



Jaarverslag 2020

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
Website: www.zelfhulpdenbosch.nl
www.facebook.com/zelfhulpdenbosch



Inhoudsopgave

Bladnr.

Voorwoord voorzitter

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

1. Doelstelling

2. Organisatie

- 2.1 Steunpunt Zelfhulp tijdens de corona-virus tijd
- 2.2 Contacten met relevante vrijwilligers- en professionele organisaties
- 2.3 Afgevaardigden van het bestuur van Steunpunt Zelfhulp hebben de volgende bijeenkomsten bij gewoond
- 2.4 Het bestuur
- 2.5 Financiën
- 2.6 Huisvesting

3. Activiteiten

- 3.1 Activiteiten van het bestuur
Waar liggen de verschillen tussen professionele hulp en zelfhulp
- 3.2 Contacten extern
- 3.3 Draaiende Zelfhulpgroepen in het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch
- 3.4 Woonplaatsen deelnemers zelfhulpgroepen

4. Samenstelling

- 4.1 Bestuur Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio
- 4.2 Coördinator
- 4.3 P.R. Commissieleden en redactie website
- 4.4 Thema coördinatoren-teams voor (toekomstige) bezoekers, groepsbegeleiders van zelfhulpgroepen en externe contacten
- 4.5 Vrijwilligers van het Steunpunt Zelfhulp en groepsbegeleiders van de zelfhulpgroepen

Slotwoord bestuur



Voorwoord

Aan mij de eer, en dit voor mij voor de eerste keer, om dit jaarverslag in te luiden.

Ik kende dit Steunpunt al langer. Als onafhankelijk voorzitter van de Cliëntenraad Participatiewet 's-Hertogenbosch was ik bekend met de ruimte die deze Cliëntenraad in onderhuur heeft bij het Steunpunt Zelfhulp. Het oude klooster heeft een warme en ontvankelijke ziel waaruit de zelfhulpgroepen goed kunnen functioneren.

Jack Spruijt was als vertegenwoordiger van het Steunpunt Zelfhulp lid van die Cliëntenraad waardoor het reilen en zeilen mij bekend was.

Ik hoefde ook niet lang na te denken toen ik van Jack hoorde dat hij zijn voorzittersfunctie niet goed kon combineren met zijn fulltime baan. Ik was dan ook blij dat het bestuur haar vertrouwen in mij uitsprak en ik in februari 2020 de voorzittershamer mocht overnemen van Jack.

Na een paar inwerkweken mocht ik op een avond aansluiten bij een meeting en was nog meer verbaasd van de enorme kracht die zelfhulp bij eenieder teweeg brengt.

Het ontbreken van een professional in een gespreksgroep geeft veel verantwoordelijkheid en daardoor grote zelfstandigheid aan de groep als geheel. Er is veel onderling vertrouwen en veiligheid waardoor er zonder professionele behandeling veel aan herstel wordt gewerkt. Ik was onder de indruk.

Ik wilde graag bij nog meer groepen aansluiten, maar toen was daar Corona!

Ook ons Steunpunt Zelfhulp moest op slot, zoals bijna de hele maatschappij.

Voor de deelnemers brak een heel erg moeilijke tijd aan. We hebben snel kunnen schakelen en boden voor iedere groep een online-zoommeeting aan. Daar werd dankbaar gebruik van gemaakt, maar dekte maar deels de lading.

Voor velen was het erg onwennig om thuis op de laptop of iPad elkaar zo rechtstreeks te zien en lief en leed met elkaar te delen. Maar onder het motto alles beter dan niets bleven de groepen doorgaan. Onze coördinator, maar ook alle groeps-/meetingsvoorzitters en ondersteuning hadden er een forse taak aan.

Met voortschrijdend inzicht en snelle en goede medewerking van de gemeente hebben we een veilig Corona-protocol vast kunnen stellen waardoor we op 22 mei weer voorzichtig open konden gaan en er weer, zij het in afgeslankte vorm, live meetings mogelijk werden.

Met trots zag ik hoe deze organisatie, waar ik pas kort deel van was, zo flexibel en snel kan acteren op moeilijke problemen.

En die pandemie met al haar uitdagingen is, bij het schrijven van dit voorwoord, nog lang niet voorbij. Gelukkig schijnt er een zon aan de horizon die over het vaccin haar stralen laat schijnen.

