

Jaargang 20, december 2017



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief

Op weg naar 2018 ...



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



Van het management



Op weg naar 2018

In deze laatste dagen van 2017 weten ondanks het winterse weer nog altijd velen hun weg naar Kompasie te vinden. We kunnen terugzien op een energiek jaar, dat naar ons gevoel voorbij is gevlogen. Nieuwe ervaringen en verbintenissen, nieuwe plannen en wederom twee nieuwe collega's rijker fietsen of stappen we vol goede moed en voornemens het jaar 2018 tegemoet.

Ik wens u, namens alle vrijwilligers en medewerkers, fijne feestdagen en een goed en gezond 2018.

Houd er alstublieft rekening mee dat Kompasie tijdens en tussen de feestdagen is gesloten: van maandag 25 december (1e Kerstdag) t/m maandag 1 januari 2018 (Nieuwjaarsdag) zijn wij niet aanwezig. Vanaf dinsdag 2 januari bent u weer van harte welkom op de Laan.

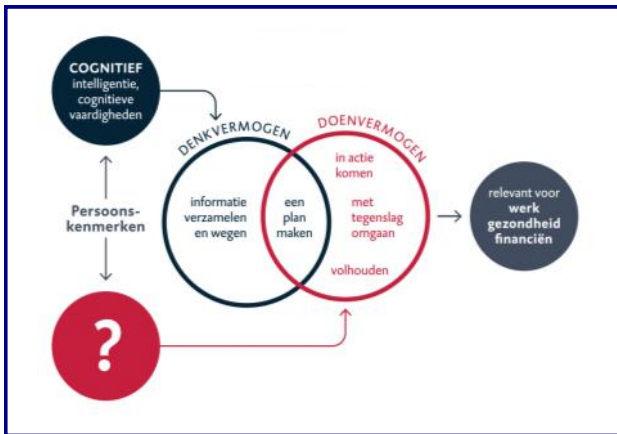
Hartelijke groet, Jacqueline van den Bos,
directeur stichting Kompasie



Eigen regie & keuzevrijheid



Dinsdag 28 november j.l. organiseerde de themagroep Eigen Regie & Keuzevrijheid van het Bestuurlijk overleg Zorg & Welzijn een debat. In deze themagroep nemen stichting Voorall, het Straatconsulaat, Zorgbelang Zuid-Holland en Kompassie zitting. Met zo'n 20 deelnemers werd het uiteindelijk een informele maar nog altijd erg geslaagde middag, in de ruimte bij Kompassie.



Tijdens de bijeenkomst werd ingezoomd op het cliëntenperspectief bij het aanpakken van individuele problemen met maatschappelijke impact.

Will Tiemeijer, werkzaam bij de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, opende met een

boeiende presentatie 'Weten is nog geen doen'. Een realistisch perspectief op schuldenproblematiek.

Daarna volgde er drie interviews met ervaringsdeskundigen, waaronder onze 'eigen' Jolanda. Hoe hebben zij de spanning tussen de systeemwereld en hun persoonlijke leefwereld ervaren?

Bob Matulesy sloot af met een korte reactie vanuit de Gemeente Den Haag. We kunnen terugzien op een boeiende en leerzame middag.

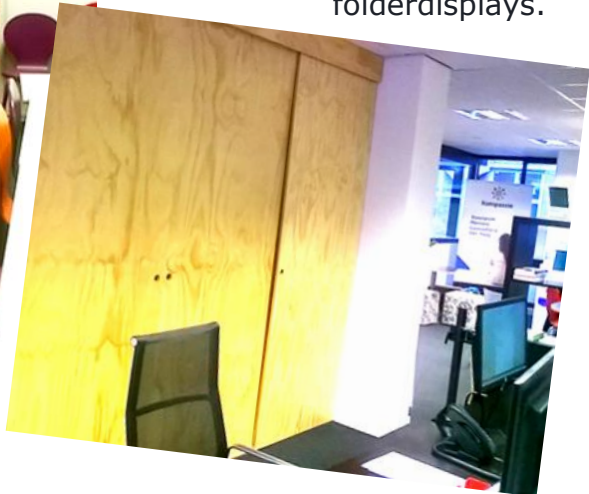




Opgeruimd staat netjes



Een lang gekoesterde wens in vervulling: onze rommel netjes verstopt achter schuifwanden, zowel bij de begeleiders als in de cursusruimte. En ook nog twee folderdisplays.



