



# Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant

## Visie en uitgangspunten

**Juni 2017**

### **Dependance Helmond**

Molenstraat 744  
5701 KH Helmond  
T: 0492-476260  
E: [helmond@eindhoven.nl](mailto:helmond@eindhoven.nl)

### **Hoofdvestiging Eindhoven**

Kronehoefstraat 21-29  
5612 HK Eindhoven  
T: 040-2118328  
E: [eindhoven@eindhoven.nl](mailto:eindhoven@eindhoven.nl)

### **Inloop Bestwijzer**

Nazarethstraat 173  
5683 AK Best  
T: 0499-770100  
E: [best@eindhoven.nl](mailto:best@eindhoven.nl)

**[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)**

## Inhoud

Inleiding .....	3
1. Definitie van zelfhulp.....	3
2. Missie van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.....	3
3. Doelstelling van het Zelfhulp Netwerk .....	4
4. Vertrekvisie van het Zelfhulp Netwerk.....	4
Wat is zelfhulp? .....	4
De omgeving van zelfhulp .....	4
De toekomst van het Zelfhulpnetwerk Zuidoost Brabant .....	5
5. Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid .....	6
Hoe ontstaat zelfhulp en zelfhulpdeskundigheid? .....	6
Hoe ontstaat ervaringsdeskundigheid? .....	6
Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid .....	7
Inzet van zelfhulpdeskundigen door het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant .....	7
6. De twaalf gouden tips van zelfhulp .....	8
7. Organisatiestructuur en werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.....	10

## Inleiding

Zelfhulp heeft een duidelijke plaats in het huidige zorg- en hulpverleningsbeleid waar zelfredzaamheid, eigen regie, informele ondersteuning en participatie leidende principes worden. Vanuit de overtuiging dat elkáár helpen – en daardoor jezelf helpen – een bijdrage levert aan herstel en empowerment, heeft het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant in de afgelopen jaren een aantal verschillende documenten over de zelfhulp en het Zelfhulp Netwerk opgesteld. Deze documenten zijn nu gebundeld in dit verzameldocument.

Na de definitie van zelfhulp volgen de missie en doelstelling van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant.

De verschillende aspecten van zelfhulp en de wijze waarop het Zelfhulp Netwerk daar tegenaan kijkt, staan in paragraaf 4: de vertrekvisie van het Zelfhulp Netwerk.

Zelfhulp en ervaringsdeskundigheid zijn twee aan elkaar verwante begrippen. De verhouding tussen zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid volgens het Zelfhulp Netwerk en de relatie tot professionele hulp zijn beschreven in paragraaf 5.

De Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant bestaat uit een Team van medewerkers, een Raad van Zelfhulp en een Bestuur. De Stichting is opgericht om zelfhulp te bevorderen en zelfhulpgroepen te ondersteunen.

De Raad van Zelfhulp is in 2010 opgericht en heeft als voornaamste taak het karakter van zelfhulp – de ‘ziel van zelfhulp’ – te bewaken en levendig te houden binnen het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant. De gouden tips voor zelfhulp – het legaat van de Raad – staan in paragraaf 6.

Tot slot staan in paragraaf 7 de uitgangspunten voor de werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant voor het Bestuur, het Team van medewerkers en de Raad van Zelfhulp genoemd.

## 1. Definitie van zelfhulp

Zelfhulp bestaat uit gezamenlijke, vrijwilliger activiteiten van mensen die zelf of als verwante te maken hebben (gehad) met aandoeningen, psychische of sociale problemen en is gericht op herstel en het beheersen en/of overwinnen van de problematiek (Meulen, 2014)<sup>1</sup>.

## 2. Missie van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

- Het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant wil het voor mensen mogelijk maken om samen met lotgenoten hun ervaring te delen, hun eigen kracht en mogelijkheden te ontdekken, hun zelfredzaamheid te ontwikkelen zodat zij hun eigen keuzes kunnen maken.
- Het Zelfhulp Netwerk wil de ‘ziel van zelfhulp’ bewaren en ervoor zorgen dat de visie op zelfhulp goed wordt gehanteerd en overgedragen.
- Het Zelfhulp Netwerk wil ervoor zorgen dat zelfhulp een herkenbaar en erkend onderdeel is in de gemeenschap en in lokaal, regionaal en nationaal zorgbeleid; zelfhulp moet beschikbaar worden voor iedereen die daar behoefte aan heeft.

