



STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

ter bevordering van de Buitenveldertgroepen

JAARVERSLAG en ACTIVITEITENVERSLAG 2010

STICHTING ZELFHELP NEDERLAND (SZN)

Ter bevordering van de Buitenveldertgroepen.

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

www.zelfhelp.nl

1 Doelstelling

De Stichting Zelfhelp Nederland (SZN) stelt zich als overkoepelend orgaan ten doel het opzetten van, en het bevorderen van deelname aan, de Buitenveldertgroepen in Nederland. De Buitenveldertgroepen zijn “ zelfhelpgroepen” waar lotgenoten proberen “los” te komen van hun afhankelijkheid van en/of verslaving aan psychotrope middelen zoals alcohol, drugs, nicotine, medicijnen, en vergelijkbare leefgewoonten met dwangmatig gedrag, zoals gokken, gamen, overeten, ondereten, overwerken (workaholic), ongeremd kopen, en dergelijke. Het betreft mensen die zijn/werden behandeld door professionele zorginstellingen en hier een noodzakelijk vervolg en onderhoud van alertheid in het fenomeen zelfhelp vinden. Maar ook mensen die niet behandeld werden of worden, maar wel onderkennen dat controleverlies een rol speelt in hun leven, bezoeken deze groepen; zij komen in contact met de groepen door o.a. advertenties in weekbladen, en door de website: www.zelfhelp.nl

2 Organisatie

Er zijn momenteel 10 Buitenveldertgroepen, namelijk in:

Alkmaar

Amsterdam (2x: in Buitenveldert en de Jacob Obrechtstraat)

Assen

Den Haag

Haarlem

Goes

Groningen

Leeuwarden

Rotterdam

De Groepen functioneren als autonome Groepen.

Alle Groepen gebruiken bij de wekelijkse Groepsavonden dezelfde “Tafelmanieren”;

dit zijn gespreksregels en spelregels voor een goed verloop van de avond:

er wordt voor rust gezorgd, het onderwerp komt uit de groep zelf, en iedereen krijgt de gelegenheid uit en over zichzelf te spreken, zonder door anderen te worden onderbroken, of geadviseerd, gecorrigeerd, bekritiseerd of anderszins terechtgewezen: het gaat om het leren (uit)spreken en luisteren, en het vinden van een eigen weg uit verslaving, en onderhoud van alertheid ter preventie van recidive (uitglijder/terugval, ook wel “opleving” genoemd).

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 en/of secretaris, en penningmeester. In 2010 kwam het DB 11 maal in vergadering bijeen, voortdurend tussentijds contact verliep via mail, telefonisch en rond activiteiten zoals presentaties en overleg in klinieken, en bezoeken aan groepen.

In het bestuur heeft elke Buitenveldertgroep zitting. Het bestuur kwam in 2010 3x bijeen in vergadering; in december moest een vergadering wegens sneeuw worden afgelast.

Samenstelling bestuur SZN 2010:

Voorzitter: Dirk (1 januari – 10 oktober 2010)
Derk (10 oktober – 31 december 2010)(plaatsvervangend)
Secretaris: Derk
Ynze – Assissa Consultancy Europe
Penningmeester: Martin
Voorlichtingscoördinator: Menno

Bestuursleden:
Alkmaar: Thea/Pim
Amsterdam-Buitenveldert: Derk/Hans
Amsterdam-Obrechtstraat: Gust/Toon
Assen: Peter
Den Haag: Evert
Haarlem: Menno
Goes: Leonie
Groningen: Tessa
Leeuwarden: Henk
Rotterdam: vacature

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

De secretaris heeft in 2010 zorg gedragen voor uitgave van het periodiek “Nieuw(s)Inzicht”, het beantwoorden van vragen op de website, en onderhoud van de website.
Diverse bestuursleden en voorlichters hebben het informatie 0800-nummer bemensd.

4 Financiën

In samenwerking met de Accountant vindt regelmatig controle plaats, waarna een accountantsverklaring wordt afgegeven.. In 2010 is een speciaal op de activiteiten van de Stichting toegespitst boekhoudprogramma met succes in gebruik genomen. Hierdoor wordt de administratie steeds verder verfijnd.

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

5 Activiteiten

- I. Alle Buitenveldertgroepen houden elke week een bijeenkomst.
Dit betekent dat er jaarlijks minstens 6000 bezoeken aan groepen plaatsvinden.
De bijeenkomsten hebben meestal een duur van een tot anderhalf uur.

