

Positieve Gezondheid is booming. En de bedenker ervan, arts-onderzoeker Machteld Huber, is uitgeroepen tot Meest Invloedrijke Persoon Publieke Gezondheid in 2015. Zorgprofessionals staan te trappelen om het idee achter Positieve Gezondheid echt te implementeren. Samenwerking tussen Huber en zorgverzekeraar CZ maakt het mogelijk om hiermee binnen de regionale proeftuinen van CZ te experimenteren. In deze serie belicht De Eerstelijns hoe dat werkt: Positieve Gezondheid in de praktijk. Met Huber als grote katalysator en aanjager.



Je praat makkelijker met iemand die in hetzelfde schuitje zit

## “Zelfhulp sterkt mensen om de uitdagingen van het leven aan te gaan”

Zelfhulp leidt tot minder medicijngebruik en een beter welbevinden, is bekend uit onderzoek. Toch adviseren Nederlandse zorgverleners cliënten nog maar weinig om te praten met ervaringsdeskundigen. Sinds vorig jaar zet de organisatie Zelfhulpverbindt.nl zich in om de kracht van zelfhulp onder de aandacht te brengen. In het licht van positieve gezondheid verleent zorgverzekeraar CZ daarbij structurele steun.

“Zelfhulp is bij uitstek een manier om mensen te leren op een positieve manier met ziekte en gezondheid om te gaan”, stelt Wim Venhuis, projectleider van de Brabantse organisatie Zelfhulpverbindt.nl. “De Grieken droegen hun zieken in de oudheid al vanuit de bergen naar het dorpsplein om ervaringen te delen. Zelfhulp is dus van alle tijden. Nu, in het kader van positieve gezondheid, is deze vorm van ondersteuning weer actueler dan ooit.”

In feite is zelfhulp niets meer of minder dan twee of meer mensen die ervaringen met elkaar delen om ervan te leren. Praten met iemand die hetzelfde doormaakt helpt mensen om hun zelfredzaamheid te vergroten, weet Venhuis. “Samen vinden ze kracht om de uitdagingen van het leven aan te gaan.”

Dit principe sluit naadloos aan bij het concept positieve gezondheid van arts en onderzoeker Machteld Huber. Positieve gezondheid gaat ervan uit dat professionele zorgverleners niet altijd het antwoord hebben op belangrijke vragen die mensen op een bepaald moment hebben, omdat ons welzijn over veel meer gaat dan fysiek functioneren. Aspecten als autonomie, zelfredzaamheid, sociale contacten, spiritualiteit, hobby's en zinvol werk zijn minstens zo belangrijk.

### Aanspraak

Venhuis: “Binnen zelfhulp komen juist dit soort zaken aan de orde. Mensen die door een aandoening uit balans zijn, zitten bijvoorbeeld met praktische vragen rond werk of op sociaal-emotioneel vlak. Daarvoor moet je niet bij de dokter zijn, maar

bij iemand die in hetzelfde schuitje zit. Dat praat gemakkelijker en mensen vinden de antwoorden waarnaar ze op zoek zijn.” “Vooraf de sociale verbinding binnen zelfhulpgroepen is van grote waarde”, benadrukt Machteld Huber. “Er sterven meer mensen door eenzaamheid dan door hart- en vaatziekten. Dat zegt genoeg. Aanspraak kan ongelooflijk steunend zijn. Niet alleen in geval van ziekte trouwens, maar juist in allerlei moeilijke periodes van het leven. Hoe ga je om met een blowende puber? Of met ongemakken in een eenoudergezin? Het leven vraagt veel vaardigheden. Daarover sparren werkt bevrijdend en ontspannend en brengt je op ideeën. Door zelfhulp kun je veelal voorkomen dat mensen vastlopen en in het professionele circuit terechtkomen.”

### Zelfregietool

Toch weten zorgverleners en zorgvragers de weg naar zelfhulp lang niet altijd te vinden. En precies daarom richtte de organisatie Zelfhulpverbindt.nl in het najaar van 2015 de site [www.zelfregietool.nl](http://www.zelfregietool.nl) op. Deze site verbindt zorgvragers uit het hele land en diverse lotgenotengroepen op allerhande terreinen met elkaar. Bezoekers vinden er informatie en tips; via een telefoonnummer is direct contact mogelijk.

