

# **Ervaringen met zelfhulpgroepen bij deelnemers met een verslaving**

Bachelor thesis gezondheidswetenschappen

Isis Janssen

Universiteit Twente

Faculteit: Technische Natuurwetenschappen

1<sup>e</sup> begeleider: Anne van Dongen

2<sup>e</sup> begeleider: Nienke Beerlage-de Jong

Externe begeleider: Jeannette van Manen

Datum: 21-10-2024

## Inhoud

Inleiding .....	4
Methode .....	8
Participanten.....	8
Materialen.....	9
Procedure.....	10
Analyse.....	10
Resultaten.....	11
Vragenlijst .....	11
Wat zijn de ervaringen met de organisatie van zelfhulpgroepen? .....	11
Hoe ervaren deelnemers de relatie tussen zelfhulpgroepen en herstel? .....	14
Regelmaat .....	14
Terugval voorkomen en herstel .....	14
Hoe ervaren deelnemers de interactie binnen zelfhulpgroepen?.....	15
Wat is volgens deelnemers de meerwaarde van zelfhulpgroepen? .....	17
Sociale steun .....	17
Persoonlijke groei en omgaan met moeilijkheden.....	18
Wat zijn de ervaringen met nieuwe deelnemers en eigen instroom? .....	19
Discussie .....	20
Beperkingen .....	22
Suggesties voor vervolgonderzoek.....	23
Conclusie.....	24

Referenties .....	25
Bijlagen .....	27
Bijlage 1: vragenlijst groepsleiders .....	27
Bijlage 2: vragenlijst deelnemers .....	27
Bijlage 3: Interviewschema.....	28
Bijlage 4: Proefpersonen informatiebrief .....	31
Bijlage 5: codes met quotes.....	0
Organisatie.....	0
Binnenkomst nieuwe deelnemers .....	7
Terugval voorkomen / herstel .....	11
Sociale steun .....	14
Regelmaat .....	20
Persoonlijke groei en omgaan met moeilijkheden.....	22
Interactie in de groep .....	26

## **Inleiding**

Verslaving beschrijft een problematisch patroon van middelengebruik dat leidt tot klinisch significante beperkingen of lijdensdruk. De criteria voor middelen misbruik zijn opgesteld in de DSM-5 [1]. Daarnaast zijn er meerdere determinanten voor middelen misbruik zoals individuele factoren, sociale factoren en omgevingsfactoren. Bij deze determinanten is er sprake van een correlationeel verband. Uit een systematische review over middelen misbruik blijkt dat individuele factoren als geslacht en leeftijd vaak genoemd worden als determinanten voor verslaving [2]. Bijvoorbeeld is bij mannen vaker sprake van verslaving en is middelenmisbruik frequenter bij jongeren en babyboomers. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu noemt ook meerdere determinanten voor problematisch alcohol gebruik zoals bijvoorbeeld demografische kenmerken, genetische aanleg, beschikbaarheid van alcohol, sociale invloeden en economische overwegingen [3]. Verslaving heeft niet een duidelijke oorzaak, diverse factoren kunnen een rol spelen. Weliswaar zijn er echter wel neurologische veranderingen die optreden waarmee bepaalde kenmerken van verslaving uitgelegd kunnen worden. Zo veranderen de neurologische paden en hebben de grote hoeveelheden dopamine die vrijkomen bij het gebruik van middelen invloed op het beloningssysteem in de hersenen, deze verandering kan aanhouden zelfs als iemand gestopt is met middelen gebruiken [4]. Hierdoor zijn mensen die eerder middelen hebben gebruikt gevoeliger om weer middelen te gaan gebruiken.

In Nederland is er een grote groep mensen die te maken heeft met een verslaving. In totaal worden er rond de 60.000 personen per jaar behandeld binnen de verslavingszorg [5]. Hier valt de zorg die in de eerste lijn door de huisarts wordt verleend niet onder. Daarnaast is niet bekend hoeveel mensen een verslaving hebben en hiervoor geen behandeling ondergaan. 73% van de mensen die behandeld worden binnen de verslavingszorg is man en de gemiddelde leeftijd was 42 jaar. 44% van de mensen die hulp zochten deed dit voor alcoholproblematiek, dit is dan ook de meest voorkomende problematiek binnen de verslavingszorg [5]. Andere vormen van verslavingsproblematiek zijn bijvoorbeeld: cannabisverslaving, cocaïneverslaving, opiatenverslaving en gedragsverslavingen.

Mensen die in herstel zijn van een verslaving kunnen meedoen aan zelfhulpgroepen. Herstel is een proces gericht op het hervinden van persoonlijke identiteit en het hernemen van de regie op het leven [6]. Zelfhulpgroepen zijn een middel dat hieraan kan bijdragen. Het doel van

zelfhulpgroepen is om te blijven werken aan herstel. Bij zelfhulpgroepen wordt de hulp georganiseerd door mensen die zelf ook ervaring hebben met verslaving. Daarnaast komen principes als: gelijkwaardigheid, zelfbeschikking en sociale steun ook terug in de verschillende methodes. Er zijn echter ook veel verschillen tussen zelfhulpgroepen, zoals andere methodieken, hulp van zorgverleners en het gebruik van andere namen [7].

De 12-stappen methodiek is een vorm van zelfhulpgroepen waarbij deelnemers twaalf stappen doorlopen in het proces naar herstel. Gemeenschap ofwel het hebben van lotgenoten die ook bij zelfhulpgroepen komen en sociaal contact met elkaar hebben, is een sleutelaspect binnen de 12-stappen methodiek. Een deel van de strategieën die gebruikt worden binnen de 12-stappen methodiek zijn gebaseerd op spiritualiteit en religie [8]. Onderzoeken hebben aangetoond dat zelfhulpgroepen met twaalf stappen een effectieve interventie zijn en helpen bij het voorkomen van terugval. Het volgen van 12-stappen groepen lijkt ervoor te zorgen dat meer mensen gedurende twaalf maanden of langer continu abstinente blijven in vergelijking met andere behandelingen, met een risico ratio van 1,21 en een 95% betrouwbaarheidsinterval van 1,03 tot 1,42[12].

Een andere methode die vaak wordt toegepast binnen zelfhulpgroepen is SMART Recovery. SMART staat voor Self Management And Recovery Training. SMART Recovery groepen werken op basis van rationeel emotieve therapie en cognitieve gedragstherapie en gebruiken een programma om het herstelproces meer structuur te geven [9]. Uit onderzoeken is gebleken dat SMART Recovery groepen effectief zijn in het verminderen van de ernst en consequenties van problematisch alcoholgebruik [13][14]. Dit is gemeten aan de hand van verschillende uitkomstmaten zoals hoeveelheid gedronken alcohol, frequentie en duur. Het bijwonen van SMART Recovery groepen lijkt daarnaast ook te zorgen voor verminderd middelengebruik, echter is in het onderzoek niet meegenomen of deelnemers nog andere behandelingen volgden [14]. Daarnaast is de betrokkenheid bij de behandeling is ook gemeten, er is gebleken dat participanten grotendeels tot erg tevreden waren met SMART Recovery-zelfhulpgroepen. Het samenzijn en de interacties met een groep werden als belangrijk gezien, net als het aanleren van strategieën om met verslaving om te gaan. Er was echter ook behoefte aan meer bijeenkomsten [13, 15]. Uit een longitudinale studie die verschillende soorten zelfhulpgroepen vergelijkt is gebleken dat er geen significante verschillen waren in betrokkenheid bij de groep tussen 12-

stappen programma's en seculiere programma's, namelijk Women for sobriety, LifeRing en SMART Recovery [13].

Intact Herstel en Ondersteuning is een onderdeel van Tactus dat zelfhulpgroepen en andere vormen van herstel-ondersteunende zorg aanbiedt. Tactus is een organisatie die zich richt op het aanbieden van verslavingszorg en herstel ondersteunende zorg. Intact heeft een eigen methodiek voor zelfhulpgroepen ontwikkeld gebaseerd op de zelfhulpgroepen van de Duitse Kreuzbund [10]. De Duitse Kreuzbund is een katholieke vereniging die hulp biedt aan mensen met een verslaving door middel van zelfhulpgroepen. De Kreuzbund werkte al langer met zelfhulpgroepen, op basis van deze ervaringen is Intact een proef met zelfhulpgroepen gestart. Dit is uiteindelijk uitgegroeid tot de zelfhulpgroepen zoals ze nu zijn.

Binnen de methodiek van Intact komen deelnemers wekelijks samen om te vertellen over eigen ervaringen, gedrag en eventuele problemen, daarna is er ruimte voor feedback van groepsgenoten [11]. In de sessies vertellen alle groepsleden die daar behoefte aan hebben over hun week, ervaringen of andere zaken. Belangrijke regels die in elke groep terugkomen zijn dat er voor en tijdens de sessies geen middelen gebruikt mogen worden, en dat er respect is voor de ander en zijn of haar levenskeuzes. De zelfhulpgroepen worden geleid door groepsleiders, dit zijn deelnemers van zelfhulpgroepen die een training hebben gevolgd om de sessies te begeleiden en de groep te leiden. Groepsleiders hebben de vrijheid om de sessies te leiden naar hun eigen inzicht. Er is dus veel ruimte voor eigen invulling.

Hoewel er al onderzoek is gedaan naar de effectiviteit van zelfhulpgroepen zijn er verschillen in methodiek bij de aanpak van de verschillende zelfhulpgroepen. De 12-stappen zelfhulpgroepen en SMART Recovery zelfhulpgroepen gebruiken bijvoorbeeld een vaste methodiek en programma. Terwijl bij Intact dit minder het geval is. Bij Intact komen onderwerpen aan bod doordat het in de groep ter sprake komt of omdat deelnemers hier behoefte aan hebben. Deelnemers zijn daarom vrijer in de manier waarop zij omgaan met herstel. Door deze verschillen kan er niet met zekerheid gezegd worden dat de resultaten voor deze onderzoeken ook toepasbaar zijn op de zelfhulpgroepen van Intact. Het meeste onderzoek is daarnaast gedaan naar de effectiviteit van zelfhulpgroepen en focust zich niet op hoe de groepen worden ervaren door deelnemers.

Het doel van het onderzoek is om inzicht te krijgen in wat de ervaringen zijn met zelfhulpgroepen zodat deelnemers langer bij zelfhulpgroepen blijven. Uit een randomized control trial is gebleken dat het langer blijven volgen van zelfhulpgroepen zorgt dat deelnemers langer abtinent blijven [16]. Door te onderzoeken wat de ervaringen met zelfhulpgroepen zijn, kunnen verbeterpunten worden gevonden die hopelijk zorgen dat de groepen beter bij de behoefte van deelnemers aansluiten. Zodat deelnemers hopelijk langer zelfhulpgroepen blijven volgen. Daarom is onderzoek naar de ervaringen met zelfhulpgroepen niet alleen relevant voor Intact maar ook voor de bredere Nederlandse verslavingszorg.

Uit het onderzoeksdoel rolt de onderzoeksvraag: “Hoe ervaren volwassen deelnemers die in herstel zijn van een verslaving zelfhulpgroepen?”. Om deze vraag te beantwoorden worden de volgende deelvragen gesteld/onderzocht:

- Wat zijn de ervaringen met de organisatie van zelfhulpgroepen?
- Hoe ervaren deelnemers de relatie tussen zelfhulpgroepen, verslaving en herstel?
- Hoe ervaren deelnemers de interactie binnen zelfhulpgroepen?
- Wat is volgens deelnemers de meerwaarde van zelfhulpgroepen?
- Wat zijn de ervaringen met nieuwe deelnemers en eigen instroom?

## **Methode**

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is er gebruik gemaakt van een kwalitatief explorierend onderzoek door middel van semigestructureerde interviews.

Dit onderzoek is beoordeeld en goedgekeurd door de Wetenschappelijke commissie van Tactus en de faculteit BMS (Humanities & Social Sciences) van de Universiteit Twente. Het nummer van de ethische toestemming is: 231306.

### ***Participanten***

Om deel te nemen aan het onderzoek moesten de deelnemers aan twee inclusiecriteria voldoen. Deelnemers moeten in herstel zijn van een verslaving en meedoen aan zelfhulpgroepen. De vorm van verslaving was voor dit onderzoek niet relevant, er is geworven naar deelnemers die in herstel zijn van zowel gedrags- als middelenverslavingen. Daarnaast werden deelnemers die jonger dan 18 jaar waren uitgesloten. Er zijn verschillen in de neurologische ontwikkeling en de perceptie van verslaving die volwassenen en jongeren niet vergelijkbaar maken. Daarom zijn jongeren niet meegenomen in dit onderzoek. Tijdens de werving is geprobeerd om een steekproef te krijgen die representatief is voor de onderzoekspopulatie. Kenmerken die hierbij meegenomen zijn: geslacht, leeftijdscategorie, de tijd die de deelnemer heeft deelgenomen aan de groep en de tijd dat iemand in herstel is.

De onderzoekspopulatie bestond uit vijf deelnemers die behandeld of in behandeling waren voor een middelen- of gedragsverslaving. In het onderzoek hebben minder vrouwen dan mannen meegedaan en de gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 48 jaar. Er heeft een persoon van onder de dertig jaar meegedaan, twee personen die tussen de 30 en 50 jaar oud waren en twee personen die ouder dan 50 waren. De tijd dat deelnemers in herstel waren is erg verschillend, drie deelnemers waren drie jaar of minder in herstel, twee deelnemers waren vijf jaar of langer in herstel. Twee deelnemers zaten minder dan twee jaar bij een zelfhulpgroep, een deelnemer zat tussen de twee en vijf jaar bij een zelfhulpgroep en twee deelnemers zaten langer dan vijf jaar bij een zelfhulpgroep. Drie van de deelnemers waren groepsleider van een zelfhulpgroep bij Intact of zijn dit geweest.



## ***Materialen***

Voor het afnemen van de interviews is een interviewschema (bijlage 3) gebruikt met verschillende thema's die tijdens de interviews besproken zijn. De thema's die terugkwamen in de interviews zijn: verloop sessie, thema's, splitsing sessie in subgroepen, instroom, rol groepsleider, feedback geven, relatie met terugval en de meerwaarde van zelfhulpgroepen.

Voor het opstellen van het interviewschema zijn er informele gesprekken geweest met een aantal groepsleiders en is er een zelfhulpgroep sessie bijgewoond in Zutphen. Tijdens de gesprekken zijn meerdere aspecten behandeld zoals de organisatorische aspecten, het werken met regels, de instroom van nieuwe leden en de interactie met naasten besproken. De organisatorische aspecten zoals de rol van groepsleiders en het aantal deelnemers zijn in het interviewschema opgenomen omdat deze rand voorwaardelijk zijn voor het soepel lopen van zelfhulpgroepen. Het binnenkomen van nieuwe deelnemers en de manier waarop deelnemers zelf zijn binnengekomen kwam ook in het interviewschema omdat nieuwe deelnemers kwetsbaar zijn als zij een onbekende groep binnenkomen en deze nog niet kennen. Er is gekozen om de groepsregels en de interactie met naasten niet te laten terugkomen in het interviewschema. De groepsregels zijn geen onderwerp van discussie in de groep en iedereen houdt zich hier over het algemeen ook aan. Er is gekozen om de interactie met naasten ook niet specifiek te benoemen maar om de algemene interactie binnen de groep te onderzoeken. Er zitten namelijk ook verschillen in de interactie tussen deelnemers bij de verschillende vormen van zelfhulpgroepen en de methode van Intact. Gedurende de gesprekken was er ook ruimte voor groepsleiders om aan te geven wat zij belangrijk vonden om mee te nemen in de interviews. Hieruit kwam naar voren dat het werken met thema's, de relatie met herstel, de rol van de groepsleiders en de meerwaarde van zelfhulpgroepen belangrijke onderwerpen waren om te behandelen tijdens de interviews. Deze onderwerpen zijn daarom ook allemaal teruggekomen in het interviewschema.

