

December 2011

Beste lezer(s),

Het jaar 2011 is alweer bijna voorbij wanneer u deze InTactualiteiten leest. Een veelbewogen jaar met verdrietige momenten bij het overlijden van lotgenoten en ook met mooie momenten, geboorten bij en huwelijken van lotgenoten. Een aantal werkers van InTact werd geconfronteerd met ziekte en de lange weg terug naar herstel. Alles bij elkaar gebeurde er veel, maar door de betrokkenheid bij elkaar, is alles op een fijne manier gelopen. Dit is ook waar InTact voor staat; lotgenoten door dik en dun!!!

Dit jaar is er opnieuw een nieuwe groep gestart. Dit keer in Beneden Leeuwen, door Ervin en Marcel. Een nieuwe impuls in de implementatie van InTact zelfhulp, naast de zorg van Tactus. De kliniek in Zutphen is nu rijkelijk bedeed met Rick, die zijn stage vervult bij InTact en hier in de kliniek waardevolle voorlichtingen verzorgt en de contacten met de hulpverleners weer probeert aan te halen. Voor de andere werkers van InTact is het een jaar geweest van geduldig volhouden van datgene waar je in gelooft en waarvan je weet dat het belangrijk voor jou en je lotgenoot is. We wensen dat deze inspanningen het resultaat mogen opleveren in het nieuwe jaar dat voor ons staat. Alle vrijwilligers van InTact: heel hartelijk dank voor de vele uren werk en jullie enthousiasme!!

Om vrede te krijgen, moeten we die willen en er niet voortdurend aan twifelen. (Aristide Briand)



Als laatste seminar dit jaar hebben we volgens InTact traditie voor de maand december een **Kerstseminar** georganiseerd, waarin we stil zullen staan bij de volgende vragen: 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 was echt bijna twee keer 'uitverkocht', dus dat beloofd wat voor de rest van het seizoen.

Het verschil tussen wijzen en dwazen is, dat wijzen `s nachts dromen en dwazen overdag.

Voor februari 2012 staat het volgende seminar in de planning:

Mentale weerbaarheid
Van vrijdag 17 februari 18.00 uur tot en met zondag 19 februari

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 grip op je bestaan. Je bent bij een kleine tegenslag al snel uit het veld geslagen en je voelt je onzeker. Dit weekend gaat over meebewegen 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, voelen, 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 we gebruiken, zijn geen doel op zich, maar een onderdeel van een bewust-

wordingsproces: 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

Er is nog plaats voor enkele deelnemers, maar meer dan 18 mensen betekent dat het vol is. Dus wanneer je belangstelling hebt, stuur dan snel een aanmeldformulier op naar: Postbus 154, 7400 AD Deventer. Dank voor alle bijdragen aan de InTactualiteiten 2010. Het doel om er vier per jaar uit te brengen is behaald!! Mocht je zelf ook iets willen delen met je lotgenoten, dan graag kopij voor de

Gastvrijheid is zowel een zaak van het hart, als een zaak van het huis; als het hart openstaat voor de ander, zal de voordeur van het huis vanzelf open gaan

volgende InTactualiteiten mailen naar : info@intactzelfhulp.nl of versturen naar: postbus 154, 7400 AD Deventer. Wat dat betreft is er nooit teveel kopij

Ter afsluiting wil ik iedereen fijne kerstdagen wensen en voor het nieuwe jaar veel (zelfhulp) ervaringen!!!

“Het lot bepaalt wie je leven binnenkomt, maar jij kunt beslissen wie je er weer uit laat lopen, wie je laat blijven en wie je weigert te laten gaan ”.

Graag tot in 2012!

Hartelijke decembergroet,
Anne-Marie Luiten



Nieuwe rubriek!!

Hier komt onze nieuwe rubriek.

Heb je een hobby en wil je die met iemand delen? Bijvoorbeeld vissen, koken of wandelen en zoek je iemand om dit samen mee te kunnen doen? Of wil je een kookclubje oprichten of iets dergelijks.

Heb je iets te koop aan te bieden en zoek je misschien iets of wil je iets ruilen? Dan kun je hier gratis een advertentie plaatsen. **Let op! Het is géén relatierubriek!**

Deze rubriek moet natuurlijk ook nog een leuke toepasselijke naam krijgen. Wij hebben hem nog niet gevonden. Weet jij er misschien een?

