



Praten helpt



**Zelfzorg met een nuchtere  
kijk op verslaving**

Kennismakingsbrochure voor lotgenoten



# Kennismakingsbrochure voor lotgenoten

## INHOUD

- 1 Inleiding \_\_\_\_\_
- 2 Voorstelling – Historiek \_\_\_\_\_
- 3 Wie, wat, waar, wanneer? \_\_\_\_\_
- 4 Specifieke vragen met betrekking tot de werking van sosN \_\_\_\_\_
- 5 Nuttige adressen en telefoonnummers \_\_\_\_\_
- 6 Contact \_\_\_\_\_



# 1

## INLEIDING

Beste Lotgenoot,

Naast de kennismakingsbrochure voor professionelen 'ZelfZorg met een nuchtere kijk op verslaving' hebben wij gemeend om een gelijkaardige kennismakingsbrochure te moeten maken, specifiek bedoeld voor onze deelnemers en lotgenoten.

Deze brochure is opgebouwd vanuit de veel gestelde vragen (FAQ's) van (kandidaat)-deelnemers aan onze bijeenkomsten en tracht je wegwijs te maken in onze werking en doelstellingen.

**SOS NUCHTERHEID** is niet meer of minder dan 'ZelfZorg' en is gebaseerd op slechts één prioriteit, nl. Algehele Nuchterheid te bekomen en/of te bestendigen.

De individuele mogelijkheden van iedere lotgenoot zelf zouden moeten volstaan om zichzelf te verzorgen. Naast deze ZelfZorg kan verdere professionele begeleiding echter een absolute noodzaak zijn.

De hulp die wij als vereniging aanbieden is beperkt tot de praktische organisatie en morele steun. Een universeel programma dat als enige leidraad toepasbaar is op alle lotgenoten hebben we bewust niet. sosN is een ZelfZorg concept en hanteert enkel concepten en geen programma's.

Als vrijzinnig-humanistische organisatie en gezien onze strikt seculiere werking laten we ons niet in met dogmatische, religieuze benaderingen in verband met afhankelijkheidsherstel.

Beste deelnemer – beste lotgenoot,

Je hebt vandaag een nieuwe stap gezet op weg naar een nieuw, nuchter leven. Zeker geen gemakkelijke beslissing.

Onze gelukwensen hiervoor. We wensen je alvast veel succes.

# 2

## VOORSTELLING HISTORIEK

**SOS NUCHTERHEID** is opgericht in 1998 als zelfzorg alternatief, voor mensen die vanuit de afhankelijkheidsproblematiek waar zij of hun omgeving mee te maken hebben op zoek gaan naar zelfhulp.

Het is het logische vervolg op de persoonlijke contacten die de Vlaamse oprichters hebben met de overkoepelende SOS SOBRIETY/ SAVE OUR SELVES organisatie van de Amerikaan Jim (James) Christopher. Hij is een gestabiliseerde vrijzinnige alcoholist die reeds meer dan 26 jaren nuchter is.

Jim Christopher stichtte niet alleen 'SOS SOBRIETY/ SAVE OUR SELVES' maar publiceerde ook een aantal boeken waaronder: 'How To Stay Sober Recovery without Religion', uitgegeven in 1988 en 'SOS Sobriety The proven alternative to 12 step programs' in 1992. (Uitgever Prometheus Books New York.)

Op 1 juni 2002 werd de Feitelijke Vereniging SOSNUCHTERHEID omgevormd tot een vzw met als naam **SOS NUCHTERHEID®vzw**.

We organiseren diverse contactmogelijkheden in een 15 tal steden en gemeenten verspreid over gans Vlaanderen. In sommige van die plaatsen wordt er aan geïnteresseerden tot 2 maal per week de mogelijkheid geboden deel te nemen aan zelfzorg initiatieven.

Naast het netwerk dat specifiek bedoeld is voor de middelaafhankelijke is er een netwerk dat zich specifiek richt tot de omgeving van de verslaafde.

**SOS NUCHTERHEID** is een vertrouwelijk en anoniem netwerk van zelfzorginitiatieven voor iedereen die haar of zijn verslaving (alcohol, drugs, medicatie, seks, eten,...) wil doorbreken en nuchterheid wil bereiken door onthouding en zelfzorg. Het is een alternatief voor dogmatisch gerichte zelfhulpgroepen maar respecteert evenwel elke vorm van verslavingsherstel.

