



# **Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant**

## **Visie en uitgangspunten**

**Publicatiedatum Mei 2026**

## Inhoud

Inleiding .....	3
1. Missie van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.....	3
2. Doelstelling van het Zelfhulp Netwerk .....	4
3. Vertrekvisie van het Zelfhulp Netwerk.....	4
Wat is zelfhulp? .....	4
De omgeving van zelfhulp .....	4
De toekomst van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant .....	5
4. Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid.....	6
Hoe ontstaat zelfhulp en zelfhulpdeskundigheid? .....	6
Hoe ontstaat ervaringsdeskundigheid?.....	6
Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid .....	7
Inzet van zelfhulpdeskundigen door het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant .....	8
5. De Raad van Zelfhulp – Missie, visie, taken en werkwijze .....	8
7. Organisatiestructuur en werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.....	9

## Inleiding

Zelfhulp heeft een duidelijke plaats in het huidige zorg- en hulpverleningsbeleid waar zelfredzaamheid, eigen regie, informele ondersteuning en participatie leidende principes worden. Vanuit de overtuiging dat elkáár helpen – en daardoor jezelf helpen – een bijdrage levert aan herstel en empowerment, heeft het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant in de afgelopen jaren een aantal verschillende documenten over zelfhulp en het Zelfhulp Netwerk opgesteld. Deze documenten zijn nu gebundeld in dit verzameldocument.

Na de definitie van zelfhulp volgen de missie en doelstelling van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.

De verschillende aspecten van zelfhulp en de wijze waarop het Zelfhulp Netwerk daar tegenaan kijkt, staan in paragraaf 4: de vertrekvisie van het Zelfhulp Netwerk.

Zelfhulp en ervaringsdeskundigheid zijn twee aan elkaar verwante begrippen. De verhouding tussen zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid volgens het Zelfhulp Netwerk en de relatie tot professionele hulp zijn beschreven in paragraaf 5.

De Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant bestaat uit een Team van medewerkers, een Raad van Zelfhulp en een Bestuur. De stichting is opgericht om zelfhulp te bevorderen en zelfhulpgroepen te ondersteunen en faciliteren.

De Raad van Zelfhulp is in 2010 opgericht en heeft als voornaamste taak het karakter van zelfhulp – de ‘ziel van zelfhulp’ – te bewaken en levendig te houden binnen het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant. De gouden tips voor zelfhulp – het legaat van de Raad – staan in paragraaf 6.

Tot slot staan in paragraaf 7 de uitgangspunten voor de werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant voor het Bestuur, het Team van medewerkers en de Raad van Zelfhulp genoemd.

### Definitie van zelfhulp

Zelfhulp bestaat uit gezamenlijke, vrijwillige activiteiten van mensen die zelf of als verwante te maken hebben (gehad) met aandoeningen, psychische of sociale problemen en is gericht op herstel en het beheersen en/of overwinnen van de problematiek (Meulen, 2014)<sup>1</sup>.

## 1. Missie van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

- Het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant wil het voor mensen mogelijk maken om samen met lotgenoten hun ervaringen te delen, hun eigen kracht en mogelijkheden te ontdekken en hun zelfredzaamheid te ontwikkelen zodat zij hun eigen keuzes kunnen maken.
- Het Zelfhulp Netwerk wil de ‘ziel van zelfhulp’ uitdragen en ervoor zorgen dat de visie op zelfhulp goed wordt gehanteerd en overgedragen.

---

<sup>1</sup> Uit: Meulen, M. van der, ‘Wat is zelfhulp’ (p 11) in: Steyaert, J. en Kwekkeboom, R. (Red) (2014) *Gesteund door zelfhulp*. Utrecht: Movisie

- Het Zelfhulp Netwerk wil ervoor zorgen dat zelfhulp een herkenbaar en erkend onderdeel is in de gemeenschap en in lokaal, regionaal en nationaal zorgbeleid; zelfhulp is beschikbaar voor iedereen die daar behoefte aan heeft maar moet ook voor iedereen bekend zijn.

