

Opbouw zelfregienetwerk Weert

Projectvoorstel

Datum: 15 juni 2022, versie 2
In opdracht van: Merel Ghijsen, beleidsadviseur WMO en GGZ, Gemeente Weert
Auteur: [REDACTED] adviseur Burgerkracht Limburg

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1. Inleiding.....	3
2. Het belang van georganiseerde zelfhulp.....	3
2.1 Over zelfhulp.....	3
2.2 Meerwaarde van zelfhulp	3
2.3 Georganiseerde zelfhulp.....	4
3. Vraagstelling Gemeente Weert.....	5
3.1 Zelfhulp in de Gemeente weert.....	5
3.2 Ambitie Gemeente Weert	5
3.3 Vraagstelling Gemeente Weert	6
4. Aanbod Burgerkracht Limburg	6
4.1 Burgerkracht Limburg	6
4.2 Werkwijze Burgerkracht Limburg.....	7
4.3 Gezamenlijke doelstelling	8
4.4 Activiteitenplan.....	9
4.5 Doorlooptijd.....	11
4.7 Kosten.....	11
4.8 Deelname andere gemeentes Midden-Limburg.....	11
5. Tot slot	11
6. Bronverwijzing	13

1. Inleiding

Gemeente Weert erkent het belang van zelfhulp en wil dit graag meer toegankelijk maken voor haar inwoners. Zij heeft aan Burgerkracht Limburg gevraagd een projectvoorstel te schrijven dat hierin voorziet. Het resultaat is onderliggend document, waarin achtereenvolgens wordt ingegaan op het belang van georganiseerde zelfhulp; de vraagstelling van Gemeente Weert en het aanbod van Burgerkracht Limburg.

2. Het belang van georganiseerde zelfhulp

2.1 Over zelfhulp

Zelfhulp kan worden gezien als een vrijwillige en gelijkwaardige uitwisseling van ervaringen tussen twee of meer mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, om op een positieve manier van elkaar te leren beter om te gaan met een gedeeld onderwerp (Zelfregieteam Burgerkracht Limburg, 2020). Zelfhulp vindt plaats zonder begeleiding van professionele hulpverlening of opgeleide ervaringsdeskundigen. Dit maakt van zelfhulp een van de drie pijlers van informele zorg, naast vrijwilligerswerk en mantelzorg.

Zelfhulp kan verschillende doelstellingen en vormen aannemen. Zo kunnen groepen bij elkaar komen om aan een concreet doel te werken; informatie uit te wisselen; emotionele en praktische steun te geven of simpelweg samen te zijn. De vorm varieert van (online) gespreksgroepen tot meer informele bijeenkomsten, zoals wandelgroepen en ontmoetingscafé's. Soms blijven groepen doorlopend, zelfs jarenlang bij elkaar. Ook zijn er groepen die een van tevoren vastgesteld aantal bijeenkomsten hebben (Lok, 2010). Burgerkracht Limburg hanteert de naam *zelfregiegroep* voor zelfhulpgroepen, omdat burgers door deelname aan een zelfhulpgroep meer regie krijgen over hun eigen leven.

Een zelfregiegroep wordt georganiseerd en begeleid door lotgenoten. Een groepsbegeleider kan daarbij een vast persoon zijn, die desgewenst wordt ondersteund door training en intervisie. De rol van groepsbegeleider kan echter ook voortdurend wisselen tussen deelnemers.

Kenmerkend voor elke zelfregiegroep is dat deelname plaatsvindt op basis van ervaringskennis, vrijwilligheid en gelijkwaardigheid. Deelnemers herkennen uit eigen ervaring wat een ander meemaakt. Zij sluiten zich aan bij een zelfregiegroep, omdat zij zich willen ontwikkelen; herstellen of hun kwaliteit van leven willen vergroten. Daarbij is ieder verantwoordelijk voor zijn eigen proces, waarbij steun wordt gevonden bij elkaar (Lok, 2010).

2.2 Meerwaarde van zelfhulp

Hoewel in Nederland zelfhulp al langere tijd bekend is, wordt in het buitenland meer gebruik gemaakt van zelfhulp. Duitsland en Zwitserland

lopen daarin voorop, maar ook in België en Engeland is zelfhulp meer vormgegeven dan in Nederland (Gielen, 2014). En dat is niet voor niets. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat zelfhulp positieve effecten heeft op de fysieke en emotionele gezondheid en zorgkosten verlaagt (Godemont & Van der Meulen, 2014; Hielema & Loer, 2020; Ploeg & Ketelaar, 2020).

