



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief

Kompassie in beeld





Van het management



Een mantelzorg in de GGz

In deze nieuwsbrief besteden wij extra aandacht aan de bijzondere voorstelling FF D'R UIT.

Deze voorstelling is gebaseerd op de ervaringen van mantelzorgers die zorg dragen voor naasten met een psychische kwetsbaarheid.

De voorstelling valt in de Week van de Mantelzorg en er zijn veel activiteiten in Den Haag georganiseerd.

Wij hopen u op 9 november te mogen ontmoeten in theater De Nieuwe Regentes.

Het dagprogramma start met een gezellig ontbijt en gedurende dag is er een gevarieerd programma. Alvast tot ziens op 9 november!

Nieuwe website

Het stond al even op ons wensenlijstje: een zogeheten 'responsive' website, een site die meebeweegt met het apparaat waarop je hem opent. Veel van onze bezoekers hebben immers niet de beschikking over een eigen computer en zoeken informatie vooral op via hun mobiele telefoon.

De afgelopen maanden is er hard gewerkt aan onze nieuwe website, die inhoudelijk niet veel veranderd is, maar wel veel frisser, eigentijdser en gebruiksvriendelijker is geworden.

Leuke bijkomstigheid is dat we de gelegenheid hebben aangegrepen ook alle foto's te vernieuwen. Met vereende krachten van zowel medewerkers als een aantal van onze vrijwilligers hebben we Kompasie mooi in beeld kunnen brengen.

Neem vooral eens een kijkje op www.kompassie.nl.

Onder de button 'Direct contact met een medewerker' vindt u de contactgegevens van de beroepskrachten en hun specifieke aandachtsgebied. In deze Nieuwsbrief kunt u alvast bekijken hoe ze er uit zien.

Hartelijke groet,

Jacqueline van den Bos,
directeur stichting Kompasie

Bijeenkomst Omgaan met angst



Op **dinsdag 23 oktober van 17:00–19:00 uur** organiseert Kompassie alweer voor de 3e keer dit jaar een bijeenkomst over angst. De vorige twee bijeenkomsten waren een groot succes, dus grijp je kans als je er nog niet eerder bij hebt kunnen zijn. De avond is bedoeld voor mensen met angst én hun naasten. Gezien het tijdstip zorgen we dat er broodjes klaarstaan. De bijeenkomst wordt wederom begeleid door Stefan Sandifort van Indigo Preventie.

Onderwerpen die deze avond aan bod komen:

- ♦ Je leert welke meest voorkomende angsten er zijn
- ♦ Je leert hoe je er praktisch mee om kunt gaan
- ♦ Er wordt stil gestaan bij hulp vragen: wel of niet doen?
- ♦ Je leert wat je als naaste wel of juist niet kunt doen
- ♦ Je ontdekt waar je nog meer terecht kunt met angstklachten.



Deelname is kosteloos, maar het aantal plekken is beperkt, dus meld je bijtijds aan: dit kan bij Henriëtte van de Pol, h.vandepol@kompassie.nl of 06–10 80 99 94.
Adres: Kompassie, Laan 20, Den Haag. Inloop vanaf 16:30 uur.

Op 19 november a.s. start er weer een training Familiecoach GGz bij Kompassie. Dit zijn 6 bijeenkomsten van 14.00 tot 17.00 uur. Meer informatie op onze website: <https://www.kompassie.nl/wp-content/uploads/2018/09/Training-Familiecoach-GGz.pdf>



Denktank Hersenletsel

Middin en Kompassie. Op het eerste gezicht ondersteunen we twee verschillende doelgroepen. Middin zet zich in voor volwassenen met een (licht) verstandelijke beperking, voor volwassenen met niet aangeboren hersenletsel (NAH), voor kinderen en jongeren met een beperking en voor ouders of situaties waarbij het opvoeden niet vanzelf gaat. Kompassie ondersteunt mensen met een psychische kwetsbaarheid. En ergens in het midden bedienen we dezelfde doelgroep. En daarom werkt Kompassie sinds kort samen met Middin in de Denktank Hersenletsel.

Middin helpt mensen na een hersenletsel, zichzelf opnieuw te leren (her)kennen en ontwikkelen. *'Jullie hebben makkelijk praten!'* Maar je weet het pas echt als je er midden in staat. Die rol kan ook Middin niet innemen.

Er zijn meer mensen die een vergelijkbaar proces doormaken; dezelfde valkuilen en obstakels tegenkomen, maar ook doorbraken maken en overwinningen boeken.

Daarom organiseert Middin sinds mei jl. maandelijks een Denktank Hersenletsel in de Buurt, vóór en dóór ervaringsdeskundigen.

Daar kunnen aan de hand van gerelateerde thema's ervaringen uitgewisseld worden. Voor lotgenoten is dit een bron van kennis en ervaringen waar men veel kracht uit kan putten.

Er is een groep voor lotgenoten en een groep voor partners/betrokkenen.



