



# Kompassie

Steunpunt  
Mentale Gezondheid

## Nieuwsbrief



**Kompassie corona-proof**



# Voorwoord



## Alle hens aan dek

Het steunpunt is na de sluiting alweer 4 maanden geopend en de bezoekers weten ons goed te vinden. De nieuwe werkwijze levert ook positieve geluiden op. De bezoekers vinden het fijn dat het wat rustiger is in het steunpunt en dat je door het maken van een afspraak wat minder lang hoeft te wachten. Ook voor de medewerkers en vrijwilligers is het werken op afspraak overzichtelijk en beter te plannen. Toch mag een ieder met een vraag ook nog altijd aanbellen en binnen komen, we willen zo graag laagdrempelig blijven.

## Hybride

We zijn ook volop aan het experimenteren met online-offline werken, dit met name voor onze dienstverlening m.b.t. voorlichtingen. We vinden het belangrijk dat we een combinatie kunnen maken om zo ook nog mensen te blijven ontmoeten.



## Lotgenotengroepen/zelfhulpgroepen op locatie

De lotgenotengroepen zijn allen weer gestart, sommige zijn tijdens de coronatijd niet gestopt. In de komende nieuwsbrieven besteden we extra aandacht aan onze groepen die gehouden worden op de locatie van Kompassie. Sommige groepen hebben nog ruimte voor nieuwe deelnemers. Ook is het mogelijk om zelf een groep te starten, mocht je interesse hebben neem dan contact op met Lex van de Steenoven ([Lex@kompassie.nl](mailto:Lex@kompassie.nl)).

Hartelijke groet,  
Jacqueline van den Bos, directeur Kompassie

*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>

# Congres Movisie

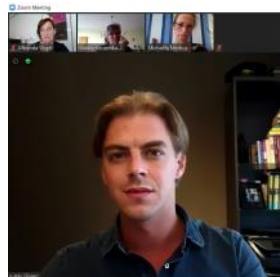
## 5 jaar cliëntondersteuning, leren en innoveren



Op dinsdag 29 september organiseerde Movisie met partners VNG, de Koepel Adviesraden Sociaal Domein én het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport online het landelijke congres: 5 jaar cliëntondersteuning, leren en innoveren. Wat is er afgelopen 5 jaar bereikt? Wat hebben we geleerd, wat werkt en dient de cliëntondersteuner nog altijd hetzelfde doel?

Tijdens de plenaire opening sprak Jet Bussemaker (voorzitter Raad voor de Volksgezondheid & Samenleving) haar verbazing uit: "Wat hebben we het in Nederland toch ingewikkeld gemaakt met de regelgeving en de toegang tot de zorg. Daar hebben juist de meest kwetsbaren last van. Corona legt nog eens een vergroting op wat goed en wat níét goed gaat, de sociale verschillen worden groter."

Daarna volgden diverse verdiepende workshops. Hier nam Justin Flipsen, onze coördinator wachttijdondersteuning, als gastspreker aan deel. In de workshop: 'Ervaringsdeskundigheid: Het gouden ei in cliëntondersteuning?' heeft hij uitgebreid kunnen vertellen over Kompasie, de wachttijdondersteuning én over de toegevoegde waarde van de inzet van ervaringsdeskundigen.



Wat voor inzichten leverde deze dag zoal op? Blijf de oorspronkelijke bedoeling goed voor ogen houden: iemand die naast je staat. Focus op samenwerking, op levens brede ondersteuning en op een integrale aanpak. Gemeenten, professionals en bewoners kunnen veel van elkaar leren.

GGZtotaal heeft een verhalenwedstrijd uitgeschreven voor het jaarlijkse themanummer 'Ik en de ggz'. Maar liefst 2 van onze vrijwilligers hebben de shortlist bereikt!



['Een warm bad' van Tony Konijn](https://bit.ly/3kW4plw)  
(<https://bit.ly/3kW4plw>)

['Ik hoor bij jou' van Danielle de Vries](https://bit.ly/3l1NApi)  
(<https://bit.ly/3l1NApi>)



# Interview dokter Amekran

Huisartsenpraktijk Amekran is de eerste praktijk die op het scherm in de wachtkamer ons [huisartsenfilmpje](#) laat draaien. Tijd voor een nadere kennismaking. Tony Konijn, vrijwilliger bij Stichting Kompasie, interviewt dokter Ouafae Amekran, zijn huisarts in het Laakkwartier te Den Haag.

