



STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

ter bevordering van de Buitenveldertgroepen

Afd. Wonen, Welzijn, Gezondheid en Zorg
Postbus 511
2003 PB Haarlem
t.a.v. Mevr. H.J. Knotnerus

Wormer, 1 maart 2010

Betreft : Subsidieverantwoording Buitenveldertgroep Haarlem 2009

Geachte Mevr. Knotnerus,

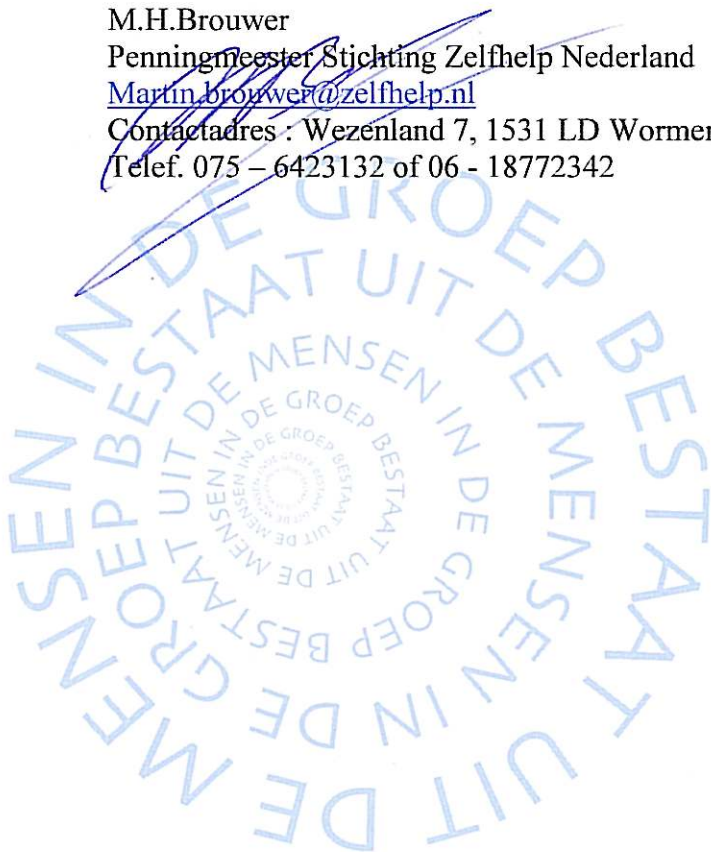
Hierbij doen wij U gegevens toekomen voor de subsidievaststelling over 2009.

In de bijlagen treft U o.a. aan de accountantsverklaring, de begroting, ons jaar/activiteitenverslag en nog wat documentatie.

Hopende dat U voor 2010 ook weer positief op onze aanvraag zult beschikken en met de mededeling dat onze groep in Haarlem fantastisch draait en onze samenwerking met Brijder Verslavingszorg steeds beter en hechter wordt, verblijven wij,

Met vriendelijke groet,

M.H.Brouwer
Penningmeester Stichting Zelfhelp Nederland
Martin.brouwer@zelfhelp.nl
Contactadres : Wezenland 7, 1531 LD Wormer
Telef. 075 - 6423132 of 06 - 18772342





STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

ter bevordering van de Buitenveldertgroepen

GEMEENTE HAARLEM

FIN.GEGEVENS SUBSIDIEVERANTWOORDING 2009

1	VOORLICHTING	1805
2	PUBLICITEIT	760
3	TRAINING V. VOORLICHTING	575
4	NIEUWE PROJECTEN	45
5	REISKOSTEN	1160
6	INFO NIEUW(S) INZICHT	325
7	COMMUNICATIE	470
8	ADMINISTRATIE/ACCOUNTANT	410
9	VERGADERKOSTEN	440
10	SECRETARIAAT	175
11	FOLDERS E.A. VOORL.MAT.	380
12	PORTI EN KANT.BEN	115
13	AUTOM. EN WEBSITE	115
14	OVERIGE ONVOORZIEN	225
	TOTAAL	EURO 7000

Stichting Zelfhelp Nederland
T.a.v. de heer M.H. Brouwer
p/a Veerdijk 62
1531 MA WORMER

Wormerveer, 15 februari 2010

Geacht bestuur,

Hierbij ontvangt u ons rapport inzake de jaarrekening 2009 van Stichting Zelfhelp Nederland te Amsterdam.

1 SAMENSTELLINGSVERKLARING

Opdracht

Conform uw opdracht hebben wij de jaarrekening 2009 van Stichting Zelfhelp Nederland te Amsterdam bestaande uit de balans per 31 december 2009 en de staat van baten en lasten over 2009 met de toelichting samengesteld.

Verantwoordelijkheid van de leiding

Kenmerkend voor een samenstellingsopdracht is, dat wij ons baseren op de door de leiding van de huishouding verstrekte gegevens. De verantwoordelijkheid voor de juistheid en de volledigheid van die gegevens en voor de daarop gebaseerde jaarrekening berust bij de leiding van de huishouding.

Verantwoordelijkheid van de accountant

Het is onze verantwoordelijkheid als accountant om de door u verstrekte opdracht uit te voeren in overeenstemming met Nederlands recht, waaronder de door onze beroepsorganisatie (de NOvAA) uitgevaardigde gedrags- en beroepsregels.

In overeenstemming met de voor het accountantsberoep geldende standaard voor samenstellingsopdrachten, bestonden onze werkzaamheden in hoofdzaak uit het verzamelen, het verwerken, het rubriceren en het samenvatten van financiële gegevens. Daarnaast hebben wij de aanvaardbaarheid van de bij het samenstellen van de jaarrekening toegepaste grondslagen op basis van de door de onderneming verstrekte gegevens geëvalueerd. De aard van onze werkzaamheden is zodanig dat wij geen zekerheid omtrent de getrouwheid van de jaarrekening kunnen verstrekken.

Bevestiging

Op basis van de ons verstrekte gegevens hebben wij de jaarrekening samengesteld.



Stichting Zelfhelp Nederland te Amsterdam

2 ALGEMEEN

Ondernemingsvorm

De Stichting Zelfhelp Nederland is op 17 januari 1984 opgericht. Inschrijving in het handelsregister van de Kamer van Koophandel heeft plaatsgevonden onder nummer 41203396.

Wij vertrouwen erop hiermede aan uw opdracht te hebben voldaan.
Tot het geven van nadere toelichtingen zijn wij steeds gaarne bereid.

Hoogachtend,

AGORA accountants & adviseurs

J.M. Jager
Accountant-Administratieconsulent



STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

ter bevordering van de Buitenveldertgroepen

ACTIVITEITEN en JAARVERSLAG 2009

STICHTING ZELFHELP NEDERLAND “(SZN)”

- 1. Doelstelling**
- 2. Organisatie**
- 3. Samenstelling Bestuur**
- 4. Financiën**
- 5. Activiteiten**
- 6. Publiciteit**

“(1)” Doelstelling

De Stichting Zelfhelp Nederland “SZN” stelt zich ten doel het opzetten van en het bevorderen van deelname aan, Buitenveldertgroepen.

De Buitenveldertgroepen zijn “ zelfhelpgroepen” waar lotgenoten proberen “los” te komen van hun afhankelijkheid van psychotrope middelen zoals alcohol, drugs, gokken, nicotine, medicijnen en vergelijkbare leefgewoontes van dwangmatig gedrag.

Het betreft mensen die zijn/werden behandeld door professionele zorginstellingen en hier een stuk noodzakelijk vervolg in het fenomeen zelfhelp vinden. Maar ook mensen met herkenning van bovenstaande problematiek kunnen rechtsreeks aanhaken.