- II. Binnen het kader van de samenwerking met de Zorginstellingen en Gemeenten is in 2010 door deelnemers van Buitenveldert groepen ca. 530 maal voorlichting gegeven. Tijdens deze voorlichtingen wordt gewezen op de mogelijkheid zelfhulp- en zelfhelpgroepen op eigen initiatief te bezoeken, en wordt uitgelegd hoe de werkwijze van de Buitenveldertgroepen is (op basis van de Tafelmanieren), en wordt in het kort verteld hoe en waarom de voorlichter zo'n groep is gaan bezoeken, en wat dit voor hem/haar heeft betekend en betekent.
Het betreft hier de voorlichting aan cliënten op verschillende afdelingen (crisis, detox, diagnostiek, rehabilitatie, schematherapie) in deeltijdbehandeling, al of niet ambulantly, of in voltijdbehandeling (zoals op de Behandel Unit).
In de regio Amsterdam, Alkmaar, Hoofddorp, Texel zijn bijvoorbeeld in 2010 totaal 229 voorlichtingen aan cliënten in de verschillende klinieken gegeven (zie bijlage A).
Daarnaast worden er door bestuursleden presentaties gegeven aan medewerkers in de verslavingszorg, wordt er overleg gepleegd met klinieken over mogelijkheden cliënten te verwijzen naar zelfhelp en zelfhelp in klinieken te introduceren, worden initiatieven tot de oprichting van nieuwe groepen ondersteund en gestimuleerd, en zijn er deelnemers aan Buitenveldertgroepen die ook actief zijn in cliëntenraden, WMO-platform, klankbordgroepen, en andere overlegstructuren.
Door het hele land waren in 2010 de volgende activiteiten:
 - a. Arkin te Amsterdam(Jellinek/Mentrum)
Locatie Obrechtstraat (ambulant) – vrijwel wekelijks
Locatie Obrechtstraat (D&K) - maandelijks
Locatie Vlaardingenvlaan (Detox) – elke 4 weken
Locatie De Nieuwe Skuul op Texel – maandelijks

 - b. Verslavingszorg Noord Nederland (V.N.N.)
MCIC (medium/intensive care) Vondellaan in Groningen – elke 3 weken
Breegweestee Jongerenkliniek te Eelde – elke 3 maanden
IMC Eelde – elke 6 weken
Hooghullen, kliniek te Eelde – seminar elke 3 maanden
Lage Kamp, kliniek voor gezinnen – elke 3 maanden
Stichting Portes Zelfhelpgroepen – 4x per jaar
WMO-platform Groningen – 3x per jaar
Cliëntenraad VNN – elke 2 weken
Medium Care in Leeuwarden – elke 3 weken
Woonbegeleiding in Leeuwarden – elke 6 weken
Leernetwerk VNN – regelmatige voorlichtingen
Friesland College – regelmatig gastcolleges over zelfhelp
Medewerking aan de Nieuwsbrief VNN

- c. Brijder Verslavingszorg:
 - Detox Hoofddorp – elke 2 weken
 - IMC/Rehabilitatie Hoofddorp – maandelijks
 - Behandel Unit Hoofddorp – wekelijks
 - Crisis, Detox Alkmaar – maandelijks
 - Detox, Diagnostiek, Rehabilitatie, Schematherapie Alkmaar – maandelijks
 - Behandel Unit Alkmaar - wekelijks

- d. Emergis – Goes
 - Detox Goes-Noord – wekelijks
 - Opname Goes-Zuid – wekelijks
 - Dubbel Diagnostiek – wekelijks (tevens regelmatig overleg met cliënten/staf)
 - Behandelgroep – elke 3 maanden
 - Cursus “Herstellen doe je zelf” – regelmatig
 - Persoonlijke begeleiding “Noodplan” voor een aantal cliënten
 - Voorlichtingen aan huisartsen in heel Zeeland - regelmatig

Naast voorlichting aan cliënten neemt ook de behoefte toe om presentaties te geven aan professionele hulpverleners binnen de Zorginstellingen, zodat zij bekend raken met de werkwijze van de Buitenveldertgroepen en het nut ontdekken van deze vorm van zelfhulp voor sommige van hun cliënten.

In 2010 zijn in Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Goes en Ermelo ruim 20 van dergelijke presentaties aan medewerkers gegeven.

In Amsterdam is contact met Arkin over de lopende voorlichtingen aan cliënten en mogelijke deelname aan een vroegsignaleringsproject.

