



Beleidsplan 2020/2021

Steunpunt Zelfhulp

Het Steunpunt Zelfhulp is formeel opgericht op 26 april 2005 door Pim Sampers, Joke de Haas, Theo Leermans naar het voorbeeld van het Zelfhulp Netwerk in Eindhoven waar het fenomeen "zelfhulp voor lotgenoten" destijds is opgezet. De groep die het initiatief nam in 's-Hertogenbosch bestond uit mensen die ervaring hadden met diverse vormen van verslaving zoals gokken, drank of drugs en lichamelijke problemen zoals Astma/COPD. Ook de GGZ was destijds betrokken. Het Steunpunt Zelfhulp ondersteunt inmiddels op diverse manieren 44 zogeheten zelfhulpgroepen waar lotgenoten steun vinden in hun herstelproces.

Zelfhulp-/lotgenotengroep: een definitie

Een zelfhulpgroep wordt gevormd door kwetsbare individuen die een vergelijkbare problematiek delen (lotgenoten). De leden van de groep wisselen onder meer ervaringen uit; steunen elkaar of verhogen hun kennis door het uitnodigen van deskundigen. De problematieken zijn zeer divers: drugs- en andersoortige verslaving, depressie, angststoornissen, autisme of een variant daarop, ernstige longklachten (astma e.d.), enzovoort.

Er zijn 4 pijlers, namelijk:

- Geestelijke gezondheid
- Lichamelijke gezondheid
- Verslavingszorg
- Overige sociale thema's

De rode lijn is dat het steeds om kwetsbare mensen gaat. Een voorbeeld is de zelfhulpgroep Astma/COPD. Deze zelfhulpgroep wordt gevormd door mensen met astma, chronische bronchitis of longemfyseem. De groep heeft als doelstelling elkaar te helpen om hun ziekte en/of probleem te accepteren en daar op een positieve manier mee leren om te gaan. De leden leren van elkaar, delen op regelmatige basis lief en leed en ondernemen leuke activiteiten. Daarnaast probeert men minder afhankelijk te worden van hulpmiddelen en de gezondheidszorg in het algemeen.

Deelname aan zelfhulpgroepen gebeurt op vrijwillige basis, deelnemers kunnen in anonimiteit aanwezig zijn, gebruiken alleen de voornaam. Deelname aan zelfhulpgroepen is gratis voor iedereen, de enige bijdrage die deelnemers doen is voor de koffie die zij nuttigen. Groepsleiders staan op uit het midden van de groep zelf en zijn altijd ervaringsdeskundige. De zelfhulpgroepen zijn zelf organiserend, hebben indien nodig een sleutel van het gebouw, dragen zorg voor veiligheid en het schoon achterlaten van de ruimte. Zelfhulpgroepen bestaan uit 6 tot ± 35 deelnemers en komen wekelijks/2 wekelijks/maandelijks bij elkaar in het gebouw van Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio in de Sonniusstraat in 's-Hertogenbosch. De bijeenkomsten duren gemiddeld 1,5 uur, in veel gevallen wordt er een gespreksprotocol gevolgd en zijn deelnemers op de hoogte van huisregels. Gemiddeld komen er 350 bezoekers per week.



Met een zeer beperkte overhead, gesubsidieerd door Gemeente 's-Hertogenbosch kan op deze manier zeer effectief hulp geboden worden aan kwetsbare mensen van alle leeftijden in 's-Hertogenbosch en omgeving.

Social return

Effecten van het werk van het Steunpunt Zelfhulp zijn onder meer:

- Verlichting voor familieleden en andere betrokkenen. Dankzij het feit dat haar zoon afraakte van zijn alcoholverslaving, slaagde zijn moeder er in om de psychiatrische inrichting te verlaten;
- Blijvende aandacht voor herstel ook na behandelingstrajecten om te voorkomen dat mensen die in het reguliere circuit uitbehandeld zijn in een zwart gat vallen;
- Empowerment van deelnemers door ze op hun kracht aan te spreken en niet alleen op hun probleem. Mensen ervaren dat ze niet alleen zijn met hun probleem en gaan zich vrijer voelen hun ervaringen te delen. Een citaat: "ik durfde me meer bloot te geven en daarmee mijn zelfbeeld wat op te vijzelen";
- Het delen van de sociale problematiek in zelfhulpgroepen heeft een heilzaam effect op lichaam en geest. Het medicijngebruik neemt af, net als de bezoeken aan de dokter, het geluksgevoel en de motivatie om een wending aan het leven te geven neemt toe.

