

Samen het beeld van zelfhulp scherpstellen

Tijdens het symposium Zelfhulp in de Zorgketen komen op 1 december 2011 ruim honderd professionals en vrijwilligers bij elkaar in het intieme Helmondse Annatheater. Zij gaan deze middag op zoek naar een meer gezamenlijk beeld van wat zelfhulp eigenlijk is en wat samenwerking tussen formele en informele zorg kan betekenen. Het gevarieerde programma bestaat uit persoonlijke verhalen, presentaties, een tweegesprek tussen een SPV-er en een zelfhulpdeskundige, onderzoeksresultaten en ontmoetingen, afgewisseld met muzikale intermezzo's. De ondertekening van een convenant tussen diverse partijen bevestigt het doel van de middag: de meerwaarde belichten van zelfhulp in de zorgketen.

Zelfhulpdeskundige **Vera** bijt het spits af met haar persoonlijke verhaal. Ze steekt van wal met haar motto: 'in de reguliere hulp heb ik leren overleven, door zelfhulp heb ik weer leren leven'. Na een scheiding verloor zij al het vertrouwde in haar leven: haar werk, haar bekende omgeving, maar bovenal haar kinderen die in het ouderlijk huis bij hun vader bleven wonen. "Daar ging mijn levenstaak: mijn kinderen op te voeden tot mooie, zelfstandige volwassenen." Haar verdriet en eenzaamheid verdrong Vera met glazen bier. Daar schaamde ze zich voor, voor haar kinderen, en omgekeerd schaamden haar kinderen zich voor haar.

Vera had er uiteindelijk alles voor over om haar problemen onder ogen te zien en werd opgenomen in een verslavingskliniek. Aan het einde van haar behandeling kreeg ze van een hulpverlener het telefoonnummer van een zelfhulpgroep voor verslaafden.

"Tot mijn verbazing zag ik bij mijn eerste kennismaking dat het allemaal gewone mensen waren," vertelt Vera. "Ik kon er mijn ei kwijt en werd serieus genomen." Vera neemt nu – tien jaar later – nog

steeds deel aan de zelfhulpgroep. "Ik heb nu veel meer zelfvertrouwen, maar de groep geeft me steun en houdt me waakzaam." Vera besluit haar verhaal met de woorden: "Ik raad het iedereen aan: prát over je problemen."



Inge (medewerker Centrum Jeugd en Gezin) en Koen (17) vertellen spontaan over de zelfhulpgroep voor kinderen van gescheiden ouders die zij gaan opzetten.

Jan Steyaert is lector aan de Fontys Hogeschool Sociale Studies. Hij deed de afgelopen twee jaar onderzoek naar de kracht van zelfhulp. Jan illustreert zijn onderzoeksresultaten met een persoonlijk verhaal over zijn studiegenoot Luc. Terwijl Jan zijn carrière in de wetenschap vlot verliep, ging het met Luc niet goed. Ze ontmoetten elkaar van tijd tot tijd, totdat Jan via via hoorde dat Luc was opgenomen. Jans poging om via de behandelaren het contact met Luc na de opname weer te herstellen strandde op privacybepalingen. De kloof tussen informele en formele zorg maakte ongewild een einde aan de goede bedoelingen van Jan om een oude vriendschap in stand te houden.

Het onderzoek naar de kracht van zelfhulp laat een aantal opvallende resultaten zien. Zo brengt de bekende sociale kaart die veel organisaties gebruiken alleen formele hulp in beeld. Zelfhulpgroepen, maatjesprojecten en vriendendiensten zijn er niet of nauwelijks op te vinden. Daarnaast is het begrip 'zelfredzaamheid' van de cliënt weliswaar verweven in de ambities van vele organisaties, maar dat vertaalt zich slechts tot zorg binnen de eigen muren.

Uit het onderzoek blijkt verder dat er veel diversiteit is in de zelfhulpgroepen qua thema's (meer dan vijftig), qua samenstelling en frequentie van de groepen, maar minder qua leeftijd en etniciteit (jongeren onder de vijftig, ouderen boven de vijftig en mensen van niet-westerse afkomst zijn amper in beeld).

