

Van bijna dood naar helper in nood



Jos Benders, arts-redacteur

Je bent eenentwintig jaar jong en springt moedwillig van een brug. Hoogte: vierentwintig meter. Nee, het was geen vreugdesprong. Wel zat er een engeltje op zijn schouder. De jeugdige Wim, student geneeskunde, zag alleen de kleur zwart. Hij bleek te lijden aan een ernstige depressie. Hoe gek ook, zijn wandaad toverde hem om in *Mister Zelfhulp*. Wim, Venhuis is de achternaam, heeft intussen al legers mensen kunnen helpen. Dat doet hij al lang niet meer louter op het gebied van mentale ontregeling.

N De voormalige patiënt maakt er geen geheim van dat aan de basis van zijn zwaarmoedigheid een bipolaire stoornis lag, ook wel manisch-depressieve stemmingsstoornis genoemd. Wim Venhuis liet in zijn verdere leven luide echo's klinken met: *Kom, ik weet lotgenoten, ik ben er zelf een*. Het werd zijn nieuwe bestaan. 'Gebruikmaken van elkaars ervaring levert emotionele steun, aandacht en erkenning. Uit handen van mensen die jou begrijpen. Omdat ze lotgenoten zijn. De heling is dat je nieuwe manieren leert om met je situatie om te gaan.'

Na de opstart in de regio groot-Eindhoven, waar hij vanaf 2005 ruim honderd zelfhulpgroepen hielp oprichten, verlegde Venhuis op uitnodiging van zorgverzekeraar CZ zijn activiteiten naar Limburg. 'Ik startte in de Westelijke Mijnstreek, daarna volgde oostelijk Zuid-Limburg. Ik ben nu twee jaar bezig in de mijnstreek, als onderdeel van het regionale samenwerkingsverband in de zorg en het welzijn. We proberen bestaande groepen op te sporen en nieuwe groepen te helpen met opstarten.' Inmiddels zijn ook hier ruim honderd zelfhulpgroepen actief.

KLAAGCLUBS

Wim Venhuis weet: 'In Nederland heeft zelfhulp nog een negatieve klank. Zorgprofs denken dat het klaaggroepjes zijn waarbij je pas aansluiting zoekt als je wanhopig bent. Daarnaast wordt zelfhulp vaak geassocieerd met ggz-problematiek (lees: geestelijke, red.), maar het is veel breder.'*

In het licht van haar motto positieve gezondheid biedt zorgverzekeraar CZ financiële steun aan de koepel die hoort bij de zelfhulpinitiatieven, te vinden op www.zelfregietool.nl. Wiro Gruisen, manager regioregie bij CZ: 'Normaal komen wij in beeld als professionele zorg aan de orde is, maar tijden veranderen. Zelfhulp past binnen de visie van CZ om mensen zo lang mogelijk zelfredzaam te houden. In de eerste plaats omdat ze dat zelf graag willen, maar ook om ons zorgsysteem betaalbaar en duurzaam te houden. In een tijd van corona bewijst zelfzorg elke dag een onmisbare factor te zijn.'

AMBITIE

Illustreerend aan de mijnstreek is dat samen aan tafel wordt gezeten met gemeenten, zorgbelangorganisatie, zorgverleners, zorgverzekeraar en sociaal-maatschappelijke organisaties. 'En dat de wil en ambitie er is om samen een slag te maken', aldus Gruisen. 'CZ heeft als landelijke speler een goed overzicht van best practices en kan die helpen verspreiden. Zelfhulp is net als mantelzorg een vorm van informele zorg die de formele zorg, die steeds meer onder druk komt te staan, kan ontlasten. Vergeleken met buurlanden is dit fenomeen in Nederland nog onderontwikkeld.'

Voor Wim Venhuis, die zelf ternauwernood aan het allerergste ontsnapte, is het een uitgemaakte zaak. 'Na een diagnose kun je een aantal vragen aan een specialist stellen. Maar je komt thuis met



Wim Venhuis, *Mister Zelfhulp*, op de foto samen met Machteld Huber, grondlegger van *positieve gezondheid*, tevens arts. 'Er gaan meer mensen dood aan eenzaamheid dan aan hart- en vaatziekten.'

Foto Alf Mertens

Wilt u misschien eens praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt? Kijk op www.zelfregietool.nl.

Venhuis werkt sinds 2018 voor Burgerkracht Limburg. Deze organisatie voert mede de provinciale sociale agenda uit. Zelfredzaamheid is hier een speciaal thema in.

honderd nieuwe vragen. Dan zou het fijn zijn als je zo snel mogelijk kan worden gesteund door met mensen te praten die hetzelfde hebben meegemaakt.'

*Kan hij thema's noemen van zelfhulpgroepen? 'Uiteraard lichamelijke aandoeningen. Gevolgen van een scheiding. Omgaan met lastig gedrag van dementerende ouders of dat van pubers. Jongeren die worstelen met eenzaamheid, verslaving, keuzestress of autisme. Mensen die hun baan kwijtraken of die tegen een burn-out aan zitten. Mensen die slachtoffer zijn van een auto-ongeluk of juist veroorzaker.'

REGIOREGIE IN DE MIJNSTREEK

Menigeen kent zorgverzekeraar CZ vooral van de maandelijkse premie en het vergoeden van zorg. Maar wat veel mensen niet weten, is hoe CZ zich actief inzet om de zorg betaalbaar en beschikbaar te houden. Om dat te bereiken, wordt onder andere in de mijnstreek samengewerkt met zorgverleners. In die coalitie is ook plaats ingeruimd voor gemeenten en de provincie.