



Kompassie

**Steunpunt
Mentale
Gezondheid**





Over ons

Kompassie is een onafhankelijk stedelijk steunpunt voor iedereen uit Den Haag met een psychische kwetsbaarheid én hun naasten. De vrijwilligers die bij Kompassie werken hebben zélf (familie-) ervaring met psychische kwetsbaarheid. Zij zetten deze kennis en ervaring in om lotgenoten te ondersteunen, te versterken en bij te staan.



Wat maakt Kompassie bijzonder?

- De ondersteuning is gratis
- U kunt zonder afspraak langskomen
- We nemen de tijd die nodig is
- Onze vrijwilligers werken vanuit ervaringskennis

Wat biedt het Steunpunt?

Er is ruimte om even te spreken met een lotgenoot die een luisterend oor kan bieden. Daarnaast bieden we praktische ondersteuning, zoals:

- Ondersteuning bij het ordenen van (financiële) administratie en bij regelzaken op het gebied van wonen, participatie en inkomen
- Aanvraag of afwikkeling van een uitkering
- Hulp bij brieven en formulieren
- Informatie over en eventueel bemiddeling naar andere organisaties, voor specifieke hulp of zorg
- Gratis folders over behandeling, zorg en welzijn. Ook kunnen er boeken, tijdschriften en brochures worden ingezien

Wat biedt Kompasie verder?

Lotgenotengroepen

Via Kompasie kunt u in contact komen met lotgenotengroepen. Hierbij werkt Kompasie samen met diverse landelijke lotgenotenverenigingen.

Crisiskaart

Onze ervaringsdeskundige vrijwilligers kunnen ondersteunen bij het opstellen van een Crisiskaart, 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. Crisissituaties kunnen zo worden voorkómen of verlopen minder heftig.

Voorlichting

De voorlichtingsgroep bestaat uit getrainde vrijwilligers. Zij hebben inzicht verkregen in hun eigen herstelproces en geleerd hoe zij hun ervaringskennis kunnen inzetten voor anderen. Voorlichting over het leven met een psychische kwetsbaarheid en de impact ervan wordt gegeven aan bijvoorbeeld gemeentelijke diensten, huisartsen, instanties en scholen.

Activiteitencoaching

Het blijkt vaak lastig te zijn om geheel op eigen kracht antwoord te vinden op zingevingsvragen. De ondersteuning van een lotgenoot kan hierbij helpen, bijvoorbeeld bij het vinden en behouden van een geschikte vrijwilligersplek, een cursus of een activiteit.

Clïëntondersteuning WMO GGZ

Getrainde vrijwilligers ondersteunen bij (de voorbereiding op) een WMO-aanvraag. Samen met u gaan ze op zoek naar de best passende hulp en desgewenst zijn zij aanwezig tijdens het beoordelingsgesprek (keukentafelgesprek) met de gemeente.

Wachttijdondersteuning

Het kan gebeuren dat u lang moet wachten wanneer u zich eenmaal heeft aangemeld voor behandeling bij een GGZ-instelling. Tijdens deze periode van wachten kunt u bij Kompasie terecht voor ondersteuning op meerdere levensgebieden, opdat uw situatie in elk geval niet verslechtert.

Nazorg

Het afronden van een behandeling kan een spannende tijd zijn. Ook dan kan een ervaringsdeskundige vrijwilliger u ondersteunen bij het (her)pakken van grip op verschillende leefgebieden. Bijvoorbeeld bij het uitbreiden van uw netwerk, het vinden van een zinvolle daginvulling of een luisterend oor. Zo werkt u samen aan het verkleinen van de kans op terugval en het vergroten van de zelfredzaamheid.

Mantelzorgondersteuning GGZ

Familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen bij een van de familie-ervaringsdeskundige vrijwilligers terecht voor informatie en advies, praktische ondersteuning en een luisterend oor.

Collectieve belangenbehartiging

Kompasie coördineert de belangenbehartiging voor de GGZ-doelgroep in Den Haag. Signalen worden gebundeld en besproken met zorgaanbieders en gemeente.



Kompassie

**Steunpunt
Mentale Gezondheid**

Waar vindt u Kompassie?

Laan 20
2512 GN Den Haag
T (070) 427 32 40
E info@kompassie.nl
W www.kompassie.nl

Geopend:
maandag t/m vrijdag
van 10:00 tot 16:00 uur.