## **2. Doelstelling van het Zelfhulp Netwerk**

Het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant wil een ondersteunende en faciliterende rol vervullen om het principe van zelfhulp toegankelijk te maken voor iedereen die hiervoor openstaat.

## **3. Vertrekvisie van het Zelfhulp Netwerk**

### **Wat is zelfhulp?**

Zelfhulp is lotgenotencontact zonder tussenkomst van de hulpverlening, waarbij deelnemers in groepsvorm hun ervaringen en problematieken met elkaar delen om op die manier te werken aan herstel en/of acceptatie van de eigen situatie.

Zelfhulp is gebaseerd op de principes van autonomie, zelfregie en eigen kracht. Zelfhulp is een dynamisch en doorlopend proces, waarbij je de reflectie op jezelf in eigen hand hebt. Het doel van zelfhulp is het verbeteren of het onderhouden van de eigen kwaliteit van leven.

Zelfhulp doe je niet alleen. Met de hulp van gesprekken met lotgenoten, vorm je een beeld van jezelf (zelfbeeld). Ook krijg je inzicht in hoe je jezelf overeind kunt houden en kunt handhaven (zelfhandhaving), hoe je de ander en de omgeving wilt bepalen in relatie tot jezelf (zelfbepaling) en hoe je jezelf daarin wilt waarderen (zelfwaardering). Zelfhulp maakt gebruik van de ander, maar regisseert zichzelf, van binnenuit.

Zelfhulp heeft belangrijke randvoorwaarden om dit moeilijke en risicovolle proces mogelijk te maken. Het gaat om: veiligheid, anonimiteit, respect en vertrouwen. Hoop is daarbij de meest basale krachtbron om de eigen kracht en de eigen regievoering te voeden.

Zelfhulp betekent jezelf continu in de schijnwerper zetten. Zowel persoonlijk: durf je jezelf in de spiegel te blijven aankijken? En ook in relatie tot anderen: lotgenoten en andere mensen in je omgeving.

Zelfhulp vraagt om het aanvaarden van een proces waarbij eigenschappen als kwetsbaarheid, oprechtheid en acceptatie tot bloei komen. Zo bereik je – door het krijgen van eigen inzichten – je eigen kracht en je vrijheid in het hier en nu.

### **De omgeving van zelfhulp**

Zelfhulp is een continu proces waarbij de persoon in relatie tot zichzelf staat. Het vinden van een goede verbinding met je innerlijke zelf is niet afhankelijk van tijd, plaats of intelligentie. Zelfhulp heeft namelijk geen kwaliteitsdoel, geen norm en bepaalt niet of iets goed of fout is.

Zelfhulp maakt gebruik van informatie en kennis van lotgenoten die in hetzelfde proces van ervaren en ontwikkelen zitten of dit meegemaakt hebben. De centrale elementen hierbij zijn: herkenning, erkenning en steun. Samen in de groep wordt er veel gedeeld, ontvangen en wordt veiligheid gecreëerd.

Zelfhulpgroepen bieden de veiligheid en continuïteit voor zowel ontwikkeling als onderhoud. Lotgenoten staan onbevooroordeeld tegenover elkaar, iets dat in de persoonlijke context – met familieleden en vrienden of in bepaalde functies – vaak niet meer mogelijk is. Bijvoorbeeld vanwege eerdere gebeurtenissen of een bepaalde loyaliteit, waardoor er geen sprake meer is van de noodzakelijke en volledige vrijheid voor het individu.

Zelfhulp is niet hetzelfde als ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigen helpen en steunen anderen door middel van hun eigen ervaringen en verwerking van problemen. Maar daar waar een ervaringsdeskundige de hulpvrager een deel van de eigen regie uit handen neemt – doordat hij/zij mee reflecteert en zijn aandacht op de hulpvrager richt – gaat zelfhulp uit van het zelf zoeken naar krachtbronnen die de hulpvrager zelf actief aanboort (zie ook paragraaf 5). Ervaringsdeskundigen kunnen wel deel uitmaken uit van een zelfhulpgroep, voor hun eigen onderhoud en ontplooiing.

