

Jaargang 26, maart 2023



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Nieuwsbrief



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



Voorwoord



Het is een enerverende en leuke tijd voor Kompasie. We genieten nog na van de feestelijke lancering van de Mentale Agenda (www.mentaleagenda.nl) op 2 februari in het Nationale Theater aan het Spui. Samen met Korrie Louwes, algemeen directeur Onderwijs, Cultuur en Welzijn van de Gemeente Den Haag, cabaretier Marjolijn van Kooten en 160 partners en collega's vierden we de start van de Haagse website waar je activiteiten en tips over mentale gezondheid kunt vinden.

Ook nu staan we niet stil. De komende 4 jaar is het Integraal Zorgakkoord (IZA) de werkagenda voor de zorg. In het IZA werken alle zorgpartijen samen aan de maatschappelijke uitdagingen in de zorg. Ook in Den Haag pakken organisaties binnen de GGZ, welzijn en de informele zorg de samenwerking op omtrent mentale gezondheid van Haagse burgers. Kompasie is hier ook bij betrokken.

Er gebeurt veel en de vraag naar onze individuele en groepsondersteuning groeit. Daarom willen we onze vrijwillige slagkracht vergroten. Dit kunnen vrijwilligers met eigen ervaring, of als naaste, zijn maar zeker ook mensen met bijvoorbeeld werkervaring in de GGZ.

Ken je iemand in je netwerk die het leuk vinden om groepen te begeleiden of andere klussen op te pakken? Of heb je zelf interesse? Stuur dan een e-mail naar communicatie@kompasie.nl. We komen graag met je in contact.

Tot slot attendeer ik jullie graag op ons lunchwebinar 'De kracht van vrijwilligers met eigen ervaring'. Speciaal voor professionals en vrijwilligers die meer willen weten over de werkwijze van Kompasie en/of tips willen krijgen voor het werken met vrijwilligers met eigen ervaring.

Hartelijke groet,
Jacqueline van den Bos
Directeur Stichting Kompasie



De kracht van vrijwilligers met eigen ervaring

Kompassie werkt al 25 jaar met vrijwilligers met eigen ervaring. Deze vrijwilligers hebben zelf psychische problemen (gehad) of ervaring als naaste. De inmiddels 80 vrijwilligers zetten deze ervaring in om anderen in dezelfde situatie te helpen.

14 maart 2023
12.00 - 13.00 uur
online via Teams

In dit lunchwebinar delen we onze aanpak en krijg je tips en handvaten voor als je zelf wilt werken met vrijwilligers met eigen ervaring.

Trainer Miranda Vogel deelt de werkwijze en aanpak van Kompassie. Zij staat ook stil bij de uitdagingen en dilemma's en geeft tips voor het werken en inzetten van vrijwilligers met eigen ervaring.



Kompassie-vrijwilligers Heije en Koen delen hun werkwijze en vertellen wat de aanpak betekent voor zowel de cliënt als de vrijwilliger. Zij staan samen met steunpuntbegeleider Martijn stil bij de samenwerking tussen vrijwilliger en beroepskracht.

In het webinar krijg je antwoord op de volgende vragen:

- Wie is de vrijwilliger met eigen ervaring? Wat is de aanpak van Kompassie?
- Wat is de meerwaarde voor vrijwilligers, organisaties en bezoekers?
- Wat betekent het voor je organisatie? Hoe pak je het aan? Welke uitdagingen en dilemma's kom je tegen?

Aanmelden

Wil je meedoen? Scan de QR-code of stuur een e-mail naar communicatie@kompassie.nl. Enkele dagen voor het webinar ontvang je de link om deel te nemen.



Meer weten?

Mail dan naar communicatie@kompassie.nl of bel 070 427 32 40 en vraag naar Merel of Sandra.



Mentale of psychische problemen: 1 op de 4 mensen overkomt het. Iedereen heeft weleens een periode waarin het even wat minder gaat. Vaak kom je daar zelf weer uit. Soms heb je daar hulp bij nodig. Dit kan professionele hulp zijn, maar je kunt ook zelf aan de slag met je mentale gezondheid.

