



# Jaarverslag 2019

Steunpunt Zelfhulp  
's-Hertogenbosch & Regio



Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio  
Sonniusstraat 3 5212 AJ 's-Hertogenbosch  
Telefoon: 073 623 72 63  
E-mail: [info@zelfhulpdenbosch.nl](mailto:info@zelfhulpdenbosch.nl)  
Website: [www.zelfhulpdenbosch.nl](http://www.zelfhulpdenbosch.nl)  
[www.facebook.com/zelfhulpdenbosch](https://www.facebook.com/zelfhulpdenbosch)



## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord voorzitter</b>	2
<b>Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch &amp; Regio heeft een missie</b>	3
<b>1. Doelstelling</b>	4
<b>2. Organisatie</b>	
2.1 Contacten met relevante vrijwilligers- en professionele organisaties	5
2.2 Afgevaardigden van het bestuur van Steunpunt Zelfhulp hebben de volgende bijeenkomsten bij gewoond	6
2.3 Het bestuur	8
2.4 Financiën	8
2.5 Huisvesting	8
<b>3. Activiteiten</b>	
3.1 Activiteiten van het bestuur	10
3.2 Contacten extern	12
3.3 Draaiende Zelfhulpgroepen in het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch	13
3.4 Woonplaatsen deelnemers zelfhulpgroepen	15
<b>4. Samenstelling</b>	
4.1 Bestuur Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio	16
4.2 Coördinator	16
4.3 P.R. Commissieleden en redactie website	16
4.4 Thema coördinatoren-teams voor (toekomstige) bezoekers, groepsbegeleiders van zelfhulpgroepen en externe contacten	16
4.5 Vrijwilligers van het Steunpunt Zelfhulp en groepsbegeleiders van de zelfhulpgroepen	16
<b>Slotwoord bestuur</b>	17



## Voorwoord

Als oud voorzitter in januari 2020 van het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio mag ik ons jaarverslag 2019 bij u inleiden.

Het jaar 2019 was een rustig jaar zonder al te veel pieken en dalen. Eigenlijk een jaar van consolidatie.

Niet alleen qua organisatie, maar ook intern zijn en worden zaken steeds beter vorm gegeven, waardoor het Steunpunt Zelfhulp een steeds meer geziene en gewaardeerde inbreng heeft binnen het sociale domein.

De gesloten convenanten met organisaties als Reinier van Arkel, Ypse en Novadic Kentron vragen nog om verdere concrete uitwerking, maar met Farent is al een begin gemaakt door de inzet van praktijkondersteuning en het opzetten van een gezamenlijke zelfhulpgroep ten behoeve van echtscheiding in Boschveld. Het Steunpunt Zelfhulp krijgt hiermee een steeds duidelijker rol binnen de reguliere 'professionele' zorg. Uiteraard zonder de eigen identiteit te verliezen omdat we complementair en aanvullend zijn en blijven.

Als bestuur hebben we veel bewondering voor de enorme inzet die onze deelnemers, vrijwilligers en coördinator in 2019 hebben laten zien. Het helende effect van de inzet van deze mensen voor en met elkaar mag als een parel worden gezien en een voorbeeld wezen voor menig burger en organisatie.

Dankzij zoveel inzet en enthousiasme zijn we in staat om ook komend jaar weer vol energie door te kunnen gaan voor, door en met de mensen die bij ons aankloppen. Dat geeft ons als Steunpunt Zelfhulp alle vertrouwen voor 2020.

Jack Spruijt  
Vicevoorzitter



## **Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio heeft een missie.**

Een krachtige samenvatting van onze missie.

**Het vergroten van de zelfredzaamheid van kwetsbare mensen met een gezondheidsprobleem.**

Tegenwoordig wordt ook wel de term “empowerment” gebruikt, maar niet alleen de kwetsbare mens zelf, ook zijn/haar familie mag niet uit het oog worden verloren.

Zelfhulp en ervaringsdeskundigheid is een breed begrip. Specificatie van de doelgroep is daarom noodzakelijk om de missie te verduidelijken.

De doelgroepen van het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio zijn:

- Mensen met een lichamelijk ziektebeeld
- Mensen met een psychiatrisch ziektebeeld of beperking
- Mensen met een verslavingsprobleem
- Mensen, die problemen hebben voortkomend uit seksualiteit of relaties
- Familieorganisaties van patiënten/cliënten

Al deze eigenschappen maken burgers vaak “kwetsbare burgers” en daarmee behoort men tot de doelgroepen zoals in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning beschreven, waar de zelfhulp nog niet als partij gezien wordt.

