

© Trefpunt Zelfhulp vzw, E. Van Evenstraat 2c, 3000 Leuven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaandelijke, schriftelijke toestemming van de uitgever.

Over effecten van zelfhulpgroepen

Werkt zelfhulp?

Het bestaan van talloze zelfhulpgroepen in praktisch alle Westerse landen en het feit dat in Vlaanderen tienduizenden er lid van zijn en nog meer buitenstaanders ‘meegenieten’ van hun verwezenlijkingen, is op zich al een bewijs dat groepen resultaten kunnen voorleggen. Anders zouden ze er niet zijn, niemand zou eraan deelnemen.

Bepaald buitenlands onderzoek naar de fysiologische effecten van deelname aan zelfhulpgroepen suggereert positieve veranderingen bij diabetici en bij mensen met hoge bloeddruk. Amerikaans onderzoek maakt gewag van wijzigingen in het afweersysteem bij bepaalde auto-immuunzieken en wijt dit aan sociale ondersteuning. In Zweedse zelfhulpgroepen waar men overgewicht aanpakt, vallen mensen niet alleen evenveel af als bij de diëtist, ze behouden ook langer het streefgewicht. Ook van deelnemers aan verslavingsgroepen is bekend dat ze minder vlug hervallen. Leden van Duitse zelfhulpgroepen voor hartpatiënten blijken in het algemeen fitter te zijn dan niet-leden. De gewrichten van Bechterewpatiënten die deelnemen aan de oefengroepen van de Nederlandse Vereniging voor Bechterewpatiënten, worden veel langzamer stram dan de gewrichten van mensen die individuele kiné volgen.

Er is op verschillende plaatsen dus al heel wat onderzoek verricht over ‘meetbare resultaten’ van deelname aan een zelfhulpgroep. Los daarvan is er ook heel wat buitenlands onderzoek over ‘de psychologische gevolgen van deelname aan een zelfhulpgroep’.

Eén van de opvallendste resultaten van zelfhulpgroepen dat door verschillende onderzoeken wordt bevestigd is, dat de psycho-sociale effecten van lotgenotencontact de kwaliteit van het leven doen toenemen. Nu al legendarisch in dat verband is een studie die ondernomen werd aan de universiteit van Stanford. Daar onderzocht men gedurende een aantal jaren de gevolgen van borstkanker bij vrouwen die niet aan een zelfhulpgroep deelnamen en bij vrouwen die wel actief lid van zo’n groep waren. Men kwam tot de vaststelling dat de vrouwen die lid waren van een zelfhulpgroep niet alleen langer leefden, maar dat ook de kwaliteit van hun leven beter was.

Dankzij zelfhulpgroepen voelen vele mensen zich beter in hun vel. Men verwerft immers controle en overzicht, verzamelt informatie en daarmee kennis over de aard van het probleem en over manieren om er mee om te gaan, men krijgt de kans om op eigen tempo te verwerken, men voelt zich aanvaard, serieus genomen. Doordat men zich beter voelt, gaat men ook gemakkelijker zijn plaats in de samenleving weer innemen.

Bovendien bestrijden zelfhulpgroepen uitstotings- en stigmatiseringsverschijnselen die samenhangen met sommige problemen en vergroten ze het gevoel van eigenwaarde van de betrokkenen. De activiteiten van zelfhulpgroepen zijn er immers vaak op gericht om de bredere samenleving aan het verstand te brengen dat men bijvoorbeeld niet abnormaal is, dat men niet besmettelijk is wanneer men bijvoorbeeld kanker heeft en dat het daarom ongehoord is om mensen met kanker op één of andere wijze uit te sluiten.

Mensen die van zelfhulpgroepen deel uitmaken leren ook kritisch en efficiënter gebruik te maken van het professionele gezondheids- en hulpverleningscircuit. Ze worden er minder afhankelijk van. Zelfhulpgroepen maken het mogelijk dat men zich losmaakt uit de ondergeschikte positie ten aanzien van het professionele hulpverleningsapparaat. Men wordt mondiger, assertiever, heeft zicht op keuzemogelijkheden enz. Daaruit besluiten dat zelfhulpgroepen professionelen kunnen vervangen of hen concurrentie willen aandoen is natuurlijk volstrekt verkeerd. Zelfhulpgroepen vullen de professionele hulpverlening aan, ze zijn ervoor geen alternatief.

