



STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

ter bevordering van de buitenveldertgroepen

HET BUITENVELDERT MODEL

HET BUITENVELDERT MODEL

INHOUD

VOORWOORD

p. 4

GESCHIEDENIS ONTWIKKELING EN ORGANISATIE VAN BUITENVELDERT GROEPEN

p. 6

LEIDRAAD TOT HERSTEL

p. 7

STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

p. 17

KERN VAN HET BUITENVELDERT MODEL

p. 19

GROEPSGESPREKKEN

p. 21

KENMERKEN EN VERSCHILLEN MET ANDERE ZELFHELPGROEPEN

p. 23

WAT BIEDT DE ZELFHELP?

p. 25

LITERATUUR

p. 26

VOORWOORD

“KIJK NAAR JEZELF, DAAR VIND JE ALLE ANTWOORDEN”.

Nederland telt 1,1 miljoen verslaafden aan alcohol, drugs, gokken, medicijnen, overeten, poligebruik etc. Dit naast 1,2 miljoen verslaafden aan nicotine. Verslaving is dus een groot maatschappelijk probleem.

Van de eerste groep verslaafden vindt ca. 6% (60.000) zijn weg naar de reguliere professionele Verslavingszorginstellingen voor behandeling.

De Nederlandse Verslavingszorg heeft voldoende, met name medische expertise, in huis om deze eerste trap van de verslaving, namelijk het ontgiften of clean worden, te begeleiden. Het gebeurt vaak dat verslaafden zich laten opnemen in de verwachting dat na een klinische opname het proces van de verslaving onder controle is.

Niets is minder waar! De ervaring leert dat praktisch niemand in het “nieuwe leven” daarna, dit volledig solo kan. Er dient een positief inspirerende zeer herkenbare sociale omgeving te zijn waarbinnen men de persoonlijke ontwikkeling kan voortzetten.

Deze kan gevonden worden bij zelfhelpgroepen.

Het bezoeken van zelfhelpgroepen kan aansluitend na een behandeling een zeer welkome activiteit zijn voor een blijvend herstel. Overigens kunnen mensen die een oplossing zoeken voor het loskomen van dwangmatig gedrag zich natuurlijk al eerder bij zelfhelpgroepen aansluiten. Er is altijd een stoel vrij!

Meer dan 7000 mensen nemen in ons land – vaak wekelijks – deel aan zelfhelpgroepen voor verslaafden of voor familieleden van verslaafden.

De eerste Buitenveldert Groep is 25 jaar geleden als Zelfhelp Groep gestart in de wijk Buitenveldert te Amsterdam. Achtergrond was hierbij dat vanuit de AA-groep voorlichting werd gegeven in de Bijlmerbajes. De gedetineerden daar bleken naast alcohol ook andere verslavingen te hebben zoals drugs, gokken, poligebruik etc. Het gedachtegoed van deze Buitenveldert Groep was aanvankelijk gebaseerd op

de 12 stappen van de AA. Hier en daar werd er wat bijgeschaafd en het Gods-begrip werd er uit weggelaten.

Dit is vandaag de dag nog steeds één van de grote verschillen met andere groepen. In het BUITENVELDERT MODEL zoals hier verder omschreven is een apart hoofdstuk van "Kenmerken en verschillen" met andere Zelfhelpgroepen.

Binnen de Verslavingszorg in Nederland hebben de Buitenveldert Groepen zich langzaam maar zeker een eigen plaats verworven! Het is dan ook een logische ontwikkeling dat naast de vele Zelfhelp Groepen gebaseerd op de 12 stappen en het Minnesota Model dit Buitenveldert Model gekomen is. Het vormt een uitstekend alternatief: het Buitenveldert Model samen met de inhoudelijke klinische aanpak van de Zorginstelling geeft zowel tijdens als na de behandeling een optimale mogelijkheid tot een blijvend herstel. Hierbij krijgt het fenomeen Zelfhelp de aandacht die het noodzakelijker wijs verdient.

