

# De kracht van herstelgroepen



# De kracht van herstelgroepen

 Samen verder

 Let it Be

 Intact



Houvast

schapszin

Vertrouwen  
en veiligheid

Maat-  
schappelijke  
waarde

Doorbreken  
van stigma

Gouden tips

Onderlinge  
steun en  
stimulans

Bekrachtiging  
in herstel-  
proces

# De kracht van herstelgroepen

## De kracht van herstelgroepen

Herstelgroepen ondersteunen mensen die in de samenleving achterop zijn geraakt, met inzet van ervaringsdeskundigen. Deze infographic geeft inzicht in drie herstelgroepen en hun succes. Deze groepen - Samen verder, Let it Be en Intact - richten zich op deelnemers met psychische en/of verslavingsproblemen en/of geweldservaringen.

Op basis van analyse van beschikbare documenten en gesprekken met deelnemers, ervaringswerkers en projectleiders komen we tot zes werkzame elementen, de maatschappelijk waarde van herstelgroepen en gouden tips voor het uitvoeren van herstelgroepen.

Gebruik deze infographic graag met de volgende bronvermelding:

Tol, P. van & Wolf, J. (2020). *De kracht van herstelgroepen*. Nijmegen: Impuls, Radboudumc.

 [Bekijk onze website](#)

Ontwerp en realisatie: Deel 2 ontwerpers

Doorbreken  
van stigma



Onderlinge  
steun en  
stimulans



Bekrachtiging  
in herstel-  
proces



Gouden tips




Maat-  
schappelijke  
waarde



# De kracht van herstelgroepen

## Houvast

Op een vast moment in de week vindt de groepsbijeenkomst plaats. Deelnemers kunnen hun verhaal en hun goede en minder goede ervaringen delen. De groep biedt structuur, 'een kans om de dag door te komen' en 'iets zinvols om voor uit bed te komen'.

De groep geeft houvast voor deelnemers die bijvoorbeeld na ontslag uit een kliniek onvoldoende nazorg krijgen. Ook buiten de bijeenkomsten om biedt de groep steun. Dat gebeurt via een groepsapp waarmee deelnemers in contact steun kunnen vinden bij lotgenoten. Ook de continuïteit van de groep en de vaste deelname voor onbepaalde tijd geeft deelnemers veel houvast in hun herstelproces. 

Doorbreken  
van stigma



Onderlinge  
steun en  
stimulans



Bekrachtiging  
in herstel-  
proces



Gouden tips



Maat-  
schappelijke  
waarde



# De kracht van herstelgroepen

## Houvast


Op een vast moment in de week wordt het persoonlijke verhaal en hun goede en moeilijke momenten om de dag door te komen'.

De groep geeft houvast voor nazorg krijgen. Ook buiten de groep waarmee deelnemers in contact en de vaste deelname voor o

*'De wekelijkse gespreksgroep is al belangrijk, een soort vast ijkpunt in de week. Nog niet eens zozeer of je in die week moeilijke dingen tegen bent gekomen of dat het allemaal heel makkelijk ging, maar gewoon dat je iedere week een vast punt hebt waar je dingen kunt bespreken, andere dingen ook kan bespreken zodat je elkaar toch kunt ondersteunen en tips kunt geven.'*

*'De continuïteit ervan, dat het niet na een paar weken of maanden al stopt, maar dat het echt een vast blijvend iets is, dat is zeker wel belangrijk.'*

*'Er is geen nazorg bijna. Ja, heel weinig. (...) maar ik weet niet of dit er was in mijn tijd toen ik stopte met alles... Het is echt belangrijk hoor want je zit in een diepe shit gewoon. Een put. En de eenzaamheid, de depressies, dat is echt geen leuke plek om te zijn weet je wel. En als je dan op zo'n plek kan komen, man ik zou daar elke dag zitten.'*

Onderlinge steun en stimulans 

Maatappelijke waarde 

# De kracht van herstelgroepen


## Gemeenschapszin


De herstelgroep biedt deelnemers een betrokken gemeenschap. Een aantal deelnemers geeft aan 'nieuwe familie' te hebben gekregen. Dat gevoel is voor hen niet vanzelfsprekend. Door psychische kwetsbaarheid of verslaving hebben deelnemers soms contacten met familie en vrienden verloren.


