



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief

FIJNE FEESTDAGEN
Kompassie





Voorwoord



Wat een jaar!

Wat was het een druk jaar! Kompasie heeft het steunpunt opgehouden voor ondersteuning van onze medeburgers met psychische kwetsbaarheid maar ook voor naasten en familie. We hebben uiteindelijk toch nog zo'n 7500 individuele afspraken kunnen maken en dat is gelukt doordat vrijwilligers en het vaste team elke dag aan de slag zijn geweest om zoveel mogelijk afspraken te kunnen maken. Fysiek elkaar kunnen ontmoeten, weliswaar op 1.5 meter afstand, is echt noodzakelijk als je steun zoekt.

Vooruitblik 2022

In 2021 zijn mooie samenwerkingen ontstaan met huisartsen en de POH's. Ook bouwen we mee aan een preventieloket in Moerwijk en Laak. Daarnaast is de herstelbevorderende ondersteuning voor mensen die wachten op een GGZ-behandeling sterk gegroeid. We hebben daarom samen met de Gemeente Den Haag besloten om in 2022 te starten met ondersteuning na de behandeling. In 2022 starten wij ook met het maken van een Mentale Agenda voor de burgers van Den Haag, dat wordt een bijzonder project samen met collega's in het veld.

De menselijke maat

Het blijft in deze tijd een uitdaging om de menselijke maat vast te houden, want de systeemwereld ligt op de loer. Inregelen van processen, Agile werken en marktwerking in de zorg komen ook in het Haagse dichtbij. De coronamaatregelen helpen niet om de nabijheid tussen mensen te versterken. Thuiswerken is het advies maar wat is het effect op mensen die ondersteuning nodig hebben, een luisterend oor of steun van praktische aard?

Een hartelijke groet en wens voor 2022

Wij willen u, ons netwerk, lezer van onze nieuwsbrief, een mooi en gezond 2022 toewensen. Namens al onze vrijwilligers, het team en het bestuur van Kompasie bedanken wij u voor de prettige samenwerking in 2021 en ontmoeten wij u graag in 2022.

Hartelijke groet,

Jacqueline van den Bos
Directeur Stichting Kompasie



Herstelbevorderende ondersteuning



Al meer dan 20 jaar kunnen Haagse burgers met een psychische kwetsbaarheid in het steunpunt van Kompassie terecht bij hun lotgenoten: voor praktische ondersteuning, informatie, advies en mentale steun.

De laatste jaren zien we een groeiende behoefte aan ondersteuning tijdens de voorzorg en nazorg, dus wanneer er (nog) geen professionele hulpverlener in beeld is. Eerder was dit aanleiding om van start te gaan met het project Wachtijdondersteuning.



Vanaf januari 2020 kunnen mensen die aan het wachten zijn op behandeling (twee) wekelijks worden ondersteund door een vaste vrijwilliger van Kompassie, op meerdere levensgebieden. Aanvankelijk werkten we hierin alleen samen met PsyQ, maar omdat de aanpak heel succesvol bleek, zijn we in 2021 vergelijkbare samenwerkingen aangegaan met andere partijen; waaronder een aantal huisartsenpraktijken van Arts & Zorg.

Het aantal aanmeldingen voor wachtijdondersteuning neemt nog altijd toe, daarnaast willen we meer kunnen betekenen voor mensen wiens behandeling formeel is afgerond. Daarom zullen we vanaf januari 2022 'Herstel bevorderende ondersteuning' gaan aanbieden. De projecten Wachtijdondersteuning en Crisiskaart maken hier dan deel van uit. Kenmerkend voor herstel bevorderende ondersteuning, ten opzichte van het steunpunt, is een meer trajectmatige aanpak: meerdere gesprekken, doelgerichter, en telkens met dezelfde vrijwilliger.

**VRIJWILLIGER
GEZOCHT**

Momenteel zijn wij op zoek naar een wachtijdondersteuner m/v.

**Meer weten? Kijk op
DenHaagDoet**

Nieuwe collega

We hebben inmiddels een nieuwe collega gevonden die samen met Justin, projectmedewerker Wachtijdondersteuning, dit project verder zal gaan coördineren en vormgeven. De volgende nieuwsbrief zal zij zich persoonlijk voorstellen, voor nu geven we alvast haar contactgegevens prijs: Hanneke Keverling Buisman is vanaf dinsdag 3 januari 2022 te vinden bij Kompassie. Haar werkdagen worden dinsdag, woensdag en vrijdag, haar mailadres wordt hanneke@kompassie.nl en haar mobiele nummer wordt 06 41 65 05 35.