In bovenbeschreven groepen is steeds de vraag wat wij hen zouden kunnen aanreiken om het leven weer een zinvolle invulling te geven in relatie tot de beperkingen die men heeft.

Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio werkt vanuit de missie en doelstellingen naar een meer vruchtbare samenwerking.

Wij staan hierin niet alleen, maar beschouwen de maatschappij en in het bijzonder de mensen- en zelfhulporganisaties, de gezondheidszorg en overheid als onze samenwerkingspartners. Met die samenwerkingspartners willen wij een netwerk vormen om onze missie te realiseren.

Een kenmerk van het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio is dat ervaringsdeskundigen uit de brede doelgroepen het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio vormen.

Deze kennis wordt benut en ingezet om de kwaliteit van het mens-zijn op een hoger niveau te brengen.



## 1. Doelstelling

In de notariële Akte van Oprichting van de Stichting Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch van 26 april 2005 zijn de volgende doelstellingen vastgelegd.

1. De stichting heeft ten doel:
  - a. Het scheppen van contactmogelijkheden tussen diverse zelfhulpgroepen, onderling en tussen de zelfhulpgroepen en derde;
  - b. Het scheppen van informatiemogelijkheden tussen de zelfhulpgroepen onderling en tussen de zelfhulpgroepen en derde;
  - c. Te streven naar overkoepeling van activiteiten op het gebied van voormelde niet-professionele vormen van hulpverlening in de regio 's-Hertogenbosch, waarbij het uitgangspunt is de bewustmaking en stimulering van de eigen vaardigheden van de zelfhulpgroepen voor wat betreft een gezondheid bevorderend gedrag; en voorts al wat met een en ander rechtstreeks of zijdelings verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn, alles in de meest ruime zin.
2. De stichting tracht haar doel onder meer te verwezenlijken door:
  - a. samenwerking met andere instanties en instellingen op het gebied van zelfhulp en informele zorg;
  - b. het instellen van een regionaal contact- en informatiecentrum;
  - c. het bevorderen van het gebruik van diverse vormen van media ten einde tot informatie-uitwisseling te kunnen komen en voorts alle wettige middelen.
3. De stichting beoogt niet het behalen van winst.

Ter ondersteuning van het functioneren van het bestuur van de stichting is een Raad van Advies in het leven geroepen. Deze Raad van Advies bestaat uit mensen vanuit de maatschappij, die de Zelfhulp een warm hart toe dragen, Hans van Grieken, Ed Veraart, Leo Lenders.

Ook heeft het bestuur ter ondersteuning van haar functioneren een ondersteuning in het secretariaat door een algemene coördinator betaalde kracht in dienst, nu komt het bestuur toe aan zaken buitenhuis informele en formele zorg.

Zodoende is het Steunpunt Zelfhulp nu voor vijf dagen van 9:00 uur t/m 13:00 uur bemand en zijn we ook telefonisch bereikbaar. Het zou veel ondersteuning geven als wij nog een betaalde kracht voor 12 uur in dienst zouden kunnen nemen.

4. Van de Rabobank, heeft het Steunpunt Zelfhulp een sponsor bedrag ontvangen, waarvan wij verschillende zaken aan kunnen pakken.



## 2. Organisatie

### 2.1 Contacten met relevante vrijwilligers-en professionele organisaties

Het bestuur van Steunpunt Zelfhulp heeft 12 keer bestuursvergaderingen belegd. Ook heeft het bestuur vier besprekingen gehad met mevrouw Marga de Leeuw, ambtenaar van de gemeente 's-Hertogenbosch.

Iedere woensdagavond (behalve de schoolvakanties) is er bij het Steunpunt Zelfhulp spreekuur geweest van de Stichting Rechtswinkel 's-Hertogenbosch. De spreekuren worden verzorgd door rechtenstudenten van de Radboud Universiteit Nijmegen. Een passend en kosteloos juridisch advies staat bij deze stichting voorop. De Rechtswinkel heeft geen winstoogmerk.

Het bestuur heeft het document samenwerkingsconvenant gemaakt en getekend voor de formele organisaties in 2020 meer handen en voeten te geven. Dit met de bedoeling dat de formele organisaties o.a. Reinier van Arkel, Novadic-Kentron, Ypse, MEE-Den Bosch & Regio, Farent, verder gaan samenwerking met het Steunpunt Zelfhulp.

Ook heeft het Steunpunt Zelfhulp veel contact met het NIO (Netwerk Informele Ondersteuning) De bijeenkomsten worden door afgevaardigde van het bestuur bezocht. Regelmatig hebben wij contacten met de Buurteams Welzijn.

