

JAARGANG 18, MAART 2015

# KOMPASSIE

*Nieuws*



**CONGRES MENSENWERK**

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



Op moment van schrijven schijnt de zon vol naar binnen op de eerste etage van de Laan 20. Dit belooft nog wat voor de zomer. Na twee maanden indraaien is iedereen aardig gewend, zowel de vrijwilligers, medewerkers als de bezoekers. Trouwe bezoekers hebben ons grotendeels weer terug weten te vinden op ons nieuwe adres, en we hebben ook nieuwe klanten mogen verwelkomen. Onze nieuwe eigen voordeur is geplaatst en de entree wordt binnenkort afgemaakt. De hoogste tijd dus voor een feestelijke opening.

Deze zal plaatsvinden op **woensdagmiddag 25 maart 2015**

## **Programma opening:**

- 15.30 - 16.00 uur Inloop en ontvangst
- 16.00 - 16.30 uur Officiële opening, door wethouder Karsten Klein, inleiding door auteur Mensje van Keulen
- 16.30 - 18.00 uur Hapje en drankje

Uiteraard is er dan ook de gelegenheid om ons ruime, sfeervolle en kleurrijke pand te bezichtigen, en met de medewerkers en vrijwilligers van Kompasie in gesprek te gaan.

We zouden het leuk vinden om u op 25 maart te mogen verwelkomen.

Jacqueline van den Bos,  
directeur



**In de vorige nieuwsbrief zijn enkele vrijwilligers en medewerkers geïnterviewd over hun gevoelens en gedachten bij de verhuizing van Kompasie. Nu we zijn verhuisd heeft Mohamed opnieuw enkele vrijwilligers gevraagd wat ze nu van de nieuwe plek vinden: Mesut, Jérôme en Simon.**

Het was niet zo moeilijk om het gevoel van de andere locatie los te laten. De sfeer wordt als prettig ervaren en minder chaotisch. Een luxer huiskamergevoel wordt ondervonden vanwege de stijlvolle inrichting. Bij de oude locatie was de ruimte te klein, het was er te benauwd en mensen liepen tegen elkaar op. In de nieuwe locatie wordt volop van de zitplekken gebruikt gemaakt, alleen niet bij het raam aan de voorkant waar men uitkijkt op het politiebureau, vanwege het niet zo fijne uitzicht. Dit zou opgelost kunnen worden door het raam te beplakken.

De faciliteiten zijn flink verbeterd. Men hoeft niet meer te wachten op een telefoon of een computer die vrijstaat. De sanitaire voorzieningen zijn beter, het aparte dames- en herentoilet staan ver van elkaar af en er zijn ook geen lekkages of verstoppingen meer.



Het contact met de collega's onderling is goed. Wel moet men meer naar elkaar toelopen, omdat de ruimte veel groter is. Op de Regentesselaan was het makkelijker om onderling contact te maken.

Het aantal cliënten dat de locatie bezoekt is ongeveer gelijk gebleven, men heeft wel het idee dat er hier minder mensen komen die dak- of thuisloos zijn. Door de grote ruimte lijkt het soms wel alsof er minder cliënten zijn, maar schijn bedriegt. De toekomstverwachting is dat het aantal vrijwilligers uiteindelijk zal worden uitgebreid, vanwege de aanloop van cliënten van de omringende GGz-instanties (zoals PsyQ en Beschermd Wonen projecten) en de voorlichting die we geven aan externe instanties.



## WORKSHOPS ROC MONDRIAAN contact maken met de GGz-cliënt

**Op 2 maart jl. waren Paul, Arthur, Cornelia en Ertuğrul de hele dag te vinden bij het ROC Mondriaan, Leidschenveen. Kompassie was gevraagd om maar liefst drie workshops te verzorgen voor 2e jaars studenten van de opleiding Juridisch Medewerker.**

Een pittige opdracht, want hoe hou je telkens anderhalf uur lang een groep 17/18-jarigen geboeid én zorg je ervoor dat je boodschap overkomt als het gaat om contact maken met de GGz-cliënt: oordeel niet te snel, handle with care, zie de mens.

En: waar je straks ook werkt of stage loopt, er wordt een beroep op je inlevingsvermogen gedaan.

De oefening in 'waarnemen zonder oordeel' bleek nog best lastig te zijn en leverde een aantal opmerkelijke uitspraken op. We nemen waar met onze zintuigen, maar wát we waarnemen wordt sterk beïnvloed door wat we verwachten. Zo bleek een bepaald soort jas toch als snel "van de straat" te zijn, of het kapsel een beetje "bitchy".

De ervaringsverhalen van onze voorlichters kwamen stuk voor stuk binnen en kregen ook de rumoerigste groep stil, precies de reden waarom we zo graag aanhaken bij het onderwijs; dit leer je nu eenmaal niet uit een boek.