Een nieuw jaar, een nieuw project en een nieuwe collega, we hebben er allemaal heel veel zin in!



Esma Küçük

POH-GGZ bij Arts en Zorg



Mijn naam is Esma Küçük en ik ben werkzaam als Praktijkondersteuner Huisarts Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) bij **Arts en Zorg** en als Praktijkondersteuner voor de jeugd (POH-jeugd) bij **Hadoks**.

Kompassie is een onafhankelijk steunpunt voor mentale gezondheid in Den Haag. Het fijne aan Kompassie is dat er een ruim hulpaanbod wordt geboden door ervaringsdeskundigen, zoals wachttijdondersteuning, voorlichting aan derden en persoonlijke begeleiding in praktische zaken. Daarnaast is er op het Steunpunt ruimte om even te spreken met een lotgenoot die een luisterend oor kan bieden.

Ervaringsdeskundigheid draagt bij aan een betere participatie van burgers en heeft een belangrijke meerwaarde voor de ervaringsdeskundige zelf. Ook vind ik het van belang dat het een onafhankelijk steunpunt is, waarin 'de cliënt centraal staat'. De ervaring die ik terugkrijg van mijn cliënten is dat ze vanaf het begin af aan een klik hebben. Daarnaast weten ze goed van elkaar waar de ander het over heeft.



Een aantal dingen vind ik bijzonder aan Kompassie, maar met name de wachttijdondersteuning. Mensen met mentale klachten kunnen nog lang niet overal op tijd terecht voor hulp. In Den Haag lopen de wachttijden voor een behandeling op tot een half jaar en langer. Tijdens deze periode van wachten kan een cliënt bij Kompassie terecht voor ondersteuning op meerdere levensgebieden, zodat de situatie van de cliënt in elk geval niet verslechtert.

Ik heb een fijne ervaring met Kompassie, er zijn korte lijnen, snelle communicatie en goede samenwerking. Deze open communicatiestructuur en wachttijdondersteuning kan werkdruk verminderen bij een POH-GGZ. Daarbij kan het ervoor zorgen dat patiënten gemotiveerd blijven na een lange wachttijd en alsnog verschijnen op hun afspraak.

In een vroeg stadium, als de klachten en de bijkomende problemen nog te overzien lijken te zijn kunnen huisartsen en POH-GGZ'ers bij Kompassie aankloppen, zij bieden een waardevolle aanvulling op de bestaande organisaties.

Rachel Janssen

POH-GGZ bij Arts en Zorg



Mijn naam is Rachel Janssen, werkzaam als Praktijkondersteuner Huisarts GGZ. Samen met mijn collega Esma Kùçük ondersteun ik de huisartsen van Arts en Zorg gezondheidscentrum Atrium (in Rijswijk) en gezondheidscentrum Goeverneur (Asstraat).

In juni heb ik kennisgemaakt met Justin Flipsen, van de wachttijdondersteuning, en met Jacqueline van den Bos. Sindsdien heb ik regelmatig mensen naar Kompasie doorverwezen, want wij hebben het nu eenmaal heel druk. Met 6 intakes per week laat mijn agenda het niet toe om iedereen voldoende hulp te kunnen (blijven) bieden, al zou ik dat wel willen, want ik voel me heel verantwoordelijk voor mijn cliënten. Maar de POH-GGZ is vooral bedoeld voor de kortdurende zorg. Veel van mijn cliënten wachten echter op specialistische GGZ, en dat kan héél lang duren. In Kompasie heb ik echter het volste vertrouwen, ik geloof in wat zij doen en zij kunnen continuïteit bieden.

Van de cliënten die ik heb doorverwezen hoor ik alleen maar goede dingen terug. De herkenning en erkenning die zij vinden bij de vrijwilligers die hun eigen ervaring in het leven inzetten om anderen tot steun te zijn, is misschien nog wel belangrijker dan therapie. Veel van hen hebben een klein sociaal netwerk, het is schrikbarend hoe eenzaam mensen soms zijn. Met iemand kunnen praten die dat gevoel van passiviteit herkent, depressieve gevoelens, gevoelens van rouw en eenzaamheid etc. is heel steunend. Tegelijk is zo iemand hoopgevend, het kán dus wel dat je weer uit de bodem van die put komt.



