

Jaargang 23, juli 2020



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief



Kompassie nieuwe stijl

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



Voorwoord



Per 1 juni zijn we weer geopend voor bezoekers in ons steunpunt. Wat fijn dat we weer fysiek contact kunnen hebben met onze bezoekers.

Het team heeft tijdens de lockdown niet stilgezeten. Van onze 2 telefonische hulplijnen werd veel gebruikgemaakt, maar het bleef lastig om via de telefoon mensen goed te ondersteunen, met name met praktische vragen.

In de maand mei hebben we ons pand aangepast en 'coronaproof' gemaakt, zo kunnen we veilig aan de slag.

Naast onze dienstverlening in het steunpunt starten onze andere activiteiten óók weer op. De ondersteuning voor mantelzorgers kan ook weer hier op locatie, met name voor de mantelzorgers is de lockdown een zware tijd geweest. De mantelzorgcoaches hebben de afgelopen maanden zo goed mogelijk contact gehouden met de mantelzorgers, maar het is zo fijn dat het contact nu weer op de 'oude' manier kan plaatsvinden.

Een groot deel van onze vrijwilligers staat alweer ingepland in het rooster en dat is zó nodig, want Kompassie kan niet zonder de inzet van onze vrijwilligers. We hebben wel een aanpassing gemaakt voor een bezoek aan ons pand, we werken de komende maanden volgens afspraak. U kunt de afspraak telefonisch maken maar u mag ook gerust even langslopen als dat beter past.

Terugkijkend ben ik trots op het team en de vrijwilligers, we hebben het gered en elkaar ondersteund in de lastige maanden. We hopen u weer van dienst te kunnen zijn. Als u hulpverlener bent, bent u ook van harte welkom om een kijkje te nemen en wellicht onze dienstverlening onder de aandacht te brengen bij uw cliënten.

Een speciale aandacht vraag ik voor onze wachttijdondersteuning. We hebben nog ruimte om uw cliënten, die lang wachten op een behandeling in de GGZ, bij te laten staan door onze ervaringsdeskundigen.

Hartelijke groet,

Jacqueline van den Bos, directeur Kompassie

Primeur voor het Huisartsenproject



De coronacrisis hakt er flink in, lieve mensen. Iedereen zit zoveel mogelijk thuis in zelf-quarantaine; bedrijven en instellingen gaan mondjesmaat weer open, maar wel op een flink aangepaste manier. Zo ook bij Kompasie. Onze bezoekers zijn maar wat blij dat zij, na die ellenlange maanden, weer terecht kunnen bij ons. Zij hebben het zeker niet gemakkelijk gehad en ondersteuning voor hen en hun naasten is nu meer dan ooit hard nodig.



Huisartsenpraktijk Amekran

Wie dat ook onderkent is dokter Amekran uit Laakkwartier. Wij zijn dan ook trots en blij te kunnen melden dat Huisartsenpraktijk Amekran de eerste praktijk is die ons huisartsenfilmpje op het scherm in de wachtkamer laat draaien. In een eerste reactie zegt dokter Amekran het volgende:

"Wat een prachtig nieuws om te horen dat wij de eerste praktijk zijn! Ik denk dat Stichting Kompasie veel kan betekenen voor mensen met een mentaal probleem. Juist omdat er sprake is van lotgenotencontact, is deze ondersteuning van veel waarde."

Tony, vrijwilliger

Nieuwsgierig geworden naar ons zogeheten huisartsenfilmpje?

U kunt het bekijken op ons YouTube-kanaal:

https://www.youtube.com/watch?v=AR9yVShao_k&t=17s

Wilt u graag het filmpje op USB-stick ontvangen om bijvoorbeeld af te kunnen spelen op uw éigen wachtkamerscherf?

Laat het ons weten, dan sturen we het op of brengen het langs.



Vrijwilliger zonder Kompassie

Op 16 maart gebeurde het onvermijdelijke: als gevolg van corona ging de deur van Kompassie onverbiddelijk op slot, voor de bezoekers én voor de vrijwilligers.

Alleen onze stoere medewerkers gingen moedig door, in het pand aan de Laan of vanuit huis. Bezoekers, vrijwilligers en andere instellingen konden Kompassie gedurende de normale openingstijden bellen en werden dan zo goed mogelijk geholpen of verwezen. Daarnaast besteedden de medewerkers veel aandacht aan het wel en wee van de ongeveer 75 vrijwilligers. Die werden regelmatig gebeld, kregen een geinig kaartje en cadeautje (een zakje ice tea om het hoofd koel te houden!). Ook werd het wekelijkse interne informatiebulletin weer opgestart.