---

<sup>1</sup> Uit: Meulen, M. van der, ‘Wat is zelfhulp’ (p 11) in: Steyaert, J. en Kwekkeboom, R. (Red) (2014) *Gesteund door zelfhulp*. Utrecht: Movisie

### **3. Doelstelling van het Zelfhulp Netwerk**

Het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant wil een faciliterende rol vervullen om het principe van zelfhulp toegankelijk te maken voor iedereen die hiervoor openstaat.

### **4. Vertrekvisie van het Zelfhulp Netwerk**

#### **Wat is zelfhulp?**

Zelfhulp bestaat uit gezamenlijke, vrijwilliger activiteiten van mensen die zelf of als verwante te maken hebben (gehad) met aandoeningen, psychische of sociale problemen en is gericht op herstel en het beheersen en/of overwinnen van de problematiek.

Zelfhulp is gebaseerd op de principes van autonomie, zelfregie en eigen kracht. Zelfhulp is een dynamisch en doorlopend proces, waarbij je de reflectie op jezelf in eigen hand hebt. Het doel van zelfhulp is het verbeteren of het onderhouden van de eigen kwaliteit van leven.

Zelfhulp doe je niet alleen. Met de hulp van gesprekken met lotgenoten, vorm je een beeld van jezelf (zelfbeeld). Ook krijg je inzicht in hoe je jezelf overeind kunt houden en kunt handhaven (zelfhandhaving), hoe je de ander en de omgeving wilt bepalen in relatie tot jezelf (zelfbepaling) en hoe je jezelf daarin wilt waarderen (zelfwaardering). Zelfhulp maakt gebruik van de ander, maar regisseert zichzelf, van binnenuit.

Zelfhulp heeft belangrijke randvoorwaarden om dit moeilijke en risicovolle proces mogelijk te maken. Het gaat om: veiligheid, anonimiteit, respect en vertrouwen. Hoop is daarbij de meest basale krachtbron om de eigen kracht en de eigen regievoering te voeden.

Zelfhulp betekent jezelf continu in de schijnwerper zetten. Zowel persoonlijk: durf je jezelf in de spiegel te blijven aankijken? En ook in relatie tot anderen: lotgenoten en andere mensen in je omgeving.

Zelfhulp vraagt om het aanvaarden van een proces waarbij eigenschappen als kwetsbaarheid, oprechtheid en acceptatie tot bloei komen. Zo bereik je – door het krijgen van eigen inzichten – je eigen kracht en je vrijheid in het hier en nu.

#### **De omgeving van zelfhulp**

Zelfhulp is een continu proces waarbij de persoon in relatie tot zichzelf staat. Het vinden van een goede verbinding met je innerlijke zelf is niet afhankelijk van tijd, plaats of intelligentie. Zelfhulp heeft namelijk geen kwaliteitsdoel, geen norm en bepaalt niet of iets goed of fout is.

Zelfhulp maakt gebruik van informatie en kennis van lotgenoten die in hetzelfde proces van ervaren en ontwikkelen zitten of dit meegemaakt hebben. De centrale elementen hierbij zijn: herkenning, erkenning en steun. Samen in de groep wordt er veel gedeeld, ontvangen en wordt veiligheid gecreëerd.

Zelfhulpgroepen bieden de veiligheid en continuïteit voor zowel ontwikkeling als onderhoud. Lotgenoten staan onbevooroordeeld tegenover elkaar, iets dat in de persoonlijke context – met familieleden en vrienden of in bepaalde functies – vaak niet meer mogelijk is. Bijvoorbeeld vanwege eerdere gebeurtenissen of een bepaalde loyaliteit, waardoor er geen sprake meer is van de noodzakelijke en volledige vrijheid voor het individu.

Zelfhulp is niet hetzelfde als ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigen helpen en steunen anderen door middel van hun eigen ervaringen en verwerking van problemen. Ervaringsdeskundigen maken deel uit van een zelfhulpgroep voor hun eigen onderhoud en ontplooiing. Maar waar een ervaringsdeskundige de hulpvrager een deel van de eigen regie uit handen neemt – doordat de ervaringsdeskundige mee reflecteert en zijn aandacht op de hulpvrager richt – gaat zelfhulp uit van het zelf zoeken naar krachtbronnen die de hulpvrager zelf actief aanboort (zie ook paragraaf 5).