2020 was geen jaar om vrolijk op terug te kijken, maar we zijn er doorheen gekomen. Ik ben eigenlijk nog sterker gemotiveerd om mijn werk voor het Steunpunt Zelfhulp voor te zetten en weet me gesteund door een hele grote groep gemotiveerde vrijwilligers.

We doen er echt toe.

Hans van Grieken
Voorzitter



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.

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 zelfhulpgroepen bestaan uit ervaringsdeskundigen (lotgenoten).



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 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.



2. Organisatie

2.1 Steunpunt Zelfhulp tijdens de corona-virus tijd.

Wat waren we geschrokken in maart 2020 toen het Steunpunt Zelfhulp haar deuren moest sluiten. Een voorlopige oplossing werd gevonden in de online-Zoom-meetings, maar in de zomer konden we weer “Corona-proof” openen, met een streng protocol, wat regelmatig opnieuw onder de aandacht werd gebracht. Door het protocol zijn er veel minder deelnemers en hebben een aantal zelfhulpgroepen een pauze ingelast. Momenteel zitten we met een tweede golf en doordat tot nu toe die regels goed worden nageleefd kunnen we open blijven. Dat is voorlopig goed nieuws. Wij hopen echt dat we dit met zijn allen kunnen volhouden en als Steunpunt Zelfhulp open kunnen blijven. De derde golf wordt hopelijk een “vaccinatiegolf” waarna we weer als vanouds en knuffelend kunnen samenkomen.

Het Steunpunt Zelfhulp was gesloten vanaf 23 maart t/m 20 mei 2020 voor live-meetings. Wij hoorde geluiden dat er veel mensen uit de verslavingszelfhulpgroepen (meetings) een terugval kregen en mensen uit de rouwverwerking zelfhulpgroep depressieve gevoelens kregen en eenzaam werden, omdat men niet verder kon met de rouw en andere zelfhulpgroepen ook terug gingen vallen bv. GGZ zelfhulpgroepen.

Om het Steunpunt Zelfhulp in te richten tijdens deze corona tijd hebben wij extra kosten moeten maken dat betekent voor ons voor 2020 extra financiële last van **€ 1.267,66**.

2.2 Contacten met relevante vrijwilligers- en professionele organisaties

In verband met Covid-19 hebben veel activiteiten en contactmomenten met derden niet plaats kunnen vinden.

Het bestuur heeft twee besprekingen gehad met mevrouw Marga de Leeuw, beleidsambtenaar van de gemeente 's-Hertogenbosch.

Normaliter is er iedere woensdagavond (behalve de schoolvakanties) bij het Steunpunt Zelfhulp spreekuur 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. Wegens Corona is het spreekuur digitaal.

Het bestuur heeft het document samenwerkingsconvenant gemaakt en getekend voor de formele organisaties en is in 2020 verder uitgebouwd. 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, is nu door covid19 maar gedeeltelijk gelukt.



Ook heeft het Steunpunt Zelfhulp contact met het NIO (Netwerk Informele Ondersteuning). De bijeenkomsten worden door afgevaardigde van het bestuur bezocht, tijdens de Covid-19 zijn deze bijeenkomsten niet doorgegaan. Regelmatig hebben wij contacten met de Buurteams Welzijn.

Op 11 maart 2020 hebben twee bestuursleden van het Steunpunt Zelfhulp gesproken met managers van Reinier van Arkel om de banden aan te halen en meer uitvoering aan het convenant te geven zodat ze actiever als verwijzer gaan optreden. Zij hebben gesproken met de directeur Behandelzaken en de teammanager Eenheid Wonen, Zorg en Participatie, verantwoordelijk voor o.a. maatschappelijke steunpunten, Werkhuis en Trainingshuis.

Zij is ook verantwoordelijk voor De Stijl (Taxandriaplein). Ook was aanwezig de teammanager die samen de Bossche fact teams leidt. De Stijl is ook een lotgenotenactiviteit die door betaalde en opgeleide ervaringsdeskundigen gerund wordt. Het is een ontmoetingsplaats voor mensen met psychische kwetsbaarheid, er wordt educatie gegeven en creatieve bezigheden. Wij werken ook samen met De Stijl. De volgende afspraken zijn gemaakt; zij ontvangen digitaal onze nieuwsbrief met het overzicht van de draaiende Zelfhulpgroepen. Zij willen ook graag de brochure van het Steunpunt Zelfhulp digitaal ontvangen.