Zelfhulp onderscheidt zich ook van professionele hulp. Professionele hulpverleners kunnen ook ervaringen hebben vanuit hun eigen individuele ontwikkeling en kunnen gebruik maken van het zelfhulpprincipe. Maar professionele hulpverleners denken ook vanuit wetenschappelijke theorieën, methoden en onderzoek en worden vaak omgeven met richtlijnen, protocollen en wetten. Professionals nemen altijd iets mee van externe reflectiesystemen zoals wetenschap, opleiding, centrale kennis, enzovoorts.

Zelfhulp, ervaringsdeskundigen en professionals onderscheiden zich op basis van (het hanteren van) verschillende reflectiemodellen.

### **De toekomst van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant**

Zelfhulp is noodzakelijk, nu en in de toekomst. De samenleving ontwikkelt zich, de focus ligt steeds meer op zelfredzaamheid en de eigen kracht; de verzorgingsstaat wordt langzaam afgebouwd. De kloof tussen arm en rijk wordt groter en de eenzaamheid van mensen groeit. Deze bewegingen vergroten de vraag naar onderlinge, informele zorg in het algemeen en zelfhulp in het bijzonder.

Zelfhulp is geen professionele methode. Juist de ruimte voor ontplooiing vanuit de eigen kracht is van groot belang. We merken dat de financiers van zorg- en hulpverlening, op basis van wetgeving, het belang van zelfhulp weliswaar inzien, maar (nog) niet begrijpen wat zelfhulp betekent en hoe dit gefinancierd kan worden. De neiging om zelfhulp te professionaliseren is groot en het overnemen van de regierol (mede bepaald vanuit de wetgeving) is reëel. Zelfhulp kan samenwerken met professionele instellingen, maar professionals binnen de zelfhulpgroepen, staat haaks op de visie van het Zelfhulp Netwerk. Het Zelfhulp Netwerk moet zorgen dat de noodzakelijke professionalisering het zelfhulpproces niet verstoort en moet ruimte creëren voor de ontwikkeling van zelfhulp.

Zelfhulp is een relatief nieuwe manier van denken en groeien. Veel mensen weten nog weinig over zelfhulp; vaak zien ze zelfhulp als een afsplitsing van de Anonieme Alcoholisten of als religieuze besloten bijeenkomsten. Zelfhulp is echter veel meer en heeft verschillende varianten waar de deelnemers aan de groepen zich goed bij voelen. Het Zelfhulp Netwerk wil dit beeld versterken, bijvoorbeeld door het inzetten van eigen ambassadeurs uit de zelfhulpgroepen voor voorlichting, consulentschap en deelname aan overleggen.

Zelfhulp is een goede aanvulling op professioneel en ervaringsgericht werken. Het Zelfhulp Netwerk legt hiervoor verbindingen; het Zelfhulp Netwerk geeft voorlichting bij professionele organisaties over zelfhulp en de zelfhulpgroepen.

## **4. Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid**

### **Hoe ontstaat zelfhulp en zelfhulpdeskundigheid?**

Twee mensen met een gezamenlijk probleem raken met elkaar in gesprek over hun probleem. Spontaan, vaak vanuit de kennissenkring, sluiten andere mensen met hetzelfde probleem zich aan. Er ontstaat een groep mensen die elkaar regelmatig ontmoet en dit ervaart als steun. Men wisselt ervaringen uit, waarbij privacy, anonimiteit en gelijkwaardigheid gewaarborgd zijn. Iedereen begrijpt elkaar; je hoeft je vragen niet uit te leggen; je ervaart wat je eigen kracht waard is en ervaart wat de kracht van anderen voor jou kan betekenen. Hierbij spelen financiële middelen en professionele ondersteuning slechts een faciliterende rol.

