Een Zelfregienetwerk in uw regio?

Routekaart voor opstart

zelfregietool.nl

Routekaart

Wat, voor wie, waarom en hoe

Wat

Dit document bevat een routekaart voor het beter benutten van ervaringskennis in een regio. Dit kan met behulp van de opstart van een zelfregienetwerk.

Voor wie

De routekaart biedt informatie aan initiatiefnemers van zelfregienetwerken.

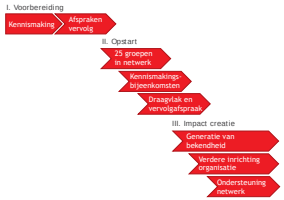
Dit zijn bijvoorbeeld: gemeenten, zorgorganisaties en/of burgerinitiatieven.

Waarom

Omdat zelfregie van meerwaarde is voor burgers, hulpverleners én de maatschappij

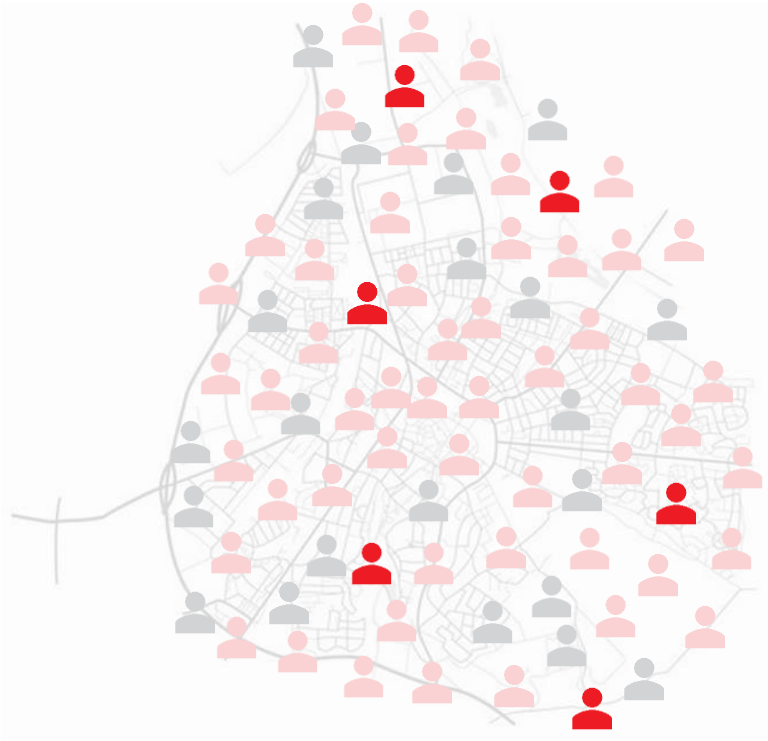
Hoe

De routekaart geeft aan welke stappen grofweg doorlopen kunnen worden.



Wat

Beter benutten van ervaringskennis



Inwoner

Inwoner met ervaringskennis

Inwoner met ervaringskennis die kennis wil inzetten

Overal zijn mensen met ervaringskennis, bv. op het gebied van diabetes, financiële problemen, omgaan met puberteit of corona.

Een deel van deze mensen wil deze kennis wel delen met anderen, maar hoe? Maarf al te vaak blijft deze kennis onbenut.

In een zelfregienetwerk wordt hun kennis zinvol benut, o.a. door het opstarten, draaien en verbinden van zelfregiegroepen* (vindbaar via www.zelfregietool.nl), het beantwoorden van vragen en informatieverschaffing.

* Een zelfregiegroep is een groep mensen die, onder begeleiding van bij voorkeur 2 getrainde deelnemers, ervaringen deelt over een gezamenlijk onderwerp met als doel om hier beter grip op te krijgen en samen positief te werken aan de eigen gezondheid.