Er zijn twee dames onze contactpersonen van Reinier van Arkel. Eenmaal per jaar wil Reinier van Arkel een lezing geven aan het Steunpunt Zelfhulp om kennis te delen en ook omgekeerd.

2.3 Afgevaardigden van het bestuur van Steunpunt Zelfhulp hebben de volgende bijeenkomsten bijgewoond en gesprekken gevoerd in 2020:

- 8 januari Gesprek bestuur Steunpunt Zelfhulp voor de functie voorzitter met de heer Hans van Grieken.
- 21 januari Gesprek met onze beleidsambtenaar Marga van Leeuwen van de gemeente 's-Hertogenbosch.
- 21 januari Bijeenkomst van het NIO bijgewoond.
- 28 januari Bijeenkomst Netwerk tegen Armoede, locatie Bank van Lening.
- 29 januari Heeft onze beleidsambtenaar een meeting van Narcotica Anoniemen (NA) bijgewoond. Het was een indrukwekkende ervaring.
- 11 februari Bespreking Farent, gesprekstafel over Dienstverlening en samenwerking, wat kan Farent voor ons betekenen.
- 27 februari Bespreking met bestuurder van Farent door onze bestuursleden Willeke Hoek en Hans van Grieken.
- 02 maart Gesprek door Hans van Grieken met Norbert van Berckel, Kenniscentrum Filantropie.
- 09 maart Sollicitatie gesprek voor de functie communicatie P.R. deskundige, vervolg op 4 april 2020.
- 10 maart Bespreking bij de Rabobank 's-Hertogenbosch e.o. Hans en Willeke.
- 11 maart Gesprek van twee bestuursleden met Corine Schapenk, Caroline Truijens, Andrea Ossenblok van Reinier van Arkel.
- 23 maart Sluiting Steunpunt Zelfhulp i.v.m. het Coronavirus.
Zelfhulpgroepen gaan via ZOOM verder.



- 20 mei Steunpunt Zelfhulp opent haar deuren op voorwaarden van een streng protocol en toestemming van de gemeente.
- 13 juli Onze voorzitter en de voorzitter van onze Raad van Advies hebben gesproken met Mark Hover makelaar over huurprijzen o.a. van Exodus.
- 23 juli Afspraak met Toon van der Heijden van www.denboschnieuws.nl
- 13 augustus Gesprek met psycholoog Denise Verbruggen van Reinier van Arkel betreft een presentatie door leden van de zelfhulpgroepen NA/AA/CA.
- 14 september Gesprek met Peter van Zanten, gezondheidscentrum Noord Maaspoort.
- 14 september Onze voorzitter en coördinator hebben een gesprek gehad met Roos Wisse van Exodus.
- 15 september Bijeenkomst Netwerk tegen Armoede, locatie Bank van Lening.
- 16 september tweede sollicitatie gesprek met de kandidaat voor Communicatie/Marketing.
- 16 september Bestuurslid heeft gesproken met de persoon over de Goede Doelen gids.
- 21/29 oktober Afspraak met Wil Mossink en Linda de Reuver van de Ambachtshoeve, om de samenwerking te versterken.
- 02 november Bespreking met Monique van Alphen van Bossche Omroep.
- 02 november Zoommeeting met De Stijl.
- 03 november Kennismaking gesprek bestuursleden Steunpunt Zelfhulp met Reinier van Arkel/ De Stijl.
- 04 november Informeel gesprek met fotograaf Tom van Limpt.
- 04 november informeel gesprek met studio Karel en Linda betreft nieuwe huisstijl St. Zelf.
- 13 november Afspraak gesprek met Roos betreft de huisstijl en website Steunpunt Zelfhulp
- 18 november Gesprek met Yvonne Berkers van de Stichting Door en Voor, bijeenkomst De Stijl-Alianco-Steunpunt Zelfhulp, Andrea Ossenblok regelt dat.
- 18 november Gesprek van onze bestuursleden met KijkOpKoo om het Steunpunt Zelfhulp op meer plaatsen in het licht te plaatsen o.a. onder Welzijn/psychische klachten, Welzijn/overlijden en rouw, Welzijn/Verslaving.
- 26 november Thema bijeenkomst Door en Voor/ De Stijl, onze coördinator aanwezig.
- 11 december Bijeenkomst Door en Voor/De Stijl/ Alianco/ Steunpunt Zelfhulp.



