



# Kompassie

Steunpunt  
Mentale Gezondheid

## Nieuwsbrief

Herfst 2021





# Voorwoord



## Het steunpunt breidt uit

Wij zijn blij dat de coronamaatregelen zijn versoepeld. Vanaf nu kunnen wij de afspraken op het steunpunt uitbreiden. Wilt u meer weten over de praktische ondersteuning en de doorverwijzing naar het steunpunt? Neem dan contact op via [info@kompassie.nl](mailto:info@kompassie.nl) of bel naar (070) 427 32 40 en vraag naar een van de begeleiders.

## Kompassie komt bij u langs

Nu het ontmoeten weer makkelijker gaat willen wij graag de stad in om u en uw organisatie te ontmoeten. Wij willen onze dienstverlening goed op andere initiatieven laten aansluiten en samen met onze partners in de stad verder bouwen aan een gezamenlijke ondersteuning aan mensen met een mentale kwetsbaarheid en hun naasten.

## Nazorg door Kompasie

Ook zijn wij van plan om, vanaf december, te starten met het bieden van nazorg aan mensen bij wie de behandeling stopt of bijna stopt. Wij kunnen hen zowel praktisch als mentaal ondersteuning bieden. Dat doen wij met de inzet van mensen met eigen ervaring in de GGZ.

Bent u behandelaar en wilt u meer weten over dit nieuwe project, neem dan contact met ons op, dan maken wij een afspraak.

## Enthousiaste collega gezocht

Vanwege dit nieuwe project zoeken wij een enthousiaste leuke nieuwe collega voor de functie van *projectmedewerker Herstelbevordering GGZ*.

Kijk voor meer informatie en het functieprofiel op onze website [www.kompassie.nl](http://www.kompassie.nl).

Hartelijke groet

Jacqueline van den Bos  
Directeur stichting Kompasie

# Crisiskaart en Hulpkaart



Ervaringsdeskundige vrijwilligers van Kompassie maken en onderhouden op aanvraag Crisiskaarten. Ook het afgelopen jaar zijn we hier gestaag mee doorgegaan, omdat het zo waardevol kan zijn.

## Wat is het?

De Crisiskaart is een gevouwen kaart op bankpasformaat, die de kaarthouder altijd bij zich draagt. Hierop staat wat omstanders en hulpverleners moeten doen óf laten als de kaarthouder een psychische crisis doormaakt. Of wie ze kunnen bellen.



Hierdoor behoudt de kaarthouder de regie, ook als deze psychisch de weg kwijt is en zijn of haar wensen niet meer goed kan verwoorden.

Soms maken we een Hulpkaart: deze komt op hoofdlijnen overeen met een Crisiskaart, maar is eenvoudiger van opzet.

Veel kaarthouders voelen zich bij voorbaat al veiliger met een Crisiskaart of Hulpkaart op zak. Crisissituaties kunnen zo worden voorkómen of verlopen minder heftig.

## Hoe werkt het?

Na een eerste vrijblijvend kennismakingsgesprek, maken de crisiskaartconsulent en de aanvrager in een aantal gesprekken een crisisplan en Crisiskaart, of alleen een Hulpkaart. De crisiskaartconsulent ondersteunt de aanvrager vanuit eigen ervaringskennis: met het helpen verwoorden en bewust worden van eerdere crisiservaringen, signalen, wat anderen beter wél kunnen doen en wat beter niet. De toekomstige kaarthouder behoudt hierin de eigen regie. De gesprekken hoeven niet altijd tot een Crisiskaart of Hulpkaart te leiden, soms is bewustwording en inzicht in het eigen proces al voldoende.

## Meer informatie of aanvragen

Neem contact op met Miranda Vogel, bereikbaar via [crisiskaart@kompassie.nl](mailto:crisiskaart@kompassie.nl) of (070) 427 32 40.

Of bekijk [hier](#) de animatie (1 minuut) op ons YouTube-kanaal.



## Project Online-Offline

Het afgelopen jaar hebben tien zelfregie- en herstelinitiatieven, waaronder Kompassie, hun ervaringen gedeeld ten aanzien van online werken. Dit initiatief van **MIND**, Landelijk Platform Psychische Gezondheid, heeft veel kennis opgeleverd over de voor- en nadelen van online cursussen, ontmoeting, lotgenotengroepen, gastlessen en platforms.