## Vriendenboekjes

"Sinds 2008 ben ik actief als huisarts in het Laakkwartier. Als jong meisje in groep 5, schreef ik al in de vriendenboekjes dat ik kinderarts wilde worden. Vele jaren later, tijdens de coschappen, merkte ik dat het beroep van huisarts het mooiste is dat er bestaat. Je hebt te maken met jong en oud en alle soorten van ziektes en aandoeningen. Ik heb geen spijt van deze keuze en ik doe het echt met heel veel plezier."

## Stichting Kompasie

"Alles wat ik van Kompasie weet, ken ik via jou, als patiënt van mij. Dat Kompasie een vrijwilligersorganisatie is voor mensen in Den Haag met een psychische of mentale kwetsbaarheid, en hun naasten. Waar ervaringsdeskundige vrijwilligers (+/- 70) praktische hulp bieden, zoals administratie, moeilijke brieven of documenten, maar ook lotgenoten-contact, een luisterend oor en nog veel meer.

Het is heel mooi dat zoiets bestaat, vooral dat jullie de mensen weer handvatten in hun leven kunnen aanreiken! Meer huisartsen zouden daarvan op de hoogte moeten zijn. Eén op de vijf Nederlanders heeft een psychische aandoening. Dat zijn heel veel mensen! Ik vind het dan ook goed dat jullie langsgaan bij huisartsenpraktijken en hen die kennis en informatie geven. Het is fijn te weten dat er, naast de professionele begeleiding, ook zoiets bestaat als Stichting Kompasie. Ik denk dat veel patiënten dat op prijs zouden stellen en daar gebruik van zullen maken. Ook al begrijp ik dat het voor velen van hen heel moeilijk is om het taboe wat er op rust, te doorbreken."

## **De werkdruk in een huisartsenpraktijk is enorm. Als ervaringsdeskundige ben ik van mening dat ondersteuning door Kompasie niet alleen patiënten kan helpen, maar ook de werkdruk van de huisarts. Hoe staat u daarin?**

"Dat ben ik wel met je eens. Ik zie zo'n 30 patiënten per dag, dus reken maar uit... Voorheen zat de wachtruimte helemaal vol. Door de coronamaatregelen is daar echter verandering in gekomen. Wij mogen nu nog maar een aantal patiënten per keer toelaten, met als gevolg dat er nu iets meer tijd vrijkomt om hen te begeleiden. Ik vind dit een verademing. Wie heeft er toch ooit bepaald dat wij als huisarts maar 10 minuten aan een patiënt mogen besteden? Ik vind dat van de zotte. Nu er meer tijd is voor de patiënt, bestaat ook de mogelijkheid meer regie

# Interview dokter Amekran

vervolg



terug te geven. Het is heel belangrijk voor hen te weten dat zij niet alleen staan in hun behandeling. De vrijwilligers bij Kompasie weten wat mijn patiënten doormaken en kunnen met hun ervaring laten zien hoe het ook anders kan. Dat is de grote meerwaarde.”

## Mantelzorg GGZ

“Naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid zijn lastig om te bereiken. Ze komen wel met familieleden naar onze praktijk, maar pas in een laat stadium. Hele families worden ontwricht. Mantelzorgers zijn heel belangrijk en verdienen meer aandacht en erkenning dan zij nu krijgen. Je zou hen ook moeten kunnen ontlasten. De mantelzorg GGZ is nog steeds een ondergeschoven kindje, ik moet er niet aan denken dat dit weg zou vallen. Dat naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid terecht kunnen bij Kompasie vind ik geweldig. In een warme omgeving kunnen praten over je ervaringen. Je merkt dan pas dat je niet de enige bent die zoiets doet en je kan je opgedane kennis delen met andere mantelzorgers.”

## Stichting Kompasie heeft de hoop in de toekomst met alle huisartsen in Den Haag samen te werken. Wat zou u tegen uw collega's willen zeggen?