Een volledige lijst van deelnemende groepen (stand: januari 2020) treft u als Bijlage 1 bij dit stuk aan.

Wat heeft het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio de zelfhulpgroepen op dit moment te bieden?

1. Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio huurt enkele ruimten in het voormalig klooster aan de Sonniusstraat nr. 3 te 's-Hertogenbosch en stelt groepsruimtes ter beschikking.
2. Ondersteuning aan het bestuur en de zelfhulpgroepen wordt op parttime basis verleend door een secretariële medewerkster, die tevens als gastvrouw fungeert.
3. Er wordt hulp geboden bij het opstarten van een nieuwe zelfhulpgroep.
4. Er is een communicatie- en PR medewerker op parttime basis actief om de naamsbekendheid van het Steunpunt Zelfhulp te vergroten (op dit moment staat deze functie vacant), het netwerk te activeren, de zichtbaarheid en vindbaarheid online te vergroten en de informatie up to date te houden.
5. Desgewenst kan er deskundige begeleiding worden aangeboden, intern via diverse bestuursleden die hun ervaring inzetten of extern via de hulp van deskundigen uit diverse disciplines.
6. Uitwisseling van ervaringen tussen de zelfhulpgroepen onderling.
7. Mogelijkheid om aan deskundigheidsbevordering deel te nemen voor groepsleiders.
8. Steunpunt Zelfhulp beschikt over een actief sociaal netwerk van welzijnsorganisaties, artsen, ziekenhuizen, apothekers, die naar het Steunpunt Zelfhulp verwijzen kunnen. Het Steunpunt Zelfhulp neemt deel in het NIO overleg om krachten te bundelen.



Bestuur

Bij een kleine organisatie als het Steunpunt Zelfhulp kan een bestuur niet anders dan een uitvoerend bestuur zijn. De voordelen zijn dat het bestuur betrokken is, kennis heeft van de diverse problematieken en voortdurend uitgedaagd wordt om dicht bij de groepen te blijven staan. Nadelen zijn onder meer dat van bestuursleden een grote, onbetaalde inzet gevraagd wordt en dat het vrijwillige karakter kan botsen met de continuïteit. Inmiddels zijn er 6 bestuursleden en is een document opgesteld met daarin een beschrijving van de bestuurlijke taken. Het bestuur bestaat uit deskundigen die ervaring in het werkveld hebben en wordt ondersteund door een Raad van Advies. Per 1 februari 2020 heeft Jack Spruijt de rol van bestuursvoorzitter overgedragen aan de heer Hans van Grieken.

De Raad van Advies heeft de functie om het bestuur gevraagd en ongevraagd van advies te dienen.

Uitdagingen voor 2020/2021

Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio is zich er van bewust dat de duur van de professionele (psychische, verslavings- en lichamelijke) hulpverlening sterk is ingekort in verband met krimpende budgetten en dat professionals hun cliënten steeds meer doorverwijzen naar het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio. Steunpunt Zelfhulp bereidt zich voor op een toestroom van nieuwe aanmeldingen en wil in de komende jaren een breed, laagdrempelig, toegankelijk en kosten efficiënt platform worden voor hulp aan lotgenoten met psychische, sociale of fysieke gezondheidsklachten.

De rode lijn is dat het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio de huidige ingezette koers, het werken naar een steeds professionelere laagdrempelige zelfhulporganisatie die een blijvende positie verwerft in 's-Hertogenbosch en omstreken, zal blijven volgen.

De volgende onderwerpen zijn daarbij van belang: bestuur, secretariële ondersteuning, financiën, samenwerking met andere organisaties, deskundigheidsbevordering en de PR.

In de periode tot 2022 liggen de volgende bestuurlijke uitdagingen:

- Extra middelen inzetten op PR, marketing en communicatie, het Steunpunt Zelfhulp is relatief onbekend en kan een enorme toegevoegde waarde hebben voor een bredere kring. In 2019 is een communicatieplan opgesteld om dit te realiseren.
- Opzetten van een permanente, interne scholing. In 2019 is een training aangeboden.
- Zorg dragen voor uitvoering van intenties en afspraken die in de contracten met convenantpartners zijn overeengekomen. Contacten worden momenteel ten behoeve van samenwerking geactiveerd.
- Regiogemeentes betrekken bij het werk van het Steunpunt Zelfhulp en werkstelligen dat ze hierin ook financieel verantwoordelijkheid nemen. Aanvragen van een waarderingssubsidie.
- Meer inzet van vrijwilligers realiseren, o.a. met behulp van Galant.