Op 10 september jl. waren alle deelnemende organisaties voor het eerst live te gast bij Enik Recovery College in Nieuwegein, voor de slotpresentaties. We vertelden elkaar over onze 'meest briljante mislukking', maar vooral ook over onze successen en onze trots.



Kompassie heeft dit jaar een aardige kwaliteitsslag weten te maken als het gaat om online werken, hierdoor zijn we als organisatie ook beter toegerust voor deze huidige tijd. Bovendien kunnen we online/hybride meer mensen bereiken met onze bijeenkomsten, het aantal deelnemers is aanzienlijk toegenomen. De grootste winst die we uit dit project hebben gehaald is het overwinnen van onze weerstand en wantrouwen jegens online middelen. We zijn niet langer hulpeloos als er iets hapert, durven aan knoppen te zitten en snappen op hoofdlijnen hoe geluid en beeld werkt. We weten nu dat en hoe online middelen ons kunnen ondersteunen, zonder dat ze een op zichzelf staand doel worden.

Maar, eerlijk is eerlijk, wat zijn we ondertussen blij dat fysiek contact weer steeds meer mag en kan!!!



## Congres MantelzorgNL

Donderdag 7 oktober waren Esther van der Meer, Merel van Aardenne en familiecoach Christel te gast bij het congres Bruggen slaan voor mantelzorgers GGZ 2021 van MantelzorgNL.

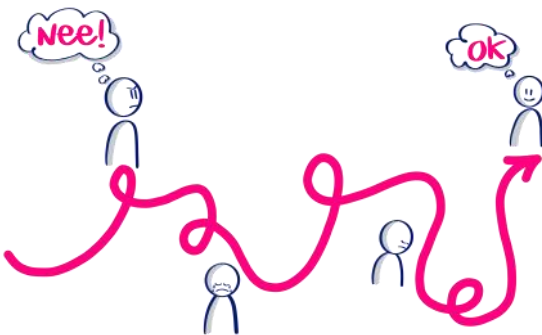
Namens Kompassie hebben zij verteld over mantelzorgondersteuning GGZ door familie-ervaringsdeskundige vrijwilligers en de samenwerking tussen formele en informele zorg. Een inspirerende dag over aandacht en steun voor GGZ-mantelzorgers. Herkenbaar, leerzaam en verbindend!



## Training Familiecoach GGZ

Mantelzorgondersteuning GGZ groeit en Kompassie is 6 nieuwe familie-ervaringsdeskundige vrijwilligers rijker!

Tijdens de basistraining Familiecoach GGZ hebben de deelnemers geleerd hun eigen familie-ervaring op professionele en deskundige wijze 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. Naast theorie was er tijdens de training ook veel ruimte voor oefeningen en het uitwisselen van eigen ervaringen.



Meer weten over mantelzorgondersteuning GGZ of interesse in een voorlichting op locatie? Neem contact op met Esther en Merel via [mantelzorg@kompassie.nl](mailto:mantelzorg@kompassie.nl).





# Mantelzorg GGZ



DEN HAAG  
MANTELZORG



Kompasie  
Steunpunt  
Mentale Gezondheid



kennis  
kracht  
kansen

Kompasie, PEP Den Haag organiseren in samenwerking met de Gemeente Den Haag de **inspiratiebijeenkomst Mantelzorg & GGZ** op **maandag 8 november** van 14.30 tot 17.00 uur. De bijeenkomst kan door 35 personen bijgewoond worden in het Koorenhuis.

## Over de bijeenkomst

Psychische problematiek raakt niet alleen de persoon zelf, maar ook naasten. Je zet je eigen gevoelens opzij. Of je past je aan. Het is moeilijk om grenzen af te bakenen naar je naaste. Met als gevolg dat je jezelf kunt verliezen in de relatie en het gevoel krijgt jezelf kwijt te raken. Zorgen voor, of rekening houden met de emoties van anderen is gemakkelijker. Dat ben je gewend. Herkenbaar voor veel mantelzorgers GGZ, maar ook voor professionals en vrijwilligers in (therapeutische) relaties. Tijdens deze workshop gaan Marie-Louise Busscher en Suzanne den Hollander van het netwerk van de Codependentie Therapeut in op het thema codependentie. Vergroten van inzicht in de eigen situatie als mantelzorger of ondersteuner, tips bij overbelasting, grenzen bewaken en hoe ga je om met de behoefte aan controle? Dit en meer komt allemaal aan bod tijdens de workshop.

