



# InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

## InTactualiteiten

Maart 2011

Nieuws vanuit InTact

### **Beste lezer(s),**

We zijn het nieuwe jaar weer begonnen met frisse moed: een aantal seminars hebben al plaatsgevonden en uit de deelname blijkt dat deze erg gewild zijn bij de deelnemers aan de zelfhulpgroepen. We hebben dit seizoen telkens een "volle bak", zullen we maar zeggen!

Fijn dat het zo aanslaat en dat een ieder kan kiezen uit onderwerpen die hem/haar aanspreken. We zijn inmiddels alweer bezig om ons te oriënteren op de seminar onderwerpen voor het seizoen 2011- 2012. Als het goed is hebben de groepsleiders deze vraag ook uitgezet in de groepen, zodat iedere deelnemer kan aangeven wat hij/ zij graag als thema zou willen. Heb jij tussendoor nog een idee of een verzoek, stuur dan gewoon een mailtje met het thema en we kijken of we het nog mee kunnen nemen (info@intactzelfhulp.nl)

De reünie van de zeiltocht heeft ook weer plaats gevonden in januari: met een zestal deelnemers hebben we een bezoek gebracht aan de Duitse deelnemers in de plaats Os-nabrück. We hebben hier als eerste natuurlijk heerlijke "Kaffee mit Kuchen" gegeten en hebben daarna met z'n allen een rondleiding gehad bij het museum van de Dom in Os-nabrück.

Begin januari is er in Zwolle een InTact groep gestart onder leiding van Jan en Giny. Zij hebben meer tijd gekregen door vervanging in de groepen Dronten en Hardenberg. Erg mooi dat het op deze manier allemaal kan. Veel succes gewenst!

### **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!!

**2 april**

**InTact familiedag te Barneveld**

**20/21/22 mei 2011**

**Weekendseminar met als thema: Ruzie!!**

**15 Juli t/m 22 Juli 2011**

**Zeiltocht op de Waddenzee/ IJsselmeer  
i.s.m. Caritas/ Kreuzbund Duitsland**

Voor meer informatie zie de seminargids of de informatie op de website: [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)

Er is nog plaats voor deelnemers aan de weekendseminars, maar meer dan 18 mensen betekent dat het vol is. Wanneer je belangstelling hebt, stuur dan snel een aanmeldformulier naar:

Postbus 154, 7400 AD Deventer.

Mocht je zelf ook iets willen delen met je lotgenoten, dan graag kopij voor de volgende InTactualiteiten mailen naar: [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl) of versturen naar: postbus 154, 7400 AD Deventer. Er is nooit teveel kopij.

Veel leesplezier gewenst en een "warme" voorjaarsgroet,

Anne-Marie Luiten

**Het is niet voor watjes om nuchter door  
het leven te gaan..**



## De duvel zit in mie.....

Op een avond kwamen mijn vrouw en ik thuis. Tot onze verbazing was er een klein briefje op de deur geplakt, waarop een telefoonnummer stond en de vraag of we alstublieft wilden bellen.

Het was al laat, dus ik heb de volgende morgen gebeld. Ik kreeg een vrouw aan de telefoon die mij een keer op een voorlichting had horen vertellen hoe ik van de drank was afgekomen.

Ze had een buurman die sinds een paar maanden verschrikkelijk veel dronk en vroeg me of ik eens met hem wilde gaan praten, Volgens haar was hij in het verleden naar de A.A. geweest.

Dezelfde middag ben ik naar het huis van die buurman gegaan. Op mijn bellen werd niet open gedaan. Ik ben toen...brutaal...via de achterdeur naar binnen gegaan. De buurman zat in de keuken aan tafel; dronken, maar nog redelijk aanspreekbaar... Mezelf voorgesteld als een alcoholist en gezegd dat ik graag met hem wilde praten. Ik heb hem toen in het kort mijn levensverhaal verteld en daarna begon Jan (zo heette hij)...ook te vertellen...

Hij was 2 a 3 maanden geleden aan zijn maag geopereerd. Toen hij weer was thuisgekomen had hij zich 's nachts niet lekker gevoeld en had toen die nacht 2 borreltjes gedronken. Sedert die dag dronk hij weer elke dag en zag geen kans meer om er mee stoppen. Maar... hij wilde wel stoppen en wilde ook wel weer naar de A.A. Ik moest hem dan wel ophalen, want hij was zijn rijbewijs weer kwijt!

Jan is enkele maanden mee geweest naar de A.A., maar het ging bijna elke week weer mis. Ook bezocht ik Jan regelmatig thuis. Hij was er altijd eerlijk over dat hij weer gedronken had.