Voorafgaand aan de interviews hebben groepsleiders een korte vragenlijst (zie bijlage 1) ingevuld via e-mail. In deze vragenlijst is gevraagd naar de organisatorische aspecten van de zelfhulpgroep, zoals hoe lang een sessie duurt, of er met subgroepen gewerkt wordt, hoeveel deelnemers er gemiddeld zijn en of er met thema's wordt gewerkt. Zo kunnen eventuele verschillen in de opbouw van zelfhulpgroepen gevonden worden zodat hier tijdens de interviews rekening mee gehouden kan worden. Deelnemers hebben voorafgaand aan het interview een

aantal algemene vragen (zie bijlage 2) via e-mail over zichzelf beantwoord. Dit was gedaan om informatie te verzamelen over de deelnemer voorafgaand aan het interview. Er is bijvoorbeeld gevraagd naar leeftijd, tijd in herstel, hoelang iemand bij een zelfhulpgroep zit, bij welke zelfhulpgroep iemand zit, geslacht en bij welke zelfhulpgroep iemand zit.

### ***Procedure***

De werving is gedaan door middel van het uitdelen van een brief met daarin informatie over het onderzoek. De brief is tijdens de sessies uitgedeeld door de groepsleiders. Wanneer een deelnemer interesse had dan kon hij of zij de onderzoeker mailen of bellen voor extra informatie over het onderzoek en het verloop hiervan. In totaal hebben zeven mensen contact gezocht met de onderzoeker. Twee mensen voldeden niet aan de inclusiecriteria en konden daarom niet meedoen. De deelnemer heeft ook een brief (zie bijlage 4) ontvangen met informatie over het onderzoek. In deze brief heeft de deelnemer ook toestemming gegeven om deel te nemen aan het onderzoek en voor het maken van opnames tijdens het interview. Voor het interview is nog een keer besproken wat er gaat gebeuren gedurende het interview, hoe de gegevens worden verwerkt en is benadrukt dat deelname aan het onderzoek op vrijwillige basis is.

In totaal zijn er vijf interviews afgenomen die allemaal een uur tot anderhalf uur duurden. De interviews hebben op locatie of via teams plaatsgevonden afhankelijk van de wensen van de participant.

### ***Analyse***

De interviews zijn eerst automatisch woordelijk getranscribeerd met Amberscript daarna zijn de transcripten handmatig gecontroleerd. De interviews zijn door de onderzoeker gecodeerd. Er is eerst inductief gecodeerd in Word, later zijn de codes in Excel axiaal gecodeerd. Relevante quotes over de ervaringen met zelfhulpgroepen zijn uit de transcripten gehaald. Deze quotes zijn opgeschoond en geanonimiseerd om de privacy van de participanten te beschermen daarna hebben de quotes een code toegewezen gekregen. Vergelijkbare codes zijn samengevoegd tot een code en waar nodig is er gebruik gemaakt van subcodes. Alle codes zijn onderverdeeld in een aantal thema's. De thema's zijn bepaald op basis van de inhoud van de codes. Voor elke code en subcode is later een omschrijving toegevoegd die de (sub)code definieert. De quotes die per thema worden benoemd kunnen worden gevonden in bijlage 5.

## Resultaten

### *Vragenlijst*

De vragenlijst is ingevuld door drie van de vier begeleiders van zelfhulpgroepen waar interviews zijn afgenomen. De zelfhulpgroep bij locatie C heeft de vragenlijst niet ingevuld en daarom is deze hier ook niet meegenomen. De zelfhulpgroep bij locatie D was op het moment van interviewen ongeveer een half jaar opgestart.

Alle zelfhulpgroepen die de vragenlijst ingevuld hebben, houden een keer per week een sessie. De meeste groepen duren ongeveer anderhalf uur met uitzondering van de zelfhulpgroep bij locatie B waar de groep 2 uur duurt. Het aantal personen dat in een zelfhulpgroep zit verschilt per locatie. Bij locatie B zijn er tussen de twintig en dertig personen aanwezig, bij locatie A zijn er ongeveer twaalf personen aanwezig en bij locatie D zijn er vier personen. Bij locatie B wordt de groep in drie tot vier subgroepen van zeven tot acht personen gesplitst, Bij locatie A wordt de groep alleen boven de tien personen gesplitst en bij locatie D wordt de groep niet gesplitst. De subgroepen worden verdeeld door loting met knikkers. Alle groepen volgen een vast programma dat bestaat uit mededelingen, voorstelronde, splitsing in subgroepen, het beginnen van de sessie, een korte pauze als daar behoefte aan is, doorgaan met de sessie en een afsluiting. Bij locatie A wordt er jaarlijks met thema-avonden gewerkt. Bij locatie B en Locatie D wordt er met thema's gewerkt als hier behoefte aan is. Er worden verschillende thema's behandeld zoals bijvoorbeeld nee zeggen, alcoholvrije drankjes en zelfmoordpreventie.

### *Wat zijn de ervaringen met de organisatie van zelfhulpgroepen?*

Tabel 1. codes organisatie

Hoofdcode	Subcode	Aantal genoemd	Aantal personen	Definitie
Groepsleiders	Tevredenheid	5	3	Tevredenheid over de rol van groepsleiders
	Ingrijpen	4	2	Groepsleiders grijpen soms te laat in tijdens een sessie als iemand te lang aan het praten is.
Thema-avonden	Proberen	3	2	De behoefte om een keer een thema-avond uit te proberen

	Ervaringen	6	2	Positieve ervaringen met het werken met thema-avonden
Subgroepen	Voordelen	3	2	De voordelen van werken met subgroepen, zoals meer tijd, meer mensen om van te leren, mogelijkheid om bekenden te scheiden
	Voortgang missen	3	2	Het verdelen in subgroepen zorgt dat deelnemers de voortgang in het verhaal van andere deelnemers missen
	Loting willekeur	3	2	Voordeel van loting is dat het willekeurig is en dat deelnemers zelf bepalen bij wie ze in de subgroep zitten.
Sessies	Duur van de sessie	5	3	Tevredenheid over hoelang een sessie duurt.
	Aantal sessies	3	2	Tevredenheid over het aantal sessies per week.
	Opbouw van sessie	2	2	Positieve ervaringen met de manier waarop het programma van de sessies is ingedeeld.
	Pauze	2	2	De behoefte aan een pauze gedurende de avond.
Eigenwijsjes		3	2	Goede ervaringen met Eigenwijsjes. Een kaartspel waarbij iedereen een kaart pakt met een spreuk erop en elke persoon vertelt hoe die quote van toepassing is op de eigen situatie.
Informele omgangsregels	Autonomie	3	2	Binnen de groep zijn er geen verplichtingen. Deelnemers bepalen zelf wat zij delen en hoe zij met adviezen omgaan.
	Geen verwijten of beschuldigingen	5	2	De manier waarop deelnemers niet worden veroordeeld, verweten of beschuldigd binnen de groep.
	Omgaan met mogelijk onveilige situaties	2	2	De manier waarop situaties die mogelijk als onveilig kunnen worden ervaren op een veilige manier worden opgelost binnen de groep.

Deelnemers zijn over het algemeen positief over de organisatie van de zelfhulpgroepen. Echter zijn er wel kleine verbeterpunten. Drie deelnemers geven aan dat zij tevreden zijn met de rol die groepsleiders in de groep vervullen. Een van de punten die wel naar voren komt, is de manier waarop groepsleiders ingrijpen als mensen te lang aan het woord zijn: *“Er mag soms eerder ingegrepen worden als iemand heel lang aan het woord is. Anderzijds mensen moeten ook de gelegenheid krijgen om hun woord te doen. (P2)”* Een deelnemer geeft aan dat er een situatie is geweest waarin er te hard is ingegrepen: *“Dat ging een beetje de verkeerde kant op en toen werd er wel ietsjes te hard op gecorrigeerd. En dacht ik: Oké, even rustig, diegene weet niet wat jij deze week hebt meegemaakt. Dat is misschien iets te pittig geweest qua corrigeren. Ik denk dat ze moeten uitkijken dat ze niet hun eigen stress op de groep reflecteren, maar aan de andere kant hun zijn ook mensen. Dus ik kan er ook niet boos van worden. (P4)”* Twee deelnemers hebben aangegeven dat ze het waarderen dat de groep zichzelf leidt en dat er geen externe begeleiding is: *“Er zit niet iemand bij die stuurt een ervaringsdeskundige of een psycholoog of iets dergelijks. Dat maakt wel dat je wat vrijer bent. Dat vind ik op zich wel fijn. (P5)”*

Het werken met subgroepen wordt wisselend ervaren. Twee geïnterviewden benoemen dat zij een bepaalde continuïteit missen: *“Ik kan wel eens aangeven dat ik het soms lastig vind dat we delen. Deze week zit ik bijvoorbeeld met jou in een groep, jij vertelt iets of we hebben een goed gesprek gehad. De week erop zit jij in een andere groep en ik in een andere groep. Dan ben je toch nieuwsgierig. Hoe zou het nou afgelopen zijn? (P5)”* De voordelen van werken met subgroepen zijn volgens twee van de geïnterviewde deelnemers dat er meer tijd per deelnemer is, dat bekenden die naar dezelfde groep gaan gesplitst kunnen worden en dat je van meer mensen kan leren.

Binnen de zelfhulpgroepen is geen ruimte voor verwijten en beschuldigingen. *“Ik weet dat zolang ik bij de groep kom, kan ik gewoon de problemen die ik heb bespreken. Dat ik die problemen gewoon kan bespreken en daar niet op veroordeeld wordt. Dat niemand het gek vindt dat ik daarover praat. (P2)”* Deelnemers worden daarnaast vrijgelaten in hoe zij omgaan met de adviezen van de groep. Dit wordt als erg belangrijk ervaren: *“Ik bepaal wat ik doe en mensen kunnen wel zeggen: lijkt me niet slim of heb je daaraan gedacht? Dat is ook de sfeer binnen de groep. (P2)”*

## *Hoe ervaren deelnemers de relatie tussen zelfhulpgroepen en herstel?*

### *Regelmaat*

Tabel 2. codes regelmaat

<b>Codes</b>	<b>Aantal genoemd</b>	<b>Aantal personen</b>	<b>Definitie</b>
Stabiliteit	9	4	De houvast die het wekelijks bijwonen van een zelfhulpgroep geeft.
Alert blijven op verslaving	5	2	Het bijwonen van zelfhulpgroepen helpt om bewust bezig te blijven met verslaving en helpt om clean blijven niet als een vanzelfsprekendheid aan te nemen.

Vier geïnterviewden ervaren het wekelijks bijwonen van de zelfhulpgroepen als een steunpunt door ervaringen te bespreken en te delen: *“Het is gewoon heel fijn om elke week dat steunpunt te hebben. Maar dat is voor mij ook voldoende. Ik merk dat als ik een keer niet geweest ben, dat ik meer behoefte heb om de week daarop wel te komen. Dan mis ik echt dat moment. (P5)”*

Daarnaast wordt de groep ook gezien als een wekelijks reflectiemoment. Twee geïnterviewden geven aan dat het wekelijks delen in hoe de week is verlopen ook motivatie is om niet te gebruiken. Het alert blijven op de risico's is voor de geïnterviewden ook een reden om te blijven komen: *“Het is altijd verstandig om alert te blijven. Al ben ik ooit ouder van ik weet niet hoeveel kinderen, een elftal. Ik denk dat ik alsnog af en toe aansluit. Ik heb mijn leven opgepakt maar ik denk dat ik ook altijd wel een stukje alert wil blijven met die mensen. (P4)”*

### *Terugval voorkomen en herstel*

Tabel 3. Terugval voorkomen en herstel

<b>Code</b>	<b>Aantal genoemd</b>	<b>Aantal personen</b>	<b>Definitie</b>
Helpt in gestopt blijven	9	4	Zelfhulpgroepen helpen om niet meer te gebruiken.
Eenmalige terugval	4	3	Ervaringen dat terugval minder heftig is sinds het bijwonen van de zelfhulpgroep.
Analyseren waar terugval vandaan komt	4	2	In de zelfhulpgroep bespreken waar terugval vandaan komt en hoe deze in het vervolg voorkomen kan worden.

Contact buiten de groep	5	2	De mogelijkheid om buiten de groep contact op te nemen met andere groepsgenoten op het moment dat iemand zucht ervaart of bang is om terug te vallen.
-------------------------	---	---	---

Twee van de geïnterviewden heeft ervaring met terugval. Deze mensen ervaren hun terugval anders dan voordat ze bij de groep kwamen. Terugval wordt als een eenmalige ‘uitglijder’ gezien en niet als een volledige terugval: *“Daarvoor waren er wel heftige terugvallen, maar toen ik in de groep zat, was het uitglijden. Dat heb ik daar besproken en ben ik wel goed overheen gegroeid. Als ik die groep niet had, dan bleef ik misschien wel in mijn teleurstelling hangen. (P4)”* Een geïnterviewde die geen terugval heeft gehad na aansluiting bij de groep, heeft ook het idee dat het hebben van een terugval minder heftig zou zijn: *“Als ik toen bij de groep had gezeten dan was het eerste biertje wel gebeurd. Maar de volgende verjaardagen was ik weer droog gebleven. (P2)”*

Er is ruimte om ervaringen met terugval te bespreken en te analyseren waar deze vandaan komen: *“Er is altijd een aanleiding. Hoe ga je om met die aanleiding? Dat is iets wat we binnen de groep kunnen bespreken: Wat was de aanleiding? Wat is de achterliggende reden? En wat kun je doen om dat voor te zijn? (P2)”* Als het niet goed met iemand gaat of iemand heeft zucht dan kan iemand ook buiten de groep om contact opnemen met andere deelnemers in de groep: *“Het is een groep mensen die je kunt vertrouwen. Als je een keer een kutdag hebt en je denkt, het kan wel eens misgaan. Dan gooi je een appje in de groepsapp, dan word je ook gelijk gebeld door één van die mensen. (P4)”*

### ***Hoe ervaren deelnemers de interactie binnen zelfhulpgroepen?***

**Tabel 4.** Interactie in de groep

<b>Code</b>	<b>Aantal genoemd</b>	<b>Aantal personen</b>	<b>Definitie</b>
Adviseren uit eigen ervaringen	7	3	Anderen helpen in hun herstel door mee te denken en eigen ervaringen te delen
Tips krijgen	6	3	Het krijgen van praktische adviezen die toepasbaar zijn op de situatie van de deelnemer

Van anderen leren	5	2	Luisteren naar de ervaringen en adviezen van anderen en hiervan leren hoe anderen omgaan met gebruiken en reflecteren op eigen ervaringen.
Eerlijke reacties krijgen	6	3	Het krijgen van directe, eerlijke reacties van andere deelnemers binnen de zelfhulpgroep
Positieve bevestiging	5	3	Het krijgen van positieve bevestiging of positieve reacties binnen de groep als dingen goed gaan.
Eigen verhaal vertellen	3	2	Eigen ervaringen delen op een manier die voor iedereen begrijpelijk is en volledig is

Binnen zelfhulpgroepen krijgt iedereen de kans om zijn of haar verhaal te delen. Drie van de geïnterviewde deelnemers vinden het prettig om anderen te helpen met hun eigen ervaringen en adviezen. Dit doen ze door vragen te stellen en te vertellen over eigen ervaringen.