In dit kader kunnen Zelf Help Deskundigen (ZHD) van Buitenveldert Groepen tijdens en na de klinische behandeling de onderdelen steunen, die vanuit het Buitenveldert Model in de Zorginstelling zijn geïntegreerd. Voorts is de ZHD inzetbaar bij voorlichting zowel aan cliënten als aan professionele zorgverleners. Tevens kunnen zij een belangrijke schakel vormen in een ACT-traject (Assertive Community Treatment-traject) nadat de cliënt de kliniek verlaat.

Ik vertrouw erop dat dit Buitenveldert Model in meerdere Zorginstellingen op onderdelen passend in de bestaand klinische aanpak ingezet kan worden. Eerste contacten met een aantal geselecteerde klinieken hebben tot positieve reacties geleid.

Voorzitter Stichting Zelfhelp Nederland

Kees Boon

12 oktober 2007

GESCHIEDENIS ONTWIKKELING EN ORGANISATIE VAN BUITENVELDERT GROEPEN

In januari 1982 vond de eerste bijeenkomst plaats van de Buitenveldert Groep in de wijk Buitenveldert te Amsterdam. De Buitenveldert Groep is voortgekomen uit een AA-groep in Amsterdam. Achtergrond was hierbij dat vanuit deze AA-groep voorlichting werd gegeven in de Bijlmerbajes. De gedetineerden daar bleken naast alcohol ook andere verslavingen te hebben.

De vraag naar een Groep, waarin naast alcohol ook andere verslavingen een plaats mochten hebben groeide. De nieuwe Groep daar werd steeds meer realiteit. Een nieuwe Groep van de grond tillen is echter niet zo eenvoudig. Om een goede start te maken verklaarden acht mensen zich bereid om tenminste een half jaar wekelijks naar de Groep te gaan!

Donderdag 7 januari 1982 was de eerste Groepsavond in Buitenveldert. De Groep werd "gedragen" door Frans en Dees, die hier vanaf het begin bij betrokken zijn geweest. Ter gelegenheid van het 15-jarig bestaan van de Buitenveldert Groepen is een boekwerk verschenen getiteld "Het Verschil". Hierin wordt uitvoerig het bestaan, de ontwikkeling en een geschreven verslag van een Groepsavond gedaan.

Het programma van de Groep was aanvankelijk grotendeels gebaseerd op het gedachtegoed van de AA. Hier en daar werd er bijgeschaafd en het Godsbegrip werd er uit weggelaten.

Het eerste programma heette "Leidraad tot herstel".

LEIDRAAD TOT HERSTEL

De Leidraad tot herstel is als element een belangrijke schakel in het proces tot herstel. Het is geheel in de ik-vorm geschreven, zodat men zichzelf daarin kan herkennen. Het bevat de volgende onderwerpen:

STOPPEN

Wil ik stoppen met de middelen die ik gebruik? En als ik dat wil, kan ik dat wel? Na vele jaren van dwangmatig en overmatig gebruik komen die vragen bij mij op. Om mijn keuze te kunnen maken is het allereerst nodig om volkomen eerlijk tegenover mezelf te zijn. Beleef ik nog wel enig genoegen 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 makkelijk 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 dwangmatig en overmatig 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.

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 gelukt is, 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 dwangmatig en overmatig 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 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 te midden van mensen, die daar begrip voor hebben.

ANDERS LEVEN

Het is niet gemakkelijk geweest om te stoppen met mijn middelengebruik. Is me dat gelukt dan wacht mij een nieuwe opgave: ik ben dan 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 spanning 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 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 mijzelf 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 mij 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 overmatig 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 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 dwangmatig 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 mij 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 mij niet aan zaken waag, waar ik nog niet de kracht voor heb. Ik heb geduld.

Ik richt mij 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 in halen.

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 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 geduld te temperen en mijn dadendrang enigszins in goede banen te leiden kunnen groepsgesprekken 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 mijzelf 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 mijzelf aanvaard, zoals ik ben en mijn kwetsbaarheid leer te 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 overdrijving breng ik discipline op om die zaken aan te pakken die in het dagelijks 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 stappen 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 groeps gesprekken kan ik alert blijven.