We hebben besloten om hier een wedstrijd van te maken. Degene die de meest originele naam opstuurt, wint een leuke prijs!

Stuur je inzendingen op naar info@intactzelfhulp.nl en win!

Respect

*Respecteer mijn gevoelens,
mijn leven, mijn doen.*

*Respecteer hoe ik ben,
wie ik mag, wie ik zoen.*

*Respecteer wat ik vind,
wat ik denk, wat ik zeg.*

*Hoe ik me kleed, waar ik werk,
waar ik voor sta en voor vecht.*

*Respecteer wat ik kies,
al kies jij dat niet.*

*Respecteer mijn verschijning,
wat je ook ziet.*

*Ik draag wat ik mooi vind,
dat is wie ik ben.*

*Ik verander voor niemand,
geen seconde, geen haar.*

*Dat vind je vast vreemd,
heel dom en ook raar.*

*maar ik ben wie ik zijn wil
en waar ik ook van hou,*

*Respecteer hoe ik ben,
dan doe ik dat ook bij jou!*

Groet van Dennis S.

**Het leven is een geschenk,
maar je krijgt het niet cadeau.**



Een privékliniek is niet alleen voor rijke mensen

In mei 2009 werd er na jarenlang kwakkelen en de nodige onderzoeken uiteindelijk een burn-out geconstateerd. Mijn werkgever ging hier helaas niet zo goed mee om. Ik kreeg niet de tijd die nodig was om te herstellen. Uiteindelijk ben ik voor een second opinion naar het UWV gegaan. Deze stelde mij in het gelijk en zowel de controlerend arts, als mijn werkgever, kregen een reprimande. Dit mocht echter niet baten, mijn werkgever bleef dwarsliggen en tijd rekken. Ik trok dit niet meer en zei tegen mijn man: Als ik het gevecht aanga dan win ik, maar eindig ik tussen 6 plankjes. Zo slecht voelde ik mij. Ik diende uiteindelijk, met pijn in mijn hart, na 11 jaar mijn ontslag in. De bond en het UWV verklaarden mij voor gek, omdat ik in mijn recht stond en een gevecht zou winnen. Daarbij verspeelde ik mijn recht op een uitkering én een gouden handdruk. Toen ik eenmaal thuis zat, verslechterde mijn toestand in plaats van verbeterde. De vermoeidheid van jarenlange stress, zorgen en ellende, kwam eruit. Uiteindelijk besloot ik eind november na overleg met mijn man om naar een kliniek te gaan, zodat ik eens echt tot rust kon komen, maar ook aan mezelf kon werken. Zodat ik kon leren met mijn valkuilen om te gaan en niet meer in deze situatie te belanden. Aan de klinieken, die ik van nabij had meegemaakt in verband met mijn dochter die borderline heeft, heb ik zo'n nare smaak overgehouden, dat ik zekerheid wilde dat ik in een kliniek zat waar ik goed verzorgd werd.

Beter een geestige dwaas dan een dwaze geest

Ik ben gaan zoeken op het internet en kwam bij U-center terecht. Dit is een privékliniek, die wanneer je een restitutiepolis hebt volledig vergoed wordt. Veel verzekeringsmaatschappijen geven deze standaard, maar de mijne niet. Uiteindelijk heb ik mijn polis om laten zetten en ben op 6 januari naar U-center toe gegaan. Toen ik daar kwam, was het net of ik in een warm bad terecht kwam. Wat een verademing!! Ik werd echt liefdevol ontvangen en kreeg een mooie kamer, waar ik me kon installeren. Er was een zwembad, een sauna, een restaurant, een creatieve ruimte en een fitnessruimte. Ik hoefde niet te koken, mijn

Rechtvaardigheid is: ieder geven wat hem toekomt. (Simonides)

kamer niet schoon te maken. Wat een luxe. Denk nu niet dat het een vakantie was, want dat was het niet. Ik had 50 uur per week therapieën, verdeeld over 7 dagen per week. In het weekend mocht ik visite ontvangen. De therapieën varieerden van 1 op 1 gesprekken met therapeuten tot groepstherapieën, maar ook mindfulness en creatief, drama en muziek. Het was een zwaar programma, waar ik heel diep moest gaan, maar waar ik veel geleerd heb. Wat ik vooral geweldig vond, is dat alle mensen, van de therapeuten, receptie, bedienend personeel tot het schoonmaakpersoneel, echt zoveel liefde voor hun werk en de mensen hadden. U-center is een kliniek waar ze niet alleen mensen behandelen met een burn-out, maar ook met allerlei verslavingen, angsten, trauma's en depressies. Het mooie van deze kliniek is dat ze niet alleen aan je burn-out, verslaving, trauma of depressie werken.