Even voorstellen: Ronald



Ik ben Ronald, 41 jaar, getrouwd met Femke en vader van een zoon van 5 en dochter van 7 jaar. In Amersfoort ben ik opgeleid voor muziektherapeut. Ik kwam er achter dat ik toch iets anders wilde doen en ben gaan solliciteren als activiteitenbegeleider en vervolgens als trajectbegeleider bij Reakt.



Iedere dag kom ik fietsend uit het Westland naar Den Haag. Dit heb ik 12,5 jaar gedaan toen ik nog bij Reakt werkte. Dat heb ik met heel veel plezier gedaan.

Vanaf 4 december heb ik een nieuwe route met de fiets. Ik zal gaan werken bij Kompassie voor 32 uur in de week. Daar word ik begeleider steunpunt. Ik zal o.a. de vrijwilligers ondersteunen. Op dit moment ben ik nog aan het inwerken. De collega's waarmee ik werk zijn openhartig en geven mij de ruimte om alles te leren. Kompassie is een plek waar mensen veilig hun verhaal kunnen doen en ondersteund kunnen worden bij diverse zaken. Ik vind het belangrijk dat mensen geholpen kunnen worden daar waar zij dat zelf niet kunnen. Daarbij hoort ook dat we mensen in hun kracht zetten en positief benaderen, ongeacht hun situatie. Kompassie heeft deze vaardigheden en daar zijn we trots op.

Ben je nog niet bekend met Kompassie en zou je eens kennis willen maken, kom gerust eens langs. Dan laat ik je mijn nieuwe werkplek zien.

Tot Kompassie.
Ronald



Week van de Mantelzorg

Het thema van deze week die plaats vond van 6 t/m 10 november, was 'Mantelzorg doe je samen'. Er waren door de hele stad workshops, ontmoetingen en mogelijkheden tot informatie ophalen. Met als klap op de vuurpijl het Mantelzorgfestival op 10 november, georganiseerd door Bureau Graswortel in opdracht van de gemeente Den Haag.

Voor Kompassie begon de aanloop naar de Week van de Mantelzorg al in september, waar de familiecoaches GGz van Kompassie aanwezig waren op de High Tea voor mantelzorgers in diverse wijkcentra. Veel reacties van mantelzorgers die de familiecoaches hoorden: 'Waar moet ik zijn?', 'Waar kan ik terecht voor hulp voor de persoon die ik ondersteun?', 'Ik word van het kastje naar de muur gestuurd', 'Ik weet het gewoon niet, wat er allemaal te krijgen of te regelen is', 'Waar kan ik andere hulp vandaan halen om mij te vervangen als ik het zelf even niet kan?' Ook interculturele hulp kwam ter sprake, de taalbarrière waardoor het nog weleens lastig is goede hulp te krijgen.

Kompassie kan antwoord op deze vragen bieden o.a. door Onafhankelijke Cliëntondersteuning en door het project Mantelzorg GGz. Bezoek voor meer informatie onze site: www.kompassie.nl/wat-doen-wij/



Vervolgens verzorgde Kompassie op 17 oktober samen met Indigo West Preventie de webinar 'Zorgen voor jou, zorgen voor mij', gericht op familie en naastbetrokkenen van mensen met psychische problematiek. Dit was een live, online uitzending waaraan iedereen vanaf elke gewenste plek via PC, laptop of tablet kon deelnemen.