Waarom

Meerwaarde voor burger, hulpverlener én samenleving

Voor de deelnemer:

- Begrip
- Herkenning
- Erkenning
- Gevoel niet alleen te zijn
- Inzicht in gedrag en ziekte
- Zelfbewustzijn
- Meer grip krijgen
- Gevoel van regie
- Bewustere keuzes
- Preventief effect

Voor hulpverleners:

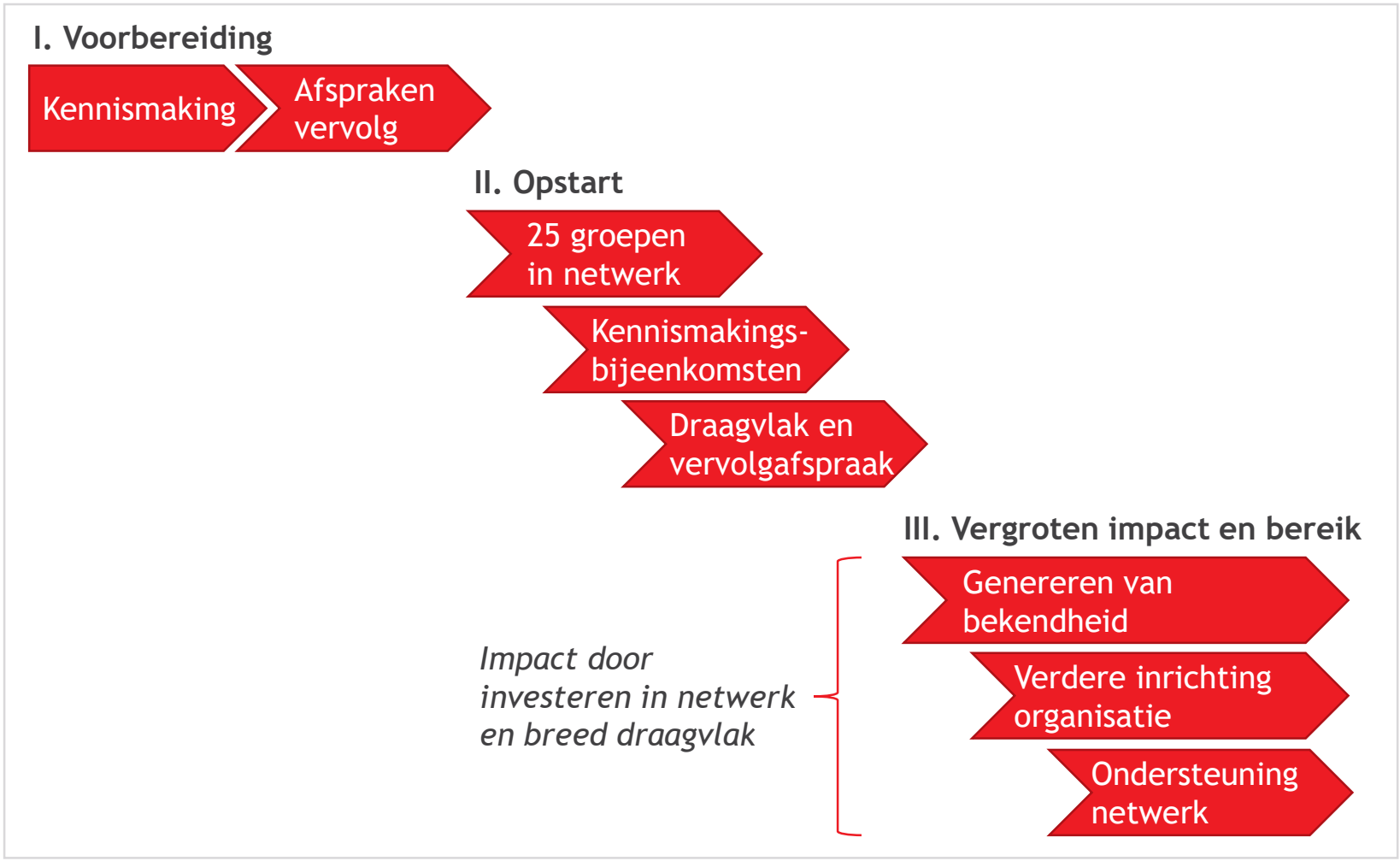
- Extra hulp en ondersteuning
- Wegnemen van eerste vragen en onzekerheden
- Oplossing voor lichte klachten zonder wachtlijst en 2de lijnszorg
- Meer therapietrouw
- De-medicalisering
- Patiënten krijgen meer ziekte-inzicht en ontwikkelen zelfregie
- Gelijkwaardiger gesprekspartner
- Meer tijd voor eigen professionele zorg