Tijd vliegt, maar jij bent de piloot

Maar ook kijken naar waar dit vandaan komt en hoe ik hier mee om leer gaan en situaties leer voorkomen. Dit doen ze door middel van verschillende therapieën: mindfulness, creatieve therapie en dergelijke. Per persoon heb je vijf vaste therapeuten waar je 1 op 1 gesprekken mee hebt, omdat ze er vanuit gaan dat iedere therapeut een "blinde vlek" heeft en je zo voorkomt dat er iets vergeten wordt. Per dag heb je minimaal één 1 op 1 gesprek van een uur met één van de therapeuten. Tot op de dag van vandaag ben ik blij en dankbaar dat ik hier mocht zijn. Ik heb er een dagboek van bijgehouden. Deze zal ik in gedeeltes met jullie delen. De namen zijn aangepast, dit om de privacy van mensen te beschermen. Tegen iedereen die overweegt om in therapie te gaan, zou ik zeggen: kijk eens op www.u-center.nl. Want zo kan het dus ook.

Groetjes, Demi



Dagboek van een opname

6 januari 2011

Dag 1

Vandaag is het dan zover. Ik ga naar U-center. Weet niet wat me te wachten staat. Ik laat het allemaal maar over me heen komen, want ik ben uitgeput. Mijn burn-out is echt op een dieptepunt.

Eerst iedereen nog even gedag gezegd per mail en dan vertrekken we. Als we een kwartier onderweg zijn, kunnen we weer terug, omdat ik mijn kussen vergeten ben. En zonder mijn eigen kussen kan ik niet slapen. Dagenlang ben ik bezig geweest met controleren of ik alles wel heb en dan vergeet ik uiteindelijk toch nog iets. Uiteindelijk komen we om tien over twee aan.

**Als je tot je nek in de shit zit,
laat dan je hoofd niet hangen**

Ik ben stik nerveus en Jan ook, merk ik. Even nog wat papieren invullen en klaar. Dan krijgen we een rondleiding en moeten we afscheid nemen. Dat is vreselijk moeilijk. Het huilen staat ons beiden nader dan het lachen. Epen is niet naast de deur en ik zie hem de eerstkomende 14 dagen niet, want ik mag het eerste weekend geen bezoek ontvangen. En 6 tot 8 weken zonder elkaar is heel lang. Even voel ik me net een gevangene, die opgesloten wordt. Weg van de buitenwereld.

Terwijl ik meega voor wat onderzoeken, blijkt ik Jan zijn autosleutels bij me te hebben, dus zien we elkaar toch nog even. Dat was goed, ik voel me nu beter. Nog even een extra kus en ik hou van je. Dat scheelt.

**De grootste liefdes kunnen dood gaan
aan de kleinste onbenulligheden.**

Mijn spullen worden gecontroleerd. Ik moet mijn mp3 speler inleveren en mijn geurtjes. Er is een strenge controle, omdat het niet alleen is voor mensen met een burn-out, maar ook voor verslaving en depressie. Dus scherpe voorwerpen zoals een schaar ed, mogen niet mee. Maar ook geurtjes niet in verband met de alcohol. Telefoons en mp3 spelers zijn verboden, zodat je je niet kunt isoleren van de rest en de rust krijgt, die nodig is.

De kamer is prima. Het is een kamer voor een paar dagen, want iedereen die binnenkomt,

moet eerst naar de verpleegafdeling voor controles e.d. Als die goed zijn, mag je na een paar dagen naar je eigen kamer.