Op 10 juli 2019 heeft het bestuur van Steunpunt Zelfhulp een werkbezoek gebracht aan Trefpunt Zelfhulp België in de universiteit Leuven.

Trefpunt Zelfhulp te Leuven is een organisatie die 1400 zelfhulpgroepen in België ondersteunt. Peter Gielen, stafmedewerker daar, beschrijft in het boek "Mensen helpen mensen" wat lotgenotencontact betekent:

- Er is herkenning "Hoeveel je ook praat met mensen om je heen, alleen iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, zal je volledig kunnen begrijpen. Die herkenning is voor lotgenoten erg belangrijk".
- Je voelt ook erkenning "Door ervaringen uit te wisselen, voelen lotgenoten dat ze erkenning krijgen voor hun verdriet, hun probleem, hun ziekte. Het is echt, en ze mogen zich ziek voelen."
- Je bent niet langer alleen "Lotgenoten delen informatie, zowel inhoudelijk als emotioneel. Omdat er anderen zijn met een gelijkwaardig verhaal, voelen ze zich minder alleen. Bij lotgenoten zijn ze weer 'normaal.'
- Je trekt je aan elkaar op "Mensen vergelijken zich altijd met anderen. Opvallend is dat lotgenoten zich niet spiegelen aan wie het slechter heeft, maar zich net optrekken aan wie het beter heeft. Lotgenotencontact in een zelfhulpgroep werkt dus versterkend."



## 2.2 Afgevaardigden van het bestuur van Steunpunt Zelfhulp hebben de volgende bijeenkomsten bijgewoond en gesprekken gevoerd in 2019:

- 9 januari, Bijeenkomst NIO (Netwerk Informele Ondersteuning).
- 10 januari, Aanwezig bij start nieuwe zelfhulpgroep Fibromyalgie.
- 22 januari, Bijeenkomst NIO met aanwezig wethouder Ufuk Kâhya.
- 22 januari, Brief aan alle huisartsen en praktijkondersteuners in 's-Hertogenbosch en Regio met informatie over het Steunpunt Zelfhulp.
- 30 januari, Bespreking nieuwe zelfhulpgroep Naasten van verslaafden.
- 18 februari, Bespreking nieuwe zelfhulpgroep CPTSS.
- 18 maart, Lezing over "Vingerafdruk van Verdriet", prof. Dr. Manu Keirse in Oisterwijk.
- 20 maart, Bijeenkomst NIO.
- 26 maart, Nieuwbestuurslid Willeke Hoek, P&O, Marketing en communicatie.
- 27 maart, Sollicitatiegesprek PR medewerkster.
- 3 april, Avans Hogeschool, bijeenkomst over Piet Willems over zelfhulpboek Eigenzinnige pionier.
- 3 april, 2<sup>e</sup> Sollicitatiegesprek PR medewerkster.
- 1 mei, Bespreking Farent-Noorderpoort, Gabor Martens en Stella
- 15 mei, Bespreking medewerkster Reinier van Arkel.
- 21 mei, Werkbespreking met vrijwilligers.
- 11 juni, Bespreking SAA verzekeringen voor zelfhulp.
- 19 juni, Voorbereiding presentatie Steunpunt Zelfhulp bij de Noorderpoort.
- 26 juni, Presentatie bij de Noorderpoort Hambaken.
- 26 juni, Aansluiten bij vergadering Exodus.
- 26 juni, Familiemiddag Reinier van Arkel, Zorgpark Voorburg Vught.
- 1 juli, Bespreking Farent-Noorderpoort, Gabor Martens en Stella
- 3 juli, Bespreking medewerker Fact-team.
- 10 juli, Werkbezoek Trefpunt Zelfhulp Leuven, zij vallen onder de Faculteit Sociale Wetenschappen KU Leuven. Met meer dan 30 jaar ervaring is Trefpunt Zelfhulp hét ondersteunings- en expertisecentrum in Vlaanderen inzake zelfhulp/lotgenotengroepen en patiëntenverenigingen.
- 12 juli, Bespreking derde opstarten cursus "Herstellen doe je zelf".
- 17 juli, Bespreking derde mogelijkheid opstarten zelfhulpgroep "Ouder worden".
- 26 augustus, Bijeenkomst NIO.
- 11 september, Bespreking Marga de Leeuw, ambtenaar Gemeente 's-Hertogenbosch.
- 12 september, Vergadering Cliëntenraad Jeroen Bosch Ziekenhuis. Er is een ook cliëntenraad van de huisartsenposten N.O.B. (Noord. Oost. Brabant) dames Letty van Broekhoven en Mariëtte van Mackelenbergh maken hier deel van uit.
- 29 september, Informatiestand open dag Noorderpoort Het Wilssem Samen Doen.
- 1 oktober, Afspraak studente Avans.