In Goes is overleg met Emergis over de voorlichtingen en de groep Goes zelf.

In Den Haag zijn contacten met medewerkers van Parnassia en Brijder over voorlichtingen aan cliënten, en is tijdens een lunchreferaat voor een grote groep medewerkers een presentatie gehouden over de “Buitenveldert-werkwijze”.

In Rotterdam zijn gesprekken gevoerd met medewerkers van Bouman en Delta over voorlichtingen aan cliënten, en presentaties gegeven aan behandelaars op verschillende locaties, zodat zij bekend zijn met de Buitenveldertgroepen en cliënten over het bestaan en de werkwijze te informeren.

Tevens is er oriënterend overleg geweest met MoleMann Mental Health, en de LSOVD (Landelijke Stichting van Ouders en Verwanten van Drugsverslaafden).

Er zijn plannen en activiteiten ontwikkeld om in 2011 nieuwe groepen te starten in Ermelo en Hoogeveen.

Daarnaast is er medewerking verleend aan lessen verslavingszorg aan studenten van Hogeschool InHolland te Alkmaar, en namen bestuursleden tweemaal deel aan de bijeenkomsten klankbordgroep van de Stichting Zelfhulp en Verslaving.

Hulde aan alle vrijwilligers die al deze activiteiten ook weer in 2010 hebben ondernomen; dat is een enorme prestatie!

III. Training Voorlichting

In 2010 is tweemaal een Trainingsdag georganiseerd, in samenwerking met Assisa Trainingen, voor deelnemers van Buitenveldertgroepen die voorlichting geven of dit in de toekomst willen gaan doen of zich eerst eens verder willen verdiepen in de werkwijze van de Buitenveldertgroepen. Deze dagen vonden in 2010 plaats op de zaterdagen 13 maart en 11 september.

Het thema op 13 maart was: “De rol van de zelfhelpdeskundige binnen het klinisch behandelmodel”. De deelnemers werd gevraagd zich vooraf alvast te bezinnen op wat voor hen “het Buitenveldertgevoel” is: “Hoe ervaar je de methode van werken in de groepen, en wat zijn de voordelen, valkuilen en uitdagingen ervan? Hoe zie je jouw eigen ‘rol’ in die groep en werkwijze, maar ook tijdens voorlichtingen aan cliënten in klinieken?” Gedurende de hele dag werd dit onderwerp uitgebreid besproken.

Op 11 september was het thema: “Voorlichtingen geven over de Buitenveldertgroep – waarom en hoe?”, met als subonderwerpen: communicatie, presentatie en de kern van de “Buitenveldert-methode”.

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

De organisatie van, en de training zelf, op deze Trainingsdagen was in de handen van de heren Pieter Remmers en Rob d’Hondt van Assisa Europe Consultancy te Amsterdam.

IV. Jaarbijeenkomst Buitenveldertgroepen 2 oktober 2010

Op zaterdag 2 oktober was in de Tuinzaal van de Keizersgrachtkerk te Amsterdam de jaarlijkse bijeenkomst van de Buitenveldertgroepen, dit jaar georganiseerd door de Groep Amsterdam-Obrechtstraat.

Er kwamen uit de groepen in het hele land bijna 60 mensen op deze dag af; oude bekenden spraken weer eens, enthousiast of ontroerd, met elkaar – en nieuwe onbekenden raakten met elkaar in gesprek.

Als eerste sprak Alie Weerman, psycholoog en sinds 1990 werkzaam als docent psychologie op Hogeschool Windesheim in Zwolle.

Zij heeft hier de minoren Verslavingskunde ontwikkeld. Daarnaast is ze in 2009 met een onderwijsprogramma gestart voor (ex)verslaafde studenten en hulpverleners. In dit programma is aandacht voor het levensverhaal en voor de existentiële thema’s of dilemma’s : dood-leven, vrijheid-beperking, eenzaamheid-verbondenheid, zinloosheid-betekenis, verantwoordelijkheid-schuld, trots-schaamte, orde-chaos.

Daarnaast is er aandacht voor de manier waarop je de eigen levenservaring kunt gebruiken in de ondersteuning van anderen met problemen met middelen, of andere vormen van controleverlies en/of dwangmatig gedrag.

Naast docent-onderzoeker is Alie partner van een (ex-)verslaafde, en heeft zij een gezinsopname gehad in de Nieuwe Skuul op Texel.

