zelfregietool.nl

Praat eens met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. *Dat helpt echt!*

Lotgenotencontact en Zelfhulp biedt ondersteuning wanneer iemand iets wil verbeteren in zijn persoonlijke situatie. Zelfhulp bestrijkt onderwerpen op het terrein van lichamelijke- en geestelijke gezondheid, welzijn, werk en financiën. Zelfhulp gaat uit van het benutten en versterken van de eigen mogelijkheden die naast beperkingen altijd nog aanwezig zijn. Hiermee sluit Zelfhulp aan bij de levensdimensies van Positieve gezondheid en leidt tot meer zelfregie.
Het uiteindelijke doel van de mensen achter Zelfregietool.nl: vindbaarheid, toegankelijkheid en het gebruik maken van ervaringskennis is vanzelfsprekend en een volwaardig onderdeel van zorg en welzijn in Nederland.

In de ons omringende landen is zelfhulp volledig ingeburgerd. In Duitsland bijvoorbeeld, wordt in verhouding 15 keer meer dan in Nederland, van zelfhulp gebruik gemaakt . Ook in Vlaanderen is zelfhulp tot 10 keer vaker een onderdeel van zorg- en welzijnsvraagstukken. Wij willen dit potentieel van informele zorg in Nederland nu gaan benutten. De informele- niet professionele- zorg bestaat uit de pijlers vrijwilligerswerk, mantelzorg en zelfhulp. De kracht en mogelijkheden van zelfhulp zijn nu nog tamelijk onbekend bij veel mensen en hulpverleners.

Om de bekendheid van zelfhulp te vergroten richten we ons vooralsnog op de eerstelijns zorgverleners. Als huisartsen, praktijkondersteuners, sociale wijkteams en zorgopleidingen de meerwaarde van lotgenotencontact leren (her)kennen én het gemakkelijk weten te vinden, gaan zij dit eerder adviseren als aanvullende ondersteuning voor hun cliënt. In volgende fasen richten we ons op andere doelgroepen en organisaties, waarvoor kennis over zelfhulp meerwaarde heeft.

De website www.zelfregietool.nl wordt als platform doorontwikkeld zodat alle denkbare ervaringskennis voor iedereen gemakkelijk bereikbaar en praktisch bruikbaar wordt.
Behalve informatie vinden, kun je hier desgewenst direct telefonisch contact leggen met een ervaringsdeskundige en het aanbod vinden van lotgenotengroepen in de regio.
Eind 2019 zijn ruim honderd groepen aangesloten bij dit netwerk van uiteenlopende onderwerpen.

Op dit moment zijn er vier verschillende deelprojecten in de proefregio Mijnstreek. Hier wordt aan twee zelfregienetwerken gebouwd rondom Heerlen en Sittard-Geleen. Dit zijn structuren waarin ervaringskennis georganiseerd wordt. De ervaringen hieruit worden omgezet in een handreiking die een uitrol naar andere regio's vergemakkelijkt.

Projectleider Wim Venhuis, wvenhuis@zorgbelanglimburg.nl, 06 28023902

Maak meer gebruik van elkaars ervaring! www.zelfregietool.nl