



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief





Voorwoord



Flexibel en veerkrachtig

Nog even en het jaar 2020 zit erop. Meer dan ooit zijn we nieuwsgierig naar wat 2021 voor ons in petto heeft. Nog altijd zullen wij niet met zekerheid kunnen zeggen wat er dan allemaal (weer) mogelijk is. Wat we wél weten is dat we beschikken over een flexibel en enorm veerkrachtig vrijwilligersteam, dat zich ook in 2021 zal blijven inzetten voor kwetsbare Hagenaars die dat nodig hebben.

2020: wat er wél kon

Na de noodgedwongen fysieke sluiting in het voorjaar, konden we ons pand vanaf juni weer op veilige en prettige wijze openstellen voor bezoekers. Waarmee ook de zo belangrijke structuur en zingeving voor onze vrijwilligers-in-herstel terugkeerden. De rest van het jaar is voorbij gevlogen, waarbij de focus steeds heeft gelegen op wat wél kon. We zijn er alleen nog maar volhardender en inventiever van geworden.

Voor de collectieve belangenbehartiging was het uiteindelijk zelfs een bijzonder druk jaar, waarin we ons bijvoorbeeld binnen de cliëntenklankbordgroep Beschermd Wonen hebben voorbereid op de overgang van de WMO naar de WLZ, voor mensen die langdurig 24/7 begeleiding nodig zullen hebben.

Ook is er veel aandacht uitgegaan naar laagdrempelige openstelling van organisaties voor kwetsbare burgers, tijdens de gedeeltelijke lockdown. Maar ook regionaal en landelijk droegen we bij aan overleg, onderzoek en diverse activiteiten met betrekking tot de GGz, georganiseerd door bijvoorbeeld MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid.

In 2020 ging alweer de vijfde [Buurtcirkel](#) in Den Haag van start. Kompassie werkt in dit project samen met Stichting Anton Constandse, Xtra en Parnassia en levert binnen deze samenwerking de vrijwilligers met herstellervaring. Ook voor onze projecten Mantelzorgondersteuning en Wachtijdondersteuning was 2020 best een goed jaar, maar daarover meer verderop in deze nieuwsbrief.



Wat heeft 2021 in petto?

Ondertussen hebben we alweer de nodige goede voornemens voor 2021. Zo willen we nog meer gaan investeren in deskundigheidsbevordering van onze (familie)ervaringsdeskundige vrijwilligers. Dat komt zowel hun eigen herstel en ontwikkeling ten goede als de mensen die zij ondersteunen. Bovendien is het een leuke manier om elkaar in kleine en wisselende groepen te blijven treffen, nu wij voorlopig niet met alle 70 vrijwilligers bijeen kunnen komen. Komend jaar ook weer volop aandacht voor ontmoetingsbijeenkomsten en familieavonden voor lotgenoten, en breed toegankelijke bijeenkomsten rondom GGz-gerelateerde thema's. Vooralsnog op kleine schaal en/of online, maar dat laatste gaat ons steeds beter af.

Met extra budget vanuit MIND zullen we in 2021 samen met 9 andere cliënten- en familieorganisaties een aantal online activiteiten (door) ontwikkelen: uitproberen en van elkaar leren.

Natuurlijk streven we ernaar het steunpunt straks ook weer op de vrijdagen en meer uren per dag open te kunnen stellen, want voor veel mensen die onze steun nodig hebben is online werken helemaal geen optie. Zomaar een greep uit de plannen die er nu liggen.

Sluiting feestdagen

Rond de feestdagen is Kompasie gesloten. Houd voor actuele openingstijden de website in de gaten.

Ik wens u, namens alle vrijwilligers en medewerkers, fijne feestdagen en een goed en gezond 2021.

Hartelijke groet,

Jacqueline van den Bos,
directeur stichting Kompasie





Digitaal werkbezoek D66 Ggz-capaciteit en -wachtijd beter benutten

Ondanks de afgenomen doorverwijzingen dit jaar naar de ggz, tonen de wachtlijsten geen krimp. De capaciteit in de ggz moet beter worden benut én tijdens het wachten moet overbruggingshulp worden geboden. Zodat mensen in psychische nood direct steun krijgen en alvast aan de slag kunnen. Kompasie biedt deze vorm van integrale en laagdrempelige overbruggingshulp en ziet zelfs dat de situatie van deelnemers verbetert. D66-Kamerleden brachten op 9 november een digitaal werkbezoek.

