

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven

Veldhoven

Helmond

Laarbeek

Geldrop-Mierlo

Asten

Best

Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op
locatie mogelijk.*

*“Eerst dacht ik: al die verhalen van al die mensen,
wat moet ik ermee?”*

*Tot ik zag dat het allemaal een beetje mijn verhaal
was. Dat ik woorden leerde voor tal van vaak vage
gevoelens waarmee ik slecht overweg kon.”*

*“Het was een vreemde ervaring voor me om bij de
groep te horen. Ik dacht dat ik een individualist
was. Ik vind het nu echt prettig om elke week m’n
medegroepsleden te ontmoeten. Er is echte
belangstelling voor elkaar. Heel bemoedigend.”*

*Het feit dat ik met mijn verhaal en door te luiste-
ren naar een ander een beetje kan helpen, helpt
mij enorm. Al mijn ervaringen uit m’n verleden
krijgen zo hun nut. Dat maakt de verwerking heel
wat gemakkelijker.”*

Deelname is gratis.

Voor koffie en thee wordt een kleine
vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt
niet op prijs gesteld.*

www.zelfhulpnetwerk.nl

Support Work



Zelfhulpgroep voor mensen met een dubbele diagnose

(we maken gebruik van de 12-stappen methode)



Laten we wel zijn, een verslaving doorbreken en een ander leven opbouwen is geen klein kunstje. Zelfhulp is één van de manieren om dat te doen. Een effectieve manier. Miljoenen mensen over de hele wereld doen dat zo.

Voor wie

Er bestaat geen weg die voor iedereen ideaal is. Eén ding is zeker: er is geen snelweg naar herstel. Stoppen en de praktische zaken op orde krijgen gaat eigenlijk betrekkelijk vlug. Een beetje inzicht in jezelf krijgen lukt ook nog wel. Maar leren leven met je verleden, leren leven met de gewone dingen van alle dag is een proces van jaren.

“Ik was best gespannen toen ik voor het eerst naar de groep ging. Maar het was allemaal zo ontspannen en eigenlijk wel gezellig. Ik voelde me er eigenlijk best op m'n plaats.”

Support Work 2024—01



Hoe werkt de 12-stappen groep

De groep bestaat uitsluitend uit lotgenoten. Er zijn géén begeleiders, géén externe deskundigen, géén therapeuten. Er zijn alleen mensen met verslavingsproblemen die kortere of langere tijd zonder middelen leven. Aan de hand van een stap uit ons programma vertelt ieder een klein stukje van het leven, dat hij of zij vandaag leeft. Luisteren is vaak nog belangrijker dan vertellen. De verhalen die je hoort helpen je een beeld te vormen van je eigen situatie. De verhalen helpen je jezelf te ontdekken.

“In de groep kwam ik erachter dat mijn verslaving veel overeenkomsten had met verschillende psychische aandoeningen. Door mijn herstel kon ik uiteindelijk de overgebleven kenmerken een plekje gaan geven.”



Hoe kom je bij de 12-stappen groep

Heel simpel! Pak de telefoon en bel naar het Zelfhulp Netwerk. Zij regelen dat je bij de groep kunt binnenlopen of dat een Support-Worker contact met je opneemt.

Er is maar één voorwaarde om deel te nemen aan de groep. Je moet het verlangen hebben om niet meer te gebruiken. En of je dat verlangen hebt, weet alleen jij!

Geef jezelf een kans

Support-Workers

Support-Workers zijn mensen die een drank/drugprobleem uit eigen ervaring kennen. Zij hebben hun persoonlijke problemen opgelost met behulp van het 12-stappen programma.