Jaargang 18, oktober 2015

Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief

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

Van het management

Stigma en zelfstigma
Wij kijken terug op een aantal bijzondere voorstellingen dit jaar. Samen met onze collega-organisaties binnen de GGZ en met de steun van Samen Sterk Zonder Stigma is het mogelijk geweest om veel Hagenaars te mogen ontvangen en met hen in gesprek te gaan over psychische kwetsbaarheid. Het blijft voor de komende jaren van belang om ons gezamenlijk in te zetten tegen vooroordelen en misvattingen over mensen met een psychische achtergrond. Bijna de helft van de Nederlanders krijgt er eenmaal in hun leven mee te maken. Eén van de meeste gehoorde misvattingen is dat men gewelddadig en gevaarlijk is. De media spreekt ook nog vaak over overlast en psychiatrie, terwijl de meeste mensen zich terugtrekken, niet vindbaar zijn en sociaal geïsoleerd raken.

Stigma kan niet los worden gezien van Zelfstigma. Zelfstigma kan ertoe leiden dat je situaties en uitdagingen mijdt. Je hebt gevoelens van minderwaardigheid en minder vertrouwen in jezelf. Je trekt je eerder terug uit het sociale verkeer en dit kan ervoor zorgen dat je geen hulp meer zoekt als dat nodig is, maar ook geen waardevolle sociale relaties om je heen hebt, die je begrijpen en ondersteunen. De familie en naasten zijn ook gesprekpartners die ondersteund moeten worden als men daar behoefte aan heeft. Wij hopen dat het in 2016 lukt om Stigma en Zelfstigma bespreekbaar te maken.

Vrijwillige Inzet: Goed Geregeld
Kompassie heeft, na de audit door PEP, opnieuw deze kwaliteitsonderscheiding behaald. In december zal de feestelijke uitreiking plaats vinden.

Jacqueline van den Bos,
directeur stichting Kompassie

Het AIC huist in bij Kompassie

Op 28 oktober zal het AIC Den Haag bij Kompassie intrekken. Het Autisme Info Centrum (AIC) NVA is een informatie - en documentatiecentrum voor (ouders en partners van) mensen met autisme en is een vast onderdeel van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA).

De kracht en eigenheid van het AIC ligt in het lotgenotencontact: ouders en mensen met autisme kunnen leren van elkaars ervaringen bij hun aanpak thuis en hun zoektocht naar goede hulp. Kompassie is een informatie- en steunpunt voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid, en net als het AIC werkt Kompassie met ervaringsdeskundigen. Daarom passen wij goed bij elkaar en kunnen we elkaar aanvullen.

Bij het AIC kunt u via aic.denhaag1@gmail.com een afspraak maken om op een **woensdagochtend tussen 9:30 en 11:30** met een van de vrijwilligers te komen praten (niet in de schoolvakanties). In de nieuwe locatie kunnen wij gelukkig ook weer filmochtenden organiseren, kijk hiervoor op www.autisme.nl bij de regio Zuid Holland.

Op donderdag 5 november organiseren wij een thema-avond, waarin aan de hand van het boek 'Teddy heeft autisme en Pien rode krullen' uitleg wordt gegeven over autisme.
De avond duurt van 19:30—21:30 uur, de deur is open om 19:15 uur. Aanmelden via aic.denhaag1@gmail.com is niet verplicht, wel wenselijk. Kijk voor meer informatie op www.autisme.nl bij regio Zuid Holland op de activiteitenkalender.

AIC | NVA Autisme Info Centrum

Laan 20
2512 GN Den Haag

Spreekuur:
woensdagochtend
09:30—11:30 uur

Start pilotproject WZH

November vorig jaar startte het jobcoachproject van Kompassie. Daarin ondersteunen vrijwillige jobcoaches hun lotgenoten bij het vinden en behouden van vrijwilligerswerk. Uiteraard werd toen onder meer contact gezocht met PEP, zij ondersteunen immers het vrijwilligerswerk in Den Haag en beschikken over een omvangrijke vrijwilligersvacaturebank.

Op basis van haar eigen onderzoek de Kwaliteitsimpuls 2014, had PEP onder meer geconcludeerd dat bij zorgorganisaties de behoefte aan vrijwilligers groot is. Maar door toenemende werkdruk zien zij steeds minder kans om kwetsbare vrijwilligers adequaat te kunnen begeleiden. Eén van deze organisaties was WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). Locatie WZH de Waterhof had in korte tijd afscheid moeten nemen van een groot aantal activiteitenbegeleiders, waardoor extra vrijwilligers méér dan welkom waren. Maar waar haal je die zoal vandaan.

Stichting Anton Constandse had inmiddels een medewerker aangesteld, die in het kader van participatie bewoners ondersteunt in het vinden van vrijwilligerswerk búiten de eigen instelling.
PEP had ondertussen niet stilgezeten en een methodiek beschreven: een *Buddy on the Job* begeleidt ter plekke een groepje van kwetsbare vrijwilligers op hun nieuwe vrijwilligersplek, opdat zij zich gedurende de eerste drie maanden met voldoende steun de werkzaamheden eigen kunnen maken en hun draai weten te vinden binnen de organisatie.

Het begin van een nieuw avonturenverhaal, over samenwerking en synergie: de coach, de vrijwilliger, de werkplek en de methodiek. Met één gemeenschappelijk doel voor ogen.

Even voorstellen: Bart Krutwagen

Ik kende Kompassie al omdat ik op een gegeven moment hulp zocht voor een kennis, die ik wilde helpen om vanuit daklоosheid de weg terug te vinden naar de samenleving. Het regelen van een uitkering en een woning, zo moeilijk kon dat toch niet zijn? Het bleek een stuk complexer te liggen. Gelukkig werd hij door Kompassie goed geholpen.

Toen ik later zelf in de problemen raakte wist ik waar ik moest zijn. En begin dit jaar was ik zo ver dat ik me zelf als vrijwilliger voor Kompassie kon gaan inzetten.
Het geeft me veel voldoening wanneer mensen in paniek bij ons binnenlopen en dat dan vervolgens blijkt dat ze heel goed te helpen zijn. Waarna ze opgelucht en gerust het pand verlaten. Aan de andere kant gebeurt het ook dat mensen tussen wal en schip vallen, daar zelf niet zoveel aan kunnen doen, en dat wij ze óók niet verder kunnen helpen. Ik gun hen dan zoveel beter, dat is lastig.
Mijn vrijwilligerswerk bij Kompassie geeft me de tijd om ook aan mezelf te werken. Ik heb altijd heel rationeel werk verricht, en ben er inmiddels achter dat dat niet bij me past. Hier sta ik rechtstreeks in contact met mensen en kan ik hen direct helpen. Daar zitten leuke en minder leuke kanten aan. Nu kan ik uitzoeken of dat beter bij me past en wat dat dan betekent voor mij, wat heb ik nodig als ik straks meer in deze richting een baan zou willen gaan zoeken.
Voor dit moment is dit een goede plek, de betrokkenheid onderling is fijn en je merkt weinig verschil tussen bezoekers en vrijwilligers.

Gastlessen Politieacademie

Na onze primeur in mei jl. was de voorlichtingsgroep van Kompassie opnieuw gevraagd om een aantal gastlessen te verzorgen aan de Politieacademie. Totaal zijn we in september het gesprek aangegaan met zes groepen derdejaars agenten-in-opleiding. Boeiende, waardevolle en leerzame ontmoetingen.

Van te voren hadden we met de voltallige voorlichtingsgroep nog eens goed naar de lesbrief gekeken: wat wilden we deze mannen en vrouwen nou in het bijzonder meegeven? In mei hadden we ingestoken op de menselijkheid en de beeldvorming, maar eenmaal ter plaatse hadden we ook onze eigen beeldvorming bij moeten stellen: achter die indrukwekkende uniformen bleken hele betrokken, welwillende en leergierige mensen te zitten. Die het af en toe behoorlijk voor de kiezen kregen; snel moesten kunnen handelen; en wiens eigen veiligheid uiteraard voorop stond.

Daarom kozen we deze keer voor een iets andere nuance: naast toelichting vanuit eigen ervaring hoe psychisch kwetsbare mensen doorgaans het beste benaderd kunnen worden, wilden we ook graag vertellen hoe we zelf hebben geleerd sterker te worden.

Gastlessen Politieacademie
vervolg

Een goede voorbereiding is het halve werk

Ofwel: delen is helen.

Dat geldt voor mensen met nare psychische ervaringen, maar ook voor een politieagent die in één dienst geconfronteerd kan worden met het ene heftige incident na het andere.

Met dit verhaal gingen we op pad, telkens met een ander setje voorlichters, en elk vanuit een andere eigen ervaring: Annemieke, Paul, Cornelie, Edwald en Menno. Door hun openhartigheid wisten zij telkens weer het gesprek op gang te brengen en het wederzijds begrip groeide.

Zomaar wat opmerkingen:
"Waar waren jullie in mijn eerste jaar?"
"80% van ons werk heeft hiermee te maken."
"Vaak beginnen we al met een valse start."

Als we de evaluaties mogen geloven (en dat doen we natuurlijk) zijn de gastlessen door Kompassie heel goed ontvangen. En dus mogen we in januari weer op herhaling.
Deze keer iets minder groepen, dus dat wordt nog lootjes trekken.
Want we komen allemaal inmiddels maar wat graag bij De Yp.

De laatste puntjes op de i ….

Informatieavond over Borderline

Maandagavond 5 oktober was een bijzonder moment: voor het eerst organiseerden we een publieke bijeenkomst in 'eigen huis'. Nu konden we ervaren of de multifunctionele ruimte die we voor ogen hadden gehad toen we naar de Laan verhuisden aan onze verwachtingen voldeed.
Dat bleek gelukkig het geval te zijn. Uiteindelijk kwamen we wel stoelen te kort, want de informatieavond over Borderline kon rekenen op ongeveer 100 belangstellenden.
De avond was georganiseerd in samenwerking met MSS Den Haag, cliëntenraad van Parnassia, PsyQ, Stichting Borderline en Scelta expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek.
Voorzitter van de avond was Hans de Jong, gespecialiseerd maatschappelijk werker bij Scelta en tevens voorzitter van de landelijke patiëntenorganisatie Stichting Borderline. Vanuit deze hoedanigheid was het voor hem niet lastig geweest om drie gastsprekers te vinden, die elk vanuit hun eigen ervaring en expertise spraken over Borderline persoonlijkheidsproblematiek.

Het spits werd afgebeten door Erwin van Meekeren, psychiater bij Scelta.
In de hem gegunde 20 minuten benadrukte hij onder meer het belang van samenwerking in de triade: patiënt—professional—naasten. De succesfactor van therapie wordt voor maar liefst 40% bepaald door zaken búiten de therapie om: patiëntfactoren en omgevingsfactoren, zoals sociale steun. Het hoofdkenmerk van de Borderline stoornis is instabiliteit, op alle fronten: denken, voelen, gedrag, zelfbeeld en relaties. En dus is stabiliteit (continuïteit) van essentieel belang.

Informatieavond over Borderline
vervolg

De regulatie van emoties is verstoord, tevens zijn er problemen in de hechting. Dit alles kan een behoorlijke wissel trekken op de naaste omgeving.

Na een korte vragenronde was het de beurt aan een ervaringsdeskundige, dit was een hoopgevend verhaal. Na een moeizame weg met de nodige problemen, was zij nu zo ver dat zij haar beperkingen wist te hanteren. De diagnose destijds was als het ware een opluchting geweest: het heeft een naam. De verbroken relatie van weleer was hersteld en vulde ter plekke haar verhaal aan: “begrijpen zal ik het nooit, maar ze heeft geleerd te delen wat er in haar omgaat. Ze toont daarmee ook respect voor mij”.

De derde spreker was een ervaringsdeskundige vader. Hij had onder meer een aantal tips verzameld voor de aanwezige ouders en naastbetrokkenen. Zoals ’ventileren, valideren, relativeren’ en ‘smeed het ijzer als het koud is’. Als ouder kun je er niet omheen dat je grenzen zal moeten stellen, terwijl kinderen met Borderline daar vaak moeite mee hebben. Maar zolang je uitleg blijft geven hoef je daar niet van weg te lopen. Grenzen bieden ook veiligheid. Alle behandelingen zijn immers ook gericht op vertrouwen krijgen.

Na afloop van het formele programma werd er nog volop nagepraat, ook de informatietafel werd goed bezocht.

***Meer informatie**:*
www.stichtingborderline.nl
www.psyq.nl
www.scelta.net
www.meek-it.com

Nieuws

ZIEN! Depressie vastgelegd in hevige zelfportretten
Toen bij de 21-jarige fotograaf Edward Honaker twee jaar geleden een depressie was vastgesteld, begon hij vrijwel meteen met het maken van een reeks zelfportretten waarin hij zijn depressie vastlegt. Voor hem is dit de manier om er mee om te gaan en andere mensen die in het zelfde schuitje zitten aan te moedigen. Edward probeert in zijn heftige fotoreeks uit te drukken hoe het voelt om depressief te zijn.
Zie verder: www.ggznieuws.nl/home/zien-depressie-vastgelegd-in-heftige-zelfportretten/

Iets Drinken, voor en door mensen met autisme
Iets Drinken is een landelijke netwerkborrel voor normaal tot hoogbegaafde volwassenen met een vorm van autisme. Zoals Asperger syndroom, hoogfuntionerend autisme (HFA) of PDD-NOS. De netwerkborrel wordt georganiseerd door enthousiaste vrijwilligers met een vorm van autisme. Dit gebeurt in samenwerking met Stichting Asociale Kaart. Het heeft als doel: nieuwe mensen ontmoeten met autisme en uiteraard iets drinken.
Iets Drinken is op een doordeweekse avond en begint standaard rond 19.15 met een activiteit: Iets doen. Meedoen aan deze activiteit is niet verplicht.
De netwerkborrel in Den Haag wordt maandelijks gehouden bij **Grand Cafe 'De Tijd',** aan de Korte Poten. De drankjes kosten €2,40 (koffie/fris), €2,60 (bier) of €3,80 (wijn). Ook kun je vanaf €13,50 dineren. Grand Cafe 'De Tijd' ligt op 400 meter afstand van het Centraal Station. *Meer info: www. Ietsdrinken.nl/denhaag*

OPROEP
Depressie Vereniging zoekt gespreksleider lotgenotengroep voor een tweede op te starten groep in Den Haag.
Meer informatie: t.jansen@depressievereniging.nl

Hoezo Normaal

Op zaterdag 19 september, tijdens de tweede anti-stigmadag van GGz centraal ging de website www.hoezonormaal.nl de lucht in. Deze website is een 'toolkit' om stigma tegen te gaan. Op een luchtige, toegankelijke manier laat de site ervaren wat stigma is en wat stigma betekent voor mensen met een psychische aandoening. Wat is psychisch ziek zijn? Ongeveer drie miljoen mensen in Nederland hebben jaarlijks psychische klachten. Toch rust er nog vaak een taboe op psychische problemen, terwijl het iedereen kan overkomen. Veel mensen durven niet over hun problemen te praten uit schaamte of uit angst 'gek' gevonden te worden. Toch is het belangrijk om uw probleem met anderen te delen en er niet alleen mee rond te blijven lopen.

Kijk voor meer informatie en filmpjes op www.hoezonormaal.nl

Landelijke Publieksdag Borderline 'De weg naar herstel'

Graag maken wij u attent op de publieksdag Borderline zaterdag 21 november 2015 bij Meeting Plaza in Utrecht (Hoog Catharine). Het thema van de publieksdag is 'Borderline, de weg naar herstel'. De publieksdag is bedoeld voor mensen met borderline problematiek of zij die zich hierin herkennen, familie en naastbetrokken van mensen met borderline, hulp– en dienstverleners, schooldecanen en alle andere geïnteresseerden. Tijdens deze middag wordt zowel plenair als in workshops voorlichting gegeven over thema's die direct met Borderline te maken hebben.

U kunt zich voor deze middag opgeven door een email te sturen naar Aruna Kehri: a.kerhri@ggnet.nl

Voor inlichtingen over deze middag: Aruna Kehri of Hans de Jong. Telefoon: 088-9332200

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