Ik voel me iets rustiger worden. Het is nu half zes. Om zes uur eten en dan ontmoet ik alle mensen. Best eng, ik zie daar een beetje tegenop. Nu ga ik maar, straks schrijf ik wel verder. Net gegeten. Het was heerlijk, wat een luxe! Vooraf een salade met gerookte zalm, dan een stampot met vlees erbij en voor het toetje kon ik kiezen tussen fruit, taart of kokosijs. Het toetje staat in buffetvorm geserveerd. Wat mensen ontmoet. Een jongen zocht als eerste contact. Beetje een type als Bas (mijn zoon). Aardig, 24 jaar. Paul heet hij. Er zat ook een paar dames, maar ik kwam er niet aan toe om met hen een gesprek aan te gaan. Komt volgende keer misschien wel. Ik heb nog geen mensen ontmoet waarmee ik in de groep zit. Er zitten ongeveer 45 mensen en zie maar eens uit te vinden bij wie je komt. De verpleging heeft wel gezegd dat ze me tijdens het eten voor wilde stellen, maar dat heb ik afgeslagen. Te zenuwachtig. En nu moet ik morgen dus iedereen ontmoeten. Nu eerst even lekker in bad en een beetje tutten en dan straks Jantje bellen. Iedereen heeft een telefoon en een tv op zijn kamer, maar de telefoon kun je maar op vaste tijdstippen gebruiken en niemand kan mij bellen. Lekker rustig. En de tv gaat om 11 uur uit en in het weekend om 1 uur. Ik wil proberen iedere dag wat te schrijven, maar of ik het volhoud weet ik niet. Ik zie wel.

8 januari 2011

Dag 3

Ik was gisteren te moe om wat te schrijven, dus doe ik het nu maar. Gisterochtend gelijk met de groep meegedraaid. Ik ben niet de enige nieuwe in de groep. Dat is wel fijn. Als eerste krijgen we 'de schatkist in jezelf'. Het grappige is dat dit hetzelfde is, waar ik bij de kennismaking zó van schrok dat ik begon te twifelen of ik hier wel naar toe wilde. Al dat gedoe, dat zag ik niet zitten.



Maar wat was het leuk!!! Het houdt in dat je door middel van toneel en zang met je binnenste in contact komt en het schaamtegevoel kwijtraakt en net zoals een kind volop geniet. Ze zeggen hier: iedereen wordt van jongs af aan geleerd om emoties in te houden en in een keurslijf te leven. Hier leer je gewoon

**Met logica kom je van A naar B,
met verbeelding kom je overal**

eens bij je gevoelens te komen. En je zonder schaamte te uiten, zoals kinderen in een spel. Heerlijk! Ik had niet gedacht dat ik dat zou kunnen of leuk zou vinden, maar wat een verademing. Dit had ik niet van mezelf verwacht. Vervolgens begonnen we met een spel van drie bekende Nederlanders die in een praatprogramma zitten. Dit doen ze altijd met nieuwe mensen om het ijs te breken.

In een zogenaamd praatprogramma worden door een interviewer vragen gesteld. Alleen weet je van tevoren niet wie je uit moet beelden, dus kun je je ook niet voorbereiden. Marloes, Arianna en ik waren degene die deze keer de bekende Nederlanders waren.

Marloes moest een dichteres uitbeelden die een Zweedse dichtenbundel had geschreven. Ze moest vragen beantwoorden en uiteindelijk een gedicht in het "Zweeds" voordragen. Hilarisch, verzin maar eens wat. Maar dat deed ze goed. Lef hoor! Arianna was een nobelprijswinnaar die een of ander niet bestaand ding had onderzocht. Ze verzon de hele boel bij elkaar en begon over de ruimte en de sterren te praten. Je begon het bijna te geloven. Echt heel gedurfd.

**Ervaring is wijsheid der dwazen
(Turks spreekwoord)**

Ik was iemand die een jaar bij de Tikkie Tok Tok stam had geleefd en de gewoontes en zonedans had geleerd. De interviewer zei: "Weet u nog dat u gezegd heeft: als ik terug ben in Nederland dan doe ik de Zonedans bij het eerste interview?". Ik voelde hem al aankomen en zei snel: "Heb je gisteren Paul de Leeuw niet gezien dan?". Maar zo makkelijk kwam ik er niet vanaf. Uiteindelijk dacht ik: iedereen heeft het gedaan, dus dan ik ook maar. Ik ben als een idioot een of ander dansje gaan doen. Doodeng, maar leuk. Het leukste waren de reacties van iedereen en het

applaus. Het ijs was inderdaad gebroken. Gaandeweg kon ik ontspannen. Nooit verwacht! Daarna gingen we naar de hal en speelde de regisseur piano en zongen we. Uiteindelijk moest ik samen met Ryan van den Akker spelen dat we bekende operazangeressen waren, die een kattenaria zongen. En weer improviseren maar. Normaal doen ze dan niet met mensen de eerste dag, maar met mij dus wel. Ik kreeg een compliment, dat ik ondank dat ik het eng vond, me helemaal gaf en inleefde en over mijn schaamte heen stapte. Tja, alles of niets hoor. Als ik het dan moet doen, dan maar helemaal. Ryan van den Akker is een van de therapeuten. Toen ik dacht: 'wat een bekende naam', vertelde iemand dat ze vroeger de stem van Alfred Jodocus Kwak deed. Ze is actrice in musicals. Leuk om te weten!