De communicatie met Kompasie verloopt heel soepel en snel, met grote organisaties gaat dat vaak een stuk stroever. Ik leg altijd zelf het eerste contact in naam van de cliënt, dat maakt de drempel wat lager. Vervolgens wordt er vanuit Kompasie contact met hen opgenomen. Ik wil niemand zijn autonomie afnemen, maar mensen zijn soms erg geschaad in hun vertrouwen en in het leven, of zij schamen zich. Zomaar zelf ergens binnen lopen of een afspraak maken is dan heel lastig.

Ik ben blij dat Kompasie er is en zou elke huisarts of POH-GGZ deze samenwerking aanraden.





Mantelzorgondersteuning GGZ

Van ADHD, angst en stemmen horen tot persoonlijkheidsproblematiek en bewindvoering, curatele en mentorschap. Deze en meer thema's zijn 2021 aan bod gekomen tijdens de familieavonden. Vanwege de coronabeperkingen helaas maar 1x op locatie en de andere familieavonden online. Hoewel online minder ruimte voor interactie biedt, kunnen we op die manier wél meer mensen bereiken. Dus ook als het weer helemaal live kan, willen we online bijeenkomsten blijven organiseren.



De meest recente familieavond stond in het teken van borderline en naasten. Hans de Jong, Voorzitter bij **Stichting Borderline** en Bestuurslid bij **Kompassie** vertelde deze avond meer over borderline, hoe je ermee om kunt gaan en wat je als naaste wel en beter niet kunt doen. Inez, een van onze familiecoaches, heeft verteld over haar ervaring als naaste van.

www.kompassie.nl/terugblik-online-familieavond-borderline-en-naasten/

Ook voor **2022** hebben we volop ideeën en aantal thema's is zelfs al vastgelegd. Kijk voor data en thema's op de **agenda**.

Ideeën voor een thema of een keer samen een familieavond organiseren? Stuur dan een mail naar mantelzorg@kompassie.nl



Op de hoogte gehouden worden van nieuws rond mantelzorg GGZ, activiteiten en initiatieven die in en rondom Den Haag worden georganiseerd? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief: www.kompassie.nl/nieuwsbrief-mantelzorg-ggz/



Samen met het Haags Steunsysteem en PEP heeft Kompassie een kleine **hulp-/wegwijskarta** gemaakt voor naasten van mensen met psychische en/of verslavingsproblemen. Hiermee kunnen familie en naasten in één oogopslag de hulpmogelijkheden zien waar zij als naasten terecht kunnen.

De kaart is beschikbaar in **PDF** en op papier (A5). De wegwijskarta ontvangen? Neem dan contact op via mantelzorg@kompassie.nl.

Vrijwilliger aan het woord

Corry



Wat ben ik blij dat we open zijn gebleven het afgelopen jaar, want ik zou het niet kunnen missen; de collega's en de cliënten op de Laan. De mensen hebben, weliswaar op afspraak, goed langs kunnen komen met hun wensen en verhalen.

Na mijn schematherapie en Basiscursus Ervaringsdeskundige van Parnassia heb ik gesolliciteerd als vrijwilliger bij Kompassie. En aangenomen! Vanaf het eerste ogenblik heb ik ervan genoten, het luisteren naar de cliënt, het bedenken van mogelijkheden, het bellen met de bedrijven/organisaties, het regelen van duizend verschillende dingen, en met heel vaak een goede afloop. Iemand gaat minder bedrukt of zelfs blijer de deur uit, wat een enorme boost voor mijn zelfvertrouwen was en is. Want na je therapie moet je nog hard werken om gewone dingen weer voor elkaar te krijgen. Om te leven en niet te óverleven. En daar is Kompassie een helpende hand in.



Corry is sinds juni 2019 als vrijwilliger bij Kompassie. Zij is actief op het Steunpunt, bij de Buurtcirkel én zet zich in bij de wachttijdondersteuning.

Dit jaar was dus, hoewel met ups en downs, toch een goed jaar. Zo lang de mensen kunnen blijven komen ben ik blij dat ik kan helpen, maar ook blij dat ik niet zelf thuis zit. Want het is toch een klein wonder wat er kan gebeuren op zo'n dag; de man die binnenkwam en de dag ervoor werk en huis kwijtraakte, maar toch bij Kompassie weer wat hoop kreeg op een tijdelijke woning, een uitkering en de belofte dat hij altijd bij ons langs kan komen. Al is het voor een luisterend oor en een bakkie troost. Of de vrouw die jarenlang herhaalrecepten slikte voor depressieklachten en enorme moodswings. Ineens werd zij door de gemeente opgeroepen voor werk, waardoor zij helemaal in paniek was. En toch kon ook zij weer naar huis met een licht hart, want zij kan niet meer opgeroepen worden. Bovendien is zij weer in contact met haar psychiater en zodoende niet meer van de radar verdwenen.

