De gespreksgroep richt zich op jongvolwassenen die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

## Ontmoetingsavond voor naasten

(Arkin Jacob Obrechtstraat 92; 8 dec van 18:00 tot 20:00 uur)

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

## Effectief communiceren voor naasten

(InGeest Hoofddorp; van 17 nov 2026 tot 19 jan 2027)

Een cursus voor familieleden en naasten van mensen met psychische problemen.

## Training Grenzen stellen

(Stichting Naast – online 26 okt en 19 nov van 19:00 tot 21:30 uur)

Als naaste van een verslaafde zit je in een lastig parket, waardoor je je vaak gedwongen voelt om op een bepaalde manier te reageren en communiceren. Manieren die niet altijd even bevorderlijk zijn voor de situatie en voor jezelf.

## Informatiebijeenkomst Stichting Naast

(31 oktober 10:00 tot 12:00 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 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? Elke eerste donderdagmiddag van de maand: 3 september, 1 oktober, 5 november en 3 december 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

*Je bent hartelijk welkom op de open bijeenkomsten in de Mentrumkliniek, 1e Constantijn Huygensstraat 38, te bereiken met: tramlijn 1, 12, 17 halte Overtoom/1e C. Huygensstraat en lijn 7 halte Kinkerstraat.*

## 15 SEPTEMBER 2026 - STEMMEN HOREN

---

Velen hebben dit voorjaar de documentaire "Mijn woord tegen het mijne" gezien, waarin gesprekken werden aangegaan met de stemmen, die sommige mensen horen.

**Peter Oud**, sociaal-psychiatrisch verpleegkundige en ervaringsdeskundige, is werkzaam op de stemmenpoli in Alkmaar en collega van psychiater Dirk Corstens. Hij komt ons vertellen over zijn werk met mensen die stemmen horen, Stichting Weerklank, de benadering van de Stemmenpoli in Alkmaar en van die in Maastricht.

Stichting Weerklank is door en voor mensen die stemmen horen en aanverwante ervaringen hebben. De stichting heeft op verschillende plekken in het land een steunpunt, lotgenotengroepen, geeft een blad uit en organiseert informatieve bijeenkomsten.

**Vanavond zijn niet alleen naasten-van, maar ook mensen die zelf stemmen horen van harte welkom.**

## 20 OKTOBER 2026

---

**Team Ed** is al meer dan tien jaar actief in Amsterdam, Amstelveen en Hoofddorp. De organisatie biedt ondersteuning, ontmoeting en hulp in de buurt voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid. Team Ed is een uitzendbureau voor ervaringsdeskundigen. Zij helpen organisaties met het inzetten van ervaringsdeskundigen. Binnen het project 'W in de Wijk' werken zij samen met gemeenten, ggz en sociaal werk om de wijken 'ggz-vriendelijker' te maken. Team Ed is ook één van de initiatiefnemers van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel en de leergang maatschappelijk ondernemen voor zelfregie- en herstelinitiatieven. Informatie over de spreker(s) wordt later bekend gemaakt, via e-mail en op de agenda van de website.

## 17 NOVEMBER 2026

---

**Dick Claassen** vertelt over **De Regenboog Groep**. De organisatie helpt mensen die vastlopen en eenzaamheid ervaren door schulden, verslaving, psychische problemen of dakloosheid. Ruim vijftig jaar geleden is, onder medewerking van dominee Wouters, een start gemaakt met wat later De Regenboog Groep zou worden. De organisatie biedt tegenwoordig ook steun aan naasten van mensen met een verslaving en/of psychiatrisch probleem.

**IN DECEMBER IS ER GEEN THEMA AVOND.**

## YPSILON

### AMSTERDAM & OMSTREKEN

Mauritskade 22c, 1091 GC Amsterdam  
email: [ypsilonamsterdam@gmail.com](mailto:ypsilonamsterdam@gmail.com)  
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 5555 555

**Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800-1255**