Op de Mentale Agenda vind je manieren die verder kunnen helpen de mentale gezondheid te versterken: een overzicht van activiteiten en evenementen in Den Haag en kijk-, lees- en luistertips op het gebied van mentale gezondheid. Met het aanbod kun je zelfstandig of in een groep aan de slag.

De Mentale Agenda is voor iedereen die:

- meer wil weten over mentale gezondheid;
- wil werken aan de mentale veerkracht;
- wil weten wat je zelf kunt doen;
- informatie zoekt over een bepaald onderwerp;
- een naaste heeft met psychische problemen;
- contact met lotgenoten zoekt;
- professional is en aanbod voor cliënten zoekt;
- of op de wachtlijst voor GGZ-hulp staat.



Mentale Agenda

Zelf aan de slag met je mentale gezondheid

Mentale Agenda voor professionals

Ook voor professionals is de website interessant: je vindt er aanbod voor cliënten en je kunt je verdiepen in het thema mentale gezondheid. Door mensen met (beginnende) klachten te ondersteunen met bestaand aanbod kan voorkomen worden dat problemen zich opstapelen.

De voordelen van de Mentale Agenda als middel om mensen te ondersteunen zijn:

- **Bevorderen zelfredzaamheid.** Inwoners van Den Haag kunnen zélf in beweging komen en aan de slag met het versterken van hun mentale veerkracht.
- **Preventie en voorkomen van toename mentale klachten.** Psychische klachten kunnen veel invloed hebben op andere leefgebieden, bijvoorbeeld verlies van werk of relatie, minder inkomen, minder overzicht over administratie of moeilijkheden in het contact met familie en naasten. Doordat inwoners zelf in beweging komen, kan voorkomen worden dat problemen zich opstapelen.
- **Meer zichtbaarheid van andere ondersteuningsvormen.** Door alternatieven te bieden naast een reguliere GGZ-behandeling kunnen mentale klachten al eerder aangepakt worden.
- **Ondersteuning tijdens het wachten op GGZ-hulp.** Tijdens de periode van wachten kunnen mensen zelf al aan de slag zodat de situatie in elk geval niet verslechtert.
- **Nazorg.** Door het (blijvend) aanpakken van valkuilen wordt de kans op een terugval verkleind en nieuwe hulpvragen worden tijdig gesignaleerd.

Wil je meer weten over de Mentale Agenda, aanbod plaatsen of een presentatie voor je team, cliënten of organisatie? Neem dan contact op met Sandra of Merel via info@mentaleagenda.nl of bel 070 427 32 40.

Wil je ook anderen attenderen op de Mentale Agenda? Via de QR-code vind je de digitale flyer, de animatievideo en de logo's. Dit kun je uiteraard in je netwerk verspreiden.



Volg de Mentale Agenda ook op social media



Nazorg na GGZ-behandeling

Het stoppen van de behandeling of begeleiding kan een spannende tijd zijn voor de cliënt. Om hen in deze fase bij te staan biedt Kompassie nazorgondersteuning.

Na behandeling in de GGZ wordt het contact met de hulpverlening vaak beëindigd maar kunnen zich nog wel problemen voordoen op verschillende levensgebieden. De beschikbare nazorg is meestal gericht op medische en psychische aspecten en er is minder aandacht voor welzijn, wonen en werk. Hierdoor is het lastig om het oude leven te herpakken en deel te nemen aan de samenleving. Daarom is Kompassie gestart met het project Nazorg, waarbij inwoners van Den Haag ondersteund kunnen worden na hun behandeling door een van de vrijwillige ervaringsdeskundigen.

Ondersteuning door vrijwilligers met eigen ervaring

De (gratis) ondersteuning kan snel opgestart worden, is laagdrempelig en zonder indicatie. De cliënt wordt gekoppeld aan een speciaal getrainde ervaringsdeskundige vrijwilliger. Samen plannen zij ondersteuningsafspraken om een oogje in het zeil te houden en de cliënt te ondersteunen bij het (her)pakken van grip op verschillende leefgebieden.



Zo kan iemand bijvoorbeeld ondersteund worden bij het uitbreiden van zijn of haar netwerk, zoeken naar een zinvolle daginvulling, hulp bij praktische zaken of een luisterend oor. Ze werken samen naar het verkleinen van de kans op terugval en het vergroten van de zelfredzaamheid.