Zelfhulp onderscheidt zich ook van professionele hulp. Professionele hulpverleners kunnen ook ervaringen hebben vanuit hun eigen individuele ontwikkeling en kunnen gebruik maken van het zelfhulpprincipe. Maar professionele hulpverleners denken ook vanuit wetenschappelijke theorieën, methoden en onderzoek en worden vaak omgeven met richtlijnen, protocollen en wetten. Professionals nemen altijd iets mee van externe reflectiesystemen zoals wetenschap, opleiding, centrale kennis, enzovoorts.

Zelfhulp, ervaringsdeskundigen en professionals onderscheiden zich op basis van (het hanteren van) verschillende reflectiemodellen.

### **De toekomst van het Zelfhulpnetwerk Zuidoost Brabant**

Zelfhulp is noodzakelijk, nu en in de toekomst. De samenleving ontwikkelt zich zelf, de focus ligt steeds meer op zelfredzaamheid en de eigen kracht; de verzorgingsstaat wordt langzaam afgebouwd. De kloof tussen arm en rijk wordt groter en de eenzaamheid van mensen groeit. Deze bewegingen vergroten de vraag naar onderlinge, informele zorg in het algemeen en zelfhulp in het bijzonder.

Zelfhulp is geen professionele methode. Juist de ruimte voor ontplooiing vanuit de eigen kracht is van groot belang. We merken dat de financiers van zorg- en hulpverlening, op basis van wetgeving, het belang van zelfhulp weliswaar inzien, maar (nog) niet begrijpen wat zelfhulp betekent en hoe dit gefinancierd kan worden. De neiging om zelfhulp te professionaliseren is groot en het overnemen van de regierol (mede bepaald vanuit de wetgeving) is reëel. Zelfhulp kan samenwerken met professionele instellingen, maar staat haaks op het werken van professionals. Het Zelfhulp Netwerk moet zorgen dat de noodzakelijke professionalisering het zelfhulpproces niet verstoort en moet ruimte creëren voor de ontwikkeling van zelfhulp.

Zelfhulp is een relatief nieuwe manier van denken en groeien. Veel mensen weten nog weinig over zelfhulp; vaak zien ze zelfhulp als een afsplitsing van de Anonieme Alcoholisten of als religieuze besloten bijeenkomsten. Zelfhulp is echter veel meer en heeft verschillende varianten waar de deelnemers aan de groepen zich goed bij voelen. Het Zelfhulp Netwerk wil dit beeld versterken

bijvoorbeeld door het inzetten van eigen ambassadeurs uit de zelfhulpgroepen voor voorlichting, consulentschap en deelname aan overleggen.

Zelfhulp is een goede aanvulling op professioneel en ervaringsgericht werken. Het Zelfhulp Netwerk legt hiervoor verbindingen; zo kunnen ook professionele organisaties voorlichting geven over vragen vanuit de zelfhulpgroepen.

## 5. Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid

### Hoe ontstaat zelfhulp en zelfhulpdeskundigheid?

Twee mensen met een gezamenlijk probleem raken met elkaar in gesprek over hun probleem. Spontaan, vaak vanuit de kennissenkring, sluiten andere mensen met hetzelfde probleem zich aan. Er ontstaat een groep mensen die elkaar regelmatig ontmoet en dit ervaart als steun. Men wisselt ervaringen uit, waarbij privacy, anonimiteit en gelijkwaardigheid gewaarborgd zijn. Iedereen begrijpt elkaar; je hoeft je vragen niet uit te leggen; je ervaart wat je eigen kracht waard is en ervaart wat de kracht van anderen voor jou kan betekenen. Hierbij spelen financiële middelen en professionele ondersteuning slechts een faciliterende rol.

Mensen met 'zelfhulpdeskundigheid' hebben vanuit eigenervaring hun problemen doorleefd en zijn in staat verder te gaan en willen of hebben de intentie om lotgenoten te ondersteunen. De ervaring laat zien dat mensen hierdoor sterker worden en leren om beter met hun probleem om te gaan.

