

De sociale aspecten van zelfhulpgroepen

De mechanismen van sociale steun bij zelfhulpgroepen

Samen met mantelzorgers en vrijwilligers maken zelfhulpgroepen deel uit van de zogenaamde 'nulde lijn' in de zorg. Zelfhulpgroepen geven vooral veel sociale ondersteuning aan hun leden. Daarbij zijn verschillende mechanismen aan het werk: *het helper therapy principle*, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid, en sociale vergelijking. Die hebben positieve effecten op de deelnemers. Zo versterkt sociale steun bijvoorbeeld je mogelijkheden tot coping – het leren omgaan met je probleem.

Welke mechanismen er net spelen, verschilt van groep tot groep. Ze zijn anders naargelang de problematiek waarrond een zelfhulpgroep werkt en ze worden gestuurd door de vragen en wensen van de achterban. Ze zijn altijd een samenspel van diverse factoren (omvang, samenhang en samenstelling van de groep, aard van de relaties in het netwerk), van specifieke handelingen (luisteren, praktische hulp) en van subjectieve oordelen.

Daarnaast bepalen individuele psychologische kenmerken of iemand positieve effecten van de sociale ondersteuning ervaart. Een optimist die vooral gevoed wordt door optimistische informatie wordt sterker. Iemand met een pessimistische inborst raakt mogelijk onder invloed van negatieve informatie dieper in de put.

Zo werkt sociale steun binnen zelfhulpgroepen

1. De deelnemers (h)erkennen elkaars probleem.
2. Ze voelen zich door elkaar begrepen.
3. Ervaringsdeskundige lotgenoten helpen anderen om hun ziekte beter te begrijpen.
4. De deelnemers wisselen informatie uit en kijken verder dan de eigen situatie.
5. De groep wordt een klankbord voor de buitenwereld. Er is ruimte voor taboedoorbreking en belangenverdediging.

'In Nederland bedacht zelfhulp de slogan: "Het geneest niet, maar het helpt wel."

Dat geeft prima de kracht van zelfhulp weer. Het is een plek waar je snel, zonder wachtlijsten, een luisterend oor vindt voor je verhaal. Voor je hele verhaal, en niet alleen dat kleine stukje waarin een professional zich specialiseerde. Je vindt er ook onmiddellijke herkenning van je situatie: de anderen zijn er immers ook geweest. Op die manier helpt het. Maar het geneest niet, en daarom is zelfhulp het krachtigst als aanvulling op professionele hulp.'

Jan Steyaert – Fontys hogescholen Eindhoven – voorzitter Steunpunt Algemeen Welzijnswerk

Het helper therapy principle

Het *helper therapy principle* is in 1965 al voor het eerst beschreven door Riessman. Het betekent dat de helper in de hulprelatie zelf verandert. Dikwijls wordt hij zelfs meer geholpen dan de hulpvrager. Het principe sluit dus erg nauw aan bij het (modernere) idee van *empowerment*, waarbij iemand zelf sterker wordt en tegelijk anderen ondersteunt om sterker te worden.

Wie enkel hulp *vraagt*, bevindt zich in een asymmetrische relatie en is afhankelijk. Wie ook hulp *geeft*, heeft een actieve rol en voelt zich sociaal nuttig. Zijn status is hoger en hij heeft toegang tot allerlei leermogelijkheden en *empowerment*.

Zo werkt helper therapy

1. De helper heeft een beter gevoel bij zijn relaties, omdat hij iemands leven positief beïnvloedt.
2. De helper voelt zich gelijkwaardig aan anderen, dankzij de gesprekken en gedeelde ervaringen.
3. De helper verwerft ook telkens zelf nieuwe en relevante kennis.
4. De helper krijgt sociale erkenning van degenen die hij helpt, maar ook van anderen.

‘Het geeft mij een grote voldoening dat al mijn lotgenoten gelukkig zijn met de nieuwe sociale contacten. Bij het afsluiten van een samenkomst is iedereen tevreden en opgelucht, omdat zij er niet alleen voorstaan. Ze zijn blij met het vooruitzicht elkaar opnieuw te ontmoeten. Het is voor mij een stimulans om op de ingeslagen weg verder te gaan. Door de herkenning van bepaalde situaties met betrekking tot mijn probleem en door in te schatten hoe anderen zich voelen, kan ik alles beter relativiseren. Ik heb nu meer zelfvertrouwen, meer zelfkennis. Ik besef dat ik geluk heb. Mijn ogen blijven het goed doen en SEKO, de zelfhulpgroep waar ik van droomde, is een feit.’

Marie-Louise Roziers, SEKO-LMD (zelfhulpgroep voor mensen met degeneratie van demacula in de ogen)

Ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid

Ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid zijn twee verschillende dingen. Toch worden beide termen dikwijls door elkaar gebruikt. Tot nu bestaat er namelijk geen eenduidige omschrijving. Ervaringskennis is een stap naar ervaringsdeskundigheid.

Ervaringskennis vertrekt – zoals het woord laat vermoeden – vanuit een eigen, concrete ervaring omtrent een probleem. Ervaringskennis is specifiek en concreet.

Ervaringsdeskundigheid heeft nog een extra dimensie: er is ook sprake van een vaardigheid om het probleem aan te pakken en op te lossen. Ervaringsdeskundigheid overstijgt bijgevolg de individuele ervaring. Het gaat dan meer om kennis die kan ingezet worden om anderen te helpen.