Afgenomen doorverwijzingen verkorten niet de wachttijden

Om de wachtlijsten in de ggz aan te pakken moeten tegelijk de oorzaak én de nadelen van het wachten worden aangepakt. Een van de problemen is dat cliënten in de ggz niet de zorg krijgen die er vaak wel is. In elke regio zitten ggz-zorgaanbieders en zorgverzekeraars aan zogeheten transfertafels om met elkaar de vraag en het aanbod naast elkaar te leggen. Het is echter onduidelijk wat deze transfertafels opleveren, nog steeds wordt niet voor elke cliënt een oplossing gevonden. Zelfs nu de doorverwijzingen naar de ggz in de Corona-periode zijn afgenomen, nemen de wachtlijsten niet af. MIND wil meer duidelijkheid over de effectiviteit van de transfertafels en de stagnatie in de wachtlijsten.

Capaciteit benutten

Naast de transfertafels moeten alle organisaties in een regio beter naar elkaar doorverwijzen. Hier zijn enkele jaren geleden de regionale Taskforces wachtlijsten voor ingesteld waar zorgverleners, zorgverzekeraars, vertegenwoordigers van cliënten, gemeenten en huisartsen met elkaar kijken hoe het in de regio loopt, wat er nodig is en wat van elkaars innovaties geleerd kan worden. Onze directeur Jacqueline van de Bos neemt daaraan deel: "De toegevoegde waarde van deze taskforce is dat de formele zorg samen met de informele zorg en het sociaal domein kijkt naar de mogelijkheden. Het is belangrijk dat het hele krachtenveld daaraan deelneemt, dan kunnen we aanpakken."

Situatie verbeteren tijdens wachttijd

Wanneer iemand psychische klachten krijgt, is elke wachttijd teveel. Het is dan essentieel om de schadelijke wachttijd te keren in een productieve periode waarin de cliënt steun krijgt en zich voorbereidt op de behandeling. Deze overbruggingshulp wordt onder andere geboden door zelfhulpinitiatieven. Ervaringsdeskundige vrijwilligers werken één-op-één met mensen die op de wachtlijst staan aan het verlagen van



de kans op escalatie en aan het verminderen van randproblematiek. Justin Flipsen van Kompassie coördineert deze overbruggingshulp: "Als ervaringsdeskundige stellen we ons als lotgenoot gelijkwaardig op en werken we aan het vergroten van de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen. We gaan daarbij uit van wat iemand zelf kan en we helpen hem of haar om regie op de eigen situatie te krijgen. De focus ligt op de bevordering van herstel en het wegnemen van de factoren die dit in de weg staan."

De eerste resultaten van overbruggingshulp zijn positief. Bij alle 28 deelnemers in Den Haag was het nodig om emotionele ondersteuning te bieden in de vorm van lotgenotencontact. Dit gecombineerd met het wegwerken van de randproblematiek, heeft geresulteerd in de enorme waardering die zij voor de overbruggingshulp hebben: 86% geeft aan dat door de wachttijdondersteuning zijn/haar situatie is verbeterd en met meer vertrouwen het behandeltraject in te gaan.

Digitaal werkbezoek Kamerleden

Op 9 november sprak MIND met de Kamerleden in het digitale werkbezoek over oplossingen voor de wachtlijsten en liet hen kennis maken met Kompassie. D66-kamerlid Antje Diertens was erbij: "We willen regionale regie van de wachtlijsten in de ggz door verzekeraars. Zodat ggz-aanbieders samen kijken waar de beste behandeling moet plaatsvinden en of mensen niet dubbel of verkeerd op wachtlijsten staan. En we willen vroeg hulp bieden bij psychische problemen. Herstelinitiatieven kunnen daar een belangrijk rol in spelen." Uit [onderzoek](#) door MIND naar de impact van de corona-crisis, blijkt de laagdrempelige vorm van inloop die deze centra bieden, essentieel om contact te houden met psychisch kwetsbare mensen.