Een zelfhulpdeskundige:

- Kent en onderkent zijn eigen probleem
- Heeft ervaring met zijn eigen probleem
- Kan met zijn eigen probleem omgaan en kan zijn probleem verwerken
- Heeft inzicht in het beloop en (professionele) behandeltechnieken
- Begrijpt de problemen van lotgenoten
- Kan lotgenoten ondersteunen
- Waarborgt de privacy en de anonimiteit van lotgenoten
- Is **niet** professioneel werkzaam in het probleemgebied
- Is hiervoor **niet** professioneel opgeleid
- Wordt hiervoor **niet** als professional betaald
- Hoeft **geen** verantwoording af te leggen aan professionele instellingen

### Hoe ontstaat ervaringsdeskundigheid?

In de jaren '70 van de voorgaande eeuw gaat een patiënt (van een huisarts of specialist) of cliënt (van een professionele hulp- of zorginstelling) niet langer mee in de opvatting van 'doctor knows best' (de professional weet wat goed is); hij is van mening dat hij zelf het beste weet wat goed voor hem is. Men kent de eigen behoeften en weet als geen ander hoe het is – en meestal hoe het 'voelt' – om in de eigen hoogstpersoonlijke situatie te verkeren. Als individu is men in deze opvatting deskundig. Men heeft dan wel geen theoretische achtergrond, maar is wel met de praktijk vertrouwd op grond van de eigen ervaring is men is daarmee dus ervaringsdeskundig.

Deze ontwikkeling leidde er in de loop der jaren ook toe dat er gemakkelijk voorbij werd gegaan aan de door studie en opleiding verworven deskundigheden. In het begin van de 21<sup>e</sup> eeuw lijkt zich een nieuw evenwicht te hebben gevormd waarin ervaringsdeskundigheid een eigen plaats heeft verworven naast andere deskundigheden. Het begrip 'deskundigheid' heeft een verbreding ondergaan. Het is een combinatie geworden van praktijkervaring en theoretisch verworven kennis en vaardigheden. Aan ervaringsdeskundigheid en de inzet van ervaringsdeskundigen wordt inmiddels aandacht besteed in de curricula van het hoger onderwijs.

Een ervaringsdeskundige:

- Kent en onderkent zijn eigen probleem
- Heeft ervaring met zijn eigen probleem
- Kan met zijn eigen probleem omgaan
- Heeft inzicht in het beloop en (professionele) behandeltechnieken
- Begrijpt de problemen van andere patiënten/cliënten
- Kan patiënten/cliënten ondersteunen
- Is ervaringsdeskundig vanuit praktijkervaring en verworven theoretische kennis
- Is als professioneel werkzaam in het probleemgebied
- Is hiervoor **wel** professioneel opgeleid
- Wordt hiervoor **wel** als professional betaald
- Heeft **wel** een arbeidscontract met een professionele instelling
- Is **wel** verantwoording verschuldigd aan professionele instellingen

### **Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid**

Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid ontstaan ieder vanuit een andere behoefte maar het uiteindelijke doel is voor beide vormen van deskundigheid hetzelfde, namelijk: het delen van eigen ervaringen met anderen – lotgenoten of patiënten/cliënten – het herkennen en erkennen van eigen ervaring van het gezamenlijk probleem, het vergroten van eigen kracht, zelfredzaamheid en eigen regie op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen. Je staat er niet alleen voor...

Verschillen tussen beide begrippen komen naar voren op het moment dat de persoon met ervaringsdeskundigheid wordt ingezet als professioneel werker. In die hoedanigheid zet hij de eigen ervaring in, in combinatie met de opgedane professionele opleidingskennis in de sociale sector.

Professionalisering, afspraken over taakhoud, contract en (financiële) beloning gaan een zwaarwegende rol spelen. De opgeleide en aangestelde ervaringsdeskundige wordt in een groep gezien als een autoriteit. Daarmee komt er een einde aan de gelijkwaardigheid tussen de cliënt en de ervaringsdeskundige en is er sprake van een dubbelrol.

Daarom spreken we binnen het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant over zelfhulpdeskundigheid en niet over ervaringsdeskundigheid.