Zelfhulp zorgt ervoor dat deelnemers informatie kunnen uitwisselen, waardoor ze beter op de hoogte zijn van hun problematiek dan niet-deelnemers (SHILD, 2018). Daarnaast geven groepsleden aan dat ze zich door zelfhulp meer gehoord en gezien voelen. Leden hoeven aan elkaar niet uit te leggen hoe het is om bepaalde problematiek te hebben, wat van grote meerwaarde is (Lok, 2010). Frequente deelname aan zelfregiegroepen zorgt ervoor dat deelnemers minder stress ervaren; zich minder eenzaam, depressief of angstig voelen; minder snel terugvallen in verslavingsgedrag; meer bewegen; een lagere BMI en bloeddruk hebben en tot slot meer zingeving en zelfregie ervaren (Godemont & Van der Meulen, 2014; Ploeg & Ketelaar, 2020).

Ook voor hulpverleners hebben zelfregiegroepen een zinvolle bijdrage. Hulpverleners krijgen meer mogelijkheden om cliënten door te verwijzen, zeker wanneer sprake is van een georganiseerd zelfregienetwerk. Zelfregiegroepen kunnen daarbij eerste vragen en onzekerheden wegnemen en een oplossing zijn voor milde klachten, waardoor wachtlijsten afnemen. Een andere reden om patiënten door te verwijzen naar zelfregiegroepen is het positieve effect op het ziekteverloop. Deelnemers aan zelfregiegroepen zijn meer bekend met preventiemogelijkheden dan niet-deelnemers (SHILD, 2018). Ook nemen ze effectiever en minder vaak medicatie in (Godemont & Van der Meulen, 2014). Tot slot zorgt deelname aan een zelfregiegroep voor een betere samenwerking met hulpverleners. Deelnemers zijn meer therapietrouw; werken meer gelijkwaardig samen met behandelaars en 'shoppen' minder tussen hulpverleners (Godemont & Van der Meulen, 2014).

Zelfhulp heeft ook voordelen voor de samenleving. Een zelfregienetwerk kan ervoor zorgen dat inwoners meer participeren in de samenleving en meer verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gezondheid en welzijn. Deelnemers aan zelfregiegroepen maken daarnaast efficiënter gebruik van zorgvoorzieningen. Ze bezoeken minder vaak en korter een behandelaar; delen informatie en hulpmiddelen; worden minder vaak gehospitaliseerd en hebben lagere behandelingskosten (Godemont & Van der Meulen, 2014). De *social return on investment* (SROI) voor zelfregiegroepen die fysiek bij elkaar komen, bedraagt volgens een onderzoek €5,60. Ofwel, voor elke euro die de samenleving investeert in zelfhulp, wordt een maatschappelijke waarde gecreëerd van €5,60 (Ploeg & Ketelaar, 2020).

2.3 Georganiseerde zelfhulp

Om deze redenen is het zinvol zelfhulp meer toegankelijk te maken voor inwoners. Dit kan door het samenbrengen van zelfregiegroepen in een

zelfregienetwerk. Zo bestaat in het Duitse zorgsysteem een landelijke dekking van ongeveer 300 regionale netwerken, met 70.000-100.000 zelfregiegroepen en 3,5 miljoen deelnemers (NAKOS, 2021; SHILD, 2018). Elk initiatief is makkelijk bereikbaar, dicht bij de burger georganiseerd en wordt ondersteund door centrumgemeenten.

Binnen een zelfregienetwerk wordt zelfhulp georganiseerd voor en door burgers. Inwoners die vrijwillig bereid zijn hun persoonlijke kennis en ervaring over een bepaald onderwerp te delen, beantwoorden vragen, brengen groepen bij elkaar en begeleiden deze. De overheid en professionele hulpverleners kunnen deze initiatiefnemers ondersteunen, bijvoorbeeld door de bekendheid van zelfregiegroepen te vergroten; patiënten door te verwijzen; ontmoetingsruimtes te faciliteren en professionele inzichten te delen (Van der Meulen, 2014).