Meer weten over wachttijdondersteuning? Neem contact op met Justin Flipsen, justin@kompassie.nl.

Zorgvisie: 'Lotgenoten verlichten wachttijd voor ggz-behandeling'

Kompassie is januari 2020 de pilot Wachttijdondersteuning gestart ism de afdeling persoonlijkheidsproblematiek van [PsyQ](#). Vanwege het succes wordt de pilot nu uitgebreid.

Jacqueline van den Bos vertelt in Zorgvisie over het succes van wachttijdondersteuning door Kompassie. Lees [hier](#) het (premium) artikel 'Lotgenoten verlichten wachttijd voor ggz-behandeling'.



Vrijwillige cliëntondersteuning Campagne

Donderdag 4 december hebben in totaal 9 vrijwilligers van Kompassie, Voorall, het Seniorencollectief en het Straatconsulaat zich verenigd op de Grote Markt en later op de dag in de Nutstuin. Wat deden zij daar en wat hebben deze 4 organisaties met elkaar gemeen?

Deze vrijwilligers trotseerden kou en miezer omdat zij meewerkten aan een fotoshoot, ter voorbereiding op een campagne die in januari 2021 van start gaat. Met deze campagne willen we ervoor zorgen dat méér mensen in Den Haag weten wie we zijn, wat we doen en hoe ze ons kunnen vinden.



Wat ons bindt is dat we allemaal vanuit eigen ervaring en op vrijwillige basis ondersteuning bieden aan Haagse kwetsbare burgers:



Stichting Voorall: voor en door mensen met een beperking (lichamelijk, verstandelijk, zintuiglijk of chronisch ziek)

Het Straatconsulaat: voor en door mensen die dak-/thuisloos zijn en druggebruikers

Het Seniorencollectief: voor en door senioren.

Kompassie: voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Nú al een geslaagde samenwerking, en het jaar moet nog beginnen!!



Sluiting feestdagen

Rond de feestdagen is Kompassie gesloten. Houd voor actuele openingstijden de [website](#) in de gaten.

Even voorstellen: Afke



Mijn naam is Afke en per 1 december ben ik gestart als begeleider steunpunt bij Kompassie. In voorgaande jaren ben ik bij verschillende zorg & welzijnsorganisaties werkzaam geweest, met uiteenlopende doelgroepen en in verscheidene functies. De afgelopen jaren werkte ik als consulent bij MEEzhh. Mijn opgedane ervaring hoop ik goed in te kunnen zetten op het steunpunt.



Ik woon samen met mijn vriend en onze dochter van 2. In mijn vrije tijd ben ik graag creatief maar ook sportief bezig. Daarnaast ben ik graag buiten voor een wandel- of fietstocht en houd ik van kampeervakanties.

Nu in mijn tweede week bij Kompassie heb ik al aardig wat nieuwe gezichten gezien en de komende tijd hoop ik iedereen, die bij Kompassie werkt als vrijwilliger of die een samenwerking met Kompassie heeft, te ontmoeten.

Tot ziens bij Kompassie, Afke

Webinar 'Vrijwilligerswerk tijdens de tweede golf'

Lucas Meijs (hoogleraar Strategische filantropie en vrijwilligerswerk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam) praatte tijdens het webinar ['Vrijwilligerswerk tijdens de tweede golf'](#) (d.d. 27 okt '20) vrijwilligersorganisaties bij over vrijwilligerswerk in de tweede golf van de coronacrisis.

Het aanscherpen van de coronamaatregelen brengt voor maatschappelijke organisaties nieuwe uitdagingen met zich mee. Want het is moeilijk om in te schatten hoe jouw organisatie er over drie weken uitziet. Toch wil je je kunnen voorbereiden op het bieden van goede ondersteuning van je vrijwilligers in de nieuwe situatie.

Hoe kun je in tijden van crisis nieuwe vrijwilligers een passende plek in je organisatie geven, ook als er geen hulpvraag is? Op deze en andere vragen geeft Lucas Meijs tijdens dit webinar antwoord.