GRENZEN

Als ik ben gestopt met mijn middelengebruik, blijf 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 aan een ander dat duidelijk te maken. 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.

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 groepsgesprekken moeite hebben met het aangeven van hun grenzen. Wanneer ben ik te ver gegaan en wanneer ben ik 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 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 die 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 een 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 verwachting 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 groepsgesprekken, 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 in de eerste plaats op moeten toelagen richting te geven aan mijn eigen leven en verantwoordelijkheid te nemen voor mijn handelen. Ik probeer het bij mijzelf 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 groepsgesprekken krijg ik een stimulans om oplossingen bij mezelf te vinden.

ZELFVERTROUWEN

Het is niet makkelijk 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 meningen van anderen. In plaats van mijn eigen koers te bepalen, richtte ik me naar de verwachting 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.

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 dwangmatig 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 en koopgedrag.

In de groepsgesprekken kan ik erachter komen dat het tamelijk eenvoudig is om het dwangmatig 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 de problemen brengen.

Gelukkig blijf 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 groepsgesprekken komt kwetsbaarheid regelmatig ter sprake. Hoe ga ik om met mijn 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 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 met 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 eigen belang nodig om regelmatig deel te nemen aan de groepsgesprekken. Doordat deelnemers heel erg verschillend zijn, is daar altijd een grote rijkdom aan inzichten te beluisteren.

STICHTING ZELFHELP NEDERLAND

De Stichting Zelfhelp Nederland (SZN) opgericht in 1984 fungeert als koepelorganisatie voor Buitenveldert Groepen en heeft als belangrijkste doelstelling: het opzetten van en het bevorderen van deelname aan Buitenveldert Groepen.

Inmiddels zijn er negen Buitenveldert Groepen wekelijks actief in

Amsterdam (2)

Rotterdam (2)

Den Haag

Leeuwarden

Assen

Groningen

Haarlem

Opvallend is dat De Nieuwe Skool *een bakermat is van ex-clienten, die na behandeling een eigen Buitenveldert Groep starten. Dit is het geval geweest in Leeuwarden, Groningen en Assen.

Het starten van een nieuwe groep gebeurt onder begeleiding en verantwoordelijkheid van de SZN.

De Groepen functioneren als autonome groepen. Alle Groepen hanteren tijdens de wekelijkse groepsavonden dezelfde "Buitenveldert Tafel Regels" Dit zijn de regels voor een goed verloop van de avond.

Het Bestuur van de SZN kent een Dagelijks Bestuur van voorzitter, secretaris en penningmeester. Voorts is van elke Buitenveldert Groep iemand afgevaardigd in het Bestuur. De SZN is een vrijwilligersorganisatie.

* De Nieuwe Skool op Texel is een onderdeel van JellinetMentrum

ACTIVITEITEN

Binnen het kader van de samenwerking met de zorginstellingen wordt het geven van voorlichting door Buitenveldert groepen een steeds belangrijker taak. Het betreft hier de voorlichting aan cliënten opgenomen in een crisis/detox en/of deeltijdbehandeling al of niet ambulantly:

Wekelijks bij JellinekMentrum Amsterdam.

Maandelijks binnen Verslavingszorg Noord Nederland (V.N.N.) locaties Leeuwarden, Groningen en Hooghullen.

Maandelijks aan cliënten van De Nieuwe Skuul op Texel (JellinekMentrum), Mirage in Monster (ParnassiaBrijder)

Hoofddorp en Alkmaar (Brijder Verslavingszorg IMC of Behandel Unit)

Hoofddorp, iedere 14 dagen (Brijder Verslavingszorg Detox) Zie voor verdere informatie het Jaarverslag 2006 van SZN op www.zelfhelp.nl

Voor vragen: info@zelfhelp.nl

STATISTISCHE GEGEVENS

Wekelijks bezoeken een kleine 100 mensen de diverse Buitenveldert Groepen. Het aantal cliënten in de diverse Zorginstellingen aan wie voorlichting wordt gegeven bedraagt ca. 3000 per jaar.

