



InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

InTactualiteiten

Juni 2011

Nieuws vanuit InTact

Beste lezer (s),

Vlak voor de grote vakantie periode nog een mooie InTactualiteiten van InTact. Gelukkig hebben deze editie veel mensen kopij aangeleverd zodat ook nu weer een mooi exemplaar gedrukt kan worden.

We kijken hierin terug op een familiedag met veren.... een uitje waarbij de voeten van de vloer gaan en we geven aandacht aan de cliëntenraad Tactus.

Voor het nieuwe seizoen al weer druk in de weer voor de weekendseminars en de andere activiteiten.

Maar als eerste toch de klapper van het jaar: de zeiltocht samen met de Duitse lotgenoten!!

We hopen dat we vóór de uitgave van deze InTactualiteiten de kajuitverdeling duidelijk hebben zodat we na kunnen gaan of ook een ieder mee kan die zich heeft aangemeld.

Wanneer je nog belangstelling hebt dan gewoon toch aanmelden, stel je voor dat we net jou als man/ vrouw persoon missen....?

Voor de groepsleider uit Zwolle, Jan, is het een spannende tijd nu hij in Groningen behandeld moet worden in verband met zijn ziekte. We wensen hem en zijn gezin veel beterschap en sterkte deze weken en hopen dat het allemaal voorspoedig mag verlopen!

Gelukkig zijn er deelnemers in de groep die een stukje van de taken van Jan over willen nemen! We wensen jullie veel succes.

Als je tot elke prijs verdriet uit de weg probeert te gaan, proef je misschien nooit de vreugde.

InTact Activiteiten agenda

Wanneer je belang hebt om mee te doen geef je dan snel op; voor een aantal activiteiten is de maximale deelname bijna bereikt!!

15 juli t/m 22 juli 2011 zeiltocht op de Waddenzee/ IJsselmeer in samenwerking met Caritas Duitsland

16/17/18 september 2011 weekendseminar met als thema: Sterk!!

Voor meer informatie zie de seminargids of de informatie op de website: www.intactzelfhulp.nl

Er is nog voldoende plaats voor deelnemers aan de weekendseminars maar na aanmelding van 18 mensen is het echt vol. Dus wanneer je belangstelling hebt dan snel een aanmeldformulier opsturen naar: Postbus 154, 7400 AD Deventer. Aanmeldingsformulieren zijn te verkrijgen bij het servicebureau InTact: postbus 154, 7400 AD Deventer; info@intactzelfhulp.nl Dit is ook het adres voor kopij voor de volgende InTactualiteiten. Heb je dus iets wat je graag wilt delen met andere lotgenoten is dit je kans.

In de volgende editie van de InTactualiteiten willen we ook een rubriek maken waarin je contact kunt zoeken met lotgenoten om bijvoorbeeld een kookclub te starten of een leuke fietstocht te maken.... Je kunt het zo gek niet bedenken. Let wel: het is geen dating rubriek! Stuur je contractjes maar op, we zijn benieuwd en mocht je een mooie naam weten voor deze rubriek, laat het ons horen!

Veel leesplezier gewenst en een fijne zomertijd. Tot na de vakantie,

Anne-Marie Luiten

De kunst van positief leven

Er was een tijd waarin iedereen dacht dat Sandra Tibbe niet lang meer zou leven. Ze was verslaafd aan alcohol en drugs, ze spoot en ze woog niet meer dan 42 kilo. Nu woont ze begeleid bij de RIBW. Ze is al vijf jaar clean en ze leidt een InTact zelfhulpgroep voor verslaafden.

De koffie is klaar in het gezellige, nette RIBW-flatje waar Sandra (41) woont. Naast de computer staan foto's van Sandra's 19-jarige dochter Lisa en haar 17-jarige zoon Mike. 'Ik ben samen met de RIBW bezig om een eigen woning te zoeken', vertelt Sandra. 'Een huis met meerdere slaapkamers, zodat Mike weer thuis kan wonen. Hij zit in een leefgroep van Jarabee Jeugdzorg. Lisa heeft een verstandelijke beperking en woont beschermd bij zorginstelling Aveleijn.' Sandra wil het verleden achter zich laten. En dat lukt haar aardig.