Toen ik vroeg of alle therapieën zo waren, vertelden de anderen me, dat dit een leuke therapie was, maar dat de meeste heel zwaar zijn. Daarna was de weeksluiting waar gelijk iedereen werd voorgesteld. We hebben een groep van 12 personen.

**Vertrouwelijkheid tussen mensen vraagt
zowel om nabijheid als om afstand.**

's Avonds weer heerlijk gegeten en omdat ik moe was van het druk zijn, heb ik lekker op mijn kamer The Voice gekeken en Jan en Clair (mijn dochter) gebeld. Om half 11 ben ik gaan slapen. Vandaag, zaterdag, om 7 uur opgestaan. Lekker gedoucht en ontbeten. Toen met de groep een wandeling gemaakt en daarna ontspanningstherapie gehad. Net lekker geluncht en even met Jan gebeld. Die was aan het hardlopen. Volgens mij wil hij lekker afvallen in de weken dat ik er niet ben. Zo meteen ga ik een briefje aan Max schrijven en misschien eentje naar Jan. Max is mijn kleinzoon van twee maanden. Ik vind het moeilijk. Ben ik eindelijk oma voor de eerste keer, zit ik in een kliniek aan de andere kant van het land. Mis ik de eerste maanden. Ik heb er moeite mee, maar ik heb dit echt nodig. Straks lekker sporten, dan in de sauna en zwemmen. Pfft.. het lijkt wel een vakantieoord zo. Maar dat zal niet zo blijven, heb ik begrepen. Ik wacht het wel af. Ben er nog maar net...

**Het leven is als een verhaal,
het gaat er niet om hoe lang het is,
maar hoe goed het is.**

Boekentip!

Klein gids jongeren en verslaving

Over verslaving bestaan veel misvattingen. Zo wordt in gezinnen vaak gedacht dat een verslaafd kind 'ons niet zal overkomen' en dat jongeren die blowen later ook zeker hard-drugs gebruiken. De Kleine Gids Jongeren en verslaving, een initiatief van Uitgeverij Kluwer en Tactus Verslavingszorg onderscheidt feit en fictie en geeft professionals, ouders en betrokkenen alle ins en outs over verslavingsproblematiek bij jongeren.

Auteurs Rianca den Ouden en Joanneke van der Nagel overhandigden afgelopen zaterdag tijdens de uitreiking van de Gelderse Jeugd-zorg Award het eerste exemplaar aan Henk van Oosteren, voorzitter van de Branche Jeugdzorg.

Joost (22 jaar) kampte met een wietverslaving. Hij rookte tot zo'n 8 gram per dag en dat is een behoorlijke hoeveelheid. Hij zocht hulp en kwam bij Tactus Verslavingszorg uit. Het bleek dat Joost de wiet gebruikte als medicatie; hij werd er rustig van. Via Tactus kwam Joost bij een arts die gespecialiseerd is in de behandeling van ADHD. Hij kreeg medicijnen die beter werkten dan zijn zelfgedoseerde wiet en bouwde onder begeleiding zijn softdrugsgebruik af. Joost is één van de vele tienduizenden jongeren in Nederland die kampt met een

bepaalde vorm van verslaving. Of het nu gaat om wiet, gamen, alcohol of harddrugs; volgens Joost wordt verslaving onder jongeren slecht onderkend, onder meer in het onderwijs en zelfs in de hulpverlening. "Ik vind dat er op school te weinig informatie is over waar je terecht kunt als je problemen hebt met alcohol, wiet of iets anders", stelt hij. "Het zou ook wel goed zijn als bij ziekenhuizen en huisartsen veel meer folders en informatie van de verslavingszorg zouden zijn. Die heb ik eigenlijk nooit gezien daar. Hulpverleners moeten het middelengebruik onder jongeren ook veel meer serieus nemen. Het is per persoon verschillend of alcohol drinken of wiet roken een probleem is. Maar ze moeten wel weten wat ze moeten doen als het wel een probleem is."

