

Secretariaat : Pastoriestraat 147
5612 EK Eindhoven
Redactie : BergerOlgaM@cs.com
Belangenbehartiging : 06-2397 92 41



Nieuwsbrief april 2020

Ypsilon afd. Eindhoven & de Kempen 14 april:

GEEN ledencontactavond vanwege het coronavirus

Voor de jaarplanners

De regioavonden van Ypsilon afd. Eindhoven & de Kempen in 2020

(in gewone tijden iedere 2e dinsdag van de maand om 19.30 uur):

xx	12 mei: vervalt zeker	8 september?
xx	9 juni: ????	13 oktober?
xx	xx	10 november?
14 april: vervalt zeker	xx	8 december?

Inleveren kopij

Inleveren kopij voor het volgende regioblad:
voor 27 mei 2020
BergerOlgaM@cs.com.

Geen ledencontactavond op 14 april, 12 mei en ?

Het zal niemand echt verbazen dat de ledencontactavond van 14 april komt te vervallen vanwege de coronacrisis. We hadden best 1,5 meter afstand kunnen houden, maar er mogen niet meer dan 3 mensen op bezoek komen en dus kan het niet doorgaan.

Dat neemt niet weg dat ik aan jullie denk in deze vreemde tijd, evenals de rest van het bestuur. Ik ben benieuwd of het extra problemen oplevert en of jullie de regels zo nu en dan voorzichtig een beetje moeten oprekken om andere problemen te voorkomen (nood breekt soms wet). Op de verjaardag van mijn zoon heb ik de regels heel even laten varen en heb hem toch nog een dikke knuffel gegeven. Als ik niet was komen opdagen, hij woont in Leiden, was dat in zijn hoofd vast tot iets anders verbreezeld dan dat ik vanwege het coronavirus niet

kwam. Het was nog voor de tweede serie regels werd ingesteld, dus mijn bekentenis kan me geen bekeuring opleveren, het mocht nog wel, behalve die knuffel dan.

Het is op dit moment een beetje twijfelachtig of we voor de zomer nog bij elkaar kunnen komen. Mei valt in ieder geval ook af, dat is te dichtbij. We denken er nog over om de filmavond in juni doorgang te laten vinden, maar daar moeten we de maatregelen van de regering voor afwachten. Anders wordt het september voor we bij elkaar kunnen komen. (Vreselijk lang!) Ik hoop echt dat het jullie intussen goed gaat en dat er geen familieleden getroffen zijn of nog worden door het virus. Brabant lijkt op dit moment het ergste gehad te hebben, dus ik heb goede hoop. Mocht iemand even willen mopperen of anderszins iets willen vertellen, dan is er altijd de mogelijkheid om te mailen naar BergerOlgaM@cs.com. Het hoeft niet perse over je zieke naaste te gaan, het mag van alles zijn. Ik heb bijvoorbeeld behoorlijk tegen mezelf gemopperd dat ik niet op mijn kleinkinderen kan passen en dat mijn jongste zoon zijn wasje hier niet meer kan draaien. Het maakt het leven er niet leuker op. Ook over klein leed mag je mailen. Graag zelfs, ook gedeeld klein leed is half klein leed! Zeker weten.

Tot slot: eind mei volgt er nog een Nieuwsbrief waarin we onder meer zullen melden of we we wel/niet de film van 9 juni kunnen laten doorgaan.

Heel veel sterkte, ook namens de andere bestuursleden,

Olga Berger

Verlag thema-avond 10 maart: Let-it-Be

Bieke van Thiel en Esther Etman, beiden als ervaringsdeskundige en vrijwilliger werkzaam bij Let-it-Be, worden door Olga van harte welkom geheten.

Na een korte introductie, waarbij Bieke en Esther zich presenteerden aan de bezoekers, werd uitvoerig ingegaan op de werkwijze en doelstellingen van Let-it-Be.

