

10

**goede redenen om
een zelfhulpgroep
te bezoeken**

Zelfhulp is er voor jou.
Deze informatie is voor alle mensen
met een verslavingsprobleem en
hun naasten, ongeacht welke
verslaving.



Intact

Herstel en Zelfhulp

Intact



De eerste stap

Iemand heeft je deze brochure gegeven en heeft waarschijnlijk gezegd: “Lees het maar eens in alle rust door...”

Misschien drink je teveel of gebruik je drugs. Of kun je niet langs een speelautomaat lopen zonder te gokken. Er is in ieder geval een gewoonte in je leven, waardoor je je gezondheid op het spel zet, misschien wel meer dan dat. Misschien wil je hier wel iets aan te veranderen.

Dan kan een zelfhulpgroep precies goed voor je zijn.
10 Redenen om deel te nemen aan een zelfhulpgroep vind je op de volgende bladzijden.

Zet dus de eerste stap: lees deze brochure in alle rust.

1 Zelfhulp werkt

Een zelfhulpgroep is een ontmoetingsplaats voor mensen die met een gelijksoortig probleem of ziekte worstelen als jij en die hier een oplossing voor willen vinden. Ze praten over de moeilijkheden die dit met zich meebrengt in het dagelijkse leven, leren van elkaar en geven elkaar moed. Dit helpt om het eigen leven positief te veranderen.

Zelfhulp betekent beter omgaan met de ziekte of kwetsbaarheid en met het leven.

Zelfhulpgroepen staan open voor iedereen: mannen, vrouwen, naasten; de groepen zijn middelenvrij.

Met de ondersteuning van een zelfhulpgroep kan het je lukken om je probleem onder controle te krijgen of helpen om te gaan met het verslavingsprobleem van je partner of een andere naaste. Want zelfhulp werkt!

2 De groep vangt je op, niet alleen wanneer het moeilijk wordt

Soms komt een crisis uit het niets. Een zelfhulpgroep helpt in zulke situaties om deze moeilijke tijd te overbruggen, om droog of clean te blijven, niet meer te gokken of in oud gedrag te vervallen.

Zelfhulp beschermt je tegen een terugval.

En als het al gebeurd is?

Dan vangt de zelfhulpgroep je op. Ook na een terugval ben je altijd welkom. De mensen in de groep zijn lotgenoten. Ze geven je weer moed

en hoop om opnieuw te kunnen stoppen; om het te laten lukken.

Zelfhulpgroepen werken echter niet alleen als het kritisch wordt. Naast en na de behandeling is er ondersteuning bij het opnieuw vinden van een stabiel evenwicht in een leven zonder datgene waaraan je verslaafd bent. Week na week, maand na maand. Dat is zelfs wetenschappelijk bewezen: 85% van de deelnemers aan een zelfhulpgroep valt niet terug.

1

2

3 Je bent niet alleen

Lotgenoten zijn gelijkgestemden. Alle deelnemers in de groep hebben eenzelfde probleem en weten dus precies waar je mee worstelt. Dat betekent dat je wordt begrepen. Begrip maakt het leven iets lichter en eenvoudiger. Het geeft ondersteuning. Gedeelde smart is halve smart!

Misschien voel je je in de steek gelaten en heb je niemand meer om mee te praten. In de zelfhulpgroep vind je weer aansluiting en plotseling

merk je dat je er niet alleen voor staat. Door open te kunnen vertellen waar je mee zit, verandert eenzaam in samen. Veel groepen organiseren ook activiteiten in de vrije tijd. Plezier hebben hoort er zeker bij!

In een zelfhulpgroep zijn alle deelnemers gelijkwaardig. Er is geen “baas” die je de wet voorschrijft. Iedereen wordt gewaardeerd en geaccepteerd zoals hij is, ook jij als nieuwkomer.

4 Je ontmoet er mensen die het net zoals jou vergaat

In de zelfhulpgroepen kun je uitwisselen met mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt, zoals jij. De andere deelnemers kennen niet alleen jouw problemen, ze hebben het zelf ook meegemaakt. De nood, de angst, het proberen te stoppen en de teleurstelling als het weer eens niet lukt. Lotgenoten zijn experts. De ervaringen van anderen helpen dus ook henzelf.

In de zelfhulpgroep kom je veel te weten over je verslaving. Dat helpt om te begrijpen hoe het zover heeft kunnen komen en hoe je de verslaving kunt overwinnen. Zelfhulp maakt een leven zonder verslaving (weer) mogelijk.

“Als je iets wilt weten,
vraag het dan aan
iemand met ervaring”

5 Zelfhulp maakt sterk

Deelnemen aan zelfhulp betekent regie aan je eigen leven geven. Met je kwetsbaarheid om leren gaan en weer actief worden. Je bent niet aan het noodlot overgeleverd, maar je helpt jezelf.