“(2)” Organisatie

Er zijn 10 Buitenveldert Groepen

Buitenveldert Groep Amsterdam (2 stuks)

“	“	Den Haag
“	“	Rotterdam
“	“	Leeuwarden
“	“	Assen
“	“	Groningen
“	“	Goes
“	“	Haarlem
“	“	Alkmaar

De Groepen functioneren als autonome Groepen.

Alle Groepen hanteren tijdens de wekelijkse Groepsavonden de zelfde “Buitenveldert regels” Dit zijn de “Tafelregels” voor een goed verloop van de avond.

Van iedere Groep is een afvaardiging vertegenwoordigd in het Bestuur van SZN.

“(3)” Bestuur SZN

Het bestuur wordt gevormd door een dagelijks bestuur (DB) te weten voorzitter, secretaris en penningmeester.

Voorts zijn per Buitenveldert groep leden in het bestuur afgevaardigd.

Het Bestuur kwam in 2008 4x bijeen.

Samenstelling:

Voorzitter: Kees

Secretaris: Kees

Ynze – Assissa Consultancy Europe

Penningmeester: Martin

Groepsleden:

Derk

Evert

Henk - Aukje
Peter (A)
Gust
Dirk - Menno
Leonie
Tessa
Nico

Kantooradres:
Stichting Zelfhelp Nederland
Pieter Calandlaan 315 1068 NH
Postbus 9150
1006 AD Amsterdam
T 020 4101025
F 020 6896418
E stichting@zelfhelp.nl

Subwerkgroepen

Naast het Bestuur zijn nog een aantal kleinere subwerkgroepen actief:

Werkgroep Redactie informatie bulletin " Nieuw(s)inzicht
" Publiciteit
" Website
" Stichting Zelfhulp en Verslaving

"(4)" Financiën

In samenwerking met de Huis-Accountant vindt regelmatig controle plaats. De administratie wordt steeds verder verfijnd van kostensoorten naar kostendrager. Hiermee wordt een beter inzicht verkregen per Buitenveldert Groep.

Aan de Zorginstellingen en Gemeenten vindt jaarlijks een rapportage en verantwoording plaats van de ontvangen subsidies vergezeld van een Jaar-/activiteitenverslag

"(5)" Activiteiten

- 1.** Binnen alle Buitenveldertgroepen wordt wekelijks een groepsbijeenkomst georganiseerd.
- 2.** Binnen het kader van de samenwerking met de Zorginstellingen en Gemeenten is
In 2009 zijn door deelnemers van Buitenveldert groepen ca. 400 maal voorlichting gegeven!
Het betreft hier de voorlichting aan cliënten in een crisis/detox of deeltijdbehandeling al of niet ambulante.
Maar ook neemt de behoefte toe om **VOORLICHTING** te geven aan professionele hulpverleners binnen de Zorginstellingen:

- a. ARKIN(JellinekMentrum)
Locaties Obrechstraat en Vlaardingenlaan (Detox) 1 x 2 weken
1 x maand Nieuwe Skuul – Texel
- b. Binnen Verslavingszorg Nood Nederland (V.N.N.)
1 x 3 weken Motivatiegroep- Groningen
1 x 6 weken Het Kompas- Hooghullen
1 x 3 weken Medium Care - Leeuwarden
1 x 6 weken Woonbegeleiding-Leeuwarden
- c. Binnen de Brijder Verslavings Zorg:
1 x 2 weken Detox - Hoofddorp
1 x maand IMC - Hoofddorp
1 x maand IMC/Detox -Alkmaar
1 x 2 weken IMC Parnassia- Monster
Wekelijks introductie Buitenveldert Model- Behandel Unit (BU) Hoofddorp en Alkmaar
- d. Emergis – Goes
1 x 2 weken Detox Goes Noord
1 x 3 maanden Goes Zuid (opname)
1 x 3 maanden Dagbehandeling
1 x 3 maanden Behandelgroep

Met DIMENCE (Zwolse poort) lopen contacten om tot periodieke voorlichting te komen. Als voorbereiding heeft er een eerste presentatie plaatsgevonden aan professionele medewerkers

3. Training Voorlichting

In 2009 is 3 maal een Trainingsdag georganiseerd voor deelnemers van Buitenveldert groepen die voorlichting geven of dit in de toekomst willen gaan doen.

Het thema voor deze 3 trainingen stond in het kader van het Buitenveldert Model en de rol die de Zelfhelpdeskundige (ZHD-er) hierin vervult. De deelnemers die deze trainingen met succes hadden gevolgd ontvingen het certificaat "ZELFHELPDESKUNDIGE" (7 personen)

Binnen de Verslavingszorg is de verwachting dat Zelfhelpdeskundigen met hun eigen specifieke ervaring en deskundigheid de Zorginstellingen in arbeidsverband gaan ondersteunen.

De organisatie en training voor de Training Voorlichting dagen was in de handen van de heren Pieter Remmers en Rob d'Hondt van Assissa Europe Consultancy te Amsterdam.

4. Jaarvergadering Buitenveldertgroepen 17 oktober 2009

Op zaterdag 17 oktober was in Haarlem de jaarlijkse bijeenkomst van de Buitenveldertgroepen, georganiseerd door de Groep Haarlem. De Groep Haarlem is nog maar 3 jaar actief; chapeau voor deze organisatie!

In het Restaurant Golden Tulip, op nog geen 100 meter van het Station Haarlem kwamen deze dag ca. 45 personen; oude bekenden ontmoetten elkaar en nieuwe (on)bekenden leerden elkaar kennen.

In de jaarrede uitgesproken door de voorzitter Kees Boon kwam naar voren dat de Buitenveldertgroepen in Nederland een begrip zijn en niet meer zijn weg te denken. De Buitenveldert Filosofie met als kern het groeps gesprek met de "tafelregels" heeft een goede toekomst. Het Buitenveldert Model is het juiste alternatief voor het Minnesota Model en wordt inmiddels binnen de Brijder Verslavingszorg Hoofddorp en Alkmaar wekelijks integraal tijdens de professionele behandeling toegepast.

Namens de Brijder Verslavingszorg voerde Mv. Martine van de Ruit – maatschappelijk werker Brijder Verslavingszorg Hoofddorp- het woord. In haar presentatie citeerde zij een verslag opgesteld door dhr. Sjon Klomp – psycholoog - bij de Brijderverslavingszorg locatie Hoofddorp. De Behandel Unit (BU) werkt daar nu ruim 2 jaar samen met de Buitenveldertgroepen. Wekelijks wordt hier een groepsbijeenkomst georganiseerd door ervaringsdeskundigen. Cliënten volgen deze bijeenkomsten tenminste 6 maal en nemen op deze manier laagdrempelig kennis hoe een zelfhelpgroep werkt.

Zij benadrukte dat de Brijder blij is met de fantastische samenwerking met de Buitenveldertgroep in Hoofddorp. De Buitenveldertgroep Haarlem bestaat inmiddels voor ruim 50 % uit deelnemers die de weg naar de zelfhelp via de BU in Hoofddorp gevonden hebben.

Als 2^e spreker voerde Peter Barendsen het woord als ervaringsdeskundige. Na zijn opname in de nieuwe Skuul volgde hij een SPW opleiding. Via de Buitenveldertgroep te Assen kwam Peter steeds meer in contact met Verslavingszorg Noord Nederland (V.N.N.) Peter is thans in dienst bij VNN in een ACT-team en zet zich met hart en ziel in om lotgenoten met verslavingsproblemen maatschappelijk en sociaal te ondersteunen. Zijn eigen ervaring en beleving speelt hierbij een grote rol.

Na de lunch volgde het Groeps gesprek, geleid door de heer Dees Postma. Het was een zeer intensieve en door iedereen met aandacht gevolgde groepsbijeenkomst waarbij "Het Buitenveldert-gevoel" zeer aanwezig was.