Het krijgen van praktische adviezen vinden drie deelnemers ook prettig: *“Zeker in het eerste jaar vond ik dat heel erg fijn om mee te krijgen. Als je het eerste jaar door bent, heb je eigenlijk het meeste gehad. Alle momenten die je normaal kunnen triggeren, heb je een keer gehad en weet je wat je kunt krijgen. Daar zitten dan heel veel waardevolle tips in. (P5)”* Een deelnemer geeft aan dat het horen van verhalen van anderen zorgt dat hij ook reflecteert op eigen ervaringen: *“Op het moment dat iemand iets vertelt, ben je zelf al bezig van: Hoe zit dat bij mij dan? Dat is zo waardevol, stof tot nadenken. Het voorkomt dat je in een kringetje rond gaat draaien. (P3)”*

Binnen de zelfhulpgroepen zijn de reacties over het algemeen eerlijk en direct. Drie van de geïnterviewden zijn geheel of deels positief over het krijgen van eerlijke en directe reacties. Drie deelnemers hebben soms wat moeite met het krijgen van eerlijke reacties: *“Op het moment zelf is het soms pijnlijk, maar uiteindelijk ga ik altijd met een beter gevoel hier weg dan dat ik hier kom. (P2)”*

Het delen van eigen ervaringen wordt als nuttig gezien: *“In zo’n zelfhulpgroep moet je je verhaal vertellen zodat andere mensen het begrijpen. Waardoor je verhaal ook structuur krijgt. Dan ontdek je dat je bepaalde dingen vergeten bent, of waar je niet aan wil denken, of dat je daar nooit aan gedacht hebt, of dat je de volgorde op zijn kop zet, of dat je iemand schuld geeft van*



*iets. Als je dat hardop vertelt, dan denk je: dat klopt niet. (P3)''* Hoewel twee geïnterviewden het soms ook lastig vinden om bij iedereen aan te sluiten met hun ervaringen: *''We hebben mensen die nooit meer kunnen werken en die iedere week begeleiding nodig hebben om de week door te komen, mensen met gezinnen, mensen met goede banen, met simpele banen. Het is heel gemêleerd gezelschap. Dat praat lastig is mijn persoonlijke ervaring. (P3)''*

### **Wat is volgens deelnemers de meerwaarde van zelfhulpgroepen?**

#### *Sociale steun*

**Tabel 5.** codes sociale steun

<b>Code</b>	<b>Aantal genoemd</b>	<b>Aantal personen</b>	<b>Definitie</b>
Lotgenoten	11	5	Het contact met gelijkgestemden en mensen met soortgelijke ervaringen en problemen
Steun en meelevendheid	6	3	De meelevendheid en steun die wordt ervaren binnen de zelfhulpgroep
Saamhorigheid	8	3	Het gevoel van vertrouwdheid en verbondenheid tussen deelnemers in de groep
Verhaal doen	7	3	Het kunnen vertellen over dingen die je dwarszitten of die je hebt meegemaakt
Interactie met naasten	2	2	Positieve ervaringen met de interactie tussen mensen die in herstel zijn van een verslaving en mensen die iemand kennen die verslaafd is of in herstel is van een verslaving
Zien hoe anderen omgaan met herstel	13	2	Het zien van positieve en negatieve voorbeelden van hoe anderen omgaan met verslaving en herstel
Informeel contact buiten de groep	6	3	Het onderlinge vriendschappelijke contact tussen deelnemers buiten de zelfhulpgroep om en het gezamenlijk ondernemen van activiteiten buiten de zelfhulpgroep op

Een van de aspecten waar volgens alle geïnterviewde deelnemers een duidelijke meerwaarde zit, is het contact met lotgenoten: *''Je weet verstandelijk dat ze een soortgelijk verhaal mee hebben gemaakt. Maar op een gegeven moment is het niet dat je dat weet, maar dat je het ook voelt. Het komt uit het hart. Het komt uit een stuk bezorgdheid. Het is niet een verhaal wat ze oplezen. Het is hun eigen geschiedenis die ze vertellen en ze weten waar je het over hebt. Dat is de*

*meerwaarde van zo 'n groep. (P2)*” Het onderling begrip tussen lotgenoten is een belangrijk onderdeel van zelfhulpgroepen. Drie van de vijf geïnterviewde deelnemers ervaren een groot gevoel van saamhorigheid binnen de groep. Ze ervaren dat ze niet alleen zijn en dat ze het samen doen: *“Vooral het wij-gevoel. Je staat er niet alleen voor. We doen het met z'n allen. (P1)”*

De sociale steun wordt ook ervaren in het kunnen praten over dingen die dwarszitten: *“Het is gewoon heel fijn om je verhaal te kunnen doen, op gelijkgestemden te kunnen reageren, reacties te krijgen, handvaten te krijgen, af en toe gewoon even kwijt te kunnen wat je de afgelopen week hebt meegemaakt.(P5)”* Zien hoe anderen omgaan met verslaving en herstel geeft motivatie om zelf ook in herstel te blijven volgens twee deelnemers: *“Als hij het kan, dan kan ik dat ook wel.(P1)”* Daarnaast zijn er binnen de zelfhulpgroepen ook voorbeelden van mensen die zijn teruggevallen. Sommige geïnterviewden zien dit als voorbeeld waarom het beter is om clean te blijven: *“Zien hoe anderen ermee worstelen, dat je dan bij jezelf denkt: Gaan we dit nog willen vriend? Ik denk het niet. (P1)”*

#### *Persoonlijke groei en omgaan met moeilijkheden.*

**Tabel 6.** Codes persoonlijke groei en omgaan met moeilijkheden

<b>Code</b>	<b>Aantal genoemd</b>	<b>Aantal personen</b>	<b>Definitie</b>
Geeft (in)zicht	6	3	Het bijwonen van de groep geeft meer bewustzijn in bepaalde situaties en geeft ook overzicht in drukkeres periodes
Persoonlijke groei	6	3	Het verder ontwikkelen van bepaalde positieve vaardigheden of eigenschappen door het bijwonen van zelfhulpgroepen
Omgaan met problemen	11	4	Op een betere manier omgaan met problemen door het in de groep bespreekbaar te maken.
Omgaan met gevoelens	3	2	Het ervaren van negatieve gevoelens binnen de groep na terugval.

Het bijwonen van zelfhulpgroepen maakt deelnemers bewuster: *“Dan is het veel fijner als iemand zegt: Waarom had je dan trek? Waar werd je door getriggerd? Dan ga je er ook wat dieper op in. Dan word je ook weer bewuster van bepaalde dingen, bepaalde triggers. (P5)”*

Daarnaast geeft een deelnemer aan dat zelfhulpgroepen ook overzicht geven: *“Soms zie je door de bomen gewoon het bos niet meer. Ik was helemaal in paniek. Toen gingen mensen meedenken. Voor mij is dat heel fijn. Ik ervaar dat echt als fijn. Meerdere ogen zien meer dingen, zo ook meerdere gedachten. Die kunnen toch wat meer nadenken. (P4)”*

Vier deelnemers geven aan dat zij op een andere manier omgaan met problemen. In plaats van een toevlucht zoeken in gebruik hebben deelnemers leren praten over hun problemen. Een geïnterviewde deelnemer gaf aan dat na het beleven van moeilijke situaties voor de groep al bezig te zijn met verwerken: *“Als ik iets aangrijpends meemaakte dan was ik al heel snel bezig in mijn hoofd met te bedenken hoe ik dat op woensdag op de groep zou gaan vertellen. Dan verwerk je het al. Door dat te doen hoef je niet je verdriet, je agressie of je frustratie in de fles te zoeken. (P2)”* Daarnaast helpt de groep ook om dingen te signaleren die de deelnemer zelf misschien nog niet door heeft.

### ***Wat zijn de ervaringen met nieuwe deelnemers en eigen instroom?***

**Tabel 7.** Codes nieuwe deelnemers en eigen instroom

<b>Code</b>	<b>Subcode</b>	<b>Aantal genoemd</b>	<b>Aantal personen</b>	<b>Definitie</b>
Eerste binnenkomst	Warm welkom	6	3	Positieve ervaringen met de eerste binnenkomst als nieuwe deelnemer in de groep
	Suggesties	2	2	Suggesties om voor of na de groep met nieuwe deelnemers contact op te nemen om gerust te stellen en te evalueren.
Nieuwe mensen	Hulp zoeken	3	2	Het is goed om nieuwe deelnemers in de groep te krijgen want dan zijn ze actief op zoek naar hulp
	Nieuwsgierig	2	2	Deelnemers zijn nieuwsgierig naar de nieuwe mensen die in de groep komen
	Voorbeelden	3	2	Nieuwe deelnemers in de groep zijn een kans om van hun te leren en om te reflecteren op wat deelnemers zelf hebben meegemaakt.
Verloop nieuwe deelnemers		4	2	Nieuwe deelnemers die een paar sessies bijwonen en daarna niet weer komen

Alle geïnterviewde deelnemers hebben hun eerste keer bij een zelfhulpgroep als positief ervaren. Deelnemers voelden zich begrepen: *“Een warm bad, begrip. Mensen die wisten waar het waar het over ging. (P2)”* Daarnaast voelen de geïnterviewde deelnemers zich serieus genomen. Twee deelnemers hebben wel verbeterpunten om de instroom beter te laten verlopen. Een deelnemer geeft aan dat een afsluitend gesprekje met de nieuwe deelnemer de groep misschien kan helpen verbeteren. Daarnaast stelt een andere deelnemer voor om voor de groep een keer individueel met iemand af te spreken.

De geïnterviewde deelnemers zijn tevreden over het binnenkomen van nieuwe mensen. Een van de dingen die als minder prettig wordt ervaren is het verloop van nieuwe deelnemers. Sommige deelnemers komen een aantal keer en komen daarna niet weer: *“Wat ik jammer vind en af en toe wat lastig vindt, is de in- en uitloop van mensen. Dat hoort een beetje bij een zelfhulpgroep, dat snap ik ook wel. Ik heb er zelf veel baat bij gehad. Als mensen maar één keer komen en daarna niet meer, dan maak ik me toch altijd een beetje zorgen, wat sluit er nou niet aan? Wat zou er eventueel kunnen verbeteren? Of hebben ze misschien een terugval gehad of iets dergelijks? (P5)”* Daarnaast geeft een deelnemer aan dat hij behoefte heeft aan een bepaalde stabiliteit in deelnemers.

## **Discussie**

Het doel van dit onderzoek was inzicht krijgen in de ervaringen met zelfhulpgroepen om het herstel van de deelnemers te bevorderen. Dit is gedaan door vijf interviews af te nemen met deelnemers van zelfhulpgroepen. Het onderzoek laat zien dat de ervaringen met zelfhulpgroepen positief zijn. Deelnemers hadden wel verbeterpunten maar alle geïnterviewde deelnemers zagen meerwaarde in zelfhulpgroepen. De verbeterpunten die deelnemers noemden waren vooral organisatorisch van aard. Door dit onderzoek is bekend geworden wat de ervaringen zijn met zelfhulpgroepen en op welke punten er nog ruimte zit voor verbetering. De punten waar deelnemers minder tevreden over waren kunnen worden geëvalueerd en mogelijk worden aangepast zodat deelnemers langer betrokken blijven bij zelfhulpgroepen, minder terugvallen en positiever zijn over zelfhulpgroepen.

Over de meeste organisatorische aspecten waren deelnemers tevreden. Twee van de vijf deelnemers gaven echter aan dat zij graag vaker wilden werken met thema-avonden. Het is ook goed om te kijken naar het werken met subgroepen. Twee deelnemers waren hier minder tevreden over. Dit had vooral te maken met de wisselende samenstelling van de subgroepen wat ervoor zorgde dat deelnemers niet elke week met dezelfde mensen in de groep zaten en daarom een bepaalde continuïteit misten. Drie deelnemers waren positief over de rol van groepsleiders, twee deelnemers zeiden echter ook dat groepsleiders wellicht eerder mogen ingrijpen als iemand te lang aan het woord is.

Vier deelnemers gaven aan dat zelfhulpgroepen helpen om niet terug te vallen. Onderzoeken hebben aangetoond dat dit voor andere methoden van zelfhulpgroepen wel klopt [12, 14]. Er zitten echter verschillen in methode tussen de verschillende vormen van zelfhulpgroepen. Bij zelfhulpgroepen met 12 stappen is religie een belangrijk onderdeel. Daarnaast is er minder ruimte voor inhoudelijke discussie bij zelfhulpgroepen met 12 stappen, terwijl dit door de deelnemers wel als belangrijk werd ervaren. Bij SMART Recovery zelfhulpgroepen wordt er veel met andere hulpmiddelen gewerkt. Hier is echter wel meer ruimte voor discussie tussen de deelnemers om te reflecteren op ervaringen in vergelijking met 12-stappen zelfhulpgroepen. Bij de zelfhulpgroepen van Intact is dit ook het geval. Daarnaast krijgen deelnemers bij SMART Recovery zelfhulpgroepen ook huiswerk mee.

Hoewel de deelnemers tevreden waren over het binnenkomen van nieuwe deelnemers werd er ook aangegeven dat het verloop van nieuwe deelnemers soms lastig is. Bij twee deelnemers was er meer behoefte aan een vaste groep deelnemers met minder instroom. Echter werd dit niet door iedereen gedeeld en gaven twee deelnemers aan dat zij instroom van nieuwe deelnemers wel als prettig ervaren.

Volgens alle geïnterviewde deelnemers zat de meerwaarde van zelfhulpgroepen vooral in de sociale steun die zelfhulpgroepen brengen. Deelnemers ervaarden sociale steun vooral in het contact met lotgenoten (vijf deelnemers), het zien hoe anderen omgaan met herstel (twee deelnemers) en de saamhorigheid in de groep (drie deelnemers). Dit komt overeen met een onderzoek over de perceptie van SMART Recovery zelfhulpgroepen dat stelt dat deelnemers van zelfhulpgroepen de groepservaring het belangrijkste vinden [15]. Onder groepservaring wordt in dit onderzoek onder andere verstaan: zien hoe andere mensen omgaan met verslaving, de

mogelijkheid tot interactieve discussie, het horen van andere ervaringen en het hebben van gelijkgestemden. Sociale steun wordt ook gezien als een van de basisprincipes van zelfhulpgroepen [8]. Het is daarom belangrijk om dit ook als een van de leidende principes te houden.