De dienstverleners in opleiding werden vervolgens geconfronteerd met Joost, een radeloze

2e jaars student wiens studiefinanciering was stopgezet, nu zonder inkomen zat en tevens een smak geld terug moest betalen. In drie verschillende versies liep hij het Juridisch Loket binnen: verbaal-agressief, lamgeslagen en tenslotte verward. Uit het leven gegrepen, een leerzame oefening. Maar ook voor ons was zo'n dagje MBO een hele leerzame ervaring en bovenal leuk.

*Ook interesse in een workshop, gastles of voorlichting?*

*Neem contact op met Miranda Vogel, [m.vogel@kompassie.nl](mailto:m.vogel@kompassie.nl)*



## EVEN VOORSTELLEN

### Milou Andree, vrijwilliger

Hoi, ik ben Milou Andree. Ik ben 22 jaar oud en kom uit Naaldwijk. Zo'n 5 jaar geleden ben ik verhuisd naar een kamer in Den Haag. En sinds 2 jaar woon ik in mijn eigen appartementje, wat mij ontzettend goed bevalt. Ook mijn zusje van 18 is al uit huis en woont op kamers in Leiden. In dezelfde stad volg ik de opleiding Toegepaste Psychologie. Ik heb erg lang getwijfeld over welke opleiding ik wilde doen, maar ik zit nu in mijn tweede jaar en ben erg blij dat ik deze keuze heb gemaakt. Vooral alles wat te maken heeft met sociale veiligheid en criminologie vind ik erg interessant.

In mijn vrije tijd ben ik graag met vrienden en ga ik naar feestjes. Maar ik lees ook graag, ik zing en ik speel gitaar. Verder kijk ik veel series en films, het liefst met thema's die ook in mijn opleiding terugkomen.



Om naast mijn opleiding wat meer praktijkervaring op te doen ben ik op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk. Mijn moeder wees mij op een advertentie van Kompasie in een krantje. Ik was meteen enthousiast en heb de volgende dag gelijk gebeld naar Miranda. Na een gesprek en een aantal trainingen ben ik nu ruim drie maanden aan de slag als Jobcoach. Ik ondersteun mensen die graag vrijwilligerswerk zouden willen doen, maar het lastig vinden om dat helemaal alleen voor elkaar te krijgen.

Ik heb het hier erg naar mijn zin. Ik leer veel van de mensen die ik ontmoet en de gesprekken die ik voer en ik hoop de komende tijd alleen maar meer te leren!



# CONGRES MENSENWERK

## Nieuwegein, 9 februari 2015

**Op 9 februari jl. kwamen 900 mensen bijeen in Nieuwegein voor het congres 'Mensenwerk'. Centrale vraag was: hoe krijgen we het voor elkaar dat méér mensen met psychische aandoeningen aan het werk komen?**

**De dag werd georganiseerd door het ministerie van VWS in samenwerking met OCW. Staatssecretaris Martin van Rijn benadrukte in zijn slotpleidooi dan ook nog maar eens het belang van de verbinding: zorg, werk en inkomen, onderwijs. Werkgevers en overheid, toon interesse in elkaar.**

Het was een gevarieerde dag, waarin een indrukwekkende rij aan sprekers verschillende invalshoeken naar voren bracht en/of met elkaar in debat ging. Zo hield Marieke Sweens, beleidsmedewerker en ervaringsdeskundige, een pleidooi voor openheid over wat je wel en niet kan, en niet voortdurend op je tenen lopen. Zij citeerde schaatser Rintje Rintsma: "je topsnelheid bereik je niet met vechten, wel met trainen"



Professor Han Adema kwam tot de conclusie dat er geen relatie bestaat tussen de ernst van de psychische klachten en de duur van het verzuim of het moment dat iemand zijn werk hervat. Het gaat om de persoonlijke overtuiging die iemand heeft, dat hij of zij kan werken ondanks de klachten. De betekenis die men aan de klachten hecht en het gevoel er controle over te hebben.

Jacobine Geel, bestuursvoorzitter van GGZ Nederland, nuanceerde de veelgehoorde term 'eigen kracht'. "Je hoort vaak dat we mensen in hun eigen kracht moeten zetten, maar volgens mij kan dat niet. Je kunt mensen uit hun kracht halen, maar je kunt ze er niet in terug zetten. Het is dus zaak dat we datgeen wat hen uit hun kracht haalt wegnemen. In de zorgpraktijk is arbeid nog geen vast onderdeel van het herstelproces. Ik wil dat in 2015 hoog op de agenda hebben".



