

JAARGANG 18, MEI 2015

KOMPASSIE

Nieuws



OPENING NIEUWE PAND

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



DNA van het Centrum

Na een paar maanden in ons nieuwe pand aan de Laan 20, ervaren wij de dynamiek van het Centrum. Veel nieuwe gezichten van bezoekers, en het contact met de doorverwijzers die vaak ook spontaan een kijkje komen nemen voor een vernieuwde kennismaking. Het doorgronden van de sociale kaart blijft altijd een uitdaging. Veel bijzondere initiatieven in de stad waar we aansluiting mee willen maken om onze ondersteuningsactiviteiten te koppelen, is een

uitdaging voor de komende maanden. Een ontmoeting met alle wijkagenten geeft ons veel inzicht in het DNA van de bewoners van het centrum.

Een stapje richting vrijwilligerswerk

Er wordt een appel gedaan aan de Haagse burgers om vrijwilligerswerk te doen, een inclusieve aanpak, het moet voor een ieder mogelijk zijn om mee te doen. In de aankomende nota's wordt dit begrip vaak genoemd, een goed streven. Het zal dan ook mogelijk moeten worden om goed naar de wens en mogelijkheden van een ieder te kijken en maatwerk te leveren, een dienend begrip.

Als we extra mensen nodig hebben om onze Haagse samenleving te versterken dan is ondersteuning en begeleiding een voorwaarde. Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid willen wij ondersteuning bieden met lotgenoten om stapjes te zetten richting vrijwilligerswerk. Dit kan alleen als we elkaar helpen zoeken naar bijzondere plekken waar je je thuis voelt, op je plek bent, een vrijwillige keuze met de mogelijkheid om je voor langere tijd te verbinden. Mocht je overwegen om deze stap te zetten of ken je iemand in je omgeving neem dan vrijblijvend contact op met één van onze coaches. Zij gaan met je in gesprek en kunnen als je dat wilt voor langere tijd een stukje met je meelopen.

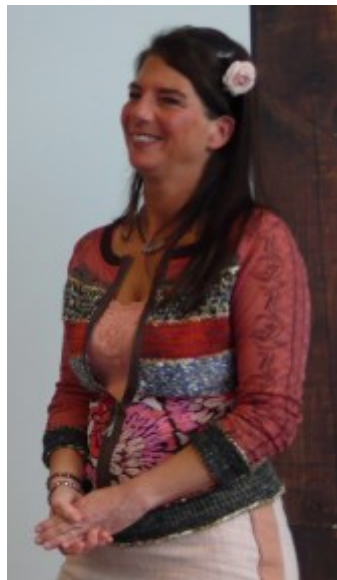


FEESTELIJKE UITREIKING CERTIFICATEN

training 'werk maken van herstel'

Donderdag 23 april werd de laatste trainingsmiddag 'werk maken van herstel' afgesloten met een feestelijk moment: de uitreiking van de certificaten. Er was maar liefst 12 middagen lang inderdaad hard gewerkt aan het eigen herstel in de cursusruimte aan de Laan. Intensief, creatief, soms heftig, maar vooral met veel plezier door een erg hechte en bijzondere groep. Naast reeds actieve vrijwilligers zijn er zes nieuwe mensen getraind, die nu in de startblokken staan om met hun opgedane kennis van betekenis te kunnen zijn voor Kompasie.

Herstellen is iets anders dan genezen. Bij herstel gaat het erom dat je weer een voor jezelf zinvol leven leidt. Een leven waarin de gevolgen van de ziekte, of beperkingen, een ondergeschikte rol spelen. De training 'werk maken van herstel' gaat over bewustwording van je eigen unieke herstelproces. Heel belangrijk is het (her)ontdekken van kwaliteiten, wensen en grenzen. Welke vaardigheden zijn hiervoor nodig en hoe maak je die eigen? Je bent pas ervaringsdeskundige als je je eigen verhaal kunt ontstijgen en deze ervaring in kunt zetten voor anderen, als je kunt zien wat de ander nodig heeft. Hier is allemaal flink mee geoefend. De training werd verzorgd door ervaringsdeskundige Marline Brink.



