



# InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

## **ACTIVITEITENGIDS**

**2011 – 2012**

Uitgave juli 2011

---



## Voorwoord

Voor u ligt de zevende activiteitengids van InTact Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten.

Wij vinden het van belang dat deelnemers aan zelfhulpgroepen niet alleen in staat worden gesteld wekelijks aan de groepsavond deel te nemen, maar ook dat zij zich op een ander moment en op een andere manier kunnen verrijken met (zelf)kennis.

Kennis, dus ook zelfkennis, is macht. En deze macht kunt u als verslaafde of naaste van een verslaafde heel goed gebruiken om uw toekomst vorm te geven.

Hoewel veel van onze seminars onder leiding staan van deskundigen uit het professionele werkveld, zijn seminars beslist geen vorm van therapie. De persoonlijke vorming, maar vooral wat u hier praktisch mee kunt doen in uw eigen leven en in de zelfhulpgroep die u bezoekt, staat centraal.

De programma's zijn opgezet onder de verantwoordelijkheid van InTact. Echter ook deelnemers van andere zelfhulporganisaties kunnen deelnemen aan onze seminars, met uitzondering van het groepsleiderseminar.

Wij denken dat de gekozen thema's, de opzet en uitvoering van het programma geen belemmering voor deelnemers van andere zelfhulporganisaties hoeven te zijn.

We hopen dat u met interesse van ons aanbod kennis zult nemen en zien u hopelijk terug op één van onze seminars.

Namens InTact Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

Anne-Marie Luiten  
Coördinator service bureau InTact

## Weekendseminars

De weekendseminars van InTact worden georganiseerd in gerenommeerde vormingscentra of conferentielocaties in Nederland. Het verblijf is gebaseerd op volpension.

### Kosten

Kosten voor de deelname aan weekendseminars bedragen **€ 15,- per deelnemer**, indien hij of zij deelneemt in een InTact groep. Voor deelnemers uit andere zelfhulporganisaties bedragen de kosten € 80,-. Weekendseminars gaan alleen door bij een minimaal aantal inschrijvingen van acht deelnemers. Dit is uiterlijk vier weken voor aanvang bekend. De **reiskosten**, evenals de **kosten voor frisdranken** en **andere versnaperingen** zijn **voor eigen rekening**. Om deelnemers in de gelegenheid te stellen carpoolafspraken te maken kan via het e-mail adres van InTact ( [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl) ) een week voor aanvang een deelnemerslijst met telefoonnummers worden opgevraagd.

### Ontspanning

Tijdens elk seminar is ruimte voor ontspanning, vaak in de vorm van een activiteit, bijvoorbeeld een museumbezoek, een bos- of strand wandeling of een bowlingavond. **De deelname hieraan is vrijwillig en voor eigen rekening**. Houdt gemiddeld rekening met een uitgave van tussen de € 5,- en € 10,- per persoon.

### Aanmelden

Aanmelden kan tot dertig dagen voor aanvang van een seminar. Aanmelden voor één of meer van de seminars kan dit jaar alleen nog door middel van het aanmeldingsformulier achter in deze gids. U kunt dit formulier ook downloaden van onze website: [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)  
Deelnemers aan InTact groepen kunnen dit formulier afgeven bij de groepsleider, die verder voor verwerking zorgt.

Als u niet deelneemt in een InTact groep kunt u dit formulier opsturen naar:

**InTact Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten**  
**Postbus 154 , 7400 AD DEVENTER**

Of mailen naar : **[info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl)**

*U krijgt na uw aanmelding vanuit het servicebureau of door de groepsleider van de groep die u bezoekt een bevestiging van deelname aan het door u gekozen seminar.*

Er wordt ingeschreven op volgorde van aanmelding.

Bij een overschrijving van het aantal deelnemers krijgen deelnemers aan InTact zelfhulp groepen voorrang.