“Ik zou zeggen, bezoek de website en verdiep je eens goed in wat Kompasie is, waar zij voor staan en wat zij uitdragen. Kijk eens wat verder en breder dan alleen je eigen wereldje, ten goede van de patiënt, zou ik willen zeggen. Een patiënt is niet alleen patiënt, maar vooral ook een mens in al zijn facetten. Iemand met een psychische of mentale aandoening voelt zich beter begrepen en heeft veel meer vertrouwen in iemand die dat al eens zelf heeft meegemaakt. Zoals dat bij Stichting Kompasie eigenlijk heel gewoon is.”

## Heeft u een levensmotto?

“Jazeker! ‘The greatest medicine of all is teaching people how not to need it’ - Hippocrates ... en dat zeg ik als dokter!!”

*Dokter Amekran naast een kunstwerk van haar moeder*



Nieuwsgierig naar ons huisartsenfilmpje? Bekijk het op ons YouTube-kanaal:  
[https://youtu.be/AR9yVShao\\_k](https://youtu.be/AR9yVShao_k)



# Familieavonden

## Psysalon

Maandag 21 september werd er na lange tijd weer een familieavond gehouden bij Kompassie: de Psysalon.



Marc, trajectbegeleider bij Reakt werd geïnterviewd door Saskia, vrijwilliger bij Ypsilon.

Marc vertelde over de dagbesteding van Reakt en deelnemers met een *veranderwens*. Het was een interessant gesprek en een fijn samenzijn met tien bezoekers die zich hadden aangemeld. Zowel de medewerkers als de bezoekers waren blij om elkaar weer te ontmoeten.

## ***"Corona-proof en tóch ook warm en huiselijk!"***

Voor het eerst hielden wij onze bijeenkomst zowel off- als online. Voor herhaling én uitbreiding vatbaar, zo kunnen we tenslotte meer mensen bereiken is deelname ook mogelijk als je niet fysiek aanwezig kunt zijn.

## **Autisme & naasten (online)**

Donderdag 15 oktober, 18.00–19.30 uur, is de volgende familieavond. Leander en Tineke van Sevink Auticoaching zijn deze avond aanwezig om vanuit eigen familie-ervaring te vertellen over autisme. Zij geven een presentatie over prikkelverwerking bij autisme: hoe werkt dat bij autisme en hoe herken je als ouder, verzorger of naaste de overprikkeling of onderprikkeling? Leander en Tineke delen hun ervaring, geven tips en tools en beantwoorden vragen over het omgaan met een naaste met autisme.

## **Deelname is gratis!**

Vanwege de corona-maatregelen is het aantal fysieke plaatsen beperkt en volgeboekt. Het is nog wel mogelijk de bijeenkomst online via Teams bij te wonen.



Om aan te melden mail naar: [mantelzorg@kompassie.nl](mailto:mantelzorg@kompassie.nl)

# Even voorstellen: Selina



Hallo allemaal!

Mijn naam is Selina en ik ben 23 jaar. Ik ben student aan de Haagse Hogeschool waar ik Social Work studeer. Per september ben ik de nieuwe stagiaire bij Kompassie. Ik zal tot aan de zomervakantie hier aanwezig zijn op maandag, dinsdag en woensdag.

Ik ben bij Kompassie terechtgekomen door een vacature die ik vanuit school kreeg. Dit sprak mij al gelijk aan, omdat ik mezelf graag wil verdiepen in verschillende doelgroepen in onze maatschappij.

Mensen met een mentale kwetsbaarheid is een doelgroep waar ik niet eerder mee heb gewerkt en waar ik meer over wil leren. Voorbeelden hiervan zijn onder andere de omgang met de mensen (communicatie), maar ook de problemen waar zij tegen aanlopen en weten hoe zij geholpen kunnen worden.

Tot ziens bij Kompassie!



