Jaargang 19, september 2016

Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Laan 20 • 2512 GN Den Haag • T (070) 427 32 40
info@kompassie.nl • www.kompassie.nl

Van het management

Intensievere samenwerking met de Servicepunten XL
Na de zomervakantie hebben wij samen met Welzijn Xtra, een start gemaakt om de contacten tussen de medewerkers van de Servicepunten XL en de medewerkers van Kompassie te intensiveren. Doordat elke wijk een 'eigen' DNA heeft vonden wij dat wij dit gezamenlijk verder moeten onderzoeken. De doorverwijzing van en naar elkaar is één van de onderwerpen van gesprek, maar ook andere praktische tips, voorlichting en ervaringen worden gedeeld. De bezoeken en contacten zijn tot nu toe zeer zinvol.

Onafhankelijke cliëntondersteuning
Kompassie heeft een uitbreiding van taken gekregen, de onafhankelijke cliëntondersteuning WMO voor burgers met psychische kwetsbaarheid. De vragen die wij binnen het steunpunt krijgen zijn ook al vaak WMO gerelateerd maar nu kunnen wij ook ondersteuning bieden bij het keukentafelgesprek of de mogelijkheden en keuzes die de WMO biedt aan ondersteuning onderzoeken. Wij merken dat wij dit onderwerp nog goed onder de aandacht moeten brengen bij burgers maar ook bij huisartsen, POH medewerkers en zorgaanbieders. Heeft u als professional vragen omtrent de ondersteuning die wij bieden of wilt u voorlichting voor uw medewerkers? Mail ons gerust via info@kompassie.nl.

Factsheet GGz
Door LPGGz is een handige en actuele factsheet ontwikkeld binnen het programma Regie in de Regio. Deze geeft actuele aantallen van mensen die een beroep doen op de GGz, definities maar vooral de wensen en behoeften vanuit het perspectief van de cliënt. De factsheet is hier te vinden op onze website of bij mij op te vragen via j.vandenbos@kompassie.nl.

Hartelijke groet,
Jacqueline van den Bos, directeur stichting Kompassie

Gezocht: vrijwilliger belangenbehartiging
Kompassie coördineert de collectieve belangenbehartiging van Haagse burgers met een psychische kwetsbaarheid en wil de positie van deze groep versterken. Sinds 2015 kent Kompassie een kerngroep van belangenbehartigers, die zich actief hiervoor inzetten. Zij vertegenwoordigen de GGz-doelgroep onder andere in de Cliëntenraad Sociaal Domein van Den Haag, met betrekking tot WMO, Participatiewet en Jeugdwet.
Naast de ontwikkelingen op gemeentelijk niveau is het belangrijk dat we de actuele ontwikkelingen volgen met betrekking tot de Geestelijke Gezondheidszorg en de Zorgverzekeraars.
Zijn dit onderwerpen die jou aanspreken en zou jij daar namens Kompassie actief in mee willen denken en doen? Ben je betrokken bij de GGz-doelgroep, vanuit eigen ervaring of vanuit ervaringen in je directe omgeving? Weet je je objectief op te stellen en je eigen mening ondergeschikt te maken aan het collectieve belang? En kun je dan óók nog goed samenwerken en in een netwerk functioneren? Neem dan eens (vrijblijvend) contact op met Jeanine Speckman, coördinator belangenbehartiging.
Via mail j.speckman@kompassie.nl of telefonisch via (070) 427 32 40 / 06—42 89 36 47

OPROEP
Heb jij (ervarings)kennis van verslaving?
Op dit moment is Kompassie samen met een aantal enthousiaste collega's van Brijder aan het brainstormen hoe we meer bekendheid kunnen geven aan het thema 'Verslaving', en samen kunnen bijdragen aan preventie, kennis en een verminderd vooroordeel.
We zijn onder andere een quiz aan het ontwikkelen, en daar hebben we jouw hulp bij nodig. Ben jij ervaringswerker, (ex-)cliënt, professional of naastbetrokkene in de verslavingszorg? En weet je wel wat leuke, interessante, verrassende, wetenswaardige of bijzondere vragen te verzinnen rondom dit thema? Zet deze dan (met het juiste antwoord…) op de mail naar Miranda Vogel, m.vogel@kompassie.nl.

