

ZELFHULP EN LOKALE OVERHEID: EEN PAAR APART?

In gemeentelijke beleidsstukken over zorg komt de informele zorg er bekaaid van af. Weliswaar worden sinds kort vrijwilligers en mantelzorgers ten tonele gevoerd, maar dit toch voornamelijk in een bijrol, als de reddingsboei voor mensen die het binnenkort op eigen kracht moeten doen. Ook valt op dat zelfhulp nergens wordt genoemd als een van de pijlers van informele zorg: vrijwilligers, mantelzorgers en leden van zelfhulpgroepen. Het is hoog tijd dat de lokale overheid wakker wordt. Als deelnemers aan zelfhulpgroepen met steun van lotgenoten erin slagen om de regie over hun leven weer in eigen hand te nemen, verdient zelfhulp een betere plek op de 'zorgkaart', zo betoogt Pieter van Harberden.

Artikel Brabants Dagblad d.d.21 januari 2015.

Zelfhulp is een waardevolle hulpbron

Zelfhulpgroepen nemen een betrekkelijk marginale positie in. Maar ze hebben potentie.

In 1978 publiceerde ik samen met mijn Vlaamse collega Robert Lafaille (UvT) het eerste Nederlandstalige boek over zelfhulp. In het zicht van de grenzen van de mogelijkheden van de professionele hulpverlening waren wij in de jaren '70 naarstig op zoek naar alternatieven. Zelfhulp, zo was onze overtuiging, behoorde hiertoe. Niet voor niets waren in de Verenigde Staten meer dan een half miljoen zelfhulpgroepen actief; d.w.z. groepen mensen met eenzelfde probleem die elkaar ondersteunen bij het werken aan het persoonlijk herstel. Dat kan gaan om alcoholisten, nabestaanden van suïcide, manisch-depressieven, transgenders, enz.

Er was in de media veel belangstelling voor het boek. Dit gold zeker ook voor mijn dissertatie over de hulpverleningsmethode van Anonieme Alcoholisten (A A), de oudste en meest nagebootste vorm van zelfhulp. Zonder professionele hulpverleners de drank de baas worden, dat was welkom nieuws, zeker in een periode waarin fors bezuinigd moest worden.

Het zou bepaald overdreven zijn om te spreken van een warm onthaal van zelfhulp bij de overheid. Op het ministerie (toen WVC) had men zoiets van: "OK, zelfhulpgroepen bestaan en over de kwaliteiten van die groepen valt niet te twisten, maar waarom zouden we beleid moeten ontwikkelen!?" Heel opmerkelijk, omdat op internationaal vlak de Wereldgezondheidszorgorganisatie (WMO), alsook de Raad van Europa, een krachtige stimulering van zelfhulp aanbevelen. Een stimuleringsbeleid, bijvoorbeeld in de vorm van een subsidieregeling van ondersteuningspunten voor zelfhulpgroepen, is er niet gekomen.

Nu, drie decennia verder, lijkt er niet veel veranderd te zijn. Nog steeds nemen zelfhulpgroepen in het land van 'welzijn en geluk' een betrekkelijk marginale positie in. Bij de transitie en transformaties binnen het sociale domein hebben beleidsmakers geen oog voor de kwaliteiten van zelfhulp. De zelfhulpbeweging lijkt dit alles nauwelijks te deren. Voor zelfhulpers is het 'business as usual': wekelijks komt een paar duizend groepen bijeen, tienduizenden mensen maken gebruik van deze laagdrempelige hulpbron. Veel meer mensen zouden er gebruik van kunnen maken, mits deze stille kracht aan de weg zou timmeren. Maar dit laat men graag over aan organisaties die zich zijn gaan opwerpen als 'zaakwaarnemers' en wetenschappers.

Zelfhulp is geen gegarandeerde succesformule. Niet iedereen heeft er baat bij. Maar er is geen grond om geringschattend te spreken over de effecten van deze hulpbron. In 'Gesteund door zelfhulp', het onlangs verschenen boek van Movisie, wordt uitvoerig stil gestaan bij de onderzoeksresultaten. Die zijn niet gering:

- mensen met fysieke aandoeningen maken minder gebruik van zorg, symptomen verminderen en de arts- patiënt relatie verbetert
- bij verslavingen vermindert gebruik en verbeteren contacten met anderen
- bij deelnemers aan verwerkingsgroepen (bijvoorbeeld rouwverwerking) verminderen depressieve gevoelens
- mensen met mentale problemen worden minder vaak opgenomen.

Het sterkste bewijs van de werkende kracht van zelfhulpgroepen is toch wel het feit dat ze bestaan, aldus Hans Flaman, inleider tijdens een eind 2014 gehouden symposium van Platform Gezondheid en Welzijn Goirle: "Een zelfhulpgroep die slecht of niet functioneert, verdwijnt gewoonweg. Er zijn immers geen financieel-economische belangen om hem in stand te houden. En mensen gaan niet naar een groep die niet geeft wat ze verwachten of hopen".

Omdat zelfhulp een waardevolle hulpbron is en bovendien kostenbesparend is, komt een gemeentebestuur vroeg of laat voor de vraag te staan of het ondersteunen van zelfhulpgroepen gewenst is. Een afwachtende opstelling is volgens Hans Martin Don, o.a. voorzitter van de landelijke Wmo-koepel, een doodlopende weg. Don in het magazine van Zelfhulp Netwerk Nederland: "Zelfhulpgroepen hebben hun focus op het ondersteunen van lotgenoten, er is over het algemeen weinig tijd en energie om te participeren in het vergader- en overlegcircuit. Een bijkomend probleem is dat zelfhulp geen telefoonnummer heeft. Groepen zijn verspreid en versnipperd". De ervaring leert ook dat veel bestuurders er tegenop zien om veel tijd en energie te stoppen in het behandelen van verzoeken tot steun. Maar het kan anders en beter.

Het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant (met vestigingen in Eindhoven en Helmond) laat zien hoe dit probleem simpel opgelost kan worden. Dit steunpunt bestaat al dertig jaar en ondersteunt meer dan zestig groepen. De organisatie verschaft faciliteiten zoals ruimte en kopieermogelijkheden en biedt kennis over het organiseren van zelfhulpgroepen aan (publiciteit over zelfhulpinitiatieven, informatie voor zelfhulpgroepen, fondswerving, toerusting van de begeleiding van zelfhulp). Ook is het netwerk een veilig aanspreekpunt voor mensen die op zoek zijn naar een zelfhulpgroep, of die er een willen opstarten. Het netwerk wordt bemenst door vrijwilligers met ervaring in zelfhulpgroepen. Kortom, met beperkte financiële steun kunnen gemeenten, in regionaal verband, zelfhulp ondersteunen. Daar valt weinig op af te dingen.

Tenslotte: in 2009 noemde Jet Bussemaker, toen staatssecretaris van VWS, op een door de gemeente Eindhoven en het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant georganiseerde conferentie zelfhulp een vorm van regie nemen over het eigen leven. Zelfhulp sluit dus naadloos aan op de Wmo. Het wordt tijd dat gemeenteraadsleden de beleidsmakers hiermee confronteren.

Dr. Pieter van Harberden (was verbonden aan de UvT, was raadslid in Goirle en is voorzitter van Platform Gezondheid en Welzijn Goirle).