



Zelfhulp en lotgenotencontact in Vlaanderen 2011

Annemie Vandermeulen (Trefpunt Zelfhulp)

Overzicht

- Zelfhulpgroepen: wat
- Kenmerken
- Werking zelfhulpgroepen
- Hoeveel
- Welke problemen
- Helpende mechanismen
- Effecten
- Trefpunt Zelfhulp vzw

Zelfhulpgroepen : wat?

- ‘ Groep van mensen die een gemeenschappelijk probleem ervaren en die samenkomen om rond dat specifieke probleem iets te doen’ en die gesitueerd is binnen de sector van gezondheid en welzijn’.

Kenmerken

- Gemeenschappelijke ervaring en lotgenotencontact
- Onderlinge steun en hulp
- Informatie
- Belangenverdediging
- Constructieve actie

ONDERSTEUNEN – LEREN - ACTIE

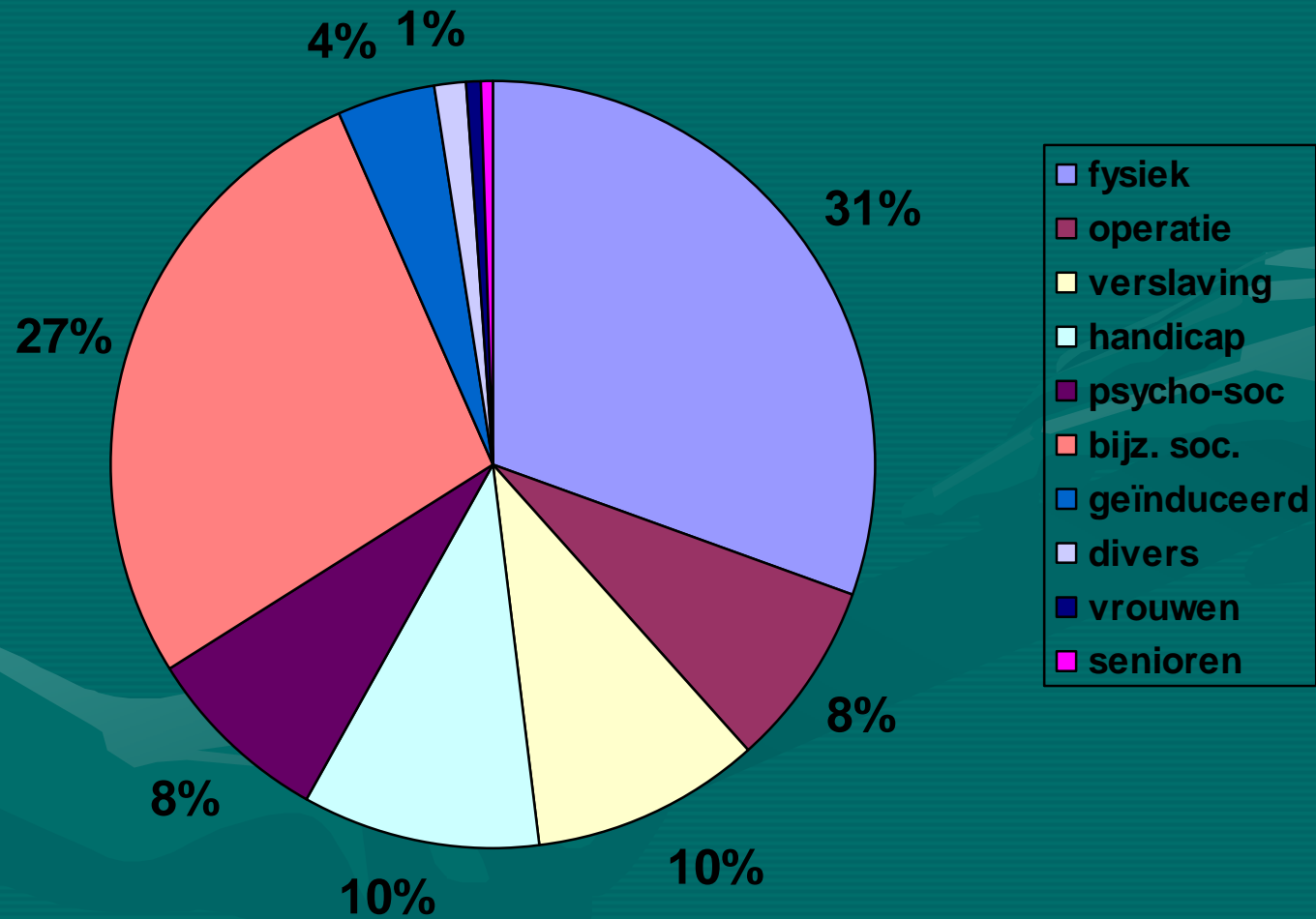
Werking zelfhulpgroepen

- Lotgenotencontact
 - Ontmoetingsmomenten en individuele contacten
 - Fora op het internet
 - Sociale activiteiten
 - Telefonische hulplijn
- Informatie
 - Website
 - Tijdschrift
 - Studie en vormingsdagen
 - Sensibilisering en taboedoorbreking
- Belangenverdediging
 - Inspraak en participatie

Hoeveel?

- Sterke toename (85%) tussen 1988 en 1998
- Toename van 8% tussen 1998 en vandaag
- 368 grote groepen
- 1489 initiatieven (onderafdelingen, lokale groepen,

Welke problemen?



Helpende mechanismen

- Vanuit sociologisch perspectief

Sociale steun

- “Planned social support systems” (Drogen, 1986)
- “Social support as coping assistance” (Thoits, 1976)

Mechanismen

- Helper therapy principle (Riessman, 1965)
- Ervaringsdeskundigheid (Borkman, 1976)
- Sociale vergelijking

Helpende mechanismen

- Vanuit psychologisch perspectief:

Integratieve benadering: (Frank, J.)

ONDERSTEUNEN - LEREN - ACTIE

- Gebruik van steunende houdingen, interventies en technieken:
 - affectief – emotionele
 - cognitieve vlak
 - Stimuleren en aanmoedigen tot actie

Effecten van zelfhulpgroepen

