



# Kompassie

Steunpunt  
Mentale Gezondheid

## Nieuwsbrief

Zomer 2021



**Oprichting Nederlandse Vereniging  
voor Zelfregie & Herstel**



# Voorwoord



## Nieuwe vereniging Zelfregie en Herstel

Met trots kan ik vertellen dat een lang gekoesterde droom werkelijkheid is geworden. Met 11 andere zelfregiecentra (onafhankelijke steunpunten voor burgers en naasten met mentale kwetsbaarheid) in het land hebben wij besloten tot de oprichting van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel!

Het afgelopen jaar hebben we met deze 12 centra in het land hieraan gewerkt en het is ons gelukt met financiële steun van ZonMw en de begeleiding van het Instituut voor Publieke Waarden (IPW).

De zelfregiecentra zijn bottum-up, cliëntgestuurd en ongeprotocolleerd. Allen bieden wij een schat aan expertise op het gebied van ervaringsdeskundigheid en herstel: laagdrempelig en onafhankelijk van zorgaanbieders. Praktische ondersteuning op alle levensgebieden, sociale verbondenheid en een zinvolle daginvulling. Wij hebben onze eigen verbindende positie op het grensvlak tussen zorg en welzijn, werken met eigen ervaring op basis van peersupportactiviteiten en bieden mogelijkheden voor vrijwilligerswerk, (herstel)cursussen en lotgenotengroepen.

Wij zijn zeer gemotiveerd om een landelijke beweging in gang te zetten om de positie van mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten te versterken. Wij willen graag een rol spelen op landelijk, regionaal en lokaal niveau en gaan met elkaar aan de slag!

## Openingstijden Kompasie

In verband met de versoepeling van de maatregelen worden de openingstijden van Kompasie verruimd. Vanaf 19 juli is het steunpunt op maandag en dinsdag langer open, van 10.00 tot 16.00 uur. Op woensdag tot en met vrijdag zijn wij geopend van 10.00 tot 14.00 uur.

## Zomer

Voor een ieder een fijne zomervakantie, ik hoop dat we allen wat rust kunnen krijgen en hopelijk ook wat warmte en zon :)

Hartelijke groet,  
Jacqueline van den Bos  
Directeur Kompasie

# Oprichting Nederlandse Vereniging voor Zelfregie & Herstel



## **Onmisbare rol voor zelfregie- en herstelinitiatieven**

Van medicaliseren naar normaliseren, van curatie naar preventie, van zorg naar eigen regie, van individueel naar collectief, van genezing naar herstel. Maatschappij breed leeft het besef dat verandering nodig is om de zorg en ondersteuning van mensen met een psychische en/of sociale kwetsbaarheid effectief en toekomstbestendig te maken. In deze ontwikkelingen spelen zelfregie- en herstelinitiatieven een unieke en onvervangbare rol.

## **Unieke context voor zelfregie- en herstelinitiatieven**

Zelfregie- en herstelinitiatieven bieden een context en vrije ruimte aan mensen om, op basis van peer support, activiteiten te ondernemen die ondersteunend zijn op de weg van zingeving, herstel en meedoen. Ze gaan uit van de mogelijkheden, talenten en ambities van mensen, en bieden gelegenheid tot ontmoeting, ontdekking en ontplooiing.

## **Zelfregie- en herstelinitiatieven hanteren de volgende uitgangspunten:**

- Ieder herstelproces is persoonlijk en uniek. Het laat zich niet vangen in regels en procedures.
- Ieder mens heeft beperkingen én mogelijkheden. Wie in de ene situatie hulpvrager is, kan in de andere hulpgever zijn. Daarom werken zelfregie- en herstelinitiatieven op basis van gelijkwaardigheid en wederkerigheid.
- Ervaringskennis speelt in herstel een cruciale rol. Een gedeelde ervaring maakt een diepere verstandhouding mogelijk.
- Ervaringsdeskundigheid is een professionele deskundigheid. Ervaringsdeskundigheid wordt verworven uit de eigen ervaring én reflectie op de eigen ervaring en die van anderen. De ervaringsdeskundige is een inspirator en een rolmodel.

