



# Zelfzorg met een nuchtere kijk op verslaving

Kennismakingsbrochure  
voor de professionele hulpverlener



# Kennismakingsbrochure voor de professionele hulpverlener

## INHOUD

1	Inleiding	3
2	Voorstelling SOS NUCHTERHEID en de vzw	5
3	Doel	7
4	Werking	10
5	Contact	12



# 1

## INLEIDING

Als professioneel hulpverlener in een centrum voor mensen met afhankelijkheidsproblemen komt u dagelijks in contact met diverse patiënten naar aanleiding van hun middelaafhankelijkheid en middelmisbruik.

Vanuit uw professionele ervaring weet u dat **nazorg** één van de belangrijkste factoren is waaraan uw cliënteel in belangrijke mate aandacht zal moeten besteden om zichzelf blijvend te verzekeren van een nuchtere toekomst.

Professioneel georganiseerde nazorg kan mogelijks aangevuld worden met lokale zelfzorg.

**SOS NUCHTERHEID**® wil niet meer of niet minder dan 'Zelfzorg' zijn.

**Gebaseerd op één prioriteit met name Algehele Nuchterheid beko-  
men en bestendigen.**

We spreken binnen **SOS NUCHTERHEID**® over zelfzorg en niet over zelfhulp. Daarmee bedoelen we dat de individuele mogelijkheden van de betrokkenen zelf moeten volstaan om zichzelf te verzorgen. Indien aan deze voorwaarde niet kan worden voldaan is naast 'zelfzorg' verdere professionele begeleiding absoluut noodzakelijk.

De hulp die we als organisatie aanbieden is beperkt tot de praktische organisatie en morele steun. Een universeel programma als enige leidraad toepasbaar op al onze mensen hebben we bewust **niet**.

**Wij laten ons als vrijzinnighumanistische organisatie en gezien onze strikt seculiere werking niet in met dogmatische, religieuze benaderingen in verband met afhankelijkheids Herstel.**

Iedere fase welke de deelnemer bij ons doorloopt wordt gestuurd vanuit zijn of haar persoonlijke inbreng. Wij pretenderen nooit een allesomvattende pasklare oplossing aan te kunnen bieden aan de individuele hulpzoekende. We gaan echter individueel wel mee op zoek naar die manieren of werkwijzen nazorg die individueel toepasbaar of inzetbaar zouden kunnen zijn.

Eenzijds ontvangen we in onze zelfzorgwerking **SOS NUCHTERHEID®** veel mensen die omwille van hun middelafhankelijkheid in de eerste plaats best professioneel worden behandeld maar de nodige stappen niet of nog niet hebben gezet.

Deze mensen raden wij steeds een bezoek aan de huisarts aan en **gelijktijdig** bespreken we de mogelijke professionele behandeling in gespecialiseerde centra.

Vanaf het eerste contact met deze mensen proberen we hen te helpen het juiste persoonlijke inzicht te verkrijgen betreffende de ernst van hun situatie. Door middel van opeenvolgende gesprekken analyseren we hun persoonlijke ingesteldheid en hun verwachtingen. Wij beschouwen het als onze morele plicht deze mensen zoveel mogelijk te wijzen op het belang van de professionele begeleiding waarnaast de zelfzorg een aanvulling en/of alternatief kan zijn.

Anderzijds hebben vele hulpzoekende middelafhankelijken die ons contacteren reeds in uw of andere instellingen een therapeutische behandeling gehad en richten ze zich tot ons en gelijkaardige zelfzorg- of zelfhulporganisaties om zich daardoor te beveiligen en hun hervulpreventie zo efficiënt mogelijk te organiseren.

Anderen onderbraken hun opname en sommigen deden nooit een beroep op de professionele hulpverlening. De diverse types van middelafhankelijkheid zijn u niet onbekend want u wordt dagelijks geconfronteerd met de problematiek!

# 2

## VOORSTELLING

**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 20 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 BooksNew York.)

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

We organiseren diverse contactmogelijkheden in een 18-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 middelafhankelijke 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 zelfzorgorganisatie 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 niet gebaseerd op religie maar daarentegen gebaseerd op de principes van het vrijzinnig humanisme.