Reprise: Hou me los

Na de succesvolle avond vorig jaar op 11 juni, in Buurt– en Kerkhuis Bethel, heeft Kompassie besloten de voorstelling 'Hou me los' nógmaals naar Den Haag te halen.

'Hou me los' is een muzikale theatervoorstelling, door zangeres en actrice Nynka Delcour en pianist Rob Stoop.
De voorstelling gaat over psychische kwetsbaarheid in de familie, en de impact ervan. Daarbij put Nynka uit eigen ervaringen met haar broer.
De voorstelling is deze keer te zien in *Theater aan het Spui,* op *zondag 30 oktober, om 14:30 uur.* De zaal is open vanaf 13:30 uur.

Vooraf en na de voorstelling is informatie te verkrijgen over organisaties die familieleden ondersteunen.

De toegang is gratis, maar u dient zich wel vooraf aan te melden per mail bij Hatice Duran, via info@kompassie.nl.

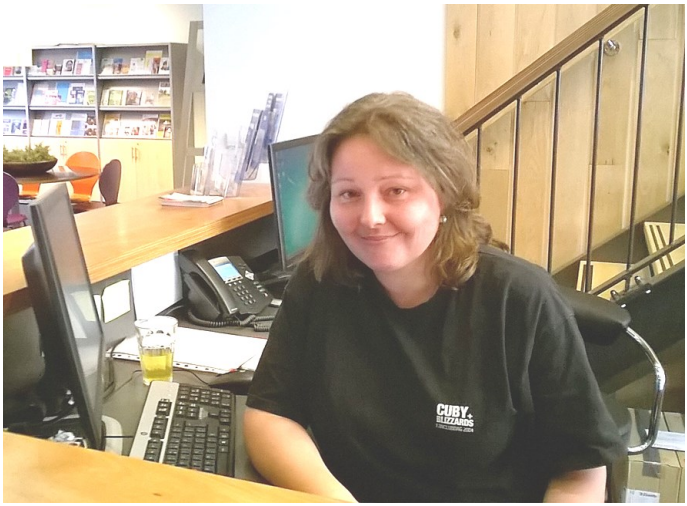
Meer informatie over Hou me los is te vinden op www.krachtvanbeleving.nl/hou-me-los/ en www.nynkadelcour.nl/theater.html

Hier zijn ook recensies te vinden en de trailer, zowel van de voorstelling als van de follow-up documentaire 'Vuile Was?'.

Grote broer

"Mijn grote broer werd groter. Dag pap, dag mam, dag zusje. Ik ga.
Met zijn rugzak, zijn boeken over Nietsche en Kierkengaard, zijn lange haar, zijn optimistische sportlijf, zijn zakje wiet en zijn gitaar trok hij de wijde wereld in.
En kwam nooit meer terug. Ergens onderweg is hij zichzelf verloren"