Week van de Mantelzorg

vervolg



Tijdens het webinar was het mogelijk direct vragen te stellen. Dat kan nog steeds, via de oranje button rechtsonder in het scherm van de website. Binnen enkele dagen krijgt u dan een antwoord van de experts per mail. <https://www.indigowest.nl/vraag-hulp/hulp-voor-familie-en-naasten/webinar>

In de Week van de Mantelzorg bood Kompassie de mantelzorgers GGz een avond ontspanning aan in de vorm van een Night Tea. Ruim 20 mantelzorgers mochten we verwelkomen. Ze genoten van heerlijke quiche, sandwiches én de film 'Les Intouchables'. In de pauze stonden er diverse taarten, macarons en wat te drinken klaar. 'Wat een heerlijke vervenavond was dit', was de meest gehoorde reactie. Het bijzondere was dat mantelzorgers GGz die elkaar niet kenden, ontspannen en vrolijk met elkaar in gesprek gingen. Dan ging het niet alleen over de soms zo zware zorg voor het psychisch zieke familielid, maar ook over hobby's en andere leuke onderwerpen.



Op de Dag van de Mantelzorg zélf was Kompassie aanwezig op twee informatiemarkten, georganiseerd door Indigo en door Bureau Graswortel. Naast volop informatie bood deze laatste markt ook gevarieerde ontspanning. Zo kon men o.a. intekenen op een proefsessie klankschalen, ontspannen op heerlijk zachte blauwe kussens, genieten van Arabische thee met lekkernijen, droedels tekenen en bloemschikken.



Week van de Mantelzorg

vervolg

Vervolgens was er een paneldiscussie onder leiding van Johan Overdevest. De vier panelleden kregen vragen voorgeschoteld als 'Je realiseert je dat je mantelzorger bent, wat doe je dan?' en 'Wist je waar je terecht kon voor informatie over mantelzorg?'. Cabaretière Jetty Mathurin sloot af met een vrolijke en puntige voorstelling. Iedereen ging met een glimlach naar huis.



De extra aandacht voor mantelzorgers in deze week werd ontzettend gewaardeerd. Maar het mantelzorger zijn met alles wat daar bij hoort, gaat ook na deze week gewoon door. Op de website Mantelzorg van de gemeente Den Haag vindt u informatie, advies, tips en nog

veel meer: <https://denhaagmantelzorg.nl/home>.

Save the date: dinsdagavond 6 februari 2018

Na het succes van de Night Tea heeft Kompassie in elk geval besloten om op dinsdag 6 februari 2018 opnieuw een 'verwenavond' te organiseren voor de mantelzorgers GGz. Aanmelden kan nú al per mail via m.vogel@kompassie.nl

Nieuwe training familiecoach GGz

Eind maart 2018 start voor de derde keer de training Familiecoach GGz bij Kompassie. Wilt u vanuit uw eigen ervaring en kennis mantelzorgers GGz gaan begeleiden als vrijwillig familiecoach? Dan bent u van harte welkom om een afspraak te maken voor een kennismaking. Dat kan met Rita van Maurik, coördinator van het project mantelzorg GGz via r.vanmaurik@kompassie.nl of 06- 25035269.

Voorstelling Vind je het GEK!



Op zondag 1 oktober j.l. werd in samenwerking met Kompassie de première gehouden van Vind je het GEK!. Omdat we toen al een aantal mensen teleur hebben moeten stellen, is besloten de voorstelling opnieuw naar Den Haag te halen.

In deze muzikale theatervoorstelling laten actrice en zangeres Nynka Delcour, pianist Rob Stoop en fotograaf Sanne Willemsen zich inspireren door

zes verhaalbrengers met een psychische aandoening.

Op zoek naar zichzelf in deze verhalen, onderzoeken en verleggen ze de fragiele scheidslijn tussen "normaal" en "gek".

Eerder organiseerde Kompassie tot drie maal toe de succesvolle voorstelling Hou me los, van dezelfde theatermakers.

Zondag 15 april 2018 om 14:30 uur

in Theater aan het Spui, Den Haag (Spui 187).

Zaal open vanaf 13:30 uur.

Deze voorstelling wordt georganiseerd door Kompassie en is gratis te bezoeken.