### **Inzet van zelfhulpdeskundigen door het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant**

Wanneer we kijken naar de missie van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant, vinden we het niet wenselijk om 'professionele' ervaringsdeskundigheid, zoals hierboven omschreven, onder de vlag van het Zelfhulp Netwerk verder te ontwikkelen en in te zetten.

Ervaringsdeskundigheid vanuit praktijkervaring past wel binnen de visie en het doel van het Zelfhulp Netwerk.

De methodiek en de deskundigheidsbevordering van het Zelfhulp Netwerk richt zich op zelfhulp, zelfhulpdeskundigheid en de 'praktijk-ervaringsdeskundigheid'. De voorlichting en inzet van deze deskundigheid door het Zelfhulp Netwerk binnen de wijken van de gemeenten van het werkgebied van het Zelfhulp Netwerk richten zich op gelijkwaardigheid, vertrouwen en empowerment van mensen en niet op een professionele inzet van ervaringsdeskundigheid.

## **6. De twaalf gouden tips van zelfhulp**

Deze gouden tips – ook wel bekend als 'de legaten van zelfhulp' – zijn opgesteld door de Raad van Zelfhulp.

### **1. De deur naar zelfhulp staat altijd open.**

Een gouden regel: de deur tot een zelfhulpgroep moet wagenwijd openstaan. Mensen moeten zich welkom voelen. Mensen staan voorop.

Reageer snel, verzet desnoods andere afspraken.

Zorg voor een prettige sfeer en zorg uiteraard dat het aanbod duidelijk en helder is.

### **2. Mensen staan in alles voorop**

Hulp vragen is heel wat moeilijker dan hulp bieden. Het vraagt moed om die stap te zetten. Benader mensen niet als cliënt of probleemgeval. Geef mensen de ruimte om hun verhaal te vertellen. Pas wanneer dat duidelijk is, kun je me het verhaal van zelfhulp komen. De tijd moet er rijp voor zijn.

### **3. Zelfhulp is geen professionele hulp**

Zelfhulp is een machtig middel voor mensen om beter te worden, maar zelfhulp geneest niet. Zelfhelpers zijn geen hulpverleners. Bewaak je eigen grenzen. Zodra in een gesprek de indruk ontstaat dat professionele zorg of hulp nodig is, verwijs dan naar een professionele instelling of – liever nog - verwijs naar een persoon. Vaak zal de combinatie van reguliere zorg en zelfhulp een goed advies zijn.

Maar... overschat de eigen mogelijkheden nooit.

Ook de contactpersonen en ondersteuners van groepen moeten hun eigen welzijn bewaken. Ze mogen zich nooit zó met een probleem identificeren dat het hun probleem wordt. Maak een netwerk van vertrouwenspersonen met wie je kunt praten en die jou een beetje in de gaten houden om te voorkomen dat je over je eigen grenzen heen gaat.

### **4. Een zelfhulpgroep begint met een maatje**

Wanneer iemand een zelfhulpgroep wil beginnen, is een lotgenoot zoeken een eerste belangrijke stap. Een maatje. Ga een diepgaand gesprek aan om te onderzoeken of de mensen de gevolgen van het starten van een groep kunnen overzien. Staan de lichten op groen, zorg dan voor een gedegen voorbereiding. Train de groepsbegeleiders. Laat ze profiteren van de ervaringen die binnen het Zelfhulp Netwerk te vinden zijn.



### **5. Bindt de zelfhulpgroepen aan het Zelfhulp Netwerk, maar bindt ze niet vast**

Respecteer de autonomie van de groepen. Regels mogen het herstel van de deelnemers niet in de weg staan. Natuurlijk moeten er afspraken zijn, maar een informeel praatje is vaak productiever dan een officieel overleg. Het gaat om mensen en onderling vertrouwen. Snoer een groep niet met regeltjes en voorschriften. In de intentieverklaring van het Zelfhulp Netwerk is aangegeven wat een zelfhulpgroep van het Zelfhulp Netwerk mag verwachten maar ook wat het Zelfhulp Netwerk verwacht van de aangesloten zelfhulpgroepen, zoals bijvoorbeeld het geven van voorlichting.

