

Bron: Eindhovens Dagblad zaterdag 5 september 2020

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant is in een periode van dertig jaar uitgegroeid tot een organisatie met meer dan honderd zelfhulpgroepen.

LILIAN DOMINICUS L.DOMINICUS@ED.NL

Over heel de regio zitten ze nu: in Gemert-Bakel, Geldrop, Son en Breugel, Deurne, Helmond en Eindhoven, om maar enkele locaties te noemen. In totaal gaat het om meer dan honderd zelfhulpgroepen die bij de Stichting Zelfhulp Netwerk zijn aangesloten en bij elkaar komen om te praten over de problemen die ze tegenkomen in het dagelijks leven. Met lotgenoten die hetzelfde meemaken, zoals andere mensen met afasie, ad(h)d, een partner die drugsverslaafd is, hoogsensitieve personen of ms-patiënten.

„Als je een moeilijke tijd doormaakt, kunnen juist mensen met vergelijkbare problemen je helpen om de regie terug te nemen in je eigen leven“, vertelt senior-ondersteuner Hetty van Asten (foto).

Het is deze maand dertig jaar geleden dat Stichting Zelfhulp Netwerk werd opgericht. Van Asten: „Een aantal losse zelfhulpgroepen stak de koppen bij elkaar, om de simpele reden dat je niet elke keer het wiel hoeft uit te vinden. Nu zijn we een organisatie met vijf professionals die de groepen ondersteunen en faciliteren met trainingen, maar ook met voorlichting bij GGZ, LEVgroep, huisartsen en wijkconsulenten.“

www.zelfhulpnetwerk.nl

'Mijn huisarts kon mij niet verder helpen'



SANNE BREKELMANS ZIT IN DEPRESSIEGROEP II. FOTO RENÉ MANDERS/DCI MEDIA

„We hebben meerdere groepen voor mensen met depressie, we hebben inmiddels zelfs een derde groep. We hebben ervoor gekozen om niet meer dan acht personen aan bod te laten, anders kan niet elke deelnemer aan bod komen. Je merkt dat het aantal aanmeldingen groeit en de leeftijd van de deelnemers is ook steeds jonger. Mijn depressie is niet van kindsbeen af aan ontstaan. Ik had een baan in het onderwijs, maar merkte dat het werk me niet genoeg energie gaf. Ik ben op zoek gegaan naar iets anders en merkte gaandeweg dat ik op zoek was naar mezelf. In 2011 ben ik met mijn man op wereldreis gegaan en toen we terugkwamen wist ik dat het anders moest. Ik stopte met werken en viel in een heel diep gat. Ik voelde me niet

begrepen, ben in de ziektewet beland. Ik was aan het zwemmen, had al meerdere malen bij mijn huisarts aangeklopt, maar die kon mij niet verder helpen. Mijn tante, die ook een

diepe depressie had, zei: zoek een lotgenotengroep. Op internet ben ik gaan zoeken en zo ben ik hier terechtgekomen. De kracht van de groep is dat ze accepteren wie je bent. De enige regel die wij hebben afgesproken is: 'laat even weten of je komt', verder laten we elkaar vrij. Het probleem is vaak dat je omgeving niets kan met je klachten. Ik ben snel overprikkeld of moe, maar dat is vaag en mensen zeggen al snel: 'ja, maar dat heb ik ook'. Ik ben ingestapt met een echte depressie, maar het gaat nu veel beter. Ik was aan het vechten, maar heb geleerd rust te nemen en liever voor mezelf te zijn. Ik heb nog wel klachten, ben er nog niet helemaal, maar het gaat zo goed dat ik de rol van contactpersoon over heb genomen. Ik probeer gesprekken op gang te brengen, introduceer spelletjes die insteken op positiviteit of complimenten naar elkaar toe. Het is belangrijk dat ieder zich er fijn bij voelt. Meestal spreken we af op een neutrale plek, maar we zijn ook weleens bij iemand thuis geweest. Een van de deelnemers verzamelt alles van Betty Boop, had daar ook foto's van laten zien. Op een gegeven moment waren we heel nieuwsgierig geworden naar haar huis. Met kerst hebben we toen bij haar afgesproken."

'In de zelfhulpgroep krijg je gelijk erkenning'



STEPHANIE DE HEIJDE ZIT BIJ DE GROEP JONGEREN MET NIET-AANGEBOREN HERSENLETSSEL. FOTO RENÉ MANDERS/DCI MEDIA

„Vanaf mijn twaalfde jaar kreeg ik klachten als vermoeidheid, overgeven en hoofdpijn. Mijn huisarts heeft die altijd afgedaan als puberverschijnselen, hij dacht aan anorexia of zo. Maar op mijn vijftiende belandde ik in een coma en bleek ik een hersentumor te hebben. Toen ik wakker werd en hoorde wat er was gebeurd, dacht ik: 'dus ik had toch gelijk'. Ik voelde altijd al wat in mijn hoofd zitten, maar werd dus niet serieus genomen. In het Maastricht UMC+ gaven ze toe dat de gevolgen minder ernstig hadden kunnen zijn als er eerder was ingegrepen.

Nadat ik uit het ziekenhuis kwam, wilde ik wel meer weten over de restverschijnselen waarmee ik te maken zou krijgen. Ik ben toen naar café Brein in Eindhoven gegaan, voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Prima natuurlijk, maar ik merkte wel dat de gesprekken ook wel vaak gingen over pensioen en kinderen en zo. Gelukkig waren er nog een aantal jongeren die er hetzelfde over dachten. Zo zijn we aan Hetty van de Stichting Zelfhulp Netwerk gekoppeld.

Ik ben van diep gekomen, ben halfzijdig verlamd geweest en kreeg epilepsie. De havo kon ik niet afmaken, toen heb ik via de LOI thuis het mbo afgerond.

Ik ben inmiddels 26 jaar, maar heb er voor mij gevoel een tweede verjaardag bij gekregen: 13 februari, de dag dat ik in coma raakte, vier ik die. Mede door de steun van de zelfhulpgroep ben ik nu bezig aan een hbo-opleiding maatschappelijk werk. In

oktober vorig jaar heb ik de halve marathon in Eindhoven gelopen, dat heeft een enorme kick gegeven.

Ik heb inmiddels geleerd hoe ik mijn energie kan verdelen, als ik in een ruimte met veel mensen ben krijg ik veel prikkels binnen en ben ik snel moe. Het prettige van een zelfhulpgroep is dat je gelijk erkenning krijgt. Je hoeft je niet te verantwoorden. Als mijn batterij in een uur tijd leeg is, hoef ik alleen maar te zeggen: 'jongens ik ga, het lukt niet, tot de volgende keer'. De coronatijd is wel moeilijk geweest. Je zag meer eenzaamheid, veel stress en onzekerheid, structuur ontbrak vaak. Het is fijn dat we elkaar nu weer kunnen ontmoeten."