Voor samenleving

- Inwoners die meer eigen verantwoordelijkheid nemen voor gezondheid
- Participatie van nieuwe groep mensen met ervaring
- Beter gebruik van informele zorg
- Afbuiging van stijgende zorgkosten en maatschappelijke kosten (gem. SROI = 5)

Hoe

Routekaart voor een succesvol zelfregienetwerk



I Voorbereiding

Kennismaking en afspraken

Kennismaking
Via mond-tot-mond reclame, media of zelfregietool.nl komt initiatiefnemer in contact met Burgerkracht. Ze maken kennis.

Initiatiefnemer(s), bv:
Gemeente
Zorgorganisatie
Burgerinitiatief

&

burgerkracht Limburg

Afspraken over het vervolg
De initiatiefnemer en Burgerkracht maken afspraken over de te nemen stappen en financiën.

De initiatiefnemer en Burgerkracht zullen in deze eerste fase alvast relevante betrokken partijen betrekken, waaronder: inwoners, informele initiatieven, welzijnsorganisaties, zorgverleners en gemeenten.

II Opstart

Basisnetwerk, kennisbijeenkomsten, afspraken over vervolg

Netwerk vormen van minimaal 25 groepen

Wat:
- Bestaande zelfregiegroepen in de regio identificeren
- Hen verbinden aan het netwerk
- Netwerk online zichtbaar maken op www.zelfregietool.nl

Doel: opstart netwerk en bestaande groepen online vindbaar maken

Organiseren kennisbijeenkomst 1

Wat: bijeenkomst met gemeenten, zorgorganisaties en andere professionals

Doel:
- Kennismaken
- Informatie over zelfregie, o.a. door verhaal ervaringskundige
- Verkennen wie welke rol in netwerk kan en wil nemen
- Verwijsbereidheid toetsen

