

Lotgenotencontact is beste medicijn



Robin en Mariëlle overleggen online met Marcha

Een lichamelijke of geestelijke ziekte, een onverwerkte emotionele gebeurtenis of een verslaving kunnen je leven behoorlijk veranderen, niet alleen van jou zelf, maar ook van jouw partner en naasten. Naast de reguliere medische zorg kan praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt helpen in de verwerking. De Son en Breugelse Robin van Duin en Mariëlle van der Aa hebben onlangs ieder een zelfhulpgroep opgezet, waarbij zij anderen het gevoel willen geven dat ze er niet alleen voor staan.

Redacteur: Emmy Grit
Fotograaf: Wil Feijen

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuid-oost-Brabant brengt lotgenoten bij elkaar, omdat mensen die hetzelfde hebben meegemaakt vaak aan een half woord genoeg hebben en elkaar beter begrijpen. In Zuid-oost-Brabant zijn ruim honderd zelfhulpgroepen, verdeeld over verschillende groepen die worden ondersteund door stichting Zelfhulp Netwerk Zuid-oost-Brabant. Marcha Verhaeg is een van de ondersteuners van de stichting en stuurt samen met haar collega's de contactpersonen aan die een zelfhulpgroep opstarten: "Wij regelen alles achter de schermen zoals het aanbieden van cursussen voor de nieuwe contactpersonen die een zelfhulpgroep gaan opstarten, het samenbrengen van deelnemers voor een bepaalde groep, maar ook het regelen van de locatie. Verder onderhouden wij de contacten met verschillende netwerkpartners in zorg en welzijn, om te zorgen voor meer bekendheid over zelfhulp binnen deze sector."

Aanvulling

Het grote voordeel van deze zelfhulpgroepen is dat binnen de groepen veel (h)erkenning is door met lotgenoten te praten, iets dat de reguliere zorg niet kan bieden. Daarnaast wordt de reguliere zorg ontlast, waardoor de ziektekosten naar beneden gebracht kunnen worden. De zelfhulpgroepen worden allemaal door vrijwilligers gerund en de stichting wordt gesubsidieerd door verschillende gemeenten, op dit moment nog niet door Son en Breugel. Marcha: "Nu wordt het merendeel van de bijeenkomsten in Eindhoven gehouden, maar als blijkt dat er veel interesse is vanuit Son en Breugel, dan

gaan wij kijken of we daar ook zelfhulpgroepen kunnen opzetten." De zelfhulpgroepen komen niet in de plaats van de medische wereld, maar moeten gezien worden als een aanvulling op elkaar. "Het kan juist versterkend werken, zowel in het medische traject als tijdens de nazorg", aldus Marcha.

“
Het is geen zwakte om je zorgen te delen, het is juist een kracht
”

Van negatief naar positief

Robin heeft door zijn gokverslaving een beroep gedaan op een zelfhulpgroep. Robin: "Ik werd door een psycholoog behandeld en kreeg daar de tip om mij ook bij een zelfhulpgroep voor gokverslaafden (AGOG) aan te sluiten. Na een jaar bij de zelfhulpgroep had ik het gevoel dat ik nog niet klaar was en ben daarom contactpersoon geworden voor de zelfhulpgroep." Gedurende de behandeling bij de psycholoog bleek Robin ook autistische trekken te hebben, waarbij voor hem veel puzzelstukjes op zijn plaats vielen. Nadat de reguliere zorg afgerond was had hij het gevoel dat hij ook met zijn autistische klachten nog niet klaar was en hij is sinds kort de contactpersoon van de groep Autisme Spectrum Stoornis (ASS). "Ik heb de negativiteit omgebogen naar positiviteit en daardoor ben ik nu ook in staat om deze groepen te leiden", vertelt Robin.

Begrip

Mariëlle heeft de hulpgroep Niet aangeboren hersenletsel (NAH)

opgericht. "In 2015 heb ik een herseninfarct gehad en tijdens mijn revalidatie miste ik het uitwisselen van ervaringen met leeftijdsgenoten; in het revalidatiecentrum zat ik tussen mensen van een respectabele leeftijd, maar ik kon met hen niet over mijn vragen en problemen praten." Als praktijkondersteuner bij de GGZ in een huisartsenpraktijk wist Mariëlle van het bestaan van de zelfhulpgroepen, maar had er nog geen ervaring mee. "Nadat de revalidatietherapie was gestopt, veranderde er voor mij veel. Ik wilde terug naar mijn oude leven, maar door het herseninfarct ging dit niet meer. Ik had nog zo veel vragen, en ik had het gevoel dat ik hier nergens voor terecht kon en daarom heb ik contact opgenomen met een zelfhulpgroep, omdat je dan met lotgenoten kunt praten over wat je meemaakt en waar je tegenaan loopt. Lotgenoten begrijpen elkaar nu eenmaal sneller en beter", aldus Mariëlle. Inmiddels heeft de Son en Breugelse een eigen groep die zij samen met Anja van Aert, haar straatgenoot, draait.

Erkennen en herkennen

Het doel van Robin en Mariëlle is om voor lotgenoten tijdens de bijeenkomsten een veilige omgeving te creëren, waarbij ieder zijn eigen inbreng heeft. "Erkennen, herkennen en elkaar steunen staan centraal tijdens de bijeenkomsten. Door met elkaar te praten over je ervaringen weet je dat je niet de enige bent, maar kun je ook praten over alle mogelijkheden die er zijn en hoe je krachtiger in het leven kunt staan. Het is geen zwakte om je zorgen te delen, het is juist een kracht", aldus de twee nieuwe contactpersonen van een zelfhulpgroep.

Ruim 100 groepen

Op www.zelfhulpnetwerk.nl vind je een overzicht van alle groepen die er zijn, zodat je altijd weet dat je met mensen met dezelfde problemen in een groep zit. Deelnemen aan groepen is anoniem en gratis. In de groepen bepalen de deelnemers zelf hoe ze invulling geven aan de bijeenkomsten.