



De kracht van zelfhulp

Wat is zelfhulp?

Een therapie vorm waar geen professionele expertise vereist is, behalve de expertise van de lotgenoot zelf, zijn/haar ervaringen en het zijn wie zij/hij is. Een ruimte, een tafel met stoelen, een tissue en interactie met elkaar is alles wat er nodig is voor deze bijzondere vorm van (zelf)hulp.

Zelfhulp

Wie te maken krijgt met lichamelijke, geestelijke of verslavingsproblematiek doet vaak beroep op artsen en hulpverleners. Vaak wordt een belangrijke vorm van hulp over het hoofd gezien, namelijk zelfhulp.

Zelfhulp heeft toegevoegde waarden voor mensen die willen praten over bepaalde problematiek in het dagelijks leven. Dit kan zijn over hoe het is om een depressie te hebben tot het niet kunnen zien van je kleinkinderen. Er heerst soms een bepaalde taboe op de onderwerpen, wat het moeilijk maakt het in de directe omgeving te bespreken. In een zelfhulpgroep heb je de ruimte om je hart te luchten. Iedereen maakt hetzelfde mee of heeft hetzelfde meegemaakt. Het taboe dat mogelijk aan de orde is, wordt binnen de muren van Steunpunt Zelfhulp besproken.

‘Je snapt elkaar, je helpt elkaar, je leert van elkaar en je deelt lief en leed.’

Dit is een uitspraak die zelfhulp goed omschrijft. Als groep help je elkaar door te luisteren, te praten, te lachen en elkaar te troosten.

Zelfhulpgroepen zijn anoniem en autonoom. De groep bepaalt dus de inhoud en vorm van de activiteiten en alles wat wordt besproken blijft binnen de muren van Steunpunt Zelfhulp. Hiernaast zijn de lotgenoten niet verplicht om te komen, het is geheel vrijblijvend wat een laagdrempeligheid met zich mee brengt. Deze laagdrempeligheid wordt als erg prettig ervaren omdat deze drempel naar artsen of andere hulpverleners vaak veel hoger is.

Alleen al het kunnen vertellen wat je al zo lang dwars zit, zorgt voor een enorme opluchting. Door de herkenning van gevoelens en verhalen wordt erkenning ervaren.

Het uitwisselen van gevoelens en ervaringen kan het makkelijker maken om de ervaringen een plekje te geven of in ieder geval je hart te luchten. Elke zelfhulpgroep heeft zijn eigen begeleiders die ervaring(des)kundig zijn over het onderwerp waarvoor de groep bij elkaar komt. De ervarings(des)kundigen zijn mensen die de bepaalde problematiek al voor een gedeelte hebben verwerkt. Juist daardoor kunnen zij een voorbeeld zijn voor anderen die nog aan het begin van hun proces staan.



Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van Zelfhulp.

Dat zelfhulp mensen het leven beter kan maken wordt alom ervaren bij Steunpunt Zelfhulp, maar is er ook echt bewezen dat zelfhulp echt effectief werkt?

Er zijn tal van bewezen positieve effecten van zelfhulp, namelijk:

- Zelfhulpgroepen bestrijden uitstotings- en stigmatiseringsverschijnselen die samenhangen met sommige problemen en vergroten ze het gevoel van eigenwaarde van de betrokkenen.
- Mensen die van zelfhulpgroepen deel uitmaken leren ook kritisch en efficiënter gebruik te maken van het professionele gezondheids- en hulpverleningscircuit. Ze worden er minder afhankelijk van.
- Zelfhulpgroepen vullen de professionele hulpverlening aan, ze zijn geen alternatief.
- Men herkent sneller klachten die bij een bepaald ziektebeeld horen en maant aan om een arts te bezoeken.
- Opvallend is dat mensen uit zelfhulpgroepen zich veel beter aan doktersadviezen houden.
- Een ander resultaat of effect van zelfhulpgroepen is dat mensen niet alleen beter geïnformeerd zijn, maar dat ook de mondigheid toeneemt. Door ervaringen te delen met lotgenoten leert men zorgen, twijfels of vragen onder woorden te brengen.
- Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat door het contact met lotgenoten communicatiestoornissen, die soms een negatief effect hebben op de professionele behandeling of begeleiding, minder vaak voorkomen.
- Uit het Nederlandse onderzoek blijkt ook dat mensen na verloop van tijd en na deelname aan een zelfhulpgroep soms minder medicatie gaan gebruiken, dat de dosering kan worden aangepast, en dat de innamefrequentie of innameduur afneemt. Eveneens met betrekking tot medicatie heeft men vastgesteld dat in een zelfhulpgroep mensen elkaar gaan wijzen op het bestaan en de gevolgen van bijwerkingen die vaak te weinig worden onderkend.
- Het bezig zijn in een zelfhulpgroep heeft eveneens zijn invloed op het gebruik van hulpmiddelen. Lotgenoten hebben vaak minder hulpmiddelen nodig of delen ze met elkaar, ze leren goedkopere hulpmiddelen kennen. Het blijkt ook dat mensen uit zelfhulpgroepen hulpmiddelen beter en efficiënter gebruiken.
- Een zelfhulpgroep of het lotgenotencontact speelt een belangrijke rol bij het terug deelnemen aan de samenleving. Men heeft vastgesteld dat men door de steun, tips en adviezen van lotgenoten sneller terug aan het werk kan, al dan niet deeltijds. Men stimuleert elkaar ook om maatschappelijk actief te blijven en zodoende verbetert de sociale en recreatieve contacten en de sportieve activiteiten. Dat laatste is heel erg belangrijk voor groepen waar revalidatie en preventie erg belangrijk is. Omdat men zich beter voelt is men ook sneller geneigd sociale activiteiten te ondernemen, hetgeen als een positieve spiraal werkt.
- Een belangrijk resultaat van zelfhulpgroepen is dat dankzij zelfhulpgroepen, professionele hulpverleners hun kennis op specifieke domeinen sterk kunnen bijspijkeren. Dat wil zeggen dat ze naast medische kennis een heleboel opdoen over hoe het nu is om met een aandoening of psycho-sociaal probleem dat ze bij wijze van spreken enkel van onder de microscoop kennen, te moeten leren leven.