Let-it-Be wordt momenteel gerund door 9 personen, namelijk 5 medewerkers en 4 stagiaires. Allen ervaringsdeskundige en werkzaam als vrijwilliger. Let-it-Be is gevestigd op Glorieuxpark, Geldropseweg 170 te Eindhoven. In 2014 is de organisatie gestart met als doel mensen terzijde te staan die het moeilijk hebben, welke klachten ze ook hebben. Iedereen kan bij Let-it-Be binnenlopen, er zijn geen wachtlijsten en het concept is bijzonder laagdrempelig. Mensen ondersteunen is daarbij het uitgangspunt.

Zo verleent Let-it-Be zorg aan personen die te maken hebben gehad met:

psychische kwetsbaarheden;	autisme
verslaving;	seksueel geweld/misbruik;
(jeugd)trauma's;	mishandeling;
affectieve verwaarlozing;	maatschappelijke uitsluiting.

Bij deze zorg is geen sprake van behandeling maar van herstelbegeleiding van de mensen. In het team is de nodige deskundigheid aanwezig. Ervaringsdeskundigen weten immers door hun eigen ervaringen maar al te goed hoe lastig de weg naar herstel kan zijn!

Momenteel kent Let-it-Be 5 herstelgroepen, ieder bestaande uit maximaal 8 personen (6 tot 7 personen verdient de voorkeur). Zo zijn er 3 vrouwengroepen, één jongerengroep en dit jaar voor het eerst één mannengroep. De groepen bestaan zo mogelijk uit gelijkgezinden. Mensen kunnen daarbij ook structureel steun vinden in de diverse groepen; er is namelijk geen gebonden tijdslimiet. Je kunt ook anoniem of onder een fictieve naam deelnemen. Alle deelnemers van de groep krijgen voldoende ruimte om hun verhaal te doen als zij dat wensen. Daarbij moet iedereen zich veilig kunnen voelen, zonder enige hiërarchische structuur en dat geldt met name ook voor de ervaringsdeskundigen. Daarnaast is er, aldus Bieke en Esther, ook individueel contact mogelijk met een medewerker van Let-it-Be voor bijvoorbeeld mensen die niet goed in een groep passen. Beide dames zien de zorg die Let-it-Be biedt als een aanvulling op eventuele reguliere zorg zoals de GGZ.

Doelen van de deelnemers aan de groepen zijn onder meer het (beter) leren omgaan met psychische kwetsbaarheid en trauma's. Daarnaast ook proberen om de regie weer in eigen hand te nemen en uit te gaan van je eigen kracht. Ook het accepteren van de situatie waarin je verkeert is daarbij belangrijk. Bovendien is herstel en/of instandhouding van contact met de omgeving van groot belang. Dit alles kan tevens ook leiden tot een minder grote afhankelijkheid van hulpverleners.

Bieke en Esther maken ook nog melding van andere activiteiten van Let-it-Be zoals het geven van gastlessen over verslaving, pesten en trauma's op scholen (MBO en HBO), het organiseren van herstel-ondersteunende activiteiten, het opzetten van workshops en de jaarlijkse kerstlunch voor eenzame mensen. Dit laatste temeer ook omdat veel deelnemers aan de groepen met kerst/feestdagen eenzaamheid ervaren. Tot slot probeert de organisatie ook mensen met elkaar in contact te brengen om op deze manier een breder sociaal leven tot stand te brengen (maatjescontact).

Let-it-Be ontvangt subsidie voor hun werkzaamheden maar wil graag een zo onafhankelijk mogelijke positie behouden. De kosten blijven beperkt vanwege het feit dat de organisatie uitsluitend bestaat uit vrijwilligers. Wel is er samenwerking met andere organisaties om meer bekendheid te krijgen. Vooral de mond tot mondreclame zorgt voor een grotere naamsbekendheid.

Om 21.10 uur werd de bijeenkomst door Olga gesloten. Beide dames van Let-it-Be werden daarbij hartelijk bedankt voor hun inbreng. Zonder tussentijds te pauzeren wisten Beike en Esther vanaf het begin (19.30 uur) de bezoekers te boeien met persoonlijke gesprekken over de diverse activiteiten van Let-it-Be. Daarbij werd de interactie met de aanwezigen hoogst gewaardeerd. Wij allen dragen de organisatie Let-it-Be een (nog) warm(er) hart toe!

(meer informatie:website: www.let-it-be.nl)

Toon Scheijvens.