Aanmelden kan via de mail bij Henriëtte van de Pol:
h.vandepol@kompassie.nl

Eén van de reacties na de première van Vind je het GEK!:

"Wat een geweldige voorstelling was het vanmiddag! Alles zó herkenbaar en vaak ontroerend. De scène van de isoleer en het stukje bij het graf van de vader, geweldig gespeeld (.....). Het werd met zoveel invoeling gespeeld en gezongen, ook de pianist was duidelijk in spel en mimiek. Ik hoop dat dit nog vaak gespeeld mag worden, in theater of op TV of op een DVD. Dit moeten veel mensen zien, het is zo belangrijk dat er meer duidelijkheid komt over hoe het leven is voor een psychisch ziek mens."



Activiteiten rond Kerst



De vrijwilligers van het Haags Steunsysteem en Ongekend Haags hebben ook dit jaar weer gekeken naar leuk en betaalbaar activiteitsaanbod voor de kerstperiode. Het volledige aanbod is gebundeld in een uitgebreide lijst, te vinden op www.ongekendhaags.nl. We brengen alvast een drietal activiteiten onder de aandacht.

Royal Christmas Fair

Van vrijdag 15 t/m zondag 24 december 2017 op het romantische Lange Voorhout in het centrum van Den Haag. Hier kun je elke dag van 12:00 tot 21:00 uur (op 24 december tot 18:00 uur) slenteren langs bijna honderd kerstkraampjes, smullen van winterse lekkernijen, genieten van gratis optredens en natuurlijk originele kerstcadeautjes kopen.

Kerst-Sing-Along 2017

Op zondag 17 december 2017 in het Atrium van het stadhuis in Den Haag. Er wordt een éénmalig kerstkoor samengesteld, dat in 2016 uit maar liefst 270 koorleden bestond in de leeftijden van 14 t/m 85 jaar, waarop 1.000 bezoekers zijn afgekomen. In 2017 wordt er één concert gegeven, doel is om het koor uit minimaal 300 koorleden te laten bestaan en er worden 1.000 bezoekers verwacht. Meer info: <http://www.clcdenhaag.nl/kerst/>

Kerstmaaltijd in de Kloosterkerk

Op zaterdag 16 december 2017 vindt de jaarlijkse kerstmaaltijd plaats in de wandelruimte van de Kloosterkerk. Er wordt gemuseerd en heerlijk gegeten. Ook jongeren zijn heel hartelijk welkom. Opgave kan vanaf begin december. Nadere aankondiging volgt in de Kloosterkerknieuwsbrief en op de website: <https://www.kloosterkerk.nl/ankers/ontmoeting/aan-tafel/>



Eigen schuld?

Naar aanleiding van de presentatie van Will Thiemeijer (zie eerder deze Nieuwsbrief) een gratis downloadtip: *Eigen schuld? Een gedragswetenschappelijk perspectief op problematische schulden* (WRR-Verkenning nr. 33, 2016)

Problematische schulden ontstaan mede doordat de overheid de financiële zelfredzaamheid van burgers overschat. Voor veel mensen zijn de regels te ingewikkeld, en er wordt te weinig rekening gehouden met de psychologie van mensen.

Het onbedoelde gevolg is dat schuldenaren soms gedwongen zijn

nog meer schulden te maken.

<https://www.wrr.nl/publicaties/verkenningen/2016/06/30/eigen-schuld-een-gedragswetenschappelijk-perspectief-op-problematische-schulden>

KIK—Kwetsbaarheid Is Kracht

KIK is een initiatief van stichting Anton Constandse. Het is een club enthousiaste mensen met behalve een diagnose ook grote dromen en idealen. Zij willen hun talenten en gezamenlijke kracht gebruiken om die dromen waar te maken. Elke week komen zij bij elkaar om aan deze plannen te werken. Zo zijn ze bezig met het opzetten van een kookclub, een cateringbedrijfje, een creatieve doe-middag en buitensport. *Elke donderdagavond is er de KIK Hang-Out, tussen 19:00—21:30 uur.* Dan staan de koffie, thee en fris klaar en soms ook lekkere hapjes. De toegang is gratis.

Meer informatie: stuur een mail naar kik.weimarstraat@gmail.com of bel met Vydjay via 06—13 27 83 25.
Adres: KIK, Weimarstraat 364, Den Haag



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**