De Groep Haarlem en met name Menno en Dirk kunnen terugkijken op een uitstekend georganiseerde en zeer geslaagde dag!

4. Buitenveldert Model

In de Verslavingszorg Instellingen in Nederland krijgt het Buitenveldert Model steeds meer belangstelling als zingevende zelfhelp methodiek, waarbij de cliënten tijdens de professionele zorgbehandeling in een vroeg stadium op een laagdrempelige manier kennismaken met de werkwijze van de Buitenveldertgroepen. De filosofie hierin wordt gewaarborgd door de "Tafelregels" die tijdens de Groepsbijeenkomsten worden gehanteerd. Voor nadere details en werkwijze zie WWW.ZELFHELP.NL, waar

het Buitenveldert Model is te downloaden.

5. STICHTING ZELFHULP en VERSLAVING

In maart 2009 is deze Stichting gevormd uit deelnemers – ervaringsdeskundigen- van De Klankbordgroep van het I & O centrum van het Trimbos-Instituut. Het vormt een platform voor de 13 “soorten” zelfhulpgroepen in Nederland. In Nederland zijn er nu 504 zelfhulpgroepen. Het voornaamste doel van de Stichting is de zelfhulp bij verslaving landelijk bij de 15 Zorginstellingen op de kaart te zetten. Tevens lopen er presentaties bij Hoge Scholen oa. Leiden, Rotterdam en Den Haag Zwolle “Ervaringsdeskundigen” van diverse Zelfhulpgroepen ondersteunen deze sessies. Er nemen 2 mensen van Buitenveldert deel aan het Bestuur van de Stichting Zelfhulp en Verslaving en de Klankbord bijeenkomsten. www.zelfhulpverslaving.nl

“(6)” Publiciteit

1. In de steden Amsterdam, Rotterdam, Den Haag, Leeuwarden, Assen, Groningen Goes Alkmaar en Haarlem is in de huisbladen de wekelijkse advertentie geplaatst:

“ CONTROLE KWIJT?”

Buitenveldert Groep..... (plaats)

Drank, medicijnen, drugs, nicotine etc.

Telefoon.....

www.zelfhelp.nl

2. Er is een nieuwe interactieve DVD beschikbaar met als titel:

“Controle kwijt?”

Op deze DVD is veel informatie over de Buitenveldert Groepen beschikbaar en zijn de volgende onderwerpen te bekijken:

Flitsen uit een Groepsgesprek

4 deelnemers over STOPPEN en de Groep

De Buitenveldert Tafelregels.

3. In 2009 is 2 maal een nieuw informatie bulletin verschenen genaamd “NIEUW(s)INZICHT”. Het wordt zowel digitaal als in drukvorm verspreid onder deelnemers van de Buitenveldert Groepen, de Zorginstellingen en andere belangstellenden.
Lezers kunnen zelf een bijdrage leveren met “levensverhalen, ”ervaringen, gedichten etc. Het Nieuw(s)Inzicht is te downloaden op onze website www.zelfhelp.nl

4. **DOCUMENTATIE**

Bij het Secretariaat te Amsterdam zijn de volgende materialen te verkrijgen:

Losse folders met informatie hoe Groepsavonden verlopen en adressen waar de Groepen gehouden worden.

“Leidraad tot Herstel” (goede informatiebron indien meer informatie gewenst is)

Pennen.

Buitenveldert Model: integraal behandelplan samen met de klinische aanpak in de Zorginstelling.

5. Website WWW.ZELFHELP.NL heeft in 2009 ruim 14000 bezoekers getrokken. Het geeft zeer uitgebreid informatie over alle Groepsbijeenkomsten, (waar en wanneer), de Buitenveldert regels, Het Buitenveldert Model etc. Ook het informatie bulletin “Nieuw(s)Inzicht is hier te downloaden. Voorts is hier gelegenheid tot het stellen van vragen met: INFO@ZELFHELP.NL

Via de Websites van ARKIN (JellinekMentrum), Brijder Verslavingszorg en VNN vindt verwijzing plaats naar de website www.zelfhelp.nl.

Zelfhelp Bevrijdt Jezelf!

LEIDRAAD

TOT HERSTEL



INFORMATIEVE UITGAVE WERKGROEPEN BUITENVELDERT STICHTING ZELFHIEP NEDERLAND

LEIDRAAD TOT HERSTEL



INFORMATIEVE UITGAVE WERKGROEPEN BUITENVELDERT

STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

INHOUD

LEIDRAAD TOT HERSTEL

© STICHTING ZELFHELP NEDERLAND - ter bevordering van de Buitenveldartgroepen.

Uitgave: 3e editie December 2006.

Concept en grafische vormgeving: In2vorm, Barchem _ www.in2vorm.nl

INHOUD

Voorwoord	5
Stoppen	7
Niet gebruiken	7
Anders leven	8
Tijd en geduld	9
Zelfzorg	10
Grenzen	11
Contacten	13
Verantwoordelijkheid	14
Zelfvertrouwen	15
Dwangmatig	15
Kwetsbaar	16
Gevoelens	17
En verder	18

BIJLAGEN

Nawoord	19
Doelstellingen	20
Tafelmanieren tijdens het groepsgesprek	21
Groepsbijeenkomsten	23

VOORWOORD

LEIDRAAD TOT HERSTEL

4]

VOORWOORD

Deze leidraad is bedoeld voor mensen die besloten hebben een verslaving achter zich te laten. Het is een boekje voor ieder die op zoek is naar een manier van leven waarin geen middelen meer gebruikt worden en waardoor de realiteit wordt ontvlucht. Niet alles kan in dit boekje worden uitgelegd. Om echt te ontdekken hoe een zelfhulp-groep werkt, is het nodig er zelf aan deel te nemen.

Verdere informatie kan men inwinnen bij de contactpersonen, waarvan de telefoonnummers achterin dit boekje te vinden zijn. Deelname aan de gesprekken van de zelfhulpgroep brengt geen verplichtingen met zich mee. De vrijheid en de veiligheid van iedere deelnemer staan in de groepsgesprekken voorop.

Door de verslaving waar iedere gespreksdeelnemer mee te maken heeft gehad, is er in zijn of haar leven iets helemaal fout gegaan. Zelfhelp biedt de mogelijkheid om daarin verandering te brengen. In het wekelijkse groepsgesprek kan het zelfvertrouwen hervonden worden, dat nodig is om de vaak lastige problemen die zich voordoen, aan te pakken.

De deelnemers aan het groepsgesprek zijn mensen met verschillende achtergronden en denkwijzen. Toch zijn er ook veel overeenkomsten, zodat het mogelijk is om te leren van elkaars ervaringen. Het kan al een enorme steun zijn om te weten dat je er niet alleen voor staat. De onderlinge herkenning en het begrip voor elkaars moeilijkheden brengen misschien een beetje warmte in je leven. Het gaat erom met inachtneming van de eigen mogelijkheden en beperkingen zelf richting te geven aan je eigen bestaan. Als je in een zelfhulpgroep zit hoef je dat niet meer helemaal alleen te doen.

Tijdens de groepsgesprekken krijgt iedere deelnemer de gelegenheid om iets te zeggen, zonder dat hij of zij daarbij wordt onderbroken. Ieder spreekt vanuit zijn of haar eigen ervaring. Het aandachtig luisteren naar anderen en het onder woorden brengen van eigen gevoelens en inzichten, heeft velen geholpen om weer greep te krijgen op hun eigen doen en laten. Het helpt om te merken hoe deelnemers aan het groepsgesprek zich inspannen iets goeds van hun leven te maken. De groepsgesprekken kunnen erg leerzaam zijn, maar uiteindelijk blijf je zelf verantwoordelijk voor je eigen manier van leven.