Mensen met 'zelfhulpdeskundigheid' hebben vanuit eigen ervaring hun problemen doorleefd en zijn in staat verder te gaan, of hebben de intentie om lotgenoten te ondersteunen. De ervaring laat zien dat mensen hierdoor sterker worden en leren om beter met hun probleem om te gaan.

Een zelfhulpdeskundige:

- Kent en onderkent zijn eigen probleem;
- Heeft ervaring met zijn eigen probleem;
- Kan met zijn eigen probleem omgaan en kan zijn probleem verwerken;
- Heeft inzicht in het beloop van (professionele) behandeltechnieken;
- Begrijpt de problemen van lotgenoten;
- Kan lotgenoten ondersteunen;
- Waarborgt de privacy en de anonimiteit van lotgenoten;
- Is **niet** professioneel werkzaam in het probleemgebied;
- Is hiervoor **niet** professioneel opgeleid;
- Wordt hiervoor **niet** als professional betaald;
- Heeft **geen** verantwoording af te leggen aan professionele instellingen.

### **Hoe ontstaat ervaringsdeskundigheid?**

In de jaren '70 van de voorgaande eeuw gaat een patiënt (van een huisarts of specialist) of cliënt (van een professionele hulp- of zorginstelling) niet langer mee in de opvatting van 'doctor knows best' (de professional weet wat goed is); hij is van mening dat hij zelf het beste weet wat goed voor hem is.

Men kent de eigen behoeften en weet als geen ander hoe het is – en meestal hoe het ‘voelt’ – om in de eigen hoogstpersoonlijke situatie te verkeren. Als individu is men in deze opvatting deskundig. Men heeft dan wel geen theoretische achtergrond, maar is wel met de praktijk vertrouwd op grond van de eigen ervaring en is daarmee dus ervaringsdeskundig.

In het begin van de 21<sup>e</sup> eeuw lijkt zich een nieuw evenwicht te hebben gevormd waarin ervaringsdeskundigheid een eigen plaats heeft verworven naast andere deskundigheden. Het begrip ‘deskundigheid’ heeft een verbreding ondergaan. Het is een combinatie geworden van praktijkervaring en theoretisch verworven kennis en vaardigheden. Aan ervaringsdeskundigheid en de inzet van ervaringsdeskundigen wordt inmiddels aandacht besteed in de curricula van het hoger onderwijs.

Een ervaringsdeskundige:

- Kent en onderkent zijn eigen probleem;
- Heeft ervaring met zijn eigen probleem;
- Kan met zijn eigen probleem omgaan;
- Heeft inzicht in het beloop en (professionele) behandeltechnieken;
- Begrijpt de problemen van andere patiënten/cliënten;
- Kan patiënten/cliënten ondersteunen;
- Is ervaringsdeskundig vanuit praktijkervaring en verworven theoretische kennis;
- Is als professional werkzaam in het probleemgebied;
- Is hiervoor **wel** professioneel opgeleid;
- Wordt hiervoor **wel** als professional betaald;
- Heeft **wel** een arbeidscontract met een professionele instelling;
- Is **wel** verantwoording verschuldigd aan professionele instellingen.

### **Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid**

Zelfhulpdeskundigheid en ervaringsdeskundigheid ontstaan ieder vanuit een andere behoefte maar het uiteindelijke doel is voor beide vormen van deskundigheid hetzelfde, namelijk:

- het delen van eigen ervaringen met anderen – lotgenoten of patiënten/cliënten –
- het herkennen en erkennen van eigen ervaring van het gezamenlijk probleem,
- het vergroten van eigen kracht, zelfredzaamheid en eigen regie op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen.

Je staat er niet alleen voor.