- Meer samenwerking bewerkstelligen met relevante andere partners, bijvoorbeeld op het gebied van opleiding en training, of op het gebied van personele inzet voor marketing en PR. Ook zullen we ons inspannen om jaarlijkse presentaties te geven op wijkpleinen en regionale markten.
- Uitbreiden van subsidiemogelijkheden om groei mogelijk te maken.
- Verwerven van de ANBI status en CBF keurmerk, waardoor het aantrekkelijker wordt voor sponsors om het lotgenotenwerk blijvend mogelijk te maken.
- Vermelding in goede doelengidsen.

Secretariële ondersteuning

De Gemeente 's-Hertogenbosch heeft een subsidie verleend voor het in dienst nemen van een secretariële medewerkster voor 20 uren per week. Deze medewerkster heeft mede door zeer goed functioneren inmiddels een vaste aanstelling. Zij is het vaste aanspreekpunt voor alle groepsbegeleiders en de +/- 15 vrijwilligers. Zij is de schakel tussen de groepsbegeleiders/vrijwilligers en het bestuur. Gezien de groei van de organisatie en de noodzaak om op de langere termijn de continuïteit te waarborgen, streven we allereerst naar continuering van de subsidie van de secretariële ondersteuning en uitbreiding van het aantal uren naar 30 uur per week.

Marketing, Communicatie en PR

Met behulp van een gift heeft het Steunpunt Zelfhulp in 2019 voor een half jaar een medewerkster Marketing en Communicatie kunnen aanstellen. De opdracht was het opstellen en uitvoeren van een marketing en communicatieplan gericht op het vergroten van de naamsbekendheid, de vindbaarheid online, actief gebruik van sociale media en de groei van de organisatie. Er dient zorggedragen te worden voor het formuleren van een duidelijke propositie en de toegevoegde waarde van de diensten van Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch en Regio. Hier zal blijvend aandacht aan geschonken moeten worden. Gelet op de grote hoeveelheid taken van de (parttime) secretariële medewerkster is het onmogelijk om marketing en communicatie erbij te doen. Deze rol vraagt om een ander competentieprofiel en meer menskracht. De medewerkster die in 2019 is aangenomen heeft haar toegevoegde waarde laten zien.

Financiën

Gelet op de eerder genoemde groei van zowel zelfhulpgroepen en deelnemers aan zelfhulpgroepen, is er de afgelopen jaren uitbreiding van het aantal beschikbare ruimtes gerealiseerd, met verhoging van huisvestingskosten tot gevolg.

Daarnaast zal er, zoals hiervoor reeds vermeld, gestreefd worden naar continuering van de subsidie voor de secretariële ondersteuning alsmede uitbreiding van het aantal uren.

Ook zal continuering van de inzet van de parttime marketing en communicatie medewerker noodzakelijk blijven.

Steunpunt Zelfhulp bedient wekelijks 350 hulpvragers gratis tegen de laagst mogelijke organisatiekosten en levert daarmee een grote sociale en maatschappelijke toegevoegde waarde.



Samenwerking

Samenwerking met andere organisaties levert naamsbekendheid op, is leerzaam, biedt wederzijds voordelen en leidt tot een verdere inbedding van het "Systeem van Zelfhulp". Het Steunpunt Zelfhulp kent reeds veel partners en breidt haar netwerk voortdurend uit.

Er wordt o.a. reeds samengewerkt met;

- Reinier van Arkel
- Novadic Kentron
- Ypse
- Breed Welzijn
- Farent

Deskundigheidsbevordering

Zoals eerder is aangegeven is deskundigheidsbevordering noodzakelijk voor de leden van het bestuur, secretariële ondersteuner en groepsbegeleiders die één of meerdere groepen begeleiden. Van deskundigheidsbevordering dient sprake te zijn wanneer:

- Nieuwe bestuursleden ingewerkt worden.
- Wanneer de groepen onderling – bij voorkeur tweemaal per jaar – ervaringen uitwisselen middels studiecontactdagen.
- Wanneer een nieuwe problematiek aan de orde is (bijv. Q- koorts of Elektrogevoeligheid of echtscheidingsproblematiek).
- Omgaan met de zwaardere problematiek van nieuwe deelnemers aan zelfhulpgroepen.
- Omgaan en sturing geven aan groepsdynamiek en effectief zijn als gespreksleider.

Opgesteld onder verantwoordelijkheid van het bestuur Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio.

Willeke Hoek, bestuurslid belast met Marketing en Communicatie en P&O.

13 februari 2020