Vanuit Kompassie sluiten wij maandelijks aan met een ervaringsdeskundige en een familiecoach Mantelzorg GGz, om de bezoekers van de Denktank Hersenletsel ondersteuning te bieden. Momenteel draait de groep alleen nog in Escamp, elke 1e donderdag van de maand, in Buurthuis Escampade. Maar binnenkort komt er een tweede groep bij.

Meer weten? Stuur dan een mail naar Pascal Smits, p.smits@middin.nl of Hiltje Hut, h.hut@middin.nl

Even voorstellen ...



Theater De Nieuwe Regentes
9 november 2018 om 20:15 uur


F E D ' R U I T

Geschreven door: Rob van Dalen en Guusje Eijbers
Regie: Guusje Eijbers en Michiel Varga

Kaartjes €5 (incl. 2 drankjes)
Reserveren www.denieuweregentes.nl

BedtimeStories
SAMEN ZIJN MET EEN VERHAAL



Fonds 1818  **Kompassie**

Toneelvoorstelling 'FF D'R UIT'



Schaamte en schuldgevoel zorgen ervoor dat mantelzorgers vaak geen hulp durven te vragen, waardoor zij verstrikt raken in de zorg voor hun dierbare. Hierdoor kunnen mensen hun baan verliezen of zelfs in een depressie raken. De gemeente Den Haag en Kompasie geven aandacht voor dit probleem onder meer met de toneelvoorstelling FF D'R UIT.

De Gemeente Den Haag heeft aan theatermaker Guusje Eijbers gevraagd een theaterstuk te maken om begrip te kweken voor de vaak zware last van mantelzorgers, zodat zij meer steun krijgen op het werk en van familie en vrienden.

Guusje Eijbers heeft een tiental openhartige interviews afgenomen met mantelzorgers GGz die grote problemen hebben ondervonden met een dierbare voor wie ze zorgen. Deze mantelzorgers stonden model voor de personages die op 9 november in Theater De Nieuwe Regentes ten tonele verschijnen.

In de voorstelling FF D'R UIT maakt een groepje hotelgasten gebruik van een speciaal arrangement voor mantelzorgers, die er even tussen uit willen.

In het Texels hotel 'Zonnegloren' staat alles in het teken van de voorbereiding op het jubileum van de Helderse brandweer. De pianist stemt alvast de piano en er worden slingers opgehangen. Tegen dit decor arriveert een aantal gasten, de mantelzorgers met elk een eigen verhaal die even willen genieten van de rust en de natuur van het eiland. De weersomstandigheden en een plotselinge verdwijning zorgen er echter voor dat de stemming omslaat. De personages en hun problematiek zijn gebaseerd op waargebeurde verhalen die door middel van interviews met de mantelzorgers, waaronder familiecoaches en coaches van Kompasie, zijn verkregen.

FF D'R UIT is een voorstelling geschreven door Rob van Dalen en Guusje Eijbers. Laatstgenoemde neemt samen met Michiel Varga de regie voor haar rekening.

Het theaterstuk is gemaakt in opdracht van de Gemeente Den Haag, in het kader van de viering van de Landelijke Dag van de Mantelzorg i.s.m. Stichting Kompasie.

Datum en tijd: 9 november 2018, 20.15 uur

Locatie: Theater De Nieuwe Regentes, Weimarstraat 63, Den Haag.

Entree: € 5 (incl. 2 drankjes)

Reserveren: www.denieuweregentes.nl



Vrijwilligerscoaching

Naast het verlenen van mentale steun en het samen kijken naar de financiën en andere praktische zaken bieden wij onze bezoekers ook als er behoefte aan is een stukje vrijwilligerscoaching. Hierbij kun je denken aan laagdrempelige dagbesteding tot het vinden en begeleiden naar passend vrijwilligerswerk. Dit kan voor sommige bezoekers net even dat duwtje in de rug zijn dat zij nodig hebben om zelfvertrouwen op te bouwen en wat zingeving te vinden. En er is in Den Haag genoeg te doen.

Wij zitten hier met z'n drieën. Jennifer is al sinds november 2014 actief als vrijwilligerscoach. Eddy en Nick zijn net het team komen versterken, maar zijn al langer bekend als vrijwilliger in het steunpunt. Wij zetten ons graag in om uit te vinden hoe iemand in elkaar zit en om daarbij een passende dagbesteding te vinden. En vanuit onze eigen ervaring kunnen we vaak goed afstemmen op onze doelgroep.



Wij bieden een competentietest, ondersteuning bij het schrijven van sollicitatiebrieven en/of CV, bemiddeling, en eventueel ook training ten behoeve van persoonlijke presentatie. Daarnaast verlenen wij nazorg, zodat mensen niet direct aan hunzelf zijn overgeleverd wanneer ze eenmaal een plek gevonden hebben. Lijkt dit je wat, voor jezelf of voor één van je cliënten? Maak dan een afspraak met ons via Miranda, (070) 427 32 40 of m.vogel@kompasie.nl. Tot ziens! Jennifer, Nick en Eddy.



Op het risico af dat we wat in herhaling vallen: het gaat goed met de crisiskaart in Den Haag.