3. Vraagstelling Gemeente Weert

3.1 Zelfhulp in de Gemeente weert

Samen met inwoners bouwen aan een zelfregienetwerk kan een mooie manier zijn om de gezondheid, zelfregie en zelfredzaamheid van inwoners te vergroten. Zelfhulp valt daarmee binnen het beleidskader van de Wet Publieke Gezondheid; de Participatiewet en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Binnen Gemeente Weert is ook sprake van zelfhulp. Zo is in 2014 het Zelfregiecentrum Weert opgericht, waar momenteel vijf zelfregiegroepen actief zijn en nieuwe groepen worden opgestart. Zelfregiecentrum Weert onderschrijft het belang van zelfregiegroepen en zet zich hiervoor in door nieuwe groepen te ondersteunen en ontmoetingsruimtes te faciliteren. De wens bestaat om het aantal zelfregiegroepen nog meer te laten groeien en te versterken, mede in samenwerking met het Zelfregiecentrum Weert.

3.2 Ambitie Gemeente Weert

Gemeente Weert heeft de ambitie om zelfhulp meer te stimuleren, zodat inwoners hier meer gebruik van kunnen maken. Deze wens wordt beschreven in het Uitvoeringsplan 'Thuis in een welkome wijk', waarin een lokale vertaling wordt gemaakt van de doelstellingen en resultaten die in het landelijke Hoofdlijnenakkoord GGZ zijn opgenomen. Een van deze doelstellingen is het faciliteren van zelfregiegroepen door middel van het beschikbaar stellen van ruimtes, campagnemateriaal en/of een opstartsubsidie (Doek & Ghijzen, 2021). Het belang van zelfhulp wordt ook onderschreven in het nieuwe coalitieprogramma 2022-2026. Hierin wordt gesteld dat de wachttijden in de zorg niet kunnen worden verkort, maar wel zinvol kunnen worden besteed door deelname aan zelfregiegroepen. In dit coalitieakkoord wordt bovendien belang gehecht aan het bespreekbaar maken van psychische kwetsbaarheid en een goede informatievoorziening. Een zelfregienetwerk kan in deze behoeftes voorzien (Weert Lokaal, VVD & D66, 2022).

Ook het GGZ-platform Noord- en Midden-Limburg ziet zelfhulp als een waardevolle toevoeging op het bestaande aanbod van zorg en ondersteuning. Zelfhulp kan immers een belangrijke rol spelen in de preventie, nazorg en vermindering van wachtlijsten. Eveneens kan zelfhulp voorkomen dat duurdere zorg, zoals specialistische GGZ- of maatwerkvoorzieningen, ingezet moeten worden. Het GGZ-platform onderschrijft dat inwoners weerbaarder worden gemaakt door elkaar te ondersteunen in gelijkgestemde vraagstukken, wat leidt tot minder stigmatisering en medicalisering (Ghijzen, 2022; Godemont & Van der Meulen, 2014).

Tot slot sluit het vergroten van het zelfhulpaanbod in Weert aan bij de beweging 'Limburg positief gezond'. Deze beweging is in 2016 gestart en heeft als doel Limburgers te inspireren en faciliteren om zelf en met elkaar breder naar hun gezondheid te kijken. Op basis van zes dimensies van een positieve gezondheid leren inwoners hoe zij een veerkrachtig en betekenisvol leven kunnen leiden en hierin eigen keuzes kunnen maken. Zelfregiegroepen bieden gelegenheid om de kwaliteit van leven op al deze dimensies te vergroten. Er zijn verschillende partijen betrokken bij deze beweging, waaronder Provincie Limburg; GGD Limburg Noord en Platform Weert in Beweging (Limburg Positief Gezond, 2022; Weert in Beweging, 2022).

3.3 Vraagstelling Gemeente Weert

Om haar ambitie te bereiken, wil Gemeente Weert in beeld krijgen welke zelfregiegroepen in Weert actief zijn. Ook is Gemeente Weert geïnteresseerd in de activiteiten die worden aangeboden; welke doelgroepen zich hebben aangesloten bij zelfregiegroepen en hoe inwoners in contact komen met deze groepen. Daarnaast wil Gemeente Weert deze informatie op één centrale plaats bundelen, zodat inwoners en potentiële verwijzers deze informatie eenvoudig kunnen vinden. Bovendien is het belangrijk dat deze informatie actueel blijft en voldoende toegankelijk is voor inwoners en verwijzers. Gemeente Weert wil meer inzicht krijgen in de ondersteuningsbehoeftes van zelfregiegroepen, zodat zij waar nodig kan faciliteren. Tot slot dient binnen dit project de mogelijkheid te bestaan om samen te werken met andere gemeentes in Midden-Limburg.