Onderzoek MIND: Een op de drie dreigt door corona vast te lopen

De kans op besmetting met het coronavirus en de genomen maatregelen om het virus onder controle te krijgen, leveren veel mensen stress op. Voor de 1 miljoen Nederlanders die al te maken hadden met psychische klachten, geldt dit nog eens extra.

De helft van hen geeft aan meer last te hebben van bijvoorbeeld angst, depressiviteit, paniek en slecht slapen. Een derde van de respondenten weet niet hoe zij de komende periode moet doorkomen. Zij verwachten vaker dan gemiddeld dat ze de komende tijd geen zorg of hulp meer krijgen, voelen zich eenzamer, ervaren minder hulp van mensen uit hun netwerk. Ook familieleden en naasten zien een toename van psychische klachten bij hun dierbaren. Zo blijkt uit onderzoek door MIND onder haar GGZ-panel. Maar liefst 1.000 mensen reageerden.

Weggevallen zorg

Door de genomen maatregelen zijn veel mensen met psychische problemen geconfronteerd met het wegvallen van zorg en dagbesteding. Zo geeft 60 procent van de respondenten aan dat hun GGZ-behandeling geheel of gedeeltelijk is weggevallen en 80 procent geeft aan geen gebruik te kunnen maken van hun dagbesteding of inloopcentrum. Cliënten geven aan vooral behoefte aan maatwerk te hebben. MIND roept alle zorgverleners op om in overleg met de cliënt en zijn of haar naasten/familie te bespreken hoe de zorg in de huidige periode het best voortgezet kan worden (shared decision making). Voor de ene cliënt zal beeldbellen een goede optie zijn, voor de ander is het verstandig om de gesprekken voort te zetten tijdens een wandeling in de natuur. In alle gevallen is het belangrijk dat hulpverleners contact krijgen en houden met hun cliënt. Als een cliënt niet reageert op een videoafspraak of niet opneemt, dan moeten hulpverleners toch langsgaan om het contact te leggen.

Psychische gevolgen

Ruim driekwart van de mensen geeft aan veel gevolgen te ondervinden in hun dagelijks leven. Dit zijn vaak gevolgen die bijna alle burgers treffen. Het verlies van sociale contacten, het wegvallen van dagstructuur, een gebrek aan beweging en buitenlucht. Bij een deel van de GGZ-cliënten komt dit extra hard aan en leidt dit tot isolement en verergering van psychische klachten. Een klein deel geeft ook aan positieve gevolgen te ondervinden: de samenleving komt meer tot rust en ze voelen zich niet meer zo'n uitzondering als veel mensen van slag raken.

Druk op familie en naasten

Ook familieleden en naasten zien een toename van psychische klachten bij hun dierbaren. Zij maken zich meer zorgen over hoe het verder moet en zijn negatiever over de alternatieve zorg die geboden wordt. Naasten vragen expliciet aandacht voor cliënten die zorg mijden en toezicht en activering nodig hebben. Door het wegvallen van dagbesteding, ontslag uit instellingen en afname of wegvallen van behandelingen, komt een groter deel van de zorg op de schouders van de naasten terecht. MIND maakt zich zorgen hoe lang zij dit vol houden en roept behandelaren op om zoveel mogelijk in overleg met naasten te doen, hen niet extra te belasten en waar mogelijk te ondersteunen.

Bron: MIND/Ypsilon

Ypsilon en corona: steun uit verschillende hoeken

Familievertrouwenspersonen staan klaar voor naasten

De familievertrouwenspersonen staan ook tijdens de coronacrisis klaar voor naasten van mensen met psychiatrische en/of verslavingsproblemen. U kunt er terecht met vragen en problemen over bezoek, verlof, gedwongen zorg en contact met behandelaars.