Voor mij (en ik denk zeker ook voor de andere vrijwilligers) was dat allemaal erg belangrijk. Ik ben met pensioen en heb door mijn opnames weinig sociale contacten overgehouden. Kompassie geeft mij een nuttige en dankbare vrijetijdsbesteding en contacten met andere vrijwilligers, medewerkers en bezoekers en dat viel nu in één klap weg. Lezen, luchtje scheppen en in de tuin werken is wel fijn, maar niet de hele dag

Toen de heropening van Kompassie in zicht kwam, gingen de medewerkers voortvarend aan de slag om het pand aan de Laan coronaproof te maken. Dat gebeurde heel professioneel en het is er nog nooit zo netjes geweest.



Op dinsdag 2 juni ging Kompassie dan eindelijk weer open, voorlopig voor een beperkte groep bezoekers (op afspraak) en vrijwilligers (roulerend, zodat ze allemaal aan de beurt komen). De sluiting van Kompassie was als veel andere dingen: als ze plotseling wegvallen, realiseer je je pas goed hoe waardevol ze voor je zijn!

Een opgeluchte vrijwilliger



Kompassie in coronatijden

We zijn weer open! Iets anders dan anders, maar net zo welkom als altijd



Klachten?
Blijf thuis



Alleen op afspraak via
telefoonnummer (070) 427 32 40

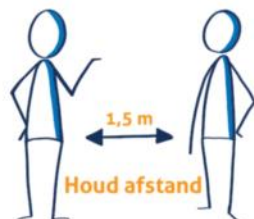
Afspraken duren
45 minuten



Max. 5 bezoekers
in het steunpunt
Kom alleen!



Mantelzorg GGz
op de 1e verdieping



Houd afstand



Handen reinigen



Check op
gezondheid



Schud geen handen





Training Familiecoach

De afgelopen maanden heeft ook de afdeling mantelzorgondersteuning niet stilgezeten! Onze familiecoaches hebben het contact onderhouden met 'onze' mantelzorgers vanuit huis. Maar liefst 123 gesprekken zijn er gevoerd, telefonisch of via beeldbellen, terwijl Kompassie formeel gesloten was voor bezoekers. De mantelzorgers hebben aangegeven dit als zeer prettig te hebben ervaren. Zeker in deze gekke periode was het fijn te ervaren dat je er niet helemaal alleen voor staat.

In september start weer een nieuwe training Familiecoach, voor mensen die zich als vrijwilliger willen inzetten om familie en naasten te ondersteunen vanuit eigen familie-ervaring. Tijdens deze training, die bestaat uit 4 dagdelen, leer je eigen ervaringen te gebruiken om een ander in een soortgelijke situatie te ondersteunen.

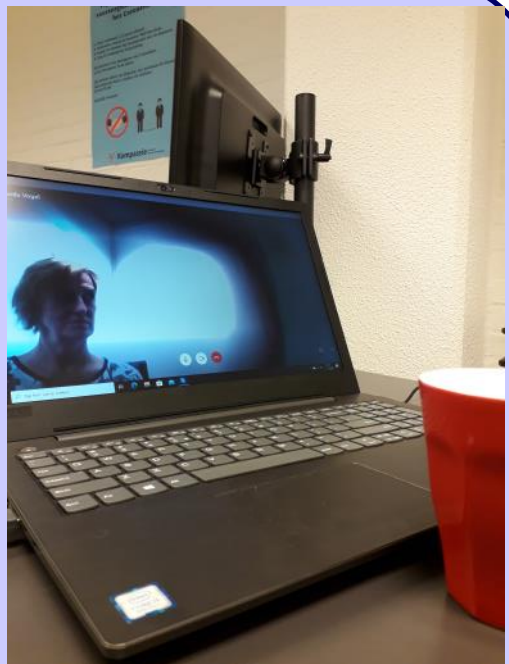
Er zijn nog enkele plekken beschikbaar voor de training. Interesse? Mail naar mantelzorg@kompassie.nl.

Esther en Merel, medewerkers Mantelzorg GGZ

Tijdens de fysieke sluiting van Kompassie hebben we noodgedwongen ervaring op moeten doen met allerlei vormen van online contact. We vinden het geweldig dat we sinds 1 juni weer bezoekers mogen ontvangen in ons steunpunt.