De onderzoeksresultaten laten groeikansen zien als het gaat om de relatie tussen formele en informele hulpverlening: slechts 31,8% van de deelnemers komt bij zelfhulp via tips van een professional. De anderen vinden

"Zelfhulp is geen gespreksthema in de spreek- of behandelkamer"

zelfhulp via een folder in de bibliotheek, een vriend of het internet. Tweederde van de professionele hulpverleners (huisarts, specialist, behandelaar) weet niet dat hun cliënt deelneemt aan een zelfhulpgroep. Het overige derde deel weet dit wel, maar zelfhulp is geen gespreksthema in de spreek- of behandelkamer. Van de professionals die werden gevraagd wanneer zij voor het laatst iemand hadden doorverwezen naar zelfhulp, antwoordde 39,4%: nooit. Van 21,13% was het langer dan een jaar geleden.

Jan besluit zijn betoog met enkele verlanglijstjes:

- dat *gemeenten en andere beleidsmakers* zelfhulp blijven ondersteunen, geen bureaucratische drempels opwerpen en actieve ambassadeurs van zelfhulp willen zijn;
- dat *organisaties* bekend zijn met zelfhulp, cliënten wijzen op de mogelijkheden, inzien dat zelfhulp iets anders biedt en geen concurrentie is, en informele zorg opnemen in hun sociale kaart;
- dat *Zelfhulp* zichzelf bekendmaakt en uit de anonimiteit treedt, aandacht heeft voor blinde vlekken (jongeren, ouderen, niet-westerse mensen) en niet richting de wereld van diploma's, deskundigen en audits moet gaan.

Thomas Pieters zorgt voor een pakkend muzikaal intermezzo met "Het zelfhulplied"



Wethouder **Margreet de Leeuw** geeft de aanwezigen meteen een cadeautje door te vertellen dat de gemeente Helmond overtuigd is van nut en noodzaak van zelfhulp. "We blijven de Stichting Zelfhulp Netwerk financieel ondersteunen, met zo min mogelijk bureaucratische regels."

Zelfhulp sluit in haar ogen aan bij de visie van de gemeente Helmond op zorg voor de burgers: van een verzorgingsmaatschappij naar een participatiemaatschappij. "Onze consultants proberen in een gesprek aan de keukentafel deze vragen duidelijk te maken: gaat het om een scootmobiel of over eenzaamheid? Wat kunnen mensen zelf, wat kunnen familie of burens betekenen? En wat heeft iemand individueel nodig?"

Volgens haar heeft iedereen zijn eigen associaties bij het begrip 'zelfhulp'. "Een middag als deze helpt om dat beeld scherp te stellen en te verbreden." De superlocomotief 'zelfhulp' neemt in de ogen van de wethouder heel veel wagons op sleeptouw.

Sociaal psychiatrisch verpleegkundige **Marius Reinen** van GGzE vormt in de dagelijkse praktijk 'a winning team' met **Wim Venhuis** van de zelfhulpgroep Manisch Depressieven. Marius: "Ik maak mensen niet beter, maar wil de boodschap van hoop uitdragen; er is goed te leven met manische depressiviteit. Ervaringsdeskundigen als Wim zijn daar een goed voorbeeld van." Tijdens de module psycho-educatie van GGzE komt op de laatste avond een zelfhulpmedewerker vertellen over de landelijke vereniging en de lokale zelfhulpgroep. Volgens Marius zorgt dat voor continuïteit in de organisatie: elke hulpverlener moet immers steeds weer contact leggen met de zelfhulpmedewerker. "Van Wims getuigenis gaat een wervende kracht uit.

Ik zie als resultaat dat mijn cliënten zich meer committeren aan de behandeling." Marius heeft bij zijn cliënten nagevraagd wat voor hen de meerwaarde is van zelfhulp: "De groepsleden helpen elkaar alert te blijven op de gevoeligheid voor stemmingswisselingen."

Persoonlijke ontmoetingen met ervaringsdeskundigen

Na de pauze zijn tien thematafels ingericht, zodat de bezoekers in gesprek kunnen gaan met begeleider van zelfhulpgroepen. Doel? Meer informatie krijgen over zelfhulp.