Joost is daarom blij met de compacte Kleine Gids Jongeren en Verslaving. Over het onderwerp zijn nogal wat misvattingen, zo blijkt in de Kleine Gids, geschreven door Joanneke Van Der Nagel (psychiater en onderzoeker bij Tactus Verslavingszorg) en Rianca den Ouden (beleidsmedewerker bij Tactus Verslavingszorg). "Ik hoop dat andere jongeren die problemen hebben met alcohol, drugs of gokken ook mensen om zich heen krijgen die hen kunnen steunen en helpen," besluit Joost. "Door deze Gids weten die mensen dan beter wat ze moeten doen."

Uitgeverij Kluwer ISBN 978-901309623-1

'Een avond met Dylan'

Toen ik 'Blowing in the wind' voor 't eerst hoorde, had ik net zelf op een plekje uit de wind een jointje gerookt. 15 was ik, mijn pad was nog ongeplaveid en Bob Dylan zong over wiet. Mijn interesse was gewekt en ik ben naar Blood on the Track gaan luisteren. Ieder liedje was een verhaaltje, veelal over 'being on the road', pure poëzie eigenlijk. Waar Blowing in the Wind werkelijk voor stond, sprak me ook wel aan. Dylan 'rocks and rolles, like a stone and will always have one more cup of coffee before he goes'. Maar zo onschuldig als het begon is het voor mij niet gebleven. Wat begon met een joint, is geëindigd met een spuit. Het zogenaamde step-pin' stone waarvan ik elke trede heb betreden, maar dat is weer een ander verhaal. 22 oktober jongstleden was Dylan in Ahoy. Rick en ik, beiden van InTact Zutphen, besloten erheen te gaan. Marc Knopfler nam het eerste gedeelte van de show waar.

Midden in het concert van Marc kwamen we aan, steengoed was het. We hadden gehoopt op wat goede songs van The Dire Straits en met het laatste lied werden we beloofd. 'You are so far away from me', was een waardige afsluiter.

En daar was 'ie: 'the Hurricane' himself. Ouder en ongetwijfeld wijzer zong hij ons toe. De setting was vrij intiem en simpel, met alleen een gordijn achterlangs. Tussen de songs door werd eerst overlegd en wat loze accoorden de zaal ingestuurd, voor het uiteindelijke lied werd gespeeld. Het voelde erg authentiek aan. Dat hij niet te verstaan was en de liedjes moeilijk te herkennen waren, deed er niet toe, want wij waren bij Dylan. Als hij daar alleen gestaan had zonder wat te spelen was het ook goed geweest. Na het laatste lied, 'Like a rolling stone', nam hij het applaus als een god in ontvangst. Bij eenieder was ik waarschijnlijk fan af, maar Dylan mag dat. Want laten we eerlijk zijn; hij is een beetje god.

Peter

Geen successtory

Eind augustus 2009 barstte de bom en strandde ons huwelijk. Daardoor raakte ik mijn vrouw en twee zonen kwijt, na jaren verslaafd te zijn geweest. Diverse pogingen om te stoppen waren mislukt en nu was het huwelijk over. En staat er een bord "Te koop" in de tuin. Op de dag dat mijn vrouw vertrok, was er iemand die mij van bovenaf in de kraag vatte. Ik noem hem: mijn Vader. Omdat ik gelovig ben, werd ik bevrijd en stopte ik met drinken. Sinds die dag heb ik geen druppel meer gedronken en er ook geen enkele behoefte meer aan gehad. Ongeveer vier weken, nadat wij als gezin uit elkaar vielen, kwam mijn oudste zoon bij mij terug en woont sinds die tijd bij mij. Dat was zowel voor hem als voor mij niet altijd gemakkelijk.

Wij hebben heel wat afgepraat en ruzie gehad om het feit dat ik nu wel van de drank af kon blijven. Maar ondanks dat hebben wij, evenals met zijn broer een hele fijne band.

In januari 2010 bleek ik ziek te zijn en dat had veel impact op de beide jongens.

Na een ziekenhuisopname werd ik genezen (althans, dat dacht men) naar huis gestuurd.

Maar na bijna twee weken bleek ik ernstiger ziek te zijn dan de artsen vermoedden.