**SOS NUCHTERHEID** staat open voor iedereen ongeacht geslacht, ras, levensbeschouwing of seksuele geaardheid. Als zelfzorg organisatie leggen we de nadruk op de individuele en persoonlijke mogelijkheden die ieder van de hulpzoekenden in zich heeft om tot nuchterheid te komen en deze te bestendigen.

**SOS NUCHTERHEID** is een strikt seculiere organisatie en is NIET gebaseerd op religie maar daarentegen WEL op de principes van het vrijzinnig humanisme.

**SOS NUCHTERHEID®vzw** is sinds 2004 aangesloten als lidvereniging bij de Unie Vrijzinnige Verenigingen (UVV) en vanaf 2007 bij de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen (VAD).



# 3

## WIE, WAT, WAAR, WANNEER?

### Wat is sosN (SOS Nuchterheid)?

sosN is een eigentijds alternatief voor hulpzoekenden met een afhankelijkheidsprobleem en hun omgeving en is een initiatief dat uitgaat van mensen die er bewust voor kozen om deze afhankelijkheid te doorbreken.

sosN is ZelfZorg en steunt op het principe dat verslavingsherstel los staat van om het even welke andere problematiek en benadert **NUCHTERHEID** als **DE PRIORITEIT**, om het even wat er gebeurt.

sosN legt de kracht om een stabiele nuchterheid te bereiken en te behouden bij het individu zelf; ondersteunt en respecteert elke vorm van verslavingsherstel ongeacht de gevolgde weg om deze te bereiken. sosN betwist de waarde van andere herstelprogramma's niet.

sosN stimuleert het gebruik van wetenschappelijke methodes om verslaving te bestuderen en te begrijpen; ondersteunt een gezond scepticisme en beperkt haar opvattingen niet tot één theorie of informatiegebied in verband met verslaving.

sosN heeft de bedoeling nuchterheid te bevorderen. Het is een individueel ZelfZorg concept op maat van de deelnemers, en is daarom laagdrempelig, anoniem en discreet.

sosN is seculier, ondogmatisch, doch pluralistisch naar de deelnemers toe, met respect voor de levensbeschouwing van iedere deelnemer.

### Hoe ziet de structuur van sosN er uit?

sosN is een vzw (SOS Nuchterheid vzw). Het is een rationele organisatie die pragmatische standpunten inneemt met betrekking tot ZelfZorg bij verslaving. sosN past alles toe wat voor de deelnemers werkt om nuchterheid te bereiken en doet alles wat past om nuchter te blijven. Daaruit volgt dat vormen en structuren binnen sosN enkel en alleen ontwikkeld zijn om een succesvol herstel van lotgenoten te bewerkstelligen en dit in een seculiere en vrijzinnige ZelfZorg omgeving.

## Waar kan ik onmiddellijk terecht met mijn dringende vragen?

Voor alle vragen, inlichtingen en/of dringende hulpvragen en problemen gerelateerd aan verslaving, kan je terecht op het algemeen nummer van sosN TELEOPVANG: **09 330 35 25**. Je kan er permanent, 24 uur op 24 uur, terecht voor een luisterend oor.

## Waar kan ik als Partner, Familielid of Vriend terecht met mijn vragen?

Ook aan deze mensen heeft sosN gedacht. Als partner, familielid of vriend van iemand met een afhankelijkheidsprobleem kan je met al je vragen terecht op het GSM nr. **0498 70 64 32** van **PFV** (het **P**artner, **F**amilie en **V**rienden initiatief van sosN).

## Waar en wanneer komen lotgenoten samen?

Deelnemers ontmoeten elkaar om aan hun proble(e)m(en) te werken in **iZZa's** (individuele **Z**elf**Z**org aanspreekpunten). Informatie over deze samenkomsten kan je bekomen door te bellen naar het centraal nummer **09 330 35 25** of vind je op onze website [www.sosnuchterheid.org](http://www.sosnuchterheid.org) – klikken op de knop 'WAAR'. De bijeenkomsten in de **iZZa's** gaan meestal door op wekelijkse basis.