4. Aanbod Burgerkracht Limburg

4.1 Burgerkracht Limburg

Burgerkracht Limburg is een stichting met als doel het krachtiger maken van Limburgers, door hun zelf- en samenredzaamheid te versterken en hun participatie in de samenleving te vergroten. De activiteiten van Burgerkracht Limburg sluiten aan bij het behalen van doelstellingen van de sociale agenda van de Provincie Limburg. De Provincie vormt daarbij een belangrijke financier van Burgerkracht Limburg. Daarnaast wordt Burgerkracht Limburg door externe partijen ingehuurd om bijvoorbeeld burgerparticipatie te vergroten of een positieve gezondheid te bevorderen.

De afgelopen drie jaar heeft Burgerkracht Limburg een aanpak doorontwikkeld om beter gebruik te maken van de ervaringskennis van mensen. In samenwerking met regionale partners zijn in Limburg drie zelfregienetwerken gevormd. Deze zelfregienetwerken omvatten bijna 180 zelfregiegroepen in de regio's Heerlen, Sittard-Geleen en Roermond. Op het platform www.zelfregietool.nl wordt deze informatie bij elkaar gebracht en kunnen inwoners op een laagdrempelige manier in contact komen met lotgenoten. Het platform wordt gefinancierd en samen met vrijwilligers beheerd door Burgerkracht Limburg.

Burgerkracht Limburg werkt zoveel mogelijk ondersteunend en adviserend. De uitvoering ligt bij de partners zelf. Voor zelfregienetwerken betekent dit dat Burgerkracht Limburg vanuit haar kennis en ervaring zelfregienetwerken opzet en de ambitie heeft zelfregienetwerken zoveel mogelijk zelfstandig te laten functioneren. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de kennis, ervaring en vrijwillige inzet van inwoners, met enige ondersteuning van lokale partijen.

4.2 Werkwijze Burgerkracht Limburg

Burgerkracht Limburg ondersteunt de opbouw van zelfregienetwerken in verschillende fases. Dit projectvoorstel heeft betrekking op fase één. Wanneer fase één is afgerond, is het mogelijk om verder in gesprek te gaan over fase twee en eventuele volgende fases, naar gelang lokale ontwikkelingen en vraag van de opdrachtgever.

- Voor aanvang van fase één vindt overleg plaats met relevante lokale samenwerkingspartners, zoals het Zelfregiecentrum, Punt Welzijn, Algemeen Maatschappelijk Werk en huisartsen. Hierbij zal worden besproken hoe de lokale situatie rondom zelfregie versterkt kan worden en wat ieders rol hierbij is.
- In fase één worden bestaande zelfregiegroepen in kaart gebracht. Burgerkracht Limburg verwacht dat dit voor Gemeente Weert minimaal twintig zelfregiegroepen zullen zijn. Dit aantal is een ruwe schatting, zelfhulpgroepen moeten immers nog in beeld worden gebracht. Het aantal is bovendien geen doel op zich. Burgerkracht Limburg zal bestaande groepen zoveel mogelijk in kaart brengen, ook als dit meer dan twintig groepen zijn. Zelfregiegroepen komen onder meer in zicht door internetonderzoek en gesprekken met regiopartners.
- Daarbij wordt geïnventariseerd welke ondersteuningsbehoeften zelfregiegroepen hebben, zodat dit overzichtelijk kan worden weergegeven aan de opdrachtgever.
- Aan het einde van fase één worden alle deelnemende zelfregiegroepen toegankelijk gemaakt via het digitale platform www.zelfregietool.nl, wat in overleg met de opdrachtgever kan worden geactualiseerd. De informatie van [zelfregietool.nl](http://www.zelfregietool.nl) is openbaar en kan naar eigen inzicht

gedeeld worden op websites van bijvoorbeeld de gemeente of zorg- en welzijnsorganisaties.

- Voor regiopartners, zoals zorg- en welzijnsorganisaties, worden twee kennismakingsbijeenkomsten georganiseerd. Het doel is kennismaken met de meerwaarde van zelfhulp en het bestaan van het digitale platform. Daarbij worden ervaringsdeskundigen ingezet om de relevantie van zelfregiegroepen op pakkende wijze toe te lichten.
- Tot slot wordt in fase één, samen met relevante partijen, een plan uitgewerkt voor fase twee.