### Verkeerde beeldvorming

Belangrijk doel van Zelfhulpverbindt.nl is om de kracht van zelfhulp meer onder de aandacht te brengen van nulde-, eerste- en tweedelijnszorgorganisaties, zodat er meer samenwerking ontstaat. Venhuis: “In Nederland heeft zelfhulp een

negatieve klank. Zorgprofs denken vaak dat het klaaggroepjes zijn waar je pas bij aansluit als je zo wanhopig bent dat je het echt niet meer weet. Daarnaast wordt zelfhulp vaak geassocieerd met GGZ-problematiek, maar het is veel breder.” Zo hebben ook mensen met een fysieke aandoening vaak vragen over het sociaal domein. In Eindhoven organiseerde Zelfhulpverbindt.nl zelfs een inloopavond om financiële problemen met ervaringsdeskundigen te delen. “Daar kwamen in een half jaar tijd 350 man op af, met de archiefmappen onder de arm”, aldus Venhuis.

In België maken mensen drie keer zoveel gebruik van zelfhulp als in Nederland. In Duitsland en Engeland tien keer zoveel. Volgens Venhuis moet zelfhulp ook in ons land een logische aanvullende vorm van ondersteuning worden. “Het sterkt mensen als ze weten dat ze op elkaar kunnen steunen. En daardoor wordt de druk op professionele zorg automatisch minder.”

### Langer zelfredzaam

In het licht van positieve gezondheid biedt zorgverzekeraar CZ financiële steun aan Zelfhulpverbindt.nl. Wiro Gruisen, manager regioregie bij CZ: “Normaal komen wij pas in beeld als professionele zorg aan de orde is, maar tijden veranderen. Zelfhulp past binnen de visie van CZ om mensen zo lang mogelijk zelfredzaam te houden. In de eerste plaats omdat ze dat zelf graag willen, maar ook om ons zorgsysteem betaalbaar en duurzaam te houden op de lange termijn.”

### Proeftuinen

De regionale proeftuinen waaraan CZ verbonden is, zijn volgens Gruisen ideale netwerken om professionals de voorde-

len van zelfhulp te laten ervaren.” Binnen de proeftuin Slimmer met Zorg in Zuidoost-Brabant werken al diverse partijen – waaronder Zelfhulpverbindt.nl, Stichting Zelfhulpnetwerk Zuidoost-Brabant, Zorgbelang Brabant, zorggroepen Pozob, SGE en DOH en zorgverzekeraars CZ en VGZ – aan een betere samenwerking tussen eerstelijnsprofessionals en informele vormen van zelfhulp. Zo kregen 150 huisartsen via Praktijkondersteuning in Zuidoost-Brabant workshops over zelfhulp. Venhuis: “Het belangrijkste resultaat van verschillende initiatieven is dat meer zorgverleners ons nu benaderen met vragen over onderwerpen of cliënten. Ook is het aantal zelfhulpgroepen in de regio gestegen van 100 naar 125. Via de zelfregietool zijn sinds september vorig jaar 300 concrete hulpvragen gesteld. Als je deze omrekent naar mogelijke extra vragen om specialistische hulp, dan hebben we al veel maatschappelijke kosten bespaard.”

Een volgende stap is om ook andere proeftuinen onder de vlag van positieve gezondheid te laten profiteren van de ervaring die binnen de proeftuin in Zuidoost-Brabant met zelfhulp is opgedaan. Te beginnen met ‘Anders Beter’ in de Westelijke Mijnstreek en ‘MijnZorg’ in oostelijk Zuid-Limburg. “Het is belangrijk om krachten te bundelen, zodat zelfhulp niet versnipperd raakt”, vindt Venhuis. “Mooi aan de proeftuinen in Limburg is dat gemeenten, Zorgbelang-organisaties, zorgverleners, zorgverzekeraars en sociaal-maatschappelijke organisaties al samen aan tafel zitten. En dat de wil en ambitie er is om samen een slag te maken.” <<

Tekst: Ingrid Beckers

Foto: Alf Mertens



Machteld Huber en Wim Venhuis zien zelfhulp als een manier om mensen op een positieve manier met ziekte en gezondheid om te leren gaan.