Ooit was het heel anders. 'Toen ik 26 was bleek ik een borderline stoornis te hebben', vertelt Sandra. 'Met van die turbulente emotiestormen. Er zijn geen medicijnen voor. Ik gebruikte alcohol en drugs als zelfmedicatie. Lisa was vijf, Mike was drie, hun vader was al voor de geboorte van Mike vertrokken. Ik woog nog maar 42 kilo en ik kon niet meer. De mensen om mij heen hadden zoiets van: die kunnen we eerdaags begraven. In overleg met mijn familie is besloten de kinderen uit huis te laten plaatsen, zodat ik in behandeling kon gaan. Ik kwam in de reguliere hulpverlening terecht en zolang ik binnen zat en niet alleen was, ging het goed. Maar ja. Dan kom je eruit en word je weer op jezelf teruggeworpen. Ik heb dat een paar keer geprobeerd, maar het lukte niet. Ik wilde veel te snel.'

Na een periode van in en uit klinieken kwam Sandra vier jaar geleden bij de RIBW terecht. 'Op een gegeven moment moet je een keuze maken. Ik zat maar in die borderline-dramadriehoek: in die rol van slachtoffer, aanklager of redder, met alle dramatische gevolgen van dien. Toen besloot ik om daar uit te stappen, positief te gaan denken en me met de toekomst bezig te houden. De VERStraining (Vaardigheids Emotie Regulatie Stoornis) heeft me daar ook heel erg bij geholpen. Die werkt met het pannetjes-model: in pannetje 1 is alles kalm en zit je goed in je vel, maar in pannetje 5 is het crisis, kookt alles over en gebeuren er rampen. Voordat je bij pannetje 5 aankomt, in pannetje 3 bijvoorbeeld, moet je al pas op de plaats maken. Even stoppen. Ik ga dan een eind wandelen, naar de kinderboerderij of zo.'

Sandra leerde beter voor zichzelf te zorgen. 'De RIBW was een goede, veilige keuze. Ik kom hier helemaal tot rust.' Elke week komt er een woonbegeleider langs om te kijken hoe het gaat. 'Je stelt



doelen op zoals bijvoorbeeld clean blijven, op tijd aan de bel trekken, structuur vasthouden, hobby's oppakken. Op dit moment begeleidt men me naar een zelfstandige woning.' Sandra heeft gesolliciteerd naar een werk/scholingsplek bij de RIBW. 'Een dag per week naar school en vier dagen werken. Lijkt me geweldig!'

Stilzitten is niets voor Sandra. In de afgelopen jaren deed ze een studie Randgroepjongerenwerk in Zwolle, ze gaf samen met een woonbegeleider de cursus Op Zoek naar Zin aan RIBW-cliënten, ze helpt een buurtbewoner van de drank en sinds een paar jaar leidt ze een InTact zelfhulpgroep voor verslaafden van Tactus. 'Eerst was ik gewoon lid van een groep hier in Enschede, maar toen men in Deventer een groepsleidster zocht, ben ik daar naar toe gegaan. Het is een groep met zeven mannen, die allemaal via Tactus of een kliniek bij InTact terecht zijn gekomen.' Iedereen met een verslaving kan naar zo'n InTact groep stappen. 'Ik heb eerst als groepsleider een gesprek met een potentiële kandidaat en dan kan hij gewoon aanschuiven in de groep. In het eerste uur bespreken waar we tegenaan gelopen zijn en of er moeilijke momenten zijn geweest. In het tweede uur behandelen we een thema. Zoals het opbouwen van een netwerk of grenzen stellen bijvoorbeeld. Het mooie van InTact is de erkenning en de herkenning. Iedereen weet waar hij het over heeft en daarom kun je elkaar helpen. En niet ook de naasten van verslaafden kunnen er terecht.'