Ik voel me een gelukkig mens als ik dit een paar keer per week mag doen, en dan ook nog ondersteund en geadviseerd wordt, zeg maar vanaf de zijlijn toegejuicht wordt. Heerlijk veilig en comfortabel en steeds zekerder en meer ervaren in de praktische ondersteuning, want ik kan zonder meer verklaren dat ik nu dingen doe op het steunpunt die ik, nog niet zo heel lang geleden, niet in mijn eentje voor mezelf kon doen.



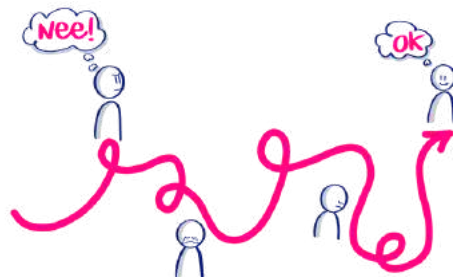
Henk: Activiteitencoach bij Kompassie

Geïnterviewd door Esther van der Meer (coördinator mantelzorg GGZ)

Henk is inmiddels al bijna een jaar Activiteitencoach bij Kompassie. Via de Activiteitencoaching wordt een deelnemer in beweging gebracht, want dat is het doel: activeren! Deelnemers komen via verschillende wegen bij Kompassie terecht, soms via een huisarts, PsyQ, het steunpunt of zelfs een wijkagent.

Wanneer kan iemand naar Henk doorverwijzen? Als iemand zegt: 'Ik zit alleen maar thuis en ik word helemaal gek!', dan is hij of zij bij Henk of zijn collega Jennifer aan het juiste adres.

Henk begint altijd met een intake-gesprek. Hierin worden vooral praktische gegevens uitgewisseld. Pas in het tweede gesprek wordt duidelijk waar iemand precies zit in zijn proces. Soms zijn deelnemers nog helemaal niet toe aan een grote stap naar vrijwilligerswerk.



Door uit te vragen en het inzetten van motiverende gespreksvoering komt Henk erachter dat iemand soms eerst een kleine stap wil zetten. Henk begeleidt de deelnemer dan bijvoorbeeld naar de Buurtcirkel. Als iemand daar komt, sociale contacten legt en zich wat zekerder voelt kan een volgende stap een vrijwilligersfunctie zijn voor een of twee dagdelen.

*Weet je, het heeft geen haast. Soms duurt de begeleiding wel een jaar.
Dit is écht maatwerk.*

Momenteel begeleidt Henk, samen met collega Jennifer, zo'n 15 deelnemers. In totaal zijn er in 2021 zo'n 25 deelnemers geplaatst bij een vrijwilligersplek. Henk is met zijn ondernemersbloed een echte netwerker en weet zijn weg goed te vinden in het veld. "Gewoon bellen! En volgend jaar wil ik heel graag langs alle plekken waar ik iemand heb geplaatst." Via DenHaagDoet, NLvoorelkaar.nl, Wijkcentra's en de Fietsenkeet bouwt hij met vaste contactpersonen een krachtig netwerk op. Organisaties mogen zelf ook contact opnemen met Henk!

Voor de deelnemers is er geen wachtlijst. Als het druk is wordt er sowieso een afspraak ingepland, ook al is dat dan voor over een aantal weken. Als het ijs eenmaal gebroken is en de intake is achter de rug blijven de deelnemers eigenlijk altijd hangen.

Henk: Activiteitscoach bij Kompasie



Als een deelnemer geplaatst is belt Henk altijd nog een keer na om te vragen hoe het gaat. Dat doet hij ook met de contactpersoon van de organisatie. Als de match niet perfect blijkt te zijn zoekt Henk gewoon weer verder, maar dit komt bijna nooit voor. Als iemand op zoek is naar een betaalde baan kan Henk helpen met het schrijven van een motivatie en het opmaken van een CV. Daarnaast wil hij mensen vooral ondersteunen en stimuleren het zélf te doen. Zo leert hij de deelnemers zelf de regie in handen te nemen en dat is belangrijk.

We sluiten het gesprek af met Henk zelf. Hoe is het nou eigenlijk voor jou om activiteitscoach te zijn? Wat brengt het jou?

Henk gaat stralen! “Alles! Ik word hier blij en gelukkig van!” Henk vertelt dat het voor zijn eigen herstel heel erg belangrijk is dat hij elke dag iets om handen heeft. Hij heeft geleerd hier een gezonde balans in te vinden. “Het is een cadeautje als ik iemand heb geholpen en heb geplaatst. En als ik elke week zo’n cadeautje krijg ben ik de gelukkigste man op de wereld! Dit is mijn toekomst.”