Organiseren kennisbijeenkomst 2

Wat: bijeenkomst voor ervarings-werkers in de regio

Doel:
- Kennismaken
- Verkennen wie welke rol in netwerk kan en wil nemen

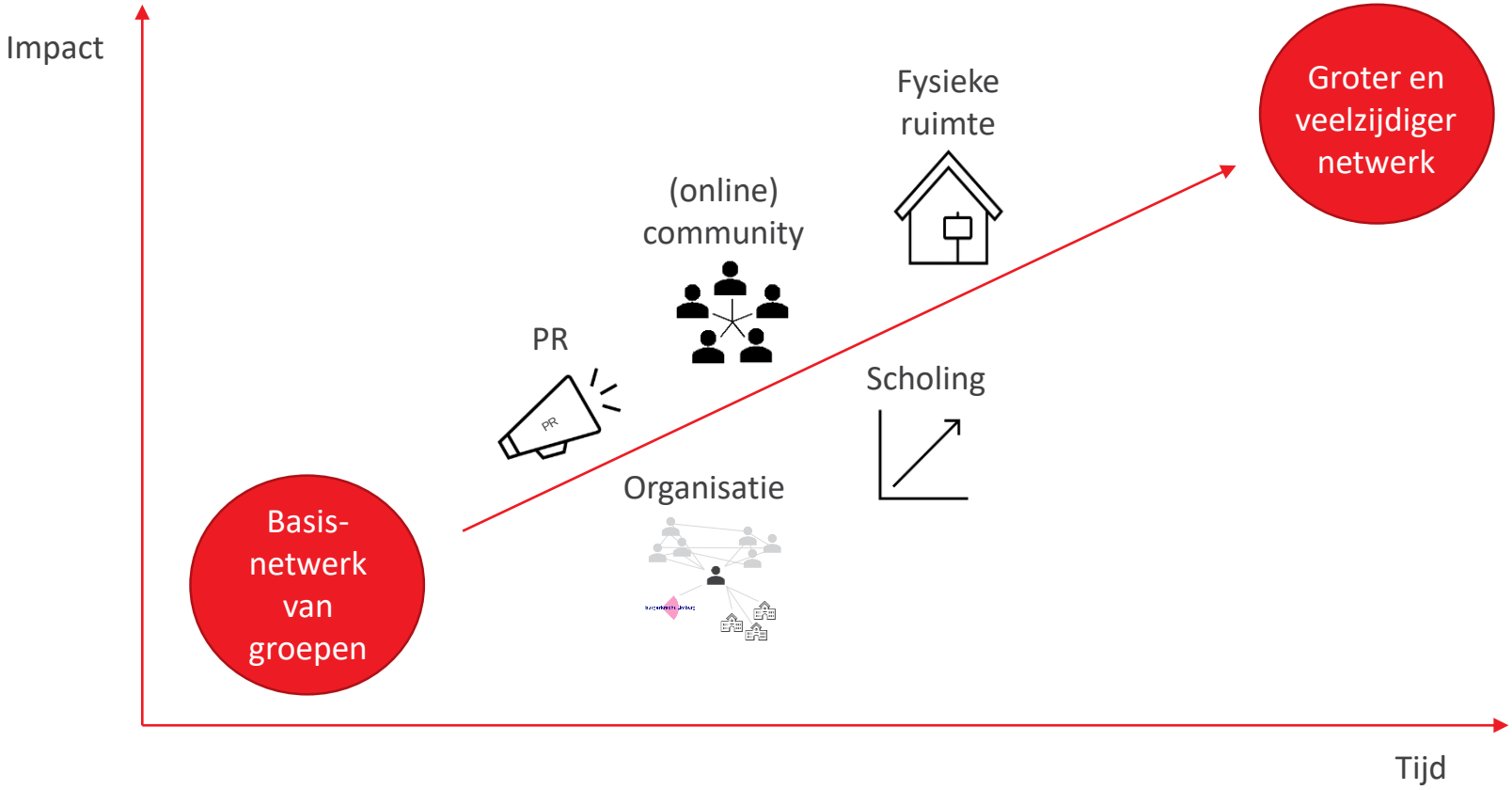
Draagvlak en vervolgafspraken

Wat: Bij partners draagvlak toetsen en samen een plan voor zelfregienetwerk in de regio maken. Dit op basis van wat ieder kan en wil doen. Financiële afspraken horen hier ook bij.