- 2 oktober, Bespreking Marga de Leeuw, ambtenaar Gemeente 's-Hertogenbosch.
- 14 oktober, Bijeenkomst NIO.
- 15 oktober, Bijeenkomst Cliëntenraad Jeroen Bosch Ziekenhuis.
- 15 oktober, 12 november, 30 oktober, Training/cursus Zelfhulp voor de zelfhulpgroepsbegeleiders, door een ervaren gedragstrainer, consultant, coach.
- 29 oktober, Netwerk bijeenkomst "Netwerk tegen Armoede".
- 13 november, Bijeenkomst NIO. Joop Castelijin heeft zich opgegeven als vertegenwoordiger voor het Buurtteam Noord.
- 19 november, Bespreking SAA verzekeringen.
- 20 november, Presentatie bij Door en Voor.
- 27 november, Bespreking Farent - Gabor Martens en Jill opstarten zelfhulpgroep Vechtscheiding.
- 3 december, Afspraak Huub v.d. Pas van APS, administratie en Advies te Berlicum.
- 7 december, Dag van Vrijwilligers in het Theater aan de Parade.
- 10 december, Bespreking Joris Philipssen, Reinier van Arkel, kennismaking en bespreken opstarten zelfhulpgroep PTSS.
- 11 december, Bespreking derde mogelijkheid opstarten zelfhulpgroep "naasten van psychisch kwetsbaren".
- 13 december, Kerstlunch voor onze vrijwilligers als dank, bij restaurant Roels.
- 15 december, Bijeenkomst NIO.





### **2.3 Het bestuur**

De bestuursleden van het Steunpunt Zelfhulp zijn vrijwillige medewerkers, die allen te maken hebben gehad met een ziektebeeld (of als cliënt of als familielid); vanuit die ervaring zetten zij zich in om het Steunpunt Zelfhulp vorm te geven. Naast het bestuurswerk zetten enkele bestuursleden zich in voor de eigen patiëntenvereniging of zelfhulpgroep, werk waar hun hart naar uit gaat.

Het besturen van het Steunpunt Zelfhulp vergt veel extra energie van de vrijwilligers.

Uitbreiding met bestuurskracht heeft dan ook onze aandacht. In 2019 is dit gedeeltelijk gerealiseerd. Nog steeds constateren we als bestuur dat besturen niet altijd eenvoudig is en dat we op dit terrein steeds kunnen bijleren. Gelukkig kunnen we bestuurlijke zaken naar tevredenheid afwerken door het advieswerk dat we van derden ontvangen. Op deze wijze bouwen we onze bestuurlijke ervaring verder uit. Onze ervaring is ook dat vrijwilligers met veel plezier bij ons werken. Omdat wij ook dit jaar een uitbreiding van het aantal deelnemers en zelfhulpgroepen hebben mogen ondervinden, komen er per week gemiddeld 320 mensen over de vloer en dat betekent ook uitbreiding van administratieve werkzaamheden en organisatie werkzaamheden.

Op de bestuursvergadering van 18 december 2019 heeft Jack Spruyt gemeld dat hij op 1 april 2020 wil stoppen als voorzitter van het Steunpunt Zelfhulp, omdat Jack het heel druk heeft met zijn vaste baan bij Farent en het voorzitterschap van het Steunpunt Zelfhulp niet meer wegens tijd gebrek goed kan uitvoeren. Natuurlijk respecteren wij de beslissing van Jack, hoe jammer wij het ook vinden. Jack wil wel lid blijven van het bestuur van Steunpunt Zelfhulp en wil wel vicevoorzitter worden. Het bestuur gaat nu op zoek naar een nieuwe voorzitter.

### **2.4 Financiën**

De financiële situatie in 2019 is gezond. De stichting wordt gefinancierd door de Gemeente 's-Hertogenbosch. Aan alle financiële verplichtingen, ook die voortkomen uit de subsidierelatie met de Gemeente, wordt voldaan. De penningmeester en APS Administratie en Adviesbureau te Berlicum en de externe accountant werken goed samen zodat het financieel beheer op orde is. De subsidieaanvragen en afrekeningen verlopen volgens de regels van subsidieregels van de Gemeente 's-Hertogenbosch. In 2019 zijn donaties ontvangen van de Rabobank en Stichting De Houtduif.

