



Kompassie

Steunpunt
Mentale Gezondheid

Samenvatting jaarverslag 2024

KOMPASSIE

Stichting Kompassie is hét onafhankelijk informatie- en steunpunt voor mentale gezondheid in Den Haag. Het is onze missie om hulp en steun te bieden aan alle Haagse inwoners met een psychische kwetsbaarheid én hun naasten, en het behartigen van hun belangen.

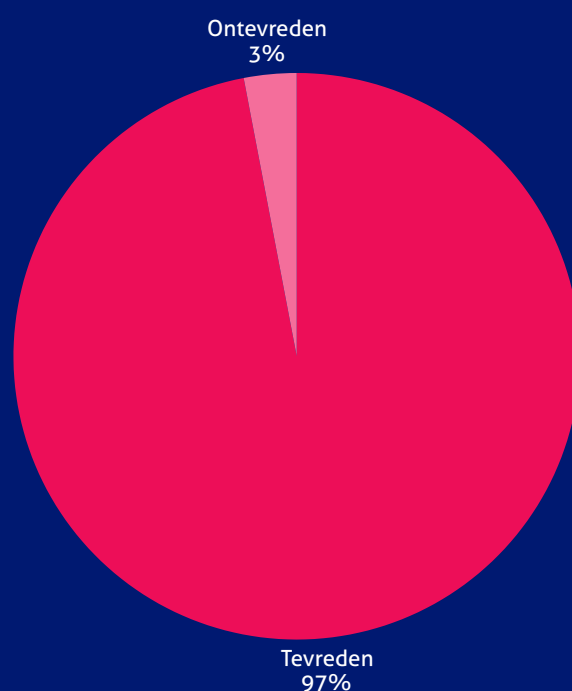
Peer-to-peer support

Bij Stichting Kompassie werken ervaringsdeskundige vrijwilligers die zelf of als naaste met een psychische kwetsbaarheid en de GGZ te maken hebben (gehad). Hierdoor kunnen zij zich goed in de situatie van bezoekers inleven en met hen meedenken. Zij geven informatie en steun, bieden een luisterend oor en komen op voor de collectieve belangen van de GGZ-doelgroep in Den Haag. Een klein en betrokken team van beroepskrachten ondersteunt hen hierin.

Effectmeting

Een tevredenheidsonderzoek onder 158 bezoekers van het steunpunt toonde in 2024 dat 97% van de bezoekers vond dat zij goed geholpen waren bij hun vraag of behoefte aan ondersteuning. Het gesprek en contact met de vrijwilligers werd door 100% van de bezoekers als prettig ervaren en 100% van de bezoekers zou Kompassie adviseren aan andere mensen met een soortgelijke behoefte aan ondersteuning.

Tevredenheid bezoekers



"Kompassie biedt mij structuur en sociale contacten, met als doel dat ik stabiel blijf en niet terugval"

2024
vrijwilligers



4 vrijwilligers doorgestroomd naar (betaald) werk of opleiding

28 nieuwe vrijwilligers



3 stagiaires



93 vrijwilligers



12.062 bezoeken



12.981 uur vrijwilligersinzet

Onze activiteiten in 2024

De geplande activiteiten van Kompasie zijn verdeeld over drie programma's. Per programma beschrijven we kort de ondersteuning en al het andere werk dat wij in 2024 deden voor de inwoners van Den Haag:

Programma 1 – Onafhankelijke cliëntondersteuning

1a. Onafhankelijke ondersteuning inwoners en naasten

Algemene individuele cliëntondersteuning	Het Steunpunt was in 2024 1.440 uur geopend voor bezoekers (met en zonder afspraak). In totaal waren er 9.366 bezoeken aan het steunpunt (ter vergelijking, in 2023 waren dit er 9.533).
Specifieke onafhankelijke cliëntondersteuning Wmo	Er zijn 391 gesprekken gevoerd in het kader van specifieke Wmo-cliëntondersteuning.