De leden van de **Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel**, bezitten een schat aan expertise op het gebied van ervaringskennis en herstel. We hebben onze eigen verbindende positie op het grensvlak van sociaal domein en zorg en stellen daarin de leefwereld van burgers centraal. Wij zijn, omdat we werken vanuit onze eigen ervaring, ten diepste gemotiveerd om de positie van mensen met een psychische en/of sociale kwetsbaarheid te verbeteren. En we stellen daarom graag onze expertise ter beschikking.



# Bijeenkomst Ervaringsdeskundige Cliëntondersteuning

Het afgelopen halfjaar hebben de vier Haagse aanbieders van vrijwillige onafhankelijke cliëntondersteuning de handen ineengeslagen in de gezamenlijke publiekscampagne **'Onze ervaring helpt jou verder'**: Kompasie (voor mensen met een psychische kwetsbaarheid), Senioren Collectief Haaglanden (voor senioren), Straat Consulaat (voor dak- en thuislozen) en Voorall (voor mensen met een beperking).



Op ramen en deuren van bijvoorbeeld zorg-aanbieders, huisartsen, bibliotheken of welzijnsinstellingen prijken inmiddels de gezichten van bij de campagne betrokken vrijwilligers. Hun betrokkenheid staat symbool voor de betrokkenheid van al hun collega-vrijwilligers: vanuit eigen ervaring lotgenoten tot steun zijn en nét dat stapje verder helpen. Omdat zij vaak makkelijker het vertrouwen weten te winnen, verbinding weten te maken en hoop kunnen bieden. Maar ook omdat zij deze vorm van ondersteuning, toen het in hun eigen leven minder goed ging, soms hebben gemist.

Donderdag 17 juni kreeg de campagne een extra zonnig randje, middels een anderhalf durende bijeenkomst, live uitgezonden vanuit Parkoers in het Zuiderpark. Ervaringsdeskundige vrijwilligers, cliënten en professionals gingen in gesprek met dagvoorzitter Leila Prjjavorac, over de meerwaarde van onafhankelijke cliëntondersteuning vanuit eigen ervaring. Het werd een middag vol mooie verhalen en portretten.



**Meer informatie is te vinden op [www.wijzijnervoorjoudh.nl](http://www.wijzijnervoorjoudh.nl).**



Op deze website zijn ook de campagnematerialen te vinden: posters, flyers, filmpjes en binnenkort ook (onderdelen uit) de livestream van 17 juni jl.

# De wachttijdondersteuning groeit!



De wachttijdondersteuning, waarmee we in januari 2020 van start zijn gegaan, is opgenomen in het interventieaanbod van PsyQ. Daarmee kunnen de behandelaren, via hun interne systeem, nu rechtstreeks hun cliënten aanmelden voor lotgenotenondersteuning door de ervaringsdeskundigen van Kompassie.

Niet alleen wachttijdondersteuning, maar ook het Steunpunt, Mantelzorgondersteuning en de Crisiskaart/Hulpkaart behoren tot de beschikbare interventies. Sinds de lancering zien we een stijging in het aantal meldingen, echt geweldig! Om aan deze groeiende vraag te kunnen voldoen, worden er momenteel drie nieuwe wachttijdondersteuners getraind en ingewerkt om aan te sluiten in het wachttijdondersteuningsteam.

Naast de mooie ontwikkeling bij PsyQ, zijn we ook gestart met een nauwe samenwerking met drie huisartsenpraktijken van Arts en Zorg. Dit om hun ggz-cliënten zo snel mogelijk te kunnen ondersteunen en de hoge druk op de praktijkondersteuners te verzachten.

