

Zelfhulp

Het geneest niet
maar helpt wel

Op herstel gerichte activiteiten waarbij mensen
zichzelf en elkaar helpen door ervaringen uit te
wisselen en acties te ondernemen.

Zelfregieorganisaties

- Inloopspreekuur
- Trainingen & workshops
- Ondersteunen zelfhulpgroepen

Resultaten

- Sociale contacten
- Empowerment
- Participatie
- Ontdekken van
eigen kwaliteiten

Gespreksonderwerpen

- Psychische aandoeningen
- Schulden
- Ziekte
- Werk

Zelfhulpgroepen

- Lotgenotencontact
- Educatie

Gemeente

Zorgverzekeraar

Gemeente

- Legitimeren
- Faciliteren

Zorg (o.a. ggz en huisarts)

- Samenwerken
- Faciliteren

Ondersteuning (o.a. wijkteams)

- Samenwerken
- Faciliteren

Een geholpen lotgenoot

*"Niemand weet dat ik mijzelf wekelijks
snij in de armen. Mijn partner en familie
denken dat ik het niet meer doe.
Ik ben blij dat ik er met een
ervaringscoach over kan praten."*

Meer weten?

Kijk op movisie.nl/zelfhulp



Wat te doen?

Zelfhulp

Het geneest niet
maar helpt wel

Toelichting begrippen

Zelfhulpgroep

Groepen mensen met gelijksoortige aandoeningen en psychische of sociale problemen of hun verwanten komen vrijwillig samen om in interactie hun problematiek te beheersen en te overwinnen en daarmee zichzelf en elkaar te helpen door bewustwording, uitwisseling van gelijksoortige ervaringen en door het ondernemen van acties.

Zelfregieorganisatie

Zelfregieorganisaties zijn organisaties van mensen die zelf te maken hebben (gehad) met o.a. psychische problemen. Ze worden grotendeels door mensen met eigen ervaringen beheerd en uitgevoerd.

Ondersteuning van zelfhulpgroepen

Zelfhulpgroepen zijn zelfgeorganiseerd. De deelnemers werken vanuit inhoudelijke kennis met elkaar aan herstel. Ze hebben baat bij ondersteuning: deelnemers zijn niet bij voorbaat bekwaam in het organiseren van zo'n initiatief.