Haar presentatie had de titel **“Verslavingservaringskennis als speciale vorm van ‘levenservaring’ ”**. Zij startte zeer verrassend en ontwapenend met haar eigen CV, maar dan niet alleen beroepsmatig: ook wat er zich daarnaast volgens het medisch model had afgespeeld in haar leven, en hoe zij dit zelf had ervaren: het ‘existentieel psychologisch CV’. Voor velen in de zaal waren deze verschillende manieren waarop zij naar zichzelf hebben gekeken, en er naar hen gekeken is/wordt, zeer herkenbaar. Een zeer uitgebreid en interessant relaas volgde – te uitgebreid om hier verder te diep op in te gaan. Er zijn plannen om de besproken onderwerpen in een Nieuw(s)Inzicht nog eens uitgebreid aan de orde te stellen.

In zelfhulpgroepen wordt gebruik gemaakt van al die ‘ervaringskennis’ van de verschillende deelnemers. Men deelt daar ervaringen, levensverhalen, nieuwe wegen en oplossingen om een leven vrij van verslaving te kunnen opbouwen (ondanks de verslavingsgevoeligheid), je kunt er leren je fysieke en mentale conditie en alertheid onderhouden en opnieuw (maar nu zonder controleverlies) te leren leven en genieten.

In de verslavingszorg wordt in toenemende mate belang gehecht aan de inzet van ervaringsdeskundigen.

Alie doet vanuit existentiële-psychologisch perspectief onderzoek naar de inhoud van ervaringsdeskundigheid: het wordt gezien als speciale vorm van levenservaring.

In haar presentatie gaf zij duidelijk aan hoe een existentiële benadering van verslaving concrete aanknopingspunten kan bieden bij het herstel van verslaving.

Als 2^e spreker kwam Reinier Schippers aan het woord. Reinier is ex-cliënt van de Jellinek, en inmiddels enkele jaren actief in de cliëntenbeweging, momenteel onder meer als voorzitter Cliëntenraad Arkin (Aandachtsgebied Verslavingszorg) en bestuurslid van stichting “Het Zwarte Gat”.

Hij sprak over de ontwikkeling van het concept “Maatschappelijk Herstel”, en het “Handvest van Maastricht” (een raamovereenkomst tussen alle 15 bestuurders in de Nederlandse Verslavingszorg en hun cliëntenraden), onder de wervende noemer: **“Verslavingszorg moet Zorg voor Verslaafden worden!”**.

(Bezinning op Maatschappelijk Herstel in de Verslavingszorg.)

Het ‘Netwerk Cliëntenraden in de Verslavingszorg’ komt reeds 10 jaar lang tweemaal per jaar een weekend bij elkaar. Deze zogenaamde ‘verslavingsweekenden’ werden oorspronkelijk gehouden om de medezeggenschap in de Verslavingszorg (VZ) op de kaart te zetten. Maar in de loop van de tijd hebben de cliëntenraden in de VZ zich geëmancipeerd. Naast medezeggenschap werd o.a. cliëntparticipatie een thema dat, zeker na de invoering van de WMO, steeds nadrukkelijker om aandacht vroeg.

Bovendien vormde het gebrek aan ‘nazorg’ een permanent aandachtspunt, hetgeen sinds 2007 wordt benoemd als “Maatschappelijk Herstel”.

Dit heeft er uiteindelijk mede toe bijgedragen dat “Kennisnetwerk Het Zwarte Gat’ is opgericht: (ex-)cliënten in de VZ werken in dit netwerk samen met de gerenommeerde kennispartners, om ervaringskennis m.b.t. Maatschappelijk Herstel te bundelen en te verspreiden. Hierbij geven twee streefdoelen richting aan het kennisnetwerk: het conceptualiseren van ervaringsdeskundigheid, en het ontwikkelen van op herstel georiënteerde systemen.

Na de lunch volgde het Groepsgesprek, geleid door de heer Dees Postma. Het was een zeer intensieve en door iedereen met aandacht gevolgde groepsbijeenkomst waarbij “Het Buitenveldert-gevoel” weer zeer sterk aanwezig was.

Zelfs in zo’n grote groep zorgen de “Tafelmanieren” (mits goed bewaakt door de gespreksleider) voor de rust en ruimte, waarin ieder zich vrijelijk en veilig kan uitspreken, uit en over zichzelf, zonder kritiek of advies te krijgen, of in discussie te moeten treden – en waarin ieder dus ook de gelegenheid krijgt écht te luisteren naar een ander om op die manier te kunnen leren van anderen hoe zij verslaving, herstel en vrijheid van verslaving (hebben) ervaren, beleefd en geleefd, en hoe zij nu in het leven staan, en op welke wijze zij nu hun leven leiden en beleven.