## Wilt u meer weten?

Over de samenwerkingsmogelijkheden met uw organisatie of praktijk, neem dan contact op met Justin Flipsen, coördinator wachttijdondersteuning ([Justin@Kompassie.nl](mailto:Justin@Kompassie.nl)).

## Wist u dat?

Onze folders ook digitaal beschikbaar zijn? Ze zijn te vinden op de website: <https://www.kompassie.nl/nieuws/folder/>



Algemeen



Mantelzorg



Onafhankelijke  
cliëntondersteuning  
WMO



Ondersteuning  
bij dagbesteding



Crisiskaart



## Ik doe het zelf bij Kompasie

Kompasie streeft ernaar om mensen zo te helpen dat ze zichzelf weer kunnen helpen. Daarom hebben we iets nieuws bedacht: **Ik doe het zelf bij Kompasie**. Bezoekers die zelf weten hoe ze iets moeten uitzoeken of oplossen kunnen op woensdag tussen 14.30 en 16.00 uur zelf achter de computer aan de slag.



### Denk hierbij aan:

- e-mail bekijken
- toeslagen aanpassen
- huis zoeken via Woonnet Haaglanden
- enzovoort

Er is één vrijwilliger aanwezig die eventueel wat aanwijzingen kan geven. Zelfredzaamheid is echter het uitgangspunt.

Om gebruik te maken van deze mogelijkheid wordt gevraagd een afspraak te maken bij de balie.

## Zomerfeest vrijwilligers

Feestelijke kleding werd uit de kast gehaald en lippen gestift.

Vrijdag 25 juni konden we eindelijk weer iets organiseren voor onze vrijwilligers: een zomerfeest.

Foodtrucks met koffie, nacho's en ijs, een waterig zonnetje en veel gezelligheid. Wat was het fijn om ook weer op informele wijze samen te kunnen zijn! En met elkaar afscheid te kunnen nemen van onze stagiaire Selina.



De blije gezichten spraken boekdelen.

## Even voorstellen: Arnold



Sinds 10 mei 2021 werk ik van dinsdag tot en met vrijdag als assistent-werkbegeleider op het steunpunt bij Kompassie.

Ik ben begonnen in juni 2019 als vrijwilliger in het steunpunt. Sinds januari 2020 ben ik betrokken bij de wachttijdondersteuning als ervaringsdeskundige. In juni heb ik de HBO-opleiding Verslavingskunde Addiction Counseling (EACI-VK1) succesvol afgerond. Deze opleiding is gericht op effectief communiceren met cliënten in abstinentie gerichte begeleiding en behandeling ten behoeve van het behandelproces of begeleidingsplan.



Ik ben 36 jaar en woon in Den Haag. Ik kook, bak en zing graag. Verder doe ik veel aan yoga en meditatie en vind ik het leuk om mijzelf bezig te houden met spiritualiteit. Ik voel mij ontzettend op mijn plek bij Kompassie en hoop hier nog veel meer te mogen en kunnen leren.

Tot gauw bij Kompassie,  
Arnold ([a.verboort@kompassie.nl](mailto:a.verboort@kompassie.nl))

## Hoe organiseer en financier je zelfregie- en herstelinitiatieven?

MIND en VNG organiseerden een [webinar](#) over hoe zelfregie- en herstelinitiatieven beter gefaciliteerd, gefinancierd en geïntegreerd kunnen worden in de regio. Albert Jan Kruiter (IPW): 'Investeer in preventie en nazorg door herstel- & zelfregie-initiatieven in NL beter te financieren.'

Hoe? Bekijk de [handreiking 'Financiering en inbedding van zelfregie- en herstelinitiatieven'](#) van MIND en VNG.



# Mantelzorgondersteuning GGZ

Ook mantelzorgondersteuning GGZ groeit. We krijgen veel nieuwe aanmeldingen en we zijn bezig met het opzetten van lotgenotengroepen voor naasten.