Deze leidraad tot herstel is verder geheel in de ik-vorm geschreven, zodat men zichzelf daarin kan herkennen. Ten slotte is een aantal bijlagen toegevoegd met informatie over de werkgroepen en de groepsbijeenkomsten.

STOPPEN
NIET GEBRUIKEN



STOPPEN

Wil ik stoppen met de middelen die ik gebruik? En als ik dat wil, kan ik dat dan wel? Na vele jaren van dwangmatig en overmatig gebruik komen die vragen bij me op.

Om mijn keuze te kunnen maken is het allereerst nodig om volkomen eerlijk tegenover mezelf te zijn. Beleef ik nog wel enig genoeg aan wat ik gebruik? Heeft mijn middelengebruik niet een veel te grote plaats in mijn bestaan gekregen? Is het niet zo dat ik door mijn middelengebruik steeds verder in de problemen kom, en dat ik aan mijn leven niet meer de richting kan geven die ik eigenlijk zou willen?

Het is niet gemakkelijk om ten opzichte van mezelf te erkennen dat ik in mijn leven dingen doe, die ik eigenlijk niet wil.

Pas als ik erken, dat ik door mijn gebruik mezelf telkens opnieuw machteloos maak tegenover het middel, ontstaat de mogelijkheid om met mijn verslaving te breken.

Voor mensen, die zelf nooit met een verslaving te maken hebben gehad, kan ik niet zomaar verwachten, dat ze begrijpen hoe moeilijk het is om tot een besluit te komen met mijn dwangmatige en overmatige gebruik te stoppen. In een zelfhelpgroep ligt dat anders. Daar ontmoet ik mensen die dat probleem herkennen.

NIET GEBRUIKEN

Als ik al met veel moeite tot het besluit gekomen ben dat ik met mijn verslaving wil breken, komt meteen de vraag boven, of ik dat wel kan.

Hoe doorbreek ik mijn dwangmatig handelen? Hoe ga ik om met de vele uitvluchten die ik gewoonlijk hanteer?

Ik begin ermee vandaag niet te gebruiken. Dat is een overzichtelijke periode.

Ik zal misschien niet in één keer van mijn verslaving afkomen, maar alleen al het feit dat het anderen ook ooit is gelukt, geeft mij hoop.

Het is niet gemakkelijk om mijn besluit vol te houden; ik blijf terugverlangen naar het gebruiken van middelen. Toch is er ergens in mij een besef dat ik hoe dan ook verantwoordelijk ben voor mijn eigen leven. Dat geeft mij ook de mogelijkheid mijn dwangmatige en overmatige middelengebruik achter me te laten, als ik dat echt wil. Ik besef steeds duidelijker dat mijn leven en mijn levensgeluk op het spel staan.

Alleen ikzelf kan beslissen om met mijn verslaving te breken. Ik hoef echter niet alles alleen te doen. Actief deelnemen aan de groepsgesprekken kan mij kracht geven de onthouding van het middel vol te houden. Door te luisteren kan ik leren van de ervaringen van anderen. En als ik daar behoefte aan heb, kan ik over mijn moeilijkheden praten temidden van mensen, die daar begrip voor hebben.

ANDERS LEVEN

Het is niet gemakkelijk geweest om te stoppen met mijn middelengebruik. Is dat me gelukt, dan wacht mij een nieuwe opgave: ik ben dan namelijk genoodzaakt bepaalde veranderingen in mijn doen en laten aan te brengen. Als ik in mijn manier van leven alles bij het oude laat, dan is de kans immers veel te groot dat ook het gebruik van middelen weer terugkeert.

Wanneer ik geen gebruik meer maak van middelen om mijzelf te verdoven, blijkt de realiteit soms hard aan te komen. Daarom probeer ik omstandigheden die veel spanningen oproepen te vermijden.

Er zijn ook problemen in mijn leven, die zijn voortgekomen uit een verkeerd besef van mijn eigen mogelijkheden en beperkingen. Langzaam kom ik erachter dat ik niet alleen getracht heb de realiteit te ontvluchten, maar zie ik ook in, dat de inschatting van mijn eigen mogelijkheden vaak niet reëel was. Als ik dit inzie verdwijnt de vanzelfsprekendheid waarmee ik in het verleden bepaalde doelen nastreefde. Ook de vastgeroeste inschatting van mijn kwaliteiten komt op losse schroeven te staan. Dat betekent dat ik extra voorzichtig zal moeten zijn bij alles wat ik onderneem.

Door eerlijk naar mezelf te kijken, begint me duidelijk te worden dat ik bepaalde moeilijkheden zelf

veroorzaakt heb. Het is bijzonder lastig om daar zicht op te krijgen. Lukt me dat, dan kan ik mijn gedrag zo veranderen, dat die problemen zich minder voor zullen doen.

Zo kan ik erachter komen in welke mate mijn overmatige middelengebruik een verkeerde oplossing is geweest voor problemen, die voortkwamen uit een manier van leven, dat niet bij mij paste.

In de groepsgesprekken kan ik de overspannen verwachtingen die ik geneigd ben over mezelf te hebben, op het spoor komen. Door te luisteren naar de oplossingen die anderen gevonden hebben, kan het mij duidelijk worden dat ik mijn leven anders moet inrichten, dan ik tot nu toe gewend was.

TIJD EN GEDULD

Als ik ben gestopt met mijn dwangmatige gebruik, word ik geconfronteerd met alles wat er in mijn leven is misgegaan. Ik zal de tijd moeten nemen voor het aanpakken van mijn problemen. Wat jarenlang verkeerd is gegaan, kan ik meestal niet in een handomdraai herstellen.

Zonder middelengebruik voel ik me vaak onbeschermd en kwetsbaar. Ik zal veel tijd en energie nodig hebben om te wennen aan mezelf en de wereld om mij heen. Daarom zorg ik ervoor dat ik me niet aan zaken waag, waar ik nog niet de kracht voor heb. Ik heb geduld.

Ik richt me op wat voor mij overzichtelijk is. Ik stel mijn eisen niet te hoog. Ik beperk me tot wat ik vandaag kan doen.

Bij het hervinden van mijn krachten zal ik ervoor moeten oppassen niet teveel tegelijk te willen doen. Ik tracht mijn bestaan op een rustige manier weer op te bouwen.

Ik moet aanvaarden, dat ik de tijd die ik in mijn verleden besteed heb aan mijn verslaving, niet meer kan inhalen.

Ik merk dat sommige pijnlijke herinneringen en schuldgevoelens maar heel langzaam slijten. Hoe moeilijk ik dat ook vind, toch zal ik erop moeten vertrouwen dat deze in de loop van de tijd minder zullen worden.

Zoals ik mezelf de tijd moet geven om veranderingen aan te brengen in mijn manier van leven, zo moet ik die tijd ook gunnen aan degenen die direct bij mijn leven betrokken zijn. Ik mag er niet op rekenen dat het vertrouwen van de ander in mij van de ene op de andere dag is hersteld.

Soms blijken bepaalde moeilijkheden in de loop van de tijd min of meer vanzelf te verdwijnen. Er zijn ook zaken die helemaal niet kunnen worden opgelost; dat zal ik moeten aanvaarden.

Om mijn ongeduld te temperen en mijn dadendrang enigszins in goede banen te leiden kunnen groeps-gesprekken voor mij van groot belang zijn. Ik hoef me in de zelfhelpgroep niet waar te maken, maar kan in mijn eigen tempo zoeken naar oplossingen, die voor mij het beste zijn.

ZELFZORG

Tijdens de periode van mijn verslaving heb ik mezelf in vele opzichten verwaarloosd. Het is van groot belang dat ik daar verandering in breng. Goed zorgen voor mezelf wordt een belangrijke pijler van mijn bestaan.

Het gaat erom dat ik leer mezelf te koesteren als iemand die de moeite waard is.

