



Het nieuwe normaal

ROLAND VAN DER POST@ARNAUD MOOIJ

Het klinkt zo simpel: 'Doe effe normaal joh'. Een reactie, als we geconfronteerd worden met gedrag dat we blijkbaar niet acceptabel vinden. Ergens hebben wij mensen dus een idee van wat we normaal vinden. Een soort referentiekader. In tijden van grote veranderingen door bijvoorbeeld corona, merken we dat dit referentiekader niet zo eenduidig of uniform is. We moeten ons gedrag aanpassen. En dat op zich al wordt gevoeld als onnatuurlijk, als niet normaal. Leven we tenslotte niet in een vrij land? Je zou binnen het 'referentiekader' verwachten dat een gemeenschappelijke vijand zorgt voor verbondenheid en inventiviteit. In tegenstelling tot het ieder voor zich en God voor ons allen. Zo staan we bekend om onze strijd tegen het water. Het afgelopen jaar laat zien dat het allemaal niet zo eenvoudig is. Ik maak me zorgen over een overheidsbeleid gericht op het bestrijden van excessen in gedrag en niet op het aanpakken van oorzaken van excessief gedrag. Anders gezegd, een verkeerd vijandsbeeld met als gevolg meer repressie, minder compassie en hardere straffen. Hogere dijken, maar geen aanpak van oorzaken van de zeespiegelstijging. Als dit het nieuwe normaal wordt, dan komen onze dierbaren met hun psychotische kwetsbaarheid nog verder in het gedrang. Dan is steun voor Ypsilon des te noodzakelijker. En daar zijn Vrienden toch voor. Kijk, dat is GEWOON normaal!

Roland van der Post

Voorzitter Vrienden van Ypsilon

Vriendennieuws

Uw bijdrage hielp

In de afgelopen periode hebben de Vrienden bijgedragen aan de ontwikkeling van allerlei projecten. Met dank aan de Vrienden werkte Ypsilon aan:

Ontmoetingsplek in coronatijd

Mei 2020 - de intelligente lockdown is al een paar maanden bezig. Door corona kunnen veel mensen die vanwege hun psychische kwetsbaarheid zijn opgenomen hun familie en geliefden niet zien, omdat bezoek niet is toegestaan. 'Onbestaanbaar', vinden MIND Ypsilon, Anoiksis en de Socialrun. De drie organisaties haalden via een crowdfundingactie genoeg geld op voor de plaatsing van maar liefst 4 zogenaamde Quarantainers: mobiele ontmoetingsplekken, zonder dat er fysiek contact plaatsvindt, op het terrein van



ggz-instellingen. De Vrienden namen er één voor hun rekening. 'Als wij vanuit de Vrienden een hele Quarantainer voor onze rekening nemen, dan gaat daar een krachtig signaal van uit om zo de sluisen vol open te zetten.' En zo geschiedde.

Een vriend erbij is een zorg minder

Oud-leden van Ypsilon zijn gebeld door het sympathieke callcenter Seniorcall waar gepensioneerd-met-veel-vrije-tijd bellen voor goede doelen. Ditmaal met de opdracht om nieuwe Vrienden van Ypsilon te werven. De belactie werd een groot succes. We hebben maar liefst 50 nieuwe Vrienden mogen verwelkomen. Die zijn hard nodig om Ypsilon te steunen in haar strijd voor betere kwaliteit van behandeling, rehabilitatie en herstel van mensen met een psychosegevoeligheid en hun naasten.



Leven met een suïcidale naaste

Veel naasten horen van hun dierbare dat die denkt aan zelfdoding of al een poging gedaan heeft. In alle informatie die er is voor naasten is er nauwelijks aandacht voor wat die angst en ongerustheid met hen doet en hoe zij daarmee kunnen omgaan. Voor hen maakte Ypsilon 'Leven met een suïcidale naaste'. Een online brochure vol informatie, tips en ervaringen. Over wat je kunt doen, van wie je hulp kunt krijgen en hoe je zelf overeind blijft.

We zochten hiervoor contact met collega-organisaties, 113 Zelfmoordpreventie, MIND, Stichting Aurora, Stichting Zelfbeschadiging en Plusminus, hielden een achterbanraadpleging en interviewden experts in ons netwerk en familieleden die te maken hebben met een suïcidale naaste. De uitkomsten, ervaringen en knelpunten verwerkten we in de online brochure.



0800-1205 Landelijk meldnummer zorgwekkend gedrag

'Wie zou jij bellen als je iemand op straat ziet om wie je je zorgen maakt? Of als je buurman zich vreemd gedraagt?' Vanaf 1 oktober 2020 is er een afdoende antwoord: het landelijk meldnummer zorgwekkend gedrag: 0800-1205. Eén – hopelijk binnenkort algemeen bekend - nummer dat je kan bellen als je je ongerust maakt, omdat een buur, een familielid, een kennis of een vreemde op straat zorgwekkend gedrag vertoont. Zodat zo iemand serieuze aandacht krijgt en in zorg of in

vertrouwde handen komt. De beller wordt doorgeschakeld naar de gemeentelijke meldpunten die er al zijn, of naar MIND Korrelatie. Ypsilon en MIND hebben lang aangedrongen op een meldpunt dat de melding niet alleen zou registreren, maar ook actief zou onderzoeken welke hulp nodig was. Met een eenduidig nummer dat gemakkelijk te onthouden is. Het kostte zes lange jaren van lobby, maar het is gelukt. **0800 1205 is een feit!**