Meer weten of een afspraak maken?

Neem hiervoor contact op via aanmelding@kompassie.nl of bel (070) 427 32 40 en vraag naar Justin.



Mijn naam is Lidia da Graca en sinds 1 januari werk ik, naast Esther van der Meer, bij Kompassie als Coördinator Mantelzorg GGZ.



Ik was al bekend met Kompassie omdat ik in 2019 met veel plezier heb deelgenomen aan de training Familiecoach GGZ. Hierin heb ik eigen ervaring kunnen delen omdat ik als naaste al op jonge leeftijd bekend was met verschillende thema's binnen de GGZ.

Ik heb veel ervaring binnen zorg en welzijn en de GGZ. Zo ben ik 12,5 jaar werkzaam geweest als begeleider bij de Kessler Stichting. Na een omscholing tot WMO-consulent en WMO-specialist BW heb ik gewerkt voor GGD Amsterdam en de Gemeente Den Haag. Mijn laatste functie was als Onafhankelijk Cliëntondersteuner bij Stichting Kernkracht waar ik heb ervaren hoe het is om met ervaringsdeskundige vrijwilligers samen te werken.

Mijn werkdagen zijn woensdag, donderdag en vrijdag en ik ben bereikbaar via L.dagraca@kompassie.nl of 06 26 90 68 96.

Folders Kompassie

Onze folders zijn ook digitaal beschikbaar. Ze zijn te vinden op de [website](#)



[Algemeen](#)



[Mantelzorg](#)



[Onafhankelijke
cliëntondersteuning
WMO](#)



[Activiteiten
coaching](#)



[Crisiskaart](#)



[Mentale
Agenda](#)



Vrijwilliger aan het woord: Heije

Geïnterviewd door Floor Wubbe



Heije (39 jaar) werkt sinds 2021 als vrijwilliger bij Kompassie. Hij heeft een bachelor in de bedrijfskunde en een verslavingsachtergrond vanwege PTSS. In de toekomst wil hij misschien Psychologie studeren en richting een betaalde baan. Vrijwilliger Floor Wubbe interviewde hem over zijn ervaring bij Kompassie.

Wat doe je bij Kompassie?

Ik doe van alles bij Kompassie. Ik werk op het Steunpunt, geef voorlichtingen, voer kwartaal- en jaarcijfers in en sluit aan bij de Werktafel Centrum van het Haags Steun Stelsel.

Wat brengt Kompassie jou?

Plezier en structuur. Het helpt mij met zelfontwikkeling en het adresseren en vasthouden van mijn innerlijke balans. Voor nu heb ik genoeg uitdagingen bij Kompassie maar in de (nabije) toekomst richt ik me op eventueel nog een extra studie (psychologie) of een betaalde baan.

Heb je veel aan je collega's?

Enorm veel, ik kan mezelf zijn wat best uniek is voor een werkplek. Geen schaamte of schuld en er is vertrouwen. Praten is voor mij therapeutisch omdat ik het vroeger bijna nooit deed. Ook heb ik er nog wat goede vrienden gemaakt. Er heerst echt een gevoel dat we een team zijn en het samen oplossen. Het is totaal geen moeite om hulp te vragen (wat vroeger voor mij nogal een dingetje was).

Wat betekent Kompassie voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in de gemeente Den Haag?

Heel veel, Kompassie biedt onder andere praktische ondersteuning om te zorgen dat basisbehoeften als onderdak of financiën in orde komen of blijven, naar mijn idee de belangrijkste elementen van



een gebalanceerd leven. Iemand helpen het leven weer enigszins in balans te krijgen is goud waard. Mijn indruk is dat de ondersteuning die wij geven veel betekent voor de bezoekers. Ik zie vaak dankbare bezoekers, ze vertellen hoe blij ze zijn met ons als vrijwilliger en hoe zij zich gezien en gehoord voelen. Ze zijn blij met het bestaan van Kompassie. Dit is een bewijs van de vaak grote betekenis van Kompassie voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

*"Kompassie betekent veel
voor mij en mijn herstel"*

Waar zie jij nog kansen?

