



Praten helpt ! zelfzorg bij verslaving



centraal nummer (24/24u.)

09 330 35 25
e-mail: info@sosnuchterheid.org - www.sosnuchterheid.org

Neem contact op en sosN zoekt samen met jou naar een oplossing !

internet

<http://www.sosnuchterheid.org>
e-mail: info@sosnuchterheid.org

sosN in je buurt

postadres

SOS Nuchterheid vzw Info & Teleopvang
Kantienberg 9 - 9000 Gent
fax: 09 282 51 58



centraal nummer (24/24u.)

09 330 35 25

verantwoordelijke uitgever: sos Nuchterheid vzw - Kantienberg 9 - 9000 Gent © sos Nuchterheid vzw, 2002 - niet op de openbare weg gooien

Herstel zonder dogma?

- **sosN** is een **alternatief** voor dogmatische programma's van andere zelfhulpgroepen.
- **sosN** ondersteunt en respecteert elke vorm van verslavingsherstel, ongeacht de gevolgde weg om dit te bereiken.
- **sosN** stimuleert het gebruik van wetenschappelijke methodes om verslaving te bestuderen en te be-grijpen en ondersteunt gezond scepticisme. **sosN** beperkt zich niet tot één theorie of informatiege-bied over verslaving.
- **sosN** is seculier. Dit betekent dat noch godsdienst noch levensbeschouwing voorwaarden zijn om een innerlijke weg naar nuchterheid te bereiken.

- **sosN** onderschrijft de fundamentele waardigheid van elk individu en stelt dat een verslaafde, ondersteund door een stabiele nuchterheid, zelf bekwaam is levensdoelen te kiezen en een gezond oordeel te vellen over de manier om deze te bereiken.
- **sosN** steunt op het principe dat herstel van verslaving een doel op zichzelf is, onafhankelijk van alle andere.
- Dit kan door **nuchterheid tot prioriteit** te maken, 'om-het-even-wat-er-gebeurt'.
- **sosN** helpt om individuele nuchterheid te reali-seren. Inzicht in zichzelf wordt verkregen door een open dialoog met andere ervaringsdeskundigen.

HERWINNEN NA HET OVERWINNEN



VERBREEK DE SPIRAAL VAN HET VERSLAVINGS- GEDRAG

Individuele zelfzorg initiatieven bij verslavingsproblemen

■ Hulp door cognitieve nuchterheid

sosN benadert het herwinnen van jezelf op een cognitieve wijze: denkend, wetend, lerend en waarnemend.

- Wanneer iemand een herstelprogramma voor verslaving start dan is die persoon kwetsbaar en tracht daarbij hulp te vinden. Dit betekent niet dat het verstand op

nul moet gezet worden of dat de persoonlijkheid moet aangepast worden om een nuchter leven te bereiken en in stand te houden.

- Het is aan JOU om een manier te kiezen de eigen angst te overwinnen. **sosN** gebruikt alle middelen om je daarbij te helpen.

■ Hoe werkt SOSN ?

• Het sterkste en belangrijkste aspect van de **sosN** benadering voor verslavingsherstel, is individuele ZelfZorg. Wat **sosN** uniek maakt ten opzichte van andere hulpverlening is dat het individu centraal wordt gesteld.

- Dit betekent in zijn eenvoudigste vorm: zelf je leven weer in handen nemen en niet meer toelaten dat een verslaving je levenswandel bepaalt.

• Binnen **sosN** deelt iedereen de ervaringen, successen, mislukkingen en ideeën.

• De werking (samenkomsten, telefoon, e-mail, brief, enz..) is niet, zoals bij andere organisaties, een doel op zich.

- Bij **sosN** leren verslaafden zichzelf als een expert te zien in wat zij nodig hebben en kunnen doen om voor hun nuchterheid te zorgen. Kracht herwinnen uit jezelf is de filosofische basis van **sosN**.

■ sosN geschiedenis

• SOS (Secular Organisations for Sobriety of Save Our Selves) werd opgericht in 1985 in de USA door James Christopher.

- Door zijn eigen 'nuchterheid-prioriteit' toe te passen slaagde hij er in nuchter te blijven en op basis

daarvan richtte hij SOS op. Er ontstond een wereldwijd netwerk van SOS initiatieven. Sinds 1998 is SOS ook in België actief. In 2002 werd sosNuchterheid vzw opgericht. **sosN** vzw is de Nederlandstalige tak van dit wereldwijd netwerk van zelfzorginitiatieven.

■ Wil je ermee breken?

• Wil je er over praten, of contact opnemen via brief, e-mail of internet-chat, aarzel dan niet. 24 uur op 24 uur Teleopvang is bij **sosN** geen holle slogan maar werkelijkheid.

- Je kunt er praten met mensen die, net als jij, met verslaving geconfronteerd worden, hun weg naar nuchterheid zoeken of gevonden hebben.