Gedurende de dag waren er wel 34 workshops waaraan deelgenomen kon worden. Zoals de theatervoorstelling GEK op werk, een frisse voorstelling van de Firma Zorgbehang, over arbeidsparticipatie, vooroordelen en de dunne grens tussen 'normaal' en 'gek'.

Aan het einde van de dag kregen Jetta Klijnsma en Martin van Rijn het eerste exemplaar overhandigd van het MMM-magazine (Mensen Met Mogelijkheden) en werd de MMM e-learning module (voor professionals en werkgevers) gelanceerd. Kijk voor meer informatie op [www.mmm-mensenmetmogelijkheden.nl](http://www.mmm-mensenmetmogelijkheden.nl).

Een volledig verslag van de dag is te downloaden via de website van het congres, evenals de foto impressie:

[www.congresmensenwerk.nl](http://www.congresmensenwerk.nl)



# PLATFORM ZORGVRIJWILLIGERS

## campagne

**Op 3 februari jl. ging de campagne voor zorgvrijwilligerswerk in Den Haag van start. Gedurende drie weken is er volop aandacht besteed aan het Platform Zorgvrijwilligers Den Haag, waar Kompasie samen met 15 andere organisaties uit de informele zorg deel van uitmaakt.**



Tijdens de campagne werden Haagse burgers uitgedaagd om ook iets voor een ander te doen en een ander een steuntje in de rug te geven. Door de decentralisatie van zorgtaken doen gemeenten een groter beroep op de eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid van haar inwoners. Vrijwilligerswerk voor kwetsbare groepen in de samenleving wordt hierdoor nóg belangrijker! Drie actieve zorgvrijwilligers en drie enthousiaste zorgvragers zijn als ambassadeurs voor het platform ingezet. Misschien ben je ze al ergens tegen gekomen. Want behalve dat het Platform Zorgvrijwilligers nu een eigen website heeft en een eigen Facebookpagina, zijn er op diverse plekken in de stad freecards, flyers, posters en



een heel mooi magazine verspreid. Ook kon je tegen het levensgrote bordkartonnen alter ego van de ambassadeurs oplopen. Onder de campagneslogan 'Wat wordt jouw verhaal' vertellen deze bijzondere mensen hun eigen verhaal en ervaringen. Zij zijn het sprekende voorbeeld van de diversiteit aan projecten die Den Haag te bieden heeft. Benieuwd naar deze verhalen? Neem een kijkje op [www.platformzorgvrijwilligers.nl](http://www.platformzorgvrijwilligers.nl)

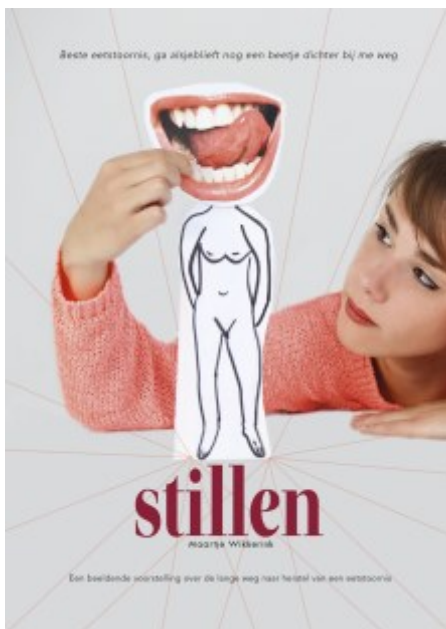




# STILLEN

## een voorstelling over eetstoornissen

**Heb jij een eetstoornis of ken je iemand met een eetstoornis? Heb je beroepsmatig te maken met eetstoornissen of wil je er gewoon meer over weten? Dan nodigen wij je van harte uit voor *Stillen*, een beeldende voorstelling over de lange weg naar herstel van een eetstoornis. Theatermaker Maartje Wikkerink maakte deze voorstelling op basis van haar eigen ervaringen met anorexia en boulimia nervosa én de verhalen van vele lotgenoten.**



**Zondag 12 april om 14:30 uur**  
in Den Haag in het Diamanttheater  
(Diamanthorst 183, bereikbaar met tram 6 en bus 24).  
De zaal is open vanaf 14:00 uur.

Aanmelden kan via de mail bij Henriëtte van de Pol, [h.vandepol@kompassie.nl](mailto:h.vandepol@kompassie.nl). De toegang bedraagt 10 euro per persoon. We vragen je aan de zaal contant te betalen. Je kunt deze middag ook informatie krijgen over professionele hulp door PsyQ en over ondersteuning van lotgenoten bij herstel. Meer informatie over *Stillen* is te vinden op [www.stillen.nl](http://www.stillen.nl) of [Facebook/Stillen](https://www.facebook.com/Stillen). Hier kun je ook de trailer bekijken.

### Organisatie:

PsyQ, Kompassie, MSS Den Haag en cliëntenraad Parnassia.