### **2.5 Huisvesting**

Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio is gehuisvest in het voormalig klooster van de Fraters van Tilburg in de Sonniusstraat 3 te 's-Hertogenbosch. Onze huisvesting huren wij via de Stichting Exodus. De volgende ruimtes zijn nu in gebruik: het kantoor en zes groepsruimtes voor de zelfhulpgroepen en dagdelen de refter.

In 2019 heeft de groei van het aantal deelnemers van zelfhulpgroepen doorgezet. Net als in voorgaande jaren was de groei bij sommige zelfhulpgroepen zo groot, dat zelfs het grootste groepslokaal te klein was. Hierdoor waren mensen genoodzaakt tweederangs op klapstoelen te gaan zitten, dan wel zittend op de vensterbanken of staand de bijeenkomst bijwonen. Let op: het gaat hier om mensen die uiteindelijk de stap hebben genomen hun probleem met anderen te bespreken. Het is ons bekend, dat door deze krappe huisvesting en de daardoor benauwende ruimte, mensen niet meer terugkomen. Dat kan echt niet de bedoeling zijn! Sinds 2018 wordt permanent de refter gehuurd op de maandag-, dinsdag- en donderdagavond. Per augustus 2019 respectievelijk september 2019 ook de woensdag- en vrijdagavond.



Op 31 december 2019 maken 43 zelfhulpgroepen, van gemiddeld tussen 8 en 20 deelnemers met uitschieters naar 35/60 personen, gebruik van ruimten bij en ondersteuning door het Steunpunt Zelfhulp.

De zelfhulpgroepen ondertekenen een gebruiksovereenkomst en een huishoudelijk reglement waarin wederzijdse rechten en plichten zijn opgenomen.

De deelnemers in de zelfhulpgroepen voelen zelf wanneer zij klaar zijn in de groep en gaan dan verder met hun leven, wij kunnen niet bijhouden wanneer zij klaar zijn want wij faciliteren voor de zelfhulpgroepen en inhoudelijk is de zelfhulpgroep zelf verantwoordelijk.

Wij werken de jaren 2019 -2022 met een Meerjarenplan van de Stichting Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio.

Voor het jaar 2019 heeft het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio een communicatie plan waar mee gewerkt wordt.



### 3. Activiteiten

#### 3.1. Activiteiten van het bestuur

Groepen kunnen zelfstandig zeven dagen per week bij ons terecht van 09:00 tot 22:30 uur. Er zijn verschillende verslaving zelfhulpgroepen die ook tijdens de weekenden en feestdagen gebruik kunnen maken van het Steunpunt Zelfhulp.

Het kantoor van het Steunpunt Zelfhulp is vijf dagen in de week geopend van 09:00 tot 13:00 uur voor bezoekers en telefoon.

Belangstellenden kunnen telefonisch of via een bezoek tijdens werkdagen van 09:00 tot 13:00 uur terecht met vragen om informatie of om daadwerkelijke ondersteuning met betrekking tot zelfhulp in het algemeen. Verder hebben we ook een groeiend contact met allerlei medewerkers van organisaties. Zij vragen hier ook om. Wij hebben nu ook twee vrijwilligers voor de avonden om vragen te beantwoorden en toezicht te houden op de zelfhulpgroepen.

Van belang is dat de diverse zelfhulpgroepen, organisaties, bezoekers en bellers weten en voelen dat het Steunpunt Zelfhulp er is om te faciliteren. Wat er nu op ons afkomt kan beter opgevangen worden. Het bestuur wil de kwaliteit en laag drempelig die er al jaren is blijvend kunnen behouden.

Wij hebben dit jaar werk gemaakt van pr-activiteiten. Via de media, het geven van presentaties en beurzen. Dit is met succes gebeurd, veelvuldig stonden zelfhulpgroepen en het Steunpunt Zelfhulp in het nieuws. De bekendheid onder burgers, instellingen en overheden is vergroot, moet nog groter worden. We blijven streven naar nog meer erkenning voor de Zelfhulp.

De huisregels zijn zichtbaar aanwezig in de ruimtes van het Steunpunt Zelfhulp.

De website, [www.zelfhulpdenbosch.nl](http://www.zelfhulpdenbosch.nl), wordt indien nodig geüpdatet. Het Steunpunt Zelfhulp staat vermeld op de site van het digitale loket van de Gemeente 's-Hertogenbosch, [www.kijkopkoo.nl](http://www.kijkopkoo.nl).

Het bestuur heeft een goed contact met ambtenaren van Welzijn en in het bijzonder met de Wethouder van Welzijn en B en W van 's-Hertogenbosch.