Sandra staat heel anders in het leven dan een paar jaar geleden. 'De RIBW heeft me geholpen, InTact heeft me geholpen, mijn familie heeft me geholpen. Maar ik denk dat het belangrijkste is dat je jezelf helpt. Er was een bepaald moment waarop ik besloot om positief in het leven te gaan staan. Om te genieten van alle kleine stapjes en succesjes die ik boekte. Ik merkte dat die me een kick gaven. Maar je moet wel kracht hebben om uit die goot te komen. Ik denk dat ik wel een doorzetter ben, dat heb ik van mijn moeder geërfd. Die heeft twee keer kanker overleefd en vorig jaar is ze nog aan haar hart geopereerd. Ik ben zo heel erg blij dat ze nu meemaakt dat het goed met mij gaat.' Is Sandra gelukkig? 'Ik had nooit gedacht dat ik dit ooit nog eens zou zeggen, maar inderdaad. Ik ben een stuk gelukkiger dan vroeger.'

Familiedag Barneveld, verslag door Rob

Op zaterdag 2 april togen we in (voor de zaterdag) alle vroegte vanuit Enschede richting Barneveld. We, Maaïke, Marie, Ahmed en ik, hadden er zin in, zelfs al reden we met z'n vieren gepropt in een klein leenautootje (m'n auto verbleef ter reparatie na een aanrijding in de garage). Om exact half elf arriveerden we bij het pluimveemuseum alwaar de meesten van de genodigden al voor de ingang van het zonnetje genoten. Al snel werden we door organisator Gijs met zachte hand naar binnen geleid. Daar werden we aangenaam verrast met heerlijke koffie en echte Barnevelder spritskoek (proefbaar bereid met eieren en roomboter!) Na de eerste rookpauze in de steeds warmer wordende zon (perfect weer voor die dag) begon de rondleiding onder leiding van een bezielende Gijs (het was de eerste rondleiding sinds jaren voor hem, Gijs: complimenten!) Vanaf de uitleg van de binnenkant van de kip (ik had nog nooit van een dooier-tros gehoord) via kippen bestand historie naar de broedmachines door de jaren heen en nog veel meer voor mij heel leerzame stof kwamen we na een goed uur aan het eind van de rondleiding.

Om kwart voor één was het tijd voor de historische eierafslag (een uit 1923 stammende veiling). We konden de sfeer proeven door deel te nemen aan een ouderwetse veiling met nieuwerwetse prijzen. Het was een ware belevenis om eenieder fanatiek te zien drukken op de veilingknopjes om de koopjes te 'mijnen'!

Daarna ging het met z'n allen naar Lunteren, het was een verrassing waar we zouden uitkomen. Na enig zoeken kwamen we aan bij een prachtige hoeve. In en op deze boerderij was het uitstekend toeven: heel veel spulletjes uit de jaren toen (en nog toener), een rustieke binnenplaats met diverse romantische zitjes



Voor een ontevreden mens bestaan er geen gemakkelijke stoelen.

Verbreek de stilte alleen met woorden die beter zijn dan stilte.

en een plaats waar de heerlijke geuren werden verspreid door een bbq-pan waarin 'Lunterse meuk' werd bereid, een maaltijd met spek, ui, paprika en bruine bonen. Dit werd dan ook met smaak verorberd, samen met de piccalilly en stokbrood.

Ook het navolgende toetje (zeg maar gerust toe) was niet te versmaden!

Rond een uur of zes vertrok eenieder huiswaarts, voldaan van alle mooie indrukken van die prachtige dag!

Ik denk dat ik namens allen spreek als ik Gijs hartelijk bedank voor deze mooie en geslaagde dag!

De kast

**In mijn kamer staat een kast
niet groot, maar ook niet klein
daarin stop ik al mijn last
alle soepzooi, alle pijn**

**de kast heeft honderd laatjes
ruimte zat voor oude boel
voor spulletjes en praatjes
voor raadsels en gevoel**

**en als ik op een mooie dag
eens zin heb om te zoeken
denk ik met brede lach
vandaag valt winst te boeken**

**één laatje trek ik open
rustig aan en heel bedaard
ik hoef het niet te slopen
het meeste is nu toch verjaard**

**één laatje wordt bekeken
met kalmte, moed en wijsheid
zo zie ik mijn gebreken
en aanvaard ze, zonder spijt**

**en zie: de pijn valt reuze mee
één last is uit mijn leven
één raadsel opgelost, of twee
dat is mij om het even**

en lukt het niet? geen nood!

want.....