### ***Beperkingen***

Dit onderzoek kent een aantal beperkingen. In totaal zijn er vijf deelnemers geïnterviewd. Dit kan ervoor zorgen dat het onderzoek niet representatief is voor alle deelnemers. Echter kwamen de ervaringen van alle geïnterviewde deelnemers redelijk overeen. Drie van de geïnterviewde deelnemers waren groepsleider of zijn eerder groepsleider geweest. Voor dit onderzoek is gekozen om de geïnterviewde (oud-)groepsleiders te zien als reguliere deelnemers daarom is er niet ingegaan op hoe zij de groep ervaren als groepsleider. Hoewel groepsleiders ook deelnemer zijn van de zelfhulpgroepen kan het zijn dat zij op een andere manier naar zelfhulpgroepen kijken omdat zij een andere rol hebben, dit zou invloed kunnen hebben op de resultaten van dit onderzoek. Tijdens de interviews waren de deelnemers erg positief over de groep. Mogelijk kan er sprake zijn van sociale wenselijkheid bij het beantwoorden van de vragen en waren deelnemers minder bereid om kritiek te geven. Deelnemers waren echter wel eerlijk en direct over de dingen die zij als minder positief ervaren en veranderden niet van mening als er doorgevraagd werd. In dit onderzoek is er actief geworven naar mensen die deelnemen aan zelfhulpgroepen. Het was niet mogelijk om mensen die zijn gestopt met zelfhulpgroepen te werven. Er zijn geen contactgegevens beschikbaar van mensen die gestopt zijn waardoor het onmogelijk was om deze groep te benaderen. Het niet benaderen van deze oud deelnemers kan zorgen dat de ervaringen met zelfhulpgroepen positiever lijken. Het is namelijk niet bekend wat de redenen zijn waarom mensen wegegaan zijn bij hun zelfhulpgroep. Voor zelfhulpgroepen met 12 stappen is hier wel onderzoek naar gedaan [17]. Uit dit onderzoek kwam dat de volgende groepen minder snel stoppen met het volgen van 12-stappen zelfhulpgroepen: mensen die gemotiveerd zijn om te veranderen<sup>1</sup>, mensen met een religieuze achtergrond<sup>2</sup> en mensen die meer sociaal betrokken zijn<sup>3</sup>. Uit een pilotstudie in de Verenigde Staten over de redenen waarom

---

<sup>1</sup> n= 2518, OR=0,92, p<0,001

<sup>2</sup> n= 2518, OR= 0,68, p=0,002

<sup>3</sup> n= 2518, OR=0,95, p<0,0001

mensen stoppen met het volgen van behandeling kwam naar voren dat mensen vooral stoppen vanwege individuele redenen<sup>4</sup>, het zorgsysteem en de verslavingscultuur in de Verenigde Staten verschilt echter wel met Nederland [18]. Vaak genoemde individuele redenen zijn zwaar middelen gebruik, geen vervoer, financiële problemen en het hebben van twijfels over stoppen met gebruiken. Het is mogelijk dat de ervaringen van mensen die gestopt zijn met zelfhulpgroepen minder positief zijn dan van de mensen die hebben besloten om bij de zelfhulpgroepen te blijven.

### ***Suggesties voor vervolgonderzoek***

In dit onderzoek is gekeken naar de ervaringen van deelnemers met zelfhulpgroepen. Het was niet mogelijk om ook de ervaringen mee te nemen van mensen die gestopt zijn met het bijwonen van zelfhulpgroepen. De redenen waarom deelnemers stoppen met zelfhulpgroepen kunnen belangrijke inzichten geven in waarom zelfhulpgroepen niet werken voor sommige deelnemers. Er worden geen contactgegevens bijgehouden van mensen die gestopt zijn met de groep. Dit maakt het benaderen van deelnemers voor onderzoek lastig. Echter zijn de contactgegevens wel bekend bij de groepsleiders. Als deelnemers stoppen of niet terugkomen naar de zelfhulpgroep zou de groepsleider contact op kunnen nemen met de deelnemers en de link naar een anonieme enquête kunnen geven. Hier kunnen deelnemers algemene gegevens invullen zoals leeftijd, soort verslaving, de tijd in herstel en wat de redenen zijn dat zij gestopt zijn. Het invullen van een enquête zorgt dat deelnemers op een laagdrempelige manier hun mening kunnen geven zonder dat dit te veel van hen vraagt. Als dit consequent bij alle deelnemers die stoppen wordt gedaan, dan kan dit ook onderzocht worden om te kijken of er trends zijn in de redenen waarom mensen stoppen en of dit gelinkt kan worden aan de kenmerken van de deelnemers. Door te onderzoeken wat de redenen zijn waarom mensen uitvallen bij zelfhulpgroepen zouden er trends kunnen worden ontdekt die relevant zijn voor het verbeteren van herstel ondersteunende zorg. Verder zou dit leiden tot een breder begrip van de factoren die invloed hebben op het succes van zelfhulpgroepen, dit kan andere organisaties ook helpen om hun methoden te verbeteren.

Er is niet gekeken naar de effectiviteit van de methodiek van Intact, er kan dus niet met zekerheid worden gezegd dat deze methodiek zorgt voor minder terugval in vergelijking met het

---

<sup>4</sup>  $t(20) = 6.04, p < .001$

niet volgen van zelfhulpgroepen. De relatie tussen terugval en het bijwonen van zelfhulpgroepen volgens de methodiek van Intact zou daarom nog verder onderzocht kunnen worden met behulp van een randomized control trial. Hierbij kan de abstinentie wordt gemeten over de periode van een aantal jaar en kan het volgen van zelfhulpgroepen volgens de methode van Intact worden vergeleken met het niet volgen van zelfhulpgroepen en het volgen van andere vormen van herstel ondersteunende zorg.

## **Conclusie**

In dit onderzoek is antwoord gegeven op de volgende vraag: “Hoe ervaren volwassen deelnemers die in herstel zijn van een verslaving zelfhulpgroepen?” De zelfhulpgroepen werden positief ervaren. Deelnemers rapporteerden dat sociale steun van lotgenoten en het delen van ervaringen bijdroegen aan hun herstelproces. Verbeterpunten die genoemd waren, zijn vooral organisatorisch van aard zoals het missen van continuïteit door werken met subgroepen en het niet op tijd ingrijpen van groepsleiders. Zelfhulpgroepen volgens de methode van Intact kunnen een waardevolle aanvulling zijn op de herstel ondersteunende zorg die nu in Nederland geboden wordt. Zelfhulpgroepen kunnen geïntegreerd worden in het huidige zorgproces door mensen na het behandeltraject te wijzen op de mogelijkheden voor herstel ondersteunende zorg zoals zelfhulpgroepen.



## Referenties

- [1] American Psychiatric Association. *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5-TR)*. Boom, 2022. ISBN: 9789024449798
- [2] Mohammadnezhad M, Thomas A, Kabir R. Determinants and prevention strategies of substance abuse in pacific countries: A systematic review. *Oman Med J* 2020; 35: 1–10. DOI: 10.5001/omj.2020.128
- [3] Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. *Impactvolle Determinanten: Problematisch alcoholgebruik*. Bilthoven, 2021. [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR\\_012065\\_131709\\_Factsheet%20\\_alcoholgebruik\\_V5.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20_alcoholgebruik_V5.pdf) (2021, accessed 15 August 2024).
- [4] Horseman C, Meyer A. Neurobiology of Addiction. *Clin Obstet Gynecol* 2019; 62: 118–127. DOI: 10.1097/GRF.0000000000000416.
- [5] Wisselink DJ, Kuijpers WGT, Kerssies JP, et al. *Kerncijfers Verslavingszorg 2017 - 2022*, <https://open.overheid.nl/documenten/0c531f4c-1570-4939-b3db-1fdac85bdbda/file> (January 2024, accessed 29 July 2024).
- [6] Anthony WA. Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosoc Rehabil J* 1993; 16: 11–23. DOI: 10.1037/h0095655
- [7] Dadich A. Self-Help Groups. In: *Interventions for Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*. Academic Press, 2013, pp. 125–136. ISBN: 9780123983381. DOI: 10.1016/B978-0-12-398338-1.05001-6.
- [8] Pickard JG, Laudet A, Grahovac ID. The philosophy and practice of alcoholics anonymous and related 12-step programs. In: *Social Work Practice in the Addictions*. Springer New York, 2013, pp. 119–136. DOI:10.1007/978-1-4614-5357-4\_8
- [9] SMART Recovery. Principles & Positions - SMART Recovery, <https://www.smartrecovery.org/principles-positions/> (accessed 30 June 2023).

- [10] Intact Herstel en Zelfhulp. Hulshof A. Video start eerste zelfhulpgroep. Unpublished confidential document.
- [11] Intact Herstel en Zelfhulp. Doorn D. *Handboek voor de groepsleiding*. Unpublished confidential document. Enschede, August 2020.
- [12] Kelly JF, Humphreys K, Ferri M. Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*; 2020. ISSN: 1465–1858. DOI: 10.1002/14651858.CD012880.pub2.
- [13] Zemore SE, Lui C, Mericle A, et al. A longitudinal study of the comparative efficacy of Women for Sobriety, LifeRing, SMART Recovery, and 12-step groups for those with AUD. *J Subst Abuse Treat* 2018; 88: 18–26. ISSN: 0740–5472. DOI: 10.1016/j.jsat.2018.02.004
- [14] Beck AK, Forbes E, Baker AL, et al. Systematic Review of SMART Recovery: Outcomes, Process Variables, and Implications for Research. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2017; 1: 1-20. DOI: 10.1037/adb0000237.
- [15] Kelly PJ, Raftery D, Deane FP, et al. From both sides: Participant and facilitator perceptions of SMART Recovery groups. *Drug Alcohol Rev* 2017; 36: 325–332. DOI: 10.1111/dar.12416
- [16] Rubio G, Marín M, Arias F, et al. Inclusion of Alcoholic Associations Into a Public Treatment Programme for Alcoholism Improves Outcomes During the Treatment and Continuing Care Period: A 6-Year Experience. *Alcohol and Alcoholism* 2018; 53: 78–88. DOI: 10.1093/alcalc/agx078
- [17] Kelly JF, Moos R. Dropout from 12-step self-help groups: Prevalence, predictors, and counteracting treatment influences. *J Subst Abuse Treat* 2003; 24: 241–250. DOI: 10.1016/s0740-5472(03)00021-7
- [18] Palmer RS, Murphy MK, Piselli A, et al. Substance User Treatment Dropout from Client and Clinician Perspectives: A Pilot Study. *Subst Use Misuse* 2009; 44: 1021–1038. DOI: 10.1080/10826080802495237

## **Bijlagen**

### ***Bijlage 1: vragenlijst groepsleiders***

- Hoe lang duurt een gemiddelde sessie?
- Hoe vaak hebben jullie een sessie?
- Hoe veel mensen zitten er gemiddeld in uw zelfhulpgroep?
- Kunt u een korte beschrijving geven van het verloop van de sessie?
  - o Is er een vast verloop?
- Verdelen jullie de groep wel eens in subgroepen?
  - o Wanneer verdelen jullie de groep in subgroepen?
  - o Hoe verloopt de verdeling?
- Werken jullie wel eens met specifieke thema's?
  - o Met welke thema's hebben jullie al gewerkt of zijn jullie van plan om te werken?
  - o Is werken met thema's een vast onderdeel in het programma of worden hier specifieke sessie voor georganiseerd?

### ***Bijlage 2: vragenlijst deelnemers***

- Wat is uw naam?
- Wat is uw geslacht?
- Hoe oud bent u?
- Hoe lang bent u in herstel van uw verslaving?
- Hoe lang doet u al mee aan zelfhulpgroepen bij Intact?
- Aan welke zelfhulpgroep(en) doet u mee?

## ***Bijlage 3: Interviewschema***

### **Introductie**

- Voorstellen
- Aanleiding onderzoek en uitleg
- Procedures interview
  - Interview wordt opgenomen
  - Duurt ongeveer een uur
  - Volledig vertrouwelijk
  - Interview wordt verwerkt en samen met andere interviews verwerkt in een verslag
  - PIF als deze nog niet overhandigd is

### **Openingsvraag**

Kunt u misschien vertellen over uw ervaringen met zelfhulpgroepen?

### **Verloop (gemiddelde) sessie**

- *Kunt u misschien wat meer vertellen over het verloop van een gemiddelde sessie?*
  - *Welke onderdelen vindt u prettig?*
  - *Welke onderdelen zou u liever niet doen of veranderen?*
    - *Waarom?*
  - *Mist u dingen in het programma?*
- *Wat vindt u van het aantal sessies per week/maand?*
- *Hoe ervaart u het aantal deelnemers in de groep?*
  - *Is er voldoende tijd voor u?*

### **Feedback geven**

- *Kunt u misschien wat vertellen over het geven van reacties op ervaringen van anderen?*
  - *Hoe geven jullie reacties?*
- *Hoe ervaart u het om een reactie te geven?*
- *Hoe ervaart u het om een reactie te ontvangen?*
  - *Hoe voelt het voor u?*

### **Meerwaarde zelfhulpgroepen**

- *Hoe ervaart u deelname aan een zelfhulpgroep?*
- *Zou u het aan anderen aanraden?*
  - o *Waarom?*
  - o *Onder welke voorwaarden?*
- *Welke dingen vindt u goed aan uw zelfhulpgroep?*
- *Wat zou u binnen uw groep willen verbeteren?*
- *Hoe heeft deelname aan een zelfhulpgroep u helpen omgaan met uw verslaving?*
- *Welke dingen zou u het meest missen als u zou stoppen met uw zelfhulpgroep?*

### **Relatie met terugval**

- *Heeft u ervaring met terugval?*
- *Zou u misschien iets meer kunnen vertellen over uw ervaringen met terugval?*
  - o *Was er iets specifiek dat de terugval veroorzaakte?*
  - o *Nam u toen deel aan een zelfhulpgroep?*
    - *Wat heeft de zelfhulpgroep voor u betekend?*
      - *Hoe heeft de groep u geholpen?*
      - *Wat was de reactie van de groep?*
  - o *Welke hulp had u behoefte aan/ nodig van uw groep?*
- *Heeft het bijwonen van een zelfhulpgroep naar uw mening voorkomen dat u terugvalt in uw verslaving?*
  - o *Denkt u dat het bijwonen van zelfhulpgroepen voorkomt dat u terugvalt?*
  - o *Waarom denkt u dat?*

### **Instroom**

- *Eigen instroom*
  - o *Kunt wat vertellen over hoe u voor het eerst binnen kwam bij de groep?*
    - *Hoe heeft u dit ervaren?*
    - *Heeft u nog iets dat u aan Tactus wil meegeven zodat nieuwe deelnemers zich meer op hun gemak voelen?*
      - *Waarom wilt u dit meegeven?*
- *Instroom nieuwe deelnemers*

- *Zijn er dingen veranderd bij het binnenkomen van de groep met hoe u toen bent binnengekomen?*
- *Hoe ervaart u het binnenkomen van nieuwe mensen als deelnemer?*

### **Rol groepsleider**

- *Zou u de rol van groepsleider binnen uw groep kunnen beschrijven?*
  - *Welke taken vervult hij of zij?*
- *Hoe ervaart u de rol van de groepsleider in uw groep?*

### **Splitsing in subgroepen**

- *Hoe ervaart u het werken in subgroepen?*
- *(als dit nog niet gebeurt) zou u er behoefte aan hebben om soms in kleinere groepjes aan het werk te gaan met sommige thema's?*
  - *In welke situaties zou u er behoefte aan hebben om in kleinere groepen te splitsen?*

### **Werken met thema's**

- *(wel gebruikt) Hoe ervaart u het werken met thema's?*
- *(niet gebruikt): Zou u behoefte hebben om een keer dieper in te gaan op een onderwerp of thema?*
  - *Welke onderwerpen zou u dan het liefst behandelen?*

### **Afsluiting**

- *Heeft u nog aanvullingen of dingen die u kwijt wilt?*
- Bedanken voor komst
- Aangeven wanneer resultaten verwacht kunnen worden

## ***Bijlage 4: Proefpersonen informatiebrief***

### **Informatieblad voor onderzoek ‘Ervaringen met zelfhulpgroepen bij deelnemers met een verslaving’**

Bij Intact gebruiken we al een aantal jaar zelfhulpgroepen. We willen graag meer weten over onze aanpak omdat er nog nooit onderzoek naar is gedaan. Daarom willen we u graag interviewen over uw ervaringen met zelfhulpgroepen. Dit onderzoek wordt gedaan door een student van de Universiteit Twente in samenwerking met Tactus.