Voorts kent de website www.zelfhelp.nl ca. 15000 bezoeken per jaar.

KERN VAN HET BUITENVELDERT MODEL

De Buitenveldert Groepen zijn ZELFHELPGROEPEN. Zij worden gevormd door een groep van mensen van wisselende samenstelling, die binnen de "Tafelregels" ieder voor zich streven naar een leven dat minder bepaald wordt door dwangmatig gedrag. Zelfhelp betekent: werken aan jezelf. Samen met mensen die het zelfde doen. Het gaat veelal om mensen die problemen hebben met hun eigen gebruik van drank, drugs, medicijnen of andere middelen. Maar even zo goed kunnen gokken, eten, seks of andere handelingen of levenswijzen leiden tot vergelijkbare vormen van onvrij gedrag.

Basis is hierbij je eigen gedrag dat geleid heeft tot de huidige verslavingsproblematiek, kritisch onder ogen te zien ("zie naar jezelf, daar vind je alle antwoorden").

De benadering is gericht op het gezonde deel van de mens in plaats van op het ziekmakende. Hierbij geldt dat er steeds weer gekeken wordt naar het "nu".

Duidelijk is dat de cliënt hierbij centraal staat en "de oplossing van het probleem" bij hem/haar begint. Het "vrij" komen vraagt veel geduld, tijd en een goede conditie.

Het nieuwe gedrag kan met onderstaande 4 therapieën ontwikkeld worden aangevuld met Groepsgesprekken zoals deze in de Buitenveldert Groepen in heel Nederland plaatsvinden.

NEURO-LINGUISTISCH PROGRAMMEREN (NLP)

Iedereen heeft bij zijn geboorte een eigen identiteit. Deze identiteit is natuurlijk niet volgroeid, maar ontwikkelt zich door wat we in ons leven doormaken en nog door zullen gaan maken. Elk mens zal zijn ervaringen opdoen via zijn 5 zintuigen: we kunnen alleen maar kijken, luisteren, voelen, proeven, of ruiken.

Alles wat we hebben meegemaakt ligt opgeslagen in ons geheugen. Wat we meemaakten in ons leven was al of niet bevorderlijk voor de ontwikkeling van ons eigen "IK". NLP gaat er vanuit dat de mens in staat is om echt te genieten van het leven. Als de mens dit niet meer kan is hem onderweg iets overkomen waardoor hij

dat heeft afgeleerd. Als veranderingsmodel helpt NLP ons aan de slag te gaan met het vinden van oplossingen. Communiceren staat hierbij centraal door middel van gesproken taal en lichaamstaal. Terwijl wij communiceren, kunnen wij veranderen of anderen ons iets bijleren, afleren of laten veranderen.

Deze methodiek is een techniek die mensen helpt te veranderen.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

De cognitieve gedragstherapie gaat er van uit dat gedachten, gevoelens en gedrag op een bepaalde manier met elkaar verbonden zijn. Iemand's gedachten beïnvloeden zijn of haar gevoelens en gedrag. Aan de hand van individuele gesprekken wordt nagegaan welke ideeën de cliënt over zichzelf of anderen heeft alsmede of deze ideeën op realiteit berusten. Het accent ligt hierbij op het aanbrengen van meer positieve gedachten.

GESTALT

Gestalt is een ervaringsgerichte therapie, die de ontplooiing van de totale persoon bevordert. Dit gebeurt door te werken aan en het herstellen van het evenwicht tussen denken, voelen en handelen; tussen lichaam, emoties en verstand. In dit heelwordingsproces kun je "onaffe" zaken uit het verleden afmaken en nieuwe stappen uitproberen.

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE

Deze therapie ook wel afgekort tot PMT probeert een gedragsverandering tot stand te brengen of tenminste een bijdrage te leveren daaraan. Hierbij wordt gebruik gemaakt van activiteiten, opdrachten en oefeningen gericht op bewegingsgedrag en lichaamservaring.