VOORSTELLING STILLEN

ik.dik.dood.nee.hoop.leven.ja

Maartje Wikkerink (25) heeft ongeveer zeven jaar lang een eetstoornis gehad. Nu is ze hersteld, eetstoornisvrij. "Het deurtje zit op slot. Ik heb op een andere manier leren omgaan met mijn angsten en heb geen eetstoornis meer nodig", zegt Maartje. Haar verleden zette ze om in iets positiefs, ze maakte de theatervoorstelling 'Stillen'. Een voorstelling over eetstoornissen en herstel. "Ik wil hoop geven, laten weten dat het echt mogelijk is om beter te worden. Om te herstellen moet je in gesprek gaan met je omgeving, de boel opengooien. Dat probeer ik in gang te zetten."

Zondag 12 april jl. was deze voorstelling te zien in het Diamanttheater in Den Haag, een initiatief van Kompassie, in samenwerking met PsyQ, MSS Den Haag en de cliëntenraden Parnassia en REAKT. Ongeveer 100 mensen werden met getekende figuren, filmpjes, projecties en muziek op ogenschijnlijk luchtige wijze meegenomen in het hele proces dat Maartje destijds heeft doorlopen. Het publiek was er stil van. "Confronterend" was een veel gehoorde reactie toen het licht weer aan ging.



Dat het Maartje wederom was gelukt 'de boel open te gooien' bleek wel het treffends uit een bedankje dat Maartje achteraf ontving van een bezorgde moeder.

De herkenning was heftig geweest en emotioneel, maar de middag had haar ook weer een beetje hoop gegeven; hoop op dat haar dochter uiteindelijk weer verder kan met een gezond leven.

Wil je meer weten over professionele hulp bij eetstoornissen, kun je contact opnemen met PsyQ (088) 357 20 13. Voor ondersteuning door lotgenoten bij herstel kun je onder andere terecht bij stichting Jij, patiëntenvereniging Weet en Proud2Bme.



Hoi allemaal,
Mijn naam is Jolene en ik ben sinds een paar maanden vrijwilligster bij Kompasie. Zeker in het begin werd ik vaak voor stagiaire aangezien, maar nu weten de meesten wel dat ik dit niet voor een studie doe. Hoe ik bij Kompasie kwam? Ik was op zoek naar vrijwilligerswerk en zag een affiche waarin vrijwilligers gevraagd werden. Ik vond het contact gelijk heel prettig en ik kon de week erna al meelopen.



Wat ik het prettigst vind bij Kompasie is de sfeer onderling. De sfeer tussen vrijwilligers, werkbegeleiders, stagiaires en cliënten is fijn en informeel. Er wordt ook veel rekening gehouden met de verschillen tussen iedereen, wat het werken hier ontzettend plezierig maakt.

In de tijd dat ik hier ben heb ik al ontzettend veel geleerd. Niet alleen over de instanties die er zijn, maar vooral over het contact met anderen. Zowel de cliënten als de vrijwilligers hebben zoveel verschillende achtergronden en zoveel verschillende ervaringen die ze delen, dat het werk hier elke dag anders is. Het werk is zo afwisselend, ik ga met ontzettend veel plezier naar Kompasie.

Stedelijke bijenkorf GGz

Kompasie wil haar ruimte ook aanbieden aan nieuwe initiatieven, ook is er nog op diverse avonden en in het weekend mogelijkheid voor lotgenotengroepen. Overweeg je een lotgenotengroep te starten of een herstelintervisiegroep, loop gerust even bij ons binnen, of kijk op onze website www.kompasie.nl.



OPENING VAN ONS NIEUWE PAND

woensdag 25 maart 2015



Mohamed heeft een aantal vrijwilligers geïnterviewd over de officiële opening van stichting Kompasie op woensdag 25 maart: Milou, Joline en Michèl.

Er waren muzikanten aanwezig en de sfeer was goed. Men vond het gezellig en lekker druk. Er werd veel gepraat. Naast een

aantal voor hen onbekenden, waren er veel bekende mensen aanwezig van vrijwilligers: mensen van andere organisaties, begeleiders, ex-begeleiders, familie en vrienden.

Enkele vrijwilligers vonden de drukte wel veel prikkels geven, waardoor het soms moeite kostte om aanwezig te blijven met al die mensen om hen heen.

De hapjes die verzorgd werden door Het Drieluik vond men heel erg lekker. Hierdoor bleef men maar wat graag in de buurt van de hapjes staan. Ook de bediening was heel goed.



Bij de opening waren schrijfster Mensje van Keulen en wethouder Karsten Klein aanwezig. Het was een eer dat ze bij de opening waren.

Mensje heeft enkele versjes uit haar boeken gereciteerd, dit vonden de vrijwilligers echt bijzonder grappig.



OPENING VAN ONS NIEUWE PAND

vervolg



Karsten Klein hield de openingsceremonie, hij rinkelde met een bos sleutels en droeg deze sleutels over aan Jacqueline van de Bos, directeur van Kompasie. Ook plaatste hij met zes grote houten letters het woord 'WELKOM.' Alleen de eerst W was eerst omgedraaid in een M. Daar moest erg om

gelachen worden. Iedereen vond de ceremonie een stuk origineler dan het doorknippen van een lintje.

Karsten Klein had een speech gehouden voordat de ceremonie begon, en zei dat de vrijwilligers van Kompasie veel meegemaakt hebben. Hierdoor kunnen zij zich veel meer inleven in anderen dan experts. Ik vond het zelf mooi gesproken en was diep geroerd dat hij het erkende. Een mooie visie. Ik heb hem zelf na afloop nog benaderd en zei dat hij mooi had gesproken. Hij gaf me toen een hand.



Na de ceremonie was het gezellig en lekker druk en de sfeer was goed, waardoor de laatste mensen zelfs tot half zeven bleven terwijl de opening gepland was tot zes uur.

Mohamed



INTERVIEW MET NICO jobcoachproject

Op twee klapstoelen in het kleine magazijn van Terre des Hommes aan de Apeldoornselaan 175, spreek ik Nico. Met ondersteuning van één van de jobcoaches van Kompasie is hij hier drie maanden geleden gestart als vrijwilliger. Naar volle tevredenheid, van alle partijen.



Nico had een zware periode door-
gemaakt toen hij als één van de
eerste bezoekers van ons nieuwe
pand begin januari binnenstapte bij
Kompasie. Aanvankelijk met een
aantal praktische vragen, hij zat in
een afkeuringstraject en maakte
zich zorgen over wat daar allemaal
bij kwam kijken en welke conse-
quenties dit kon hebben.

Inmiddels zat hij hele dagen thuis en het was hem wel duidelijk dat hij daar niet vrolijker van werd. Eén dag per week was hij actief als vrijwilliger bij een manege, waar les werd gegeven aan gehandicapte kinderen. Hij wilde wel méér doen, maar omdat hij op dat moment niet goed in zijn vel zat en overal wat tegenop zag, slaagde hij er niet in om dat zelf in gang te zetten.

Met ondersteuning van Jennifer, één van de jobcoaches van Kompasie, heeft hij gezocht én gevonden. Eigenlijk heeft hij het meeste zelf gedaan, maar het feit dat zij naast hem stond en hem bijvoorbeeld ter plekke naar een organisatie liet bellen, betekende nét even dat duwtje over de drempel dat hij nodig had.



Nico heeft het goed naar zijn zin bij Terre des Hommes. Elke dinsdag is hij hier te vinden; sorteren en prijzen van binnengekomen kleding en goederen, schoonmaken, reparatie van binnengekomen apparaten, kassawerk: de variatie maakt het leuk. Verder wordt hij hier redelijk vrij gelaten en staat er geen druk op, iets waar hij veel behoefte aan heeft. Nico is graag op zichzelf en geen 'teamplayer', dat kan hier. Wat dat betreft is hij blij dat hij nu volledig is afgekeurd, hij heeft 40 jaar gewerkt en is altijd met moeite op de been gebleven. Nico heeft de sfeer en de werkdruk binnen het betaalde werk de afgelopen jaren behoorlijk zien veranderen, vroeger was alles menselijker, tegenwoordig moet alles vooral snel.

Nadat Nico was begonnen bij Terre des Hommes, is hij nog één maal bij Kompasie langs geweest voor een gesprek met Jennifer. Nu hij zijn draai heeft gevonden, onderhouden zij alleen nog telefonisch contact. Jennifer belt ongeveer één maal per maand op om te horen hoe het gaat.