Een potentiële kans is misschien een nog grotere uitbreiding van de Wachtijdondersteuning waar meer bezoekers langdurig een-op-eenbegeleiding krijgen in afwachting van een behandeling. Ik heb gemerkt dat hier steeds meer behoefte aan is. Daarnaast meer voorlichting geven om 'mentaal gezonde' mensen bewust te maken van psychische kwetsbaarheden. Met mensen met een psychische kwetsbaarheid moet je altijd voorzichtig zijn. Goede technieken en handvatten om mensen te benaderen en te helpen zijn belangrijk om zo goed mogelijke ondersteuning te kunnen bieden.

De afgelopen 2 jaar heb ik Kompassie hard zien groeien, ik hoop niet dat de persoonlijke touch van de vrijwilligers verloren gaat en dat het een te grote organisatie wordt. De kleinschaligheid is onze kracht denk ik.

Wil je nog wat kwijt?

Kompassie betekent veel voor mij en mijn herstel. Ik ben elke dag dankbaar dat ik met plezier naar Kompassie kan gaan om zo goed mogelijk mensen te ondersteunen en daarmee ook mijzelf.



En verder...

Doe het zelf bij Kompassie

Kompassie is het onafhankelijk steunpunt voor mentale gezondheid. Je kunt hier terecht voor praktische ondersteuning en een luisterend oor. Het steunpunt helpt je bij het ordenen van (financiële) administratie en bij regelzaken op het gebied van wonen, participatie, inkomen of een WMO-aanvraag.

Iedere woensdag van 14.30 tot 16.00 uur kunnen bezoekers zelf aan de slag. Ze kunnen zonder afspraak langskomen en gebruik maken van de computers voor eigen regelzaken. Wegwijs nodig op de computer? De baliemedewerker helpt op weg.

Misschien iets voor jouw cliënt?

Ik doe het zelf



bij Kompassie

Ken jij dé vrijwilliger voor de wachttijdondersteuning GGZ?

De wachttijden voor de GGZ zijn lang. Daarom zet Kompassie vrijwillige wachttijdondersteuners in om de wachttijd te verzachten. Zij bieden cliënten op de wachtlijst een luisterend oor, praktische ondersteuning en daarnaast activering en hoop.



De wachttijdondersteuners hebben zelf ervaring met een psychische kwetsbaarheid en zetten hun kennis en ervaring in om anderen te helpen. Wachttijdondersteuning werkt en groeit; 86% voelt zich er beter door.

Om aan de vraag te kunnen voldoen zoekt Kompassie nieuwe wachttijdondersteuners. Ken jij ex-clieënten of anderen in je netwerk die hun kracht en talent hiervoor in kunnen zetten, deel dan zeker deze vacature. We komen graag in contact. Scan de QR-code en bekijk de vacature.



Lotgenotengroep uitgelicht

Peer support group Mental Health



Kompassie heeft een primeur! Op donderdag 23 maart start de allereerste Engelstalige groep voor naasten.

Are you a caregiver for a family member or friend who is struggling with mental health challenges? Do you find yourself needing support but don't know where to turn?

Kompassie is currently running a range of peer support groups ("lotgenoten" in Dutch) for informal carers ("mantelzorgers") of people who have been diagnosed with mental health challenges.

In response to requests from our non-Dutch speaking clients, we are launching an English version of this longstanding support group!



Peer support group mental health

Kompassie's group provides a safe place to exchange experiences, learn from other group members, and take a break from being a caregiver. We will explore ways that you can live well and centered despite your demanding situation. There are no taboos; all we ask is that you come with an open mind and ready to share your story in your own time. The group is open to anyone who is caring for a loved one with mental health issues, whether diagnosed or not, and who feels more comfortable speaking English than Dutch.

When and where

The English peer support group mental health is scheduled to begin on Thursday, 23 March from 19.00 – 22.00 at Kompassie, located at Laan 20 in The Hague. The group will run for 8 sessions of 2 hours and is open to a maximum of 8 participants who will meet every 2 weeks. Attendance is free of charge, but the folks at Kompassie ask that members commit to all the sessions to ensure confidentiality and support for the group.

Interested in participating?

Please send an email to mantelzorg@kompassie.nl or call (070) 427 32 40 and ask for Esther or Lidia.



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

Of volg ons op:   

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