Vanaf fase twee wordt het bereik en de impact van het netwerk vergroot. Samen met regionale partners wordt meer bekendheid gegeven aan het netwerk binnen organisaties en bij inwoners, bijvoorbeeld door het organiseren van nieuwe kennismakingsbijeenkomsten, mediaberichtgeving en het gebruik van interne communicatiekanalen van regiopartners. Hierdoor wordt het netwerk beter bereikbaar voor inwoners; kunnen nieuwe zelfregiegroepen ontstaan en vrijwilligers met ervaringskennis bij het netwerk worden betrokken. Inwoners die zich willen inzetten voor het organiseren of begeleiden van zelfregiegroepen, kunnen bovendien vanaf fase twee worden ondersteund via intervisie en training. Fase twee is nodig om een succesvol zelfregienetwerk op te zetten en de voordelen hiervan, zoals meer burgerparticipatie; een betere gezondheid van inwoners en een verlaging van wachtlijsten en zorgkosten, duurzaam te realiseren.

De opdrachtgever kan ervoor kiezen om fase twee zelf uit te voeren of dit uit te besteden aan Burgerkracht Limburg.

4.3 Gezamenlijke doelstelling

De werkwijze en mogelijkheden van Burgerkracht Limburg vinden grotendeels aansluiting bij de vraag van Gemeente Weert, met uitzondering dat Burgerkracht Limburg niet voorziet in het inzichtelijk maken van afzonderlijk genoemde zelfhulpactiviteiten. Vanwege het grote aanbod van activiteiten en het wisselende karakter hiervan, wordt geadviseerd om berichtgeving hieromtrent door zelfregiegroepen zelf te laten uitvoeren.

Een gezamenlijke (tweeledige) doelstelling zou kunnen zijn:

1. Het opzetten van een lokaal zelfregienetwerk in Weert, dat via de website zelfregietool.nl toegankelijk is voor bewoners en verwijzers in Weert;
2. Een begin maken om het gebruik van ervaringskennis als vanzelfsprekend en volwaardig onderdeel van zorg- en welzijnswerk in Weert te maken.

De activiteiten bij de genoemde werkwijze worden in de volgende paragraaf meer concreet gemaakt, zodat helder wordt hoe de doelstelling kan worden bereikt en wat daarvoor nodig is.

4.4 Activiteitenplan

Wat	Waarom	Welke wijze	Nodig
Overleg organiseren met belangrijke regiopartners	Onderzoeken hoe zelfregie in Weert versterkt kan worden en hoe hierin kan worden samengewerkt	Een overleg organiseren met vertegenwoordigers van Punt Welzijn, Zelfregiecentrum Weert, huisartsen en Algemeen Maatschappelijk Werk	Coördinatie door Burgerkracht Limburg
Inventariseren van bestaande zelfregiegroepen in de regio	Inzicht krijgen in het aantal zelfregiegroepen, hun aard en de onderwerpen waar ze mee bezig zijn	Hiervoor wordt contact gelegd met alle bestaande initiatieven in Weert	Coördinatie door Burgerkracht Limburg; Bereidheid van zelfregiegroepen om aan het netwerk deel te nemen
Ondersteuningsbehoefte zelfregiegroepen onderzoeken	Inzicht krijgen in ondersteuningsbehoefte en hierover de opdrachtgever informeren en adviseren. Denk aan facilitering van ruimten, opleiding van vrijwilligers, intervisiemomenten voor vrijwilligers, ondersteuning bij de werving van deelnemers, ondersteuning bij communicatie etc.	Bij het eerste contact met een zelfregiegroep wordt een vragenlijst afgenomen die de ondersteuningsbehoefte inventariseert	Coördinatie door Burgerkracht Limburg; Bereidheid van zelfregiegroepen om informatie te verstrekken