#### **Doel van het onderzoek**

Het doel van het onderzoek is om te leren hoe deelnemers die in herstel zijn van een verslaving zelfhulpgroepen ervaren. Hierdoor kunnen we beter begrijpen wat de waarde van zelfhulpgroepen is.

#### **Hoe doen we het onderzoek?**

U doet mee aan een onderzoek waarbij we u interviewen. We zullen het gesprek opnemen, zodat we dit later kunnen beluisteren. We zullen ook een verslag maken van het gesprek.

Tactus werkt samen met de Universiteit Twente voor dit onderzoek. Alleen voor dit onderzoek zullen we de verzamelde gegevens, waar nodig, anoniem delen met de Universiteit Twente.

#### **Mogelijke risico's en ongemakken**

Tijdens uw deelname aan dit onderzoek kunnen er vragen worden gesteld die persoonlijk kunnen aanvoelen omdat het onderwerp gevoelig is. We stellen deze vragen alleen omdat het belangrijk is voor het onderzoek. U hoeft geen vragen te beantwoorden waar u zich niet prettig bij voelt. U kunt op elk moment stoppen met het onderzoek. Uw deelname aan het onderzoek is vrijwillig.

#### **Vergoeding**

U krijgt geen vergoeding voor deelname aan dit onderzoek.

#### **Vertrouwelijkheid van gegevens**

We zorgen ervoor dat uw privacy zo goed mogelijk beschermd wordt. Uw informatie en persoonsgegevens worden niet openbaar gemaakt op een manier waarop u herkend kunt worden.

In een publicatie zullen we alleen anonieme gegevens of valse namen gebruiken. De audio-opnamen, formulieren en andere documenten die voor dit onderzoek worden gemaakt of verzameld, worden veilig bewaard bij Tactus en op de beveiligde apparaten van de onderzoekers.

De onderzoeksgegevens worden gedurende 5 jaar bewaard. Daarna worden de gegevens verwijderd, zodat ze niet meer te herleiden zijn tot een persoon.

Als het nodig is (bijvoorbeeld voor controle op wetenschappelijke integriteit), kunnen de onderzoeksgegevens in anonieme vorm beschikbaar worden gesteld aan personen buiten het onderzoeksteam.

Dit onderzoek is beoordeeld en goedgekeurd door de wetenschappelijke commissie van Tactus en de faculteit BMS (Humanities & Social Sciences) van de Universiteit Twente.

### **Vrijwilligheid**

U mag vrijwillig meedoen aan dit onderzoek. U kunt op elk moment beslissen om te stoppen of weigeren dat uw gegevens worden gebruikt voor het onderzoek, zonder dat u hiervoor een reden hoeft te geven.

Als u besluit om uw medewerking aan het onderzoek te stoppen, zullen de gegevens die u al heeft gedeeld niet gebruikt worden en worden ze verwijderd. Als u wilt stoppen met het onderzoek of als u vragen en/of klachten heeft, neem dan contact op met de onderzoeksleider.

Isis Janssen

### **Bezwaren en vragen**

Als u bezwaren heeft over het onderzoek, kunt u contact opnemen met de Ethische Commissie van de faculteit BMS aan de Universiteit Twente via: [ethicscommittee-hss@utwente.nl](mailto:ethicscommittee-hss@utwente.nl).

Dit onderzoek wordt uitgevoerd vanuit de Universiteit Twente, faculteit BMS in samenwerking met Tactus. Als u vragen heeft over de bescherming van persoonsgegevens, kunt u een e-mail sturen naar de Functionaris Gegevensbescherming van de Universiteit Twente via: [dpo@utwente.nl](mailto:dpo@utwente.nl).

U heeft het recht om de Onderzoeksleider te vragen om uw gegevens in te zien, te wijzigen, te verwijderen of aan te passen.



**Door dit toestemmingsformulier te ondertekenen erken ik het volgende:**

1. Ik ben voldoende geïnformeerd over het onderzoek via een apart informatieblad. Ik heb het informatieblad gelezen en heb daarna vragen kunnen stellen. Mijn vragen zijn goed beantwoord.
2. Ik doe vrijwillig mee aan dit onderzoek. Er is geen directe of indirecte dwang om aan dit onderzoek deel te nemen. Ik begrijp dat ik op elk moment, zonder een reden te geven, kan stoppen met deelname aan het onderzoek. Ik hoef geen vraag te beantwoorden als ik dat niet wil.

Naast het bovenstaande is het hieronder mogelijk voor verschillende onderdelen van het onderzoek specifiek toestemming te geven. U kunt per onderdeel beslissen of u wel of geen toestemming geeft. Als u voor alles toestemming wilt geven, kunt u dat aangeven door het vakje onderaan aan te vinken

	JA	NEE
1. Ik geef toestemming om de gegevens die tijdens het onderzoek bij mij worden verzameld te verwerken volgens de informatie in het bijgevoegde informatieblad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik geef toestemming om tijdens het interview geluidsopnames te maken en mijn antwoorden uit te schrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik geef toestemming om mijn antwoorden te gebruiken voor citaten in de onderzoek publicaties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik geef toestemming voor alles dat hierboven beschreven staat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--	--

Naam Deelnemer:

Naam Onderzoeker:

Handtekening:

Handtekening:

Datum:

Datum:

## ***Bijlage 5: codes met quotes***

### *Organisatie*

<b>Code</b>	<b>Subcode</b>	<b>Aantal</b>	<b>Quotes</b>
groepsleiders	Tevredenheid	5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Want dat doen die groepsleiders wel goed.</li><li>• De leiding is ook goed.</li><li>• Ze doen het goed. Ik heb niet de neiging om te denken van, ik kan het beter.</li><li>• Het gebeurt gelukkig niet vaak. Hadden we dat beter kunnen doen? Vast, maar dat is ook niet iets waar je voor opgeleid bent. We hebben het wel goed gedaan. De laatste keer is het, wat ik ervan weet, ook goed gegaan. Goed gedaan door de groepsleiders.</li><li>• Ik ben met onze groepsleiders op dit moment heel tevreden.</li></ul>
groepsleiders	Ingrijpen	4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er mag soms eerder ingegrepen worden als iemand heel lang aan het woord is. Anderzijds mensen moeten ook de gelegenheid krijgen om hun woord te doen.</li><li>• Ik zou het soms anders doen. Dat is meer als iemand heel lang aan het woord is, dat ik denk ik: misschien moet je hem afkappen maar dat is ook een judgement call.</li><li>• Ik ben wat dat betreft blij dat ik dan niet de groepsleider ben, want dat zijn wel de moeilijke dingen om iemand af te kappen.</li><li>• Dat ging een beetje de verkeerde kant op en toen werd er wel ietsjes te hard op gecorrigeerd. En dacht ik: oké, even rustig, diegene weet niet wat jij deze week heb meegemaakt. Dat is misschien iets te pittig geweest qua corrigeren. Ik denk dat ze moeten uitkijken dat ze niet hun</li></ul>

			eigen stress op de groep reflecteren. Ik denk dat dat wel een belangrijke is, maar aan de andere kant hun zijn ook mensen. Dus ik kan er ook niet boos van worden.
themaavonden	proberen	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jawel, maar dan moet ik even kijken wat voor thema. Langdurig buiten gebruik zijn en hoe je dat kunt behalen. En of nadat je twee jaar clean bent of er dan nog een keer terugval zou kunnen komen of dat je dan al zover bent dat je denkt van, laten we niet overkomen.</li> <li>• Op zich is het wel een keer mooi om met een thema te werken als in verslaving, verslaan of zo. Dat iedereen zegt hoe zij omgaan met alle gedachtes en het stemmetje in je hoofd die zegt van: ik moet dit en jij wil dat niet.</li> <li>• Soms is het handig om even te veranderen. Het geeft een andere manier van avond. Verandering van spijs doet eten.</li> </ul>

themaavonden	ervaringen	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat we soms doen en dat dat zou wel weer vaker mogen. Maar dat is dan ook iets wat ik tegen de groepsleiders kan zeggen. We hebben wel eens een keer een thema gehad.</li> <li>• iets vaker zo'n thema, maar niets weerhoudt mij om dat tegen de groepsleider te zeggen</li> <li>• Wat we een keer in een zomervakantie gedaan hebben, toen waren er niet zo heel veel en dat waren wel bijna allemaal oudgedienden. Toen zijn we begonnen met eigenwijsjes. Kies allemaal een eigenwijsje die houden we dicht. Als het je beurt is, lees je hem voor en aan de hand van het eigenwijsje vertel je over je week of doe je je verhaal. Dat is ook leuk, dat is een hele andere manier maar dat dat kan ook heel goed werken.</li> <li>• Ik vond dat erg roerend en ook lerend dus daar heb ik ook van geleerd.</li> <li>• Leuk, dan hebben we het gewoon over één aspect. We hebben het niet vaak gedaan, ik denk dat we het drie keer gedaan hebben sinds we hier zitten of vier keer</li> <li>• Zo'n levensverhaal is goed. Je weet dan veel meer over één persoon. Het geeft een stuk achtergrondinformatie. ik vond het erg goed om dat te doen, dat dat gedaan werd.</li> </ul>
subgroepen	voordelen	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat vind ik wel mooi, want dan heb je niet elke week dezelfde groep. Dus je kunt elke week van een ander weer wat mee pakken.</li> <li>• Wat wel positief van splitsen is, als je een naaste en een gebruiker hebt. Een man en een vrouw bijvoorbeeld, of een moeder en een kind, of iets in die trant, of een broer en een zus dat je die niet bij elkaar in een groep hebt. Dan zijn ze vrij om hun eigen verhaal te kunnen vertellen en een eigen visie te delen. Wat ik het mooie vind in onze groep, dat hebben een aantal keren meegemaakt. Dat mensen ook de informatie echt bij zichzelf houden. Stel: ik zou er met mijn</li> </ul>

			<p>partner zitten en dan zou je in een andere groep iets vertellen dan wat zij vertelt. Dat houdt die groep dat ook voor zichzelf. Dus als zij bijvoorbeeld vertelt van: Hij moet volgende week naar de huisarts en ik heb dat niet gedeeld, dan gaat niemand aan mij vragen die in die groep heeft gezeten van: hé, hoe was het bij de huisarts? Dat heeft zij gedeeld en ik niet. Dat vind ik wel heel mooi hoe dat echt gescheiden blijft en die informatie dus niet gedeeld wordt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het voordeel is soms dat je iets meer tijd voor mensen hebt of zelf hebt. Als je met wat meer dingen zit die je wilt delen. Minder mensen, meer tijd.</li> </ul>
Subgroep en	Voortgang missen	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima. Het heeft zijn nadelen, het heeft ook zijn voordelen. Het nadeel is dat wij doen het met knikkers dus word je bij toeval ingedeeld. Als je het verhaal van iemand gehoord hebt vorige week en je zit de volgende week in een andere groep. Dan denk je, hoe is het nou afgelopen en je zit niet bij hem of haar in de groep. Dan moet je dat op een andere manier organiseren of je moet het uitstellen voor een week. Dat is enige nadeel wat er een beetje aan plakt.</li> <li>• Ik kan wel eens aangeven dat ik het soms lastig vind dat we delen. Deze week zit ik bijvoorbeeld met jou in een groep, jij vertelt iets of we hebben een goed gesprek gehad. De week erop zit jij in een andere groep en ik in een andere groep. Dan ben je toch nieuwsgierig. Hoe zou het nou afgelopen zijn? Als je de pech hebt, loop je elkaar ook mis om daar nog even over te kunnen praten. Want je bent ook niet tegelijk klaar. Die kans is vrij klein. Dus als je klaar bent, dan ga je naar huis of de andere is al naar huis. Dan wacht je nog weer een week en dat is soms wel jammer als je splitst.</li> <li>• Het nadeel is dat je soms bepaalde voortgang mist, een continuïteit in verhalen, dingen die spelen. Het kan best zijn dat je op een gegeven moment pas een week of twee later iemand ziet</li> </ul>

			<p>en hoort van zus en zo is eigenlijk helemaal misgegaan. Dat hoef je natuurlijk ook niet allemaal te weten, maar soms zijn het ook wel dingen die best heftig zijn en die kunnen triggeren dus als je daar dan wat meer op voorbereid zou zijn, dat zou wel fijn kunnen zijn.</p>
subgroepen	Loting willekeur	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik denk dat de verdeling, die van knikkers dat vind ik een hele goeie. Dat is gewoon willekeur. Iedereen heeft natuurlijk mensen met wie die makkelijker door één deur kan dan andere. Maar ja, dit is net het echte leven. Je hebt je collega's ook niet voor het uitzoeken, en je hebt je familie, en met name je schoonfamilie heb je ook niet voor het uitzoeken. Het zijn wel allemaal mensen met een soortgelijk probleem</li> <li>• Je pakt zelf een knikker. Dus je kan niet zeggen: het is jullie schuld dat ik alweer bij die en die zit: nee, dat doe je zelf. Je bepaalt zelf door de knikker die je pakt.</li> </ul>
sessies	Duur van de sessie	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik vind het juist wel goed. Soms heb je in een week weinig beleefd en dan heb je nog mensen die wel wat hebben beleefd. Dan lopen gesprekken ook vlot.</li> <li>• Nee, dat is op zich wel goed.</li> <li>• We hebben nog nooit de twee uur gehaald op z'n hoogst een keer anderhalf uur. En in principe kun je pauze tussendoor nemen en dat wordt soms ook wel eens gevraagd. Maar meestal willen mensen gewoon lekker doorgaan. Ik denk wel dat het niet langer dan twee uur hoeft te worden. Dan wordt het wel erg veel, zeker op zo'n doordeweekse dag.</li> <li>• Ja, dat vind ik wel. Dan heb je gemiddeld, een kwartier per persoon.</li> <li>• Het wordt altijd wel 8 uur en later dan 08.30u wordt het eigenlijk nooit. Daar is iedereen blij mee. Heel soms wordt het toch 9 uur en dat wordt ook geaccepteerd. Ik vind dat zelf wat</li> </ul>