Verbondenheid en saamhorigheid ontstaan door het delen van ervaringen en er voor elkaar te zijn op moeilijke momenten. Deelnemers ervaren in deze micro-gemeenschap ruimte om zich open te stellen en nieuwe contacten en relaties aan te gaan wat hun steunnetwerk veelal sterker en groter maakt. Het samen ondernemen van activiteiten zoals wandelen of koken versterkt het gevoel erbij te horen. Afspraken worden onder andere via een groepsapp gemaakt. Voor de betrokkenheid is het belangrijk dat deelnemers zelf activiteiten kiezen, hiertoe initiatieven nemen en verantwoordelijkheid nemen.



Maat-  
schappelijke  
waarde 

Doorbreken  
van stigma 

Onderlinge  
steun en  
stimulans 

Bekrachtiging  
in herstel-  
proces 

Gouden tips 

# De kracht van herstelgroepen

## Gemeenschapszin

De herstelgroep biedt deelnemers een betrokken gemeenschap. Een aantal deelnemers geeft aan 'nieuwe familie' te hebben gekregen. Dat geeft een gevoel van veiligheid en steun. Mensen met een kwetsbaarheid of verslaving hebben deelgenomen aan herstelgroepen. Dit kan helpen bij het oplossen van problemen, het opbouwen van zelfvertrouwen en het vinden van steun. Het is belangrijk om te weten dat herstelgroepen niet voor iedereen geschikt zijn. Het is belangrijk om te weten dat herstelgroepen niet voor iedereen geschikt zijn.

*'Ja, een positief netwerk. Ik heb mijn netwerk van een paar jaar geleden... Eigenlijk alle mensen heb ik buiten de deur gezet als het ware. Of een heleboel. En dan moet je op zoek naar iets nieuws en daar is dit soort groep ideaal voor.'*

*'Ik weet nog wel de eerste paar keer dat ik hier kwam, dat ik echt zoiets had van: ah wat heb ik nou gedaan en zal ik weer in de auto stappen en teruggaan. Maar je komt, tenminste ik dan, ik kwam binnen en het was meteen een warm bad.'*

*'Ik heb daar heel veel steun aan. En elke keer als ik daar kom, voelt dat gewoon goed. Het voelt nou net alsof ik af en toe..., bij familie kom. En dat voelt gewoon..., je voelt gewoon saamhorigheid.'*

*'Ik vind het wel heel belangrijk en heel fijn dat wij echt een groep zijn, niet iedereen komt standaard iedere week maar degene die wel standaard iedere week komen of die grotendeels aanwezig zijn, daar voel ik wel verbondenheid mee en dat vind ik wel fijn en ik voel me daar wel veilig bij om mijn verhaal te vertellen.'*


Maat-  
schappelijke  
waarde

Doorbr  
van s


# De kracht van herstelgroepen


## Vertrouwen en veiligheid


Het delen van ervaringen en het spreken van dezelfde taal creëren een gevoel van vertrouwen. 'Je hoeft niks uit te leggen, die schroom valt weg en je hoeft niet na te denken... hoe moet ik dat formuleren?'. Vertrouwen en veiligheid stimuleren openheid en de durf om kwetsbaar te zijn.

Deelnemers geven aan dat adviezen van lotgenoten sneller aangenomen worden dan adviezen van professionals. Ervaringen delen, zonder eisen of gevolgen voor bijvoorbeeld een behandelplan, geeft een veilig gevoel. Veiligheid ervaren deelnemers ook door de groepsregels, zoals anonimiteit en het feit dat niets 'naar buiten' wordt gebracht. En dat een deelnemer 'onder invloed' niet aan een bijeenkomst mag deelnemen. De deelname voor onbepaalde tijd biedt tijd zich vertrouwd te voelen bij de groep. 