De bereikbaarheid van zelfregiegroepen organiseren via de website zelfregietool.nl	Deze website vormt het contactpunt voor vragen, een platform voor de zelfregiegroepen en is een online ontmoetingsplaats waar een netwerk van zelfhulpactiviteiten vindbaar is en kan groeien	Informatie verwerken op de website van zelfregietool.nl. In overleg met de opdrachtgever kan deze informatie worden geactualiseerd	Coördinatie door Burgerkracht Limburg
Regiopartners informeren	Regiopartners, zoals zorg- en welzijnsorganisaties, informeren over de opstart van het zelfregienetwerk; inzicht geven in de meerwaarde hiervan en draagvlak creëren om hieraan een bijdrage te geven	Het organiseren van twee kennismakingsbijeenkomsten met diverse zorgverleners en welzijnsorganisaties, met elk minimaal tien deelnemende partijen. Hierbij worden deelnemers van zelfregiegroepen ingezet om zelf de meerwaarde van zelfhulp te laten toelichten. Belangrijke regiopartners die niet bij de bijeenkomst aanwezig kunnen zijn, worden individueel bezocht.	Coördinatie door Burgerkracht Limburg; Ontmoetingsruimte gefaciliteerd en betaald door Gemeente; Bereidheid van regiopartners om deel te nemen
Projectvoorstel fase 2 samenstellen	Een voorstel maken om het zelfregienetwerk duurzaam te borgen, meer bekendheid te geven en uit te breiden	In overleg met relevante partijen een nieuw projectvoorstel maken	Coördinatie door Burgerkracht Limburg; Bereidheid regiopartners om mee te denken met het projectvoorstel
Evaluatie en verantwoording	Samen leren en inzicht verkrijgen in de daadwerkelijke resultaten	Een evaluerend gesprek met de opdrachtgever en een beschrijving van de behaalde resultaten	Coördinatie door Burgerkracht Limburg; Samenwerking met opdrachtgever

4.5 Doorlooptijd

Burgerkracht Limburg heeft de ervaring dat fase één in zes maanden kan worden afgerond, exclusief vakantieperiodes. De doorlooptijd zou mogelijk verlengd kunnen worden door bijzondere omstandigheden. Dit wordt altijd besproken met de opdrachtgever.

4.6 Verwachte resultaten

Als belangrijkste resultaat van fase één kan worden benoemd dat een zelfregienetwerk wordt opgericht, zodat minimaal twintig zelfregiegroepen beter worden ondersteund en beter vindbaar zijn voor verwijzers en inwoners van Gemeente Weert. Ook wordt onder regiopartners meer bewustwording gecreëerd over de meerwaarde van zelfhulp, zodat ervaringskennis als meer vanzelfsprekend onderdeel uitmaakt van zorg- en welzijnswerk in Weert. Tot slot wordt in fase één een projectvoorstel gemaakt voor fase twee.

De bereikte resultaten zullen gemeten worden door te beoordelen welke activiteiten zijn verricht en hoe de samenwerking met Gemeente Weert en regiopartners is verlopen. Er wordt geen statistisch onderzoek gedaan naar de gezondheidseffecten van het zelfregienetwerk in Weert, of efficiëntie of kostenbesparing in de zorg. Als dit gewenst is, zullen de mogelijkheden hiervoor moeten worden besproken.

4.7 Kosten

De kosten van het opzetten van fase één van een zelfregienetwerk in Weert bedraagt €10.000,-. Dit bedrag is exclusief het faciliteren van de kennismakingsbijeenkomsten voor regiopartners via een locatie en koffie en thee.

4.8 Deelname andere gemeentes Midden-Limburg

De mogelijkheid bestaat om dit projectvoorstel uit te voeren in samenwerking met andere gemeenten in Midden-Limburg. Als dit gewenst is, zal een gesprek plaatsvinden met de desbetreffende gemeenten. Afhankelijk van het aantal gemeenten dat deelneemt, kan de doorlooptijd van het project verlengd worden. Ook worden meer kosten in rekening gebracht, naar rato van het aantal inwoners van de deelnemende gemeenten. Voorgesteld wordt dat Weert daarbij opdrachtgever is en naar eigen inzicht de kosten factureert naar andere gemeentes.

5. Tot slot

Met veel plezier en passie heeft Burgerkracht Limburg in de regio's Heerlen, Sittard-Geleen en Roermond een zelfregienetwerk opgezet. Burgerkracht Limburg kijkt ernaar uit om dit ook voor Gemeente Weert en omliggende gemeenten te doen, zodat zelfregie in Limburg toegankelijker wordt en een bijdrage kan worden geleverd aan de positieve gezondheid van Limburgers.

Voor verdere vragen en opmerkingen wordt verwezen naar het zelfregieteam van Burgerkracht Limburg. Sanne Jacobs is vanuit dit team de contactpersoon voor het opzetten van een zelfregienetwerk in Weert en omstreken.