Minstens tweemaal per jaar heeft het bestuur een bespreking met beleidsambtenaren van de Gemeente 's-Hertogenbosch en indien nodig meerdere keren.

Secretarieel jaarverslag 2019, verantwoording van de ontvangen subsidie 2019 en de begroting 2021/22 zijn klaar en worden ingediend bij de Gemeente 's-Hertogenbosch.

- In 2019 heeft de Raad van Advies het bestuur ondersteund.
- Er is regelmatig structureel overleg met instellingen o.a. Reinier van Arkel, Novadic-Kentron, Zorgbelang, Vivent, Mee, Juvans, PRVMZ, Mee-Den Bosch, Zorgbelang Brabant en Buro Divers.



Op 5 december 2019 is er een nieuwe keuken geplaatst van de gesubsidieerde gelden van het CCC (Stichting City Change Center), onze hartelijke dank hiervoor.

Op 14 december 2019 is er een lunch geweest voor de vrijwilligers als dank voor hun inzet in 2019.

Ons bestuurslid Willeke Hoek heeft een afspraak gemaakt in januari 2020 met Corinne Schapen van Reinier van Arkel

In 2020 start een zelfhulpgroep voor naaste van mensen in de psychiatrie.

In 2020 gaat het bestuur van Steunpunt Zelfhulp een Anbi status aanvragen.

M.i.v. januari 2020 zal er een bijdrage gevraagd worden aan de deelnemers van de zelfhulpgroepen.

In 2020 zoeken wij voor 12 uur per week een communicatie medewerker, voor PR en marketing en marktonderzoek.

### **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 jij zelf. 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 gezintherapie 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 inpakt van de verslaving van hun kind en hoe ze hier het beste mee om moeten 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 een grote opluchting is. En dat is waar Zelfhulp om draait, jezelf en andere helpen door te luisteren en te praten en zo elkaar te helpen.



### **3.2. Contacten extern o.a.:**

Het Steunpunt Zelfhulp heeft contacten met diverse zelfhulpgroepen buitenhuis en organisaties.

- Groepen Novadic-Kentron
- Wijkplaats Oost
- Stichting Door en Voor
- Narcotics Anonymous "NA"
- Cocaïne Anonymous "CA"
- Anonieme Alcoholisten "AA"
- L.S.O.V.D. landelijke stichting van ouders van drugsverslaafde
- Stedelijke Hulpgroep Rouwverwerking
- Zorg belang Brabant
- Netwerk Tegen Armoede
- Info winkel Reinier van Arkel
- Vicky Brownhuis
- Jeroen Bosch Ziekenhuis cliëntenraad
- VMDB vereniging Manisch Depressieven en Betrokkenen
- Stichting Ypsilon, familie van mensen met schizofrenie
- Vereniging Zelfhulp Incest
- Stichting MEE-Den Bosch
- Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant
- Reinier van Arkel Groep
- Juvans/Divers "Stichting Farent".
- Provinciale Raad Gezondheid
- Stichting Anoiksis
- Rouwverwerking organisaties
- CJG - Centrum Jeugd en Gezin
- Fysiotherapeuten
- Stichting Long Fonds (voorheen Astma Fonds)
- Nederlandse Vereniging Autisme



### 3.3. Draaiende Zelfhulpgroepen in het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch

Uit deze groepen vindt men ook de aard van de problematiek van de deelnemers. De deelnemers nemen anoniem deel in onderstaande zelfhulpgroepen.

