



**STICHTING ZELFHELP NEDERLAND**

ter bevordering van de Buitenveldertgroepen

## Zelfhelp Nieuws Juni 2015

- Hier de eerste uitgave van nieuws uit Buitenveldertgroepen nieuwe stijl. Het produceren van de Nieuw(s)Inzicht kostte erg veel tijd en geld, en er was geen behoefte in de groepen om teksten aan te leveren. Daarom stappen we nu over op korte bondige teksten met de laatste nieuwtjes uit de groepen. Iedereen die de groepen bezoekt kan Zelfhelp Nieuws ontvangen, digitaal (geef je op bij [stichting@zelfhelp.nl](mailto:stichting@zelfhelp.nl)), en doordat het in de groepen wordt verspreid.
- Veel zaken die het dagelijks bestuur dagelijks doet, gebeuren op de achtergrond: de vele contacten met gemeenten en verslavingszorg zijn ook niet van belang voor de bezoekers van de groepen, die daar komen om te werken aan hun eigen herstel en ontwikkeling. De primaire functie van het DB is het faciliteren van de groepen, en waar nodig, ondersteunen van de bestuursleden en gespreksleiders. Het heeft voor groep A weinig toegevoegde waarde hoe en waarom we groep B ondersteunen, via mail, bezoeken, en dergelijke. Het gaat erom dat de groepen kunnen draaien, de naamsbekendheid van zelfhelp toeneemt, en er nieuwe groepen kunnen ontstaan waar die vraag zich voor doet. En daar zijn we voortdurend mee bezig.
- De afgelopen 4 jaar zijn er op deze manier **8 nieuwe Buitenveldertgroepen opgericht**; in alfabetische volgorde: Den Haag Poolstalig (sinds mei 2015), Drachten (sinds januari 2012), Ermelo (sinds 01-03-2011), Hoorn (sinds 07-09-2012), IJmuiden (sinds 01-05-2013), Terschelling (sinds 06-11-2014), Volendam (sinds juni 2015), Zoetermeer (sinds 07-10-2014). Er zijn nu 18 Buitenveldertgroepen met 22 bestuursleden, en vele bezoekers in het hele land.
- Vanuit alle gemeenten en de verslavingszorg krijgt het dagelijks bestuur positieve berichten over de groepen. Dat kan alleen doordat de bestuursleden, ‘kartrekkers’ en gespreksleiders van de groepen hun werk zo ontzettend goed doen! We hebben daar als dagelijks bestuur heel erg veel bewondering voor! Op 6 maart 2015 hebben we een uitstekende vergadering in Amsterdam gehad, waarin het DB het bestuur informeerde over lopende zaken, en de leden van het bestuur elkaar: er is weer heel veel ervaring gedeeld in een prettige sfeer. Top! Op 12 juni vindt er weer zo’n waardevolle bijeenkomst plaats.
- Eind 2014/begin 2015 hebben de leden van het DB met gezondheidsklachten te kampen gehad, waardoor diverse werkzaamheden vertraging hebben opgelopen, maar de door derden gestelde deadlines (met name in contacten met gemeenten) hebben we toch net gered.
- Het Jaarverslag 2014 over alle Buitenveldertgroepen in Nederland zal binnenkort weer op de site verschijnen. De verslagen van alle groepen afzonderlijk zijn al wel klaar.
- Door de gemeente Hoorn is het derde verzoek op rij voor ondersteuning van de groep daar, ook na het advies van de Commissie Bezwaar en Beroep dit te heroverwegen, afgewezen. Hoorn is de enige plaats met een Buitenveldertgroep, waar de gemeente het nut en noodzaak van de groep op een of andere manier niet begrijpt. In alle andere gemeenten hebben we gelukkig wel een goede samenwerking. Een nazorggroep met begeleiding en controle vanuit de verslavingszorg (zodat je meteen ingeschreven blijft als cliënt...), zoals er steeds meer zijn, is echt iets heel anders dan een Buitenveldertgroep, die helemaal door en voor lotgenoten wordt georganiseerd, waar je geheel vrijwillig op eigen initiatief heen gaat!