Verschillen tussen beide begrippen komen naar voren op het moment dat de persoon met ervaringsdeskundigheid wordt ingezet als professioneel werker. In die hoedanigheid zet hij de eigen ervaring in, in combinatie met de opgedane professionele opleidingskennis in de sociale sector. Professionalisering, afspraken over taakhoud, contract en (financiële) beloning gaan een zwaarwegende rol spelen. De opgeleide en aangestelde ervaringsdeskundige wordt in een groep gezien als een autoriteit. Daarmee komt er een einde aan de gelijkwaardigheid tussen de cliënt en de ervaringsdeskundige en is er sprake van een dubbelrol.

Daarom spreken we binnen het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant over zelfhulpdeskundigheid en niet over ervaringsdeskundigheid.

### **Inzet van zelfhulpdeskundigen door het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant**

Wanneer we kijken naar de missie van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant, vinden we het niet wenselijk om ‘professionele’ ervaringsdeskundigheid, zoals hierboven omschreven, onder de vlag van het Zelfhulp Netwerk verder te ontwikkelen en in te zetten.

Ervaringsdeskundigheid vanuit praktijkervaring past wel binnen de visie en het doel van het Zelfhulp Netwerk.

De methodiek en de deskundigheidsbevordering van het Zelfhulp Netwerk richt zich op zelfhulp, zelfhulpdeskundigheid en de ‘praktijk-ervaringsdeskundigheid’. De voorlichting en inzet van deze deskundigheid door het Zelfhulp Netwerk binnen de gemeenten van het werkgebied van het Zelfhulp Netwerk richten zich op gelijkwaardigheid, vertrouwen en empowerment van mensen en niet op een professionele inzet van ervaringsdeskundigheid.

## **5. De Raad van Zelfhulp – Missie, visie, taken en werkwijze**

**Positionering:** De Raad van Zelfhulp is een onafhankelijke adviesraad van de Stichting Zelfhulpnetwerk. De Raad heeft als opdracht het bewaren van de “Ziel van zelfhulp” - kernwaarden van zelfhulp en fungeert als kritisch en reflectief orgaan dat het bestuur gevraagd en ongevraagd adviseert. De Raad maakt zelf geen beleid en voert geen werkzaamheden uit.

**Kernwaarden:** De Raad bewaakt de kernwaarden van zelfhulp:

Lotgenotencontact (geen professional aanwezig), laagdrempelig, gratis en anoniem toegankelijk  
Veiligheid, gelijkwaardigheid, vrijwilligheid.

Eigen kracht en zelfregie, autonomie

**Missie:** De Raad van Zelfhulp draagt bij aan het behoud en de versterking van de kernwaarden van zelfhulp door deze zichtbaar, bespreekbaar en toetsbaar te maken binnen en buiten Stichting Zelfhulpnetwerk.

De Raad doet dit door te luisteren naar ervaringen uit zelfhulpgroepen, signalen te verbinden en hierop te reflecteren, zodat zelfhulp haar eigenheid behoudt binnen een veranderende maatschappelijke en organisatorische context.

Visie De Raad onderschrijft de visie van de Stichting Zelfhulpnetwerk op zelfhulp als een waardevolle vorm van informele zorg waarin mensen vanuit gelijkwaardigheid en erkenning van gedeelde ervaringen werken aan herstel, groei en aanvaarding.

Vanuit haar onafhankelijke positie hanteert de Raad deze visie als toetsingskader en reflectiekader, daarbij bewaakt zij dat beleidskeuzes, samenwerkingen en ontwikkelingen in lijn blijven met deze uitgangspunten.

**Taken:**

1. Bewaren van kernwaarden. De Raad signaleert, reflecteert en toetst (voorgenomen) ontwikkelingen, werkwijzen en samenwerkingen, daar waar het zelfhulp raakt of onder druk zet.
2. Adviseren van het bestuur. De Raad brengt signalen en ervaringen uit zelfhulpgroepen in bij het bestuurlijk overleg en adviseert het Bestuur gevraagd en ongevraagd over beleid, risico's

en (strategische) keuzes die raken aan zelfhulp. De adviezen van de Raad zijn niet bindend. Het Bestuur motiveert wanneer adviezen niet worden overgenomen.