Even voorstellen: Eva



Hallo, mijn naam is Eva, en je kunt mij drie middagen per week aantreffen achter de balie van Kompassie. Hier werk ik sinds november 2015, eerst nog wat voorzichtig, voor één middag per week. Inmiddels ben ik een stuk zekerder van mezelf, ik ben hier echt gegroeid.
Het was aanvankelijk ook wel wennen, want omstreeks 2004 heb ik ook bij Kompassie gewerkt. Dat was een hele andere tijd, we zaten aan de Regentesselaan doorgaans met zo'n vier vrijwilligers, en boden vooral lotgenotencontact. Ik verzorgde de registratie, maar zat midden in het groepsgebeuren. Er werd daar heel wat besproken, met z'n allen in het bankstel, met een sigaretje erbij (dat kon en mocht toen nog). Hatice (werkbegeleider) liep stage, er was een andere directeur en verder geen beroepskrachten. Niet te vergelijken dus.
Ik heb bewust gekozen voor deze baliefunctie, werken als steunpuntmedewerker zou niets voor mij zijn; ik trek me het leed van anderen doorgaans teveel aan. Bovendien heb ik ervaring met baliewerk.
Iedere dag hier is anders, het liefst heb ik het 'gematigd druk': genoeg te doen maar niet alles tegelijk. Soms gaan er twee telefoons tegelijk, staat er een rij en zitten er veel mensen te wachten. Wat dan helpt is dat iedereen om me heen heel rustig blijft en dat ik weet dat ik altijd terug kan vallen op de werkbegeleiders. Een heerlijk stressverlagend vangnet, dat vind je nergens.
Ik woon samen met mijn hond Bobo, na mijn werk maak ik altijd een flinke boswandeling met hem. Verder speel ik vaak en graag online Rummikub. Op zondag eet ik bij mijn ouders en ik heb twee leuke zussen waar ik mee bof.

Vrijwillige cliëntondersteuning GGz

De cliëntondersteuning is sinds 1 januari 2015 volledig gedecentraliseerd. De Wmo 2015 bepaalt dat gemeenten onafhankelijke cliëntondersteuning moeten bieden. Het moet gratis zijn, levensbreed, onafhankelijk en in het belang van de cliënt. Dit heeft er toe geleid dat Kompassie door de gemeente Den Haag is gevraagd een nieuwe taak op zich te nemen: onafhankelijke vrijwillige cliëntondersteuning WMO GGz.

MEE en Kompassie zullen in Den Haag een gezamenlijke verantwoordelijkheid gaan dragen voor deze vorm van cliëntondersteuning. MEE verzorgt de professionele cliëntondersteuning, Kompassie zorgt voor de vrijwillige cliëntondersteuning, onder supervisie van een professionele coördinator.

Afgelopen maand hebben wij gesprekken gevoerd met mogelijke nieuwe collega's. Wij verwachten dat de coördinator cliëntondersteuning GGz met ingang van 1 november benoemd kan worden.

De vrijwillige cliëntondersteuners van Kompassie bieden gratis onafhankelijke en vrij toegankelijke ondersteuning aan mensen met een psychische kwetsbaarheid, die vastlopen op het gebied van zorg, welzijn en participatie. Vanuit cliëntenperspectief helpt de ondersteuner de cliënt zoveel mogelijk de eigen regie in het leven te behouden of te herwinnen, op àlle levensgebieden. Hierbij staat het belang van de cliënt altijd voorop.

Vrijwillige cliëntondersteuning GGz
vervolg

Kerntaken zijn onder andere:

- Informeren van de cliënt over zorg, welzijn en participatie;
- Ondersteunen van de cliënt in het verwoorden van een probleem, vraag of behoefte;
- Samen met de cliënt de mogelijke oplossingen of antwoorden inventariseren en ordenen;
- Adviseren bij de besluitvorming met betrekking tot deze oplossingen;
- Bij toekenning maatwerkvoorziening: de cliënt desgewenst ondersteunen bij het maken van afspraken met een zorgaanbieder;
- Bij afwijzing maatwerkvoorziening: cliënt desgewenst begeleiden naar een algemene voorziening;
- Desgewenst ondersteunen van de cliënt tijdens het keukentafelgesprek.

Alvorens daadwerkelijk aan de slag te gaan krijgen de vrijwillige cliëntondersteuners een (verplichte) training aangeboden. Deze training richt zich op vereiste kennis, vaardigheden en competenties. De coördinator werkt samen met de ervaringsdeskundige vrijwilligers, en draagt zorg voor supervisie, coördinatie en inhoudelijke aansturing van de werkzaamheden.

Heeft u zelf behoefte aan onafhankelijke ondersteuning?
Neem dan contact op met Kompassie.
Er is van maandag t/m vrijdag van 10:00 tot 16:00 uur altijd iemand aanwezig die u daarover te woord kan staan.
Samen kijken we welke vorm van ondersteuning u nodig heeft en door wie (Kompassie of MEE) deze het beste geboden kan worden.