Maat-  
schappelijke  
waarde 

Doorbreken  
van stigma 

Onderlinge  
steun en  
stimulans 

Bekrachtiging  
in herstel-  
proces 

Gouden tips 



# De kracht van herstelgroepen

## Vertrouwen en veiligheid

Het delen van ervaringen en het spreken van dezelfde  
'Je hoeft niks uit te leggen, die schroom valt weg en  
dat formuleren?'. Vertrouwen en veiligheid stimule

*'Het praat nou eenmaal makkelijker als je met iemand praat met dezelfde ervaring, net zoals je met iemand praat die dezelfde hobby's heeft of hetzelfde werk doet.' (...) 'Het is meteen een klik en een vorm van vertrouwen, je hoeft niks uit te leggen, je weet wat je bedoelt en die schroom valt dan meteen weg.'*

*'Maar je bouwt een soort band op en dat is een gezellige middag samen met elkaar, een beetje eten, een beetje kletsen. Het is gewoon een hele veilige omgeving en het geeft mij persoonlijk altijd een goed gevoel door de veiligheid.'*

*'We weten onderhand van elkaar wat we hebben meegemaakt dus je weet ook dat ze niet zo maar vanuit een boek een verhaal lopen te vertellen. Het is oprecht wat er gezegd wordt en dat zorgt ervoor, bij mij i.i.g., dat ik hun advies kan aannemen.'*

*'Datgene wat ik ook doe als ik merk dat iemand binnenkomt laat maar zeggen die gebruikt heeft, die is niet welkom. Dus met die ga ik in gesprek, die neem ik apart. Dit is de deur, volgende keer mag je terugkomen. Maar de veiligheid van de groep is gewoon belangrijk. Mensen moeten zich comfortabel voelen, zich gehoord voelen.'*

Maat-  
schappelijke  
waarde

# De kracht van herstelgroepen


## Doorbreken van stigma


Deelnemers ervaren in de groep dat ze niet 'gek' of 'raar' zijn. Ze voelen zich gezien als mens en merken dat zij niet de enige zijn met kwetsbaarheden en puzzels in het leven. Hierdoor verminderen schaamte- en schuldgevoelens, wat volgens deelnemers leidt tot meer zelfacceptatie.


Het niet (ver)oordelen in de groep leidt tot het loslaten van zelfstigma: 'het is ok, het mag er zijn'. Deelnemers zijn hierdoor ontspannen: 'ik hoef geen masker meer op te zetten'. Het geeft ruimte om te werken aan herstel en vergroot de durf om relaties aan te gaan. Het tot steun kunnen zijn van lotgenoten boort kwaliteiten aan. Het zelfstigma wordt ook verkleind door de activiteiten met de groep, zoals samen barbecueën of uit eten gaan. De kwetsbaarheid van deelnemers verdwijnt naar de achtergrond. Er is dan meer dan de kwetsbaarheid die zij als lotgenoten delen. Deelnemers ervaren het stigma eerder wanneer ze worden beoordeeld door mensen van buiten de groep, zoals door naasten.



Maat-  
schappelijke  
waarde 

Doorbreken  
van stigma 

Onderlinge  
steun en  
stimulans 

Bekrachtiging  
in herstel-  
proces 

Gouden tips 



# De kracht van herstelgroepen

## Onderlinge steun en stimulans

De groep biedt een luisterend oor en geeft onderling ondersteuning en advies bij allerlei zaken die zich aandienen in het leven; van gevoelskwesaties tot praktische zaken. Op verzoek krijgen deelnemers in de groep hulp bij financiële zaken, formulieren, of bij het contact met een hulpverlener. Of ze worden gewezen op steunmogelijkheden buiten de groep.