## Wie is welkom bij sosN en wat kost het?

sosN richt zich tot iedereen die te kampen heeft met een afhankelijkheidsprobleem en die bereid is aan dit probleem te werken, ongeacht geslacht, leeftijd, ras, kleur, levensbeschouwing of seksuele geaardheid. Kwetsend, racistisch, seksistisch, storend, enz... taalgebruik is echter uit den boze. De bijeenkomsten zijn volledig gratis.

## Ik heb een probleem met medicatie. Kan ik terecht bij sosN?

In tegenstelling tot zelfhulpgroepen richt sosN zich niet uitsluitend tot lotgenoten met een alcoholprobleem. Ook lotgenoten met andere problemen zoals, medicatie, gokken, drugs, eetstoornissen, enz... kunnen bij ons terecht. Door al deze afhankelijkheden loopt immers dezelfde

'rode draad' van de zucht naar, de dwangmatige hunkering en drang naar het middel of de handeling. Hier ook is het sosN concept inzetbaar en het werkt. Dit bewijzen de vele lotgenoten die dank zij sosN terug als nuchtere mensen door het leven gaan. Door de vele raakpunten, de gemeenschappelijke overeenkomsten doch ook mede door de verschillen krijgen de lotgenoten de mogelijkheid hierdoor hun eigen nuchtere kijk op de afhankelijkheidsproblematiek te verruimen.

## Volstaat mijn deelname aan sosN? Wat met professionele hulp?

Iedereen dient dit voor zichzelf uit te maken. Sommigen slagen erin hun nuchterheid verder uit te bouwen en te bestendigen alleen door regelmatig de wekelijkse bijeenkomsten van sosN bij te wonen. Anderen hebben meer – o.a. professionele – hulp nodig.

In dit verband onderstreept sosN het belang van professionele begeleiding in alle fasen van een proces dat moet leiden tot nuchterheidsopbouw, consolidatie en nazorg. sosN onderstreept tevens dat **SOS Nuchterheid Zelfzorg** zich beperkt tot zelfzorg en sosN zal zichzelf uitdrukkelijk nooit in de plaats stellen van professionele begeleiding. Het kan alleen maar een aanzet zijn tot inschakelen van professionele begeleiding of een aanvulling van reeds bestaande begeleiding.

## Wat verstaat men onder NUCHTERHEID bij sosN?

**NUCHTERHEID** is binnen sosN **DE PRIORITEIT** in het leven van een middel afhankelijk persoon. Dit betekent onthouding van de roesverwekkende middelen of obsessieve handelingen die het fundament uitmaken van de afhankelijkheid. Met andere woorden: **VOLLEDIGE ABSTINENTIE**.

## Ik gebruik nog. Kan ik de bijeenkomsten van sosN bijwonen?

Onze werking richt zich in de eerste plaats tot mensen met middelafhankelijkheid. Deze doelgroep bestaat enerzijds uit mensen die overwegen hun gebruik te stoppen en al dan niet reeds stappen hebben gezet of pogingen hebben ondernomen en anderzijds gestabiliseerde mensen die hun gebruik volledig hebben stopgezet.



Van nog niet gestabiliseerde lotgenoten, die sosN bijeenkomsten willen bijwonen, wordt alleszins verwacht dat zij, respect betonen voor de andere, reeds gestabiliseerde deelnemers, en derhalve zeker niet deelnemen onder invloed.

## Kan ik er zeker van zijn dat mijn anonimiteit bewaard blijft?

Het is een fundamenteel principe van sosN dat de identiteit van de deelnemers vertrouwelijk is en dat de tijdens bijeenkomsten besproken onderwerpen of discussies niet aan buitenstaanders of derden worden kenbaar gemaakt. Discretie en anonimiteit zijn immers de steunpilaren van de ZelfZorg.

Er worden bovendien **geen** gegevens bijgehouden over de deelnemers. Deelnemen aan sosN houdt trouwens in dat de anonimiteit van andere deelnemers wordt gerespecteerd.

Sommige deelnemers wisselen op eigen initiatief en op eigen verantwoordelijkheid persoonlijke gegevens met elkaar uit en gaan ook informeel met elkaar om.