2.4 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.

In 2020 heeft het bestuur van Steunpunt Zelfhulp 10 bestuursvergaderingen belegd, waarvan drie bestuursvergaderingen online via ZOOM meetings.

Het besturen van het Steunpunt Zelfhulp vergt veel extra energie van de vrijwilligers. Nog steeds constateren wij 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. In 2020 is het door Covid-19 wat rustiger geworden met de zelfhulpgroepen en deelnemers.

Op 1 februari 2020 is Jack Spruijt gestopt als voorzitter van het Steunpunt Zelfhulp, omdat Jack het heel druk heeft met zijn vaste baan bij Farent. Natuurlijk respecteren wij de beslissing van Jack, Jack wil wel lid blijven van het bestuur van Steunpunt Zelfhulp en is benoemd tot vicevoorzitter. Het bestuur heeft op 1 februari 2020 Hans van Grieken benoemd tot voorzitter van Steunpunt Zelfhulp.

2.5 Financiën

De financiële situatie in 2020 is nog steeds gezond wat niet kon voorkomen dat we 2020 met een klein negatief resultaat hebben moeten afsluiten, hetgeen uit onze reserves kon worden gecompenseerd. 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. Het bestuur is druk bezig om andere inkomsten binnen te krijgen en er wordt veel energie in gestoken.

2.6 Huisvesting, hetgeen

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. Afgevaardigden van ons bestuur hebben gesprekken gehad met de manager van Exodus. In 2023 loopt het huurcontract van Exodus met de Fraters van Tilburg af en het is nog onzeker of Exodus dit gebouw nog langer gaat huren en wat voor plannen hebben de Fraters van Tilburg met dit klooster in de Sonniusstraat 3 te 's-Hertogenbosch. De volgende ruimtes zijn nu in gebruik: het kantoor en zes groepsruimtes voor de zelfhulpgroepen en dagdelen de refter.

In 2020 is de groei van het aantal deelnemers van zelfhulpgroepen stil komen te liggen i.v.m. het coronavirus er mogen nu minder personen in de lokalen aanwezig zijn want men moet op anderhalve meter van elkaar plaatsnemen.



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 2020 -2022 met een Meerjarenplan van de Stichting Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio.

3 september '20 heeft het bestuur de doelstellingen van de Raad van Advies gemoderniseerd. December 2020 werd het Steunpunt Zelfhulp in de Goede Doelengids van 's-Hertogenbosch opgenomen, het werk van ons bestuurslid Willeke Hoek.

Op 15 december 2020 heeft het bestuur het communicatie plan 2021/2022 vastgesteld.

Op 17 december 2020 is het Steunpunt Zelfhulp lid geworden van Kennisbankfilantropie om sponsors te vinden.

Sinds 1 januari 2020 is het Steunpunt Zelfhulp een ANBI stichting geworden.

In december 2020 hebben wij een begroting gemaakt van mediakosten en algehele marketing communicatie kosten om de bekendheid van het Steunpunt Zelfhulp te vergroten, wij moeten hier nog wel onderzoeken waar kunnen wij dat van betalen.

Met KijkopKoo.nl hebben wij afgesproken dat het Steunpunt Zelfhulp op meerdere plaatsen is te vinden.

Met Farent heeft het bestuur van Steunpunt Zelfhulp contact met de bestuurder.

Het bestuur van Steunpunt Zelfhulp is met elkaar in overleg op welke wijze kunnen wij de waarderingssubsidie van € 1000 aanvragen bij omliggende gemeenten. Bv. een investering aanvraag doen.

Afgevaardigde van het bestuur van Steunpunt Zelfhulp is in overleg met het Regionaal Trainingscentrum, helaas wacht het RTC met contact door Covid-19 wat te begrijpen is.

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.

Op 26 augustus '20 is een taken en reglement van kracht voor de Raad van Advies.

Ook heeft het bestuur ter ondersteuning van haar functioneren een ondersteuning in het secretariaat door een algemene coördinator betaalde kracht in dienst.