1b. Mantelzorgondersteuning GGZ

Mantelzorgondersteuning GGZ	Er werden 301 individuele gesprekken gevoerd binnen de mantelzorgondersteuning GGZ (in vergelijking, in 2022 waren dit er 273). Ook waren er 196 bezoekers bij de 13 themabijeenkomsten voor naasten.
-----------------------------	---

1c. Trajectondersteuning (TO): Het totaal aantal gesprekken binnen de TO betrof 1.340

Wachttijdondersteuning (WTO)	In 2024 hebben 816 gesprekken plaatsgevonden in het kader van wachttijdondersteuning (WTO). Eind 2023 was er een actieve samenwerkingsrelatie met 32 huisartsenpraktijken in Den Haag.
Activiteitencoaching	Er zijn 228 gesprekken gevoerd in het kader van activiteitencoaching. Deze gesprekken gingen over zingeving, dagactiviteit, (vrijwilligers)werk en participatie.
Nazorgondersteuning	Er zijn 251 gesprekken gevoerd in het kader van nazorg (ter vergelijking, in 2022 waren dit er 50).
Crisiskaart/Hulpkaart	Er zijn 45 gesprekken gevoerd met betrekking tot de Crisiskaart/Hulpkaart.
Groepsaanbod Mentaal Sterk	Er vonden 16 themabijeenkomsten plaats met in totaal 157 bezoekers.

Groepsaanbod Themabijeenkomsten Mentaal Sterk

Vanwege de sterk toegenomen vraag naar herstelbevorderende ondersteuning in de afgelopen jaren, ontwikkelden we in 2023 een cyclisch groepsaanbod in de vorm van 7 themabijeenkomsten. De bijeenkomsten stimuleren bezoekers om zelf aan de slag te gaan met relevante thema's en ze bieden gelegenheid om in contact te komen met lotgenoten. Thema's die centraal staan: herstellen doe je zo, ontspannen kun je leren, slapen en dagstructuur, samen sta je sterker, omgaan met emoties, de kracht van je gezondheid en zelfvertrouwen en stigma. Wegens succes wordt dit groepsaanbod vanaf 2024 aan alle bezoekers en vrijwilligers van Kompasie aangeboden.

Programma 2 – Preventie en stigmabestrijding

Voorlichting en presentaties	We hebben 29 voorlichtingen en gastlessen gegeven. Ons totale bereik betrof 439 mensen.
Ontmoetingsbijeenkomsten	Er zijn vier ontmoetingsavonden georganiseerd. Het totale bereik was 198 mensen.
Lotgenotengroepen	In 2024 hebben 28 verschillende lotgenotengroepen gebruik gemaakt van ons pand. Het totaal aantal bezoeken was 2.145.

Mentale Agenda

De Mentale Agenda is een digitaal platform voor inwoners van Den Haag waarop Haagse (laagdrempelige) activiteiten en achtergrondinformatie te vinden is om mentale gezondheid en veerkracht te versterken. Zie: www.mentaleagenda.nl

Op de Mentale Agenda staan activiteiten en evenementen, zoals themabijeenkomsten, cursussen, trainingen en lotgenotengroepen. Van een anti-pieker cursus of een ADHD- café tot familieavonden. Het aanbod is vooral in Den Haag, maar ook online en landelijk interessante bijeenkomsten komen aan bod. Alle activiteiten zijn gratis of tegen een kleine vergoeding beschikbaar. Er is geen verwijzing of indicatie nodig. Naast activiteiten staan op de Mentale Agenda ook kijk-, lees- en luistertips om de mentale veerkracht te versterken.

Het verhaal van onze vrijwilliger mantelzorgondersteuning David

David is opgegroeid in een gezin waarin zijn moeder autisme en beide ouders een verstandelijke handicap hadden. Vanaf zijn jeugd moest David steeds meer voor zijn ouders zorgen. Hij kreeg geen hulp van zijn grootouders of verdere familie, en als kind en jonge tiener had hij nog niet door dat dit niet normaal was. Hij werd zowel emotioneel als fysiek verwaarloosd. Op zijn school is hierover nooit aan de bel getrokken. David vertelde dat hij op latere leeftijd is benaderd door een invaldocent uit die periode, die aangaf dat hij wel was opgevallen, maar dat er destijds niets mee is gedaan.