### **6. Bouw het Zelfhulp Netwerk rond de behoeften van zelfhulpgroepen en/of zelfhulporganisaties**

Het succes van een Zelfhulp Netwerk staat of valt met het nut dat de aangesloten groepen er van ondervinden. Zorg daarom dat het contact met de groepen goed is. Zelfhulpers zijn geen vergadertijgers. Hun focus ligt op het lotgenotencontact in de groep. Zorg voor een Bestuur van het Zelfhulp Netwerk met professionals die positief staan tegenover zelfhulp plus een zelfhulp met statuur. Zo'n bestuur kan de wensen van groepen vertalen naar beleid en financiën. Een gezaghebbende Raad van Advies met mensen uit de zorg (overheid, zorgverzekeraars en andere maatschappelijke organisaties) is in de beginperiode van een Zelfhulp Netwerk belangrijk. Zij moeten gevraagd en ongevraagd advies kunnen geven en hun invloed kunnen aanwenden bij financiers en instanties die van belang zijn voor het Netwerk en de zelfhulpgroepen. Maar laat je nooit meeslepen in de professionele structuren en organisaties. Blijf een zelfhulp en stel de prioriteiten bij de uitgangspunten van het Zelfhulp Netwerk.

### **7. Zorg voor privacy en anonimiteit**

Binnen de groepen en binnen het Zelfhulp Netwerk geldt altijd: alles wat in vertrouwen gezegd wordt, blijft vertrouwelijk. Informatie doorgeven mag uitsluitend met uitdrukkelijke toestemming. Informatie over deelnemers van groepen wordt nimmer gegeven, ook niet aan subsidiegevers. Persoonlijke gegevens van contactpersonen komen niet op de website, folders of ander materiaal. Om de contactpersonen te beschermen, kunnen bij het Zelfhulp Netwerk aangesloten zelfhulpgroepen het adres en telefoonnummer van het Zelfhulp Netwerk gebruiken. Mensen die contact zoeken met een groep, worden naar hun telefoonnummer gevraagd, zodat zij door de contactpersoon van een zelfhulpgroep teruggebeld worden.

### **8. Gezag heb je als je jezelf toelaat te lachen en te huilen**

Gezag is een groot goed in groepen en netwerken. Niemand heeft immers machtsmiddelen. Naast gewoon verstand is het 'gevoel' een zwaarwegende factor. Gevoel moet echt en doorleefd zijn. Dan kun je lachen en huilen. Dan kun je boos en vertederd zijn. Blijf dus dicht bij jezelf. Dicht bij je visie, dicht bij je doelstellingen. Zeker in het begin zal je vereerd zijn met de vragen die aan je gesteld worden. Maar waar er voor dat je niet overvraagd wordt. Sta open voor complimenten én voor commentaar. Zo groeit natuurlijk gezag.

### **9. Samenwerking moet een meerwaarde hebben voor groepen of individuele personen**

Voorop staat dat een Zelfhulp Netwerk mensen in zelfhulpgroepen ondersteunt. Dat is de basis.

Wanneer er energie, tijd en geld over is, kan er aan samenwerkingsverbanden gedacht worden. Dat is absoluut een nuttige taak. Hierbij valt te denken aan overeenkomsten met de professionele zorg- en hulpverleningsinstellingen zoals de geestelijke gezondheidszorg, de verslavingszorg, de eerstelijnsgezondheidszorg en de wijk-generalisten. Met name op het gebied van voorlichting en wederzijdse verwijzing valt veel te bereiken. Leg de samenwerking vast in een convenant. Evalueer de resultaten op beleidsniveau van de instelling. Maar: ga altijd uit van de eigen mogelijkheden en beperkingen. Een Zelfhulp Netwerk is een vrijwilligersorganisatie die niet verstrikt moet raken in instellingstructuren en moet niet vastlopen in het beleid- en hulpverleningsjargon.

#### **10. Hoor de vraag achter de vraag**

Mensen die een hulpvraag hebben, bevinden zich vaak in een kwetsbare, emotionele situatie. De vraag is dan niet altijd even helder geformuleerd. Probeer er achter te komen wat men werkelijk wil en wat men wil bereiken.