ATTENTIE:

De Zorginstellingen hanteren allen hun eigen inhoudelijke klinische therapeutische aanpak gericht op verandering van gedrag. Soms zijn dit duidelijk herkenbare therapieën, maar ook combinaties komen voor (eclectisch). Het Buitenveldert Model zoals hier omschreven kan integraal in de bestaande methodieken ingepast worden.

GROEPSGESPREKKEN

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. Tijdens het groepsgesprek lijken de meeste mensen zeer open. Sommigen niet. In dit opzicht verschilt de onderlinge behoefte sterk. Daarnaast blijkt veel openheid later schijn. De onderlinge herkenning en het begrip voor elkaars moeilijkheden brengen warmte in je leven. Het gaat erom met inachtneming van de eigen mogelijkheden en beperkingen zelf richting te geven aan je bestaan.

Belangrijk is dat iedereen volledige vrijheid voelt om dingen wel of niet te zeggen of op andere manier te tonen. En zo vaak van mening te mogen verschillen als hij zelf verkiest. Er is geen gelijk of ongelijk. Er is geen discussie tijdens de Groepsavond. Daarom ervaart iedereen net zo veel waarheid als hij zelf in zich heeft. Iemand die een dergelijke vrijheid als hinderlijk ervaart, zal niet blijven komen. Het zelfde geldt voor mensen die op de een of andere manier niet eerlijk kunnen zijn: op de duur blijven zij weg.

Mensen kunnen de Groep ervaren als iets wat zij nodig hebben. Op den duur kan dat wat minder dringend worden en komt er meer ontspanning in de deelname. Dan worden de wekelijkse bezoeken iets waarvoor je gewoon voor kiest, telkens nieuwe impulsen, nieuwe ideeën, die je al luisterend krijgt aangereikt! De ontwikkeling van dit gevoel kost tijd. Het gaat om een proces. Een kwestie van persoonlijke ervaring, die op den duur kan leiden tot een nieuw persoonlijke groei van jezelf. Wij proberen in de Groep niet zo zeer te praten over het verleden, maar ons te richten op zaken in het heden. Een dergelijke leefwijze vereist natuurlijk de bereidheid om de bestaande beperkingen in het heden te aanvaarden. Een goed uitgangspunt is je in het begin vooral te beperken tot zaken als het doorbreken van je actuele dwanggedrag: je heel eenvoudig te richten op het verwerven van een goede lichamelijke en geestelijke conditie. Dan kan blijken dat met een verslaving best te leven valt!

TAFELMANIEREN TIJDENS HET GROEPSGESPREK

De deelnemers: uitsluitend "lotgenoten", geen relaties of deskundigen.

Gespreksleiding: één van de deelnemers, in overleg aan te wijzen

Indien nieuwe deelnemers aanschuiven memoreert de gespreksleider de spelregels 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 is aan de groep, waarover wij vanavond praten; het kan even duren, maar op een zeker moment komt iemand met een vraag of probleem.

Met elkaar kiezen wij dan het onderwerp voor het groepsgesprek. Daarvoor gelden een paar spelregels:

GEEN KRITIEK

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 dan kan dat; dan denken we niet automatisch dat je vandaag aan je verslaving hebt toegegeven. We kennen elkaar bij de voornaam: wat aan tafel gezegd wordt blijft aan tafel: we moeten kunnen rekenen op veiligheid binnen de groep.

De nieuweling in de groep sla ik even over als hij aan de beurt is. Hij komt 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 telefoonnummers van derden aan iemand te vragen: dat doe je dus rechtsreeks aan de betrokkene.

Tijdens Groepsbijeenkomsten gelden een aantal specifieke regels:

- Iedereen praat uit zichzelf over zichzelf.
- Er wordt niet gediscussieerd.
- De Groep zoekt tijdens de bijeenkomst naar een gespreksthema.
- Agressie is verboden zowel fysiek als verbaal.
- Je adviseert de ander niet.
- Je luistert en respecteert de mening van andere Groepsleden.
- Je mag naar een Groepsavond als je op die dag hebt toegegeven aan je verslaving maar luistert alleen. Als je aan de beurt bent, zeg je: "ik luister".