Volgens een Nederlands onderzoek naar de effecten van zelfhulpgroepen, maken leden van dergelijke initiatieven juist beter gebruik van het professionele aanbod. Men herkent vlugger klachten die bij een bepaald ziektebeeld horen en maant aan om een arts te bezoeken. Daardoor wordt verergering voorkomen, of ten minste uitgesteld. Ook vinden mensen via een zelfhulpgroep vlugger de gepaste hulpverlener. ‘Medical shopping’ wordt vermeden, ook al moedigt men soms ook wel eens aan om een ‘second opinion’ te vragen.

Opvallend is volgens de Nederlandse onderzoekers ook dat mensen uit zelfhulpgroepen zich veel beter aan doktersadviezen houden. Dat zullen de dokters graag lezen want totnogtoe heerste er in de medische wereld een teneur van “dat wat ze daar in zelfhulpgroepen doen is maar wat van de hak op de tak springen afhankelijk van wie er het hardste roept”. Niets blijkt dus minder waar: Wanneer mensen het nut van bepaalde voorschriften of behandelingen bevestigd zien door lotgenoten, zijn ze eerder tot acceptatie bereid.

Een ander resultaat of effect van zelfhulpgroepen is dat mensen niet alleen beter geïnformeerd zijn, maar dat ook de mondigheid toeneemt. Door ervaringen te delen met lotgenoten leert men zorgen, twijfels of vragen onder woorden te brengen. Lotgenoten sterken ook de idee dat mensen het recht hebben om te vragen wat ze willen. Het gaat tenslotte toch om hun lichaam en leven. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat door het contact met lotgenoten communicatiestoornissen, die soms een negatief effect hebben op de professionele behandeling of begeleiding, minder vaak voorkomen.

Uit het Nederlandse onderzoek blijkt ook dat mensen na verloop van tijd en na deelname aan een zelfhulpgroep soms minder medicatie gaan gebruiken, dat de dosering kan worden aangepast, en dat de innamefrequentie of innameduur afneemt. Eveneens met betrekking tot medicatie heeft men vastgesteld dat in een zelfhulpgroep mensen elkaar gaan wijzen op het bestaan en de gevolgen van bijwerkingen die vaak te weinig worden onderkend.

Het bezig zijn in een zelfhulpgroep heeft eveneens zijn invloed op het gebruik van hulpmiddelen. Lotgenoten hebben vaak minder hulpmiddelen nodig of delen ze met elkaar, ze leren goedkopere hulpmiddelen kennen of kopen ze in groep aan waardoor de kostprijs een stuk gedrukt wordt. Het blijkt ook dat mensen uit zelfhulpgroepen hulpmiddelen beter en efficiënter gebruiken.

Ten slotte speelt een zelfhulpgroep of het lotgenotencontact een belangrijke rol bij het terug deelnemen aan de samenleving. Men heeft vastgesteld dat men door de steun van lotgenoten sneller terug aan het werk gaat, al of niet deeltijds. Dit effect ontstaat door het zich beter voelen dankzij het lotgenotencontact, maar ook omdat men elkaar tips en adviezen geeft om terug aan het werk te kunnen gaan. De zelfhulpgroep stimuleert mensen ook om maatschappelijk actief te blijven en verbetert de sociale en recreatieve contacten en de sportieve activiteiten van hun leden. Dat laatste is heel erg belangrijk voor groepen waar revalidatie en preventie erg belangrijk is (bijvoorbeeld hartinfarctpatiënten, cva-patiënten) Omdat men zich beter voelt is men ook sneller geneigd sociale activiteiten te ondernemen, hetgeen als een positieve spiraal werkt.

Een laatste belangrijk resultaat van zelfhulpgroepen dat we nog even speciaal willen vermelden is, dat dankzij zelfhulpgroepen, professionele hulpverleners hun kennis op specifieke domeinen sterk kunnen bijspijkeren. Dat wil zeggen dat ze naast medische kennis een heleboel opdoen over hoe het nu is om met een aandoening of psycho-sociaal probleem dat ze bij wijze van spreken enkel van onder de microscoop kennen, te moeten leren leven. Dat maakt hen een stuk alerter en voorkomender voor hun patiënten en cliënten.

Misschien toch als besluit nog wat realisme aan de dag leggen, ook al zijn we fervente zelfhulpadepten. Niet iedereen vindt namelijk zijn/haar draai in een zelfhulpgroep. Zelfhulp is geen tovermiddel of een mirakelformule. Tenslotte vindt men, net als in het professionele circuit, ook tussen het weelderige zelfhulpkoren wel eens een beetje kaf.