Met vriendelijke groet,

Namens het zelfregieteam van Burgerkracht Limburg,

[REDACTED]
Adviseur Burgerkracht Limburg

T: **[REDACTED]**
E: s **[REDACTED]** @burgerkracht limburg.nl
Werkdagen: **[REDACTED]**



6. Bronverwijzing

- Doek, S., & Ghijsen, M. (2021). Thuis in een welkome wijk. Uitvoeringsdocument 2022 - 2023. Ambulantisering van de geestelijke gezondheidszorg en de gevolgen voor de gemeente Weert. Weert: Gemeente Weert. Opgeroepen in april 2022 van Gemeenteraad Weert:
<https://gemeenteraad.weert.nl/Vergaderingen/Raadscommissie-Samenleving-en-Inwoners/2021/21-september/19:30/12-Bijlage-2-Uitvoeringsplan-Thuis-in-een-welkome-wijk-AANGEPASTE-VERSIE.pdf>
- Ghijsen, M. (2022, Februari 10). Persoonlijke communicatie tussen Gemeente Weert en Burgerkracht Limburg.
- Gielen, P. (2014). Infrastructuur rondom zelfhulp in omliggende landen. In J. Steyaert, & R. Kwekkeboom, Gesteund door zelfhulp (pp. 86-95). Utrecht: Movisie.
- Codemont, J., & Van der Meulen, M. (2014). De effecten van zelfhulpgroepen. In J. Steyaert, & R. Kwekkeboom, Gesteund door zelfhulp (pp. 37-46). Utrecht: Movisie.
- Hielema, S., & Loer, A. (2020). Het effect van lotgenotencontact. Een literatuurstudie naar het effect van lotgenotencontact op de (ervaren) gezondheid van patiëntengroepen. Opgeroepen in april 2022, van Helder Advies:
<https://helder-advies.nl/wp-content/uploads/2020/02/Onderzoeksverslag-effecten-lotgenotencontact.pdf>.
- Limburg Positief Gezond. (2022, April). Opgeroepen in april 2022, van Limburg Positief Gezond: www.limburgpositiefgezond.nl.
- Lok, A. (2010). De kracht van zelfhulpgroepen. Opgeroepen in april 2022, van Canon Sociaal Werk:
https://www.canonsociaalwerk.eu/1935_AA/2010%20Lok%20de%20kracht%20van%20zelfhulpgroepen%20OCR%20C.pdf.
- NAKOS. (2021). Selbsthilfe in Deutschland. Opgeroepen in april 2022, van NAKOS:
<https://www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland/>.
- Ploeg, M., & Ketelaar, P. (2020). De waarde van lotgenotencontact in cijfers. Opgeroepen in april 2022, van Zelfregietool: <https://zelfregietool.nl/wp-content/uploads/2021/05/1b-Samenvatting-De-waarde-van-Lotgenotencontact.pdf>.
- SHILD. (2018). Zelfhulp in Duitsland, factsheet. Opgeroepen in april 2022, van Zelfregietool:
<https://burgerkrachtlimburgnl.sharepoint.com/sites/THMZelfregieWP/Gedeelde%20documenten/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FTHMZelfregieWP%2FGedeelde%20documenten%2FGeneral%2FZelfhulp%2DZelfregie%2FInhoudelijke%20stukken%2F1%20Basis%20Zelfregie%20Tool%2FPro>.
- Van der Meulen, M. (2014). Wat is zelfhulp? In J. Steyaert, & R. Kwekkeboom, Gesteund door zelfhulp (pp. 11-18). Utrecht: Movisie.
- Weert in Beweging. (2022). Positief gezond. Opgeroepen in april 2022, van Weert in Beweging: https://www.weertinbeweging.nl/weert/positief_gezond/algemeen
- Weert Lokaal, VVD & D66. (2022). Samen doen. Eerlijk, sociaal en ambitieus. Coalitieprogramma 2022 - 2026. Opgeroepen in juni 2022, van Gemeente Weert: <https://www.weert.nl/downloads/Coalitieprogramma%202022-2026.pdf>.
- Zelfregieteam Burgerkracht Limburg. (2020). Begrippen. Opgeroepen in april 2022, van Zelfregietool: <https://zelfregietool.nl/over-zelfregietool/begrippenlijst/>.