**de kast heeft honderd laatjes
ruimte zat voor oude boel
voor spulletjes en praatjes
voor raadsels en gevoel**

Tips en trucs om financieel te overleven

Als je gestopt bent met je verslaving wordt je vaak geconfronteerd met schulden of anderszins een gebrekkige financiële situatie. In deze rubriek geven we tips en trucs om te overleven.

Het huishoudgeld.

Onder huishoudgeld verstaan we het contante geld dat wordt gebruikt voor allerlei dagelijkse uitgaven. Huishoudelijke uitgaven zijn uitgaven als voeding, versnaperingen, drank, schoonmaakmiddelen, bloemen, cadeaus.

Haal op een vaste dag in de week steeds hetzelfde bedrag aan huishoudgeld op.

Op is op. Doe dit met contant geld, met de pinpas gaat u gemakkelijk over vaste bedragen heen. Maar het is niet aan te raden veel contant geld in huis te hebben, in verband met diefstal.

Wie een vast bedrag aan huishoudgeld wil bepalen, kan een tijdje een kasboek gaan bijhouden. Dat kan door bonnen te bewaren, en per uitgave alles op te schrijven. Na een paar weken heb je al inzicht.

Maak voor het boodschappen doen een lijstje.

Splits het lijstje uit naar winkels: waar haal je wat. Probeer voor meerdere dagen in de week boodschappen te doen en doe verder alleen de 'verse' boodschappen. Dan kom je minder vaak in de verleiding 'extra' of 'overdadige' boodschappen mee te nemen. Pas wel op dat je geen dingen moet weggooien.

Vergelijk regelmatig prijzen. Op sommige plaatsen ben je duurder uit dan op andere. Als er tijd is, zoek dan de goedkoopste winkel op. Beoordeel de reiskosten.

Doe geen boodschappen met een lege maag. Dan heb je de neiging om veel meer in te slaan.

Controleer de kassabon.

Als je hieraan gewend raakt wordt boodschappen doen vanzelf weer leuk!

Leven is kostbaar. Niet omdat het hard is als diamant, maar omdat het kwetsbaar is als een vogeltje.

Volgens het NIBUD heeft iemand die alleen woont per dag ca. € 5,- nodig om goed en gezond te eten. Als je weekbudget rond de € 60,- ligt heb je dus zelfs nog geld over voor andere, misschien leukere, dingen. Kijk ook op: www.nibud.nl

**Een alcoholist in spé
Begint 's morgens al met twee.
Want die kan ook al niet meer denken,
Wat ze 's avonds stonden te schenken.**

**Een alcoholist op toer
Staat geregeld op de loer
Of deze of gene
Hem de drank niet af zal nemen.**

**Een alcoholist in ruste
Denk nog wel eens:
Ik zou er best één lusten.
Maar dan komt waakzaam om de hoek
Van pas op voor die troep.
Denk dan aan je vrienden en vriendinnen.
Ja, ga je daar eens over bezinnen.
Want dat is toch je steun
Ga heen en leun!
Want dan zul je merken
Met elkaar zijn wij de sterken.**

Door Gerard uit Hardenberg 1981

**Het enige constante in het leven
is verandering.**

Overgenomen uit de "Telegraaf"

Heb je ooit een roos geplant zonder dorens aan je handen?
Heb je ooit houtvuur gestookt zonder je eens te branden?
Is er ooit een "echt" gesloten zonder kans om eens te stranden?
Heb geduld en zie niet om.....
De tijd zal over je komen, waarin je verrast zult vinden iets van je eerste dromen.
Doorzetten moet je – stap voor stap in stilte blijven werken...
Moed houden om méé te gaan en dan tevreden merken:
'n late zomer brengt de beste pluk
't late leven brengt het diepst geluk.

Verslaafd, deel 3 – SLOT- door Jacob, InTact Groningen (deel 2 staat in InTactualiteiten december 2010)

Zo, we zijn bijna alweer bij het laatste deel van deze serie aangekomen. Ik hoop ook dat er mensen zijn die hier iets aan hebben gehad. Wat alcohol met je kan doen als je over grenzen heen gaat. En dan nu terug naar het verhaal.

