



# ZELFHULP NETWERK

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidooſt-Brabant

## **Bestuursverslag 2020 Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidooſt-Brabant**

2020 is een jaar dat we niet snel zullen vergeten. Het pakket van beschermingsmaatregelen en de lockdown vergde voor ons allemaal veel aanpassings- en doorzettingsvermogen. We werden uitgedaagd om creatief te zijn in het zoeken naar oplossingen. Mensen werden in de coronacrisis erg op zichzelf teruggeworpen. Des te sterker werd de behoefte aan het delen met anderen hoe met alle problemen in deze situatie om te gaan.

In mentale zin heeft corona een enorme impact gehad op kwetsbare groepen en mensen die -met elkaar- werken aan hun herstel en baat vinden in lotgenotencontact. Vanuit sommige groepen werd aangegeven liever corona te riskeren, dan het eigen herstelproces te blokkeren, of zelfs volledig terug te vallen. We hebben er daarom alles aan gedaan om - binnen alle veiligheidsmaatregelen- het contact te faciliteren.

Op een aantal punten hebben we nieuwe wegen gevonden, zoals het faciliteren van onlinebijeenkomsten en belrondes met de contactpersonen. Maar niet voor alle groepen was dit afdoende. Het was soms écht noodzakelijk om wegen te vinden voor samenkomst, met inachtneming van de maatregelen. Dat was vaak erg lastig. Landelijk werd aangegeven dat voor echt kwetsbare groepen uitzonderingen mogelijk waren. Dit heeft ons wel wat inzichten gebracht. Met name het inzicht dat nog steeds onvoldoende wordt erkend wat lotgenotencontact voor belang en betekenis heeft voor mensen. We hebben soms onze blaren op de tong moeten praten om te verdedigen dat een aantal van onze groepen onder de definities valt van 'kwetsbaarheid' en 'noodzaak'. Naast de inzet op de dienstverlening aan onze groepen, hebben we daarom ook extra inzet gepleegd op het versterken van communicatie en profilering van zelfhulp.

2020 is daarmee een ander jaar geworden dan was verwacht, maar we hebben onverminderd inzet geleverd om zelfhulpgroepen te ondersteunen tijdens dit moeilijke jaar. Er is wel voor gekozen om ons 30-jarig jubileum te verschuiven naar 2021. We zien dat veel organisaties en netwerkpartners afgelopen periode vooral bezig zijn geweest om 'te overleven' en met crisisbeheersing. Met het oog op het effect van de vaccinatiecampagne in 2021, hopen we dat er dan weer ruimte ontstaat om terug en vooral vooruit te kijken.

Overigens hebben we absoluut niet stilgezeten. Veel van de geplande activiteiten hebben - vaak in een andere vorm- doorgang kunnen vinden en waar nodig is extra inzet geleverd. Maar soms is het effect van corona wel zichtbaar. Dit vertaalt zich met name in de opstart en stopzetting van groepen en groepsactiviteiten.

### **Samenstelling bestuur Stichting Zelfhulp Netwerk**

Het bestuur van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant bestond in 2020 uit de volgende personen:

Bert Spooen	-	Voorzitter
Leo van der Zandt	-	Penningmeester
Jos van Keulen	-	Opvolger Leo van der Zandt
Trudy van der Wielen	-	Secretaris
Diane Vervuurt	-	Lid
Frits Jonkers	-	Lid

In de loop van het jaar trad Leo van der Zandt af en werd Jos van Keulen als nieuwe penningmeester toegevoegd aan het bestuur. Frits Jonkers heeft eind 2020 afscheid genomen van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.

### **Doelstelling van de Stichting**

Het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant heeft een faciliterende rol om het principe van zelfhulp toegankelijk te maken voor iedereen die hiervoor openstaat en ondersteunt zelfhulpinitiatieven met raad en daad op basis van vele jaren ervaring.

### **Beleid inzake zelfhulp**

Gemeenten hebben vanuit de WMO en het lokaal gezondheidsbeleid een taak om informele zorg en dus zelfhulp te ondersteunen. Professionele zorg- en welzijnsorganisaties moeten kennis hebben van de bijdrage die zelfhulp kan leveren aan herstel en zelfregie; ondersteuning van en doorverwijzing naar zelfhulpgroepen dient een onderdeel van hun eigen beleid te zijn. Het Zelfhulp Netwerk heeft in 2020 de nodige energie gestoken in het onderhouden en uitbreiden van deze contacten. De samenwerking met de GGzE in het platform Mentale Kracht 040 is hier een mooi voorbeeld van.