Dus al met al zijn de positieve effecten van zelfhulp samen te vatten onder gezondheidswinst, economische winst, betere relaties tussen patiënt en zorgverlener, maatschappelijke participatie en positieve beeldvorming.



Persoonlijke ervaring

Het is de maand oktober als ik mijn voeten binnenzet bij Steunpunt Zelfhulp voor het komende half jaar. Steunpunt Zelfhulp is een inmiddels een 16 jaar bestaande vrijwilligers organisatie en is onderverdeeld in de groepen: Lichamelijke gezondheidszorg, geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg.

Veel lotgenoten hebben door de kracht van zelfhulp een betere kwaliteit van leven gekregen. Lotgenoten die jaren geleden binnenkwamen en zich aansloten bij een zelfhulpgroep zetten zich nu in voor de organisatie en functioneren naar tevredenheid. De organisatie weet wat nodig is en hoe het is om lotgenoot te zijn. De groei die is doorgemaakt de afgelopen jaren is gigantisch. Inmiddels telt Steunpunt zelfhulp zo'n 50 zelfhulpgroepen.

Ik heb hiernaast de bijzondere ervaring gehad zelfhulpgroepen te mogen bijwonen en te ervaren wat er binnen de muren van Steunpunt Zelfhulp afspeelt. De groep die ik heb bijgewoond is de OVOD, Ouders Van Oudere Drugsgebruikers. Wat ik heb gezien is bijzonder. Elke zelfhulpgroep is autonoom en uniek. En ondanks de verschillende groepen is er een sterke overeenkomst. Je wordt begrepen en begrijpt elkaar. Er is geen druk van dingen die moeten van een ander. Je bent vrij om te zeggen wat je wilt. Niks moet, alles mag.

Het onbegrip en de taboe die buiten de muren heerst is hier even tenietgedaan.

Je hebt hetzelfde meegemaakt of maakt hetzelfde mee.

Het is een moment dat je samen één bent en naar elkaar luistert.

Het is een moment dat je wordt begrepen en elkaar begrijpt.

Het is het moment dat je elkaars steun bent bij moeilijke tijden en verdriet.

Het is een moment wat oplucht.

Je bent samen, niet meer alleen.

Niks moet en veel mag.

De simpele woorden 'praten' en 'luisteren' krijgen hier een hele andere dimensie.

Er is hoop.

De ziel van zelfhulp symboliseert het proces om je eigen kracht te vinden en van daaruit de uitdagingen in het leven aan te gaan. Het proces ziet er bij iedereen anders uit.



Waar liggen de verschillen tussen de professionele hulp en de hulp die zelfhulp kan geven?

Deze vraag heb ik gesteld aan ouders waarvan hun kinderen al langere tijd verslaafd zijn en waar ook de ouders veel te maken hebben gehad met professionele zorg.

Wat onmiddellijk naar voren komt als grote verschil tussen zelfhulp en professionele zorg is dat je écht wordt begrepen. Je bent omringd door lotgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt. En dat is wat zo ongelofelijk fijn voelt wanneer je niet wordt begrepen door je directe omgeving. Je voelt je niet meer alleen en ervaart dat je niet de enige bent. Waar woorden tekort schieten hoef je niet verder te vertellen omdat je wordt begrepen. Bij professionele hulp, wat zeker ook nodig is in sommige gevallen zit je tegenover een hulpverlener die veel ervaring heeft rondom verslaving maar niet in dezelfde schoenen staat of heeft gestaan als jijzelf. Hier komt bij dat vele ouders hebben meegemaakt dat de vast aangewezen hulpverlener gewisseld wordt of een andere baan krijgt. Wanneer er net een vertrouwensrelatie opgebouwd was, kwam er weer een nieuwe hulpverlener om weer opnieuw je verhaal aan te vertellen. Wanneer er gezinstherapie was en de ouders hier wekelijks met hun kind zaten en hun kind besloot te stoppen werden de ouders ook de deur gewezen. Dan stonden de ouders ook weer met lege handen, waar moeten ze nu hulp zoeken om te praten over de impact van de verslaving van hun kind en hoe ze hier het best mee om kunnen gaan. Hiernaast zijn er natuurlijk de wachtlijsten die bij verslavingsinstanties aanwezig zijn. Bij Steunpunt Zelfhulp kan je gelijk terecht en je verhaal kwijt wat al gelijk een grote opluchting is. En dat is waar zelfhulp om draait, jezelf en anderen helpen door te luisteren en te praten en zo elkaar te helpen.