De succesformule volgens Henk: **GEDULD!** Geef de mensen tijd, neem de tijd, dat hebben ze echt nodig. Henk heeft mooie plannen om volgend jaar nog meer te kunnen bieden.

Benieuwd wat Henk voor jouw cliënt kan betekenen? Mail gerust naar activiteitscoaches@kompasie.nl

Wist u dat

Onze folders ook digitaal beschikbaar zijn? Ze zijn te vinden op de website.



Algemeen



Mantelzorg



Onafhankelijke
cliëntondersteuning
WMO



Activiteiten
coaching



Crisiskaart



Van vrijwilliger naar betaalde baan

Eric Beckman Lapré (oud-vrijwilliger)

Na een bewogen periode kwam ik via de nazorg van GGZ-instelling Triora bij Kompassie terecht. Ik verveelde me vreselijk thuis omdat ik op dat moment geen werk had en dat was slecht voor mijn herstel. Op een dag in eind juni 2020 had ik een afspraak met Lex, begeleider op het Steunpunt en half juli 2020 ben ik begonnen als gastheer.



Door afwezigheid van een collega kwam ik al vrij snel op het steunpunt terecht en vlak daarna kon ik ook aan de balie plaatsnemen. Allround werkt voor mij altijd het beste dus ik voelde me al snel als een vis in het water. Twee dagen, soms drie, maakte ik mezelf nuttig. Ik werkte het liefst op verschillende dagen in de week, onder andere om al mijn fijne collega's te leren kennen.

Sommige dagen waren best zwaar gezien de verschillende kwesties die die dag aan de orde waren geweest, maar de begeleiders houden de vrijwilligers goed in de gaten en bovendien werd alles voor en na de werkdag besproken en uitgesproken. De begeleiding ging nog een stapje verder dan alleen de voor- en nabesprekingen. Er werden ook trainingen verzorgd door de begeleiders zoals "Hoe doe jij dat". Zo kan je leren van en met elkaar. Echt heel leerzaam! Grote houvast heb je niet alleen aan de begeleiders maar vooral ook aan je collega's waar je lief een leed mee deelt. En dat delen is juist zo belangrijk! Dat wist ik al sinds de periode dat ik zelf in een kwetsbare periode zat.

Omdat ik vanuit de Ziektewet in de WW terechtkwam en dus sollicitatieplicht had, kwam er dit jaar een moment dat ik Lex en de andere begeleiders en collega's moest vertellen dat ik een betaalde baan had gevonden bij een Ministerie waar ik per 14 juli jl. met veel plezier ben begonnen. Kantoor (tijdelijk thuis), dus niet onder de mensen, nou dat was even wennen zeker na Kompassie waar je altijd met mensen bezig bent.

Ik sluit af door al mijn fijne lieve collega's en begeleiders en stagiaires te bedanken voor dit mooie jaar dat ik bij Kompassie mocht werken. Een jaar om nimmer nooit meer te vergeten!



Lotgenotengroepen



Het kan steunend zijn om lotgenoten te ontmoeten en ervaringen te delen. Door in contact te komen met lotgenoten kun je (h)erkenning en steun vinden.

Op dit moment zijn bij Kompassie de volgende lotgenotengroepen actief:

- ADHD
- ADHD-café (Impuls & Woortblind)
- Angst en dwang (ADF stichting)
- Autisme (PAS Nederland)
- Autisme (NVA)
- Autisme (DES)
- Depressie (3 groepen)
- Naasten | Suïcidale Gedachten (Suïcide Preventie Centrum)
- Naasten | persoonlijkheidsproblematiek
- OntmoetingsGroep Stichting Kaabbasi
- Suïcidale Gedachten (Suïcide Preventie Centrum)



Meer weten of aanmelden?

Wilt u zelf een lotgenotengroep starten, dan stelt Kompassie graag ruimte, kennis en ervaring beschikbaar. Neem contact via info@kompassie.nl of (070) 427 32 40.

De voorlichtingsgroep staat klaar!

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

Zie hier onze voorlichters in actie achter de schermen.





Kompasie op de kaart

Kompasie 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 Kompasie 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 Kompasie
Laan 20
2512 GN Den Haag

T (070) 427 32 40
E info@kompasie.nl

Of volg ons op:



**U ben van harte welkom van
maandag t/m vrijdag 10.00 - 16.00 uur**