

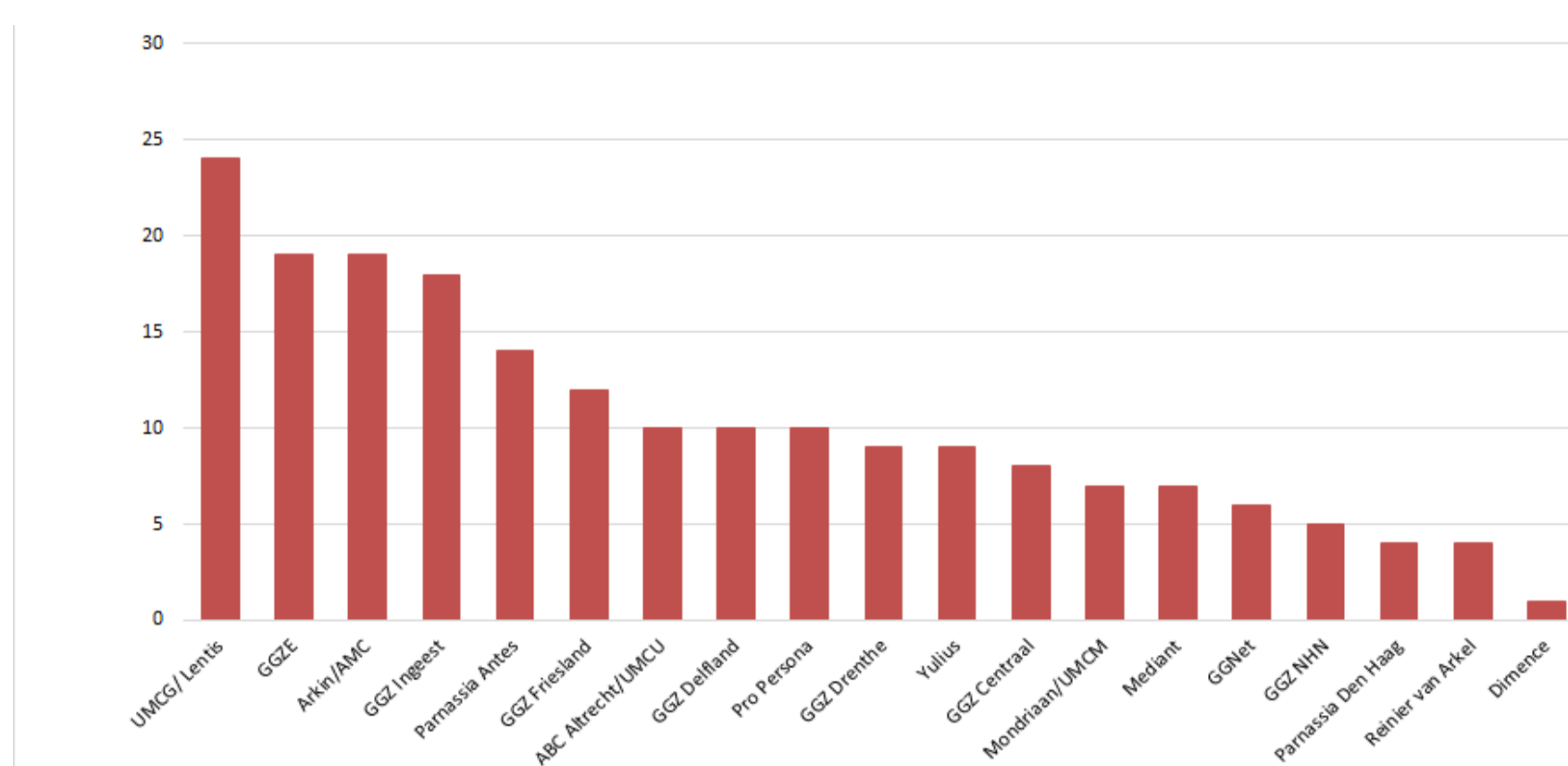


Beste lezer,

Het is eind 2019. We zijn ruim twee jaar bezig met de HAMLETT studie, sinds onze start in september 2017. Hoog tijd voor een uitgebreide update! Heel bijzonder dat er door heel Nederland zoveel mensen deelnemen aan onze studie. En wat is er hard gewerkt dit jaar om HAMLETT een stevige plek te geven binnen alle instellingen. Geweldig om te zien hoe bevlogen alle behandelteams zijn in het informeren en enthousiasmeren van deelnemers en hun familie!