Gek genoeg

'Het zal je maar overkomen dat je niet meer kunt vertrouwen op je eigen zintuigen. Dat datgene wat op de ene dag deel is van je ervaring, van de werkelijkheid die je beleeft, de volgende dag niet meer waar blijkt te zijn. Dat een familielid, een vriend, een zorgprofessional je uitlegt dat er iets in je hersenen mis aan het gaan is; dat andere mensen die stemmen niet horen.' Zo opent het magazine van Anoksis, de patiëntenvereniging voor mensen met psychosegevoeligheid. Na het lezen weet men wat de gevolgen zijn van een psychose, zowel persoonlijk als sociaal. Zodat er meer begrip komt voor wat mensen met psychosegevoeligheid en hun naasten meemaken. De artikelen zijn geschreven door mensen die zelf ervaring hebben met psychose, mensen uit hun naaste omgeving, zorgprofessionals die zich inzetten voor een optimale behandeling en wetenschappers die de oorzaak proberen te vinden. De brede verspreiding van de uitgave is juist ook bedoeld voor mensen van buiten de psychiatrie.



Op naar de GGZ vriendelijke gemeente

Mensen met ggz-problematiek en hun familie zijn voor hun (in)formele zorg vooral aangewezen op hun gemeente of wijk. Je weg hierin vinden is lastig. Met hulp van het Edda Oswald Fonds heeft Ypsilon een 'Adviseur Sociaal domein' in het leven geroepen die vrijwilligers in de regio ondersteunt en waar nodig lijnen legt naar andere familie-/ cliëntenorganisaties, adviesraden sociaal domein, familieraden, FED's, MIND en gemeenten. Samen zijn ze zo beter in staat te signaleren waar het fout, maar ook waar het goed gaat. Naast 1-op-1-advisering van afdelingen heeft de adviseur de Regiokaart ontwikkeld waardoor de kennis wordt gedeeld



en afdelingen zelfstandiger kunnen opereren. Door de coronamaatregelen kregen mantelzorgers van mensen met psychische problemen nog meer op hun bordje. Er was grote behoefte aan concrete tips om de druk in families te verminderen. Samen met onder anderen Mantelzorg NL schreef zij een top tien voor zowel mantelzorgers als gemeenten.

De adviseur is ook nauw betrokken bij de beweging 'GGZ Vriendelijke Gemeente', een initiatief om gemeenten, naasten en hulpverlening in de wijk met elkaar te verbinden. En zo te zorgen dat mensen met een psychiatrische achtergrond de aansluiting niet verliezen.

Ypsilon en de Vrienden zijn verhuisd

Helaas wordt ons oude pand aan de Daendelsstraat in Den Haag binnenkort gesloopt. In coronatijd zijn we verhuisd naar de Haagse Veste III, een van de drie karakteristieke witte kantoorpanden aan de Utrechtse Baan. Samen met de verhuurder hebben we een frisse lichte plek gecreëerd op de 4e verdieping. Genoeg beweging om ons heen: kijken we vóór op het spoor en de A12, achter worden dagelijks schepen gelost in de Binckhorst. Het nieuwe adres is Regulusweg 5, 2516 AC Den Haag.

Uit de jaarrekening

De stichting ontving in 2019 ruim € 42.000 aan giften en vriendenbijdragen. De Vrienden hebben wederom bijgedragen aan een record aantal projecten en dat kon alleen dankzij de vele bijdragen, giften en nalatenschappen. In het Fonds Edda Oswald is de nalatenschap van mevrouw Oswald aan Ypsilon ondergebracht. Totdat het fonds op is zal jaarlijks € 100.000 aan Ypsilon worden uitgekeerd ter besteding aan betere zorg voor mensen met psychosegevoeligheid en hun naasten. We sloten het jaar af met een behoorlijk negatief saldo op. Daarmee voldoen we aan een belangrijke taak: niet oppotten, maar uitgeven aan activiteiten die onze achterban steun bieden. De volledig jaarrekening en het jaarverslag kunt u vinden op www.vriendenvanypsilon.org

Staat van baten en lasten over 2019

Giften en nalatenschappen	€ 42.622
Rentebaten	€ 110
Subsidie projecten	€ 210.562
Bestuurskosten	€ 178
Algemene kosten	€ 5.162
Totale kosten	€ 215.902
Saldo	€ -173.170

Stand van de Fondsen per 31-12-'19

Ypsilon Patiëntenfonds	€ 8.331
Jan van der Meulen fonds	€ 351.981
Fonds Edda Oswald	€ 675.000

Stichting Vrienden van Ypsilon

Regulusweg 5
2516 AC Den Haag
T (088) 000 21 20
(10-16 uur op werkdagen)
E vriendenvan@ypsilon.org
W www.vriendenvanypsilon.org

IBAN NL73 INGB 0009 6367 23
RSIN fiscaal nummer: 816049312

 STICHTING
vrienden VAN YPSILON