Wederzijdse erkenning en herkenning geven emotionele steun en het gevoel er niet langer 'alleen voor te staan'. Ze stimuleren elkaar in het werken aan doelen, het verleggen van grenzen en het leren van nieuwe sociale, praktische en probleemoplossende vaardigheden. Ook kunnen nieuwe inzichten ontstaan. Deelnemers geven elkaar de mogelijkheid tot reflectie waardoor zij zich van bepaalde zaken bewust worden, zoals: '...wat je gedrag is en hoe je met dingen omgaat'. Zij ondersteunen elkaar in het voorkomen van mogelijke terugval door het delen van eigen ervaringen hierin. Maar ook de onderlinge hulp bij praktische zaken verstevigt hun band.



Doorbreken van stigma



Onderlinge steun en stimulans



Bekrachtiging in herstelproces



Gouden tips



Maatappelijke waarde



# De kracht van herstelgroepen

## Onderlinge steun en stimulans

De groep biedt een luisterend oor en geeft onderling steun aan leden die zich aandienen in het leven; van gevoelskwesties tot praktische zaken. Deelnemers in de groep hulp bij financiële zaken, voorstellen voor een verlener. Of ze worden gewezen op steunmogelijkheden.

*'Ja, proberen gezond te eten, stimuleren om te stoppen met roken en het vol te houden, niet te drinken, voldoende te bewegen. We proberen elkaar op een positieve manier te stimuleren en het vol te houden.'*

*'Ik heb het altijd maar zelf gedaan, ik dacht altijd dat ik het allemaal wel zelf kon, dat ik er altijd wel zelf uit kon komen. Maar dat kan ik niet, ik heb mensen om me heen nodig. Als je alleen maar gewend bent om alles alleen te doen, om alles alleen op te lossen dan is het moeilijk ook om te ervaren dat hun er zijn. En bij hun ervaar ik dat het niet erg is om hulp te vragen, dat het mag en dat het kan en dat het niet gek is. En dat voelt gewoon heel goed. En dat helpt mij wel.'*

*'...als je het moeilijk hebt, kun je altijd steun vinden bij de groep.'*

*'Eigenlijk alles wat met middelengebruik te maken heeft en om ermee te stoppen en het vol te houden en die inzichten. Ik denk wel dat ik daar het meeste aan heb gehad, dat je toch een soort van stok achter de deur hebt om gestopt te blijven. Die motivatie is best wel groot als je hier eenmaal bent geweest vind ik.'*

*'Dat je je verhaal kan delen, een luisterend oor bieden, dat is volgens mij wel het belangrijkste. Feedback geven en krijgen.'*


Doorbreken van stigma 


Binnen proces 


# De kracht van herstelgroepen


## Bekracting in herstelproces

Onderlinge ervaringsverhalen bieden een doorkijk naar herstel mogelijkheden en dragen daarmee wederzijds bij aan ieders empowerment. Succeservaringen van lotgenoten in de groep bieden inspiratie en hoop en geven zicht op een betere toekomst.

Deelnemers trekken zich aan elkaar op, zijn elkaars rolmodel en geven elkaar een 'positieve boost'. Zij trekken lering uit elkaars tegenslagen die vaak overeenkomen met eerder gemaakte eigen fouten. De wetenschap dat anderen de tegenslagen te boven zijn gekomen werkt versterkend: 'ik ben niet de enige...' Bij terugval in het herstelproces kan een deelnemer rekenen op steun van lotgenoten. Feedback op problemen of uitdagingen in het herstelproces kan nieuwe inzichten en mogelijkheden opleveren. Het gaat hierbij niet alleen om het eigen herstel maar ook om het herstel van de ander. Men voelt zich 'gezien' en 'gehoord' en betekenisvol. Deelnemers vergaren zo inzichten en mogelijkheden en kijken wat voor henzelf werkt. 