			prettiger. Als je zegt, wat zou er moeten veranderen dan die afspraak dat de avond twee uur duurt. Laat hem zo lang duren als nodig is. Zeg maximaal twee uur. Dat vind ik prettiger dan op die twee uur te gaan zitten .
Sessies	Aantal sessies	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor mij is één keer per week goed.</li> <li>• Voor mij is dit prima. Je kan ook nog op zondag. ik ben er nog nooit geweest, hoor. Maar zondag is middagje dat je ergens heen kan. Waar je spelletjes gaat doen. Dan ga je niet praten, maar dan ga je gezellig spelletjes doen, gewoon gezelligheid. Dat is, denk ik, wat meer voor de mensen die zich eenzaam voelen. Maar dat heb ik niet echt.</li> <li>• Ja, voor mij wel.</li> </ul>
Sessies	Opbouw van de sessie	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik vind eigenlijk alle onderdelen wel fijn, van begin tot einde.</li> <li>• Nee, ik vind het op zich wel fijn zoals het nu is.</li> </ul>
Sessies	pauze	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat heeft wel als voordeel dat je ook de mensen van de andere groep ziet. Maar de avond duurt daardoor ook weer iets langer, maar het duurt eigenlijk nooit voorbij negen uur.</li> <li>• En in de pauze, dan heb je weer wat ontspanning, dat vind ik ook weer fijn.</li> </ul>
eigenwijsjes		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oh, dat is leuk, ik vind het leuk.</li> <li>• Soms doen we een andere soort, heb ik nooit bezwaar tegen. Ik vind altijd wel, verandering van spijs doet eten.</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• We eindigen altijd met een kaartje. Dat vind ik ook leuk, dan trek je random een kaartje en dat zegt iets over wat je die week hebt meegemaakt. Soms is het heel toepasselijk, soms ook niet, maar het is altijd wel leuk. Soms komen daar ook nog weer wat verhalen uit voort.</li> </ul>
Informele omgangsr egels	Autonomie	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén van de dingen wat we proberen om niet te doen is zeggen: je moet of je mag niet. Nee, want dat moet je zelf bepalen.</li> <li>• Ik bepaal wat ik doe en mensen kunnen wel zeggen: lijkt me niet slim of heb je daaraan gedacht? Dat is ook de sfeer binnen de groep.</li> <li>• Dat is wel de kracht. Je bent gewoon van jezelf, maar je hoeft niet te praten en je bent niet verplicht om iets te zeggen. Luisteren kan soms ook al helpen.</li> </ul>
Informele omgangsr egels	geen verwijten of beschuldigingen	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat je niet angstig hoeft te zijn van wat voor verslaving hebt, want een ander kan een veel ergere verslaving hebben.</li> <li>• De meerwaarde? Het zijn lotgenoten, er zit geen historie bij. Als ik met mijn broers of met mijn ex ga praten, daar zit historie tussen. Daar zit altijd een geschiedenis. Die staan niet neutraal naar mij toe en ik sta niet neutraal naar hun toe. Met een groep, daar heb je geen geschiedenis mee.</li> <li>• Er werd geluisterd en werd op gereageerd. Er werd ook af en toe gezegd: dat is niet handig wat je nu doet, of weet je dat wel zeker? Er is nooit beschuldigend, nooit verwijtend gereageerd.</li> <li>• Niemand wordt beschuldigd. Er wordt niet verweten.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ik weet dat zolang ik bij de groep kom, kan ik gewoon de problemen die ik heb bespreken. Dat ik die problemen gewoon kan bespreken en daar niet op veroordeeld wordt. Dat niemand het gek vindt dat ik daarover praat.</li> </ul>
Informele omgangsr egels	Omgaan met mogelijk onveilige situaties	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als iemand naar drank stinkt en de groepsleden hebben er last van, dan is het voor de veiligheid van de groep noodzakelijk dat die persoon eruit gezet wordt. En dat is ook gebeurd die dag. Je mag niet bij de groep komen als jij naar drank stinkt. Want dat is een trigger voor anderen.</li> <li>Ook omdat de rest van de groep die is wel heel gemotiveerd om te stoppen. En als jij dan bijvoorbeeld die plekken uit de weg gaat om te kunnen stoppen. En de ander die gaat er elke keer naartoe en meldt het natuurlijk. Diegene die zit daar natuurlijk ook met een goede insteek. Goed dat diegene dan komt, maar op een gegeven moment kan het ook een beetje als verheerlijken klinken. Dus dan is hij daar weer geweest en dan kan een ander, die kan daar dan een trigger van krijgen.</li> </ul>

*Binnenkomst nieuwe deelnemers*

Code	Subcode	Aantal	quotes
verloop nieuwe deelnemers		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wat ik jammer vind, is als mensen één, twee, drie, vier, vijf keer komen en dan blijven ze weg omdat ze iets hebben gevonden wat beter werkt voor hun. Dat hoop ik dan, of blijven ze weg omdat ze teruggevallen zijn? Dat zou ik jammer vinden.</li> <li>Wat ik jammer vind en af en toe wat lastig vind, is de in- en uitloop van mensen. Dat hoort een beetje bij een zelfhulpgroep, dat snap ik ook wel. Ik heb er zelf veel baat bij gehad. Als mensen</li> </ul>

		<p>maar één keer komen en daarna niet meer, dan maak ik me toch altijd een beetje zorgen, wat sluit er nou niet aan? Wat zou er eventueel kunnen verbeteren? Of hebben ze misschien een terugval gehad of iets dergelijks? Als daar een oplossing voor zou zijn en die is het denk ik niet. Ieder individu is natuurlijk anders en voor iedereen voelt zo'n groep ook weer heel anders.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Voor mijzelf is dat niet de prettigste manier. Het liefst zou ik elke week weten, die negen mensen zie ik, daar praat ik mee. Als er dan iemand afscheid neemt of dat er iemand nieuw bij komt, prima. Dan bouw je daar weer een band mee op. Maar dat is niet hoe zo'n groep werkt. Dat krijg je ook niet voor elkaar en dat hoeft ook niet. Ik heb me er bij neergelegd, hoe dat nu gaat. Af en toe spreek ik me wel uit tegenover onze groepsleiders en kijken we hoe we dat misschien kunnen veranderen.</li><li>• Als die mensen blijven dan worden ze een onderdeel van het geheel. Dan heb je niet steeds die harde kern van een man of acht a tien en dan elke paar weken weer één of twee, drie nieuwen, die even komen en dan weer weg zijn en weer komen en weer weg zijn. Dan hou je gewoon dat team dan uitgroeit naar twaalf, naar veertien en zestien en dat het op die manier aangroeit maar stabiel blijft. Zodat je niet steeds die hele dynamiek krijgt dat je splitst. Dat zit er nu: iemand bij vertelt van: Ik ben die en die, dit is mijn problematiek en dan zijn ze weer weg. En de volgende keer zit je weer met een andere. Dat is toch een heel andere dynamiek dan als je dat gewoon stabiel had. Want de tweede keer dan denken ze: Dat is die van de vorige keer en dan kun je daar mee verder gaan. Die informatie leer je meer en krijg je ook een grotere vertrouwensband.</li></ul>
--	--	--

Eerste binnenkomst	Warm welkom	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een warm bad, begrip. mensen die wisten waar het waar het over ging. Het was echt een warm bad, begrip. Mensen die, ook al waren het andere verhalen, die wisten waar het over ging.</li> <li>• Dat vind ik al heel mooi. Dat er wordt gebeld en dat er naar wordt gevraagd. Dan voel je op dat moment voor je al serieus genomen. In ieder geval ik wel.</li> <li>• Er wordt gelijk gezegd: Dat is geen falen. ik hoop dat je gedachten heel snel veranderen. Voor mij voelde het gewoon echt als een warm welkom ondanks dat ik het spannend vond. Dat werd ook aan de telefoon gezegd: Je bent niet de enige die spannend vindt. We zijn allemaal mensen.</li> <li>• Mensen waren heel erg vriendelijk, heel erg open. Ook over wat ze zelf hadden meegemaakt in het voorstelrondje, ook al is dat vrij kort. Wat ik zelf prettig vond: ik had niet het idee dat de groep er last van had dat er nieuw iemand bij was. Ik heb daar wel wat moeite mee.</li> <li>• Ik heb ook de tijd gekregen om rustig op gang te komen. Niet meteen vol worden geïnterviewd: en waarom zit je hier? En wat is er aan de hand? En vertel wat over jezelf? En wat gebeurde er allemaal? De eerste keer kom je als één van de laatste aan de beurt, omdat je nieuw bent. Zodat je een beetje weet wat er speelt. De ene wil wel wat zeggen en de andere, in mijn geval de eerste paar keer, ik heb wel goede week gehad. Rustig en pas later kom je wel wat meer op gang. Dat vond ik heel prettig dat het niet meteen is van actief, zwaar moeten deelnemen.</li> <li>• Toen kwam ik daar en werd ik eigenlijk gelijk gerustgesteld. Iedereen vond het in het begin spannend of kut.</li> </ul>
	Suggesties	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misschien zouden ze eerst een keer individueel met iemand kunnen afspreken. Om diegene een keer te zien, want nu gaat het contact over de telefoon of over de whatsapp.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misschien dat je met nieuwe deelnemers nog een afsluitend gesprekje kunt hebben na zo'n sessie. Dat je als groepsleider nog even na praat met iemand van: wat vond je er van? denk je dat het wat voor je is? zou je wat anders willen zien? Want daar kun je als groep ook weer van leren. Dan kan iemand ook één op één met iemand met wie die al dat contact heeft gehad, toch wat vertrouwelijker praten dan in de groep. En misschien heeft dat ook wel een positief effect. Dat mensen wat vaker terug komen, weet ik niet.</li> </ul>
Nieuwe mensen	Hulp zoeken	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat vind ik mooi. Dat is wel positief dat mensen toch hulp zoeken. Dus ze kunnen ook gewoon thuis in gebruik zijn en dan niks uitvoeren.</li> <li>• Wat ik ook prettig vind, er komen ook regelmatig nieuwe mensen.</li> <li>• Dubbel, ik vind het goed als iemand in de groep komt. Dat betekent dat die gestopt is en serieus iets wil gaan doen. Dat juich ik alleen maar toe.</li> <li>• Ik was er in het begin een beetje bang voor dat ik bekenden zou tegengekomen die juist een negatieve invloed zouden hebben op mij. Want ik heb natuurlijk heel veel mensen laten vallen. Maar ook die mensen kunnen ook opeens willen afkicken snap je en dan kunnen die mensen daar ook zitten.</li> </ul>
	Nieuwsgierig		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat vind ik juist wel mooi, maar soms kun je ook gewoon naar een gezicht kijken van: Welke verslaving zou die hebben, weet je.</li> <li>• Ik vond het interessant als er iemand nieuw binnenkwam. Wie is dit en wat voor verhalen heeft die? En soms vond ik het na een eerste kennismaking niet leuk, want er was iemand waarvan ik</li> </ul>

			dacht van gadverdamme, wat moet ik daar nou weer mee? Nou, daar moet je ook mee kunnen dealen.
	Voorbeelden		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er komen ook regelmatig nieuwe mensen die net beginnen met afkicken. Dan realiseer ik me: die situatie heb ik ook gehad en dat is maar acht jaar geleden. Dat maakt me ook weer scherp op het feit dat het gewoon killing is.</li> <li>• Soms heb je geluk dat er drie of vier nieuwe mensen bij zitten. Dan heb je het al helemaal mooi, want dan kun je daar ook weer van leren.</li> </ul>

## Terugval voorkomen / herstel

Code	Aantal	quotes
Eenmalige terugval	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik dacht al wel verder vooruit. Het is natuurlijk niet goed, dat je helemaal mix, een cocktail van drugs, naar binnen werkt. maar ik dacht verder vooruit. Ik ga niet het hele weekend in gebruik zijn.</li> <li>• Als ik op dat moment de groep had gehad, dan had ik na de eerste verjaardag aan de rem kunnen trekken. Dan had ik kunnen zeggen: ik heb een verjaardag gehad en ik heb een biertje gedronken.</li> <li>• Als ik toen bij de groep had gezeten dan was het eerste biertje wel gebeurd. Maar de volgende verjaardagen was ik weer droog gebleven.</li> <li>• Daarvoor waren er wel heftige terugvallen, maar toen ik in de groep zat, was het uitglijden. Dat heb ik daar besproken en ben ik wel goed overheen gegroeid. Als ik die groep niet had, dan bleef ik misschien wel in mijn teleurstelling hangen.</li> </ul>

<p>Helpt in gestopt blijven</p>	<p>9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat is wel raar om dat op dat moment te zeggen: zonder jullie had ik het niet gered, of had ik het niet kunnen verdragen.</li> <li>• Dit is ook een soort verzekering. Als ik doodga weet ik dat ik heel veel geld aan mijn inboedel verzekering heb betaald. Maar ik hoop dat ik het nooit hoef aan te spreken, want het is alleen maar ellende.</li> <li>• Ik heb gewoon een probleem. Door bij de groep te komen, door bij de groep te blijven komen, is de kans erg klein dat ik naar drank of naar cannabis zou gaan grijpen.</li> <li>• Als ik na afloop van de behandeling die ik hier had gehad niet naar intact was gegaan, was de kans groot geweest dat ik in de zomer weer gewoon op het hetzelfde niveau had gezeten.</li> <li>• In het begin is ondersteuning nodig. De mensen die een behandeling hebben gedaan en doorgaan met bewust ermee omgaan, ,zelfhulpgroep of wat dan ook, vallen veel minder snel terug dan mensen die gewoon de behandeling doen, wat voor behandeling dan ook, en daarna weer gewoon in hun oude leven terechtkomen.</li> <li>• Ik denk dat ik het zonder groep niet gered zou hebben. Dat kan ik niet bewijzen. Toen ik stopte, dacht ik: Als je zegt dat je stopt dan moet je wel iets extra's doen. Je hebt al zo vaak tegen jezelf gezegd, ik stop. Kennelijk kun je het niet alleen. Je hebt hulp nodig. Geef dat nou maar toe. Zo heb ik met mezelf zitten praten.</li> <li>• Om het niet te doen, hebben ze echt veel betekend.</li> <li>• Dat helpt me in de zin dat ik niet meer denk aan gebruiken.</li> </ul>
---------------------------------	----------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Op het moment dat je dus die zucht hebt, die duivel die komt kijken, denk je niet meer aan de gevolgen. Dat het erger wordt. Denk je alleen maar: dan voel ik het even niet meer. Hun attenderen je dan, ze maken je toch even alert: Werk niet. Het is voor mij echt heel helpend</li> </ul>
analyseren waar terugval vandaan komt	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dan kun je alles ook beter op een ritje zetten.</li> <li>• Het merendeel van de mensen die naar de groep gaat, valt of niet terug of staat heel snel weer op en realiseert zich vervolgens van: waar komt die terugval vandaan? En wat moet ik doen om niet weer terug te vallen? Je praat er ook over zonder verweten te worden.</li> <li>• Binnen de groep zit niet die geschiedenis. We kunnen kijken: Ik ben teruggevallen dat is dom, maar waar komt het door? Wat was voor jou de trigger om te gaan drinken? En wat kan je eraan doen de volgende keer? Want dit gaat nog een keer gebeuren.</li> <li>• Er is altijd een aanleiding. Hoe ga je om met die aanleiding? Dat is iets wat we binnen de groep kunnen bespreken: Wat was de aanleiding? Wat is de achterliggende reden? En wat kun je doen om dat voor te zijn?</li> </ul>
contact buiten de groep	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het is een groep mensen die je kunt vertrouwen. Als je een keer een kutdag hebt en je denkt, het kan wel eens misgaan. Dan gooi je een appje in de groepsapp, dan word je ook gelijk gebeld door één van die mensen.</li> <li>• Soms dan belt iemand. Ik heb liever dat iemand om half drie 's nachts belt en zegt: Ik heb trek, dan dat ik de volgende dag hoor dat hij een terugval heeft gehad. Ik wil helemaal niet om half drie 's nachts gebeld worden door iemand maar ik heb liever dat ik gebeld word dan dat ik hoor dat iemand een terugval heeft gehad. Ik heb zelf ook nummers, ik weet dat ik kan bellen en soms bel ik ook.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een heel goed vangnet hebben. Op het moment dat je je slecht voelt, kan je contact opnemen met mensen die begrijpen waar het over gaat.</li> <li>• Ik weet ook dat als één van mijn groepsgenoten mij belt, een hoop hebben mijn telefoonnummer. Zo af en toe belt er eentje en die zegt: van heb je tijd? Dan heb ik tijd, want ik weet dat ze niet bellen om te klagen over de sneeuw. Nee, omdat ze op dat moment trek hebben en bevestiging nodig hebben om niet te gaan gebruiken.</li> <li>• Dat was ook het eerste wat ik heb gedaan, contact zoeken met hun. Ik weet ook zeker dat als ik hun niet had gehad, dan was ik door boosheid misschien weer een keer teruggevallen.</li> </ul>
--	--	---

