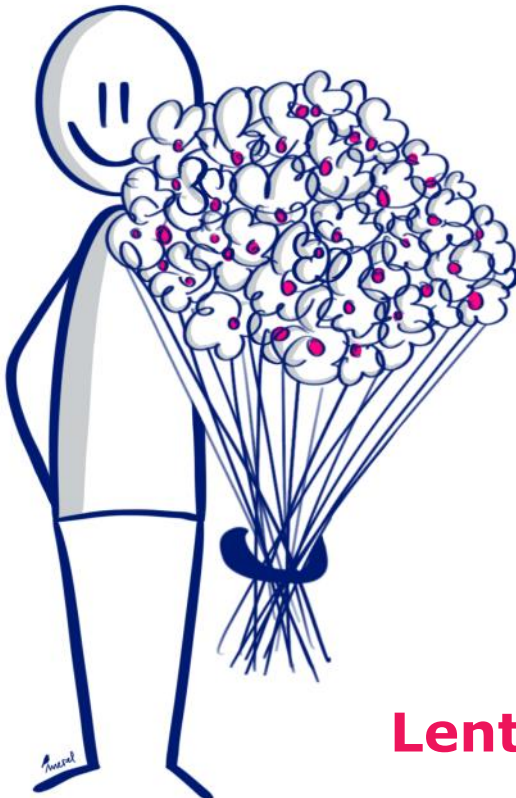




Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief



Lente



Voorwoord



Kompassie in het voorjaar

Het is alweer een jaar geleden dat wij plots de deuren van ons steunpunt een tijd moesten sluiten, wat een jaar! We zijn optimistisch aan de slag gebleven en hebben zo toch nog veel bezoekers kunnen ondersteunen. We kijken uit naar het moment dat we meer face-to-face mogen werken, maar we hebben ook geleerd om op andere manieren in contact te komen met burgers met psychische kwetsbaarheid en hun naasten.

De voorlichtingen en familieavonden met speciale thema's worden digitaal georganiseerd en worden zeer goed bezocht. We

willen dit jaar meer voorlichtingen organiseren en doen dat graag samen met onze partners in de stad. Ook willen wij een Haagse maandagenda voor Mentale Gezondheid gaan maken; een overzicht van activiteiten, workshops en voorlichtingen die in of rondom onze stad of online worden georganiseerd voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn én hun naasten.

Op onze website staan nú al veel activiteiten en digitale voorlichtingen vermeld, wellicht ook interessant voor u of voor uw cliënt? Kijk eens op www.kompassie.nl.

Kompassie weer open op de vrijdagen

Ons steunpunt gaat vanaf 1 april 2021 ook weer open op vrijdag. Er staat een enthousiast vrijdagteam klaar om bezoekers te ontvangen en te ondersteunen. Wel blijven wij werken op afspraak, van maximaal 3 kwartier, tussen 10:00 – 14:00 uur.

Zomertijd

De klok een uur vooruit, en de zon die zich steeds vaker voorzichtig laat zien. Het doet ons denken aan vorige zomer, toen er veel 'luisterende oren' zijn geboden op een klapstoel op onze parkeerplaats, onder die mooie boom.

De boom is er helaas niet meer, maar luisteren naar uw verhaal doen onze vrijwilligers nog altijd graag. Dus bel gerust voor een afspraak.

Hartelijke groet,
Jacqueline van den Bos,
Directeur Kompassie

Start campagne cliëntondersteuning



Er is al een speciale nieuwsbrief over verschenen, toch willen we hier nog even stilstaan bij de lancering van de campagne 'Onze ervaring helpt jou verder'. Een samenwerking tussen 4 Haagse organisaties die vrijwillige cliëntondersteuning bieden vanuit eigen ervaring: Kompassie, Senioren Collectief Haaglanden, Straat Consulaat en Voorall.

Kijk voor meer informatie op de gezamenlijke website:

[wijzijnervoorjoudh.nl](http://www.wijzijnervoorjoudh.nl)

Hier zijn ook alle posters en flyers te vinden die speciaal voor deze campagne zijn gemaakt; mooie portretten van betrokken vrijwilligers. Of bekijk op het [YouTube-kanaal van Voorall](#) de filmpjes, over de campagne en de lancering ervan.



Onze ervaring helpt jou verder

www.wijzijnervoorjoudh.nl



Project Online-offline

In november 2020 is MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid gestart met het pilotproject Online-offline.

Zelfregie- en herstelinitiatieven onderzoeken hierin met elkaar de (on)mogelijkheden van online activiteiten.