Wat er daarna is gebeurd weet ik niet meer, maar ik kwam weer een beetje bij toen ik in het kleine kamertje zat in de kliniek. Ik was er voor een crisisopname. Volgens de arts daar, die mij lichamelijk had onderzocht, ging het niet zo goed met mij. Een crisisopname duurde drie dagen, maar ik kon gelijk blijven voor de vierweekse. Ik vermeld deze opname omdat het de eerste keer was dat ik totaal in de vernieling in een kliniek was ingeleverd. Ook was het de eerste keer dat ik kennis maakte een soort voorstadium van een delirium.

Het gaat niet om wat je geeft, maar om de liefde waarmee je geeft.

Toen de alcohol begon uit te werken, begon langzaam maar zeker een onrust zich van mij meester te maken. Dat had ik natuurlijk wel eerder ervaren als ik ophield, maar dit keer was het nog erger dan anders. Ik kreeg een gigantische drang om te gaan drinken, liep steeds heen en weer, was kleddernat van het zweet, was aan het trillen en was ook nog eens behoorlijk verkrampd. Ik kreeg daar op een gegeven moment librium voor wat een beetje hielp, maar naar mijn gevoel niet echt. In elk geval kon ik met librium op wat beter de schijn ophouden. Waarom? Wel ik weet het niet. Ik zag er verschrikkelijk uit met mijn kapotte gezicht en tijdens het eten, wat in groepsverband gebeurt, voelde ik mij doodongelukkig. In de kliniek wisten ze wel van mijn kaak, en dat ik moeite had met het eten, maar een oplossing moest ik zelf bedenken. Dus eten ging slecht en ik had bij het kauwen ervan erg veel pijn. Maar dat was niet het enige. Het mij nuchter ophouden in een groep mensen, ook al kenden ze het probleem, was voor mij een ramp. Als ik bijvoorbeeld mijn brood moest smeren, ging dat al moeilijk omdat ik zo erg trilde en mijn vingers verkrampd waren, maar het gevoel te hebben dat anderen mij op de vingers keken maakte alles nog veel erger.

Ik had niet alleen het gevoel dat het zo was, het was nog waar ook. Als ik dan trilde zei mijn buurman bijvoorbeeld: "je hebt het goed te pakken zeg. Nou, toen ik hier binnen kwam had ik er ook zo'n last van". Blablabla.... Wat kon mij dat nou schelen. Kijk naar je eigen bord. Laat mij met rust.

Na ongeveer twee dagen toen ik mij wat beter voelde, kreeg ik een paar hele nare ervaringen. Dus ik voelde mij wat beter en toen ik 's avonds op bed lag in de slaapzaal, in het donker, zag ik in een keer een zwarte kat lopen. Hij kwam vanaf de deur van de slaapzaal en liep richting mijn bed. Het beest liep met de staart omhoog en had een soort van grijns om zijn bek. Toen het bijna bij mijn bed was aangekomen deed ik de ogen dicht en kort erna weer open. De kat was weer bij de deuropening en liep op dezelfde manier weer richting mijn bed. Toen het beest weer bijna bij mijn bed was deed ik weer de ogen dicht en kort erna weer open. Weer was de kat bij de deur. Dat ging een tijdje zo door met in mijn achterhoofd dat het niet echt was. En nog steeds had ik het verkrampde gevoel in mijn lichaam, al was het minder erg. Ik bedacht toen in een keer om de ogen open te houden als de kat richting mijn bed liep om te kijken wat er dan zou gebeuren. Dus weer liep de kat vanaf de deur richting mijn bed en ik hield de ogen open, het beest kwam steeds dichterbij en sprong toen in een keer boven op mij. Ik voelde de landing op mijn borst alsof het echt was. Het dier ging op mijn borst zitten en keek mij aan en ik schrok mij wezenloos. Weer deed ik mijn ogen voor een kort moment dicht en weer open. De kat was weer bij de deur en liep weer richting het bed. Dat ging de

Het geluk is daar waar men het vindt, en zelden waar men het zoekt.