Week van de Mantelzorg

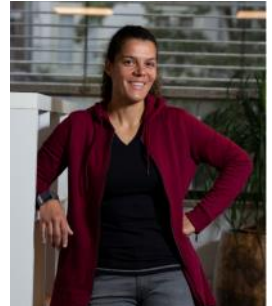
Rond de Week van de Mantelzorg, 9-16 november, zijn in Den Haag diverse activiteiten georganiseerd. Kompasie was bij een aantal van deze evenementen actief betrokken.

'Wat ik miste probeer ik nu een ander te geven'

Vader afwezig, moeder alcoholist en twee labiele broers. Als enige dochter vervulde ze steeds meer de moederrol. Zo'n jeugd laat littekens achter. Wat doet dat met je? Hoe kom je hiervan los?

Familiecoach Maurien is geïnterviewd door de Stadskrant. Een mooi en eerlijk verhaal waarin Maurien zich kwetsbaar opstelt maar waarin ook haar kracht duidelijk naar voren komt. Precies zoals wij haar hebben leren kennen!

Lees het [interview](#).



Maurien: 'Ik ben er sterker uit gekomen.'
(foto Henriëtte Guest)

Online inspiratiebijeenkomst Mantelzorg & GGZ

Maandag 9 november organiseerden Kompasie en PEP Den Haag een online bijeenkomst met als thema Mantelzorg & GGZ. Hoe houd je de balans tussen zorg voor een naaste en je eigen wensen en behoeften?

De persoonlijke ervaringen van familiecoach Inez en de presentatie van Jopke Kruyt van Centrum voor Verborgen Verlies riepen veel herkenning op bij de deelnemers.

Lees het [sfeerverslag](#) of bekijk het [interview](#).

Mantelzorg in Moerwijk

Hoe kun je als hulpverlener of vrijwilliger de mantelzorger vinden en ondersteunen? Donderdag 12 november organiseerde PEP Den Haag samen met de sociaal makelaar van Stichting MOOI het webinar Mantelzorg in Moerwijk.

Met sprekers als Els Beekhuis van Mooi Welzijn, Esther van der Meer van Kompasie en Liane Wolfert van OpenJeHart werd tijdens dit webinar informatie gegeven over mantelzorg, het aanbod voor mantelzorgers in Moerwijk en partners en organisaties in de wijk.

Mantelzorgondersteuning GGZ

Neem voor meer informatie contact op met Esther of Merel:

mantelzorg@kompasie.nl/070 427 32 40.

Terugblik online familieavond Wat is triadisch werken?



Donderdag 19 november organiseerden Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (LSFVP) en Kompasie een interactieve online familieavond over triadisch werken: samenwerking tussen patiënt, behandelaren en naasten.

Familievertrouwenspersonen Wim van Lierop en Pim Stumpe hebben uitgelegd wat het betekent om te werken binnen de triade en wat de familievertrouwenspersoon kan betekenen voor naasten.

Lees [hier](#) meer over de bijeenkomst: de rol van de familievertrouwenspersoon, het belang van familie voor patiënten, tips voor een goede samenwerking en waar je terecht kunt voor hulp en advies.



psysalon

Over leven met een suïcidale naaste

Ieder jaar doen ongeveer 50.000 mensen in Nederland een poging tot zelfdoding. Mensen met ouders, partners, kinderen, broers, zussen, vrienden en collega's. Deze naasten zien hun dierbare worstelen met het leven. En ze worstelen mee, leven met ongerustheid en angst, met zorgen en vragen.

Ypsilon en Kompasie nodigen u van harte uit voor de Psysalon op **maandag 18 januari 2021**, 18.30-19.30, online via Teams. Met: Koos de Boed, ervaringsdeskundige aan het woord, en een interview met een 'naaste van'.

Deelname is gratis. [Aanmelden](#) is vooraf noodzakelijk en kan tot maandag 18 januari 12.00 uur.