Doorbreken van stigma 

Onderlinge steun en stimulans 

Bekracting in herstelproces 

Gouden tips 

Maatappelijke waarde 

# De kracht van herstelgroepen

## Bekrachtiging in herstelproces

Onderlinge ervaringsverhalen bieden een doorkijk naar herstelmogelijkheden en dragen daarmee wederzijds bij aan ieders empowerment. Succesvolle verhalen bieden inspiratie en hoop en geven zicht op een betere toekomst.

*'Ja, omdat je het ziet, je ziet anderen het doen en ze krabbelen weer op en dan ben ik zo trots op ze, maar dan geven ze mij hetzelfde terug, dus kan ik niet anders dan ook trots op mezelf zijn, op dat soort momenten dan.'*

*'Je blijft gewoon gemotiveerd ook om clean te blijven met deze groep vind ik. En ik denk ook al zou ik wel een terugval hebben, dan wordt je nog niet afgeschreven. Dus dat is voor mij wel een verschil, je leeft niet meer in een bubbel. Je kunt gewoon weer 'normaal functioneren.'*

*'Ik merk dat ik dan mensen in hun gewone doen en laten kan zien en dat is dan voor mij heel waardevol. Ook als ik dan zie iemand die in de groep een tegenslag heeft gehad van wat dan ook en die dan wel kan lachen daar weer, dat ... ja.'*

*'Ja, vooral de mensen die net aan het begin van het traject staan, die kunnen zich spiegelen aan de mensen die wat verder zijn en die kunnen daar een positief voorbeeld aan nemen. Dat had ik tenminste in de begintijd wel heel erg, dat ik denk: die anderen zijn al zoveel verder, dat wil ik dan ook wel!'*

Doorbreken van stigma 

Maatappelijke waarde 


herstelproces 

# De kracht van herstelgroepen


## Maatschappelijke waarde


Wat is volgens de deelnemers en de ervaringswerkers de waarde van de herstelgroepen? Zij zijn hierover zeer gelijklopend. De groei die deelnemers als persoon doormaken, het vergroten van hun weerbaarheid, zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde, maar ook de acceptatie van kwetsbaarheden, en een positieve benadering van de toekomst worden het meeste genoemd.

Sommige deelnemers zeggen zich ook gezonder te voelen. De groep draagt dus bij aan het persoonlijk herstel. Ook de veranderde verhouding van deelnemers tot hun omgeving wordt opgemerkt. Deelnemers voelen zich meer gewaardeerd en geliefd en meer geaccepteerd zoals ze zijn. Ervaringswerkers zien dat vrienden en familie meer steun bieden en dat de deelnemers voor anderen meer zijn gaan betekenen.

De bestaansvoorwaarden en leefomstandigheden van deelnemers gaan erop vooruit. Ze nemen (weer) deel aan betekenisvolle activiteiten en (vrijwilligers)werk. Ervaringswerkers wijzen ook op verbeteringen van huisvesting, reinheid, vrijetijdsbesteding en administratie. Ze wijzen verder op het vergemakkelijken van de toegang tot allerlei instanties, professionals en (externe) hulpbronnen. 

van stigma 

Onderlinge steun en stimulans 

Bekrachtiging in herstelproces 

Maatschappelijke waarde 

Gouden tips 



# De kracht van herstelgroepen

## Maatschappelijke waarde

Wat is volgens de deelnemers en de ervaringswerkers de waarde van de herstelgroepen? Zij zijn hierover zeer gelijklopend. De groei die deelnemers als persoon doormaken, hun weerbaarheid, zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde, maar ook de kans om hersteld te worden.

*'Als je bijvoorbeeld zegt: 'Ik heb een kamer maar die bank valt uit elkaar' dan is er misschien iemand uit de groep of uit een andere groep die nog een oude bank heeft staan die het wel goed doet, dat soort dingen, we zijn er voor elkaar. Ook als er gesausd, behangen of schoongemaakt moet worden, komt er ook vaak reactie uit de groep: kom op, we gaan dat met een aantal mensen doen.'*

*'Tot nu toe brengt mij dit wel iets. Het brengt mij ook tot het goede en dat ik gewoon met normale mensen, ook al hebben we wat, maar ik hoor er gewoon weer bij, ik mag er zijn en dat vind ik gewoon..., het voelt goed.'*

verbeteringen van huisvesting, reizen, vrijetijdsbesteding en administratie, het vergemakkelijken van de toegang tot allerlei instanties, professionele hulpverlening en ondersteuning.