*Tijdens de fysieke sluiting van Kompassie hebben we noodgedwongen ervaring op moeten doen met allerlei vormen van online contact.*

*Sinds 1 juni mogen we weer bezoekers 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 beeldbelafsprake.*



# Deskundigheidsbevordering

Om ervoor te zorgen dat de vrijwilligers en medewerkers bij Kompassie voldoende zijn toegerust om hun werk goed te kunnen doen, worden er periodiek trainingen en themabijeenkomsten georganiseerd. Een overzicht van de kennis die we afgelopen tijd hebben opgedaan om in te zetten bij Kompassie:

## BordjeVol

Esther en Merel, begeleiders mantelzorgondersteuning GGZ hebben de online training BordjeVol gevolgd. Een methodiek om inzicht te krijgen in de draaglast van mantelzorgers.

Met behulp van kaarten wordt de draaglast (soms pijnlijk) duidelijk en concreet. Ook wat er niet meer lukt: nu, binnenkort en straks. De kaarten zijn heel intuïtief en een goede manier om het gesprek aan te gaan.

BordjeVol is ontwikkeld in samenwerking met mantelzorgers en professionals en mede mogelijk gemaakt door CZ en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



## ADHD & naasten

Jolijn van Heezen, SPV'er bij PsyQ, heeft de familiecoaches voorlichting gegeven over ADHD en naasten. De kenmerken van ADHD, comorbide klachten, de relatie met slaap en hoe je er als naaste mee om kunt gaan.

Zo hebben we geleerd dat een (vermoedelijk) tekort aan dopamine en noradrenaline ervoor zorgen dat het 'kompas' en de 'startmotor' van iemand met ADHD niet goed werken. De bekende symptomen van ADHD komen om de hoek kijken, zoals snel afgeleid, impulsief, grenzeloos, altijd te laat of juist véél te vroeg.



***"Het is geen onwil maar onmacht."***

Het belang van goede communicatie, niet dwingen of erbovenop zitten, geduld en acceptatie zijn handvatten die de familiecoaches kregen om mantelzorgers GGZ goed te ondersteunen en begeleiden. Dit werd als zinvol en heel nuttig ervaren!





## **Training familiecoach**

Deze basistraining heeft als doel vrijwilligers met familie-ervaring op te leiden tot familiecoaches. Na afloop van de training weten zij hun eigen ervaringen op professionele en deskundige wijze, empathisch en toch doeltreffend, in te zetten. Zo kunnen zij mantelzorgers GGz die aankloppen bij Kompassie ondersteunen, begeleiden en zich bewust laten worden van hun eigen manier van handelen en zorg geven.

Ook kunnen zij handvatten aanreiken die mantelzorgers GGz in staat stellen om met de ingewikkelde situatie in hun leven om te gaan, en toch hun kwaliteit van leven te verbeteren en te handhaven. Naast theorie is er ook veel ruimte voor doen en het uitwisselen van eigen ervaringen, zodat zij mantelzorgers GGz weer in hun kracht kunnen zetten.

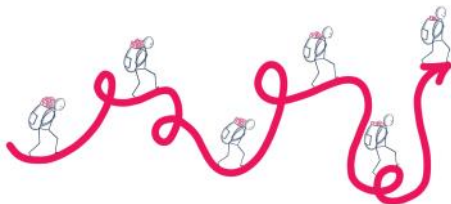


## **Financiële Hulpverlening 1**

Gemeente Den Haag heeft een training Financiële Hulpverlening gegeven bij Kompassie. Tijdens deze training hebben onze vrijwilligers informatie gekregen over hoe de schuldhulpverlening in Den Haag geregeld is en geleerd hoe ze bezoekers kunnen helpen bij het oplossen van financiële problemen. Hierbij kwamen de volgende onderwerpen aan de orde: schuldhulpverlening in Den Haag, wettelijke schuldsanering, uitleg over de website MijnGeldzaken, mogelijkheden m.b.t. inkomensaanvullingen en uitleg over de Participatiewet, beslaglegging en inkomstenbelasting.

## **Introductietraining**

Tijdens de introductietraining leren nieuwe vrijwilligers alles over het reilen en zeilen van Kompassie. Wat is Kompassie en waar staan we voor? Hoe zet je eigen ervaring professioneel en doeltreffend in, wat is de rol van de begeleiders en welke gesprekstechnieken kun je gebruiken?



Ook andere activiteiten bij Kompassie komen aan de orde, zoals belangenbehartiging, wachttijdondersteuning, mantelzorg GGZ en voorlichting. Een goede en gedegen basis om aan de slag te gaan bij Kompassie.



