

Verslaafd ben je niet alleen

InTact
Zelfhulp



Tactus
beweegt door
gevoel, openheid
en zorgvuldigheid



Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

Keulenstraat 3

Postbus 154

7400 AD DEVENTER

T 0570 50 01 32

F 0570 50 01 15

I www.intactzelfhulp.nl

www.tactus.nl

E info@intactzelfhulp.nl



InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

Verslaafd ben je niet alleen

Vind je het moeilijk om maat te houden met alcohol tijdens gezellige avondjes en weekeinden; beleef je momenten van geluk alleen onder invloed van alcohol, medicijnen en/of andere middelen? Bedwing je moeilijke tijden en verminder je angst en frustratie met hulpmiddelen zoals alcohol, medicijnen en/of andere verslavende middelen? Heb je een langzaam stijgend gebruik van alcohol, medicijnen en/of andere middelen en ben je ook geneigd om steeds meer en/of iets sterkers te gebruiken? Merk je dat je leven in toenemende mate alleen nog om alcohol, medicijnen en/of andere middelen draait?



Er zijn veel manieren om uit de cirkel van verslaving te komen. Maar iedereen die het al eens geprobeerd heeft, weet hoe moeilijk dat gaat zonder hulp. Het principe van zelfhulp is dat je door contact met lotgenoten leert om je weg te vinden uit de verslaving. In de zelfhulpgroepen spreekt men open en vrij over zichzelf, over successen en vreugdes, maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Je luistert ook naar hoe de ander van zijn/haar verslaving af is gekomen. De vertrouwelijkheid van de groep is daarvoor natuurlijk een belangrijke voorwaarde.

Verslaving is vaak een symptoom van een probleem, waardoor niet alleen de (ex) verslaafde getroffen wordt. Ook de omgeving van de (ex) verslaafde ervaart meestal veel hinder van dit probleem. Als iemand in je omgeving verslaafd is, is het vaak moeilijk om dit met anderen te delen. Soms sluit je je af van die mensen die juist tot hulp en steun zouden kunnen zijn.

Een belangrijke plek van steun kan een InTact zelfhulpgroep zijn. Daar ervaar je als (ex)verslaafde en als naaste dat je niet alleen met je probleem staat. Je kunt er ontdekken wat er goed en minder goed gaat, en je kunt, samen met je groepsgenoten oplossingen vinden voor problemen.

Deel de ervaringen van en met anderen, wordt sterker en laat de ander sterker worden met jou.

Wat kun je leren

- dat je niet alleen staat
- dat je je niet hoeft te schamen
- ook niet voor het gedrag van een ander
- dat je je eigen problemen aan moet pakken
- dat verslaving een “gezinsprobleem” is

De kans bestaat dat je als naaste deel uit gaat maken van het verslavingsprobleem. Je houdt een verslaving ongewild en ongemerkt in stand. Dit noem je ook wel “co-verslaving” of mede-afhankelijkheid. Het is goed om hier als naaste zo snel mogelijk meer van te weten. Maar het is ook van belang dat jezelf een plek hebt waar je een adequaat (zelf)hulpaanbod krijgt.

InTact biedt mensen die door hun verslaving in de problemen zijn gekomen en hun naasten hulp. Door zelfhulpgroepen en de nauwe samenwerking met Tactus Verslavingszorg wordt een uniek gemeenschappelijk hulpsysteem aangeboden.

Onze groepen en vrijwillige zelfhulpverleners dienen ook als aanspreekpunt voor verslaafden en hun naasten. Al tijdens een ambulante- of klinische behandeling kan InTact, voor wie dat wil, begeleidend actief worden.