

Intact Herstel en Zelfhulp

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 veranderen.

Er zijn veel manieren om uit de cirkel van verslaving te komen. Maar iedereen die het al eens geprobeerd heeft, weet hoe moeilijk dat gaat zonder hulp. Hieronder vind je een overzicht van het aanbod dat Intact Herstel en Zelfhulp biedt om je te ondersteunen, uitgevoerd door vrijwilligers met ervaring, ervaringsdeskundigen/herstelcoaches.

24 uur per dag een luisterend oor

Iedereen die te maken heeft met verslaving in zijn/haar omgeving en behoefte heeft aan een luisterend oor, kan 24/7 (24 uur per dag, zeven dagen per week) terecht bij de medewerkers van Intact Herstel en Zelfhulp. Ons telefoonnummer: 088 382 28 80.

Intact Zelfhulp

Intact Herstel en Zelfhulp biedt mensen die door hun verslaving in de problemen zijn gekomen en hun naasten hulp. Een belangrijke plek van steun kan een Intact zelfhulpgroep zijn. Daar ervaar je als mens in herstel van je verslaving of als naaste dat je niet alleen staat met je probleem. Door te delen waar je in het dagelijks leven tegen aan loopt kom je er achter dat anderen de weg die jij loopt al bewandeld hebben. Door hun ervaring word je sterker en hoef je het wiel niet zelf uit te vinden.

Niemand zegt wat jij moet doen, maar vertelt vanuit zijn eigen ervaring hoe hij/zij met een vergelijkbare situatie is omgegaan. Ook is het belangrijk je successen te delen, zodat anderen zien dat het mogelijk is een normaal leven op te bouwen in (abstinent) herstel.

Twee groepsleiders die zijn gekozen uit de groep dienen als aanspreekpunt voor de groep. Verder zijn er allerlei activiteiten, zoals weekendseminars, familiedagen, workshops en lezingen. Intact heeft geen wachtlijsten en aansluiten kan al voor, tijdens of na je behandeling.

Deelnemen kan zolang je wilt. De enige voorwaarden zijn dat je wilt leven zonder gebruik en op de dag van de groepsbijeenkomst niet gebruikt hebt.

Speciale zelfhulpgroepen

In je kracht, voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld.

DJ MIK voor jongeren in de leeftijd van 16 - 28 jaar.

Wat kun je leren?

- dat je niet alleen staat
- dat je je niet hoeft te schamen, ook niet voor het gedrag van een ander
- dat je je eigen problemen aan moet pakken
- dat verslaving een gezinsprobleem is

Herstelcursussen

Cursus 'Kennismaking met herstel'

In deze cursus maak je kennis met het begrip herstel. Wat betekent in herstel zijn en hoe doe je dat om in herstel te blijven.

Herstel is niet hetzelfde als genezen en komt meer overeen met revalidatie, grip krijgen op je kwetsbaarheden en zoeken naar je mogelijkheden en talenten zodat je weer een zinvol bestaan kunt leven! De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van elk twee uur.

Cursus ‘Herstellen doe je zelf’

In deze cursus leer je hoe je in je eigen kracht kunt komen en jezelf kunt helpen. Herstellen doe je zelf, maar niet alleen. Je leert ontdekken waar je je kracht uit kunt halen. De cursus draagt bij aan hoop en (zelf)vertrouwen. De cursus bestaat uit twaalf bijeenkomsten. Centraal staan de levensgebieden wonen, werken, contacten met anderen en leren. Op elk van deze gebieden probeer je vast te stellen hoe tevreden je bent, wat je wensen zijn en hoe je van deze wensen werkelijkheid kan maken. ‘Herstellen doe je zelf’ wordt inmiddels in het hele land aangeboden.

Cursus ‘Werken met eigen ervaring’

Deze cursus ondersteunt in je eerste stappen op weg naar werken als ervaringsdeskundige. Het is vooral een oriënterende cursus voor mensen die op zoek zijn naar wegen om hun eigen ervaringen, als cliënt van de verslavingszorg, in te zetten om anderen te ondersteunen als vrijwilliger. De cursus kan ook een eerste stap zijn in de ontwikkeling van jezelf richting vrijwilligerswerk/betaald werk als ervaringsdeskundige. De cursus bestaat in totaal uit twaalf bijeenkomsten van elk drie uur. De cursus wordt gegeven door ervaringswerkers/herstelcoaches, die getraind zijn in deze cursus.

Cursus ‘Wellness Recovery Action Plan’ (WRAP)

Met deze cursus leer je weer grip te krijgen (en te houden) op je leven, wanneer dat ontregeld raakt door ingrijpende gebeurtenissen.

Cursus ‘Honest, Open and Proud’ (HOP)

Een training die mensen met een psychische- of verslavingsproblematiek empowert door stil te staan bij wat je wel en niet wilt vertellen en zo zelfstigma kan helpen verminderen.

Cursus ‘Kracht langs de lijn’

Interactieve training (vijf bijeenkomsten) voor naasten van mensen met een verslaving.

Individuele ondersteuning/begeleiding

Wil je gewoon eens een gesprek met een ervaringsdeskundige over je herstel? Of ondersteuning bij een activiteit? Ook dat is mogelijk. Neem voor advies op maat contact met ons op.

Aanmelden/Contact

Voor meer informatie en contactgegevens van onze ervaringsdeskundige kijk op: www.intactherstelzelfhulp.nl/contact

Bezoek voor meer informatie over ons actuele aanbod en de locaties onze website www.intactherstelzelfhulp.nl of stel je vraag via info@intactzelfhulp.nl

We zijn ook te vinden op facebook en twitter, volg ons!



Facebook.com/intactherstelzelfhulp



Twitter@IntactZelfhulp

Deel de ervaringen van en met anderen, word sterker en laat de ander sterker worden met jou.



Intact Herstel en Zelfhulp
088 382 28 80 (24/7)
www.intactherstelzelfhulp.nl