1	AA "Od Nowa" Zondag 17:00-18:30 uur	Anonieme Alcoholisten voertaal Pools
2	AA Maandag 19:30-21:00 uur	Anonieme Alcoholisten
3	AA Vrouwen "Onze trein" Woensdag 19:30-21:00 uur	Anonieme Alcoholisten vrouwen
4	ACA Woensdag 19:00-20:00 uur	Volwassen kind van alcoholisten/disfunctionele families
5	ADF	Angst Dwang en Fobie
6	Animo073	Kwetsbare jongeren (12 t/m ± 16 jaar)
7	Anoiksis	Psychotische kwetsbaarheid
8	Astma/COPD	Longaandoeningen
9	Autisme Jongvolwassenen	Autisme
10	Autisme Volwassenen	Autisme
11	Autisme Vrouwen	Autisme
12	CA Donderdag 19:30-21:00 uur	Cocaine Anonymous
13	CA Jongeren Zaterdag 19.30-21:00 uur	Cocaine Anonymous Jongeren
14	Coda Donderdag 19:30-21:00 uur	Codependents Anonymous
15	De Roze Draak	LHBT met beperkingen
16	Electrogevoeligheid/stress	
17	EVA	Vrouwen en Armoede
18	Fibromyalgie	Chronische pijn in spieren en bindweefsel
19	GA Zaterdag 11:00-12:00 uur	Gamblers Anonymous
20	Gender Fluidity	Mensen in het verkeerde lichaam
21	Groep van groepsbegeleiders	Cursus om van elkaars ervaringen te leren
22	Grootouders	Kleinkinderen niet kunnen of mogen zien
23	Inloopgroep 'De Stroom'	Ervaren hoe een zelfhulp werkt, doen en praten
24	Maat coaching 'Basis'	Samen werken aan een nieuwe start
25	Manisch-depressief en betrokkenen "Punt"	Manisch-depressief en betrokkenen
26	Manisch-depressief en betrokkenen	Manisch-depressief en betrokkenen
27	Mantelzorgers	
28	NA Dinsdag 19:30-21:00 uur	Narcotica Anonymous
29	NA Woensdag 19:30-21:00 uur	Narcotica Anonymous
30	NA Vrijdag 19:30-21:00 uur	Narcotica Anonymous
31	Naasten psychotische kwetsbaarheid	Ouders, kinderen, familieleden en/of vrienden
32	Nabestaanden	Van partners van mensen die zelfmoord hebben gepleegd
33	Opstapje I	Psychische en psychiatrische problemen
34	Opstapje II	Psychische en psychiatrische problemen
35	Opstapje III	Psychische en psychiatrische problemen
36	Ouders en Jeugdzorg	Ondersteuning, advisering en bemiddeling jeugdhulpverlening
37	OVOD	Ouders van oudere drugsgebruikers



- |    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 38 | Rechtswinkel             | Juridisch advies                                     |
| 39 | Relatieverslaving        | Relatieverslaving volgens het boek van Robin Norwood |
| 40 | Rouwverwerking           | Verwerking van het verlies van een naaste            |
| 41 | Samen Staan We Sterk     | Psychisch en verslaving                              |
| 42 | Schildklier              | Schildklier problematiek                             |
| 43 | Verbindend Communiceren  | Geweldloze Communicatie                              |
| 44 | Training/cursus Zelfhulp | Voor zelfhulpgroepsbegeleiders                       |

Zelfhulpgroepen kunnen ook op alle zaterdagen, zondagen en feestdagen terecht bij het Steunpunt Zelfhulp, dit zijn moeilijke dagen voor de verslavingsgroepen.

We houden de mutaties op deze lijst bij en plaatsen ze direct op onze website. Zo krijgen alle zelfhulpgroepen aandacht die ze verdienen.



### 3.4 Woonplaatsen deelnemers zelfhulpgroepen.

Dit is een overzicht van de woonplaatsen van de deelnemers in de zelfhulpgroepen bij het Steunpunt Zelfhulp. Dit is een moment opname van een week in 2019.

Den Bosch	147	46,2%	Leerdam	1	0,3%
Rosmalen	32	10,1%	Sittard	1	0,3%
Vlijmen	7	2,2%	Son en Breugel	1	0,3%
Vught	8	2,5%	Tiel	1	0,3%
Veghel	5	1,6%	Veen	1	0,3%
Berlicum	12	3,8%	Oirschot	1	0,3%
Boxtel	6	1,9%	Hilvarenbeek	2	0,6%
Heeswijk/Dinther	3	0,9%	Waalwijk	5	1,6%
Den Dungen	5	1,6%	<b>Totaalpersonen</b>	<b>318</b>	<b>100%</b>
Eindhoven	3	0,9%			
Loon op Zand	2	0,6%			
Kerkdriel	4	1,3%			
Nistelrode	2	0,6%			
Uden	2	0,6%			
Waalre	2	0,6%			
Wijk en Aalburg	2	0,6%			
Engelen	1	0,3%			
Amersfoort	1	0,3%			
Nieuwkuijk	2	0,6%			
Oss	14	0,8%			
Schaijk	2	0,6%			
Schijndel	14	0,8%			
St Michielsgestel	3	0,9%			
Tilburg	7	0,8%			
Tuil	5	1,6%			
Beek en Donk	1	0,3%			
Zaltbommel	1	0,3%			
Amsterdam	2	0,6%			
Berghem	1	0,3%			
Best	1	0,3%			
Heemskerk	1	0,3%			
Drunen	1	0,3%			
Helmond	1	0,3%			
Hillegom	1	0,3%			
Empel	3	0,9%			
Horsen	1	0,3%			





## 4. Samenstelling

### 4.1 Bestuur Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio in 2019

Jack Spruijt	Voorzitter	m.i.v. 01-10-2017
Joop Castelijm	Secretaris	m.i.v. 01-09-2006
Clementien van Tol	Penningmeester	m.i.v. 14-09-2012
Elly Pennings	Bestuurslid	m.i.v. 13-08-2015
Willeke Hoek	Bestuurslid	m.i.v. 26-03-2019

### 4.2 Coördinator

Liesbeth Graafmans m.i.v.01-08-2015

### 4.3 P.R. Commissieleden en redactie website

Patrick van Berkel  
Liesbeth Graafmans

### 4.4 Thema coördinatoren-teams voor (toekomstige) bezoekers, groepsbegeleiders van zelfhulpgroepen en externe contacten.