Als je koffie van Jan kreeg dronk hij zelf altijd koude koffie uit een koffiekkan die op de keukentafel stond. Toen Jan naar het toilet was moest er wel even gecontroleerd worden of er echt wel koffie in die pot zat...en of het geen Berenburg was...dat dronk Jan namelijk altijd. Het was inderdaad toch koude koffie. Jan kwam ook regelmatig bij ons thuis en als hij dan vertelde dat hij weer gedronken had zei hij: "De duvel zit in mie".

Toen het drinken van Jan totaal uit de hand begon te lopen heb ik met hem overlegd

dat hij zich moest laten opnemen. Dat wilde hij wel, want hij zag wel in dat het met zijn gezondheid steeds verder achteruit ging. Hij kreeg ook al vitaminespuiten van de huisarts. Dus... met de huisarts gebeld en die wilde alle medewerking verlenen, maar wist echter niet wat hij dan moest doen.

Bij de lokale hulpverlening was er alleen een mogelijkheid om 3 of 4 dagen een Detox te doen en dan was er weer een wachtlijst van 6 a 8 weken voor opname. Ik heb toen voor elkaar gekregen.. na overleg met mevrouw majoor Poppema van ontwenningencentrum de Wending van het Leger des Heils in Ugchelen dat we Jan ....als hij redelijk nuchter was.. de Wending zouden brengen voor een intake-gesprek en hij dan direct kan blijven. Maar... hoe krijg je iemand nuchter die dag en nacht en drinkt en delirium heeft!

Op een morgen, ongeveer om half twaalf, zat ik bij Jan thuis. Hij vertelde dat hij geen drank in huis had en even wat ging halen. Hij stapte op zijn snorfiets en reed weg. Ik heb toen de politie gebeld met de vraag of ze hem wilden oppakken en tot 18u wilden vasthouden... daarna was namelijk de slijter gesloten. Volgens de politie mochten ze hem wel aanhouden, maar niet vasthouden. Na het opmaken van een procesverbaal moesten ze hem weer laten gaan. Met de wijkagent, die ik gelukkig kende, overlegd dat ze maar een manier moesten vinden om hem toch vast te houden. De politie zou bekijken wat ze konden doen.

Ik stond bij Jan voor het raam te kijken toen ik hem inde verte weer zag aankomen. Jan was ongeveer 100 meter van zijn huis toen er een politiebusje aan kwam rijden en Jan werd aangehouden. De agenten kenden Jan; zetten zijn snorfiets bij het huis en namen Jan mee... Ik had geen idee wat er verder ging gebeuren. Uit de tassen van de snorfiets heb ik de drankflessen gehaald.... deze bij de buurvrouw gebracht en daarna ben ik naar huis gegaan.

Om ongeveer 19u ging bij mij thuis de telefoon. Jan aan de lijn met de mededeling: Wat ik nou toch heb meegemaakt...Hij had de hele middag in het politiebusje gezeten en was wel 3 keer de hele gemeente doorgeweest. Twee keer mee naar een ongeluk en de agenten hadden de hele middag met hem zitten praten. Jan was intussen weer redelijk nuchter geworden, dus ik ben direct naar hem toegegaan. Ik ben er tot 23u geweest; heb met

hem over de intake gesproken en over een opname van de volgende dag. Heb er nog de buurvrouw bij gehaald want Jan wilde graag dat zijn z'n tas inpakte, want anders vergat hij maar de helft mee te nemen.

De volgende morgen weer om 8u naar Jan. Hij had het toch nog gepresteerd om 's nachts te drinken, maar gelukkig niet te veel, want hij was goed aanspreekbaar. Bij het intake-gesprek op de Wending was naast majoor Poppema ook een stagiaire aanwezig die Jan de vragen moest stellen. Op de vraag hoeveel Jan dronk zei hij dat hij niet zoveel meer kon verdragen en dat hij het bij 2 liter Berenburg per dag bleef! Met verbazing in haar stem vroeg ze Jan hoeveel hij dan normaal dronk...

Jan antwoordde: Ongeveer 5 liter per dag! De stagiaire viel bijna van haar stoel. Jan kon direct op de Wending blijven.

Na ongeveer 1 maand werd Jan ziek. Er werd geconstateerd dat Jan ongeneeslijk ziek was. Jan is naar huis gegaan, hoewel hij op de Wending mocht blijven om daar te sterven. Het gaf mij toch een goed gevoel dat hij waardig is gestorven. Wel jammer vond ik het, dat hij het met zijn jongste broer, waarmee hij jaren ruzie had, niet goed wilde maken. Onder aan de streep ben ik blij dat ik Jan gekend heb, want het heeft mij de kracht gegeven om ook na 17 jaar dat eerste glas niet te nemen!