Na een nieuwe opname werd ik uren door de artsen onderzocht en kreeg ik te horen dat ik nog enkele uren te leven had en dat er spoedig ingegrepen moest worden. Dat sloeg bij mij in als een bom. Maar de ziekte die ik had, had absoluut niet met mijn verslaving te maken. Het overkwam mij en ik kon er zelf niets aan doen. Nu heb ik van huis uit in mijn opvoeding geleerd wat bidden is en dat heb ik toen ook met hart en ziel gedaan. Ik heb als het ware de sterren van de hemel gebeden. Ondanks dat moest ik vele onderzoeken ondergaan, die niet altijd even prettig waren en

Kruidje van geluk
Als geluk een kruidje was
Wuivend langs de weg

Waiend in een zomerbries
Groeïend tussen struik en heg

Misschien is het dan op goed geluk
Zomaar op je pad gewaaid

En heeft het vast al tijden lang
Heel wat klein geluk gezaaid



J.D. Koek

de behandelingen evenmin. De vrouw van een goede vriend zei eens: Je was net een musje dat dood lag te gaan.

**Het leven is als een verhaal,
het gaat er niet om hoe lang het is,
maar hoe goed het is.**

Na ongeveer anderhalve week kwam ik weer tot leven zo gezegd en dat doe ik gelukkig nog steeds. En in januari 2011 werd ik volledig genezen verklaard. Inmiddels heb ik mijn werk volledig hervat. Door de scheiding ben ik samen met mijn zoon naar een andere kerk gegaan. In september 2010 was er een speciale dienst die over verslaving ging. De man die daar sprak, vertelde zijn eigen verhaal. Na afloop van de dienst ben ik naar hem toe gegaan en zei tegen hem: Je hebt mijn verhaal verteld.

Hij verzekerde mij dat het toch echt zijn eigen verhaal was. Aan het eind van ons gesprek nodigde hij mij uit om mee te gaan naar een zelfhulpgroep, waarop ik reageerde dat ik al een jaar van mijn verslaving af was. Uiteindelijk besloot ik in overleg met mijn zoon, die ook bij de dienst aanwezig was, om toch maar een keer te gaan. Mijn zoon had vele raakvlakken gehoord in het verhaal van deze man. En zo raakte ik betrokken bij een zelfhulpgroep.

**Verbetering doet veel,
aanmoediging doet meer.**

Zelf had ik gedacht dat het bij één keer zou blijven, maar na een aantal keren voelde ik mij daar op mijn gemak en dat is nog steeds zo. Ik zeg wel eens als er nieuwe mensen bij de groep komen: Dit is mijn familie. En zo voelt het ook. We lachen en huilen samen en het is heel fijn om in zo'n mooie, hechte groep te zitten. Ik zou het niet willen missen. Verslaafd Ik heb vaak gedacht, hoe kom ik er vanaf. Maar het is gelukt! Alleen de manier waarop verdient geen schoonheidsprijs. Ik ben blij dat ik 'koning alcohol' de deur heb uitgeschopt en die fles komt nooit meer op of onder de tafel. Met andere woorden: Hij komt er niet meer in! Ik heb vrienden verloren, maar ik heb er een hele familie bijgekregen. Ook christenen kunnen verslaafd raken. En eens verslaafd, is altijd verslaafd, dus blijf van de fles af!

Hartelijke groet,
Klaas

P.S: Er is Hoop!

Hoe ga ik hiermee om?

Dit voorjaar leerde ik mijn vriend kennen. Een hele lieve, sociale man. Hij hield ervan om samen met mij een wijntje te drinken. Op zich niets mis mee. Alleen vond ik wel dat hij ze snel achter elkaar inschonk.

Ook als wij op een terras gezellig zaten te genieten in de zon. Ter afsluiting werd er een glaasje wijn gedronken. Bij mij thuis drink ik geen wijn. Samen een glaasje wijn drinken is wel gezellig, zo af en toe.

In de zomer hield hij een BBQ bij hem thuis. Er vond een schokkende gebeurtenis plaats. Ik werd geconfronteerd met een aantal flessen Beerenburg, die in zijn huis in de kast stonden. Alcoholverslaving, ging er door mij heen. En hoe ga ik hier mee om?