## Voor wie

Naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid, zorg- en welzijnsprofessionals en vrijwilligers.

[Meer informatie en aanmelden](#)

---



## Familieavond Angst en dwang

Op 28 oktober 2021 organiseert Kompasie een familieavond met als thema 'Angst en dwang'. Tijdens deze bijeenkomst vertelt Stefan Sandifort van Indigo Preventie meer over angst, hoe je ermee om kunt gaan en wat je als naaste wel en beter niet kunt doen. Daarnaast is Jessica, een van onze familie-ervaringsdeskundige vrijwilligers te gast.

[Meer informatie en aanmelden](#)

# Even voorstellen: Ynske



Mijn naam is Ynske, ik ben 28 jaar en ik zit momenteel in mijn laatste jaar van de opleiding Social Work op de Haagse Hogeschool. Vanaf september tot februari kom ik op maandag en woensdag stage lopen. Dit is mijn afstudeerstage, dus ik ga mijn scriptie bij Kompassie schrijven en uitvoeren.



Ik ben bij Kompassie terecht gekomen vanuit een minor GGZ herstel, waar ik eigenlijk aan de hand van mijn eigen herstelproces de keuze heb gemaakt om hier stage te komen lopen. Om deze reden heb ik ook affiniteit met de GGZ doelgroep, gezien ik zelf daarin veel persoonlijke ervaring heb.

Ik woon samen met mijn lieve kleine hondje Nova, van 1,3 kilo. Zodra het beter met mij gaat wil ik heel graag weer gaan paardrijden. Dat is een hobby van mij die ik nu al een hele lange tijd niet heb kunnen doen, doordat ik nog in herstel ben. Verder houd ik van de natuur, wandelen en warmte en haal ik veel steun uit mijn geloof.

Ik kijk er naar uit om jullie allemaal beter te leren kennen in de tijd dat ik hier stage kom lopen. Tot snel bij Kompassie.

## VRIJWILLIGER GEZOCHT

Heb je zelf een psychische kwetsbaarheid (gehad) en wil je met jouw ervaring anderen ondersteunen, dan is vrijwilligerswerk bij Kompassie misschien iets voor jou.

Momenteel zijn we op zoek naar een **baliemedewerker**.

Interesse? Mail of bel met Ronald Bakker:  
[r.bakker@kompassie.nl](mailto:r.bakker@kompassie.nl) | 06 42 91 30 73



# Nieuws vanuit de Wachtijdondersteuning

## Samenwerking met Arts & Zorg

Ondanks de grote inzet om de wachttijden in de geestelijke gezondheidszorg te verlagen, zien we helaas nog geen daling plaatsvinden van de gemiddelde wachttijden in Den Haag. Naast de negatieve uitwerking hiervan op de wachtende zelf, neemt daarmee ook de druk toe op de praktijkondersteuners (POH-GGZ). Daarom werkt Kompasie nu samen met meerdere Arts en Zorg huisartspraktijken in Den Haag. Naast verlichting van de werkdruk op de praktijkondersteuners, biedt dit ook meerwaarde aan de patiënten zelf. Dit omdat zij 'direct bij aanmelding voor behandeling' wachttijdondersteuning kunnen krijgen van ervaringsdeskundigen bij Kompasie. Hiermee kan de schade, die vaak tijdens de wachttijd ontstaat, worden voorkomen. Een win/win voor iedereen!

## MIND Magazine

Ook bij MIND wordt de kracht gezien van de ervaringsdeskundigen van Kompasie. Om patiënten wegwijs te maken in de wereld van de geestelijke gezondheidszorg, heeft MIND een wachtkamer-magazine ontwikkeld voor huisartsenpraktijken in Nederland.



Onder 'Ervaringsdeskundigheid' is een prachtig interview te lezen met de enige echte Kompasie-wachttijdondersteuners over de toegevoegde waarde van ervaringsdeskundigheid in het herstelproces.



Meer weten over wachttijdondersteuning?  
Neem contact op met Justin Flipsen  
via [justin@kompasie.nl](mailto:justin@kompasie.nl)





## Welke beoordeling geeft u Kompasie?



91%



9%



0%

### Bezoekers tevreden over Kompasie

Wij zijn blij dat bezoekers van het steunpunt tevreden zijn over de ondersteuning bij Kompasie. Sinds mei hebben 59 bezoekers meegedaan aan een klanttevredenheidsonderzoek.