Jan Moscou

---

## Afscheidsbrief aan de alcohol

Hallo oude vriend,

Hoewel je deze brief nooit echt zult kunnen lezen, weet ik nu al dat het de moeilijke brief van mijn leven zal worden. De reden hiervan ligt in het feit dat ik nu definitief afscheid van je ga nemen. Wat het extra moeilijk maakt is de wetenschap dat dit voor de volle 100% aan mij te wijten is.

Toen ik je pas ontmoet had vlogen de vonken eraf en, zoals dat vaak gaat, werd de verliefdheid een diepgeworteld houden van. Je hebt veel voor mij betekend, jouw eigenschappen en smaak zijn een hele tijd verrassend en divers geweest en ik zou er veel voor over hebben om dat weer terug te krijgen. Je weet ook dat ik veel steun bij je zocht, en ik weet nu dat hier mijn probleem met jou is begonnen. Doordat ik steeds vaker steun bij je zocht ben ik voor een belangrijk deel tekort geschoten in

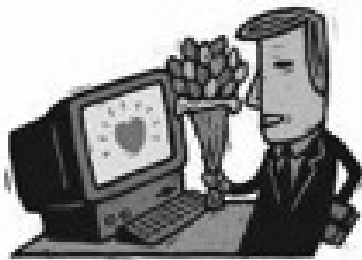
het verwerken van mijn emoties en het nemen van mijn verantwoordelijkheden. Het houden van werd een sleur, een vanzelfsprekend misbruik maken van jouw eigenschappen. Een tijdlang heb ik jou de schuld gegeven van alle problemen die ontstonden, maar ik heb nu wel ingezien dat dit niet zo is. Ik kan gewoon niet met je omgaan zoals ik dat vroeger deed en wij hebben samen de consequenties hiervan gezien.

Omdat mijn liefde voor jou nog steeds aanwezig is, wil ik je via deze brief laten weten dat ik geen omgang meer met je kan hebben. Je zult het met mij eens zijn, het doet mij geen goed. Wel hoop ik dat je over een tijd trots op mij kunt zijn, als ik je heb laten zien dat ik alles weer op eigen kracht kan en weer van een rijk leven kan genieten.

Ik zal af en toe nog aan je denken.

Door Age

**Yesterday is history,  
Tomorrow is mystery,  
Today is a gift**



*Internetverslaving: daar gaat onderstaand stukje dus niet over!*

## **Internetbehandeling ‘Alcoholdebaas’**

Onlangs heb ik de Internetbehandeling ‘Alcoholdebaas’ afgerond. Al eerder had ik er over gehoord en bedacht dit eens te gaan doen. Wat mij tegen hield was het onpersoonlijke karakter, tenminste dat leek mij zo.

Totdat ik het verhaal hoorde (en las) van twee dames die deze behandeling als zeer succesvol hadden ervaren, en er zelfs een boek over hebben geschreven.

Ik ging mij erin verdiepen, het leek mij wel wat, ik had behoorlijk wat aan therapieën achter de rug, maar ik kon dit er ‘wel even’ bij doen...

Zoiets als:

Baat het niet – dan schaadt het niet...

Tja, daar kwam ik van ‘op de koffie’. Ik heb Alcoholdebaas als een intensieve en volwaardige behandeling ervaren. Dus écht niet van: dat ga ik wel even doen.

Als je dit serieus aanpakt dan vraagt het vrij

veel van je: nadenken over jezelf en je gebruik c.q. misbruik van alcohol, jezelf beter leren kennen en hierdoor ook steviger in je schoenen gaan staan, ‘trekmomenten’, uitglijders of terugvallen voor zijn en voorkomen of er meer van leren. Naast een soort werkboek houd je een alkoholschrift bij. Hier beschrijf je wat, wanneer en waarom je hebt gedronken en krijg je een duidelijker beeld van je eigen risico’s in bepaalde situaties.

Ik had twee maal per week (internet) contact met mijn begeleider. Dat vond ik prettig, maar meer of minder contact c.q. huiswerk is ook mogelijk. Hierboven gaf ik al aan dat ik al veel aan mijn verslaving heb gedaan (wat therapie betreft), maar toch heb ik hier ook weer van geleerd: beter naar mijzelf kijken, beschrijven wat er gebeurt bij een terugval: wat ik anders had kunnen doen? Mijn geheugen is weer ‘opgefrist’!