Daarnaast willen meerdere ervaringsdeskundigen familiecoach bij Kompasie worden. Dit betekent dat we in september en januari kunnen starten met een nieuwe training familiecoach.

Benieuwd naar wie onze huidige familiecoaches zijn? Een aantal van hen stelt zich [hier](#) voor.

---

## **MantelWijzer. Voor mantelzorg binnen het gezin**

Afgelopen maand is de [MantelWijzer](#) verschenen: een praktische gids voor jonge mantelzorgers, ouders, broers en zussen, familie, vrienden, zorgverleners én leerkrachten.

[MantelWijzer](#) is tot stand gekomen met ervaringsdeskundigen, artsen en andere hulpverleners.

Praktische informatie als wet- en regelgeving wordt afgewisseld met ervaringsverhalen en interviews.

Een prettig leesbaar boek met daarin een bijdrage van Esther van der Meer.



---

## **Familieavonden**

Vanwege de coronamaatregelen zijn de familieavonden sinds vorig jaar online. Anders dan anders, maar met een record aantal deelnemers! Desondanks hopen we in de toekomst toch (ook) weer familieavonden fysiek bij Kompasie te kunnen organiseren.

## **Psysalon mentorschap, bewindvoering & curatele**

In april organiseerden we met Ypsilon een online Psysalon met als thema mentorschap, bewindvoering & curatele. Saskia van der Meer, vrijwilliger bij Ypsilon, interviewde Lisette van Doorne, beschermingsbewindvoerder, curator en mentor bij Stichting bewindvoering Nu voor Later.

*"Fijn, om weer eens (voor mij) zo'n update te horen. Het was goed te volgen, Lisette was erg duidelijk. Technisch was de meeting ook super. Tot een volgende keer."*

Lees [hier](#) het verslag.







## ADHD en naasten

Leven met een naaste met ADHD betekent 'never a dull moment'. Het gaat vaak anders dan gedacht. Wat is ADHD en hoe kun je hiermee omgaan als naaste?



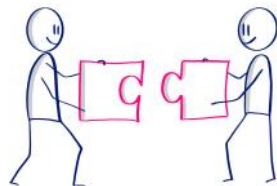
Een van onze ervaringsdeskundige familiecoaches en Marian van Geest van PsyQ hebben tijdens de online familieavond 'ADHD en naasten' meer verteld over ADHD en tips gegeven voor naasten.

*"Het werd duidelijk gepresenteerd. De informatie was interessant en de gedeelde ervaring zeer waardevol."*

Lees [hier](#) het verslag.

## Persoonlijkhedenproblematiek en relaties

Partners van mensen met psychische klachten en verslaving worden vaak zwaar belast. In de praktijk zien we vaak dat hun rol van partner in die van mantelzorger verandert. Soms gaat dat zo ver dat het gevoel ontstaat gevangen te zitten in een relatie die ten koste van jezelf gaat.



*"Mooi en indrukwekkend met een persoonlijk verhaal."*

Pim Stumpe, familievertrouwenspersoon bij LSFVP, interviewde een naaste van iemand met persoonlijkheidsproblematiek. Ze vertelde over haar zoektocht naar hulp voor zichzelf.

Lees [hier](#) het verslag.



## Zorgen voor een naaste

[Indigo Preventie Haaglanden](#) geeft dit jaar drie keer de workshop 'Zorgen voor een naaste' bij Kompasie. De deelnemers krijgen informatie en tips hoe je ook goed voor jezelf kunt (blijven) zorgen.

De volgende workshops staan gepland op **2 september** en **7 oktober**. [Meer informatie en aanmelden](#).