*'Het kan dus heel goed zijn dat de ervaring van anderen en stimulans en acceptatie mij er uiteindelijk mede toe heeft gezet om dat vrijwilligerswerk te gaan doen.'*

*'Nou, we hebben nu een stagiaire die de opleiding sociaaljuridische dienstverlening doet en heel erg met schulden bezig is en zij heeft aangeboden bijvoorbeeld om deelnemers die schulden hebben of die eigenlijk geen overzicht hebben van wat komt er nou allemaal in en wat gaat er allemaal uit om daarmee te gaan zitten van nou ja, dan zetten we het gewoon eens op papier, of belastingaangifte hoe doe je dat? Dus vanuit daar ondersteunen we ook en anders verwijzen we door naar Werkplaats Financiën bijvoorbeeld.'*

# De kracht van herstelgroepen

## Gouden tips

Projectleiders geven voor het uitvoeren van herstelgroepen de volgende gouden tips:

- Zorg voor laagdrempelige toegang tot de groep, zonder eisen of gevolgen, en benader potentiële deelnemers proactief.
- Maak de herstelgroep voor onbepaalde tijd voor deelnemers beschikbaar.
- Laat de initiatieven voor activiteiten uit de groep deelnemers komen en geef hen hiervoor verantwoordelijkheid.
- Spreek elkaar aan op gedrag. Voorkom dat deelnemers heel bepalend zijn binnen de groep of dat er 'klieks' ontstaan.
- Wees beducht op het niet nakomen van afspraken of het niet volgen van huisregels. 'Roddel en achterklap zijn funest voor de groep'.
- Voorkom hiërarchie in de groep en vermijd dat ervaringswerkers een stempel drukken op het groepsproces.
- Zorg dat ervaringswerkers een goede groepssfeer helpen creëren, gesprekken in goede banen leiden, balans houden tussen zware onderwerpen en luchtige uitwisseling en er zijn voor vragen van deelnemers buiten de groep om.
- Zorg bij deelnemers met behoeften of problemen die de zelfhulp van de groep overstijgen voor verbindingen met andersoortige, passende hulp en leid deelnemers naar relevante instanties.
- Stel eisen aan de ervaringswerkers, zoals afgeronde trainingen, en geef hen ook training voor hun rol in de groep. Zorg minstens een keer per zes weken voor intervisie.
- Ga om het half jaar samen na of je nog op het goede spoor zit met de groep, hoe het staat met de deelnemersaantallen, of bijstellingen nodig zijn.

Maat-  
schappelijke  
waarde



Gouden tips



# De kracht van herstelgroepen


## Samen verder


Bij 'Samen verder' groepen (Iriszorg) komen mensen met een achtergrond van verslavingsproblemen wekelijks op een locatie in de wijk bij elkaar. Dit gebeurt onder begeleiding van vrijwilligers met ervaringskennis.


Deelnemers komen vanuit de eigen organisatie omdat de groep aansluit op hun behandeling, maar komen ook van buiten de organisatie. In de groep wordt van deelnemers een actieve bijdrage verwacht. Zij delen wat goed gaat en waar ieder het moeilijk mee heeft. Daarnaast geven ze elkaar advies vanuit eigen ervaringen en bouwen zo aan hun eigen herstel én aan dat van hun lotgenoten. De vrijwilligers die de groep begeleiden, nemen vanuit hun eigen ervaringen deel aan het gesprek. Deelname aan de groepen is kosteloos en niet in tijd beperkt. **Lees verder** 