Maar, als u het zelf nog lastig vindt om de deur uit te gaan: beeldbellen (bv. via WhatsApp, Skype of Zoom) is nog altijd een mogelijkheid.

Dus bel gerust naar (070) 427 32 40 en vraag om een Beeldbelafspraak.



Even voorstellen: Merel



In juni ben ik begonnen bij Kompassie als medewerker Mantelzorg GGZ. Samen met mijn collega Esther begeleid ik de familiecoaches. Deze vrijwilligers werken vanuit eigen familie-ervaring en wij koppelen ze aan naasten van burgers met een psychische kwetsbaarheid. Daarnaast ben ik verantwoordelijk voor de (digitale) communicatie.



Hiervoor heb ik jaren gewerkt in de schriftelijke communicatie. Eerst als redacteur bij een uitgeverij en vervolgens als contentanalist bij PostNL. Als redacteur werkte ik concreet met teksten: redactie, planning en coördinatie van teksten voor boeken, tijdschriften en websites. Bij PostNL was het meer abstract: strategie en richtlijnen rondom tekstgebruik, waaronder de transitie van aanspreekvorm u naar jij, taalniveaus en voorkeursbegrippen.

Na 10 jaar werken met teksten, nu met mensen. Iets totaal anders, maar ook een heel bewuste keuze. Ik was al langer op zoek naar een functie met een meer sociaal-maatschappelijke invulling en kwam al snel uit bij de zorg. Bij Kompassie komen voor mij meerdere aspecten bij elkaar: werken met mensen én communicatie. Mooi om op deze manier een bijdrage te kunnen leveren aan maatschappelijke ondersteuning door de inzet, en daarmee het herstelproces, van vrijwilligers met eigen (familie-) ervaring.

Ik woon samen met mijn vriend en onze zoon van 9. In mijn vrije tijd ben ik vooral creatief bezig: tekenen, kleding en tassen naaien, stoelen bekleden en sneakers van een ander kleurtje voorzien. Daarnaast ben ik graag buiten, met de hond of op de racefiets.

Kennismaken? Mail of bel naar:
m.vanaardenne@kompassie.nl / 06-38781181

Tot ziens bij Kompassie!

Merel van Aardenne, medewerker Mantelzorg GGz en communicatie



Steun bij of tegen het wachten

De maatschappelijke uitwerking van de lockdown is niemand ontgaan, de impact op mensen met een psychische kwetsbaarheid was daarentegen voor velen onzichtbaar. Omdat de wachttijd-ondersteuning vanuit Kompassie in deze periode niet stil is komen te staan, hebben we een goed beeld kunnen scheppen van de gevolgen voor de doelgroep.

De uitwerking was bipolair te noemen. De één kwam volledig tot rust, veelal door het wegvallen van verplichtingen en/of verantwoordelijkheden. Voor de ander was het de katalysator voor escalatie en crisis. Het wegvallen van hulpverlening, sociaal netwerk, dagstructuur, de toename van angst én het niet kunnen vluchten uit een onstabiele thuissituatie; voor sommigen was dit simpelweg de druppel die de emmer deed overlopen.

Nu ook Wachttijdbemiddeling (WBO)

Naast het doorzetten van de wachttijdondersteuning (WTO) hebben we ons ook georiënteerd op nieuwe manieren waarmee we onze bezoekers kunnen helpen zodra de lockdown wordt opgeheven.

De conclusie: het verkorten van de wachttijden door wachttijdbemiddeling. Bij doorverwijzing wordt er soms onvoldoende gebruikgemaakt van de totale regionale behandelcapaciteit. Het effect: de ene behandelaar heeft een wachttijd van méér dan 40 weken, terwijl er 10 behandelaren zitten te springen om nieuwe cliënten. Door vooraf uit te zoeken welke goede behandelaren er zijn met korte wachttijden, kunnen we de groeiende toestroom van cliënten efficiënter verdelen en zo de wachttijden verkorten.

Natuurlijk kunnen wij dit niet alleen en daarom doen we bij deze een **oproep aan alle doorverwijzers**: gebruik de informatie die beschikbaar is en investeer in het maken van een lijst met behandelaren die snel kunnen starten.