- De stilte die kan vallen na de vraag “Wie heeft er een onderwerp?” kan, zo leert de ervaring, een bron van rust en kracht, reflectie en zelfreflectie zijn, een meditatief moment. Het kan de uitvalsbasis zijn van het groeps gesprek op basis van de Tafelmanieren: spreken uit en over onszelf, in alle rust, zonder onderbroken te worden.

Zelfhelp betekent: actief jezelf helpen met gebruikmaking van de zelfhelpgroep.

Het gaat ons erom dat je een leven in vrijheid bereikt, en langs je eigen weg.

► Mededelingen:

- De Jaarbijeenkomst van alle Buitenveldertgroepen wordt dit jaar georganiseerd door de groepen in Assen en Hoogeveen op zaterdag 3 oktober 2015. Locatie en programma volgen. Informatie, gezelligheid en een landelijk groeps gesprek zullen worden gecombineerd.

- Vrijdag 30 oktober staat er weer een intervisie/training in het geven van voorlichtingen en presentaties op de agenda.

- Er zijn per maart 2015 twee wijzigingen in de Tafelmanieren doorgevoerd, na uitgebreid overleg in het bestuur, en na unanieme instemming:

- 1 – Oude versie: *“Nieuwe deelnemers aan de groep krijgen de gelegenheid eerst even te kijken hoe de spelregels werken: zij kunnen iets zeggen als de anderen gesproken hebben – maar ook voor hen is er geen plicht om te praten.”*
- Nieuwe versie: *“Nieuwe bezoekers kunnen meteen deelnemen aan het groeps gesprek, maar mogen ook eerst kijken hoe de spelregels werken, en pas iets zeggen over het onderwerp of zichzelf nadat de anderen gesproken hebben. Er is echter ook voor nieuwe deelnemers geen plicht om te praten.”*
- 2 – Oude versie: *“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.”*
- Nieuwe versie: *“Wanneer je de afgelopen periode een uitglijder, terugval, of opleving van de verslaving hebt meegemaakt, ben je van harte welkom. Wanneer je hiervan nog niet hersteld bent, luister dan. Er is echter voor niemand de plicht om te praten, dus als je luistert zegt dat verder niets”*

- De deelnemers van de Buitenveldertgroepen komen daar om zelf een oplossing te zoeken voor hun eigen verslavingsprobleem, en een manier om in vrijheid verder te leven. Wanneer iets je vrijheid schaadt, dan is het een probleem – en dat probleem, en de oplossing ervan, dat is het onderwerp van gesprek in de groep. Bezoekers hebben de intentie nuchter te leven.

- Je gaat naar de groep voor je eigen herstel, en dat is ook het enige waar je alle grip op kunt krijgen. Je moet het echt zelf en voor jezelf doen, ook al hoeft je het, dank zij de groep, niet alleen te doen. Je gaat naar de groep voor nuchterheid, en komt dus ook nuchter. Bezoekers zullen zelf deze zoektocht naar nuchterheid en alle valkuilen op het pad moeten ondernemen.

- De Buitenveldertgroepen kennen geen wachtlijsten, intake, of plicht tot aan- of afmelden.

► Oproepen:

- Bezoek je al wat langere tijd een Buitenveldertgroep en lijkt het je leuk voorlichting over deze werkwijze te geven aan cliënten van de verslavingszorg: neem dan contact op met het bestuurslid in jouw groep of met [stichting@zelfhelp.nl](mailto:stichting@zelfhelp.nl) : dan informeren wij je over de mogelijkheden. Je kunt eerst eens een paar keer mee lopen met ervaren voorlichters, en er zijn regelmatig intervisies/trainingen voor voorlichters in Amsterdam.

- Wil jij een nieuwtje over de groep of jezelf delen, of een ervaring met herstel, of zomaar een stukje tekst gerelateerd aan verslavingsgevoeligheid: Graag! Mail het naar [stichting@zelfhelp.nl](mailto:stichting@zelfhelp.nl)