

Secretariaat : Pastoriestraat 147
5612 EK Eindhoven
Contact : contact2@ypsilonedk.nl
Mobiel : 06-2397 92 41
Website : www.ypsilonedk.nl



MIND Ypsilon verenigt naasten van mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid

Nieuwsbrief november 2023 Ypsilon afdeling Eindhoven & Omstreken

De volgende contactavond is op 14 november in het BadLab en we hopen op een grote opkomst. Er heeft zich inmiddels een aantal nieuwe leden aangemeld dus er valt zeker weer veel uit te wisselen.



Het blijft voor een aantal bezoekers toch moeilijk om de locatie BadLab te vinden. Als u de ingang Boschdijk neemt ziet u de bordjes van Ypsilon staan, die u naar de actuele locatie leiden. Houdt er rekening mee dat ze laag aan de grond staan. Daarnaast is het BadLab een zwembad geweest, en ziet er dus ook niet uit als een conferentiecentrum. Hieronder 2 foto's: een van het BadLab en een van de overburen. Hopelijk helpend bij het zoeken!



OVERBUREN



BADLAB



Voor de jaarplanners

De regioavonden van Ypsilon afd. Eindhoven & Omstreken in 2023 en 2024: 2e dinsdag van de maand, aanvang 19.30 uur in het BadLab op het terrein van Landgoed de Grote Beek.

14 november contactavond	12 december Algemene ledenvergadering	9 januari 2024 Nieuwjaarsborrel	13 februari 2024 Avond met spreker
------------------------------------	---	---	--



Inleveren kopij

Inleveren kopij voor het volgende regioblad: voor 29 november 2023.
wilvanderlaak@kpnmail.nl





Redactioneel

Pepernoten in de winkel, paraplu's, dikke jassen, de winter kondigt zich aan! Voor Ypsilon zijn er een aantal interessante ontwikkelingen, waarover verderop meer.



Avond met spreker op 10 oktober jongleden

Op die avond verwelkomden we Marcel van der Veer, een ervaringsdeskundige uit de regio en auteur van het boek *Mijn Kwetsbare Brein*. Er waren 15 personen aanwezig die geboeid luisterden naar zijn verhaal: voor de pauze zijn levensverhaal zoals dat voor veel mensen gelopen zou kunnen zijn. Na de pauze ging hij in op crises, opnames, medicijngebruik enzovoort. Op het eind liet hij een benijdenswaardig inzicht zien in zijn huidige situatie en hoe daar op een veilige manier toch nog het maximale uit te halen.

Uiteraard waren er veel vragen. Een ervan kwam van Piet, die voorstelde een volgende keer graag ook zijn partner mee te brengen, omdat diens ervaringen naastervaringen zijn. Wie weet krijgt deze avond dus nog een vervolg!

Klik [hier](#) voor een uitgebreid verslag van deze bijzondere avond.





Er is sinds enige tijd een landelijke website in ontwikkeling die wat mij betreft veel potentie in zich heeft. Wie wil kan op Internet deze website eens bezoeken www.boven-jan.nl . Niet alleen veel informatie is er te vinden, maar ook op regionaal niveau wordt er veel vermeld. Dit initiatief kan uitgroeien tot een landelijke ontmoetingsplek waar ook (digitale) groepen zitten, maar initiatieven kunnen ook leiden tot plaatselijke groepen. En ook een-op-een contacten zijn mogelijk. Deze verdere informatie haal ik van de website:

Maar liefst 11 organisaties hebben zich intussen aangesloten bij BovenJan. De onderlinge diversiteit is groot: voor cliënten en naasten, groot en klein, diagnose gebonden en -overstijgend, digitaal zeer actief tot bijna niet. Het aantal overtreft alle verwachtingen van de initiatiefnemers. `We hebben altijd gezegd dat we dit niet alleen voor onszelf en onze eigen achterban doen. Het feit dat we nu met z`n elven zijn, laat zien dat collega-organisaties dat ook zo hebben gevoeld. Daar zijn we ongelooflijk blij mee. `

Het gaat om de volgende organisaties:

Anoixsis, Caleidoscoop, Plusminus, Landelijke Stichting Zelfbeschadiging (LSZ), MIND Naasten Centraal, MIND Ypsilon, Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA), Stichting Borderline, Stichting Gilles de la Tourette, Stichting Misbruikt! Stichting PMDD.

BovenJan is daarmee niet langer alleen de naam van het digitale platform, maar ook van de vereniging die het platform heeft opgericht, onderhoudt en door ontwikkelt. De oprichting van de vereniging komt voort uit de behoefte om de zeggenschap over het reilen en zeilen van het platform niet in handen te leggen van enkele individuen of organisaties, maar bij een groot collectief van organisaties dat samen de verantwoordelijkheid neemt. "Uitgangspunt is dat het platform voor en door cliënten en naasten is. Dat geldt ook voor de vereniging, waarbij we streven naar maximale zeggenschap van de leden", aldus initiatiefnemer Henk Mathijssen.

wvdl



Over Psychisch Lijden



[De Tussenruimte: Psychiater Jim van Os - Wat leert psychisch lijden ons? - YouTube](#)

In De Tussenruimte, een interview dat na te zien en te luisteren op YouTube geeft psychiater Jim van Os zijn meningen over psychisch lijden. Hieronder het gesprek samengevat in uitspraken van Van Os die bleven hangen:

- Een goede psychiater moet vooral bescheiden zijn en niet te veel geloven in wat voor kennis doorgaat in zijn vak.
- Mensen zullen bij psychisch lijden over de tijd het meeste werk zelf moeten gaan doen, waarbij psychiater een belangrijke rol kan hebben en zich niet moet opstellen van: ik ga je fixen.
- Zonder psychisch lijden kun je niet leven. Je moet negatieve gevoelens kunnen ervaren, want anders kun je niet leren. Dus psychisch lijden is onderdeel van het mens-zijn. Namelijk: ons vermogen om met gevoelens te reageren op de omgeving. Dat is de origine van psychisch lijden en van ons bewustzijn. Wij voelen ons naar het bewustzijn. We zijn voortdurend bezig te anticiperen op de toekomst en die gevoelens zijn nuttig. Als ik een 'foute boel'- gevoel krijg, ga ik me terugtrekken. Als ik een positief gevoel krijg, ga ik eropaf. We zijn dus voortdurend bezig de toekomst te voorspellen op basis van onze gevoelens en terwijl we dat doen zijn we in die wereld en ervaren we dat we in die wereld.
- Opgroeien is dat je je over de tijd leert te verhouden tot jezelf, tot je gevoelens, tot je lichaam, tot de ander en tot je existentie in het algemeen. Dit is het werk dat we moeten doen tijdens onze ontwikkeling. Het instrument dat we hebben om dit werk te doen is ons bewustzijn. Maar we begrijpen ons bewustzijn niet. Tegelijkertijd is het bewustzijn de plek waar psychisch lijden plaatsvindt.
- Bewustzijn kun je je proberen voor te stellen: het is eigenlijk hoe de wereld tot je komt via je zintuigen, oren, ogen, reuk enz. Voordat je je een beeld gaat maken van hoe die wereld die via je zintuigen binnenkomt er uit ziet is er een onderhandeling. Al die signalen komen namelijk tegen wat je al aan herinneringen hebt. En op basis van die herinnering ga je die nieuwe binnengekomen informatie kneden en smeden tot het je persoonlijk beeld wordt. Die onderhandeling is heel persoonlijk. En ziet er heel anders uit als je een roze jeugd hebt gehad dan wanneer je een getraumatiseerd leven hebt gehad. Uit die onderhandeling ontstaat een gevoel: boosheid, verdriet, vrolijkheid. En dat gevoel dat uit die onderhandeling ontstaat is de ping waardoor we ons bewust worden van onszelf, en dat we ervaren dat we ervaren. Ons bewustzijn is het resultaat van het gevoelssignaal dat je de hele dag krijgt door die onderhandeling tussen signalen van buiten en je herinnering.
- Over psychisch lijden en tijd: mensen die terechtkomen in een dip en er niet uit komen die hebben het gevoel dat de tijd is afgelopen en er geen toekomst meer is. Je krijgt een gevoel van hopeloosheid, toekomstloosheid dat enorm aan je kan knagen.

- Over psychisch lijden en ruimte: Mensen zeggen letterlijk dat ze zich bewust worden van het ruimtelijke aspect van mentale ruimte, doordat ze psychisch lijden. Ze zeggen bijvoorbeeld: Er zit een grote zwarte hond in mijn mentale ruimte. Je krijgt het gevoel van ruimte door de impressie dat het gevuld is met iets negatiefs.
- Onze definitie van gezondheid is veranderd. Was het vroeger de afwezigheid van ziekte. Nu is het betekenisvol je ding kunnen doen en een zinvol bestaan ervaren.
- Over psychisch lijden en de jeugd: van 2010 tot nu heeft er volgens wetenschappelijk onderzoek bijna een verdubbeling plaatsgevonden in diagnostiseerbaar psychisch lijden bij jongeren van 18 tot 35 jaar. Dat is bijna schokkend. Het komt niet doordat hun brein of genetica is veranderd, maar door de omgeving, de context.
- Veel jongeren die lijden geven aan: 'Deze wereld gaat nergens naar toe.' Daarnaast zijn ze opgegroeid in een wereld waarin je leert dat je een beeld van jezelf naar buiten moet brengen van perfectie, schoonheid, maakbaarheid en geluk, en dat je het gaat maken in de neoliberale samenleving (...) Ze hebben daarbij voortdurend het gevoel: 'Ik ben niet goed genoeg.' En dat doet wat met je ziel. Dat is een van de belangrijkste redenen voor die dramatische stijging van mensen die aangeven dat ze ongelukkig zijn.
- Over secularisering en de gevolgen ervan: we weten uit onderzoek dat in samenlevingen die door religie meer verbonden zijn minder sprake is van suïcide. In Italië en Spanje leven mensen langer, er is minder psychisch lijden en minder suïcide. De lijntjes waarmee mensen vanuit traditie verbonden zijn bestaan nog. Wij zijn veel nucleairder geworden.
- Het belang van religie is niet alleen dat je samen een overtuiging hebt, maar ook dat je een moreel kompas, en transcendentie en mystiek ervaart, waarvan we weten dat ze enorm bijdragen aan psychische weerbaarheid. Gezamenlijke verhalen maken mensen weerbaar. Als je dat verhaal weghaalt, maak je mensen kwetsbaar. Wat we nodig hebben is weer een manier vinden om samen een verhaal te maken over wie we zijn en wat de betekenis is van onze samenleving.
- Als een overheid geen visie heeft op dit verhaal dan moeten wij dit bottom-up samen maken. Een verhaal over mens-zijn: hoe wij ons tot elkaar verhouden. We snakken er allemaal naar om verbonden te zijn.
- We zouden het nationale groeifonds waar veel geld in zit voor wetenschappelijke vernieuwing anders moeten besteden. Nu gaat het naar kanker- en hart- en vatenonderzoek en genetisch onderzoek, maar waar is het geld voor sociale vernieuwing? Zoals geld voor sociale behandeling van dementie, waarbij je je niet richt op hersenonderzoek, maar op het stutten en steunen met medemenselijkheid?

- Pod-team: Peer-supported open dialogue-team
- IHT GGzE: Intensive home treatment van Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven en omgeving