*Sociale steun*

<b>Code</b>	<b>Aantal</b>	<b>definitie</b>
Informeel contact buiten de groep	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iemand die zegt: Lichamelijk lukt het me niet meer om op de fiets te gaan, maar ik wil het nog wel aansluiten. Toen heb ik gezegd: Ik haal je gewoon op, jij verdient het om erheen te gaan.</li> <li>• Ook buiten de groep om. Er is bijvoorbeeld een vrouw, die is weggegaan en die belt me nog elke week. Ik zie het gewoon echt een beetje als mijn familie of als mijn veilige plekje daar.</li> <li>• Laatst appte ze me: hoe gaat het? Ze had gemerkt dat ik het niet leuk vond dat de groep niet doorging. Dus ze belde ze maar achteraf nog even op van: Gaat het? Je miste de groep best wel.</li> <li>• Misschien naar de kerstmarkt gaan als groep. Dat is misschien wel een heel mooi. Dan is er een andere setting.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• We gaan een keer per jaar uit eten met zijn allen. We vragen aan de mensen: Als je het kunt missen, stop een euro in de pot iedere keer als je komt. Op een gegeven moment zit er zoveel in die pot dan kunnen we uiteten met zijn allen, Dat is wel leuk</li> <li>• Maar is vaker gewoon met z'n allen even uit eten of zo. Dat is ook heel gezellig als in groepsvorm.</li> </ul>
Saamhorigheid	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooral het wij-gevoel. Je staat er niet alleen voor. We doen het met z'n allen</li> <li>• Het is heel vertrouwd en heel betrouwbaar. Er wordt verder niet over gepraat en volgens mij er zal best eens wat gebeuren, maar ik heb daar nooit slechte dingen van meegekregen.</li> <li>• De mensen die je dan vertrouwt. Je leert ze echt kennen.</li> <li>• Voor mij begint het te voelen als een familie. Ik geef ze nog net geen knuffel als ik aankom. Je hebt ook groepen waar ze echt knuffelen, dat is voor mij een beetje dat zweverige, dat is dit niet. Het zou voor mij ook niet goed voelen. Maar het begint gewoon echt te voelen als familie.</li> <li>• Ik begin het echt een beetje als mijn familie te zien</li> <li>• Het is een soort uitje. Het klinkt raar, maar een soort beetje stamkroegachtig idee. Je gaat daar naartoe en het zijn allemaal mensen die je kent en die je ziet ze groeien. Dat zou ik missen en daar is daar heb ik niet zo 1 2, 3 iets anders voor. Ik heb tafeltennis gespeeld en daar zie je ook mensen. Dat zijn altijd de stoere verhalen en komen de flessen bier op tafel. Dat is toch niet wat ik zoek?</li> <li>• Gewoon samenkomen. Het verzamelen en het luisteren naar de ander.</li> <li>• Als ik binnenkom moeten ze al lachen hoor. Hij is er weer, zo'n gevoel.</li> </ul>
zien hoe anderen	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er zijn mensen die zijn verder dan jij. Dan denk je, als hij het kan of als zij het kan, kan ik het ook. Die mensen die lachen weer en die hebben lol en die hebben hun leven opgepakt. Dus je vindt daar goede voorbeelden.</li> </ul>

<p>omgaan met herstel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, dat is mooi, dan zie je de kracht van mensen. Hoe ze hun verslaving de baas zijn.</li> <li>• Sommige mensen zijn langer dan een jaar clean of abtinent. Daar krijg je ook wel weer motivatie door.</li> <li>• Als hij het kan, dan kan ik dat ook wel.</li> <li>• Als ik zie dat een ander vijf jaar lang wiet heeft gerookt, en na vijf jaar beslist, ik ga ermee stoppen. Dat is wel positief.</li> <li>• Iedereen vraagt hem ook elke week: heb je nog geblowt? Nee, helemaal niet meer. Dat vinden we knap.</li> <li>• Je ziet mensen groeien, Dat is echt prachtig. Vooral jonge mensen, ook andere mensen, zie je binnenkomen en die zijn binnen een paar jaar 30 cm groter, soms bijna letterlijk, Omdat iemand gewoon weer rechtop gaat leven, dat is dat zie je. Dat is mooi. Jonge mensen die uit de schuldhulpverlening komen, die op zichzelf gaan wonen, die hun eigen leven in handen nemen, die weer een opleiding gaan doen, die weer aan het werk gaan. Helemaal prachtig.</li> <li>• Je hebt voorbeelden van mensen die verder zijn dan jij waardoor je het vertrouwen krijgt dat jij het ook kunt redden.</li> <li>• Als je er een tijdje bent dan vind je ook slechte voorbeelden. De mensen die na een paar weken aanwezig te zijn geweest, gewoon nooit meer komen of die je op straat tegenkomt in kennelijke staat. Dat is ook een motivatie, daar wil ik niet meer naar terug.</li> <li>• De meeste mensen die hebben al tig keer geprobeerd om te stoppen, ik ook. Je hebt voorbeelden van hoe het niet moet. Dat zijn de mensen die terugvallen en nooit meer terugkomen.</li> <li>• Als ik zie hoe hun ermee worstelen, waarom zou ik dan hetzelfde pad gaan bewandelen, waarom zou ik dan nog in gebruik blijven?</li> <li>• Zien hoe anderen ermee worstelen, dat je dan bij jezelf denkt: Gaan we dit nog willen vriend? Ik denk het niet.</li> </ul>
-------------------------------	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dan kun je kijken hoe hun worstelen met hun verslaving. Ik kan het misschien ook zo doen.</li> </ul>
steun en meelevendheid	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een plek waar begrip is voor jouw situatie.</li> <li>• De steun op zich is al goed.</li> <li>• Elkaar steunen en begrip hebben.</li> <li>• Ja, het voelt ook wel goed dat ze er wel positief mee omgaan, niet dat ze zeggen: sukkel. Ze zijn meer van: Echt serieus is het echt mis gegaan? dat vind ik wel jammer.</li> <li>• Zaten ze echt mee. Dat het mis is gegaan.</li> <li>• Erover te praten en mensen die me geruststellen: Dat gebeurt iedereen, dan moet je het alleen weer goed oppakken. Je wordt gewoon gerustgesteld: Je bent niet de enige maar je moet het wel weer goed oppakken, als je dat doet dan kom je er wel weer.</li> </ul>
lotgenoten	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat ik prettig vind: Iedereen heeft allemaal andere verhalen maar er zit wel één overlappend thema in, en dat is dat we om de één of andere reden onze toevlucht hebben gezocht tot het ene of het andere middel.</li> <li>• Als ik je vertel, ik heb trek, dan weet iedereen wat ik bedoel en dan kunnen ze me ook helpen</li> <li>• Je weet verstandelijk dat ze een soortgelijk verhaal mee hebben gemaakt. Maar op een gegeven moment is het niet dat je dat weet, maar dat je het ook gewoon voelt. Het komt gewoon uit een tenen als ze het zeggen. Het komt uit het hart, het komt uit een stuk bezorgdheid en het is niet een verhaal wat ze oplezen. Nee, het is hun eigen geschiedenis die ze vertellen en ze weten waar je het over hebt. Dat is de meerwaarde van zo'n groep</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke verslaafde in herstel kent de smoezen die we gebruiken om juist wel te gebruiken en alle manieren die we gebruiken om maar vooral niet verantwoordelijk te zijn voor ons eigen gedrag.</li> <li>• Juist van lotgenoten die weten wat het is. Die herkennen het, die weten het, die hebben het zelf ook meegemaakt.</li> <li>• Ik heb toen een keer lotgenoten ontmoet en toen dacht ik: Dat is prettig om met zulke mensen te praten. Dus toen ben ik bij een zelfhulpgroep gegaan.</li> <li>• Dat blijkt gewoon heel erg waardevol te zijn. Dat je met gelijkgestemden dingen kunnen delen. Die mensen snappen het zonder dat ze een tweede woord nodig hebben. Dat is mij heel goed bevallen.</li> <li>• Aan de andere kant is het ook: Je bent niet alleen, je bent niet de enige die dat heeft gehad. Een stukje bevestiging, je bent niet de enige die dat zo ervaart of het zo ervaren heeft.</li> <li>• Dat is natuurlijk al een last van je schouders omdat je erover kan praten met mensen die je ook begrijpen, die in het zelfde schuitje zitten.</li> <li>• Dat was net alsof je thuis komt, een plek gevonden waar je verhalen hoort van mensen die met hetzelfde zitten als jij. Waar je als je dat wilt je eigen verhaal kwijt kunt.</li> <li>• Ik denk dat juist omdat het van lotgenoten is. Het zijn mensen die weten waar het over gaat, die het probleem kennen, die weten hoe moeilijk het soms is om niet te gebruiken, die ook alle smoezen weten om je gebruik te rechtvaardigen.</li> </ul>
verhaal doen	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Van mij af kunnen praten en ook echt wel de adviezen van anderen. Als het er niet meer is dan ga ik echt janken, dat ik zeg eerlijk. Dan start ik zelf mijn groep op. Laat ik iedereen hier komen.</li> <li>• Ik kon elke keer mijn verhaal doen.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor een hele hoop mensen is het vertellen wat er gebeurd is, of vroeger, of de afgelopen week, aan een groep mensen die een vergelijkbaar verhaal hebben al voldoende om ermee om te gaan.</li> <li>• Ik zou de plek missen waar ik mijn ei kwijt kan, waar ik mijn verhaal even kan doen.</li> <li>• Wat ik goed vind aan zo'n groep is dat het een plek is waar je je ei kwijt kunt. Waar naar je geluisterd wordt.</li> <li>• Ik heb eigenlijk zelf nooit dat ik denk: Dat wil ik met die groep bespreken. Daar heb ik andere mensen voor. Ik vind het prettig om in de groep te vertellen hoe het met me gaat, wat ik meegemaakt heb, waar ik aan gedacht heb en wat ik uitgevogeld heb voor mezelf, mijn eigen ervaringen. Om echt iets uit te diepen? Dat doe ik op een andere manier.</li> <li>• Het is gewoon heel fijn om je verhaal te kunnen doen, op gelijkgestemden te kunnen reageren, reacties te krijgen, handvaten te krijgen, af en toe gewoon even kwijt te kunnen wat je de afgelopen week hebt meegemaakt.</li> </ul>
interactie met naasten	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, mijn relatie die is ook een keer mee geweest, want het zijn niet alleen verslaafden maar ook naasten. Mensen die bijvoorbeeld een zoon, een partner of vriend hebben noem maar op. Mijn relatie, die is ook wel verslavingsgevoelig. Ik had hem gewoon mee genomen om een keer kijken, niet eens praten over jouw problemen. Gewoon een keer mee kijken hoe het gaat en als het goed voelt ga je vaker mee. Toen is mijn vriend ook wel iets anders gaan denken over verslaving. In mijn relatie is het ook wel sterker.</li> <li>• Dat is het mooie van de groep, dat je daar met naasten zit. Die dus meer duidelijkheid kunnen krijgen over wat een verslaving precies doet en hoe dat werkt. Voor ons als gebruikers, hoe het is voor een naaste om te ervaren wat ze allemaal mee hebben gemaakt. Zodat je meer begrip kweekt twee kanten op.</li> </ul>

Regelmaat

Code	Aantal	quotes
Stabiliteit	9	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tot dusver merk ik dat het nog steeds wel een stukje houvast voor me geeft.</li><li>• Voor mij is het heel belangrijk om elke week naar de groep te kunnen gaan met goed nieuws over mijn verslaving. Op die manier helpt dat gewoon heel erg.</li><li>• Wat ik het meest zou missen: een stukje vastigheid, een stukje houvast, wat ook een klankbord is. De groep wordt ook wel een ijkpunt elke week. We zijn hier weer aangekomen en het is weer goed.</li><li>• Dit is een, twee uur per week wat je investeert in jezelf. Heb je die twee uur voor jezelf niet over? Ik wel, ik heb het over voor mezelf.</li><li>• Het is gewoon heel fijn om elke week dat steunpunt te hebben. Maar dat is voor mij ook voldoende. Ik merk dat als ik een keer niet geweest ben, dat ik meer behoefte heb om de week daarop wel te komen. Dan mis ik echt dat moment. Dan is het na twee weken toch wat te lang geleden om te overbruggen. Niet om te overbruggen in de zin van: Ik ga nu bijna weer drinken, maar ik merk gewoon dat het ook een soort uitlaatklep is.</li><li>• Door elke week er naartoe te kunnen, heb je een punt: Als ik in ieder geval tot dat punt niet drink, heb ik dat weer gehaald. Dan kan ik dat in de groep mededelen van: Ik heb wel zus en zo de afgelopen week gehad, maar ik heb niet gedronken. Misschien klinkt het wel als een soort beloningsbeleid in je hoofd. Dan ben ik op de groep en heb ik in ieder geval weer een week gehaald.</li><li>• De ervaring heeft mij ondertussen wel geleerd dat je hoofd van het één op het andere moment gewoon zo'n trigger kan hebben. Of niet eens een trigger maar, een borrel zou heel fijn zijn. Als je dat wekelijks kunt delen, ben je dat kwijt. Als je dat niet deelt dan blijft het toch bij jezelf. Op een gegeven moment denk je maar eentje, zou dat kwaad</li></ul>

		<p>kunnen want ik ben nu al zo lang droog? Dat zijn juist de gevaarlijke gedachten die je niet wil hebben. Dat slijt wel met de tijd maar ik merk nu nog steeds dat dat wel heel erg belangrijk voor mij is om daar die groep voor te hebben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De wetenschap dat ik naar de groep ga volgende week woensdag. Het weerhoudt me ook om te drinken. Dan moet ik het gaan vertellen op de groep. Daar heb ik geen zin in.</li> <li>• Door mijn ervaringen door de week te delen, helpt het me ook om niet te blijven hangen in bepaalde dingen, waardoor je sneller getriggerd wordt om weer te gaan drinken. Het helpt me om niet te drinken en dat is natuurlijk het belangrijkste van de groep .</li> </ul>
<p>alert blijven op verslaving</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het is voor mij echt een stukje alert blijven, een stukje steun en sowieso een stok achter de deur</li> <li>• Toen ik daar een paar keer was geweest, toen had ik wel iets van: Eigenlijk is het wel heel goed om alert te blijven op jouw problematiek. Op je verslaving moet je altijd scherp blijven.</li> <li>• Het is altijd verstandig om alert te blijven. Al ben ik ooit ouder van ik weet niet hoeveel kinderen, een elftal. Ik denk dat ik alsnog af en toe aansluit. Ik heb mijn leven opgepakt maar ik denk dat ik ook altijd wel een stukje alert wil blijven met die mensen. Je deelt hetzelfde met die groep mensen.</li> <li>• De meerwaarde van zo'n groep is enerzijds het wekelijks praten en daarmee ook bewust blijven van het risico wat er is en daarmee ook het risico klein houden.</li> <li>• De wekelijkse of bijna wekelijkse reminder dat het gevaar in een klein hoekje zit. De groep helpt me om bewust te zijn van het feit dat ik gewoon een probleem heb.</li> <li>• Hoe bewuster mensen omgaan met hun verslaving, hoe kleiner de kans dat ze terugvallen, hoe korter de terugval is en hoe minder heftig die is.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor sommige mensen kan het een motivatie zijn om te stoppen met gebruiken, maar voor sommige mensen die al clean zijn, kan het gewoon een goeie stok achter de deur zijn.</li> <li>• Voor mij is het echt als een stok achter de deur.</li> <li>• Dat maakt het voor mij interessant, maar ook goed om te doen. Een goede exercitie, het is weer een andere manier om daarmee bezig te zijn. Ik ben ervan overtuigd dat als ik dit soort dingen niet doe dat ik in een gevaarlijke zone kom. Als ik vergeet waar ik vandaan kom dan ga ik het voor vanzelfsprekend aannemen dat ik niet meer drink. Dan ontstaat er een risico. Dat heb ik al vaak meegemaakt na een tijdje gestopt zijn, dacht van het kan wel weer. Ja, dat kan niet.</li> <li>• Begin dit jaar heb ik heftig griep gehad, ben ik er twee weken achter elkaar niet geweest. Op één of andere manier, vergeet je ook langzaam alweer bepaalde dingen die je richting je verslaving brengen. Je weet: dit moet ik niet doen en hier moet ik niet te veel, of ik moet op deze manier met dat soort dingen omgaan. Maar hoe langer ik niet bij de groep ben geweest, hoe minder je daar ook mee bezig bent en hoe sneller ook je gedachtes toch weer neutraler worden.</li> </ul>
--	--	---