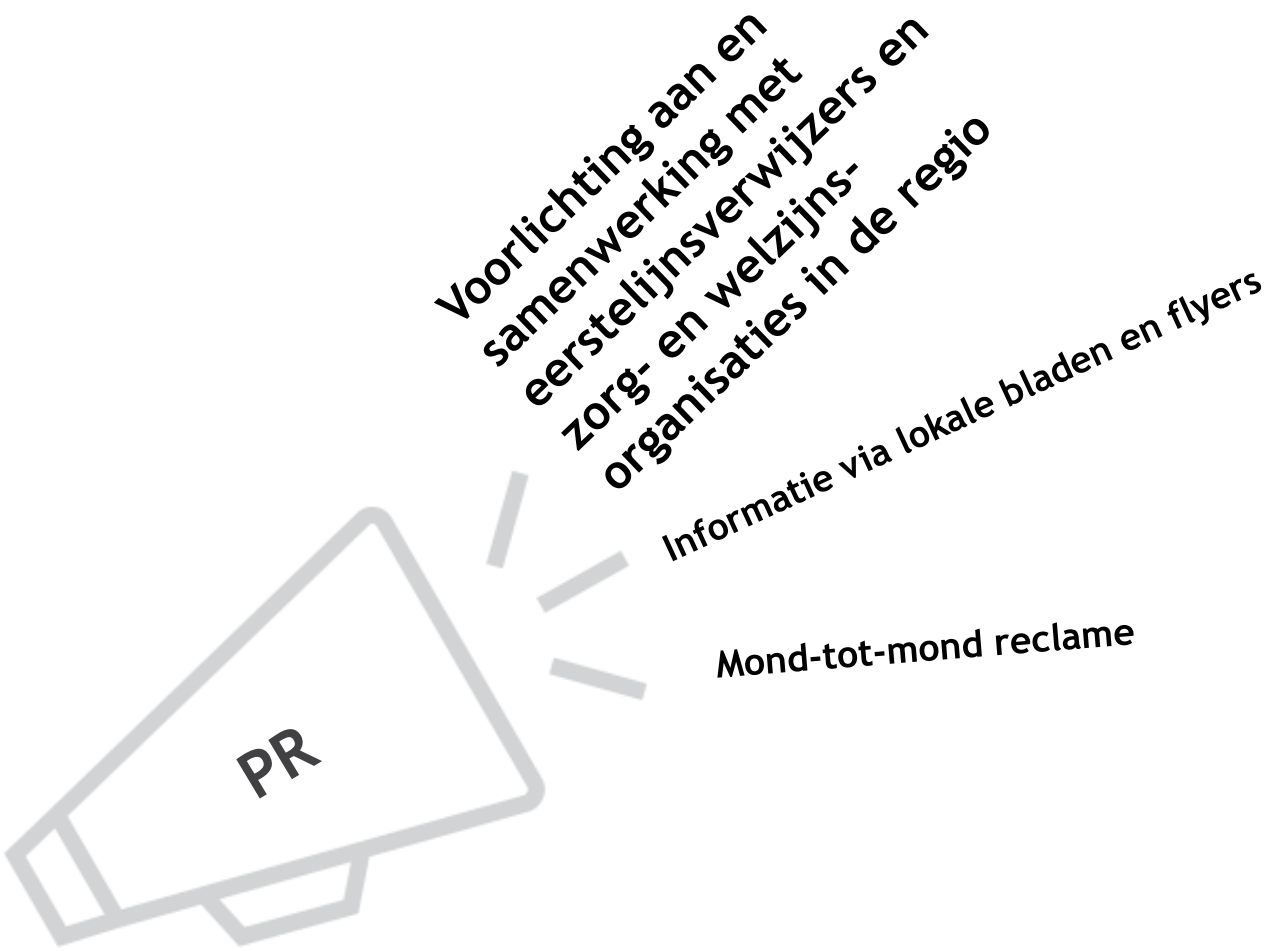
Doel: Draagvlak voor vervolg, helderheid over te nemen stappen