De aanwezigen verdelen zich aan de hand van de gekleurde stippen op hun naambadge over de tafels: transgendergroep, manisch depressievengroep, AA / Depressie, groep van narcotica-verslaafden, MS-groep, Familie / Ypsilon, Somalische Gemeenschap Eindhoven, Vermoeide Helden, Norwood en Afasie. Met een groepje van tien personen schuiven we

aan bij de tafel met het bordje 'zelfhulpgroep Manisch Depressieven'. "Stel je vragen maar," zegt **Wim Venhuis** als we hem verwachtingsvol aankijken. De eerste vragen zijn praktisch: hoe groot is een groep, is er een wachtlijst? "We bestaan nu drieënhalf jaar, er zijn in totaal vijfenveertig deelnemers verdeeld over vijf groepen." De groep van Wim komt één keer per drie weken bij elkaar. Een wachtlijst is er daarom niet, want er is altijd wel een groep waar een plekje vrij is. Nieuwkomers zijn doorverwezen door de GGZ of komen binnen via de Stichting Zelfhulp Netwerk. Hoe vrijblijvend is deelname? "Natuurlijk staat het iemand vrij om na de kennismaking of na de eerste paar avonden te besluiten dat zelfhulp niet bij hem of haar past. De meeste mensen die blijven, blijven ook heel lang, manische depressiviteit is immers een chronische ziekte," aldus Wim. Hij runt samen met een collega-begeleider de groep. "Aan thema's komen we eigenlijk nooit toe, meestal maken we op de bijeenkomst een ronde hoe het iedereen vergaat." De halfjaarlijkse bijeenkomsten - waar de vijf groepen samenkomen - zijn wel thematisch van aard, er komt dan bijvoorbeeld iemand spreken over de digitale life-chart.

Een tafel verderop zit een groepje aan de tafel van **Vera**, met het bordje 'zelfhulpgroep AA / Depressie'. Alcoholverslaving is een depressivum, legt Vera uit, veel alcoholverslaafden belanden in een depressie. Aan deze tafel worden vragen gesteld over vertrouwen. "In de zelfhulpgroep is het

"Ik ben er trots op dat ik nu anderen kan helpen"

de bedoeling dat je naar elkaar luistert en van elkaar leert. Van tevoren spreken we af dat we in vertrouwen en in alle eerlijkheid met elkaar praten. We gaan niet in discussie over medicijnen, politiek en geloof. Over het eerste spreek je met je arts, en de laatste twee, daar kom je toch niet uit," verklaart Vera. "Begeleiders van de groep hebben de ziekte of aandoening achter de rug of verwerkt en volgen een training." Met Vera gaat het goed: ze heeft inmiddels een fijn contact met haar kinderen en ex-man. "Ik ben er trots op dat ik nu anderen kan helpen."

Ondertekening convenant

Al eerder waren diverse partijen met elkaar in overleg over de meerwaarde van zelfhulp naast professionele zorg. GGZ Oost Brabant, GGzE en Novadic-Kentron sloten reeds een convenant af met de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant. Tijdens het symposium sloten de LEV-groep en Stichting Maatschappelijke Opvang zich daarbij aan. Het Centrum voor Jeugd en Gezin en het Elkerliek ziekenhuis zijn in gesprek met de Stichting Zelfhulp Netwerk om de huidige samenwerking te formaliseren; de gemeente Helmond ondersteunt het geheel. Directeur **Henk Schreurs** van GGZ Oost Brabant, tevens interim voorzitter van het Zelfhulp Netwerk, verwoordt zijn intenties als volgt: "Dit convenant is belangrijk, omdat zelfhulp een extra keuze kan zijn voor onze cliënten. We willen als organisatie faciliteren dat onze hulpverleners kennis hebben van zelfhulp en er naar verwijzen. Daarbij hebben we respect voor elkaars werkwijze en autonomie, moet zelfhulp niet geïncorporeerd worden in de professionele hulpverlening en blijft anonimiteit belangrijk."