Ik voel me  
weer mens,  
meer energie

95% geeft aan dat de vrijwilliger hem/haar heeft kunnen helpen bij zijn/haar vraag of behoefte aan ondersteuning, 3% geeft aan dat hij gedeeltelijk geholpen is.

Bezoekers vertellen dat ze goed worden geholpen en dat hun probleem wordt opgelost. Zij vinden dat vrijwilligers veel kennis hebben en goed naar hen luisteren. Ook wordt genoemd dat vrijwilligers goede uitleg geven.

Mensen die  
hier werken zijn  
behelpzaam

Ik voelde me  
begrepen en  
gehoord

98% van de bezoekers had een prettig gesprek en een prettig contact met de vrijwilliger. Bezoekers vinden vrijwilligers aardig en vriendelijk en noemen begrip, respect en eerlijkheid.

97% zou andere mensen met behoefte aan ondersteuning adviseren om bij Kompasie langs te gaan.

Ik word gek van  
de administratie,  
fijn om geholpen  
te worden

Wij gaan door met het vragen van bezoekers naar hun ervaring.



## En verder...

### Nazomerfeest vrijwilligers

Een nazomerzonnetje en veel gezelligheid. Vrijdag 24 september hebben we een klein feestje georganiseerd speciaal voor onze vrijwilligers.

Een Bakkie Aandacht, heerlijke broodjes, soepjes en andere lekkernijen én ijsjes maakten het feest compleet.



### Het Juridisch Loket gaat weer open!

Vanaf 18 oktober a.s. kunnen mensen met juridische vragen weer binnenlopen bij het Juridisch Loket voor gratis juridisch advies.

Klanten zijn zonder afspraak welkom op de daarvoor bestemde openingstijden: di, do en vrij van 9.00 tot 11.00 uur

[Kijk voor meer informatie op de website](#)

## De voorlichtingsgroep staat klaar



Zie hier onze voorlichters in actie achter de schermen: er is een promofilmje in de maak, want we willen weer heel graag vóór de schermen!!!

Interesse in een (live) gastles of voorlichting? Mail dan naar [m.vogel@kompassie.nl](mailto:m.vogel@kompassie.nl) of bel met Miranda via (070) 427 32 40.



## SUÏCIDE PREVENTIE CENTRUM

### Naasten van mensen met suïcidale gedachten

Heb je te maken met iemand in je omgeving die rondloopt met de gedachte om uit het leven te stappen? Zou je daar wel eens over willen praten met mensen die in eenzelfde soort situatie zitten? Ervaringen en handvatten uitwisselen die jou kunnen helpen om jezelf staande te houden? Dan is het deelnemen aan een lotgenotengroep voor naasten van mensen met suïcidale gedachten misschien wel iets voor jou.

Een lotgenotengroep voor naasten komt 1 keer in de 2 weken bij elkaar om ervaringen, gedachten en gevoelens uit te wisselen. Gewoon met elkaar in gesprek gaan, zonder dat je steeds uit moet leggen wat je bedoelt. In de groep gaat het om jou, wat het met jou doet en hoe jij je staande kunt houden.

Het [Suïcide Preventie Centrum](#) organiseert samen met Stichting Kompasie een lotgenotengroep voor naasten. Deze groep komt vanaf 26 oktober 1 keer in de 2 weken bij elkaar van 18.30 tot 20.00 uur op de locatie van Kompasie (Laan 20, Den Haag).

Deelname aan de groep is gratis en staat open voor iedereen die een naaste heeft die te maken heeft met suïcidale gedachten. Om deel te nemen hoef je je alleen maar aan te melden via het aanmeldformulier op de website van het Suïcide Preventie Centrum.

[Aanmelden](#)

---

### Lotgenotengroep persoonlijkheidsproblematiek en naasten

In november start ook een lotgenotengroep voor naasten van mensen met persoonlijkheidsproblematiek onder begeleiding van een professional en een familie-ervaringsdeskundige. De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten en vindt om de week plaats op dinsdagavond 19.00 – 20.30 uur bij Stichting Kompasie.

Meer informatie en aanmelden: [mantelzorg@kompasie.nl](mailto:mantelzorg@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](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**