Zodoende is het Steunpunt Zelfhulp vijf dagen in de week bemand en zijn we ook telefonisch bereikbaar. Van een sponsor bedrag hebben wij voor een jaar een betaalde kracht voor communicatie & public relations aangenomen.



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 als er geen covid19 regels zijn. 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 merken dat het Steunpunt Zelfhulp er is om te faciliteren. Het bestuur wil de kwaliteit en laagdrempelig 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, wordt indien nodig geüpdatet. Het Steunpunt Zelfhulp staat vermeld op de site van het digitale loket van de Gemeente 's-Hertogenbosch, 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 2020, verantwoording van de ontvangen subsidie 2020 en de begroting 2021/22 zijn klaar en worden ingediend bij de Gemeente 's-Hertogenbosch.

- Er is regelmatig structureel overleg met instellingen o.a. Reinier van Arkel, Novadic-Kentron, Zorgbelang, Vivent, Mee-Den Bosch, Zorgbelang Brabant en Farent.

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

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



3.2 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 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 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.

3.3. Contacten extern o.a.:

Het Steunpunt Zelfhulp heeft met onderstaande organisaties contacten als er geen Covid-19 is.

- Cocaine Anonymous "CA" Landelijke organisatie.
- Anonieme Alcoholisten "AA" Landelijke organisatie.
- L.S.O.V.D. landelijke stichting van ouders van drugsverslaafde
- Stedelijke Hulpgroep Rouwverwerking
- Zorgbelang Brabant
- Netwerk Tegen Armoede
- Vicky Brownhuis
- Jeroen Bosch Ziekenhuis cliëntenraad
- VMDB vereniging Manisch Depressieven en Betrokkenen
- Stichting MEE-Den Bosch
- Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant
- Reinier van Arkel Groep
- Farent
- Stichting Anoiksis
- Rouwverwerking organisaties
- Stichting Long Fonds (voorheen Astma Fonds)
- Nederlandse Vereniging Autisme



3.4. 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 Donderdag 19:30-21:00 uur	Anonieme Alcoholisten
4	AA Vrouwen "Onze trein" Woensdag 19:15-20:45 uur	Anonieme Alcoholisten vrouwen
5	AA Vrouwen Zondag 10:30-12:00 uur	Anonieme Alcoholisten vrouwen
6	ACA Woensdag 19:00-20:00 uur	Volwassen kind van alcoholisten/ disfunctionele families
7	ACA Zondag 16:00-17:00 uur	Volwassen kind van alcoholisten/ disfunctionele families
8	ADF	Angst Dwang en Fobie
9	Animo073	Kwetsbare jongeren (12 t/m ± 16 jaar)
10	Anoiksis	Psychotische kwetsbaarheid
11	Astma/COPD	Longaandoeningen
12	Autisme Jongvolwassenen	Autisme
13	Autisme Volwassenen	Autisme
14	Autisme Vrouwen	Autisme
15	CA Donderdag 19:30-21:00 uur	Cocaine Anonymous
16	CA Jongeren Zaterdag 19.30-21:00 uur	Cocaine Anonymous Jongeren
17	Coda Donderdag 19:30-21:00 uur	Codependents Anonymous
18	De Roze Draak	LHBT met beperkingen
19	Electrogevoeligheid/stress	
20	EVA	Vrouwen en Armoede
21	GA Zaterdag 11:00-12:00 uur	Gamblers Anonymous
22	Gender Fluidity	Mensen in het verkeerde lichaam
23	Groep van groepsbegeleiders	Cursus om van elkaars ervaringen te leren
24	Grootouders	Kleinkinderen niet kunnen of mogen zien
25	Maatcoaching 'Basis'	Samen werken aan een nieuwe start
26	Manisch-depressief en betrokkenen "Punt"	Manisch-depressief en betrokkenen
27	Manisch-depressief en betrokkenen	Manisch-depressief en betrokkenen
28	Mantelzorgers	
29	NA Dinsdag 19:30-21:00 uur	Narcotica Anonymous
30	NA Woensdag 19:30-21:00 uur	Narcotica Anonymous
31	NA Vrijdag 19:30-21:00 uur	Narcotica Anonymous
32	Naasten van verslaafden	Ouders, kinderen, familieleden en/of vrienden van verslaafden
33	Nabestaanden	Partners van mensen die zelfmoord hebben gepleegd
34	Opstapje I	Psychische en psychiatrische problemen
35	Opstapje II	Psychische en psychiatrische problemen
36	Opstapje III	Psychische en psychiatrische problemen
37	Ouders en Jeugdzorg	Ondersteuning, advisering en bemiddeling jeugdhulpverlening
38	OVOD	Ouders van oudere drugsgebruikers