Aandacht voor levenskracht

Na vijf bijeenkomsten 'Aandacht voor levenskracht' is het de hoogste tijd voor een inkijkje in deze vrolijke en energieke training.
In april gingen we van start met deze training, mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Samen Sterk zonder Stigma. Het doel is inspiratie en energie krijgen, eigen kracht ervaren. Samen zijn we op zoek naar een antwoord op de vraag "Wie ben ik los van de aandoening?". Met een enthousiaste groep van 7 mannen en 4 vrouwen, onder begeleiding van Marline, laten we ons sinds die tijd elke keer weer verrassen; door de thema´s en door de diverse gastdocenten. Een overzicht tot op heden.

Thema 1: Taal
Dit was een hele inspirerende les, waarin we hebben geleerd dat we allemaal schrijvers zijn en schrijven ons kan helpen. Gedurende de les heeft iedereen stukje bij beetje zichzelf als boekpersonage beschreven.

Thema 2: Samenwerking
De boodschap van de docent was dat samenwerken geven en nemen is; randvoorwaarden zijn vertrouwen hebben in elkaar en communicatie.

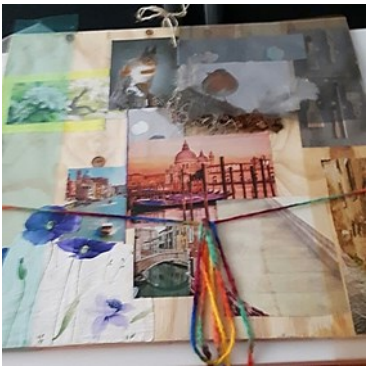
Thema 3: Gezond leven
Gezond leven is goed voor jezelf zorgen. Dat betekent gezond eten, bewegen, en zorgen dat de inspanning (stress) en ontspanning in balans zijn.
Een leuke afwisselende les, met volop bewegen, proeven, een beetje theorie en veel praktische tips.

Aandacht voor levenskracht
vervolg

Thema 4: Fotografie
Wanneer je bewuster en met een positieve blik naar de wereld kijkt, door 'mooi te kijken', wordt het leven een stuk gemakkelijker. De fotograaf liet eigen werk zien en sprak over fotografische schoonheid en normering. Daarna ging iedereen zelf fotograferen Het oordeelloos en 'mooikijken' sprak de groep erg aan.

Thema 5: Droomborden
Alle dromen zijn haalbaar, als je er maar in gelooft. Blijf durven dromen, omdat je het waard bent. Vervolgens gingen we aan de slag om met al onze zintuigen 'aan' ons eigen droombord te maken. Er kwamen de mooiste creaties uit.

Nog drie thema's te gaan! We hebben er zin in.



Nieuws

Landelijke Publieksdag Borderline

Op zaterdag 26 november a.s. organiseert de Stichting Borderline een landelijke publieksdag, van 13:00 tot 18:00 uur in de Meeting Plaza te Utrecht. Deze dag is bedoeld voor mensen met borderline problematiek, voor familieleden en naasten, hulpverleners, docenten, studenten en verder iedereen die geïnteresseerd is.
Het thema van deze publieksdag is 'mensen met borderline en relaties'. Denk bijvoorbeeld aan relaties met ouders, kinderen, vrienden, hulpverleners of werkgevers. Met elkaar gaan we in gesprek over vragen zoals 'waar vind je elkaar; hoe kun je dichter bij elkaar komen; hoe kun je samen zoeken naar balans?'
Ook zal Nora de Ruyter, de schrijfster van 'Verborgen Gezichten', tijdens de voordrachten een persoonlijk ervaringsverhaal delen.
Donateurs van Stichting Borderline betalen €7,50 voor deze middag, inclusief een broodje en wat te drinken.
Niet-donateurs betalen €12,50.
Meer info en aanmelden: www.stichtingborderline.nl