Waarom effectenonderzoek?

- Geloof in positieve effecten volstaat niet meer in tijden van evidence base
- **(Potentiële) deelnemers** concrete aanwijzingen geven dat deelname zinvol is
- **Beleidsmakers en professionele zorg- en hulpverleners** signaal geven dat ondersteunen van en doorverwijzen naar zelfhulpgroepen loont
- **Zelfhulpgroepen** ondersteunen om hun dienstverlening te verbeteren

Algemene vaststelling m.b.t effecten van zelfhulpgroepen

1. Gezondheidswinst

- Lichamelijk welzijn (kanker, diabetes, overgewicht, verslaving)
- Meer kennis en informatie
- Preventief effect
- Geestelijk welzijn (afname neg gevoelens en controleverlies)
- Sociaal welzijn (wederzijdse steun en begrip, sociale steun)

- **2. Participatorische effecten**

- Arts – patiëntrelatie (partnership, communicatie, zelfvertrouwen)
- Complementair op professionele hulpverlening
- Maatschappelijke participatie (hogere deelname aan activiteiten, meer sociale netwerking)
- Effecten op beeldvorming (taboedoorbreking en stigmatisering tegen gaan, sensibilisering)

- **3. Economische winst**

- Diverse effecten uit onderzoek zoals:

- Gebruik van hulpmiddelen (minder en efficiënter)
 - Minder opnames in ziekenhuis
 - Minder en kortere consulten bij huisartsen
 - Minder ‘medical shopping’
 - Meer therapietrouw

Besluit

- Correct beeld van de werking en de effecten van zhg
- Grotere toegankelijkheid van zelfhulpgroepen
- Drempelverlaging voor deelname en doorverwijzing
- Nadruk op complementariteit

Trefpunt Zelfhulp vzw

- Informatie
- Inventarisatie en doorverwijzing
- “Ontwikkeling” van groepen
- Advies
- Vorming
- Dienstverlening
- Onderzoek



E. Van Evenstraat 2c
Parkstraat 45
B-3000 Leuven
016/32 31 58

www.zelfhulp.be

trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be