## Andere zelfhulpprogramma's zijn nogal religieus geïnspireerd. Wat in verband met religie binnen sosN?

sosN is geen tak noch een aanhangsel van enige religieuze of wereldlijke instantie.

sosN is een seculier, vrijzinnig-humanistisch initiatief. Onze methode is dus niet op enige religie gebaseerd.

We verwelkomen en staan echter open voor iedereen, ook gelovige mensen, die het sosN ZelfZorg concept wensen op te starten en toe te passen om nuchterheid te bereiken en te bestendigen. Kortom, we respecteren de persoonlijke levensbeschouwing.

Religieuze benaderingen of thema's, vaak voorkomend in andere zelfhulpsystemen en zelfhulpgroepen, worden binnen de sosN werking en binnen de sosN bijeenkomsten uiteraard niet gebruikt, noch besproken, noch toegepast.

Voor vele deelnemende lotgenoten is deze seculiere aanpak, waarbij uitsluitend het individu centraal staat, een belangrijke reden om te kiezen voor het sosN ZelfZorg concept.

# 4

## SPECIFIEKE VRAGEN MET BETREKKING TOT DE WERKING VAN sosN

### Is regelmatig deelnemen aan sosN bijeenkomsten noodzakelijk?

Lotgenoten hebben in het begin vaak nood aan het bijwonen van zo veel mogelijk bijeenkomsten en ondersteunende contacten. Actief deelnemen aan, en actief zijn in zelfzorgbijeenkomsten, is vaak van cruciaal belang om terugval te vermijden. Als 'actieveling' met verantwoordelijkheden, structuur en planning leert men onmisbare vaardigheden om systematisch in alle omstandigheden en binnen iedere context, voorbereid en gewapend terugval te voorkomen.

### Moet ik naar sosN blijven komen om mijn nuchterheid te kunnen behouden?

Deelnemers die reeds langer nuchter zijn herwinnen zelfvertrouwen en ervaren opnieuw wat het betekent te kunnen leven met een doel dat ver aan drinken of gebruiken voorbijgaat. Als gevolg daarvan, en dat is meegenomen, worden nieuwe mensen in sosN gestimuleerd om niet bij de pakken te blijven zitten en opnieuw verantwoordelijkheid en taken op te nemen waarmee ze overweg kunnen of waarbij ze geholpen kunnen worden. Hoe dan ook is het uniek voor sosN dat na 2, 3 of 5 jaar vele lotgenoten zich dermate krachtig en met voldoende herwonnen zelfvertrouwen voelen om de mate van betrokkenheid en de frequentie van de bijgewoonde bijeenkomsten te verminderen, zonder dat hun nuchterheid in het gedrang komt of bedreigd wordt.

sosN heeft daarmee geen problemen en heeft reeds zo veel lotgenoten zien slagen in het 'verinnerlijken' van hun nuchterheid. Daarom hoeft sosN geen dreigende taal te hanteren zoals bijvoorbeeld: Onregelmatige (lees niet-wekelijkse) deelname zal gegarandeerd uitzichtloos herval betekenen en mogelijk in extremis de dood tot gevolg hebben. sosN zwaait bewust niet met vingertjes maar hanteert rationele en meer doeltreffende concepten dan dreigende taal.

## Kan men zelf nuchterheid bereiken en bestendigen zonder inschakeling van enige (professionele) hulpverlening, zelfhulp of zelfzorg?

Ongetwijfeld zullen er dergelijke witte raven bestaan, doch daarvan vliegen er weinigen gezond en wel door het zwerk.... sosN raadt iedere (nieuwe) deelnemer aan minstens met een (huis)arts de persoonlijke problematiek door te praten. Tevens wordt gewezen op de mogelijke noodzakelijke inschakeling van professionele gespecialiseerde hulpverlening.

Anderzijds worden vele deelnemers doorverwezen vanuit de professionele hulpverlening, vooral met het oog op het uitbouwen van de verdere persoonlijke nazorg.

## Julie spreken van ZelfZorg? Zijn jullie dan geen zelfhulpgroep?

Binnen sosN en tijdens onze samenkomsten in de iZZa's (individuele ZelfZorg aanspreekpunten) staat het **individu** centraal.

Iedere deelnemer bouwt er aan een eigen persoonlijk ZelfZorg concept. Groep- en klikjesvorming is daarbij niet aan de orde!