Thema-avond over autisme en aansprakelijkheid

Het Autisme Info Centrum organiseert dinsdagavond 11 oktober a.s. een thema-avond over Autisme en Aansprakelijkheid. De avond wordt gehouden in het gebouw van Kompassie en start om 19:30 uur.
De spreker van deze avond is René Mensink van bewindvoering Holland. De onderwerpen die aan de orde komen zijn curatele, bewindvoering, verantwoordelijkheden en aansprakelijkheid, wie komt ervoor in aanmerking. Hoe start je. Hoe is het contact. Waar dient op gelet te worden.
Voorafgaand en na afloop van het themagedeelte kunt u op een informele manier in contact komen met anderen die (net als u) met autisme te maken hebben. Ook is er de mogelijkheid om boeken, dvd's, tijdschriften en folders in te zien.
Meer informatie: www.autisme.nl

Landelijke campagne om taboe op depressie weg te nemen
Maar liefst 1 op de 20 Nederlanders worstelt elk jaar met een depressie. Het is in Nederland de meest voorkomende reden voor ziekteverzuim. Toch is depressie niet of nauwelijks een onderwerp van gesprek. Mensen weten er weinig van, vinden het lastig om er op te reageren en weten niet hoe ze iemand met een depressie kunnen helpen. Dat moet anders. Daarom is minister Edith Schippers (VWS) op 26 september j.l. een landelijke publiekscampagne gestart, om depressie bespreekbaar te maken en de kennis erover te vergroten. De campagne zal meerdere jaren duren.
Op de website www.omgaanmetdepressie.nl kunnen mensen meer informatie over depressie en de campagne vinden. Ook kan men daar terecht voor tips om depressie te voorkomen. Voor meer specifieke (hulp)vragen over depressie kan men contact opnemen met organisaties die bij de website zijn aangesloten.

Fotograaf geeft daklozen de dag van hun leven
Wereldwijd zijn er nog veel mensen dakloos. In grote steden word je regelmatig geconfronteerd met zwervers. Wat als het leven van deze mensen net iets anders was gelopen? De Amerikaanse fotograaf Horia Manolache maakte een serie dubbelportretten van hoe daklozen eruitzien en hoe ze eruit zouden willen zien.
De fotograaf is benieuwd hoe de daklozen eruit zouden zien als ze nog wél een huis hadden en de mogelijkheid om hun dromen na te jagen; de een wil kok worden, de ander wetenschapper, weer een ander droomt van een carrière als schoonheidskoningin. Horia hoopt dat deze mensen ooit weer gewaardeerd worden voor wie ze zijn en wil de heersende vooroordelen over hen veranderen.
http://m.metronieuws.nl/nieuws/extra/2016/09/fotograaf-geeft-daklozen-de-dag-van-hun-leven

Kompassie op de kaart

Kompassie is een onafhankelijk stedelijk steunpunt, voor iedereen uit Den Haag met een psychische kwetsbaarheid én hun naasten.
U wordt geholpen door ervaringsdeskundige vrijwilligers.
Wij willen ons uitgebreide folderaanbod graag actueel houden en informatie ontvangen over jullie activiteiten, zodat we onze bezoekers juist kunnen informeren en verwijzen.
Hou ons s.v.p. op de hoogte.

Gelegen in de Haagse binnenstad is Kompassie vanuit alle richtingen zeer goed bereikbaar.
Laan 20 bevindt zich vrijwel op de hoek, direct naast het politiebureau aan de Jan Hendrikstraat.
De dichtstbijzijnde halte van het openbaar vervoer is Grote Markt.
Hier stoppen tram 6, Randstadrail 2, 3 en 4 evenals bus 25 en 130.

Loop gerust eens binnen en u wordt verwelkomd met een kop koffie of een kop thee.

stichting Kompassie
Laan 20
2512 GN Den Haag

T (070) 427 32 40
E info@kompassie.nl

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website:
www.kompassie.nl

U bent van harte welkom van maandag t/m vrijdag 10:00 - 16:00 uur