### Annuleren

Bij afzegging van de deelnemer **binnen vier weken voor aanvang** moeten wij **€ 7,50 administratiekosten** in rekening brengen. Bij afzegging **binnen twee weken voor aanvang** van het seminar wordt de helft van de reële seminarkosten (€ 90,-) in rekening gebracht. Bij afzegging **binnen zeven dagen** voor aanvang van het seminar, worden de reële seminarkosten (**€ 180,-**) geheel in rekening gebracht. Afzegging door geven aan het InTact servicebureau, tel: 0570-500 132 of via de mail: [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl).

## Sterk, sterker .....

**Van vrijdag 16 september 18.00 uur tot en met zondag 20 september 14.00 uur**

- weekendseminar in De Zwanenhof te Zenderen
- voor deelnemers aan zelfhulp
- maximaal 18 deelnemers

Vrijwel iedere (ex) verslaafde of naaste van een verslaafde heeft te maken met successen en tegenvallers. Hoe ga je hiermee om en in hoeverre bepalen deze zaken je leven als (ex) verslaafde of als naaste van een verslaafde? Deze gevoelens kosten vaak veel energie en belemmeren je om aan je toekomst te werken.

### **De volgende onderwerpen komen aan de orde:**

- Wat zijn schuldgevoelens eigenlijk?
- Wat is voor mij de functie ervan?
- Heb ik schuldgevoelens nodig?
- Hoe kan ik leren mij niet door schuldgevoelens te laten belemmeren?

Het seminar staat onder leiding van **Willem Schoordijk** en **Peter van de Vondervoort**.

**Peter van de Vondervoort** en **Willem Schoordijk** zijn beiden werkzaam als casemanager bij Tactus verslavingszorg en hebben jarenlange ervaring in het begeleiden van cliënten o.a in het kader van rehabilitatie.

## Familiedag InTact zelfhulp

- voor deelnemers en hun familie van de InTact zelfhulpgroepen
- najaar 2011
- voor actuele informatie volg de website: [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)



Een gezellig samenzijn voor jou, je partner en/ of je kinderen. Voor elk wat wils, partners, ouders, broers, zussen, (klein) kinderen, met alcoholvrije drankjes!

Aanmelding en verdere informatie via de groepsleiders InTact zelfhulp.

## Kerstseminar

**Van vrijdag 16 december 18.00 uur tot en met  
zondag 18 december 14.00 uur**

- Weekendseminar in De Zwanenhof in Zenderen
- Voor deelnemers aan de zelfhulp
- maximaal 18 deelnemers



Evenals voorgaande jaren willen we dit jaar ook weer een kerstseminar organiseren. De kerstdagen kunnen een dubbele betekenis hebben. Niet altijd wordt het als een feest ervaren. Sommigen hebben er soms slechte herinneringen aan. Toch zijn kerstdagen juist de dagen waarop wordt nagedacht over zingeving aan ons leven op dit moment.

### **De volgende onderwerpen komen aan de orde:**

- Wat betekenen de feestdagen voor mij?
- Ben ik eenzaam of alleen?
- Feestdagen: een feest of ....?
- Wat doe ik nu met mijn ervaringen uit het verleden?
- Welke rol spelen familie of vrienden?

Het seminar staat onder leiding van **Christiane Westerveld** en **Anne-Marie Luiten**.

De Duitse verslavingstherapeute **Christiane Westerveld**, die goed Nederlands spreekt, is werkzaam als (gezins- en relatie)therapeute bij het Caritasverbond in Osnabrück. Zij heeft jarenlange ervaring in het leiden van seminars voor (echt)paren in de zelfhulp. **Anne-Marie Luiten** is coördinator InTact zelfhulp en heeft jarenlange ervaring als manager en sociotherapeut in diverse settingen binnen Tactus Verslavingszorg.

## Mentale weerbaarheid

**Van vrijdag 17 februari 18.00 uur tot en met zondag 19 februari 14.00 uur**

- Weekendseminar in De Zwanenhof in Zenderen
- Voor deelnemers aan de zelfhulpgroep
- maximaal 18 deelnemers

Bijna iedere verslaafde, maar ook bijna iedere partner/naaste kent het wel. Jij hebt of je partner/naaste heeft de verslaving onder controle en toch heb je geen greep op je bestaan. Je bent bij een kleine tegenslag al snel uit het veld geslagen en je voelt je onzeker. Dit weekend gaat over mee bewegen als het kan en stevig staan wanneer dit nodig is.