**SOS NUCHTERHEID®** 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

## DOEL

**SOS NUCHTERHEID®** heeft als voornaamste bedoeling mensen met afhankelijkheidsproblemen te helpen in het opbouwen van hun eigen nuchterheidprioriteit en het opzetten van een hervalpreventieplan en kennis te laten maken met onze diverse zelfzorginitiatieven.

Daarnaast organiseert **SOS NUCHTERHEID®** ook contactmogelijkheden voor de partners, familie en vrienden (PFV) van verslaafden.

Alle **SOS NUCHTERHEID®** zelfzorg initiatieven worden lokaal, individueel of gemeenschappelijk georganiseerd.

Tot die initiatieven behoren onder meer

- **SOS NUCHTERHEID® TELEOPVANG:** De permanent telefonisch bereikbare vrijwilligers (24/24 uur).
- Individuele ZelfZorg aanspreekpunten: (iZZa) Gespreksmogelijkheden met lotgenoten en ervaringsdeskundige(n) welke op regelmatige basis worden georganiseerd.
- Zinnvolle tijdsbestedingprojecten.
- Informatieverstrekking aan diverse doelgroepen op afspraak.

**SOS NUCHTERHEID®** legt als zelfzorgorganisatie 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.

Als strikt seculiere organisatie gaan we ervan uit dat iedereen in staat is om in zichzelf en vanuit zichzelf de nodige bouwstenen te vinden om te bouwen aan een stabiel fundament genaamd 'nuchterheid'.

Vanuit die fundamentele 'nuchterheid' kan een meer voldoening gevend bestaan voor zichzelf en de omgeving worden bereikt.

De belangrijkste bouwstenen om te slagen in het opzet zijn de persoonlijke motivatie, de zelfkennis en de veilige omgeving waarvan we hopen dat we die als **SOS NUCHTERHEID®** aan iedere hulpzoekende kunnen aanbieden. Eén van de meest voorkomende eigenschappen van mensen die samen met ons op zoek gaan naar hun persoonlijke nuchterheid is de 'hopeloosheid' die zich op de duur meester heeft gemaakt van hun situatie.

Vele, zoniet alle verslaafden hebben dikwijls reeds een lange, en in hun ogen, een eindeloze weg afgelegd die gekenmerkt wordt door enerzijds een toenemend middelmisbruik en anderzijds diverse pogingen om dit misbruik te stoppen of minstens te matigen.

Dikwijls heeft de mate waarin ze met herval worden geconfronteerd, en de ernstige gevolgen van ieder herval ertoe geleid dat ze alle hoop op een toekomst zonder afhankelijkheid of verslaving opgeven en geen pogingen tot verandering meer ondernemen.

Een van de belangrijkste taken binnen ieder **SOS NUCHTERHEID®** initiatief bestaat erin om mensen te helpen in hun pogingen om de diverse vormen van doemdenken te helpen ontzenuwen en te doorbreken.

Praktisch komt het erop neer dat we mensen helpen om in te zien dat hun persoonlijke afhankelijkheid en zaken zoals voorbestemdheid, onmacht en radeloosheid stuk voor stuk kunnen veranderd en vervangen worden door positievere vooruitzichten op een ander leven... een leven zonder afhankelijkheidsgedrag.

De bewustwording dat men, net als iedere andere deelnemer aan de **SOS NUCHTERHEID®** initiatieven, over al de persoonlijke mogelijkheden beschikt om te kunnen veranderen van een afhankelijk naar een onafhankelijk bestaan is één van de eerste fasen die men doormaakt.



Deze individuele bewustwording kan worden bereikt door het feit dat de omgeving waarin men terecht komt, bestaat uit mensen die uit vrije wil, pogingen ondernemen om consequent te werken aan hun afhankelijkheidsgedrag.

Naast het feit dat men er gelijkgestemden aantreft in hun streven nuchterheid op te bouwen en te bestendigen is binnen de werking van **SOS NUCHTERHEID®** het ontbreken van dogmatiek en religie voor de deelnemers dikwijls niet alleen een vereiste maar tevens een opluchting.

Laat ons duidelijk zijn: **SOS NUCHTERHEID®** is niet gekant tegen andere zelfhulpinitiatieven die een andere visie, aanpak of programma als uitgangspunt hebben.