Data 2021

18 januari
18 februari
18 maart
19 april
20 mei
17 juni
20 september
21 oktober
18 november
7 december

Bijeenkomsten mantelzorgondersteuning GGZ

Kompasie organiseert 10x per jaar een familieavond voor naasten rond een bepaald thema. Deze thema's worden gekozen op basis van wat de vrijwilligers tegenkomen of waar 'naasten van' behoefte aan hebben. Hiervoor zoekt Kompasie de samenwerking op met andere organisaties, om zo inhoud te geven aan de familieavonden.

Houd de [website](#) in de gaten voor meer informatie.



Haagse Hogeschool minor GGZ

We hoeven niemand uit te leggen dat het onderwijs op dit moment vaak online plaatsvindt. Dat had dit jaar ook effect op onze bijdrage aan de minor Herstel van studenten Social Work aan de Haagse Hogeschool.

Dit keer dus geen vast groepje studenten dat gezellig bij ons op de koffie kwam en een aantal keer in gesprek ging met een van onze vrijwilligers om tot een herstelplan te komen. Wel 3 verschillende groepjes, 3 verschillende interviews, 3 verschillende vrijwilligers.

En straks dus 3 verschillende beeldpresentaties over Herstel, de rol van ervaringsdeskundigheid, de ervaringen van onze vrijwilligers, de missie, visie en werkwijze van Kompasie. We kijken er nu al naar uit.



En volgend jaar gewoon weer lekker allemaal live. We zijn best handig geworden in het gebruik van online middelen, maar we zitten toch het liefste naast iemand; letterlijk en figuurlijk.

Interesse in een gastles of voorlichting? Interactief en op maat? Online, offline of in wat voor vorm dan ook? Mail Miranda, m.vogel@kompasie.nl

Oppeppers

Wie een ander steunt, wil zelf ook vitaal blijven. Daarom organiseert PEP Den Haag Oppeppers: lezingen en webinars waarmee je nieuwe energie opdoet. Voor je werk, maar vooral ook persoonlijk. Want wat hebben we een jaar achter de rug! Veel beroepskrachten en vrijwilligers in het maatschappelijke veld hebben harder gewerkt dan ze voor mogelijk hielden. En misschien ook wel harder dan wenselijk was.

Online via Zoom, deelname is gratis. [Aanmelden](#)



Oppepper door Lucia Rijker
14 januari 2021 | 16:00 - 17:00 | Gratis

Lotgenotengroep uitgelicht



Door Ervaring Sterker (DES) is een maandelijkse herstel- en ontmoetingsgroep voor mensen met autisme en opgestart in februari 2019 door Thijs van der Rol, werkzaam bij Centrum Autisme Haaglanden (CAH).

Wanneer je in de afgelopen 12 maanden een periode in behandeling bent geweest bij CAH (voorheen SARR) en deze hebt afgesloten kun je meedoen aan de groep. Inmiddels zijn er 2 groepen met maximaal 10 deelnemers per groep. De groepen worden begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers. De bijeenkomsten vinden fysiek plaats in Kompasie of vanwege corona niet fysiek via beeldbellen. Daarnaast zijn er, verspreid over het jaar, voor de deelnemers inhoudelijke themamiddagen over autisme door ervaringsdeskundige gastsprekers.

Parnassia PG
Specialist in psychiatrie

Door het delen van ervaringen in de groep blijf je actief werken aan je eigen ontwikkeling en vaardigheden. De bijeenkomsten zijn altijd erg fijn en heel waardevol. Wat binnen de groep besproken wordt, blijft binnen de groep. Hierdoor voelen we ons verbonden en veilig en kunnen we vrijuit spreken. Er wordt wel van je verwacht dat je:

- gemotiveerd bent om te werken aan je eigen ontwikkeling,
- je hiervoor voldoende rust en stabiliteit in je leven hebt én,
- een actieve bijdrage wilt leveren aan de bijeenkomsten.

Anmelden (als je ex-cliënt bent van CAH) of meer informatie?
Thijs van der Rol: t.vanderrol@parnassiagroep.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).

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
www.kompassie.nl**



Of volg ons op:



Voor actuele openingstijden, het laatste nieuws en meer informatie kunt u terecht op onze website