Heel bewust probeer ik mijn gevoel van eigenwaarde, mijn zelfrespect, weer op te bouwen. Dat kan slechts als ik mezelf aanvaard, zoals ik ben en mijn kwetsbaarheid leer accepteren. Dat zal de nodige inspanning vergen.

Tijdens mijn verslaving heb ik mijn gezondheid verwaarloosd. Nu let ik daar beter op.

Ik handhaaf een bepaalde regelmaat in mijn doen en laten. Zonder te overdrijven breng ik de discipline op om die zaken aan te pakken die in het dagelijkse bestaan nodig zijn. Ik stel niet uit wat er nu moet gebeuren en pak aan wat ik nu moet doen.

Als ik mijn kwetsbaarheid uit het oog verlies en mijn mogelijkheden overschat, is er nog geen ramp gebeurd. Ik kan altijd op mijn schreden terugkeren. Daarom blijf ik in alle eerlijkheid mezelf regelmatig

afvragen: hoe ben ik er aan toe, ben ik op de goede weg, houd ik mezelf niet voor de gek?

Door middel van groepsgesprekken kan ik alert blijven.

GRENZEN

Als ik ben gestopt met mijn middelengebruik, blijk ik niet direct een goed besef te hebben van mijn eigen mogelijkheden en beperkingen.

Misschien heb ik mezelf in het verleden overschat en misschien ben ik nu wel wat te voorzichtig geworden. Ik zoek naar een goede balans.

Bij mijn werkzaamheden blijf ik oplettend. Telkens zal ik stilstaan bij de vraag wat ik wel en niet aankan. Ik neem de nodige voorzichtigheid in acht bij de ambities die ik in het verleden koesterde; misschien moet ik die in sommige gevallen zelfs loslaten.

Als ik een goede verstandhouding met anderen wil hebben, dan moet ik duidelijk zijn over wat ik wil en wat ik niet wil, en ook in wat ik kan en wat ik niet kan. Ik vind het niet gemakkelijk om mijn eigen grenzen te ontdekken en ik vind het vaak moeilijk om die aan een ander duidelijk te maken.

Het kan gebeuren dat ik ertoe moet besluiten om bepaalde mensen uit de weg te gaan, omdat ik met hen geen evenwichtige verstandhouding kan ontwikkelen.

Het is belangrijk om in te zien dat ik anderen maar beperkt van dienst kan zijn. Ik beschik niet over een onbeperkte energie en tijd. Het kan ook zijn dat ik niet beschik over de vaardigheden die van mij gevraagd worden. Daarom moet ik in sommige gevallen niet toegeven aan mijn neiging om hulp aan te bieden.

Ook als anderen steun vragen bij het doorbreken van hun verslaving, houd ik mijn beperkingen in het oog. Uit eigen ervaring weet ik dat het besluit om te stoppen alleen door de gebruiker zelf genomen kan worden.

CONTACTEN

ZELFVERTROUWEN

Soms kan het zinvol zijn, als ik de ander vertel, hoe ik het aangepakt heb.

Bij het leren herkennen van mijn grenzen is het belangrijk om een goed besef te ontwikkelen voor de signalen van mijn lichaam. Vaak duiden lichamelijke klachten erop dat ik teveel van mijzelf verg.

Ik merk dat vele deelnemers aan de groepsgesprekken moeite hebben met aangeven van hun grenzen. Wanneer ben ik te ver gegaan en wanneer ben ik te voorzichtig gebleven? Door te luisteren naar oplossingen die anderen gevonden hebben, maak ik het mezelf mogelijk een manier te vinden om zorgvuldig met mezelf en met anderen om te gaan.

CONTACTEN

Het onderhouden van een goed contact met anderen was misschien al een probleem voor mij voordat ik verslaafd raakte. In ieder geval ben ik steeds eenzamer geworden tijdens de periode van mijn middelengebruik. Het feit dat ik vaak door veel mensen omringd was, betekende blijkbaar niet, dat ik ook daadwerkelijk contact met hen had.

Ik pas er voor op om overhaast relaties met anderen aan te gaan. Op die manier zou ik immers opnieuw de werkelijkheid kunnen ontvluchten. Ik zorg ervoor dat ik allereerst goed in mijn vel kom te zitten. Van daaruit kan ik ook werkelijk een goed contact met anderen opbouwen.

Het blijkt niet gemakkelijk te zijn om de afstand te overbruggen, die er ontstaan is tussen mij en mijn familie en mijn vrienden. Ik merk dat de ander tijd nodig heeft om het vertrouwen in mij weer te herstellen. In sommige gevallen zal ik moeten aanvaarden dat de band die ik ooit met iemand had, voorgoed is doorgesneden.

In vele relaties blijken veranderingen nodig te zijn. Ik onderzoek daarbij eerst wat ik zelf kan bijdragen aan een verbetering. In sommige gevallen zal ik de ander moeten uitnodigen ook iets bij te dragen aan de verandering.

Wat ik in mijn leven wil, staat voorop bij het aangaan van relaties met anderen. Ik hoef niet met iedereen

op te kunnen schieten en niet iedereen past in mijn manier van leven. Ik probeer de ander realistisch en met respect te benaderen en mijn verwachtingen niet te hoog te stellen.

Ik merk dat ik soms niet weet hoe ik iemand zal benaderen; ik moet dan mijn angst overwinnen om het contact met de ander ook werkelijk tot stand te brengen. Ik pas ervoor op me niet in mezelf terug te trekken.

Juist wanneer ik een ander echt nodig heb, blijkt het vaak moeilijk voor me te zijn dat ook te zeggen. En in de omstandigheden dat het echt nodig is de ander volledig vrij te laten, lukt me dat maar nauwelijks.

Er is veel te leren tijdens de groeps gesprekken, maar ze bieden me daarnaast ook de mogelijkheid om mijn eenzaamheid te verminderen. Niet alleen biedt de groep me een zekere geborgenheid, maar ik kan er ook contact maken met de mensen die me aanspreken.

VERANTWOORDELIJKHEID

In het verleden was ik snel geneigd om de verantwoordelijkheid voor allerlei aangelegenheden bij anderen te leggen. Nu ik de realiteit niet meer ontvlucht, merk ik dat het niet veel oplost als ik de oorzaken van problemen buiten mezelf zoek. Ik doe er beter aan bij mezelf na te gaan wat ik kan doen om bepaalde moeilijkheden uit de weg te ruimen. Die houding is niet alleen zuiverder, maar leidt vaak ook tot meer resultaat.

Ik kan niet toestaan dat anderen mij proberen te veranderen. Ik moet er van afzien om mijn partner, mijn vrienden, familieleden, of kennissen naar mijn hand te willen zetten. Ik zal me er in de eerste plaats op moeten toeleggen richting te geven aan mijn eigen leven en verantwoordelijkheid te nemen voor mijn handelen. Ik probeer het bij mezelf te houden.

Zeuren en zelfbeklag helpen me niet verder. Het blijkt niet eenvoudig te zijn om er achter te komen wat ik er zelf aan kan bijdragen om verbetering in bepaalde situaties aan te brengen. In de groeps gesprekken krijg ik een stimulans om oplossingen bij mezelf te vinden.

ZELFVERTROUWEN

Het is niet gemakkelijk om mijn zelfvertrouwen weer op te bouwen. Het lijkt wel of ik helemaal opnieuw moet ontdekken wat mijn sterke en zwakke kanten zijn.

In het verleden heb ik mezelf vaak afhankelijk gemaakt van de meningen van anderen. Inplaats van mijn eigen koers te bepalen, richtte ik me naar de verwachtingen van anderen. Op die manier ben ik het inzicht in mezelf voor een deel kwijt geraakt en dat heeft me onzeker gemaakt.