## De tussenstand

We hebben in december een mooie mijlpaal behaald: onze **200e deelnemer** is geïncludeerd! Het doel dat wij met ZonMw (onze subsidieverstreker) hebben afgesproken voor december, 210 deelnemers, is daarmee ook bijna gehaald. Vrijwel iedere instelling heeft ook al eens taart kunnen uitdelen. Goed voornemen voor 2020? Je raadt het al... nieuwe deelnemers!



## Psycafé

Op donderdag 23 mei werd er door Ypsilon en HAMLETT weer een Psycafé georganiseerd, deze keer bij GGZ Centraal locatie De Veste, Zon & Schild (Amersfoort). Het was weer een informatieve avond met als onderwerp het gebruik en afbouwen van antipsychotica, met ongeveer 40 deelnemers. Grote dank gaat uit naar Karin Groen en Welmoed Loots (Ypsilon), Tineke van den Breul-Houwing en Truus van den Brink (GGZ Centraal). Deze avond werd mede mogelijk gemaakt door de sprekers (zie ook de foto's): Martijn Kikkert (HAMLETT), Bram-Sieben Rosema (Anoiksis) en het interview a la Colleetour met als bijzondere gast Martijn van den Brink (ervaringsdeskundige), geïnterviewd door Marieke Begemann (HAMLETT). We hopen binnenkort weer een nieuwe editie van het Psycafé te organiseren op een bijzondere locatie.



## HAMLETT in binnen- en buitenland in 2020

**14 januari 2020:** tijdens het OPERA symposium, een Nederlandse studie naar de afbouw van antidepressiva die recentelijk gestart is, zal er vanuit HAMLETT een presentatie worden gegeven over de ervaringen, onder andere wat betreft het betrekken van GGZ centra en werven van deelnemers.

**1-3 april 2020:** het Voorjaarscongres van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Ons symposium "HAMLETT (Handling Antipsychotic Medication: Long-term Evaluation of Targeted Treatment): de eerste resultaten" is geaccepteerd.

**4-8 april 2020:** tijdens het SIRS congres (Schizophrenia International Research Society) in Florence (Italië) zullen we een symposium houden over het afbouwen van antipsychotica, samen de drie andere internationale afbouwstudies.

## (Tijdelijke) wisselingen van de wacht

Bij een aantal instellingen is er een dedicated includer (DI)- wisseling van de wacht geweest. Vaak ging het om vervanging wegens zwangerschapsverlof, er zijn dan ook weer veel Hamlett-rompertjes uitgedeeld.

- ❖ Kim Meijerink (DI Mediant) is trotse moeder geworden van zoon Max. Haar tijdelijke vervanger is Laura Wemkamp.
- ❖ Joelle Hoornaar (DI Parnassia) stuurde ons een kaartje van de komst van haar dochter Elena. Zij wordt vervangen door Isa van Dordt
- ❖ Annelore van Heelsbergen, DI bij Altrecht, is weer begonnen na de geboorte van haar dochter Chloe.
- ❖ Bij Reinier van Arkel heeft DI Evi van Orsouw het stokje overgenomen van Henriette Oomen.
- ❖ Bij InGeest wordt Monica Greba vervangen door Lennart van der Linden. Gelukkig blijft Monica betrokken bij de studie voor haar opleiding.
- ❖ Last but not least: HAMLETT onderzoeker Ilse Thompson kreeg in augustus een prachtige dochter: Janna!

Veel dank aan de DI's die afscheid van HAMLETT nemen - jullie hulp was onmisbaar. Een hartelijk welkom voor de nieuwe DI's, fantastisch dat jullie mee gaan werken aan Hamlett, daarnaast veel geluk met de nieuwe kleintjes!

## HAMLETT uitbreiding : OPHELIA

### Outcome of Psychosis Heterogeneity Explained by Longlasting Individual Attributes

De eerste 10 jaar na een eerste psychose zijn veelal bepalend voor het verdere beloop van psychische gezondheid. Met succes heeft het centraal studieteam een vervolgsubsidie van 1,5 miljoen euro aangevraagd bij ZonMw, om ook na de eerste 4 jaar een vervolg te kunnen geven aan de Hamlett-studie. In de OPHELIA-studie zullen gedurende deze kritische periode een groot aantal deelnemers worden gevolgd. De studie focust zich op de volgende punten:

- existentiële waarden van het individu
- de natuurlijke variatie in behandeling
- de gen-omgeving interacties, zoals de sociale omgeving.

