

Maart 2010

## Beste lezers,

De eerste InTactualiteiten van het nieuwe jaar 2010! Een jaar dat is begonnen met een echte, ouderwetse winter! Koud en vooral wit.

Wit als een nieuwe bladzijde in het bestaan van InTact zelfhulp. Een heel nieuw jaar om onze doelen te verwezenlijken. Als start hiervoor zijn we me alle groepsleiders het jaar begonnen met een seminar. Fijn om te zien en te ervaren dat er mensen zijn, die willen investeren in zichzelf en in hun lotgenoten. Investeren in de zin van tijd maken, bereikbaar zijn voor de ander die ondersteuning nodig heeft, maar vooral in de zin van ontwikkeling van zichzelf.

Vooruitkijkend naar een jaar waarin de samenwerking met de professionele zorg nog verder zal groeien. Als primeur hiervan begon op 17 februari 2010 een InTact zelfhulpgroep in het programma van de revalidatiekliniek in Reken!! Dit is voor InTact en ook voor Tactus een mijlpaal. Deze was echter niet bereikt zonder de onvermoeibare inzet van Jacq en de grote bereidheid tot samenwerking van het hoofd bedrijfsvoering, Hans Brons en de psychologe, Angela Rahanra. Dank jullie wel hiervoor!!

Er wordt op dit moment gewerkt aan de oprichting van een tweetal nieuwe InTact groepen; één in Apeldoorn en één in Beneden Leeuwen. We hopen dat deze snel operationeel zijn, zodat er nog meer lotgenoten bediend kunnen worden! Ik wens alle "nieuwe"groepsleiders veel succes en natuurlijk veel plezier in hun werk voor InTact zelfhulp.

In de maand januari is de Hongaarse zelfhulp voor een tegenbezoek in Nederland geweest. Zij hebben een groot aantal locaties van Tactus bezocht. Een verslag van ons bezoek aan hen vind je in deze InTactualiteiten.

Een seminar over het thema "loslaten" heeft plaatsgevonden onder grote belangstelling. We zijn deze keer in Putten geweest. Voor de mensen die hier niet bij aanwezig waren,

staat er verderop in deze InTactualiteiten een gedicht over loslaten.

Ook is er een ontwikkeling te zien in de belangstelling voor de weekendseminars en natuurlijk de jaarlijkse zeiltocht in samenwerking met Caritas/ Kreuzbund. We moeten hierdoor zelfs werken met wachtlijsten.

Voor het laatste seminar dit seizoen "Sterk, sterker...." zijn nog een paar plaatsen vrij. Dus wie ook in zichzelf wil investeren: snel aanmelden want "Vol is vol..!"

Mochten er dan nog mensen zijn die nog meer willen investeren door bijvoorbeeld als groepsleider actief te zijn, dan ben je van harte welkom! Informatie hierover is bij mij te verkrijgen op het mailadres van InTact: [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl) of via het centrale telefoonnummer: 0570 50 01 32.

In deze InTactualiteiten ook weer veel kopij van deelnemers aan de groepen. Wanneer je zelf iets hebt, dat je graag wilt delen met anderen, kun je dit sturen aan het InTact mailadres of naar het postadres van InTact in Deventer.

Rest me nog een ieder van jullie een zinvol jaar te wensen, veel winterplezier en misschien wel een vroeg voorjaar!

Anne-Marie Luiten

**Een plan zonder programma  
is een droom.**

**Halfbezopen is een gebrek aan  
doorzettingsvermogen.**



## Internetbehandeling 'Alcoholdebaas.nl'

Onlangs heb ik de Internetbehandeling 'Alcoholdebaas.nl' afgerond. Al eerder had ik er over gehoord en er over nagedacht dit eens te gaan doen, maar het leek mij zo onpersoonlijk. Toen ik het verhaal hoorde van de twee dames die deze behandeling als zeer succesvol hadden ervaren en er zelfs een boek over schreven, ging ik mij er in verdiepen. Het leek mij wel wat. Al behoorlijk wat therapieën achter de rug, kon ik dit er 'wel even' bijdoen, dacht ik. Baat het niet, dan schaadt het niet. Maar daar kwam ik al snel op terug...

Ik heb Alcoholdebaas.nl ervaren als een intensieve en volwaardige behandeling. Dus met mijn idee 'dat ga ik wel even doen', zat ik behoorlijk verkeerd. Als je dit serieus aanpakt, vraagt het veel van je: nadenken over jezelf, jezelf beter leren kennen, hierdoor steviger in je schoenen gaan staan, 'trekmomenten', uitglijders of terugvalen voorkomen. Naast een soort werkboek houd je een alcohol schrift bij. Hierin beschrijf je wat, wanneer en waarom je hebt gedronken en krijg je een beeld van je eigen risico's in bepaalde situaties. Ik had tweemaal per week contact met mijn begeleider tijdens de behandeling (ik heb hier ca. 4-5 maanden over gedaan). Dat vond ik prettig, maar meer of minder huiswerk is ook mogelijk.

Eerder gaf ik al aan dat ik al veel aan mijn verslaving heb gedaan, maar toch heb ik ook hier weer van geleerd. Zoals beter naar mijzelf kijken en beschrijven wat er gebeurt bij een terugval. Mijn geheugen is weer 'opgefrist', als het ware. Ik kan het iedereen aanraden, alleen denk ik zelf dat voor iemand die langdurig verslaafd is een intensievere behandeling noodzakelijk is. Ook niet onbelangrijk: het was echt niet zo onpersoonlijk als ik dacht. Als je persoonlijke ervaringen deelt, wordt het vanzelf persoonlijker!