## Werkt men bij sosN met een stappenprogramma?

In sosN werken we niet met een 12-stappenprogramma.

In sosN hebben we in feite geen programma, geen confectiepakje dat iedereen aantrekt en dat iedereen moet passen, geen toverformules, geen miraculeuze kuren, geen magische pillen om te verkopen....niets van dat alles.

Wij verwerpen de idee waarbij het programma al het goede en leidinggevende en actieve alwetende deel van de relatie uitmaakt; en waarbij de verslaafde staat voor het passieve, verziekte, rauwe, te kneden en aan te stampen materiaal dat tot de gewenste maat gebracht moet worden en in vorm te gieten is.

Wij stellen dat iedere verslaafde zijn/haar eigen ZelfZorg concept leert opbouwen en zijn eigen nuchterheid leert veilig stellen, gebaseerd op eigen noden en eigen ondervinding.

We hebben vertrouwen in de mogelijkheden die lotgenoten bezitten, ongeacht hoe ernstig hun verleden ook moge zijn. Met hulp van de aan-

wezigen op de bijeenkomsten bouwen deelnemers zelfzekerheid op en leren deelnemers om terug te vechten. Daarom zeggen we in sosN dat we zoveel concepten als leden tellen.

## **Wat maakt sosN zo verschillend van traditionele zelfhulpgroepen?**

sosN is een vrijzinnig en humanistisch ZelfZorg initiatief.

Bij sosN worden geen eisen gesteld, worden geen dogma's gehanteerd (zoals bvb. bij 12 stappen programma's). Er wordt niet gewerkt met professionelen – de bijeenkomsten worden in goede banen geleid door 'ervaringsdeskundigen'!

Deelnemers worden niet neerbuigend behandeld maar als volwaardige mensen die met betrekking tot hun afhankelijkheid terug zelf verantwoordelijkheid opnemen en hun lot en toekomst in eigen handen nemen.

Er worden tijdens de bijeenkomsten ervaringen gedeeld – zowel successen als mislukkingen – en er wordt feedback gegeven. Deelnemers passen toe wat ze wenselijk, belangrijk en haalbaar achten. De atmosfeer waarin gewerkt wordt is vriendelijk, ernstig en positief.

sosN garandeert een rustige debat omgeving waar meningen kunnen en mogen verschillen, waar deelnemers het recht hebben verschillende visies te hanteren om hun persoonlijke nuchterheid te bereiken en te onderhouden.

Het is de opdracht van iedereen om uit het aanbod van ideeën te halen wat hem het beste past en kan dienen.

## **Waaruit bestaat de sosN 'filosofie' of 'houding'?**

sosN is empatisch, biedt en verlangt van de deelnemers solidariteit, verdraagzaamheid, openheid, eerlijkheid en vertrouwen. Vrijwillige zelfdiscipline vormt de basis om een houding van persoonlijke controle te kunnen ontwikkelen.

## **Wat gebeurt er tijdens de sosN bijeenkomsten?**

Onze bijeenkomsten zijn een soort van werkplaatsen of ateliers. Tijdens die bijeenkomsten kunnen we de diverse delen ophalen die we nodig hebben om ons persoonlijk concept te doen groeien.

De 'constructiewerkplaats' bestaat uit een vriendelijke omgeving waar gelijkgestemden werken. De beschermende, niet beoordelende atmosfeer, de mogelijkheid om onszelf te zijn en ons eerlijk te uiten, de kameraadschappelijke sfeer, de ervaringen van anderen zijn de belangrijkste gereedschappen die ons ter beschikking gesteld worden in die werkplaats. In deze omgeving kan men snel terug zelfvertrouwen opbouwen en zich sterken in zijn nieuw herwonnen nuchterheid.

Bovendien is die omgeving een uitstekend middel om de meeste valkuilen voor herval te leren ontwijken en de waarschuwingssignalen van een nakend herval te leren herkennen. In die werkplaats leren we ons te wapenen om herval te voorkomen, doordat onder de deelnemers vrijuit kan worden gecommuniceerd over hun middel afhankelijkheid.

We kunnen ons informeren om een ander inzicht in onze toestand te krijgen.

We kunnen ons nieuwe gewoonten eigen maken; waarschijnlijk zullen deelnemers snel anders tegen een heleboel zaken aankijken en zichzelf anders gaan verzorgen. Ieder van ons kan zijn manier vinden om een nuchter leven op te bouwen en te bewaren.