Door de uitbraak van het coronavirus was dit onderwerp extra actueel geworden, aangezien fysiek bijeenkomen deels niet meer kon en veel activiteiten online moesten plaatsvinden. MIND had dan ook veel aanmeldingen voor het pilotproject, waardoor zij een selectie van deelnemers moesten maken. Kompas is één van de 10 uitverkorenen.

Voorheen had Kompas nauwelijks ervaring met online activiteiten. Fysiek in contact staan met de ander vinden we nog altijd de voorkeur hebben. Maar als dat niet kán, kan online contact een goed alternatief zijn. Gedurende dit projectjaar willen wij de projectsubsidie en de inspirerende ideeën en adviezen van de andere deelnemende organisaties met name gebruiken om onze technische kennis en vaardigheden te verbeteren, meer digitale werkvormen te ontdekken en een deel van ons huidige trainingsaanbod om te vormen naar een online variant.



Openbare online bijeenkomst op 9 april 2020

Op 9 april wordt een tussentijdse openbare bijeenkomst georganiseerd. De projectgroep wil dan met een breder publiek haar gezamenlijke ervaringen en bevindingen tot op heden delen. Er zal onder andere worden ingegaan op de verschillende online platforms die worden ingezet om deelnemers en bezoekers te bereiken. Ook worden tips en trucs gedeeld hoe de verschillende organisaties minder digitaal vaardige mensen ondersteunen en betrekken bij de online activiteiten.

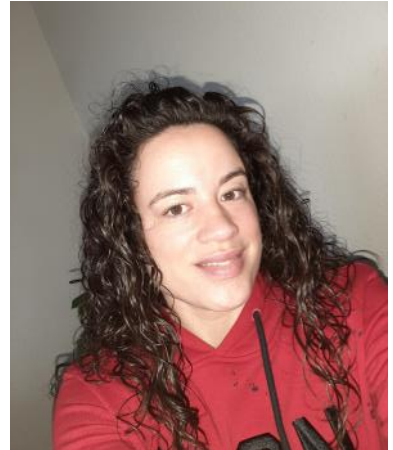
Werk je bij een zelfregie- of herstelinitiatief of een cliënten- of naastenorganisatie en ben je geïnteresseerd in online werken? Kom dan naar de online bijeenkomst op 9 april, van 10:00 -11:30 uur. Aanmelden kan via [deze link](#).

Even voorstellen: Valerie



Sinds 8 maart hebben we een nieuwe stagiaire. Een oude bekende: Valerie is namelijk al enige tijd vrijwilliger bij Kompassie en is onlangs begonnen in haar nieuwe rol als stagiaire. Voor wie haar nog niet kent, stelt zij zich hierbij voor:

Anderhalf jaar heb ik bij Kompassie gewerkt als vrijwilliger. Ik ben begonnen als gastvrouw, hierna steunpunt-medewerker en per 8 maart gestart als stagiaire. December 2020 ben ik namelijk begonnen met de opleiding Sociaal werker MBO4.



In voorgaande jaren heb ik ervaring opgedaan bij verschillende werkgevers o.a. bij de gemeente Den Haag als klantenservice-medewerker, in de thuiszorg en als verkoopmedewerker in verschillende winkels. Het helpen/ondersteunen van mijn medemens is iets wat ik van jongs af aan al in me heb zitten. Daarnaast houd ik heel erg van in beweging blijven en ontwikkeling, vandaar mijn keus om te starten met de opleiding sociaal werker.

Ervaring in de welzijns/zorg sector heb ik opgedaan tijdens mijn eerder gevolgde opleidingen namelijk helpende welzijn en sociaal dienstverlener. Ik heb tijdens deze periodes stagegelopen bij diverse kinderdagverblijven en basisscholen, Gemiva SVG-Groep en Staedion.

In mijn vrije tijd houd ik van fietsen en wandelen in de natuur, familie/vrienden bezoeken, een goede film of serie kijken en muziek luisteren.

Ik kijk erg uit naar deze nieuwe en leerzame periode binnen Kompassie, ben ook echt dankbaar voor deze kans. Tijdens mijn stageperiode zal ik dan ook andere taken gaan krijgen en niet meer als steunpuntmedewerker werkzaam zijn.

Groetjes,
Valerie



Mantelzorgondersteuning GGZ

Van 24 tot en met 26 maart organiseerde Stichting GGZ Vriendelijke gemeente het eerste online Caring Community festival om meer inclusie te bewerkstelligen en volop in te zetten op de verbinding tussen GGZ en gemeenten. Een landelijke conferentie omtrent de psychische gezondheid in Nederland met partners zoals MIND, VNG, Movisie en verschillende gemeenten.