Neem gemakkelijk zittende (soepele) kleding mee, want dit wordt geen weekend van praten maar vooral van voelen en doen!

### **De volgende onderwerpen komen aan de orde:**

- Verantwoordelijkheid nemen
- Voor jezelf opkomen
- Communiceren
- Leren je verbonden te voelen met je eigen gevoel en met de ander

Het seminar staat onder leiding van **Gerbrand Martini, Rita Kroezen, Anouk Testerink** en **Anne-Marie Luiten**.

**Gerbrand, Rita** en **Anouk** hebben in Deventer hun eigen Trainingscentrum Martini Art Dojo. Hier wordt in eerste instantie niet gepraat over situaties en reacties, er wordt bewogen. Hierdoor kunnen de deelnemers ervaren, vóelen, wat er in hun lijf gebeurt wanneer zij in een bepaalde situatie terechtkomen. Daarna bespreken we met elkaar wat we ervaren hebben. De fysieke oefeningen die ze gebruiken, zijn geen doel op zich, maar een onderdeel van een bewustwordingsproces: waarom doen we wat we doen? En hoe kunnen we een situatie positiever aanpakken? **Anne-Marie Luiten** is coördinator InTact zelfhulp en heeft jarenlange ervaring als manager en sociotherapeut in diverse settingen binnen Tactus verslavingszorg

## Zin erin!!

**Van vrijdag 13 april 18.00 uur tot en met zondag 15 april 14.00 uur**

- Weekendseminar in De Zwanenhof in Zenderen
- Voor verslaafden en hun partners
- Maximaal 18 deelnemers

Vragen als: “Wat geeft je leven richting? Waar heb jij plezier in?” staan centraal dit weekend. Een uitdagend weekend vol zaken om gewoon te doen en uit te wisselen.

Een seminar geleid door de ervaringsdeskundige **Sandra Tibbe** en **Anne-Marie Luiten**.

**Sandra Tibbe** heeft ruime ervaring als groepsleider InTact zelfhulp en heeft de cursus Zingeving gevolgd en gegeven bij de RIBW Twente. Nu dus de kans voor InTact zelfhulp! **Anne-Marie Luiten** is coördinator InTact zelfhulp en heeft jarenlange ervaring als manager en sociotherapeut in diverse settingen binnen Tactus verslavingszorg

## Zeiltocht InTact/ Caritas met “De nieuwe Zorg”

**Juni/ juli 2012 ; voor de precieze datum:**

**houd de website in de gaten: [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl) en onze InTactualiteiten!!!**

Van vrijdag tot en met vrijdag.

- IJsselmeer/ Waddenzee
- voor deelnemers InTact zelfhulpgroepen
- voor cliënten Tactus
- voor cliënten Caritas/ Kreuzbund Duitsland
- Kosten: € 250,- „all inclusive“



Het zeilen van een grote tjalk is een bijzondere belevenis voor iedereen. Zowel voor hen die al kunnen zeilen, als voor diegene die voor het eerst aan boord van een zeilschip komen. Een week lang meezeilen, samen koken, lachen en contactleggen met anderen! Meld je snel aan want; vol is vol!!

## Dagseminars

Dagseminars hebben als doel de ontmoeting tussen zelfhulp en professionele hulp te bevorderen. Wanneer er een dagseminar wordt georganiseerd zal hierover een vermelding worden gedaan in de nieuwsbrief van InTact “InTactualiteiten” en zal de informatie tevens worden toegevoegd aan de website van InTact zelfhulp voor verslaafden en hun naasten, [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)

### Kosten

De deelname aan een dagseminar is gratis voor deelnemers aan een InTact groep en voor medewerkers van de samenwerkingspartners van InTact: Tactus Verslavingszorg, Iriszorg en Verslavingszorg Noord Nederland. Deelnemers van andere zelfhulporganisaties en professionele organisaties betalen € 15,-. In deze prijs is de lunch inbegrepen. **De reiskosten zijn voor eigen rekening.** Om deelnemers in de gelegenheid te stellen carpoolafspraken te maken kan via het e-mail adres van InTact een week voor aanvang een deelnemerslijst worden opgevraagd.