KENMERKEN EN VERSCHILLEN MET ANDERE ZELFHELPGROEPEN

Allereerst is het opvallend dat de Buitenveldert Groepen zich omschrijven als ZELFHELPGROEPEN.

De overigen noemen zich ZELFHULPGROEPEN.

Het verschil zit in het feit dat "hulp " van buitenaf komt, terwijl bij "help" de persoon in kwestie zichzelf moet helpen.

De enige Groep die het woord zelf "SELF" hanteert is de in Amerika actieve S.O.S. (Secular Organisation for Sobriety Save Our Selves). Deze organisatie is gesticht door James Christopher en is als reactie ca. 30 jaar geleden ontstaan op de in Amerika succesvolle AA Groepen. De S.O.S. met ruim 200 groepen in Amerika omschrijft zichzelf als "The proven alternative to 12-step programs". Zij respecteren de spirituele 12 stappen AA programma's en profileren zich duidelijk met bijvoorbeeld artikelen in tijdschriften: "How to stay sober: Recovery without Religion."

De meeste Zelfhulpgroepen gebruiken het zogenaamde 12 -stappenprogramma (AA, NA, AGOG, AL-Anon, SA, CA). Het Minnesota-model staat voor de combinatie van gedragswetenschappen en het 12-stappenprogramma.

In navolging van Parnassia is JellinekMentrum begonnen met de voorbereiding voor de invoering van dit model.

Met welke kenmerken onderscheiden zich de Buitenveldert Groepen?

- Buitenveldert Groepen zijn vrije, onafhankelijke Groepen.
- Buitenveldert Groepen kennen geen spirituele binding en geen Hogere Macht.
- Buitenveldert Groepen kennen geen 12 stappen.
- Buitenveldert Groepen kennen geen tradities.
- Buitenveldert Groepen kennen wel en geen anonimiteit, dit is een persoonlijke keuze.
- Buitenveldert Groepen accepteren giften en subsidies.

WAT BIEDT DE ZELFHELP?

1. Grote kans dat de verslaving je leven niet langer beheerst
2. Geen professionele hulpverleners, wel ervaringsdeskundigen
3. Geen wachtlijsten
4. Openheid en eerlijkheid zonder veroordelingen
5. Mogelijkheid tot oneindig deel te nemen
6. Nieuwe contacten
7. Geen verplichtingen
8. Ruimte en aandacht om je verhaal te doen
9. 24 uur lotgenotencontact beschikbaar
10. Mensen met dezelfde problemen
11. Nieuwe manieren om met problemen om te gaan
12. Persoonlijke groei!
13. Zelfhelp Bevrijdt Jezelf!

LITERATUUR

Postma, D. Leidraad tot herstel, Amsterdam: Stichting Zelfhelp Nederland, 3e editie
December 2006

Postma, D. Informatie folder over Zelfhelp Werkgroepen Buitenveldert, Amsterdam
Stichting Zelfhelp Nederland, Juni 2007

Geelen, K., P.Gottmer, H.Schreurs, A.Thijs, m.m.mv. R.Kolk (2004) Onbenutte
mogelijkheden, Amersfoort: Novadic-Kentron/stichting Zelfhulp Netwerk
Eindhoven/Kempenland

Geelen, K. D.Greshof, D.Postma, B.Sprock Zelfhelpgroepen en verslavingen,
Een voorstudie Trimbos-instituut/Universiteit van Amsterdam, 2000

Erasmus, D, M.Hos, W. van Iterson, M.Zandbergen, Help jezelf! Waarom en Wie?
Hogeschool Leiden in samenwerking met het Trimbos-Instituut, Juni 2006

Sprock, B. Verslavingszorg in Nederland, Maandblad Geestelijke Gezondheidszorg,
Oktober 2004

Stichting Zelfhelp Nederland Het Verschil, Amsterdam 2e druk december 2000

Secretariaat Stichting Zelfhelp Nederland
Pieter Calandlaan 315
1068 NH Amsterdam
Postbus 9150 1006 AD Amsterdam
Tel. 020 - 410 10 25
stichting@zelfhelp.nl
www.zelfhelp.nl