Ik ben heel erg geschrokken en moest het eerst verwerken. Ik heb hem verteld dat ik zo niet verder wil. Want alcoholverslaving is een ziekte en beheerst je hele leven. Bijvoorbeeld door het verzinnen van smoesjes en verdraaien van dingen. En daar ligt de moeite. Ik heb hem gevraagd hoe lang dit al speelt. Het antwoord was al een aantal jaren. Ik heb hem het

telefoonnummer van De Hoop gegeven. Een maand later werd ik gebeld. Hij vertelde me dat hij zich had ingeschreven bij de Hoop. Ik wilde meer weten over de verslaving en wat voor invloed het heeft op mij. En op alle terreinen van het leven.

Hoe kan ik begrip op brengen voor de kinderen van mijn vriend? Zij komen weinig bij hun vader op bezoek met hun kinderen. Waardoor opa de band met de kleinkinderen niet kan opbouwen. Wat kan ik voor hem betekenen, wat zijn goede handvatten die ik kan gebruiken?

Via mijn vriendin ben ik in contact gekomen met Klaas Bos. Hij heeft mij naar de InTactgroep in Dron-ten verwezen. Ik ben heel blij dat ik bij deze groep ben gekomen. Het geeft mij veel steun. Vooral de discussie, humor, troost, opinie, etc. Inmiddels gaat mijn vriend al enkele maanden naar de hulpverlening toe. Ik hoop dat hij weer een hele nieuwe toekomst op kan bouwen.

Geschreven door een bezoeker van InTact

Op tijd komen

Het is heel belangrijk dat je op tijd bij de groep bent! Als je toch te laat komt aanschuiven is dat toch steeds weer een verstoring van het gesprek. Weet je vooraf dat je wat later bent, dan is het minder storend als de anderen dat weten. Bel dus even een ander lid om dit door te geven.

Afmelden

Wanneer je verhinderd bent om de groep te bezoeken is het raadzaam om dit even door te geven aan de groepsleider, zodat hij/ zij weet hoeveel mensen hij/zij kan verwachten.

Kennismaken met de groepen

Wil je als professional eens kennismaken met de groepen, schroom dan niet even contact te leggen met de groepsleider en een afspraak te maken. Je bent van harte welkom!

Nieuwsbrief InTact per mail

Veel mensen ontvangen inmiddels deze nieuwsbrief per mail. Wil jij dat ook, geef ons dan even een seintje en mail je naam en mail adres naar info@intactzelfhulp.nl. Wil je hem niet meer ontvangen, doe dan hetzelfde, onder vermelding van 'Nieuwsbrief InTact STOP'.

Nieuwsbrief InTact als download

De nieuwsbrief InTact is nu ook te downloaden vanaf de website van

InTact: www.intactzelfhulp.nl

Nieuwsbrief InTact per post

Kun je door ziekte of omdat je bijvoorbeeld tijdelijk in een kliniek zit niet naar de groep komen, geef dit dan even door en wij sturen, zo nodig, de nieuwsbrief per post naar je toe!

Colofon nieuwsbrief InTact

De nieuwsbrief InTact bevat informatie voor allen die lid zijn van of geïnteresseerd zijn in activiteiten van de zelfhulpgroep InTact. Deze nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar.

Redactie

Anne-Marie Luiten, Evelien Tuasela, Dorien Spoelstra en afdeling communicatie

Redactiesecretariaat InTact

t.a.v. redactie InTact
Postbus 154, 7400 AD DEVENTER

Afbeeldingen

Flickr

Drukker

Hassink Drukkers Haaksbergen in
Samenwerking met Graphic Improvements

Waar vind ik een InTact zelfhulpgroep?

Almelo	almelo@intactzelfhulp.nl	0612 740 418
Hengelo	hengelo@intactzelfhulp.nl	0610 179 710
Deventer	deventer@intactzelfhulp.nl	0610 179 681
Doetinchem	(niet actief op dit moment)	0610 179 655
Dron-ten/Harderwijk	dron-ten@intactzelfhulp.nl	0610 179 563
Enschede	enschede@intactzelfhulp.nl	0651 510 825
Groningen	 groningen@intactzelfhulp.nl	0610 179 647
Hardenberg	hardenberg@intactzelfhulp.nl	0610 179 668
Zutphen	zutphen@intactzelfhulp.nl	0610 179 373
Almere	almere@intactzelfhulp.nl	0651 311 465
Apeldoorn	apeldoorn@intactzelfhulp.nl	0612 740 422
Zwolle	 zwolle@intactzelfhulp.nl	0683 905 232
Beneden-Leeuwen	benedenleeuwen@intactzelfhulp.nl	0657 310 847