Esther van der Meer, Merel van Aardenne en familiecoach Cecilia hebben tijdens dit congres namens Kompassie meer verteld over mantelzorgondersteuning GGZ. Wat is het belang van ondersteuning aan naasten, wat is onze werkwijze, de inzet van ervaringsdeskundige familiecoaches, samenwerking met Gemeente Den Haag en netwerkpartners, en nog veel meer kwam voorbij.

Bekijk [hier](#) de presentatie.



Zolang de corona-maatregelen gelden worden de familieavonden online georganiseerd. Anders dan anders, maar toch goed bezocht!



Over leven met een suïcidale naaste

Op 18 januari, Blue Monday, organiseerden Kompassie en MIND Ypsilon de Psysalon met als thema 'Over leven met een suïcidale naaste'. Ervaringsdeskundigen Koos de Boed en Corelia den Brok deelden hun ervaringen met suïcidale gedachten, hoe dit voor naasten is en hoe je hier als naaste mee om kunt gaan. Er was ruimte voor het gesprek, met elkaar, met naasten, en de mogelijkheid vragen te stellen die je niet aan je naaste durft te stellen. Vanwege de corona-maatregelen was de Psysalon online. Iedereen zat in zijn eigen huis, maar toch voelde de bijeenkomst intiem en dichtbij.

[Lees meer](#)



Thuiszitters

Donderdag 18 februari stond de online familieavond in het teken van thuiszitters: kinderen die vastlopen op school, dreigen thuis te komen zitten of dat al een tijdje doen en niet het onderwijs krijgen waar zij recht op hebben. Wat betekent dit voor deze kinderen? En voor de ouders?

Angelique de Bruijn, Regiomoeder bij Mama Vita en ervaringsdeskundige op dit gebied, deelde haar ervaringen met twee thuiszittende kinderen.

Het tweede deel werd verzorgd door Marieke Boon, thema-adviseur passend onderwijs bij Ouders & Onderwijs: 'Zoek contact met ouders die in hetzelfde schuitje zitten. Zij kunnen tips en steun geven. Onderwijs is niet passend als de ouders er niet achter staan.'

Help, mijn kind zit thuis



[Lees meer](#)

Naaste met verslaving

Tijdens deze familieavond heeft Bärbel, een van onze ervaringsdeskundige vrijwilligers, verteld over haar eigen ervaringen met verslaving. Volgens eigen zeggen '100 keer gevallen en 101 keer opgestaan' weet zij inmiddels goudeerlijk te beschrijven wat de verslaving met haar deed én welke impact dit had op haar dierbaren. Verdrietige verhalen, maar innemend gebracht en altijd met een positieve twist. Daarnaast hebben Lina Versteeg en Lana van der Meer van Brijder Verslavingszorg een presentatie gegeven.

[Lees meer](#)

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

Kompassie 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 Kompassie de samenwerking op met andere organisaties, om zo inhoud te geven aan de familieavonden.
Houd de [website](#) in de gaten voor meer informatie.



Onafhankelijke cliëntondersteuning WMO

De komende maanden wordt extra aandacht besteed aan onafhankelijke cliëntondersteuning en de aanvraag van een WMO-indicatie, met daarbij het te voeren keukentafelgesprek. Kompasie zet WMO-vrijwilligers in om bezoekers met een WMO-hulpvraag te ondersteunen.

Deze WMO-vrijwilligers zijn speciaal getraind om meer inzicht in de materie te krijgen en bezoekers zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen en informeren. Zo leren ze wat de WMO inhoudt en de route die wordt afgelegd na de aanvraag van een WMO-indicatie. Specifieke onderwerpen die hierbij onder meer aan de orde komen zijn het aanvragen van een WMO-indicatie en het voeren van een keukentafelgesprek.

Op maandag, woensdag en vrijdag is een WMO-vrijwilliger aanwezig op het steunpunt. Bezoekers kunnen telefonisch of bij de balie een afspraak maken voor een van deze dagen. De WMO-vrijwilliger biedt dan ondersteuning bij de aanvraag van een WMO-indicatie en, indien nodig, het te voeren keukentafelgesprek. Het keukentafelgesprek vindt vervolgens plaats op het steunpunt.

Neem voor doorverwijzing of vragen rondom WMO-ondersteuning contact op met Afke van der Brug.

Afke van der Brug

Begeleider steunpunt

a.vanderbrug@kompasie.nl/06-41650535

Hulpmiddelen bij samen beslissen

MIND heeft in de afgelopen jaren de keuzekaarten ontwikkeld en uitgebreid in zogenaamde 'Toolkits Samen beslissen'. Hierin staan overzichten met aanbevolen hulpmiddelen en behandelingen voor verschillende aandoeningen. Deze instrumenten zijn allemaal ontwikkeld in samenwerking met de lid-/achterbanorganisaties van MIND.