Rond 2003 had David een eigen IT-bedrijf, daarnaast deed hij de fulltime mantelzorg voor zijn moeder (zijn vader was inmiddels overleden). Dit werd hem steeds zwaarder. Uiteindelijk ging de knop voor hem om toen hij tot de volgende conclusie kwam: Het is niet zo dat zijn moeder het niet wil, ze kán het niet. Hierdoor kon hij de stap maken om hulp te vragen.

David is nu vrijwilliger mantelzorgondersteuning GGZ bij Kompas. Bij hem kunnen mantelzorgers terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Door zijn ervaringen kan hij zich goed verplaatsen in de mantelzorgers die voor hulp bij hem komen. De boodschap die hij aan hen meegeeft: het is makkelijk en verleidelijk om jezelf weg te cijferen en daarin jezelf kwijt te raken. Je bent geen professionele hulpverlener. Bewaak je grenzen; de lasten horen niet allemaal bij jou!

Ook geeft David voorlichting op o.a. scholen. Na zijn verhaal geven leerkrachten geregeld aan signalen bij leerlingen beter te kunnen herkennen. Aan leerkrachten geeft hij de boodschap mee: Zie je signalen? Ga dan op onderzoek uit!
(om privacyredenen is de naam David gefingeerd)

Programma 3 - Collectieve belangenbehartiging

Het doel van de collectieve belangenbehartiging bij Kompasie is op te komen voor de gezamenlijke belangen, het versterken van de positie en het verbeteren van de kwaliteit van leven van Haagse inwoners met een psychische kwetsbaarheid. We doen dit door invloed uit te oefenen op het beleid en de uitvoering daarvan op lokaal, regionaal en landelijk niveau.

In 2024 vond er regelmatig overleg plaats op bestuurlijk niveau binnen diverse samenwerkingsverbanden. Dit betrof onder meer de Alliantie Financiële Ondersteuning (AFO), Platform Zorgvrijwilligers Den Haag, Wmo partners maken de stad en de Regionale taskforce wachttijden GGZ. Ook leverden we diverse bijdragen aan gemeentelijke en landelijke onderzoeken, verkenningen en adviesvragen op het gebied van mentale gezondheid.

In 2024 was Kompasie actief betrokken bij drie expertgroepen:

- Samenwerking Netzorgpartners Haaglanden: Kompasie was in 2024 een van de actieve deelnemers aan het IZA-overleg in Den Haag dat verantwoordelijk was voor de implementatie van de Verkennende Gesprekken in regio Haaglanden. Doel is om inwoners met mentale vraagstukken tijdig de juiste zorg te geven, passend bij de hulpvraag.
- Toegang en laagdrempelige dienstverlening voor (psychisch) kwetsbare Haagse burgers. Doel is om mensen die (psychisch) kwetsbaar zijn en langdurig ondersteuning nodig hebben, zichtbaarheid en een plek te geven in het Haagse beleid.
- Duurzame kansrijke maatschappelijke participatie van mensen met een psychische kwetsbaarheid in Haaglanden. Doel van deze groep is dat zoveel mogelijk mensen kansrijk en duurzaam kunnen participeren. Binnen Haaglanden wordt een educatieaanbod geboden op het gebied van ervaringsdeskundigheid dat past bij de behoeften van alle inwoners.

Vrijwillige belangenbehartigers

In 2023 waren 8 vrijwilligers van Kompasie actief als belangenbehartiger. Zij namen hiervoor deel aan verschillende groepen:

- Signaleringsgroep – 3 vrijwilligers, 7 bijeenkomsten;
- Afvaardiging (deel)raden Sociaal domein (Participatie, Wmo en Brede raad) - kerngroep van 7 vrijwilligers, 27 bijeenkomsten;
- Cliëntenklankbordgroep Beschermd Wonen – Dit betreft 13 vertegenwoordigers van cliëntenraden van BW aanbieders, 9 bijeenkomsten.