*Persoonlijke groei en omgaan met moeilijkheden*

code	aantal	quotes
geeft (in)zicht	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kan ook zijn van: Drukke week gehad, veel gewerkt, verder, niks bijzonders. Die weken heb je gelukkig ook en dat is ook fijn. Dan zit je daar en dan kun je luisteren naar andere mensen en dan kun je die misschien de komende week wat verder helpen, of misschien ook niet. Maar je krijgt altijd wel weer een verhaal te horen wat je wat je bezighoudt, wat je meeneemt en waar je iets mee kunt en dat vind ik vind ik zelf heel prettig.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Op dat moment ben je niet alert genoeg op wat er kan gebeuren. Hun zijn ook gewoon heel realistisch: Maar als je nu een terugval gaat krijgen, gaan je financiën niet beter op worden.</li> <li>• Soms zie je door de bomen gewoon het bos niet meer. Dat had ik dus, ik was helemaal in paniek en ik kwam er ook helemaal in paniek die avond. Toen gingen mensen meedenken. Dan zeggen ze: Je maakt het jezelf wel heel moeilijk in je hoofd. Voor mij is dat heel fijn. Ik ervaar dat echt als fijn. Meerdere ogen zien meer dingen, zo ook meerdere gedachten. Die kunnen toch wat meer nadenken.</li> <li>• Goed gesprek met diegene met iemand uit de groep, even een stukje wandelen met iemand uit de groep, even weer wat meer zicht creëren.</li> <li>• Dan is het veel fijner als iemand zegt: Waarom had je dan trek? Waar werd je door getriggerd? Dan ga je er ook wat dieper op in. Dan word je ook weer bewuster van bepaalde dingen, bepaalde triggers.</li> <li>• Als je in paniek bent, dan ga je vanuit je overlevingstand denken. Ik riep al: Ik ga wel een bank overvallen. Ik zag het gewoon niet meer. Toen ik wegging dacht ik: oké, ik moet echt gaan appen. Zo ging ik daar weer weg, een stukje realistischer, een eye opener.</li> </ul>
persoonlijke groei	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aan het begin heb ik ook geleerd om gewoon te praten over de dingen die me bezig houden.</li> <li>• Dan ben je er een paar weken en ga je die Mensen een beetje leren kennen. Je went een beetje en dan ga je zelf ook wat vertellen en krijg je ook weer antwoord. En was je gauw klaar. Op een gegeven moment dan denk je: Ik heb toch wel wat meer te vertellen. Dat is best eng. Ik heb daar leren praten over mezelf, want dat deed ik niet. Ook de dingen die ik verkeerd doe.</li> <li>• Je krijgt er een soort mentale weerbaarheid van, als je met die mensen in gesprek gaat.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben gewoon krachtiger geworden, duidelijker en eerlijker. Ik gebruik nu niet vaak meer een smoesje om goed will te creëren. Ik ben gewoon eerlijk.</li> <li>• Ik ben er een stuk empathischer van geworden en ik heb een stuk meer verschillende mensen leren kennen en verschillende verhalen gehoord. Ik heb ook een hele hoop geleerd over de samenleving waar we in zitten.</li> <li>• Gewoon voor je eigenwaarde. Je kunt je eigenwaarde echt opvijzelen als je gewoon dingen openbaart.</li> <li>• Ik ben wel standvastiger in mijn niet gebruiken</li> </ul>
omgaan met problemen	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als er iets is dan moet je het gewoon bespreekbaar maken. Als je weer denkt aan het gebruik dan moet je gewoon eventjes aan de bel trekken.</li> <li>• Als ik iets aangrijpends meemaakte dan was ik al heel snel bezig in mijn hoofd met te bedenken hoe ik dat op woensdag op de groep zou gaan vertellen. Dan verwerk je het al. Door dat te doen hoef je niet je verdriet, je agressie of je frustratie in de fles te zoeken</li> <li>• Ik denk dat het voor een hele hoop mensen goed kan zijn om regulier even te praten over wat je dwars zit, waar je last van hebt, maar ook wat goed gaat met mensen met wie je geen geschiedenis hebt.</li> <li>• Anders was ik zo weer blijven hangen in mijn negatieve gedachtes en dan had ik waarschijnlijk weer heel snel emoties gekregen. Dus dat heeft mij zeker geholpen.</li> <li>• In plaats van daadwerkelijk naar de winkel gaan en een fles drank halen. Ga ik nu eerst in gesprek met iemand van de groep. Op het moment dat je in gesprek bent met degene, maakt niet uit met wie, dan ben je met je hoofd niet meer bij die zucht die je hebt. Dus dat helpt al.</li> <li>• Ze zijn zelf misschien wel veranderd, maar hun oude omgeving is niet veranderd: Je kan best wel een biertje drinken, neem een blowtje, ga even mee dan gaan we snuif doen. Probeer daar maar nee tegen te zeggen. Dat</li> </ul>

		<p>kan de eerste keer. Maar als je dan niemand hebt om daarover te praten wordt het de tweede keer erg lastig en de vierde keer ga je gewoon keihard voor de bijl. Als het niet de eerste keer al is.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeker toen het pas gestopt was, dan liep ik ergens mee rond: Dat neem ik mee voor woensdag. Daar hoefde ik dan mijn vrouw niet mee lastig te vallen. Dat neem ik mee naar de groep. Dan kon je weer verder.</li> <li>• Het is ook van je angst af te komen. Als je problemen hebt en je durft er niet over te praten. Dan blijf je gewoon in je verslaving zitten, dan blijf je vast zitten in je leven. In een giftiger leven.</li> <li>• Dan kun je beter signaleren voordat überhaupt de gedachte, voor een terugval in je hoofd zit. Met hulp van anderen, dat ze zeggen: Pas op, je werkt te veel of je sport te weinig. Je werkt te veel en je hebt weinig afleiding dus je kunt zomaar terugvallen. Omdat je straks een keer valt, omdat je te veel stress hebt, en door die stress ga je dat onderdrukken.</li> <li>• Meer de signaleringsdingen. Toch meer de ervaring. De film af zien spelen voordat die daadwerkelijk is waar geworden.</li> <li>• Waar je zelf mee worstelt maar misschien helemaal niet ernstig is. Als je erover praat, dan kun je het weg weghalen uit je gedachtengoed.</li> </ul>
omgaan met gevoelens	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dan heb je wel een soort van gezichtsverlies, een week later moet je in de groep vertellen dat je terugvalt. Terwijl hun allang zeiden, van ja wij zouden niet gaan als ik jou was.</li> <li>• Dan ga je gewoon met schaamte naar binnen, de week later. Omdat je dan moet vertellen wat er is gebeurd: Goh, hoe was je weekend? Ja, ik ben toch wel geweest. En heb je gebruikt? Ja, toch wel. Heb je toch gezegd.</li> <li>• Ja, dat komt wel hard binnen. Dan voel je echt machteloos, Sukkel!</li> </ul>

*Interactie in de groep*

<b>Code</b>	<b>Aantal</b>	<b>quotes</b>
Positieve bevestiging krijgen	5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ook heel fijn en ook een stukje bevestiging of zo.</li><li>• Als je deelnemers hebt die al een jaar clean zijn, dan krijgen ze een oorkonde mee. Dat is krachtig, als je hoort dat iemand elke week worstelt met zijn verslaving en je ziet dat die is gediplomeerd. Ja, dat is krachtig.</li><li>• Dan schrijf ik het gewoon in die groepsapp: Ik ben gestopt met roken en ik heb een foto opgestuurd van mijn stopplan. Dan zeg iedereen goed bezig. Dan kan ik het nalezen: Ja, dan ben ik best wel goed bezig eigenlijk.</li><li>• Dan zullen ze zeggen: goed gedaan. Dat motiveert weer, een positieve bekrachtiging.</li><li>• Dat vind ik ook heel fijn. Iedereen heeft moeite met complimenten en dergelijke ontvangen en veel in de groep is toch positief. Ook als iemand een terugval heeft gehad, dan is het altijd: maar je bent er weer, je bent nu hier en je hebt nu drie dagen niet gedronken, dus hartstikke goed. Niet blijven hangen. Ondertussen merk ik dat ik dat wel fijn vind, die positieve aandacht, die positieve energie die je dan krijgt en complimenten. Van, je hebt het wel mooi gedaan, je bent toch ergens heen geweest, je hebt toch niet gedronken, je hebt toch noem het maar op. Dat steunt je gewoon omdat je vanuit de gewone maatschappij heel erg gewend bent dat als er iets mis gaat of als je iets tegen zit, dat mensen vaak wel negatief reageren. Van: maar dat had je dat ook niet moeten doen, dat was ook stom van jezelf, dat had je kunnen weten. Dat heb je in zo'n groep, in onze groep, helemaal niet. Dat maakt het een stuk makkelijker om vervelende dingen te delen met andere mensen. Zodat je ze kwijt bent, zodat ze ook niet bij je binnen blijven zitten en je eventueel later triggeren.</li></ul>
Tips krijgen	6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dat vind ik wel mooi, wel positief. Ze geven ook goede tips. Ik heb laatst nog zo'n activiteitenlijst gekregen.</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat werkt echt wel. Als je gewoon goede tips krijgt.</li> <li>• Ze denken met me mee, ze leven met me mee en ze geven ook goede adviezen en tips.</li> <li>• Zeker in het eerste jaar vond ik dat heel erg fijn om mee te krijgen. Wat één van de mensen in onze groep ook wel eens zegt: Als je het eerste jaar door bent, heb je eigenlijk het meeste gehad. Dan zijn alle feestdagen een keer geweest, alle verjaardagen, vakanties zijn een keer geweest. Alle momenten die je normaal kunnen triggeren, heb je een keer gehad en weet je wat je kunt krijgen. Daar zitten dan heel veel waardevolle tips in.</li> <li>• Ik vind het ook heel fijn dat mensen met je meedenken. Als je ergens tegen aanloopt dan stelt het mij altijd gerust om dat te bespreken.</li> <li>• Dat vind ik een heel prettig iets binnen de groep. Dat je niet alleen vertelt en luistert maar dat je ook met elkaar kunt praten en in discussie kunt gaan en ervaringen wat makkelijker kunt delen. In tegenstelling tot bijvoorbeeld een NA of iets dergelijks waar je eigenlijk alleen maar mag delen.</li> </ul>
Krijgen van eerlijke reacties	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De groep is wel vrij eerlijk. Ze zeggen ook wat ze denken. Ik heb liever dat ze gewoon recht in mijn gezicht zeggen dat ik een enorme sukkel ben geweest dan dat ik achteraf hoor die heeft dat gezegd over jou.</li> <li>• Ik had deze reactie gewild en ook gehoopt dat ze zo eerlijk zouden zijn. Ik moest mezelf wel op de feiten drukken dat het niet goed is wat ik had gedaan.</li> <li>• Op de man af van heb je nog moeite mee om niet in gebruik te blijven omdat je die terugval hebt gehad? Krijg je weer herinneringen? Heb je nog moeite om er definitief van af te blijven?</li> <li>• Dan denk ik wel: Ik ben echt blij dat jullie zo eerlijk zijn geweest in jullie adviezen.</li> <li>• Ja soms niet leuk. Soms denk ik, wat een gelul? Maar goed, dat zullen ze van mij ook denken. En het is wel aardig dat iemand naar je wil luisteren en dan nog wat terug wil geven. Het is aan mij of ik er wat mee doe of niet.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Op het moment zelf is het soms pijnlijk, maar uiteindelijk ga ik altijd met een beter gevoel hier weg dan dat ik hier kom.</li> </ul>
eigen verhaal vertellen	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat ik het lastig vond omdat die groepen bestaan uit hele verschillende mensen. We hebben mensen die nooit meer kunnen werken en die iedere week begeleiding nodig hebben om de week door te komen, mensen met gezinnen, mensen met goede banen, met simpele banen. Het is heel gemêleerd gezelschap. Dat praat lastig is mijn persoonlijke ervaring.</li> <li>• Dat wordt een onbegrijpelijk iets en in zo'n zelfhulpgroep moet je je verhaal vertellen zodat andere mensen het begrijpen. Waardoor je verhaal ook structuur krijgt. Dan ontdek je dat je bepaalde dingen vergeten bent, of waar je niet aan wil denken, of dat je daar nooit aan gedacht hebt, of dat je de volgorde op zijn kop zet, of dat je iemand schuld geeft van iets. Als je dat hardop vertelt, dan denk je: dat klopt niet.</li> <li>• In het begin was ik wel eens bang om eerlijk te zijn naar sommigen. Niet dat je dingen verzwijgt maar gewoon niet zeggen waar je mee worstelt.</li> </ul>
van anderen leren	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik vind het ook mooi om te horen hoe andere zijn of haar week heeft beleefd. Ook om te horen hoe die dan, als ze gedachten heeft gehad om te gaan gebruiken, hoe ze dat dan onderdrukt.</li> <li>• Je leert van de verhalen van anderen: Eigenlijk nog nooit over nagedacht, dat heb ik ook gehad. Dat is heel belangrijk geweest .</li> <li>• Op het moment dat iemand iets vertelt, ben je zelf al bezig van: Hoe zit dat bij mij dan? Dat is zo waardevol, stof tot nadenken. Het voorkomt dat je in een kringetje rond gaat draaien.</li> <li>• Je leert van hoe een ander omgaat met zijn gedachtes aan gebruik.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hun ervaringen, hoe hun dealen met vrouwen en kinderen. Hoe ze in het leven staan, dan kunnen ze mij adviseren.</li> </ul>
<p>adviseren uit eigen ervaringen</p>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dat vind ik wel mooi. Ik ben wel van het adviserende zeg maar.</li> <li>• Ja, ik denk toch wel het adviserende van andere mensen.</li> <li>• Ja wel, dan kan ik ze beter adviseren. Ik heb het zo gedaan, misschien moet je even kijken of dat wat voor jou is.</li> <li>• Ik zie dat en ik denk dat ik ook anderen kan helpen door vragen te stellen en door te vertellen hoe ik dingen heb ervaren .</li> <li>• Ik vind het ook heel fijn om anderen te kunnen helpen. Ik zit er ook aan te denken om ervaringsdeskundige te worden.</li> <li>• Ik vind het wel heel fijn om met mensen mee te denken.</li> <li>• Ja, ik vind het wel heel interessant om naar een ander te luisteren.</li> </ul>