Deze behandeling kan ik iedereen aanraden! Wel denk ik zelf dat voor iemand die langdurig verslaafd is, aanvullende en intensievere behandeling nodig is.

En, ook niet onbelangrijk: het was heus niet zo onpersoonlijk als ik aanvankelijk dacht. Als je je persoonlijke ervaringen gaat delen, wordt het vanzelf al persoonlijker, tenminste, dat gold voor mij!

Ik hoop dat ik met dit stukje mensen over de drempel kan helpen!

Joos, Hengelo

Zoals ik leefde werd ik geen 35, geen leven, geen toekomst.

Maar doordat ik de juiste keuzes maakte werd ik 36,37.....

Wat ik nooit gedacht had vorig jaar werd ik 40, dan begint het leven pas, werd me verteld.

En kijk mij nu, 41 jaar en ben begonnen aan mijn tweede jeugd.

Vol zelfvertrouwen, vol leven, niet meer opgeven, zin in het leven en in de bloei van mijn leven.

Ik ga vooruit, maak plannen, zie een toekomst en denk positief.

Dit wens ik iedereen toe, een hoopvol en schoon leven.

Sandra

## Zeiltocht Tactus en Caritas 2011

15 juli tot en met 22 juli  
Zesde interculturele ontmoeting op het IJsselmeer/ Waddenzee

Na het succes van vorige jaren nodigen Caritas en Tactus/Intact je weer uit om mee te gaan zeilen! De tocht is dit jaar van 15 juli tot en met 22 juli en belooft weer een inspirerende reis te worden. Er wordt ingescheept in Enkhuizen.

Direct na de zeiltocht van vorig jaar werd door de deelnemers de wens uitgesproken om ook dit jaar te gaan zeilen. Tactus, Intact en Caritas willen de uitwisseling dan ook graag voortzetten. Belangrijkste onderwerp blijft de verschillende werkwijzen en omgangsvormen die typisch zijn voor beide landen. Daarbij kijken we dit jaar vooral ook naar de hulp die we kunnen bieden die verder dan alleen het middelengebruik gaat.

**Info schip: [www.nieuwe-zorg.nl](http://www.nieuwe-zorg.nl)**

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. Met de ombouw van vrachtschip tot passa-

gierschip werden ook de zeileigenschappen veranderd.

Het schip kreeg een langere mast, een groter tuig en een aantal bijzeilen die men vroeger niet kende zoals, kluiver en waterzeil. Dit geeft meer zeilplezier. In totaal kan tegenwoordig 240 m2 zeil worden gevoerd. Het betekent ook dat nu meer mankracht nodig is bij het hijsen van de zeilen en het overstag gaan.

Onder vakkundige leiding van de schipper Egbert Stoffbergen en zijn maat leert u in korte tijd de noodzakelijke handelingen. Iedereen mag zich actief met het zeilen bezig houden maar niemand is daartoe verplicht.

**Kosten: € 250 „all inclusive“**

Aanmelden voor de zeiltocht kan bij:

### **Nederland**

Anne-Marie Luiten  
T 0570-500132

@ am.luiten@tactus.nl

Na aanmelding krijgt je een rekeningnummer waar het geld op gestort kan worden. Na betaling is de deelname definitief. Dus meld je aan en tot op de boot!!



**Tijd is geld. “Geen Tijd” kan u  
meer geld kosten!**

**De beste uitweg uit een moeilijkheid  
is er doorheen.**

**Niet elk mens is verslaafd,  
Maar elke verslaafde is wel een mens.**

**Er bestaat geen uitzondering op de  
regel dat iedereen een uitzondering  
op de regel wil zijn.**

**Denk niet dat je je in de weg hebt  
vergist, als je niet ver genoeg  
gekomen bent.**

## Praktische zaken

### **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](mailto: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](http://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 van 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, Sandra Tibbe, Evelien Tualsela en Alberto Radstake (afdeling communicatie)

### **Redactiesecretariaat InTact**

InTact t.a.v. redactie InTact  
Postbus 154, 7400 AD Deventer  
[info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl)  
[www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)

### **Drukker**

Graphic Improvements

### **Waar vind ik een InTact zelfhulpgroep?**

Almelo	06 51 51 08 25
Almere	06 51 31 14 65
Apeldoorn	06 12 74 04 22
Deventer	06 10 17 96 81
Doetinchem	06 10 17 96 55
Dronten/Harderwijk	06 10 17 95 63
Enschede	06 51 51 08 25
Groningen	06 10 17 96 47
Hardenberg	06 10 17 96 68
Hengelo	06 10 17 97 10
Rekken	06 30 10 29 92
Zutphen	06 10 17 93 73