**stillen**  
Maartje Wikkerink

*Waarom zou je iets loslaten  
als je niet weet wat ervoor  
in de plaats komt?*



## **Te Gek voor Woorden**

Dimitri Verhulst schrijft het Boekenweekgeschenk 2015. De 80ste Boekenweek vindt plaats van zaterdag 7 maart t/m zondag 15 maart 2015 en krijgt als thema 'waanzin', onder het motto: *Te gek voor woorden*.

De literatuur zit vol met fascinerende hoofdpersonen die afwijken van de norm. Vaak op een tamelijk onschuldige manier. Maar de literatuur zit ook vol met personen die tot waanzin worden gedreven of daadwerkelijk lijden aan het leven. Niet alleen in fictie, ook onderzoek of eigen ervaringen leveren prachtige boeken op. Kortom, waanzin in al zijn vormen tiert welig in de letteren.

## Doe mee met de boekenweekschrijfwedstrijd

Schrijf een verhaal van max. 1000 woorden, gekoppeld aan het thema 'waanzin'. Meedoen kan t/m 31 maart via de website. Deelnemers maken kans op een 5-daagse reis naar IJsland, samen met juryvoorzitter Ronald Giphart.

Meer info: [www.boekenweek.nl](http://www.boekenweek.nl)



## **Buitenveldert groepen en Stichting Zelfhelp Nederland**

De werkgroepen Buitenveldert staan voor iedereen die zich wil losmaken van een dwangmatige manier van leven. Het gaat veelal om mensen die problemen hebben met hun eigen gebruik van drank, drugs, medicijnen en andere middelen. Maar even zo goed kunnen gokken, eten of andere handelingen of levenswijzen leiden tot vergelijkbare vormen van onvrij gedrag. De werkgroep in Amsterdam is opgericht in 1982. Daarna volgden er meer groepen in andere steden. Zelfhelp betekent: werken aan jezelf. Samen met mensen die hetzelfde doen. Bij de Buitenveldert groepen gebeurt dat in groeps gesprekken, zonder buitenstaanders. Dit biedt een kans op onafhankelijkheid en bevrijding van middelen en gewoontes die langdurig je leven hebben beheerst.



Bevrijding ook van angst, voor zover mogelijk. Soms niet, maar dan leer je met die angst te leven. Essentieel is het leren kennen en accepteren van onmogelijkheden. Sommige zaken laten zich niet veranderen. Zodra je dat inziet vergroot dat de kans dat je wezenlijke en blijvende veranderingen in je leven binnen bereik krijgt.

Meer informatie: [www.zelfhelp.nl](http://www.zelfhelp.nl)



### **Fietsen langs de wereld van de daklozen**

Gerard van der Zandt (64) was bijna vier jaar lang dakloos. Nu is hij vrijwilliger bij de Soepbus en leidt hij belangstellenden op de fiets door 'Dakloos Den Haag', langs locaties waar dak- en thuislozen komen, eten, douchen en slapen.

Hij fietst bijvoorbeeld met studenten Maatschappelijk Werk, met expats, politici en de Rotary langs het Leger des Heils, de Kessler Stichting, Woodstock en het Aandachtscentrum. Hij wijst hen op plekken in het Haagse Bos, op het Centraal Station en onder het Schenkviaduct waar daklozen de nacht doorbrengen. Zelf sliep hij vaak onder de Pier.

De tochten vergen veel voorbereiding omdat bij de instellingen gebruikers zelf een rondleiding verzorgen en toelichten waarom ze daar komen en wat ze daar doen. Gerard vertelt ook zijn eigen verhaal. Dat is de kracht van de rondleidingen.

"Iedere dakloze heeft een eigen specifieke historie, en iedereen kan dakloos worden, ook mensen met goede banen. Er zit ongelooflijk veel talent aan de onderkant van de samenleving, alleen deze mensen hebben pech gehad."

De rondleidingen van Downtown Tours worden uitgevoerd door ervaringsdeskundigen. Meer informatie: (088) 358 39 61

Bron: Den Haag Centraal



## KOMPASSIE OP DE KAART

**Kompassie is een steun- en informatiepunt waar we mensen met een GGz-achtergrond ondersteunen om de juiste oplossing te vinden voor hun problemen. Wij willen daarom ons uitgebreide folderaanbod actueel houden. Hou ons dus op de hoogte. Wij willen graag informatie ontvangen over jullie activiteiten zodat we onze bezoekers juist kunnen informeren en verwijzen.**

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  
[info@kompassie.nl](mailto:info@kompassie.nl)

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website:  
[www.kompassie.nl](http://www.kompassie.nl)



**BIJ KOMPASSIE BENT U VAN HARTE WELKOM**  
maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur