

Jaargang 20, februari 2017



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief



Nieuwe training familiecoach

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



Van het management



Psychiatrie in het nieuws

Het afgelopen jaar is er veel meer aandacht gekomen voor het leven met een psychische kwetsbaarheid, in Tv-programma's, artikelen in weekbladen en kranten. Ook is er een nieuw initiatief, MIND. Dit is een samenwerking van Fonds Psychische Gezondheid/Korrelatie en het LPGGz. Een ieder die zich bij dit landelijk initiatief wil aansluiten is uitgenodigd. Wij, als cliëntenorganisatie zijn ook betrokken bij dit initiatief.

Ga naar de website voor meer informatie: www.wijzijnmind.nl

Participeren

Het participeren en meer zelfregie/zelfmanagement wordt nog vaak als einddoel genoemd in de ondersteuning en begeleiding. 'Iedereen zo lang mogelijk zelfstandig laten' is het advies. Wat wij merken is dat de psychische kwetsbaarheid grillig kan zijn en dat er veel behoefte is in Den Haag aan ondersteuning en/of begeleiding buiten kantoortijden, als het kan ook in het weekend. Ook de mogelijkheid van een 'time-out' om weer even tot jezelf te kunnen komen is onmisbaar als mensen zelfstandig blijven wonen.

Warme overdracht

Nog steeds zien wij burgers die van het kastje naar de muur worden gestuurd en 'rondwalen' in het sociale domein. Vaak weet men niet naar wie of welke instantie men de burger moet doorverwijzen. Wij hopen dat er meer aandacht komt voor de warme overdracht. Even voor de burger een telefoontje plegen naar de te verwijzen instantie geeft vaak al voldoende informatie om een juiste doorverwijzing te maken. Wel ervaren wij veel positieve bewegingen en nieuwe samenwerkingen in het veld, vaak op betrekkningsniveau, dit zijn zeer praktische contacten om met elkaar snel en zorgvuldig te werken.

Hartelijke groet,

Jacqueline van den Bos, directeur stichting Kompasie

Nieuw foldermateriaal



Bij een nieuw project hoort nieuw foldermateriaal. Dit is het gezicht geworden van onze onafhankelijke cliëntondersteuning. Leuk om te weten is dat de dame op de foto omstreeks 2015 als vrijwilligster was verbonden aan Kompassie, en inmiddels in een ver warm land woont. Ze vindt het leuk om vanaf afstand bij te kunnen dragen aan dit mooie nieuwe project.



Inspraakreactie WMO beleidsplan

Samen met de Haagse GGz-cliëntenraden bereiden we regelmatig bijeenkomsten voor met de wethouder en met gemeentelijke beleidsmedewerkers. Zo kunnen we met elkaar de belangrijkste vragen en opmerkingen over het beleid bundelen en samen het geluid van de mensen met een psychische kwetsbaarheid naar voren brengen.



Binnenkort verschijnt de gemeentelijke beleidsnota WMO voor 2017 en volgende jaren. Er wordt een termijn van zes weken gesteld om met een inspraakreactie 'uit het veld' te komen. Belangrijke thema's voor ons zijn onder andere het belang van dagbesteding, keuzevrijheid in de zorg, het recht om een PGB aan

te vragen, het wettelijke recht op onafhankelijke cliëntondersteuning en informatievoorziening. Om de reactie vanuit de GGz-doelgroep voor te bereiden komen we met afgevaardigden van de GGz-cliëntenraden samen op maandagmiddag 20 maart bij Kompassie vanaf 13.30 uur. Aan de hand van vragen wisselen we met elkaar ervaringen en inzichten uit, in kleinere groepen. We verwachten een grote opkomst.

We kijken deze middag ook naar de belangrijkste punten om te bespreken met wethouder Karsten Klein. Die zullen we over enkele weken spreken. De wethouder heeft interesse in wat belangrijk is in het dagelijks leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid en in wat de gevolgen zijn van het WMO-beleid en de uitvoering hiervan in de praktijk.

We krijgen de gelegenheid om aandachtspunten aan te dragen ten aanzien van het WMO-beleid en de uitvoering.



Maak kennis met Marjon Doorschodt



Hallo, ik ben Marjon Doorschodt.

Als mantelzorger GGz en verslaving heb ik heel wat jaren ervaring, als dochter én als moeder. Al meer dan 35 jaar ben ik mantelzorger voor mijn moeder, die bekend is met depressies en alcoholverslaving.

Ik weet dus heel goed wat het is, hoe het voelt om kind te zijn van een ouder met psychiatrische problematiek en verslaving. Maar ook mijn zoon is een periode verslaafd geweest en heeft daardoor psychotische periodes doorgemaakt.

Ik herinner me nog heel goed dat ik in de eerste periode van mijn mantelzorger zijn, nogal eens tegen een muur aan liep en dat er niemand was die mij met mijn problemen kon helpen of begreep wat ik doormaakte. Ik vond het daarom belangrijk de cursus Familiecoach GGz van stichting Kompassie te volgen, zodat ik nu op deskundige en professionele manier mijn jarenlange ervaring als mantelzorger GGz en verslaving in kan zetten; om mensen die ook mantelzorger GGz zijn en/of kind van een ouder met psychiatrische problematiek, te kunnen ondersteunen en begeleiden; door in ieder geval een luisterend oor te kunnen bieden.

Ik ben beschikbaar op dinsdagavond en woensdagavond tussen 18:30 en 20:30 uur, dan kom ik als u dat wenst op huisbezoek.

U kunt telefonisch een afspraak maken via het algemene nummer van Kompassie (070) 427 32 40 of via e-mail

info@kompassie.nl.



Marjon (l) en Rita (r)



Start 2e training familiecoach

In mei 2016 is het project Mantelzorg GGz van start gegaan, mogelijk gemaakt met subsidie van de gemeente Den Haag. Doelen van dit project zijn ondersteunen en begeleiden van mantelzorgers GGz door te luisteren naar hun verhaal. Gehoord worden en (h)erkenning krijgen voor het eigen verhaal is een eerste fundamentele stap op weg naar het terugvinden van een aanvaardbare kwaliteit van leven. Goede begeleiding en ondersteuning zijn daarbij vervolgens onmisbaar. Dat brengt ons bij het andere doel van het project: het opleiden van ervaren naast-betrokkenen tot familiecoach.

De basistraining Familiecoach GGz is ontwikkeld door Kompassie. Na afloop van de training weet de familiecoach de eigen ervaringen op professionele en deskundige wijze in te zetten, zodat hij of zij mantelzorgers GGz die aankloppen bij Kompassie kan ondersteunen, begeleiden en weer in hun kracht zetten.



In de training wordt onder andere aandacht besteed aan ervaringsdeskundigheid, hoe zet je als familiecoach je eigen ervaringen via kennis om naar deskundigheid. De cursisten schrijven aan de hand van richtlijnen hun eigen verhaal. Die weergegeven ervaringen vormen de rode draad bij de thema's die aan bod komen. Denk aan thema's als Herstel: de weg terugvinden naar een bestaan dat weer een voldoening gevende kwaliteit heeft en niet meer wordt overheerst door de extra zorg voor en de zorgen om het zieke familielid; Empowerment: hoe kom je weer in je eigen kracht; Stigma en Zelfstigma: schaamte kan een sterk belemmerende factor zijn op de weg naar herstel.

Start 2e training familiecoach vervolg



Na 3 modules theorie komt de praktijk aan bod. Daarin is het hoofdthema Coachingsvaardigheden. Welke vaardigheden heb je daarvoor nodig, hoe gebruik je die? Welke rol spelen je eigen ervaringen hierbij? En hoe is het met jouw persoonlijke ontwikkeling als familiecoach GGz, welk inzicht heb je in je kwaliteiten, je valkuilen, je uitdagingen?

Gastspreekers zijn een ervaren familie-ervaringsdeskundige en een familievertrouwenspersoon. De laatste behartigt de individuele belangen van naastbetrokkenen van patiënten die klinisch of ambulantly in behandeling zijn.



De verschillende typen mantelzorgers komen in de laatste bijeenkomst aan bod. Ben je mantelzorgers uit vrije keuze of heb je die vrije keuze niet (gehad)? In het eerste geval kun je stoppen met het mantelzorgen, en de draad van het eigen leven zonder veel moeite weer oppakken. De mantelzorgers zonder vrije keuze heeft die mogelijkheid niet. Bij deze

mantelzorgers dreigt het risico dat deze helemaal verstrikt raakt in de zorg en zo de regie over de kwaliteit van het eigen leven kwijt raakt. Voor de familie-coaches GGz is het belangrijk inzicht te hebben in de kenmerken van de verschillende typen mantelzorgers. De ondersteuning en begeleiding kunnen daar dan op afgestemd worden.

Na afronding van de training, staat de familiecoach GGz aan het begin van een nieuwe carrière. Persoonlijke begeleiding en intervisie maken deel uit van het vervolgtraject.

Leuk om te weten is dat in december 2016 de eerste vier cursisten de opleiding Familiecoach GGz succesvol hebben afgerond.

Trainingsdata zijn donderdag 6 april en 20 april, woensdag 10 mei, 24 mei, 7 juni en donderdag 22 juni 2017.

Telkens van 14:00 – 17:00 uur.

Aanmelden kan via info@kompassie.nl of (070) 427 32 40.



Legal2people

De advocaat voor mensen in de bijstand

Legal2 People vindt dat iedereen in Nederland recht heeft op een goede jurist of advocaat. Ook mensen in de bijstand. Zij lopen steeds vaker vast in de juridische wereld van de uitkeringen, gezien het doolhof aan regels en verplichtingen. Wat vergeten wordt is dat deze mensen ook rechten hebben.

Legal2People werkt al jaren succesvol samen met Kompassie. En om deze samenwerking meer kracht bij te zetten en mensen betaalbaar te voorzien van rechtshulp hebben wij per 1 februari 2017 onze doorstart gemaakt als advocatenkantoor. Door deze uitbreiding kan Legal2People mensen in de bijstand nog beter van dienst zijn.

Uiteraard blijft onze manier van werken bestaan. Wij blijven samen staan voor zo goedkoop mogelijk juridisch advies voor mensen met een laag inkomen.



Advocaat M. Klinkhamer



mr. L. Orie



mr. R. van der Veght

Legal2People helpt voornamelijk bij afwijzingen bijstand, intrekking van de bijstand, maatregelen, boetes etc. Legal2People helpt ook bij bijvoorbeeld een onjuiste uitkeringsspecificatie waarin teveel loon is gekort. Ook bij het niet uitbetalen of blokkeren van de bijstand kunnen wij helpen. Dit komt omdat Legal2People vindt dat ook mensen met een relatief klein belang geholpen moeten worden en recht hebben op juridische steun.

Wel is het zo dat het besluit of de specificatie niet ouder mag zijn dan zes weken anders staat het besluit namelijk vast en heeft het geen zin meer om bezwaar te maken.

Heeft u juridische problemen? U kunt ons mailen via info@Legal2People.nl of bellen via (070) 8915444. Voor meer informatie kunt u terecht op onze website: ww.Legal2People.nl.

Legal2People
advocatenkantoor

Nieuw project van SSzS in 2017



In 2016 konden wij met financiële steun van Samen Sterk zonder Stigma onder andere een erg geslaagde pilot-training organiseren: Aandacht voor levenskracht.

Doel van deze training was inspiratie en energie krijgen, eigen kracht ervaren. Samen gingen we op zoek naar een antwoord op de vraag "Wie ben ik los van de aandoening?".

Onze ervaringen en bevindingen, praktische tips en adviezen, en globale lesopzet hebben we inmiddels gebundeld in een werkboek. Zo kunnen we andere (cliënten-)organisaties, die een vergelijkbare training willen bieden, alvast een beetje op weg helpen. Dit werkboek is op aanvraag beschikbaar.

Wij denken echter dat het 'live' delen van ons enthousiasme en onze ervaringen de kans groter maakt dat de training elders wordt ingezet en dat anderen in de gelegenheid worden gesteld deel te nemen aan deze bijzonder leuke en waardevolle training.

Daarom hebben we opnieuw bij Samen Sterk zonder Stigma een aanvraag ingediend: Train-de-trainer, een aantal presentatiebijeenkomsten, waarin we zowel in Den Haag als landelijk onze opzet en ervaringen op interactieve wijze kunnen delen.

Tot ons grote genoegen is deze aanvraag toegekend.

Tijdens de presentatiebijeenkomsten krijgen deelnemers als voorproefje wat oefeningen en opdrachten aangereikt, afkomstig uit de diverse themalessen (bv. taal, fotografie, gezond leven, spiritualiteit).

Organisaties krijgen ook concrete adviezen mee, zoals:

- ♦ wat is een goede les
- ♦ wat is een goede gastdocent
- ♦ wat is de kernboodschap (per thema)
- ♦ wat kan de les aan persoonlijk inzicht en concrete handvatten opleveren.

Na afloop van de bijeenkomst krijgen de deelnemers het werkboek uitgereikt. Meer informatie: Miranda Vogel, m.vogel@kompasie.nl

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Nieuws

Psysalon op 6 maart

Op maandavond 6 maart a.s. organiseert Ypsilon weer een psysalon in het gebouw van Kompasie. Psysalon is een vorm van voorlichting en ontmoeting, ontwikkeld voor iedereen die betrokken is bij iemand met een kwetsbaarheid voor psychose of andere psychische kwetsbaarheid.

Het thema deze avond is 'Hersenonderzoek, kans om zorg te verbeteren'. Psychiater Saskia Palm zal uitleg geven over hersenonderzoek. Er zijn veel verschillende manieren om meer kennis te verwerven over het functioneren van de hersenen, over psychiatrische aandoeningen en effecten van behandeling. Naast haar werk bij het UMC Utrecht is Saskia betrokken bij onderzoek met hersenweefsel.

De avond start om 19:30 uur en duurt tot 21:30 uur. Aanmelden is niet verplicht maar wel fijn, dit kan via psysalon@ypsilon.org. Meer informatie: www.psysalon.org



Generieke module zelfmanagement

Zelfmanagement, zelfbeschikking en eigen keuze vormen de hoeksteen van het herstelproces. Dit ontstaat echter niet vanzelf.

Patiënten hebben de juiste informatie nodig om zo goed mogelijk zelf beslissingen te kunnen nemen en zo veel mogelijk zelfstandig te kunnen oppakken en uitvoeren. Daarnaast moet de patiënt van de hulpverlener hiertoe voldoende ruimte krijgen.

In 2016 is dan ook hard gewerkt aan de Generieke module Zelfmanagement, die is ontwikkeld in opdracht van het Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGz. In december is de module opgeleverd.

Deze module past binnen de stoornis specifieke zorgstandaarden en geeft zorgverleners handvatten om het proces van zelfmanagement in de GGz inhoudelijk en organisatorisch beter vorm te geven.

Je vindt de module op: <http://www.kwaliteitsontwikkelingggz.nl/project/generieke-module-zelfmanagement/>



GGz Kieswijzer

Ben je geïnteresseerd hoe de politieke partijen denken over een aantal belangrijke thema's binnen de geestelijke gezondheids- en verslavingszorg?

'Kies voor GGZ' is een gezamenlijk initiatief van GGZ Nederland, Landelijk Platform GGz/MIND, Kenniscentrum Phrenos en het Trimbos-instituut. Op deze website vind je de GGz Kieswijzer, een overzicht per partij en een overzicht per thema. Deze informatie helpt je mogelijk bij het maken van je partijkeuze 15 maart a.s. Zie: www.kiesvoorggz.nl



Wet verplichte GGz aangenomen

Op 14 februari is de Wet verplichte GGz aangenomen in de Tweede Kamer, maar de Observatieregel is geschrapt. Het wordt dus niet mogelijk om mensen die verward overkomen drie dagen verplicht ter observatie op te nemen.

Ander goed nieuws: Onder de oorspronkelijke wet (BOPZ) kun je gedwongen opgenomen worden als je 'een gevaar' vormt voor jezelf of voor een ander. Onder de nieuwe wet is dit veranderd naar een 'ernstig nadeel'. Gelukkig heeft de Tweede Kamer een motie aangenomen waarin staat dat deze verandering echt niet mag leiden tot sneller gedwongen zorg.

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**