We worden op steeds meer plekken uitgenodigd om wat te komen vertellen over de kaart, steeds meer mensen die geholpen kunnen zijn met een crisiskaart op zak weten ons te vinden, en we zijn ons team van Crisiskaartconsulenten alweer aan het uitbreiden met een nieuwe vrijwilliger. Uiteraard gaat deze pas aan de slag nadat de training is doorlopen.

De informatiebijeenkomst die we op 2 oktober jl. organiseerden in ons eigen pand kon rekenen op een grote belangstelling en veel enthousiasme. Met name onder onze collega's in het Haagse werkveld; begeleiders en behandelaren die dagelijks te maken hebben met mensen die het risico lopen (opnieuw) in een crisis te raken.



De Crisiskaart is een kaart op bankpasformaat waarop staat wat gedaan dient te worden en wat vooral níét, op het moment dat je in crisis raakt of dreigt te raken: een toestand waarin je de controle over jezelf kwijt bent en niet meer goed kunt denken, functioneren, en verwoorden wat je nodig hebt. De kaart geeft houvast en bij voorbaat al een gevoel van veiligheid. Het is een beknopte samenvatting van een onderliggend crisisplan, dat samen met een ervaringsdeskundige crisiskaartconsulent wordt opgesteld.

Interesse in een crisiskaart?

Bel of mail naar Kompasie en vraag naar Ronald, Hester of Esther, via (070) 427 32 40 of info@kompasie.nl



Vrijwilligersvacature bij Humanitas

Wil je iets betekenen voor je medemens op een laagdrempelige, informele manier? Word dan vrijwilliger bij Humanitas Haagland.

Iedereen kan wel eens een tijdelijk steuntje in de rug gebruiken. Of het nou rond de opvoeding is, de administratie of dat het gewoon fijn is om een luisterend oor te hebben. Als vrijwilliger word jij ingezet om deze tijdelijke steun te geven. Met verschillende activiteiten biedt Humanitas Haagland jou de mogelijkheid de hulp te geven die bij jou past. Zij werken binnen de thema's eenzaamheid, verlies, opvoeden, opgroeien en thuisadministratie.

Er is voor iedere activiteit een basistraining waarin de belangrijkste informatie wordt gegeven. Ook worden er bijeenkomsten georganiseerd waar jij jouw ervaringen kunt delen, zodat jullie van elkaar leren en je er niet alleen voor staat. Tot slot worden er themamiddagen en -avonden gehouden waarbij interessante, relevante thema's ter sprake komen voor aanvullende kennis. Kijk op www.humanitas.nl/afdeling/haagland en meld je aan.



VRIENDDIENST
ZO GEK NOG NIET!

Vriendendienst Reakt

Vriendendienst Reakt koppelt mensen met een psychische kwetsbaarheid aan een vrijwilliger. Een maatje die samen met de deelnemer 'leuke dingen' onderneemt en de deelnemer ondersteunt om weer actief deel te nemen aan het sociale en maatschappelijke verkeer.

Ieder mens heeft wel eens van die momenten dat hij het even niet ziet zitten. Vaak is er dan iemand in de omgeving die een luisterend oor biedt,

of helpt om je zinnen te verzetten. Voor mensen met een psychiatrische problematiek is dat niet altijd zo vanzelfsprekend en kan het lastig zijn om de draad van het dagelijks leven (weer) op te pakken. Ook wordt contact met vrienden en familie vaak minder, waardoor de kans op een sociaal isolement toeneemt. Mensen hebben mensen nodig en de gewone, dagelijkse dingen die je thuis of op het werk met een ander deelt, zijn belangrijk om erbij te horen.

Interesse? Neem dan contact op met Esther van der Leur, via e.vanderleur@parnassagroep.nl.



Lotgenotengroepen

Via Kompasie kan men in contact komen met lotgenoten. Hierbij werkt Kompasie samen met diverse lotgenotenverenigingen.

De bijeenkomsten worden georganiseerd door de betreffende organisatie, Kompasie zorgt voor de faciliteiten.



Op dit moment zijn onder andere de volgende groepen actief binnen ons pand: OCD (Obsessieve-Compulsieve Stoornis), Depressie, ASS (ouderen met autisme) en ADF (Angst Dwang Fobie). Met name deze laatste groep kan wel wat nieuwe instroom gebruiken.



Interesse? Bel dan naar (0343) 52 10 31 of stuur een mail naar lotgenotencontact@adfstichting.nl
Meer Informatie:
www.adfstichting.nl

In de leer bij Brasserie UP

Brasserie UP is een bedrijf waar verslaafden in herstel de mogelijkheid geboden wordt om een nieuwe start te maken.

Zij krijgen dagelijks begeleiding op maat in bijvoorbeeld het proces

van clean blijven en worden daarnaast opgeleid tot kok niveau 2 (certificaat SVH). Daarnaast werken de deelnemers vier of vijf dagen in de week in de brasserie (max. 20 uur per week).

Na het behalen van het diploma zullen de deelnemers begeleid worden in het vinden van een passende baan.

Adres: Javastraat 69a, 2585 AG Den Haag.
Tel: 070-3608381 Email: info@brasserieup.nl
Website: www.brasserieup.nl

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**