Voorzichtig zoek ik wat ik wel en wat ik niet kan. Door mijn mogelijkheden en beperkingen duidelijk uit te spreken, wordt mijn onzekerheid minder kwellend voor me. Langzaam leer ik mijn talenten beter te benutten en steeds bewuster laat ik achterwege, wat ik niet kan. Zo krijg ik een realistischer kijk op mezelf en kan ik mijn zelfvertrouwen hervinden.

Ik wil ermee ophouden een houding aan te nemen, die eigenlijk niet bij me past. Ik wil mezelf niet beter of anders voordoen dan ik ben.

Aan de verwachtingen die er ten aanzien van mij bestaan, probeer ik zo weinig mogelijk belang te hechten.

Tijdens de groepsgesprekken merk ik dat het veel moeite kost om een duidelijk zicht op mezelf te krijgen. Aan de ene kant is het lastig om mijn beperkingen te aanvaarden en aan de andere kant is het moeilijk om de mogelijkheden die ik heb, optimaal te benutten.

DWANGMATIG

Als ik ben opgehouden met mijn dwangmatige middelengebruik, blijkt mijn dwangmatigheid nog niet voorbij te zijn. Het kan gebeuren dat er zich bijna onbedwingbare neigingen aan mij voordoen. Ik zal moeten leren omgaan met verlangens, die ik tegen iedere prijs wil verwezenlijken.

In het verleden werd mijn handelen veel te sterk bepaald door een soort wensdenken. Ik merk nu dat de

neiging om met blinde ijver iets onhaalbaars na te streven in mijn verdere leven een rol zal spelen. Ook mijn neiging tot perfectionisme blijkt niet verdwenen te zijn. Het is van groot belang me bewust te worden van mijn innerlijke dwangmatigheid om te voorkomen dat ik mezelf in moeilijkheden breng. Ik zal moeten leren, om sommige zaken die ooit enorm belangrijk voor me leken te zijn, een minder gewichtige plaats in mijn leven te geven.

Er zijn ook momenten waarop mijn dwangmatigheid zich lijkt te verplaatsen. Ik zal daarop moeten letten, bijvoorbeeld bij mijn eetgewoonten of mijn koopgedrag.

In de groepsgesprekken kan ik erachter komen dat het tamelijk eenvoudig is om het dwangmatige handelen van een ander te zien, maar dat het buitengewoon moeilijk is om mijn eigen dwangmatige verlangens onder ogen te zien. Het lijkt wel of ik telkens weer vergeet dat mijn handelen erdoor beïnvloed kan worden.

KWETSBAAR

In de periode van mijn middelengebruik zijn de kwetsbare kanten van mezelf grotendeels verborgen gebleven. Nu ik de realiteit beter onder ogen zie, merk ik dat ik op sommige punten heel erg geraakt kan worden. Deze kwetsbaarheid is blijvend en ik zal er voor moeten zorgen dat ik mezelf wat dat betreft in acht neem.

Bij sommige gebeurtenissen kan ik erg in de war raken, of kan mijn zelfvertrouwen ernstig ondergraven worden. Bepaalde opmerkingen of gedragingen van anderen kunnen sterke emoties oproepen van kwaadheid of van pijn. Het is voor mij van groot belang me niet door die heftige gevoelens te laten meesleuren, maar zo goed en zo kwaad als het gaat mezelf met behulp van mijn verstand weer enigszins tot de orde te roepen.

Soms merk ik dat ik de eigenaardige neiging heb iets te doen wat niet goed voor mij is. Dat kan voortkomen uit een onbewust gebleven wensdenken, of een niet te stuiten overmatigheid, of een zekere hang naar dramatiek. Ook in dat opzicht ben ik kwetsbaar. Als ik me niet bewust word van dergelijke eigenaardigheden, blijf ik mezelf in problemen brengen.

Gelukkig blij ik in sommige opzichten ook minder kwetsbaar te zijn dan in de periode, dat ik nog gebruikte. Sommige gebeurtenissen raken me minder, doordat ik beter in staat ben om ze in hun juiste verhoudingen te zien. Ik merk dat ik heel wat aankan, als ik mijn manier van leven eenvoudig en overzichtelijk weet te houden.

In de groeps gesprekken komt kwetsbaarheid regelmatig ter sprake. Hoe ga ik om met verwarring en heftige emoties? Wat doe ik aan de merkwaardige neiging om mezelf allerlei problemen op de hals te halen. Gelukkig wordt dat lastige gebrek vaak heel luchthartig onder woorden gebracht.

GEVOELENS

In het verleden heb ik vaak geprobeerd om mijn emoties te verdoven. Door mijn middelengebruik wilde ik bijvoorbeeld mijn angsten verdrijven, of mijn verdriet oplossen, of uiting geven aan mijn vreugde. Hoe ga ik met mijn gevoelens om, als ik mezelf niet meer in een roes wil brengen?

Als ik gestopt ben, krijg ik te maken met gevoelens die ik als het ware voor mij uitgeschoven heb. Er kunnen gevoelens ontstaan die verband houden met gebeurtenissen die vele jaren eerder in mijn leven hebben plaatsgevonden. Door er veel over te praten kan ik erin slagen om die oude emoties alsnog te verwerken. Het kan zijn dat ik daarbij extra hulp nodig heb.

Het is niet altijd gemakkelijk om mijn gevoelens direct te onderkennen. Soms merk ik pas na een tijd dat spanningen, verdriet, of boosheid mij parten spelen. Daarom is het belangrijk dat ik regelmatig aandacht besteed aan mijn gevoelsleven.

Ik probeer erachter te komen waar de gevoelens die ik ervaar, vandaan komen. Ik duw mijn emoties niet weg, maar onderzoek bij mezelf welke lessen eruit getrokken kunnen worden.

Ik merk dat het niet meevalt om te voorkomen dat ik bepaalde gevoelens groter maak dan ze feitelijk zijn. Ik ben wel overgevoelig, maar als ik eerlijk naar mezelf kijk, dan moet ik toegeven dat ik ook wel eens de neiging heb mijn emoties te overdrijven.

Soms kunnen mijn gevoelens me helemaal in beslag nemen. Dan is het beter om zoveel mogelijk op mijn verstand af te gaan. Door er met anderen over te praten, kan ik wat afstand nemen van mijn emoties en mezelf weer in balans brengen.

Het verbaast me niet echt dat emoties een vaak terugkerend onderwerp zijn. Dat kan bijna niet anders met zoveel overgevoelige gespreksdeelnemers

EN VERDER

Na verloop van tijd merk ik, dat mijn leven niet langer rond mijn obsessie draait. Ik ben weer in staat om mijn eigen weg te vinden. Waarschijnlijk heb ik ook een beetje geluk gehad.

Ik let beter op mijn gezondheid. Langzaam neemt mijn zelfvertrouwen toe. Hoewel die niet altijd even soepel verlopen, zijn mijn contacten met anderen een stuk realistischer geworden.

Steeds meer richt ik mijn aandacht op hetgeen waar ik nu mee bezig ben. Ik maak me niet al te druk over wat nog komen moet, of wat voorbij is. Door wat ik doe, goed te doen, kom ik verder.

Ik kan niet alleen weer richting geven aan mijn eigen leven, maar slaag er soms in de waarden die voor mij belangrijk zijn te verwezenlijken. Ik heb de mogelijkheden om de kwaliteit van mijn bestaan te verbeteren.

Bij al die hoopgevende veranderingen in mijn leven, blijf ik oplettend. Ik ben er tamelijk zeker van dat ik mijn verworvenheden snel kwijt zou zijn, als ik weer zou gaan gebruiken. Daarom blijft de onthouding voorop staan bij alles wat ik doe.

Er valt voor mij nog heel wat te leren over hoe ik kan leven. Daarom vind ik het uit eigenbelang nodig om regelmatig deel te nemen aan de groepsgesprekken. Doordat de deelnemers heel erg verschillend zijn, is daar altijd een grote rijkdom aan inzichten te beluisteren.

