

Drink je te veel of gebruik je teveel middelen?



Dan ben je niet de enige!

Het helpt om hierover te praten met mensen die ook een probleem met verslaving hebben: lotgenoten

Bij **Intact Herstel en Zelfhulp** hebben we zelfhulpgroepen waar je met lotgenoten kunt praten over jouw probleem. En hier oordelen we niet! Bij Intact zelfhulpgroepen is er begrip. Ook successen worden gevierd.

Kom gerust eens kijken bij een zelfhulpgroep van Intact bij jou in de buurt. Neem contact op en bel naar 088 382 28 80. Als je een moeilijk moment hebt kan je 24 uur per dag bellen. We luisteren naar je!

info@intactzelfhulp.nl | 088 382 28 80 | www.intactherstelzelfhulp.nl

Zoek je een plek voor je eigen verhaal?



**Schaam je voor je
gevoel van machteloosheid? Denk je dat je
tekort bent geschoten? Wil je van anderen
horen hoe zij hier mee omgaan?**

Bij **Intact Herstel en Zelfhulp** vind je (h)erkenning bij medegroepsleden die zelf ervaren hebben welke zorgen je je kunt maken en hoe verslaving ook het leven van **een naaste** kan bepalen

Neem contact op en zet je machteloosheid om in regie over je eigen
leven en ruimte voor jezelf

info@intactzelfhulp.nl | 088 382 28 80 | www.intactherstelzelfhulp.nl