Ons concept start vanuit die open communicatie om te leiden tot 'individuele ZelfZorg', bedoeld om val en herval te voorkomen en een standvastige nuchterheid te bereiken en te bestendigen.

### **Word ik gecontroleerd bij sosN?**

sosN voert geen controles uit op de deelnemers.

Er worden geen individuele begeleiders (peters, sponsors, inspecteurs) toegewezen aan de deelnemers.

Binnen sosN hebben de deelnemers de mogelijkheid om open en eerlijk te zijn tegenover zichzelf en tegenover de anderen.

sosN is vrij van verborgen agenda's, geheimdoenerij, schema's en kliekvorming.

Oneerlijkheid en ongezond handelen hebben op alle niveaus negatieve gevolgen en kunnen zelfs een 'ongezonde' organisatie tot gevolg hebben.

Er is binnen sosN ruimte en soepelheid om zich persoonlijk te vormen en te experimenteren met verschillende structuren, formaten en ideeën zonder dat er nood is aan bijkomende strekkingen en/of een externe machtsstructuur.

## Hoe staat sosN tegenover recente ontwikkelingen en bevindingen?

sosN stimuleert het gebruik van wetenschappelijke methodes om verslaving te bestuderen en te begrijpen en tracht een rationeel en wetenschappelijk standpunt in te nemen tegenover verslaving. Vanuit de bedoeling om nuchterheid te bevorderen ondersteunt sosN een gezond scepticisme en beperkt sosN haar opvattingen niet tot één theorie of informatiegebied in verband met verslaving. In de mate van het mogelijke stellen wij ons op de hoogte van de meest recente wetenschappelijke research en verwelkomen we medische verklaringen en professionele steun bij ons herstel.

## Kan ik persoonlijk meewerken aan sosN?

sosN verwelkomt uiteraard met plezier iedereen die bereid is om op verschillende terreinen en tijden mee te helpen en mee te werken aan de diverse ZelfZorg initiatieven.

Er zijn ondertussen vele 'langetermijn' sosN-deelnemers die een zeer drukke en absoluut onbetaalbare rol spelen in de opvang van nieuwe mensen.

Dit is dan ook meteen een oproep aan alle gestabiliseerde deelnemers om bvb. binnen een iZZa één of andere taak – hoe klein ook – op zich te nemen. Vele handen maken het werk immers lichter.

# 5

## NUTTIGE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

- SOS Nuchterheid vzw – [www.sosnuchterheid.org](http://www.sosnuchterheid.org)  
Kantienberg 9, 9000 Gent – 09 330 35 25
- UVV (Unie Vrijzinnige Verenigingen) – [www.uvv.be](http://www.uvv.be)
- VAD (Vereniging voor Alcohol en andere Drugs) – [www.vad.be](http://www.vad.be)
- IZZa

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 6

## CONTACT

### U bereikt ons het makkelijkst

telefonisch op: 09 330 35 25 (24/24 uur)  
via e-mail: [info@sosnuchterheid.org](mailto:info@sosnuchterheid.org)  
via de post: **SOS NUCHTERHEID VZW**  
p/a Kantienberg 9, 9000 Gent  
website: [www.sosnuchterheid.org](http://www.sosnuchterheid.org)

Een overzicht van onze lokale initiatieven vindt u op de website onder de rubriek 'WAAR' (u krijgt dan een landkaart van België met alle locaties waar we actief zijn in een iZZa – individueel ZelfZorg aanspreekpunt).

De statuten van 'sos Nuchterheid vzw' vindt u eveneens op onze site. Lidgelden en ledenlijsten zijn onbestaand binnen onze werking. Vrijwillige anonieme bijdragen door deelnemers in de werkingskosten mogen maar zijn geen verplichting.

De verantwoordelijkheid over het gebruik van de persoonlijke gegevens die de leden eventueel onderling uitwisselen berust enkel bij de deelnemers.

Onder geen enkele voorwaarde worden er door **SOS NUCHTERHEID®** gegevens over deelnemers aan derden verstrekt.

### sosN in je buurt



sosN is een lidvereniging van  
de Unie Vrijzinnige Verenigingen