# MIND Perspectiefsessie

## 'De Wet Verplichte ggz; praktijk & perspectief'

MIND organiseert videobijeenkomsten rondom cruciale thema's met een inspirerend perspectief. Hierbij staat het verbeteren van de sociale en maatschappelijke positie van burgers met een psychische kwetsbaarheid centraal.

### 'De Wet Verplichte ggz; praktijk & perspectief'

#### Maandag 26 oktober 2020 van 11.00-12.30 uur

M.m.v. Simone Melis – MIND & diverse (ervarings-)deskundigen

#### [Aanmelden](#)

De Wet Verplichte ggz (Wvggz) is op 1-1-2020 van kracht geworden en heeft het terugdringen van dwang en drang als een belangrijke doelstelling. Daarnaast zou de wet een verbetering van de rechtspositie moeten opleveren en het betrekken van familie en naasten moeten bevorderen.

De Wvggz heeft inmiddels voor veel commotie gezorgd o.a. vanwege de administratieve, bureaucratische rompslomp. De hoop is dat o.a. digitalisering en het meer gebruiken van begrijpelijke taal in de formulieren zal zorgen voor het wegnemen van ervaren knelpunten.



Het is de vraag of de gesignaleerde problemen voortkomen uit de wet zelf of aan de wijze waarop de wet wordt uitgevoerd. Ervaringen van cliënten, naasten, raden, cliënten-/naastenorganisaties (kortom de brede achterban van MIND) zijn in dit kader van groot belang.

Tijdens de Perspectiefsessie worden de actuele ontwikkelingen m.b.t. de Wvggz besproken en de gewenste ontwikkelingsrichting verkend.

Kijk ook op:

<https://mindplatform.nl/thema/wet-verplichte-ggz>

# Lotgenotengroepen



Vrijdag 18 september was de eerste bijeenkomst van de lotgenotengroep voor mensen die te maken hebben met suïcidale gedachten. In 2019 zijn er groepen gestart in Leeuwarden en de wens om op meerdere plekken van start te gaan heeft dankzij Kompasie meer vorm gekregen.

De lotgenotengroep voor mensen met suïcidale gedachten komt om de twee weken bij elkaar om met elkaar te praten over het hebben van gedachten aan zelfdoding. We hebben het niet over tips en manieren om het uit te voeren, we wisselen juist ervaringen en tips uit waarmee we ons staande kunnen houden. Het open in gesprek gaan over je gedachten brengt rust en ruimte in je hoofd. Er is geen veroordeling, geen oplossing en geen onnodig ingrijpen (interventies). Er is in de groep ruimte voor herkenning, erkenning en daadwerkelijk begrijpen.

De groep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen die zelf met suïcidale gedachten te maken hebben gehad. Zij weten uit eigen ervaring wat het te weeg kan brengen als je open over je gedachten kunt praten. De gespreksbegeleiders zijn dan ook gewoon deelnemers aan de groep.

De lotgenotengroepen voor mensen met suïcidale gedachten zijn een initiatief van het Suïcide Preventie Centrum.

SUÏCIDE PREVENTIE  
CENTRUM

Voor meer informatie en/of aanmelden, bezoek de website: [www.suicidepreventiecentrum.nl](http://www.suicidepreventiecentrum.nl)

## Lotgenotengroepen bij Kompasie

Door in contact te komen met lotgenoten kun je (h)erkenning en steun vinden. Op dit moment zijn bij Kompasie de volgende lotgenotengroepen actief: OCD (Obsessieve-compulsieve stoornis), Depressie, Suïcidale gedachten, ADHD en AIC (Autisme Informatie Centrum).

Sommige groepen hebben nog ruimte voor nieuwe deelnemers. Ook is het mogelijk om zelf een groep te starten. Neem bij interesse of voor meer informatie contact op met Lex van de Steenoven ([Lex@kompasie.nl](mailto:Lex@kompasie.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.

## Locatie

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](mailto:info@kompassie.nl)**

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website:

**[www.kompassie.nl](http://www.kompassie.nl)**

Of volg ons op:



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