Wie wil zoekt een mogelijkheid, wie niet wil een reden.

halve nacht zo door. Dan viel ik voor een kort moment in een onrustige slaap, ik werd wakker en deed mijn ogen open en daar was de kat weer. Het was een hele vreemde gewaarwording omdat wat ik zag totaal zonder geluid was, als in een stomme film. Het enige geluid dat ik hoorde was het ademen en snurken van mijn zaalgenoten.

De volgende dag was ik geradbraakt maar zei dat ik mij wel goed voelde. Waarom? Ik weet het niet. Jawel, ik wist het wel. Ik schaamde mij dood voor mijn nachtelijke avonturen met een zwarte kat. En iedereen zei dat het goed met hem ging, dus. In de loop van de dag begon ik mij steeds vreemder te voelen. Het voelde allemaal wat onwerkelijk aan. Alles wat er om mij toe gebeurde leek steeds verder weg te gebeuren. Ook had ik het gevoel dat geluiden steeds zachter werden, alsof ik steeds grotere proppen met watten in de oren kreeg gedrukt. Ik wist het te verbergen. Deed of er niets aan de hand was. Toen ik 's avonds weer op bed lag en het licht was uit, begon in het donker het spelletje met de kat weer. In een keer voelde ik een druppel op mijn arm vallen. Ik wreef over mijn arm maar er was niks. Even later was dat weer het geval, en later nog een keer. Eerst dacht ik nog dat het waarschijnlijk lekte vanuit het plafond, maar elke keer als ik aan mijn arm voelde, was er niks, het was gewoon droog. En de kat was er ook nog steeds. Langzaam sloop er een gigantische angst omhoog. Ik wist niet meer wat ik moest doen. Ik lag als verlamd in bed. Het zweet brak mij aan alle kanten uit. Dit kan niet, kon ik nog denken, maar het was wel zo. Langzaam ben ik in slaap gesukkeld en heb waarschijnlijk toch een beetje geslapen. De volgende morgen voelde ik mij iets beter, maar heb natuurlijk niemand iets verteld. Vanaf dat moment begon ik echt wat op te knappen en heb die hele geschiedenis keer op keer weer door mijn hoofd laten gaan. Ik had natuurlijk heel goed begrepen dat ik door het oog van de naald was gekropen. Lichamelijk zag ik nog niet eens zo'n gevaar maar als ik niet anders met de drank om zou gaan, bestond volgens mij een kans dat ik in een gekkenhuis zou belanden. Naar anderhalve week had ik het daar in de kliniek ook wel gezien. Ik ging naar huis, nog steeds wat slap op de benen en met de vriendelijke mededeling: "tot de volgende keer". Buiten voelde heel vreemd. Alsof ik jaren niet meer buiten was geweest. Het maakte mij eigenlijk nog onzekerder als dat ik al was. Maar een ding wist ik zeker, ik moest een oplossing vinden voor mijn alcohol probleem.

**Geen dorst wordt door de drank
geblust: hoe meer drank,
hoe meer lust.**

Ik heb jullie even laten meekijken in het leven van iemand die verslaafd is. Natuurlijk is dit maar een klein deel van wat er allemaal is gebeurd en wat ik ook op papier heb gezet. Maar het laat wel zien, dat als je eenmaal verslaafd bent, je vaak in een kringetje rond draait. Geen uitweg meer ziet. Geen enkele

verslaafde kiest dan ook voor zo'n leven. Er wordt vaak gezegd, "dan stop je er toch mee", maar zo simpel is het niet. Het is ook geen keuze die je hebt gemaakt. Niemand kiest vrijwillig voor zo'n leven, zo van: "Wat wil jij later worden?". "Nou, ik word een verslaafde, lijkt mij leuk".