NAWOORD

Een klein advies nu je aan het eind van ons boekje 'Leidraad tot herstel' bent aangekomen. Als je na het lezen van dit boekje denkt 'nu weet ik het wel' dan is dat niet wat wij bedoelen.

Het maakt niet uit van welk middel of dwangmatig gedrag je afhankelijk bent geworden. Het gevaar dreigt dat je blijft stilstaan. Stilstaan betekent vaak achteruit gaan.

Je zult je moeten realiseren dat als je werkelijk iets aan je verslaving wilt doen, je actief met jezelf aan de slag moet. Dat je jezelf beter moet leren kennen, weten wat je sterke en zwakke punten zijn. Zo kan je leren een andere manier van leven op te bouwen.

Bij dit opbouwen van een nieuw leven is het belangrijk geen onnodige risico's en uitdagingen aan te gaan. Vaak ben je zelf namelijk de grote verliezer. Tijd is hierbij een factor van belang. Probeer niet ongeduldig te zijn: neem de tijd om langzamerhand weer zelfrespect en zelfvertrouwen op te bouwen.

Het deelnemen aan de zelfhelpgroep Buitenveldert kan daarbij een goed hulpmiddel zijn. Het is voor veel mensen een goede en veilige plaats gebleken, waar je rustig aan een andere manier van leven kan werken en waar je ook leert deze als prettig te ervaren.

Bij ons staat altijd een stoel voor je klaar.

BIJLAGE 1

Doelstellingen van de Werkgroepen Buitenveldert

1. De werkgroep denkt door middel van groepsgesprekken een manier gevonden te hebben om het eigen verslavingsprobleem aan te pakken. De werkgroep wil deze informatie uitdragen naar die mensen en groeperingen die daar naar vragen, met inachtneming van de anonimiteit.
2. De werkgroep houdt periodiek huishoudelijke vergaderingen, waarin organisatorische zaken van de groep besproken worden.
3. Besluiten worden genomen door groepsleden die op de vergadering aanwezig zijn.
4. De werkgroep is autonoom en de werkwijze wordt door de groep bepaald.
5. De werkgroep heeft geen bindingen met geestelijke, politieke of andere maatschappelijke groeperingen.
6. Deelnemers aan de werkgroepen kunnen alleen in de publiciteit treden namens de groep, voor zover zij daartoe duidelijk door de groep gemachtigd zijn.
7. De werkgroep is financieel onafhankelijk, de benodigde middelen worden door de groepsleden zelf opgebracht
8. De groep bepaalt de bestemming van de gelden. Periodiek vindt, na afspraak in de huishoudelijke vergadering, controle op de financiën plaats.
9. De werkgroep streeft ernaar, na een bepaalde periode van werken met het programma, dit bij te stellen dan wel te veranderen, zodat er ruimte is voor beweging en verdere ontwikkeling.

BIJLAGE 2

Tafelmanieren tijdens het groepsgesprek

De deelnemers: uitsluitend 'lotgenoten', geen relaties of deskundigen. Gespreksleiding: een van de deelnemers, in overleg aan te wijzen. Wisselt praktisch nooit.

Indien nieuwe deelnemers aanschuiven memoreert de gespreksleider als volgt:

Wij zijn hier in een groep met uitsluitend mensen die zelf een oplossing zoeken voor hun eigen verslavingsprobleem en/of ander dwangmatig gedrag, en een manier om in vrijheid verder te leven; er zijn dus geen buitenstaanders aanwezig.

Straks vraag ik aan de groep, waarover wij vanavond zullen praten; het kan even duren, maar op een zeker moment komt iemand met een vraag of een probleem. Met elkaar kiezen we dan het onderwerp voor het groepsgesprek. Daarvoor gelden vervolgens een paar spelregels:

Ik wijs iemand aan of vraag wie er wil beginnen met praten. Als hij klaar is, komt de volgende en zo volgt de hele kring. We praten over onszelf, uit onszelf.

We onderbreken elkaar niet, er is geen discussie; we hebben geen kritiek op elkaar.

Agressie, fysiek of verbaal, is niet toegestaan.

We adviseren elkaar niet.

We hebben met elkaar afgesproken dat iemand zwijgt als hij vandaag heeft toegegeven aan zijn verslaving. Maar er is geen plicht om te praten. Als je liever luistert kan dat; we denken dan niet automatisch dat je vandaag aan je verslaving hebt toegegeven.

We kennen elkaar bij de voornaam; wat aan tafel wordt gezegd blijft ook aan tafel; we moeten kunnen rekenen op veiligheid binnen de groep.

De nieuweling binnen de groep sla ik even over. Als hij aan de beurt is komt hij aan het einde van de rij, zodat hij even de kat uit de boom kan kijken.

Als we de kring rond zijn krijgt degene die het onderwerp heeft voorgesteld de gelegenheid nog iets te zeggen. Hierna sluit ik de avond.

Het is niet toegestaan om telefoonnummers van derden aan iemand anders te vragen: dat doe je dus rechtstreeks aan de betrokkene.

Hier op tafel staat een pot. Na afloop van het gesprek doet iedereen hierin geld als bijdrage in de kosten voor koffie en huur. Er is geen vast bedrag, iedereen betaalt naar eigen inzicht.

LEIDRAAD TOT HERSTEL

BIJLAGE 3

Groepsbijeenkomsten

AMSTERDAM MAANDAG • 20.00 UUR
Multi Functioneel Centrum
12e Montessorischool, A.J. Ernststraat 112,
1082 LP Amsterdam-Buitenveldert

(gegevens voor 2008)

Informatie

Dolf : 020 - 6627256
Martin : 06 - 18772342

AMSTERDAM DONDERDAG • 20.00 UUR
JELLINEKHUIS
Jacob Obrechtstraat 92, 1071 KR Amsterdam

Marianne : 020 - 6621404

AMSTERDAM
PARTNERGROEP

Suzanne : 020 - 6627256

ALKMAAR MAANDAG • 20.00 UUR
Brijder Verslavingszorg
Kees Boekestraat 20, 1817 EZ Alkmaar

Nico : 072 - 5118943

HAARLEM WOENSDAG 20.00 UUR
Brijder Verslavingszorg
Ingang: Gravinnesteeg 10 (1e steeg rechts naast het
Brijdergebouw aan het Spaarne 106)
2011 DG Haarlem

Martin : 06 - 18772342

DEN HAAG WOENSDAG • 20.00 UUR
Pamassia, Zoutkeetsingel 40, 2512 HN Den Haag

Evert : 06 - 30188557

ROTTERDAM DONDERDAG • 20.00 UUR
MFC Delta Psychiatrisch Ziekenhuis
Boerhaavestraat 10, 3083 DA Rotterdam -Zuid

Ellie : 010 - 4383471
Maartje : 010 - 4327022

ROTTERDAM MAANDAG • 19.00 UUR
Bourman GGZ
Pieter de Hoochweg 14, 3024 BH Rotterdam

Evert : 06 - 30188557

ASSEN DONDERDAG • 19.30 UUR
Regionaal Dag Activiteiten Centrum (DAC)
Pelicaanstraat 2a, 9404 CN Assen

Peter : 0592 - 851275

GRONINGEN DINSDAG • 19.00 UUR
V.N.N.(Verslavingszorg Noord Nederland)
Vondellaan 71-73, 9721 LB Groningen

Tessa : 06 - 28643479

LEEWARDEN MAANDAG • 19.30 UUR
Verslavingszorg Noord Nederland (V.N.N.)
Oostergoweg 8, 8932 PG Leeuwarden