#### **11. Waak over de eigen kracht van mensen**

Sta de mensen met raad en daad terzijde. Maar ga niet te ver. De val staat wagenwijd open om verantwoordelijkheden over de temen. De kern van zelfhulp is dat mensen het zelf doen, maar het niet alleen hoeven te doen. Bijvoorbeeld wanneer hulpverleners bellen om iemand voor een groep aan te melden, zorg dan dat de persoon in kwestie altijd zelf contact opneemt. Wanneer mensen vragen hoe lang het deelnemen aan een groep duurt, vraag hen dan hoeveel tijd ze zichzelf geven of gunnen om de handreikingen die ze in de zelfhulpgroep zullen krijgen, toe te gaan passen. Beloof niet teveel. Maar duidelijk dat het in zelfhulp gaat om je leven leefbaar te maken. Het gaan om 'herstel', niet om genezing. Immers, niet alle aandoeningen zijn te genezen.

#### **12. Zorg altijd voor voldoende draagvlak**

Zowel op het niveau van het Zelfhulp Netwerk of op het niveau van de aangesloten zelfhulpgroepen is het hebben van voldoende draagvlak noodzakelijk om van activiteiten een succes te maken. Mensen die gepikt en gemazeld zijn in de zelfhulpwereld, hebben vaak goede ideeën maar onderkennen niet altijd het gevaar van ver voor de troepen uit te lopen. Draagvlak binnen de zelfhulpgroepen (en voor netwerken vanuit de groepen) is een voorwaarde om de werkelijke behoeften te onderkennen en daarop te reageren. Dit geldt voor het opzetten van een zelfhulpgroep, voor de samenwerking met professionele instellingen en voor de ontwikkeling van beleid.

## **7. Organisatiestructuur en werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant**

In 2017 zijn de uitgangspunten van de organisatie en werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant opnieuw opgesteld:

1. Een goed functionerende Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant bestaat uit het deel van de organisatie dat gevormd wordt door het Team van medewerkers en de Raad van Zelfhulp; zij vormen de operationele en inhoudelijke schakel tussen de essentie van zelfhulp, de vrijwilligers en de contactpersonen van de bij het Zelfhulp Netwerk aangesloten zelfhulpgroepen, de

deelnemers aan de zelfhulpgroepen en het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.

2. De statuten van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant met betrekking tot de rol van de Raad van Zelfhulp en het Bestuur van de Stichting zijn leidend.
3. De Raad van Zelfhulp is 'de ziel' van de zelfhulp; de Raad adviseert gevraagd en ongevraagd het Bestuur, het Team en de zelfhulpgroepen van het Zelfhulp Netwerk
4. De Raad van Zelfhulp is een sterk adviesorgaan, zodat het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk faciliterend kan optreden ten behoeve van het realiseren van de essentie van zelfhulp.
5. Onder de gewenste omstandigheden vormen het Team van medewerkers samen met de Raad van Zelfhulp, de operationele schakel tussen de essentie van zelfhulp, de vrijwilligers, de contactpersonen en de deelnemers aan de groepen en het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk.
6. Het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk heeft een regierol in het bewaken van de kern van haar opdracht: het zo goed en zo veel mogelijk uitdragen van zelfhulp en het realiseren van zelfhulp in zelfhulpgroepen.
7. Het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk draagt zorg voor de noodzakelijke deskundigheid, continuïteit, verbinding en verantwoordelijkheid. Dit Bestuur bestaat minimaal uit een voorzitter, secretaris en penningmeester.
8. Het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk heeft een goed zicht op – en verbinding met – relevante (met name) regionale en landelijke maatschappelijke ontwikkelingen op het gebied van zelfhulp en deelt relevante informatie met het Team en de Raad van Zelfhulp.
9. Het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk is voorwaardenscheppen op de randvoorwaarden en verantwoordelijk voor het Team van medewerkers en een goed beheer van gelden.
10. Het Bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk is te allen tijde verantwoordelijk voor hetgeen er binnen of vanuit de Stichting Zelfhulp Netwerk gebeurt.
11. Het Team van medewerkers heeft als voornaamste taak een operationeel ondersteunende en faciliterende functie met betrekking tot het uitdragen van zelfhulp, de ondersteuning aan de zelfhulpgroepen en vrijwilligers, het trainen van de contactpersonen van de groepen en voorlichters, het verzorgen van de dagelijkse voortgang en de contacten met netwerkpartijen zoals gemeenten en vertegenwoordigers van zorg- en hulpverleningsinstellingen.