Met kwalitatieve interviews en kwantitatieve metingen worden existentiële, psychologische en sociale factoren in kaart gebracht. Op basis hiervan worden instrumenten ontwikkeld om de behandeling voor psychotische stoornissen optimaal af te stemmen op individuele behoeften. Een voorbeeld hiervan kan een website zijn die aan de hand van persoonlijke kenmerken het risico op terugval kan berekenen.

## Hamlett's Shakespear milkshake: met peer en yoghurtijs

### To drink, or not to drink ?

Benodigdheden voor 4 personen:

- 50 gram kristalsuiker
- 100 gram amandelschilfers
- 4 peren (maakt niet uit welke, maar Hamlet vond Doyenne du Comice peren het lekkerst)
- 400 ml amandelmelk of gewone melk
- 2 limoenen (sap)
- 8 bollen yoghurtijs
- 50 ml gembersiroop
- 50 gram poedersuiker
- 40 ml slagroom (ongeklopt)
- 1 theelepel kardemompoeder
- een blender of een mixer



Deze pearshake maakte Hamlet voor zijn geliefde Ophelia op koude, winterse, regenachtige dagen om haar op te vrolijken. Als je hem gemaakt en geproefd hebt, begrijp je wel waarom! Het recept is voor vier personen, maar als je ze in wat kleinere glaasjes doet kun je er gerust meer maken mee vullen. Je kunt hem bijvoorbeeld ook als toetje serveren bij het kerstdiner

**STAP 1:** Verhit een scheutje water samen met de *kristalsuiker* in een pan. Wacht tot de suiker begint te smelten (maar nog niet begint te verkleuren!) en voeg de *amandelschilfers* toe.

**STAP 2:** Haal de pan van het vuur en roer tot de suiker een beetje begint op te drogen en te korrelen.

**STAP 3:** Zet de pan terug op het vuur. De suiker zal nu vast gaan plakken aan de amandelschilfers. Dat noem je met een mooi woord 'gekarameliseerde amandelschilfers'. Hiermee ga je de milkshakes versieren bij stap 7.

**STAP 4:** Schil de 4 peren. Snijd 1 peer in kleine blokjes en hou deze peer apart voor stap 7.

**STAP 5:** Snijd de rest van de peren in grotere stukken en doe ze in de blender. Voeg de (*amandel*)melk, het *limoensap*, het *yoghurtijs* en de *gembersiroop* toe en mix alles tot een romige shake. Als je geen blender hebt, kun je een mixer gebruiken. Probeer dan de peer dan zo klein mogelijk te snijden.

**STAP 6:** Doe de *slagroom*, de *poedersuiker* en het *kardemompoeder* in een kom en klop alles tot een luchtige slagroom. Je kunt de slagroom in een spuitzak doen als je die hebt.

**STAP 7:** Doe wat blokjes peer in een glas en giet de milkshake erover. Schep of spuit er een toef kardemomslagroom op en werk af met wat *gekarameliseerde amandelschilfers*.

Eet of drink smakelijk!

## Kruiswoordpuzzel



1	2	3	4	5					
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### HORIZONTAL

- waarmee behandelen we psychose doorgaans?
- De HAMLETT studie doet onderzoek naar het doorgaan of ..... van medicatie.
- Hoe heet de hoogste versiering in de kerstboom?
- waar woont de kerstman?
- Hoeveel afspraken zijn er in totaal voor het HAMLETT onderzoek (in letters)?

### VERTICAAL

- De naam HAMLETT is gebaseerd op een werk van welke poeet?
- Hoe heet de vervolgstudie van HAMLETT?
- Fijne kerst en een gelukkig ...
- Hoe noemen we de contactpersoon die helpt met afbouwen?
- Waar staat de H van HAMLETT voor?
- Onder welk geneeskundig specialisme valt het HAMLETT onderzoek?

## Dank!

We willen jullie allemaal hartelijk bedanken voor jullie inzet dit afgelopen jaar en wensen jullie hele fijne feestdagen en dan er hopelijk samen weer een succesvol nieuw Hamlett-jaar van maken!

Het Hamlett team