39	Rechtswinkel	Juridisch advies
40	Relatieverslaving	Relatieverslaving volgens het boek van Robin Norwood
41	Rouwverwerking	Verwerking van het verlies van een naaste
42	Samen Staan We Sterk	Psychisch en verslaving
43	Schildklier	Schildklier problematiek
44	Veteranen "Ouwestomp"	Veteranen Ontmoetings Centrum

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.

“De Kracht van Zelfhulp” Wat is Zelfhulp?

Een therapie vorm waar geen professionele expertise is vereist, behalve de expertise van de lotgenoot zelf, namelijk zijn ervaringen en het zijn wie je bent. 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 of geestelijke problematiek 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 zelfhulpgroepen heb je de ruimte om je hart te luchten. Iedereen maakt het zelfde mee of heeft hetzelfde meegemaakt. De taboe die mogelijk aan de orde is, wordt binnen de muren van het Steunpunt Zelfhulp verbroken.

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

Is een mooie uitspraak die dit goed omvat. 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 het Steunpunt Zelfhulp.

Hiernaast zijn de lotgenoten niet verplicht om te komen, het is geheel vrijblijvend wat een bepaalde laagdrempeligheid met zich meebrengt. Deze laagdrempeligheid wordt als erg prettig ervaren omdat deze drempel bij artsen of andere hulpverleners vaak veel hoger is.

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 deskundige zijn over het onderwerp waarom de groep bij elkaar zit. De ervaringsdeskundige 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.



3.5. Gemiddeld aantal bezoekers (2019/2018) per gemeente

's-Hertogenbosch	164	59%	Breda	1	0 %
Meerijstad	26	9 %	West Betuwe	1	0 %
Heusden	14	5 %	Nijmegen	1	0 %
Vught	11	4 %	Nuenen, Gerwen, en Nederwetten	1	0 %
Oss	10	3 %	Haaren	-	0 %
Bernheze	6	2 %	Boekel	-	0 %
Boxtel	6	2 %	Grave	-	0 %
Tilburg	5	2 %	Mill en Sint Hubert	-	0 %
Maasdriel	4	1 %	Cuijk	-	0 %
Haafden	4	1 %	Sint Anthonis	-	0 %
Eindhoven	3	1 %	Boxmeer	-	0 %
Waalwijk	3	1 %	Totaalpersonen	280	100%
Uden	3	1 %			
Zaltbommel	3	1 %			
Landerd	2	1 %			
Vijfheerenlanden	2	1 %			
Loon op Zand	2	1 %			
Amsterdam	2	1 %			
Hilvarenbeek	1	0 %			
Oirschot	1	0 %			
Waalre	1	0 %			
Aalburg	1	0 %			
Culemborg	1	0 %			
Veldhoven	1	0 %			
Altena	1	0 %			
Amersfoort	1	0 %			
Laarbeek	1	0 %			
Best	1	0 %			
Heemskerk	1	0 %			
Helmond	1	0 %			
Hillegom	1	0 %			
Druten	1	0 %			
Sittard/Geleen	1	0 %			
Son en Breugel	1	0 %			
Tiel	1	0 %			
Bergen op Zoom	1	0 %			



4. Samenstelling

4.1 Bestuur Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio in 2020

Hans van Grieken	Voorzitter	m.i.v. 01-02-2020
Jack Spruijt	Vicevoorzitter	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	P.R. Marketing/Communicatie	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. Nu vicevoorzitter in het bestuur
4. Joop Castelijm = coördinator thema lichamelijke gezondheid. Ook de functie 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. Patrick van Berkel = gastheer op de avonden dinsdag, woensdagen donderdag en ICT'er
9. Joop Castelijm = gastheer op woensdagavond, zaterdag en zondag.
10. 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, 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 zestalig 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

Hans van Grieken
Vicevoorzitter

Joop Castelijin
Secretaris

Op 14 april 2021 is dit jaarverslag vastgesteld in de bestuursvergadering.