### Kinderopvang

Tijdens de dagseminars zal indien gewenst, zorg gedragen worden voor kinderopvang voor kinderen van 6 - 12 jaar. De kosten hiervoor zijn € 10,- per kind voor de hele dag.

### Aanmelden

Aanmelden kan tot 14 dagen voor aanvang van een seminar. Aanmelden voor één of meer van de seminars kan door middel van het invullen van het aanmeldingsformulier achter in deze brochure.

De aanmeldingsformulieren zijn ook te downloaden van de website van InTact: [www.intact-zelfhulp.nl](http://www.intact-zelfhulp.nl) Deelnemers aan InTact groepen kunnen dit formulier afgeven bij de groepsleider, die verder voor verwerking zorgt.

Als u niet deelneemt in een InTact groep kunt u dit formulier opsturen naar:

**InTact Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten**  
**Postbus 154 , 7400 AD DEVENTER**

Of mailen naar : **[info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl)**

Er is steeds ruimte voor een evenredig aantal deelnemers vanuit de zelfhulp en professionele zorg. Er wordt ingeschreven op volgorde van aanmelding. Bij een overschrijding van het aantal deelnemers gaan deelnemers vanuit InTact en haar samenwerkingspartners voor.

## Groepsseminar (thema door de groep te bepalen)

- Middag- avond of dagseminar(s) door de groep zelf te bepalen
- Maximaal aantal deelnemers = groepsgrootte
- Budget: € 25,- per groepslid (langer dan zes maanden wekelijkse deelname aan de groep) per jaar, voor zaken zoals: lunch, zalen, audiovisuele middelen en gastsprekers. Indien de groep dit budget wil overschrijden, dan dient deze overschrijding hoofdelijk omgeslagen te worden

# Aanmeldingsformulier **weekendseminar**

**Hierbij meld ik me aan voor het (de) volgende weekendseminar(s)\*:**

\*(a.u.b. aankruisen!)

- |  |                       |                          |
|--|-----------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sterk, sterker.....       | 16 -18 september 2011 | Zenderen                 |
| <input type="checkbox"/> Kerstseminar              | 16 -18 december 2011  | Zenderen                 |
| <input type="checkbox"/> Mentale weerbaarheid      | 17 - 19 februari 2012 | Zenderen                 |
| <input type="checkbox"/> Zin er in!!               | 1 - 3 juni 2012       | Zenderen                 |
| <input type="checkbox"/> Zeiltocht Caritas/ InTact | 2012                  | Waddenzee/<br>IJsselmeer |

Naam : .....

Adres : .....

Postcode en woonplaats : .....

Telefoon/mobiel : .....

E-mail : .....

Ik betaal de eigen bijdrage:

- contant op seminar  
 ik wil een acceptgiro

Ik verklaar op de hoogte te zijn van de **annuleringsregeling voor de weekendseminars (en de kosten hieraan verbonden)**, zoals in de seminargids 2011 - 2012 beschreven.

Datum: ..... Handtekening:.....

# Aanmeldingsformulier **dagseminar**

**Hierbij meld ik me aan voor het (de) volgende dagseminar(s)\* :**

Naam : .....

Adres : .....

Postcode en woonplaats : .....

Telefoon/mobiel : .....

E-mail : .....

Ik wil gebruik maken van kinderopvang

Ik betaal de eigen bijdrage contant op het seminar.

Datum: ..... Handtekening: .....





# InTact

**Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten**

InTact Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

Postbus 154

7400 AD DEVENTER

Tel: 0570 50 01 32

E: [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl)

I: [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)

---