1. Maria van der Hamsvoord = maatje thema's geestelijke gezondheid en sociaal. Ook coach en groepsbegeleidster. Presentatie van Steunpunt Zelfhulp gegeven.
2. Liesbeth Graafmans = coördinator thema sociaal en maatje geestelijke gezondheid. Ook algemeen coördinator Steunpunt Zelfhulp en coach.
3. Jack Spruyt = coördinator thema geestelijke gezondheid. Ook voorzitter in het bestuur
4. Joop Castelijm = coördinator thema lichamelijke gezondheid. Ook bestuurslid secretaris, coach en groepsbegeleider van de rouwverwerkingszelfhulpgroep.
5. Pol = maatje thema verslaving. Ook groepsbegeleider.
6. Gonda = maatje thema verslaving. Ook groepsbegeleider.
7. Clementien van Tol = maatje thema sociaal. Ook bestuurslid penningmeester en coach.
8. Annelies = Gastvrouw op dinsdag en donderdagmorgen

Bovenstaande mensen zijn allen ook gastheer/vrouw.

10. Patrick van Berkel = gastheer op dinsdag- en donderdagavond.
11. Ben Eijkemans = gastheer op woensdagavond
12. Francis Lakwijk is onze interieur verzorgster

### 4.5 Vrijwilligers van het Steunpunt Zelfhulp en groepsbegeleiders van de zelfhulpgroepen

Er zijn ook nog vele andere niet genoemde vrijwilligers, zoals de ongeveer 60 zelfhulpgroepsbegeleiders. In totaal zijn er meer dan 70 vrijwilligers actief in huis. We kiezen er voor om die niet bij naam te noemen i.v.m. anonimiteit.



## Slotwoord bestuur

Eigenlijk vinden we dat alle bezoekers vrijwilligers zijn. Ze helpen namelijk naast zichzelf anderen in hun zelfhulpgroepen.

Er is hard gewerkt aan structureel overleg met organisaties o.a. Reinier van Arkel, Novadic-Kentron, Ypse, Zorgbelang, Vivent, Mee-Den Bosch, Zorgbelang Brabant en Welzijn Farent.. Deze contacten moet verder aan gewerkt worden i.v.m.de convenanten.

Het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch maakt gebruik van kennis en werkt samen om onze kennis te delen met de Brabantse Steunpunten Zelfhulp in Eindhoven, Helmond.

Ook dit jaar is er weer veel op het pad gekomen van Steunpunt Zelfhulp. De problematiek is duidelijk zichtbaar zwaarder aan het worden. Dit vraagt extra aandacht en ondersteuning, zeker ook van en voor het bestuur. Het vijftalig bestuur is dan ook blij met de algemeen coördinator. We zijn met z'n zessen een team geworden en met recht noemen we ons zelf een werkteam. We zijn op de vloer en staan naast de anderen in huis. Er is weinig tot geen afstand. Regelmatig horen wij van deelnemers van o.a. de verslavingsgroepen, dat zij zo blij zijn dat het Steunpunt Zelfhulp er is anders waren zij nog steeds verslaafd met de nodige problemen.

Het is duidelijk dat steeds meer mensen het Steunpunt Zelfhulp weten te vinden en dus het Steunpunt Zelfhulp nodig hebben. Het aantal zelfhulpgroepen en deelnemers per groep is groeiende. Het geeft ook aan dat het Steunpunt Zelfhulp een bittere noodzaak is geworden en niet meer weg te denken is in de huidige maatschappij.

We zijn trots op de pure en unieke burgerkracht van onze bezoekers. Dit burgerparticipatie initiatief is actueel en een groot voorbeeld voor geheel Nederland.

Het Steunpunt Zelfhulp streeft er niet naar om onafhankelijk te worden van de gemeente 's-Hertogenbosch, de samenwerking met de gemeente is zeer goed.

Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Jack Spruijt  
Vicevoorzitter

Joop Castelijin  
Secretaris