‘Vooral in de beginperiode zijn we erg belangrijk voor onze lotgenoten om hen te begeleiden bij de revalidatie en re-integratie, en dat met woord en daad. We bezoeken de lotgenoten net voor de operatie, en na de operatie gaat er een goed gerevalideerde lotgenoot (ervaringsdeskundige) weer op bezoek om hen een zeker toekomstperspectief te geven en hen te helpen met tips om hun verder leven zo aangenaam mogelijk te maken.’

Paul Graf, voorzitter en lotgenotenbegeleider Antwerpse Vereniging voor Gelaryngectomeerden vzw

Ervaringskennis en –deskundigheid kun je gemakkelijk opbouwen via zelfhulpgroepen. Door hun aanpak bieden ze betrouwbare kennis aan. Het voordeel is dat zodra ervaringsdeskundigheid aanwezig is, ze een goede basis biedt om anderen te helpen. Ze stelt je ook in staat om gemakkelijker een leidersfunctie op te nemen binnen de zelfhulpgroep.

Zo verwerf je ervaringsdeskundigheid

1. Je neemt eigen kennis en ervaring ernstig, verwerkt ze en reflecteert erover, zodat je ze begrijpt en kunt verwoorden.
2. Je neemt ervaringen van anderen serieus, luistert naar hun verhaal en verwerkt ook die informatie in eigen reflecties, zodat ze bruikbaar wordt in en toepasbaar op andere, soortgelijke situaties.

Er is een toenemende aandacht voor de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid. In Vlaanderen zijn ervaringsdeskundigen vooral werkzaam in de sector van armoede en sociale uitsluiting. Maar ook als interculturele bemiddelaars duiken ze steeds vaker op. De meerwaarde van het werken met ervaringsdeskundigen in de armoede en de sociale uitsluiting werd in Vlaanderen op verschillende niveaus aangetoond.

De inzet van hun deskundigheid *empowert* de ervaringsdeskundigen. Ze hebben een positiever zelfbeeld en verwerven meer inzicht in hun gedrag en keuzemogelijkheden. Hulpvragers ondervinden door de inzet van ervaringsdeskundigen meer begrip en vertrouwen vanwege hulpverleners – ze krijgen makkelijker toegang tot hulp. Hulpverleners die samenwerken met ervaringsdeskundigen hebben een beter inzicht in het perspectief van cliënten en worden gestimuleerd tot zelfreflectie. Buitenlands onderzoek wijst uit dat de betrokkenheid van ervaringsdeskundigen in de geestelijke gezondheidszorg veel positieve effecten heeft. Cliënten worden sterker, onderhouden hun sociale netwerken beter, ontwikkelen meer activiteiten, nemen meer verantwoordelijkheid, kunnen beter omgaan met hun problemen (coping), en krijgen meer hoop en vertrouwen.

Sociale vergelijking

Zelfhulpgroepen maken het probleemvaarders mogelijk om hun situatie te vergelijken met die van lotgenoten. Ze kunnen kijken naar wie beter af is dan zichzelf (opwaartse vergelijking), maar evengoed naar wie nog zwaarder getroffen is (neerwaartse vergelijking). Vergelijken is heel menselijk – we doen het allemaal. Het gebeurt onder meer om aansluiting te vinden bij anderen of om informatie te krijgen. Dikwijls is het een manier om onszelf te evalueren. Veel kankerpatiënten zouden precies omwille van de mogelijkheid om te vergelijken deelnemen aan zelfhulpbijeenkomsten.

Waarom zelfhulp zo goed werkt

De Amerikaanse psychiaters Jérôme en Julia Frank beschrijven in hun boek *Persuasion and Healing* een benadering en aanpak van problemen die verrassend goed aansluit bij de helpende processen zoals we die in zelfhulpgroepen kennen.

Het spontaan gegroeide aanbod van zelfhulpgroepen sluit mooi aan op wat mensen kan helpen in moeilijke en onverwachte situaties. Soms volstaat de emotionele ondersteuning van lotgenoten om zelf weer verder te kunnen. Soms zijn nieuwe inzichten en informatie op zich ook al voldoende. En sommigen hebben vooral aanmoediging en motivatie nodig om de nodige actie te ondernemen. Dankzij dat brede aanbod slagen mensen er vaak in de draad van hun leven terug op te nemen en er ondanks alles weer het beste van te maken. Mensen richten zich naar een zelfhulpgroep omdat ze niet weten hoe het verder moet. Lotgenotencontact biedt **steun en hulp**, **informatie** en **goede voorbeelden**. Dankzij ervaringsdeskundigheid en vorming worden de juiste vaardigheden aangewend om mensen daadwerkelijk bij te staan en te helpen.

Ondersteunende vaardigheden vinden we bijvoorbeeld terug in het aandachtig luisteren – de ander horen en zien in zijn verhaal en context – en op een goede manier vragen stellen. In de lerende dimensie situeren vaardigheden zich op het informatieve en verstandelijke vlak: objectieve informatie doorgeven, patronen en inzichten verschaffen, aanbieden van vorming en opleiding in begrijpelijke taal. Ten slotte zijn zelfhulpgroepen ook actiegericht: ze geven tips en suggesties om het leven comfortabeler te maken; moedigen aan om een behandelplan te volgen en vol te houden; zetten oefenprogramma's op (bvb een oefengroep voor mensen met de ziekte van Bechterew, hartpatiënten, enz); er worden vormingsmomenten georganiseerd rond relevante thema's betreffende de problematiek.

Uit: 'Mensen helpen mensen. De kracht van zelfhulp en lotgenotencontact'
Peter Gielen, Annemie Vandermeulen, Jozefien Godemont, Koen Matthijs
bestelinfo: zie zelfhulp.be/publicaties_boeken