

Zelfhulp bij verslavingsproblemen

December 2008
Rehab congres
**Christien Muusse (Trimbos-
instituut) & Ramon (AA)**

Zelfhulpgroepen

- Lotgenotencontact: deelnemers delen dezelfde problemen
- Gebaseerd op gelijkwaardigheid
- Geen professionals

Doel van de groep

- Leren om een clean / nuchter leven op te bouwen
- Aanleren van een nieuwe levensstijl
- Veranderingsproces ondersteunen,

Werkwijze

- Geen selectiecriteria
- Onbeperkte deelname
- Wekelijkse bijeenkomsten (2 uur)
- Vaste structuur (12 stappen)
- Geen discussie
- Persoonlijke coach

Zelfhulpgroepen

- Zelfhulpgroepen voor verslaafden (bv AA, NA, CA, Buitenveldert, Intact)
- Zelfhulpgroepen voor naastbetrokkenen (bv. Al-anon, LSOVD, CokevanJou)
- Zelfhulpgroepen voor specifieke groepen: jongeren, vrouwen, tieners etc.
- Groeiende aandacht voor zelfhulp voor mensen met een dubbele diagnose.

Positie zelfhulp in Nederland

- Groepen groeien: nu 14 groepen , ong. 8000 deelnemers
- Contact met hulpverlening groeit maar is niet structureel.
- Groepen voor naastbetrokkenen is minder bekendheid mee.

Effectiviteit zelfhulp

- Zelfhulp positieve invloed op abstinentie van deelnemers.
- Effect versterkt bij lange en actieve deelname.
- Combinatie met reguliere zorg vergroot effectiviteit van beide.
- Kosteneffectief ivm. behandelingen die even effectief zijn.
- Zelfhulp effectiever bij mensen die netwerk hebben dat gebruik ondersteunt.

Wat gebeurt er in de groep?

- herkenning en erkenning
- Delen van ervaringen, steun.
- doorbreken van sociaal isolement

Wat gebeurt er in een groep?

- Ideologie van de groep:
gemeenschappelijk herstel verhaal
- Zingeving; opzoek naar antwoord op
vragen naar betekenis en doel
- Helper-therapieprincipe: gevoel van
eigenwaarde wordt versterkt

Websites

Enkele voorbeelden

- www.zelfhulpverslaving.nl (Trimbos-instituut)
- www.iso vd.nl (ouders van druggebruikers)
- www.al-anon.nl (partners van alcoholisten)
- www.stichtingtwaalfstappen.nl
- www.zelfhelp.nl (buitenveldertgroepen)
- www.agog.nl (gokken)
- www.aa-nederland.nl (alcohol)
- www.na-holland.nl (drugs)
- www.ca-holland.org (cocaine)