**Wie ook zijn zwakke kanten laat zien,
maakt vrienden.**

Maar hoe is het nu verder gegaan naar die bewuste opname in de kliniek? Om een lang verhaal kort te maken, niet lang daarna ben ik dakloos geworden en heb nog ongeveer anderhalf jaar over straat gezworven. Toen ik dakloos werd dacht ik eerst nog dat het best leuk zou kunnen zijn. Ik was als kind altijd al een fan van Swiebertje en zo zag ik het toen ook. Geloof mij, het heeft totaal niks met die serie te maken. Het leven op straat is vaak bikkelhard. Vooral in de wintermaanden als het erg koud is. Maar ik heb er ook een hele hoop van geleerd. Als je vanaf die positie naar de mensen kijkt, leer je eigenlijk wat echt belangrijk is. Ook als je op straat leeft heb je altijd een paar vrienden, en dat is belangrijk. Iemand, die als het koud is een deken met je deelt, of iets te eten of natuurlijk een slok uit de fles. Dat is waar het omgaat. Een vriend die bereid is, om dat wat hij heeft met je te delen.

Ik ben naar vele omzwervingen uiteindelijk in Duitsland terecht gekomen. Helemaal in de war, ben ik daar een paar keer van de straat geplukt en met een gerechtelijk besluit 6 weken opgenomen geweest in een gesloten kliniek om af te kicken. Uiteindelijk hebben ze mij in Bremen naar zo'n periode een therapie aan geboden die ik met beide handen heb aangegrepen. Naar een therapie van drie maanden heb ik daar een periode van anderhalf jaar in een overgangshuis doorgebracht. Ondanks dat ik geen verblijfsvergunning had voor dat land en niet was verzekerd, hebben ze dat allemaal voor mij gedaan en betaald. Ze hebben mijn leven gered om het zo maar eens te zeggen. En sindsdien leef ik middelenvrij.

Ben uiteindelijk eind 1989 terug gekomen naar Nederland met alleen een koffer vol kleren en een dosis nieuw opgebouwd zelfvertrouwen en heb mijn leven weer op de rails gezet. Ook dat is een niet zo'n makkelijke periode geweest. Je loopt heel snel vast in de bureaucratie. Maar uiteindelijk is het gelukt.

Welke kant zou hij nu weer op willen, zul je je afvragen.
Dat vraag ik mezelf ook wel eens af.

DOOD – TIJ.

Twee simpele woorden, die echter zoveel kunnen betekenen.

Geen eb en geen vloed, geen teruggang maar ook geen vooruitgang. STILSTAND.

Zijn wij, kleine mensen op deze aarde, soms niet net als de zee? Zitten wij af en toe ook niet in “DOOD – TIJ” niet wetend wat te doen?

Aarzelend zoekend in welke richting we moeten gaan, hulpeloos om ons heen tastend in de hoop op steun, een helpende hand te vinden, die ons de goede richting wijst?

Wij, jij en ik, behept met een probleem dat alcoholisme heet, zijn van nature nogal in ons zelf gekeerde wezens. Wij uiten ons moeilijk, wij geven ons nog moeilijker en bieden daardoor onze medemensen niet de kans ons te helpen uit dat “DOOD – TIJ” te komen.

Doe er wat aan, stel je open voor je medemensen. Geef vertrouwen en je ontvangt vertrouwen, PRAAT! Doe er wat aan en wacht niet af, maar begin er mee, NU! Heus, het helpt om je de start te geven uit “DOOD – TIJ” weg te varen, VOORUIT!

Bezoek feestavond Freundeskreis, Duitsland, 12 maart 2011 Aantal deelnemers 16 personen vanuit de groep InTact Groningen.

Eindelijk was het dan zover, ons uitje naar Duitsland waar iedereen op zat te wachten werd een feit. Er werd afgesproken bij het Hoofdstation te Groningen waar Appie de chauffeur was van de touringcar, met 3 volauto's konden we dan eindelijk richting het beloofde feest in Westoverledingen. Onderweg werd er nog even gestopt om het nicotinegehalte bij te vullen want er moest nog een kleine 100 km gereden worden en dat zonder sigaret, dat konden we niet volhouden, ook kon er even een plasje gedaan worden en zo was iedereen klaar en kon de reis vervolgd worden.