Doorgroei Zelfregienetwerk

Vergroten impact en bereik van netwerk

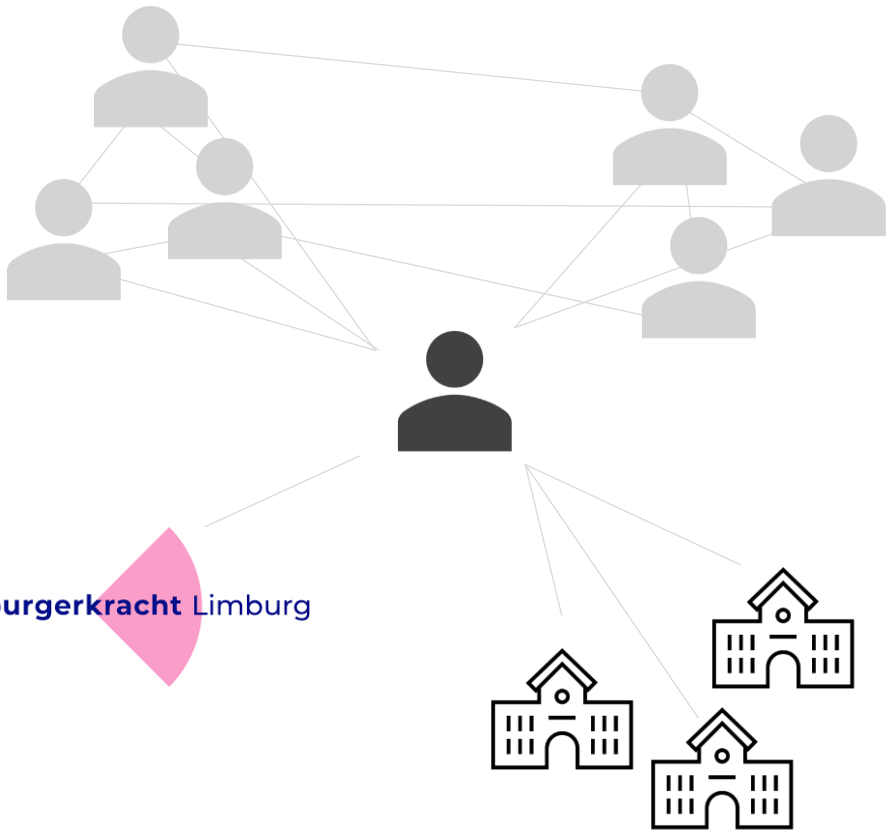


Bekendheid genereren bij eerstelijnsverwijzers is de belangrijkste manier om bekendheid te vergroten



Door: samenwerking zelfregienetwerk en

Onder regie van een ‘ondersteuner zelfregienetwerk’ wordt de organisatie vormgegeven



Ondersteuner zelfregienetwerk:
- Aanspreekpunt, ondersteuning, verbinding met vrijwilligers en samenwerkingspartners
- Aansluiting bij regio-overstijgende ontwikkelingen

Ervaringskundigen met een vrijwillige functie, bv:
- Begeleiders van groepen
- Vraagverbinders
- Vraagbeantwoorders
- Verhalenvertellers
- Organisatoren meetings
- Experts, in te zetten door professionals

Samenwerkingspartners
- Ondersteunen netwerk
- Verwijzen naar netwerk

Burgerkracht
- Ondersteuning op maat waar nodig

Optimale ondersteuning van het netwerk gaat over communityvorming, scholing, en fysieke ruimtes

(online) community

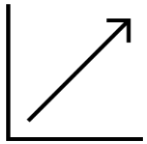
Basis: Een zelfregienetwerk voor het ontmoeten van mensen met ervaring, elkaar leren kennen en versterken, leren door ervaringen te delen, themabijeenkomsten, etc. Aanbod is zichtbaar via www.zelfregietool.nl.

Innovatiemogelijkheid:
Een eigen platform waarop ontmoeting en uitwisseling mogelijk zijn en informatie te vinden is over bv. scholing, themabijeen-komsten.

Scholing

Training voor:
Vrijwilligers helpen hun vaardigheden te ontwikkelen, die ze later kunnen inzetten voor het zelfregienetwerk. Bv. voor:

- Het opstarten van nieuwe groepen (‘opstart-training’)
- Als vraagverbinder, vraagbeantwoorder, verhalenverteller, etc.
- Vaardigheden als houding en benadering ontwikkelen



Fysieke ruimte

Basis:
Er zijn (beheerde) ruimtes beschikbaar voor groepen die bij elkaar willen komen.

Innovatiemogelijkheid:
Een zelfregiecentrum waar alle vormen van informele hulp vindbaar zijn en elkaar versterken.

Draagvlak en investering!

De ***impact*** van het zelfregienetwerk is optimaal door:

1. **Draagvlak** van nulde- en eerstelijnsverwijzers en andere lokale samenwerkingspartners die zich bezighouden met informele zorg.

2. **Investering** in het zelfregienetwerk. Ervaring en onderzoek laten zien dat er een positief verband bestaat tussen de impact van het netwerk en de investering hierin, bv. uitgedrukt in:
   - Het aantal groepen
   - Het aantal verschillende onderwerpen van groepen
   - De mate van participatie in groepen

Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz - Lanfranconi/Stremlow/Ben Sala/Knüsel | 2017 ISBN 978-3-456-85750-3

Potentie voor uitbreiding Limburg

Reeds bestaande zelfregienetwerken in Limburg