Bekijk [hier](#) de toolkits voor depressie, ADHD bij volwassenen, angstklachten, en meer.



Hoe hou je contact met vrijwilligers in tijden van corona?

'Vroeger' hadden we maandelijkse vrijwilligersbijeenkomsten en zagen we elkaar geregeld. Hoe hou je toch de verbinding terwijl je elkaar niet, nauwelijks of alleen digitaal ziet?

Fysiek niet mogelijk? Dan doen we het digitaal! Dit keer in de vorm van een swingo: een gezellig en laagdrempelig samenzijn.

Bijkomend voordeel: we worden steeds digivaardiger. Voor herhaling vatbaar!



Lotgenotengroepen bij Kompassie

Door in contact te komen met lotgenoten kun je (h)erkenning en steun vinden. Op dit moment zijn bij Kompassie 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@kompassie.nl).



MIND Perspectiefsessies

Diversiteit en ervaringsdeskundigheid; waarom en waartoe?

woensdag 14 april 2021 van 9.30-11.00 uur

Mmv Marjo Boer en Beverley Rose van de Vereniging van Ervaringsdeskundigen

Ervaringsdeskundigheid kent een diversiteit aan achtergronden. Gemeenschappelijk is dat veel ervaringsdeskundigen ervaring hebben met sociale buitensluiting door het doormaken van ontwrichtende ervaringen, maar ook de drive hebben om de eigen regie op het leven weer op te willen pakken. In deze perspectiefsessie besteden we aandacht aan diversiteit en de betekenis van het kruispuntdenken. Diversiteit omvat het erkennen en waarderen van verschillen tussen personen. Denken vanuit diversiteit stimuleert ons probleemoplossend vermogen, dankzij een verscheidenheid aan invalshoeken. Kruispuntdenken, ook wel caleidoscopisch denken genoemd, staat voor denken vanuit een EN-EN perspectief: het bekijkt gender, etniciteit en alle andere ordenende mechanismen niet apart, maar gaat ervan uit dat ze allemaal gelijktijdig werkzaam zijn en samen tot stand komen.

Versterking inbreng ervaringskennis bij regionale beleidsontwikkelingen

maandag 26 april 2021 van 13.00-14.30 uur

Mmv Nienke Boesveldt - Universiteit van Amsterdam en andere medewerkers van Lysias Advies

De regio is steeds belangrijker geworden als kader voor beleidsontwikkelingen waar burgers met een psychische kwetsbaarheid mee te maken hebben. Dit maakt de versterking van regionale infrastructuur voor collectieve belangenbehartiging en de inbreng van ervaringskennis op het niveau van de regio noodzakelijk. Het Ministerie van VWS heeft recentelijk besloten om Lysias Advies de opdracht te geven in een aantal pilotregio's uit te zoeken op welke wijze deze noodzakelijke versterking het beste plaats kan vinden.

In de Perspectiefsessie wordt in een presentatie het plan van aanpak toegelicht en met de deelnemers besproken.

[Aanmelden](#) MIND-Perspectiefsessies

Lotgenotengroep uitgelicht



Ontmoet andere mensen met een depressie en deel je ervaringen.

"Iedereen in onze groep weet wat het betekent om in een zwart gat te zitten dat, vaak letterlijk, alle energie opeist."

Het kan fijn zijn om andere mensen met depressie te ontmoeten en je ervaringen met hen te delen. Lotgenoot zijn schept een bijzondere band tussen mensen. Weten dat je niet alleen staat, is een hele opluchting, evenals het kunnen praten over je depressie bij mensen die begrijpen wat het is. Je herkent veel en leert veel van elkaar.

De bijeenkomsten vinden 1 keer of 2 keer per maand plaats, meestal op een door-deweekse avond. Er doen gemiddeld acht mensen aan mee. Twee mensen, die daarvoor een training hebben gevolgd, begeleiden de bijeenkomsten. Zij hebben zelf ervaring met depressie.



Wil je je aansluiten bij zo'n groep in jouw omgeving, kijk dan voor meer informatie op:

www.depressievereniging.nl/supportgroepen

Je kunt je hier ook direct aanmelden.

Heb je vragen over de supportgroepen, stuur dan een mail naar

supportgroepen@depressievereniging.nl

Je kunt ook bellen naar 033 - 30 33 132

(spreek evt. boodschap in)



DEPRESSIE

VERENIGING

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**