# Appeltjes van Oranje

## Winnaars Appeltjes van Oranje

Collega-organisatie Ixta Noa heeft het Grote Appeltje van Oranje gewonnen vanwege de bijzondere manier waarop zij zich blijven ontwikkelen en vernieuwen. Bij Ixta Noa krijgen mensen met psychische klachten ondersteuning van ervaringsdeskundigen. Zij begeleiden de deelnemers, die zo zelf en met elkaar stappen zetten naar herstel en weer kunnen meedoen in de maatschappij. Ook in coronatijd deed Ixta Noa er alles aan om hun doelgroep te ondersteunen.

Daarnaast kregen ook de zelfregiecentra van Vriendendiensten een Appeltje van Oranje. Deze organisatie zorgt ervoor dat mensen met psychische problemen weer mee kunnen doen in de samenleving. De centra organiseren tal van activiteiten waarbij gelijkwaardigheid en wederkerigheid de uitgangspunten zijn. Zo komen mensen in contact met anderen, onder wie ook lotgenoten.

## MIND en Oranje Fonds vragen samen aandacht voor psychische problemen

Tijdens de uitreiking van de Appeltjes van Oranje maakten het Oranje Fonds en MIND bekend dat ze een meerjarig programma starten om mensen met psychische problemen te steunen. Door de coronacrisis ervaren nog meer mensen psychische problemen en worden bestaande problemen groter. Het Oranje Fonds wil de komende jaren extra steun bieden aan vrijwilligersprojecten die zich voor deze doelgroep inzetten en start daarom samen met MIND het gezamenlijke programma Herstel dichtbij. Tachtig zelfregie- en herstelinitiatieven krijgen drie jaar lang ondersteuning, zodat iedereen die daar behoefte aan heeft dicht bij huis hulp kan krijgen om weer mee te doen in de samenleving.

### Meer informatie

Kijk de uitzending terug via de [website van het Oranje Fonds](#)

Lees meer over de [samenwerking](#) tussen MIND en het Oranje Fonds



Foto: Oranjefonds Stefan van der Kamp

# Lotgenotengroep uitgelicht PAS



## Heeft u autisme?

Praat erover in een gespreksgroep van Personen uit het Autisme Spectrum. Een gespreksgroep van de vereniging PAS is een besloten groep waar in informele sfeer wordt gepraat over allerlei zaken waar je als mens met autisme tegenaan kunt lopen. PAS heeft ca. twintig gespreksgroepen, verspreid over heel Nederland.

Op [pasnederland.nl](http://pasnederland.nl) staan de exacte locaties. Een gespreksgroep bestaat uit maximaal tien vaste deelnemers, die gewoonlijk eens per maand een dagdeel bijeenkomen.

## De Haagse PAS-gespreksgroep

Wij hebben onze bijeenkomsten elke derde dinsdag van de maand, van 19.30 tot 21.30 uur bij Kompasie. Onze groep bestaat uit ongeveer evenveel vrouwen als mannen, die met plezier deelnemen en waarvan het merendeel dat al langere tijd doet. Wij zijn een gemêleerde groep, tussen de 20 en 60 jaar oud, werkend in loondienst of zelfstandig actief, enkelen getrouwd met kinderen, enkele singles maar allemaal met een ASS-diagnose.

Interesse om met ons mee te praten? Meld u dan aan als deelnemer voor de PAS-gespreksgroep in Den Haag. Aanmelding voor een PAS-gespreksgroep staat open voor volwassenen (18+) met autisme en een IQ van ca. 80 tot 180 die zelfstandig de maandelijkse bijeenkomst kunnen bezoeken. Het lidmaatschap van PAS is voorwaarde voor plaatsing. Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar [gespreksgroepen@pasnederland.nl](mailto:gespreksgroepen@pasnederland.nl), vermeld hierbij de gewenste locatie, naam, geslacht, geboortjaar, mailadres en een telefoonnummer waarop wij u kunnen bereiken.

Ricardo Tetteroo

Contactpersoon gespreksgroep Den Haag



# PAS

Personen uit het Autisme Spectrum

# 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](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**