Op ons YouTube-kanaal is het nieuwe uiterlijk en de nieuwe werkwijze van Kompassie te bekijken:

<https://www.youtube.com/watch?v=DNMqcyjDj5w&t=4s>

Steun bij of tegen het wachten vervolg



Dit doe je in 4 simpele stappen:

1. Zoek behandelaren in de regio met een korte wachttijd én die een contract hebben met zorgverzekeraars. Deze informatie is te vinden op www.KiezenindeGGZ.nl.
2. Verifieer de kwaliteit van de behandelaar. Deze informatie is te vinden op www.ZorgkaartNederland.nl.
3. Voeg de informatie samen tot een lijst voor toekomstige doorverwijzingen.
4. Zodra een casus zich voordoet: kies een behandelaar uit de lijst die aansluit op de hulpvraag en controleer of de behandeling wordt vergoed in de specifieke verzekerings situatie van de cliënt.

Natuurlijk kost het opstellen van de lijst een paar uurtjes werk, maar het effect kan een tijdwinst zijn van vele maanden voor uw cliënten.

Samen kunnen we de wachttijden verkorten, wie doet er mee?

Justin Flipsen, projectcoördinator Wachttijdondersteuning
Vragen? Mail naar j.flipsen@kompassie.nl.





Kompassie heeft het Goed Geregeld!

Kompassie is in het bezit van het landelijke keurmerk 'Vrijwillige Inzet: Goed Geregeld!'. Dit keurmerk wordt voor 4 jaar toegekend aan organisaties die met hun vrijwilligersbeleid voldoen aan de kwaliteitscriteria van de Nederlandse Organisatie voor Vrijwilligerswerk (NOV).

Eind 2019 heeft een werkgroep zich zorgvuldig voorbereid op de herkeuring. Deze groep van totaal 9 personen was zó samengesteld dat Kompassie hierin breed was vertegenwoordigd, met name door de vrijwilligers zélf. Met elkaar hebben we ons vrijwilligersbeleid onder de loep genomen en verbeterd. Vervolgens zijn we hierop getoetst, met positief resultaat: Kompassie is de komende 4 jaar weer Goed Geregeld!

Onlangs ontving Jacqueline van den Bos op anderhalve meter afstand van onze PEP-adviseur het nieuwe certificaat.

Uit het rapport van het NOV:

"Een betrokken leergierige organisatie die signalen oppakt en verbeteringen inzet. Complimenten wil ik met name geven voor het duidelijke en overzichtelijke vrijwilligersbeleid. Verder complimenten voor het AVG-beleid (...) Dat hebben jullie goed op orde. Top!"



Lotgenotengroepen van de NVA



Als NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme) in Den Haag organiseren we 2 lotgenotengroepen: beiden voor volwassenen die zelf (een vorm van) autisme hebben.

Eigenlijk willen we meer lotgenotengroepen draaien, bijvoorbeeld voor 'ouders van' of 'partners van', maar we hebben te weinig vrijwilligers om die te bemensen. Belangstellenden verwijzen we dan door naar organisaties die wél zo'n lotgenotengroep hebben. Als NVA Den Haag zijn we al jaren te gast bij Kompasie; een ideale ruimte, prettige mensen om mee samen te werken en we kunnen van elkaars expertise gebruikmaken.

Een lotgenotengroep heeft circa 10 deelnemers. Dat is echt een maximum, om iedereen tot zijn/haar recht te laten komen. En in twee uur tijd valt dat niet altijd mee.

Eens in de maand komen we bijeen. Alleen tijdens de coronacrisis kon dat niet. Als alternatief hebben we elke dinsdagavond een uurtje via Skype gesproken. Sinds kort kunnen we gelukkig weer in het pand van Kompasie terecht.

Naast af en toe een bijzonder onderwerp, wordt de avond gevuld met een rondje 'persoonlijk'. Daaruit komt dan meestal een bepaald aspect dat ons raakt, waarover dan verder wordt uitgeweid. Er is een grote betrokkenheid met elkaar. Onderlinge adviezen worden geaccepteerd omdat iedereen een lotgenoot is. De gespreksleiding bestaat uit 2 personen, beiden ervaringsdeskundig op het gebied van autisme, een van hen heeft zelf een vorm van autisme. Een mooie combinatie.

We merken dat er veel behoefte is aan samenzijn met lotgenoten. Een deelnemer gaf aan: "Hier voel ik me op m'n gemak en kan ik mezelf zijn. Prachtig toch?!"

U kunt contact met ons opnemen via: aic.denhaag1@gmail.com



NVA

Nederlandse
Vereniging voor
Autisme

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

Of volg ons op:



**U bent van harte welkom van
maandag t/m vrijdag 10:00 - 16:00 uur**