Het was dus weer een zeer geslaagde dag.

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?”

Alcohol, drugs, gokken, roken etc.

Zelfhelpgroep Buitenveldert

0800-0200596 (gratis landelijk nummer)

(en/of een tel.nr van een groepslid)

www.zelfhelp.nl

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

“Controle kwijt?”

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

-Flitsen uit een Groepsgesprek

-Vier deelnemers over “stoppen” en “gestopt blijven”, en de Groep

- De Buitenveldert “Tafelmanieren”

3. Ook In 2010 is weer het periodiek “Nieuw(s)Inzicht” verschenen. Het werd zowel digitaal gepubliceerd op de website www.zelfhelp.nl, als in drukvorm verspreid onder deelnemers van de Buitenveldertgroepen, in de Zorginstellingen en onder andere belangstellenden. Bezoekers van de groepen kunnen zelf een bijdrage leveren met “levensverhalen”, ervaringen, gedichten en columns, of artikelen. In het nummer september 2010 ondermeer een uitgebreid verslag van de trainingsdag op 13 maart, en bijdragen van groepsleden.

4. Bij het Secretariaat te Amsterdam zijn de volgende **informatiematerialen** te verkrijgen:
 - Folders met informatie over hoe Groepsavonden verlopen, en de dagen waarop en adressen waar de Groepen gehouden worden.
 - “Leidraad tot Herstel” (een goede informatiebron om wat meer te weten te komen over de werkwijze van de Buitenveldertgroepen, en wat dit kan betekenen voor iemand die herstellende is van een verslavingsperiode)
 - Informatie voor werkenden in (verslavings)zorginstellingen, en andere vormen van zorgverlening waar mensen in behandeling zijn met controleproblemen.
 - Nieuw(s)Inzicht

5. De website WWW.ZELFHELP.NL geeft zeer uitgebreid informatie over alle Groepsbijeenkomsten (onder andere “waar en wanneer”), over de “Tafelmanieren”, etc. Ook is hier het periodiek “Nieuw(s)Inzicht” te downloaden, evenals het Jaar- en Activiteitenverslag.
Voorts is op de website de gelegenheid tot het stellen van vragen met, en het opnemen van mailcontact : 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 !

BIJLAGE A: VOORLICHTINGEN IN DE REGIO AMSTERDAM: ALKMAAR, AMSTERDAM, HOOFDDORP EN OP TEXEL.

Gezien het feit dat de voorlichtingen in deze regio centraal geroosterd, geregeld en bijgehouden worden door een speciaal daartoe ingestelde voorlichtingscoördinator (Menno), kunnen wij hiervan een exact en precies overzicht geven. De andere groepen (met name Groningen, Leeuwarden, Assen, en Goes) geven hun eigen voorlichtingen, presentaties, gastcolleges en houden informatieve gesprekken op eigen initiatief en gelegenheid, omdat zij de omstandigheden en locaties het beste kennen, en weten wat er nodig is. Er is wel altijd contact hierover in het bestuur, en waar nodig ondersteunt het DB.

Locaties en aantal voorlichtingen per jaar in de regio Amsterdam en omgeving:

Alkmaar: Brijder: (77)

-Maandag: BU (54)

-Woensdag: Rehab (voorheen IMC) (12)

-Zaterdag: Detox/Crisis (13)

Amsterdam: Arkin/Jellinek: Obrechtstraat en Vlaardingenlaan: (54)

-Donderdag: D&K Obrechtstraat (8)

-Vrijdag: Detox Vlaardingenlaan (14)

-Zaterdag: Ambulant (deeltijd)/Voltijd Obrechtstraat (32)

Texel: de Nieuwe Skuul: (12)

-Vrijdag (12)

Hoofddorp: Brijder: (86)

-Maandag: IMC (rehab) (8)

-Woensdag: BU (52)

-Zaterdag: Detox (26)

Aantallen per maand:

Januari: 21 Februari: 18 Maart: 21 April: 17 Mei: 18

Juni: 20 Juli: 19 Augustus: 20 September: 20 Oktober: 18 November: 19 December: 18

Totaal 2010: 229 voorlichtingen aan cliënten in klinieken in deze regio.