### **Activiteiten ter verwezenlijking van ons beleid**

#### **• Zelfhulpgroepen van het Zelfhulp Netwerk in 2020**

We onderscheiden vier hoofdthema's voor zelfhulpgroepen:

- Lichamelijke gezondheid;
- Geestelijke gezondheid;
- Verslaving;
- Cultuureigen en overige zelfhulpgroepen

De zelfhulpgroepen die wij op de een of andere manier ondersteunen, staan uitgebreid beschreven op de website [www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)

#### **• Aantal zelfhulpgroepen in 2020**

In 2020 hebben we 19 startende zelfhulpgroepen ondersteund.

In 2020 zijn er 13 groepen gestopt met het organiseren van bijeenkomsten.

In totaal ondersteunde het Zelfhulp Netwerk 103 groepen.

### **Personele zaken**

Eind 2020 is onze personeelssamenstelling als volgt:

#### **Ondersteuners:**

Hetty van Asten  
Malou van de Rijt  
Marcha Verhaeg  
Mieke Hendriks

#### **Administratie:**

Berteke Cornelis (tot 1 juli)  
Monique Kool

Voor de boekhouding wordt het team ondersteund door een professioneel accountantskantoor; van Gastel & Neijns uit Nuenen.

### **Vrijwilligers**

Het totaal aantal vrijwilligers is nagenoeg gelijk gebleven. Er zijn ruim 170 vrijwilligers actief bij het Zelfhulp Netwerk. Er zijn bijna 150 contactpersonen voor de verschillende zelfhulpgroepen. Daarnaast zijn er vijf kantoorvrijwilligers actief geweest in 2020, die werken op de verschillende locaties van het Zelfhulp Netwerk in Best, Eindhoven en Helmond. Daarvan zijn er twee gestopt in 2020. Ruim 30 door het Zelfhulp Netwerk getrainde vrijwilligers zijn beschikbaar om voorlichting over zelfhulp te geven. Drie trainers verzorgen de training ten behoeve van het starten van een nieuwe zelfhulpgroep. En ook de leden van de Raad van Zelfhulp en het Bestuur zijn allemaal vrijwilligers.

### **Samenwerking**

In Eindhoven en met de andere betrokken gemeentes is er wederom actief ingezet op de samenwerking binnen de informele zorg, waarin met betrokken partijen samen optrekken om informele zorg goed vorm te geven. Diverse partijen vinden zich in het platform SIZO 040. Met de GGzE zijn de banden geïntensiveerd o.a. door deelname aan het Platform Mentale Kracht 040 bedoelt voor iedereen die mentaal wel wat hulp kan gebruiken.

### **Huisvesting**


Het Zelfhulp Netwerk is fysiek te vinden op drie locaties in de regio Zuidoost-Brabant. Mensen kunnen daar binnenlopen zonder afspraak op de dagen dat de ondersteuners daar werkzaam zijn. In Eindhoven, Pastoriestraat 147 is dat iedere werkdag van 9.00 tot 16.00. In Helmond twee dagdelen in de Fonkel, Prins Karelstraat 123 en in Best elke donderdagmiddag in Bestwijzer, Zonnewende 173.

### **Overige**

Het bestuur heeft in 2020 geen wijzigingen in de statuten aangebracht. Er zijn geen besluiten genomen die verregaande financiële gevolgen hebben. Er zijn geen voornemens om tot belangrijke koerswijzigingen te komen. Ten aanzien van het positieve resultaat 2020 en daarmee het toenemen van de algemene reserve heeft het bestuur de opdracht om deze reserve beperkt te houden, hetgeen betekent dat de taakstellingen die onze financiers ons geven leidraad zijn bij de besteding ervan. Elk jaar zorgen we ervoor dat we het redden met

de financiële middelen die ons ter beschikking staan. We letten goed op ons huishoudboekje, zou je kunnen zeggen.

Het bestuur, april 2021



B. Spooren, voorzitter