“Ik kijk enorm uit naar de afspraak. Heel zeldzaam”

Programma-overstijgende activiteiten

Deskundigheidsbevordering vrijwilligers

Om ervoor te zorgen dat alle vrijwilligers bij Kompasie voldoende zijn toegerust om hun werk goed te kunnen doen, is er op diverse momenten van het jaar aandacht geweest voor deskundigheidsbevordering:

Algemeen	Dagelijks voor- en nabespreking steunpuntvrijwilligers Intervisiebijeenkomsten voor vrijwilligers van het steunpunt Intervisiebijeenkomsten voor vrijwilligers van de HBO en familiecoaches Maandelijks vrijwilligersbijeenkomst Maandelijks bijeenkomst voor vrijwilligers HBO en Mantelzorg
Hersteltraining	Hersteltraining voor Mantelzorgers GGZ Workshop Grenzen stellen Workshop Herstelpositief bekeken
Functiespecifieke trainingen	Introductietraining nieuwe vrijwilligers Basistraining Familiecoaches GGZ
Externe trainingen	Trainingen Motiverende gespreksvoering en Financiële hulpverlening

Communicatie

In 2024 is extra aandacht geweest voor de publiciteit rondom de Mentale Agenda.

Nieuwsbrieven

De vrijwilligers ontvingen tweewekelijks de vrijwilligersniewsbrief, een intern bulletin waar vrijwilligers ook zelf aan meewerken. Mantelzorgers konden rekenen op de maandelijkse mantelzorgmailing en de algemene nieuwsbrief van Kompasie verscheen eens per kwartaal.

Sociale media

De website en sociale media van Kompasie (Facebook, Instagram en LinkedIn) zijn veelvuldig gebruikt om Kompasie en haar activiteiten onder de aandacht te brengen. Daarnaast zijn inmiddels ook sociale mediakanalen voor de Mentale Agenda beschikbaar. Kompasie post gemiddeld twee keer per week op deze kanalen.

Financieel resultaat

Kompasie is financieel gezond en sluit het financiële jaar af met een goedkeurende accountantsverklaring. Voor verdere gegevens verwijzen wij naar het Financieel Jaarverslag 2024.

Sociale media Kompasie

01-01-2024 31-12-2024

- Facebook 1.296 volgers 1.312 volgers
- LinkedIn 1.704 volgers 1.868 volgers
- Instagram 1.168 volgers 1.266 volgers

Sociale media Mentale Agenda

01-01-2024 31-12-2024

- Facebook 22 volgers 26 volgers
- LinkedIn 207 volgers 247 volgers
- Instagram 206 volgers 252 volgers

“Ik voelde mij gehoord en begrepen. Dat voelde goed”

Het verhaal van onze vrijwilliger Anneke

Anneke is moeder van een aantal (inmiddels oudere) kinderen met verschillende diagnoses. Dit had een grote impact op het gezin. Naast de gebruikelijke opvoedtaken en zorgen van een moeder, kwamen ook de extra (mantel)zorgtaken op haar schouders terecht. Beide ouders hadden een andere aanpak en hebben echt moeten leren om een team te worden. Focussen op elkaars krachten: Wie is waar beter in? Jij pakt dit op, dan neem ik dat.

Anneke vertelde over de gevoelens van machteloosheid die ze tijdens deze periode in haar leven heeft ervaren. "Soms werden we heel goed ondersteund vanuit de zorg, maar soms ook echt absoluut niet en waren we op onszelf aangewezen. Gelukkig heb ik een heel positieve instelling; dat heb ik overgenomen van mijn moeder. En ik had veel aan mijn zus als praatpaal!"

Via via kwam Anneke in contact met Kompas. Na het volgen van een coachingscursus is ze hier aan de slag gegaan als mantelzorgondersteuner en begeleider van lotgenotengroepen. In deze rol ziet ze veel herkenning in de mensen die ze begeleidt. "Als ouder is het heel moeilijk om je kind te zien worstelen en lijden. Je wilt alles voor ze doen, maar je kunt niet alles voor ze oplossen. Hoe harder je gaat sjoeren, des te meer ze zich verzetten. Geef ze de tijd; je kunt het niet afdwingen. Vier de mijlpalen. Je kunt blijven staren naar wat er niet is, maar daarmee onthoud je jezelf de dingen die er wél zijn. Kijk af en toe terug op een moeilijke periode, dan zie je hoeveel je al hebt bereikt. Zoek naar de lichtpuntjes en vertrouw op je intuïtie; jij kent je kind het beste."

"Ik voelde me voorheen eenzaam in de maatschappij. Ik kan nu beter praten met anderen over mentale gezondheid. Kunnen zijn wie ik ben, helpt mij in mijn herstel"