Maat-  
schappelijke  
waarde 

Doorbreken  
van stigma 

Onderlinge  
steun en  
stimulans 

Bekrachtiging  
in herstel-  
proces 

Gouden tips 

# De kracht van herstelgroepen

## Samen verder

Bij Samen verder groepen (Iriszorg) komen mensen met een achtergrond van verslavingsproblemen wekelijks op een locatie in de wijk bij elkaar. Dit gebeurt onder begeleiding van vrijwilligers met

*'Gewoon een ruimte waar ze zich gewaardeerd voelen, waar niet op ze neergekeken wordt. Ja, dat zijn gewoon echt belangrijke elementen.'*

omdat de groep aansluit op hun behandeling, maar komen uit van deelnemers een actieve bijdrage verwacht. Zij delen kennis en ervaringen. Daarnaast geven ze elkaar advies vanuit eigen ervaringen én aan dat van hun lotgenoten. De vrijwilligers die de groepen begeleiden, geven ook hun ervaringen deel aan het gesprek. Deelname aan de groepen is kosteloos en niet verplicht. [Lees verder](#) 

*'Het gaat er niet om wat jij vindt of wat ik vind, het gaat erom wat de cliënten ervan vinden. Dat zou mijn tip zijn. Ja, wat wij doen is gewoon vaker bij elkaar komen van h , weet je, zitten we nog op het goede spoor, kijk of je bezoekersaantallen blijven groeien inderdaad, want kijk, als je blijft groeien, ja, dan kun je op een gegeven moment wel zeggen nou, weet je, dit werkt gewoon.'*

Doorbreken van stigma 

Ondersteuning stimuleren 


Maatschappelijke waarde 

Uitdagingen tips 

# De kracht van herstelgroepen


## Let it Be


De Herstelgroepen van 'Let it Be' (Markieza) worden elk begeleid door twee ervaringsdeskundigen en bestaan uit maximaal acht 'bondgenoten'. Doelen van de deelnemers zijn divers, zoals het leren omgaan met psychische kwetsbaarheden en trauma's in het dagelijks leven, contact met de omgeving herstellen, of de regie in eigen handen leren nemen.


Men bespreekt gezamenlijk problemen en ervaringen vanuit het verleden en uit het dagelijks leven, en werkt aan het eigen herstel. Deelnemers hebben onder andere te maken (gehad) met verslaving, affectieve verwaarlozing, mishandeling, seksueel geweld/misbruik en/of psychische kwetsbaarheden, zoals depressie. Na aanmelding vindt een kennismakingsgesprek met de deelnemer plaats, waarbij op basis van de hulpvraag de best passende groep wordt bepaald. Hierna kunnen deelnemers direct starten, desgewenst anoniem. Deelname aan de groepen is kosteloos en niet in tijd beperkt. **Lees verder** 



Maat-  
schappelijke  
waarde 

Doorbreken  
van stigma 

Onderlinge  
steun en  
stimulans 

Bekrachtiging  
in herstel-  
proces 


Gouden tips 

# De kracht van herstelgroepen

## Let it Be


De Herstelgroepen van 'Let it Be' (Markieza) worden elk begeleid door twee ervaringsdeskundigen. De deelnemers zijn divers, zoals het leren omgaan met het dagelijks leven, contact met de


*'Ja, wij zetten geen druk, en er wordt ook niks verwacht van mensen, we hebben geen verwachtingen. Mensen mogen komen, ze hoeven niet te praten, alles mag dus, en ze mogen zelf kiezen waar ze het over hebben en waar ze het niet over willen hebben.'*

leden en uit het dagelijks leven, de problemen die ze maken (gehad) met verslaving, trauma en/of psychische kwetsbaarheden, de afstemming van het overlevingsgesprek met de deelnemer op de behoeften van de deelnemer. De groepen vinden plaats waarbij de hulpvraag van de deelnemer leidt tot een deelname tot de meest passende groep. Hierna kunnen deelnemers direct starten, desgewenst anoniem. Deelname aan de groepen is kosteloos en niet in tijd beperkt. [Lees verder](#) 