Hulp- en advieslijn: (0900) 333 2222 (10ct pm) of kijk op

www.familievertrouwenspersonen.nl

Zoek contact met hulpverlening

De GGZ heeft het veel rustiger dan normaal. Er komen minder nieuwe patiënten en veel afspraken gaan telefonisch. Ook huisartsen en POH's-GGZ (Praktijkondersteuners huisartsenzorg GGZ) merken dat. MIND heeft in het crisisonderzoek aangedrongen op hervatting van face-to-face-contact en extra aandacht thuis. Er is juist nu tijd voor om dat op een veilige manier te doen. En het gebeurt ook steeds meer: De GGZ sluit meer aan bij huisartsen om de drempel te verlagen. Daarnaast worden initiatieven genomen om patiënten te benaderen zonder dat die er zelf om vragen. Maakt u zich ongerust over uw naaste, zoek contact met huisarts of begeleider.

Richtlijn GGZ en corona

De richtlijn GGZ en corona geeft advies aan zorgverleners. Deze richtlijn is vorige week vernieuwd en wordt steeds aangepast aan de actualiteit. Wat betreft het omgaan met naasten in deze coronatijd gaat het onder meer over omgang met naasten, bezoek, suïcidaliteit, ontslag en crisissituaties,

... 'Het is in deze crisis voor patiënten en hun naasten vaak zwaar. Onzekerheden, het afzeggen van afspraken en het verplichte thuisblijven kunnen extra stress oproepen. Het is daarom belangrijk dat patiënten en hun naasten zo goed mogelijk worden geïnformeerd...'

... 'Het betrekken van naasten in de zorg voor cliënten met (risico op) suïcidaliteit is in de huidige coronacrisis meer dan ooit van belang. Zorgverleners staan letterlijk op grotere afstand en dat maakt de rol van naasten bij suïcidepreventie cruciaal (...) Probeer als behandelaar hierin samen met de patiënt en zijn naasten te streven naar maatwerk in de best passende vorm.'

PGB en corona

Voor mensen met een pgb heeft de coronacrisis veel impact. Zij zijn bezorgd over continuïteit van zorg, de regeldruk en moeten improviseren. Een pakket aan maatregelen helpt de budgethouders om ondanks de coronacrisis door te kunnen gaan. De maatregelen gelden voorlopig tot 1 juni 2020.

Het ministerie van Volksgezondheid, welzijn en sport, Zorgverzekeraars Nederland, zorgkantoren en de Nederlandse Zorgautoriteit hebben de afgelopen periode intensief overleg gehad met elkaar en hebben bij het maatregelenpakket rekening gehouden met:

- Het borgen van de continuïteit van zorg voor de budgethouder;
- Het beperken van administratieve lasten voor alle betrokken partijen;
- Het zo veel mogelijk aansluiten op de gebruikelijke werkwijzen en geldstromen. **Blad 6. →**

Ypsilon is gewoon bereikbaar. Per mail (landelijk bureau: ypsilon@ypsilon.org of adviesdienst@ypsilon.org) en per telefoon. Elke werkdag van 10.00 tot 16.00 uur kunt u de adviesdienst bellen met uw vragen, uw zorgen, uw problemen met deze situatie: 088-0002120

Zoekt u buiten deze tijden contact, dan is het goed te weten dat de openingstijden van onze collega's van MIND Korrelatie zijn verruimd. Van maandag tot en met vrijdag is de lijn nu tijdelijk open tot 22.00 uur. U kunt bellen 0900 1450 of chatten via de website www.mindkorrelatie.nl

Bron: MIND/Ypsilon

Diensten FACT-/POD-teams

De FACT-teams en de POD-teams zijn van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer 040-410 04 51.

Wanneer er in geval van nood en/of dreigende crisis buiten deze tijden hulp nodig is kan er contact worden opgenomen met de huisarts/huisartsenpost of de crisisdienst.

Soms zijn er met name in de weekenden problemen met de bezetting van de telefoon bij de diensten. Bij een echte crisis is dan 112 een uiterste mogelijkheid.

Wanneer inzet in het weekend nodig is, zullen de teams meer gebruik maken van IHT GGzE.

Om meer crisissen te voorkomen werken de FACT-/POD-teams in het weekend enige uren door en bezoeken cliënten die in crisis dreigen te raken, zodat wat er door de week is bereikt om de crisis te voorkomen, tijdens het weekend niet verloren gaat.

POD-team: Peer-supported open dialogue-team

FACT-team: Flexible assertive community treatment-team

IHT GGzE: Intensive home treatment van Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven en omgeving