3. Ambassadeur van zelfhulp. De Raad draagt het belang en de waarde van zelfhulp uit waar dit passend is bij haar rol. Ze bevordert de zichtbaarheid van zelfhulp en verzamelt en deelt kennis over zelfhulp ten behoeve van reflectie en bewustwording.

**Werkwijze:** De Raad bewaakt de essentie van zelfhulp en geeft richting door reflectie en advisering, niet door beleidsvorming of uitvoering.

Het Bestuur en de organisatie informeren de Raad tijdig over relevante ontwikkelingen.

De Raad is proactief in het ophalen van signalen en ervaringen uit zelfhulpgroepen en het bredere netwerk.

De Raad werkt transparant en legt verantwoording af over haar werkwijze aan het bestuur en de achterban van zelfhulpgroepen.

**Samenstelling en legitimiteit:** De Raad van Zelfhulp ontstaat op initiatief van deelnemers aan zelfhulpgroepen en mensen die aantoonbaar affiniteit hebben met zelfhulp.

De Raad houdt zichzelf in stand. De samenstelling van de Raad weerspiegelt de diversiteit aan ervaringen binnen zelfhulp. De Raad bewaakt haar representativiteit en ziet erop toe dat individuele of deelbelangen niet zwaarder wegen dan het gezamenlijke belang.

## **7. Organisatiestructuur en werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant**

In 2019 (herzien in 2020 en 2026) zijn de uitgangspunten van de organisatie en werkwijze van de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant opnieuw opgesteld:

1. Een goed functionerende Stichting bestaat uit het deel van de organisatie dat gevormd wordt door het team van medewerkers en de Raad van Zelfhulp. Zij vormen de operationele en inhoudelijke schakel tussen de essentie van zelfhulp, de vrijwilligers, de contactpersonen van de aangesloten zelfhulpgroepen, de deelnemers aan de zelfhulpgroepen en het Bestuur van Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.
2. De statuten van Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant met betrekking tot de rol van de Raad van Zelfhulp en het Bestuur van de Stichting zijn leidend.
3. De Raad van Zelfhulp bewaakt 'de ziel' van de zelfhulp; de Raad adviseert gevraagd en ongevraagd het Bestuur en het team.
4. De Raad van Zelfhulp is een sterk adviesorgaan, zodat het Bestuur van het Zelfhulp Netwerk faciliterend kan optreden ten behoeve van het realiseren van de essentie van zelfhulp.
5. Het Bestuur van het Zelfhulp Netwerk heeft een regierol in het bewaken van de kern van haar opdracht: het zo goed en zo veel mogelijk uitdragen van zelfhulp en het realiseren van zelfhulp.
6. Het Bestuur van het Zelfhulp Netwerk draagt zorg voor de noodzakelijke deskundigheid, continuïteit, verbinding en verantwoordelijkheid. Dit Bestuur bestaat minimaal uit een voorzitter, secretaris en penningmeester.

7. Het Bestuur van het Zelfhulp Netwerk heeft een goed zicht op – en verbinding met – relevante (met name) regionale en landelijke maatschappelijke ontwikkelingen op het gebied van zelfhulp en deelt relevante informatie met het Team en de Raad van Zelfhulp.
8. Het Bestuur van Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant is voorwaardenscheppend op de randvoorwaarden en verantwoordelijk voor het team van medewerkers en een goed beheer van gelden.
9. Het Bestuur van het Zelfhulp Netwerk is te allen tijde verantwoordelijk voor hetgeen erbinnen of vanuit de stichting gebeurt.
10. Het team van medewerkers heeft als voornaamste taak, een operationeel ondersteunende en faciliterende functie met betrekking tot het uitdragen van zelfhulp, de ondersteuning aan de zelfhulpgroepen en vrijwilligers, het trainen van de contactpersonen van de groepen en voorlichters, het verzorgen van de dagelijkse voortgang en de contacten met netwerkpartijen zoals gemeenten en vertegenwoordigers van zorg- en hulpverleningsinstellingen.