19.00 uur, eindelijk waren we op de afgesproken plaats om Werner en zijn manschappen op te pikken, zo waren we dan compleet om ons te mengen in het feestgedruis, daar aan gekomen werden we naar onze tafel gebracht om daar een kopje koffie of een glaasje fris te drinken.

De groepen werden voorgesteld en speciaal voor de Mannschaften uit Nederland klonk applaus. De tafels waren gedekt om onze hongerige buiken te vullen (Ostfriesisches Snirtje-Essen), want iedereen had trek gekregen en met een goed gevulde lichaam kon er daarna gedanst worden, er was live muziek aanwezig en de voetjes schuifelden over de vloer. Aan de tafel werd gepraat, gedanst en gelachen, waar onze eigen fotograaf het er maar druk mee had, hij had echter niet door dat hij alleen foto's maakte van het tafelkleed, maar dat kwam later goed. Omstreeks 24.00 uur werd de Tombola (verloting) ingezet er werd aan Mariska gevraagd om alle lootjes te trekken. Iedereen zat vol spanning te kijken of ze in de prijzen zouden vallen en aan het einde van de trekking werd dan ook goed duidelijk dat de tafel van InTact goed had geboerd, de lege plekken aan de tafels werden dan ook opgevuld met kado's, de ene nog mooier dan de ander, met als hoogtepunt het mooie vogelhuis op poten voor Jacob, hahaha.

De taarten die waren uitgesteld waren overigens heerlijk er was genoeg voor iedereen en voor sommigen zelfs 2 of 3 stukken!!! Zeer voldaan en goed gevuld werd de reis richting huis ingezet en zo was het uitje Duitsland dan ook zeer geslaagd.

Gepieker is een kringloop van gedachten die rond een middelpunt van vrees cirkelen,.

Met dank aan onze Duitse vrienden, Michiel, InTact Groningen

**iets doen met je ervaring als cliënt?
iets doen voor de positie van cliënten?**

VACATURE

De centrale cliëntenraad komt graag in contact met cliënten die hun ervaring in willen zetten in het cliëntenraadswerk.

De organisatie

Wij werken vooral goed door de zienswijze van cliënten in te brengen en we zijn directe gesprekspartner voor de bestuurder. Dat is een goede basis om 'iets' te doen met eigen cliëntervaringen. Tactus heeft al vele jaren een ervaren en actieve cliëntenraad die waardering en respect verworven heeft. En we hebben een goede samenwerking met leidinggevendenden waarin we onze zienswijze kunnen inbrengen.

Werkgebied

Flevoland, Noord Veluwe, Overijssel, Stedendriehoek en Beneden Leeuwen.

Profiel

- cliënt zijn bij Tactus (of max. 24 maanden geleden cliënt zijn geweest);
- vergaderen, ca. drie keer per maand;
- vertrouwelijk kunnen omgaan met stukken en informatie;
- contacten met cliënten willen onderhouden
- signaleren van punten die van belang kunnen zijn.
- eigen mening kunnen vormen, maar ook als teamlid kunnen spelen;
- de cliëntenraad kunnen vertegenwoordigen bijv. bezoeken op locaties;
- niet bang zijn voor wat leeswerk;
- lol hebben in reizen (bezoeken locaties, congressen, bijeenkomsten)

Wat krijg je ervoor terug?

- een boeiende positie, waar alle facetten van een organisatie aan bod komen en waar je met zeer uiteenlopende functionarissen en cliënten contacten hebt;
- nieuwe ideeën, kennis en ervaring;
- persoonlijke groei;
- vergoeding van onkosten en vrijwilligersvergoeding;
- scholing / trainingen;
- gelegenheid voor bezoek aan congressen of symposia;

Interesse om eens verder kennis te maken?

Neem dan even contact met ons op.

Adres: Keulenstraat 3 te Deventer,

Telefoon 0570 500100 (receptie)

E-mail: clienraad@tactus.nl zie ook: www.Tactus.nl

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, Sandra Tibbe en Wilma Mulder (afdeling communicatie)

Redactiesecretariaat InTact

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

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
Dronten/Harderwijk	dronten@intactzelfhulp.nl	0610 179 563
Enschede	enschede@intactzelfhulp.nl	0651 510 825
Groningen	goningen@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