Misschien kan dit contact op een gegeven moment wel worden opgebouwd, aan de andere kant: Nico heeft altijd alles alleen moeten doen, dan is het ook wel leuk dat iemand met je meedenkt en belangstelling toont.

Kunt u ook wel een steuntje in de rug gebruiken bij het vinden en behouden van vrijwilligerswerk? Neem dan contact op met Miranda Vogel, (070) 427 32 40 of stuur een mailtje naar m.vogel@kompasie.nl. Onze jobcoaches staan voor u klaar!



GGZ Vervoersdienst

Drie jaar geleden ontstond bij Sebastiaan van den Hoek het initiatief een vervoersdienst te starten voor mensen met psychiatrische klachten. Er waren meerdere signalen van medewerkers van GGZ-instellingen dat er een knelpunt was in het vervoersaanbod. Vaak werden verwarde mensen door een ambulance vervoerd. Een dure oplossing. Ambulances zijn immers voornamelijk ingericht voor gewonden en somatische zieken, niet zondermeer op onrustige verwarde of agressieve mensen.

Het vervoer is zoveel als mogelijk genormaliseerd, aan de buitenkant is niet te zien dat het om bijzonder vervoer gaat. De begeleider en de cliënt zitten tegenover elkaar. De ruiten zijn licht geblindeerd. Achterin zit alles wat nodig is voor onderweg: water, een EHBO-doos, etc. Maar niet al die medische apparatuur die een ambulance uiteraard wel nodig heeft. Het personeel moet uitgebreide kennis van psychiatrie hebben.

De GGZ Vervoersdienst is gevestigd in Arnhem en werkzaam in heel Nederland.

Meer informatie: www.ggzvervoersdienst.nl.

Vallen en weer opstaan—digitaal boekje over herstel



'Vallen en weer opstaan' van GGZ Oost-Brabant is een digitaal boekje over de herstelvisie. Sinds 2008 is de herstelvisie leidend voor de hulp en zorg binnen GGZ Oost-Brabant. In deze visie staat de mens centraal, onder zijn regie wordt gezocht naar de beste manier om te herstellen met een psychiatrische aandoening. Maar wat is herstel precies? Kun je wel herstellen als je niet kunt genezen? Waar moet je aan werken als je wilt

herstellen? Wat kun je als hulpverlener doen (of laten) om mensen daarin te ondersteunen? Het boekje geeft antwoord op de belangrijkste vragen en maakt de herstelvisie tastbaar:

issuu.com/creatiefplanbureau/docs/vallen_en_weer_opstaan





Hou me Los—muziektheater
In samenwerking met MSS Den Haag en de cliëntenraad Parnassia organiseert Kompasie op *donderdag 11 juni om 19:30 uur* de voorstelling 'Hou me los', door Rob Stoop en Nynke Delcour; over psychische kwetsbaarheid binnen de familie en de impact daarvan.

De voorstelling is te zien in *Buurt- en kerkhuis Bethel, Thomas Schwenckestraat 28-30*. De zaal is open vanaf 18:30 uur. Voor en na de voorstelling kunt u ook informatie krijgen over organisaties die familieleden ondersteunen. De voorstelling is gratis te bezoeken, aanmelden via h.vandepol@kompasie.nl

Meer info: www.krachtvanbeleving.nl/producties/hou-me-los

Wijkcentrum en de I-Shop

Naast Kompasie, dat specifiek is bedoeld voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten, kunt u voor gratis advies en informatie ook terecht bij het wijkcentrum bij u in de buurt en de I-Shop. De I-Shop XL gaat in de loop van 2015 over in het Servicepunt XL van de wijkcentra.

Alles blijft gelijk, alleen de herkenbaarheid wordt anders.

Het wijkcentrum biedt meer diensten dan een I-Shop. Daarom wordt u vanuit een I-Shop soms doorverwezen naar een wijkcentrum. Zo treft u in alle wijkcentra een Servicepunt en kunt u er naar toe voor activiteiten, trainingen en cursussen. Bijvoorbeeld een sollicitatietraining, of een training om meer zelfvertrouwen te krijgen. U bent er ook welkom om te werken op de computer en het internet. En u kunt hier terecht met ideeën voor uw buurt.

Overzicht van alle servicepunten: www.denhaag.nl/home/bewoners/to/Waar-vind-ik-een-Servicepunt.htm



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

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



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