Henk : 058 - 8443645
Aukje : 0518 - 421413

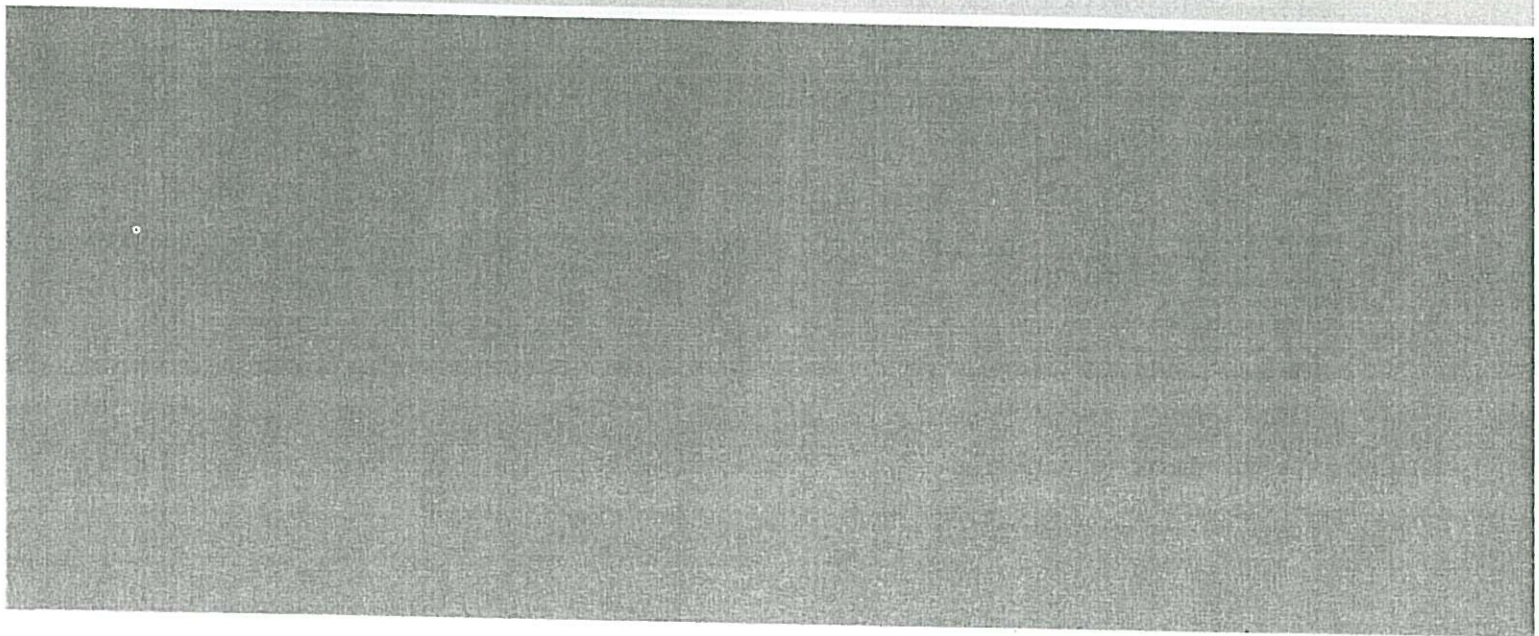
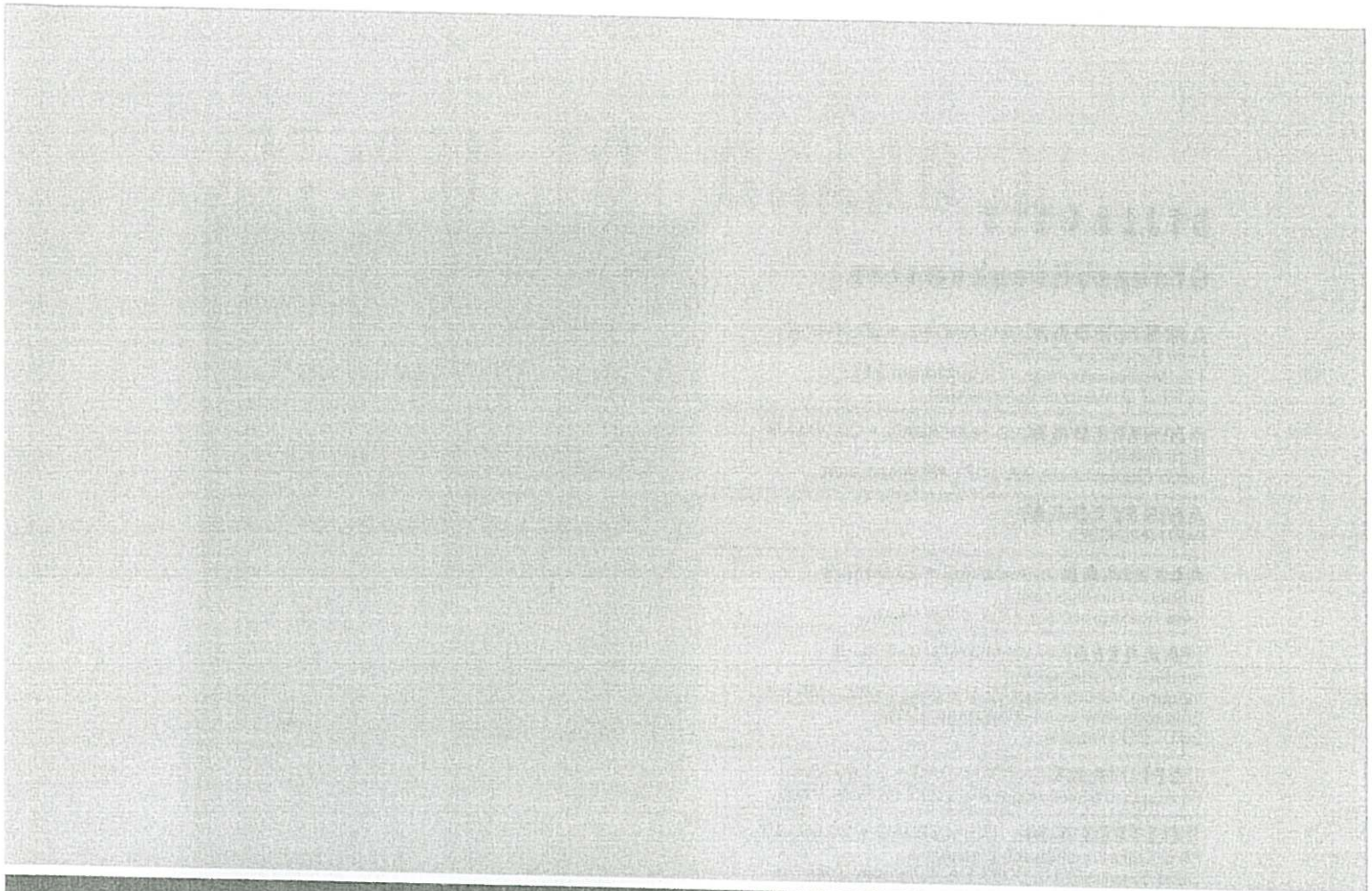
GOES WOENSDAG • 19.30 UUR
Emergis Verslavingszorg
Abbekinderseweg 2, 4462 RG Goes

Leonie : 06 - 40783993

Voor vragen kunt U mailen naar: info@zelfhelp.nl
Zie ook de website: www.zelfhelp.nl

Stichting Zelfhelp Nederland
Postbus 9150
1006 AD Amsterdam





Deze leidraad is bedoeld voor mensen die besloten hebben een verslaving achter zich te laten. Het is een boekje voor ieder die op zoek is naar een manier van leven waarin geen middelen meer gebruikt worden en waardoor de realiteit wordt ontvlucht. Niet alles kan hier worden uitgelegd. Om echt te ontdekken hoe een zelfhelpgroep werkt, is het nodig er zelf aan deel te nemen.

STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