In een zelfhulpgroep leer je mensen kennen die die als voorbeeld kunnen dienen, omdat ze met dezelfde problemen leren om te gaan die zij in hun dagelijkse leven ook tegenkomen. In de groepen kun je zien wat anderen al hebben bereikt en op welke manier ze dit hebben gedaan.

In de zelfhulpgroep ben je een deel van een gemeenschap. Daar vind je nieuw zelfvertrouwen en bewustwording en kun je kracht vinden om het dagelijkse leven beter aan te kunnen.

6 Zelfhulp betekent een toekomst en goede vooruitzichten!

Elke dag dezelfde strijd met hetzelfde onderwerp of rende je altijd weg als het vuur je na aan de schenen kwam? In de zelfhulpgroep leer je beter met conflicten omgaan, anders te reageren wanneer het spannend wordt. Plotseling merk je weer welke vaardigheden je in je hebt en hoe je die kunt gebruiken. Elke dag een beetje meer.

In de veilige omgeving van de zelfhulpgroep kun je ook nieuwe manieren oefenen om met dagelijks terugkerende problemen om te gaan.

Een zelfhulpgroep bezoeken levert je echter nog meer op: bijvoorbeeld oude dingen in een nieuw licht zien, jezelf beter begrijpen. Met betrekking tot je verslaving leer je om waakzaam te zijn voor crisissen en dat ook te blijven. Steeds weer aangemoedigd en gesteund door mensen die in dezelfde situatie zitten als jij of die al langer middelenvrij leven. Zij zijn het voorbeeld dat het kan lukken; ook jij kunt dat bereiken. Op eigen kracht, het is zelfhulp!

7 Zelfhulp werkt, zonder wachtlijst aan de slag

Voor hulp bij de verslavingszorg heb je altijd een verwijfsbrief van jehuisarts nodig, moet je een intakegesprek doorlopen en is er sprake van wachtlijsten en soms een eigen bijdrage. Bij Intact ligt dat anders. Hier heeft en geen verwijfsbrief nodig en is er geen eigen bijdrage verschuldigd.

Zelfhulpers ontmoeten elkaar op eigen initiatief. Meestal wekelijks of elke twee weken. Nieuwe deelnemers zijn altijd welkom en dat zonder papierwinkel. Gewoon meedoen.



“Wie erop wacht dat alles goed gaat om iets te doen, **zal nooit iets doen**”

8 Zelfhulp is overal

Of je nu in een stad woont of in een dorp, zelfhulp-groepen zijn overal te vinden. En niet alleen dat; ze zijn ook altijd bereikbaar (24/7) en zonder drempels. Bij zelfhulp is er geen sprake van openingstijden of wachtlijsten. Eén telefoontje is genoeg om te horen waar je een eerstvolgende zelfhulpgroep kunt bezoeken. Je bent van harte welkom.

Zelfhulp is er gewoon voor jou!

9 Het blijft onder ons

Alle gesprekken in de zelfhulp zijn strikt vertrouwelijk. Wat je ook van jezelf vertelt, het blijft in de groep. Geen buitenstaander, familie of collega komt iets te horen. Deelnemer van een zelfhulpgroep zijn heeft dus geen nadelen voor je, alleen voordelen.

Je neemt vrijwillig deel aan de groep. Alleen jij besluit hoeveel je over jezelf vertelt. Er is ook geen doel dat je moet bereiken om weer te mogen komen. In de groep blijven is ook vrijwillig.

“De weg **naar succes** is altijd in aanbouw”



10 Zelfhulp is er ook voor naasten van verslaafden

Je bent ten einde raad omdat je partner drinkt of drugs gebruikt? Niemand in je omgeving kan begrijpen hoe erg de verslaving van je partner jouw leven belast; misschien ook het leven van je kinderen?

Zelfhulp is er voor jou als familie of naaste met raad en daad. Regelmatige gesprekken met mensen die in dezelfde situatie als jij zitten of hebben gezeten, geven je weer kracht en ondersteuning. De uitwisseling van ervaringen geeft je weer lucht en neemt de druk van de ketel.

In de groep krijg je ook praktische tips voor het dagelijks leven en een grote verscheidenheid aan kennis aangereikt in het omgaan met de situatie waar jij je in bevindt. Dat vergroot je zelfvertrouwen en geeft nieuwe kracht. Het geeft ook moed om je eigen weg (weer) te vinden en deze te volgen.

In veel steden vind je zelfhulpgroepen waar je (ook) als naaste van harte welkom bent!

Contact

Intact Herstel en Zelfhulp

Postbus 154
7400 AD Deventer

088 382 28 80 (24/7 bereikbaar)
info@intactzelfhulp.nl
www.intactherstelzelfhulp.nl

Intact Herstel en Zelfhulp is onderdeel van



www.tactus.nl



Intact