*'Ja, de afspraken binnen de groep die worden telkens als er nieuwe mensen komen worden die nog een keertje doorgesproken en mensen mogen niet over elkaar oordelen of veroordelen en niet zomaar zonder te vragen aan elkaar adviezen geven.'*

Doorbreken van stigma 

Onderlinge steun en stimulans 


Bekrachtiging in herstelproces 

# De kracht van herstelgroepen

## Intact



Intact (Tactus) biedt zelfhulpgroepen aan die bestaan uit vrijwilligers en ervaringsdeskundigen, ofwel personen die zelf in herstel van een verslaving zijn of uit naasten van personen met een verslaving.

De groepen staan open voor mensen die nog middelen gebruiken. Tijdens bijeenkomsten wordt middelengebruik niet toegelaten. In de zelfhulpgroepen wordt een open en vertrouwelijk gesprek gevoerd waarbij de ervaringen van lotgenoten helpen de deelnemers hun eigen weg naar herstel te vinden. Tijdens de wekelijkse (of tweewekelijkse) groepsavonden ondersteunen mensen elkaar en delen de ervaringen, problemen en successen die ze tegenkomen. De bijeenkomsten hebben een vaste opbouw. Ze starten met een openingsronde waarin alle deelnemers vertellen hoe hun week is geweest. Daarna worden de thema's voor die avond vastgesteld en besproken. Tijdens de afsluiting wordt bij alle deelnemers nagevraagd hoe zij de avond ervaren hebben. Deelname aan de groepen is laagdrempelig: deelname is kosteloos, er zijn geen wachtlijsten voor deelname en er worden geen eisen aan doelen gesteld. **Lees verder** 



Doorbreken  
van stigma



Onderlinge  
steun en  
stimulans



Bekrachtiging  
in herstel-  
proces



Gouden tips



Maat-  
schappelijke  
waarde



# De kracht van herstelgroepen

## Intact



Intact (Tactus) biedt zelfhulpgroepen aan die bestaan uit mensen met een verslaving, ofwel personen die zelf in herstel van een verslaving zijn, ofwel personen die zelf in herstel van een verslaving zijn, ofwel personen die zelf in herstel van een verslaving zijn.

De groepen staan open voor mensen die nog middelen niet toegelaten. In de zelfhulpgroepen wordt een openheid van de ervaringen van lotgenoten helpen de deelnemers de wekelijkse (of tweewekelijkse) groepsavonden onder de problemen en successen die ze tegenkomen. De bijeenkomsten met een openingsronde waarin alle deelnemers verteld worden de thema's voor die avond vastgesteld en besproken. De deelnemers worden nagevraagd hoe zij de avond ervaren hebben. Deelnemers is kosteloos, er zijn geen wachtlijsten voor deelname.

[Lees verder](#) 

*'We hebben naast die groepen en activiteiten natuurlijk ook nog een landelijk aanbod met themaseminars, zo'n vier themaseminars per jaar. We hebben jaarlijks een zeiltocht die we samen doen met de Duitse zelfhulp. En ook nog familiedagen. We hebben trainingen en cursussen die we aanbieden voor mensen in herstel en ook voor naasten. En we hebben sinds kort een heel specifiek aanbod, een zelfhulpaanbod voor mensen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld. Het zijn voornamelijk vrouwen die in die groep zitten, dat is een nieuwe groep die op vraag van mensen is opgericht. En we hebben nog twee groepen voor jongeren van 14 tot 28 jaar.'*

Doorbreken

*'Preventie 'van weer naar die middelen grijpen' is een groot doel maar het grote doel is eigenlijk om mensen te ondersteunen in hun wens naar een middelvrij leven. Dat is het grootste doel van Intact. Dat is nummer 1.'*

Gouden tips

Bekrachtiging  
in herstel-  
proces