We gaan zelfs verder en kunnen stellen dat die initiatieven noodzakelijk zijn, dat ze voldoen en dat ze tegemoet komen aan de wensen van heel wat van de betrokken hulpzoekenden. Ze hebben reeds decennia lang bewezen dat ze daadwerkelijk aanslaan en overleven.

Alleen zijn ze voor sommigen onverenigbaar met hun persoonlijke levensbeschouwelijke visie en zijn ze in de ogen van vele van onze mensen dikwijls te sterk religieus geïnspireerd.

Vanuit deze vaststelling is **SOS NUCHTERHEID®** als een alternatief opgericht voor diegene die zelfzorginitiatieven zoeken los van religieus geïnspireerde dogmatiek.



# 4

## WERKING

**SOS NUCHTERHEID®** hanteert enkel en alleen de motiverende gespreksvoering als middel om de deelnemers hun eigen afhankelijkheidsproblematiek te helpen doorbreken en hun nuchterheidprioriteit te helpen onderbouwen.

Uiteraard zijn alle voorgeschiedenissen van de deelnemers verschillend en zijn hun beweegredenen om met ons contact op te nemen individueel bepaald.

De deelnemers worden steeds voorafgaand gewezen op hun absolute rechten en verplichtingen in verband met de privacy van iedere (anonieme) gespreksdeelnemer. Lidgelden en ledenlijsten zijn onbestaand binnen onze werking. Vrijwillige anonieme bijdragen 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.

Tijdens kennismakingsgesprekken is het de bedoeling dat de nieuwe deelnemer zelf bepaalt hoe het gesprek verloopt, wat en hoeveel hij of zij kwijt wil.

Steeds analyseren we de individuele levensverhalen en ervaringen zo nauwgezet mogelijk door actief (empathisch) luisteren naar wat ons wordt verteld door de deelnemer.

We proberen vervolgens door middel van concrete vraagstellingen een beeld te vormen van de:

- actuele situatie van de deelnemer
- de motivatie(s)
- de actuele motivatiegraad
- persoonlijke verwachtingen en eventuele doelstellingen

Aansluitend:

- Wordt door de ervaringsdeskundige vrijwilliger(s) bondig ingespeeld op de besproken items om de interpretatie van de vrijwilliger(s) te toetsen aan wat de nieuwe deelnemer werkelijk heeft bedoeld.
- Worden de mogelijkheden en beperktheden van 'zelfzorg' binnen **SOS NUCHTERHEID®** besproken.
- Wordt de eventueel te overwegen medische professionele begeleiding besproken.
- Wordt de eventueel reeds ingeschakelde professionele begeleiding en of medische begeleiding besproken.
- Worden de begrippen nuchterheidsprioriteit en hervalpreventie binnen **SOS NUCHTERHEID®** toegelicht.

Nieuwe deelnemers die er vervolgens voor kiezen om hun deelname aan onze zelfzorginitiatieven verder te zetten worden gestimuleerd om zelf zoveel mogelijk hun eigen aanpak te bepalen. We vragen enkel de bereidheid om constructief te werken aan hun persoonlijke nuchterheidsprioriteit en hun persoonlijk hervalpreventieplan te willen opstarten en/of verder uit te bouwen.

**SOS NUCHTERHEID®** wil op geen enkele wijze de deelnemers beïnvloeden in de bepaling van hun eigen aanpak.

Keuzevrijheid en verantwoordelijkheid liggen in handen van de deelnemers zelf. Perceptie en reflecties kunnen worden besproken maar uiteindelijk bepalen de deelnemers zelf wat ze individueel werkbaar, wenselijk of haalbaar stellen.

Deelnemers kunnen op ieder moment hun deelname beëindigen of opnieuw heropstarten.

**SOS NUCHTERHEID®** zelfzorg moet gezien worden als een zelfzorg hulpmiddel waar mensen gebruik kunnen van maken zolang en zo vaak als ze dat zelf willen.

# 5

## CONTACT

### U bereikt ons het makkelijkst

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

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 is een lidvereniging van  
de Unie Vrijzinnige Verenigingen