Ik hoop dat ik met dit schrijven mensen over de drempel kan trekken!

**Joos**  
**Hengelo/Almelo groep**

## Er zijn een hoop mogelijkheden om me beter te voelen:

- Ik ben net zo veel waard als ieder ander mens, of hij nou president of bedelaar is. Veel belangrijker dan aanzien of macht zijn hartelijkheid, warmte en humor.
- Ik accepteer dat ik fouten heb en fouten maak, net als ieder ander mens.
- Ik geef naar mezelf en anderen toe dat ik niet alles weet.
- Ik accepteer mezelf met al mijn tekortkomingen en streef er niet naar perfect te zijn of te lijken.
- Ik zie niet alleen bij anderen het positieve, maar ook bij mezelf.
- Ik heb mijn leven zelf in de hand en geef invloeden van buitenaf niet de schuld van de dingen die mij overkomen.
- Ik ga onaangename situaties en problemen niet uit de weg, maar pak ze aan.
- Ik vraag hulp als ik hulp nodig heb.
- Ik concentreer me er op vandaag gelukkig te zijn en tenminste een ding te doen waar ik plezier in heb.
- Ik benut elke mogelijkheid om nieuwe positieve ervaringen op te doen.
- Ik sta open voor meningen van anderen en zie mijn eigen mening niet als de enige juiste.
- Ik sta open voor meningen van anderen als ik het gevoel heb dat ik daar wat aan heb. Maar ik laat me niet vertellen wat ik moet denken: ik vorm een eigen mening.
- Ik kom op voor mijn mening.
- Ik besef me dat er altijd mensen zullen zijn die het niet eens zijn met de manier waarop ik iets aanpak, ook als ik zelf voel dat wat ik doe, goed is.
- Ik besef me dat het niet altijd gebeurtenissen of andere mensen zijn die me ergeren of pijn doen. Mijn eigen verwachtingen of handelen bepalen mede hoe ik me bij iets of iemand voel.
- Ik sta open en sluit compromissen als de ander zijn wensen kenbaar maakt.
- Ik kan ook een keer iets alleen doen en hoef niet altijd alles met de partner te doen.
- Ik neem mezelf niet altijd even serieus en kan ook om mezelf lachen.
- Ik kan wachten, ook als mijn wensen niet direct worden vervuld. Ik doe iemand anders een plezier.

**Bron:**  
**website groep InTact Groningen**

## Bezoek conferentie zelfhulp in Hongarije 1 t/m 4 oktober 2009

Donderdag 1 oktober om half 8 `s morgens vertrokken wij, Anne-Marie, Jan, Jacq en ik, vanuit Enschede richting Eindhoven. Om half 1 vlogen we richting Boedapest.

In het vliegtuig probeerde ik mij een beeld te vormen van wat me de komende dagen te wachten stond. Hoe zou de verslavingszorg daar zijn, hoe zou het zijn om verslaafd te zijn in Hongarije? Hoe is de hulpverlening, zelfhulp? Ik vond het toch spannend om dit te mogen meemaken met InTact.

Na 2 uur vliegen kwamen we aan in Boedapest waar we werden opgehaald om vervolgens 3 uur in de auto te zitten op weg naar Egervar, waar de conferentie gehouden zou worden. Daar werden we door de mensen van de zelfhulpgroep aldaar, al opgewacht met een warme maaltijd. We zaten in een oud, voormalig theater. Hier werd ook de conferentie gehouden. Mijn eerste indruk? De mensen waren gastvrij. Ik keek om mij heen en dacht, deze mensen zijn dus ook bezig om een beter leven op te bouwen. Wat onwennig liep ik met Anne-Marie, Jan, Jacq mee.

Na een kennismaking met o.a. Imre, van de zelfhulpgroep en Eva onze tolk, werden we naar ons hotel in Zalaegerszeg gebracht.

De volgende ochtend werden we opgehaald om naar Egervar te gaan. Ik vond het moeilijk om de sprekers te volgen, omdat het grootste gedeelte van de conferentie in het Hongaars werd gehouden. Adri gaf een lezing over Tactus en Anne-Marie over InTact. Eva, onze lief-talig tolk, vertaalde het in het Hongaars. Hoe zou het zijn overgekomen bij de mensen in de zaal, vroeg ik me af. Wij zijn toch al stukken verder in de verslavingszorg. Mijn gedachten dwaalden af van de sprekers. Ik keek om me heen naar de mensen in de zaal. Hoe moeilijk moet het voor deze mensen zijn om een normaal leven zonder verslaving op te bouwen met zulke moeizame verslavingszorg. Gelukkig proberen ze met de middelen die ze hebben, met elkaar wat op te bouwen.

Na een, voor mij, indrukwekkende dag, gingen we `s avonds nog naar het "dansfeest" dat ze georganiseerd hadden. De opkomst was niet zo overweldigend, maar we hebben wel lol gehad, en ja ik heb gedanst samen met Jacq, hij moest weliswaar een half meter zakken, maar we hebben de dansvloer benut. Ook Anne-Marie, knus in de armen van Imre, heeft haar danstalenten getoond. Adri swingde de pan uit en was niet te stoppen.

De volgende dag haalden Eva en Csilla ons vroeg op om een stadswandeling te maken door Zalaegerszeg en een openluchtmuseum te bezoeken. Lekker ontspannend.

Na een wandeling door het openluchtmuseum stapten we weer in ons busje om een bezoek te brengen aan een kliniek voor alcohol- en drugsverslaafden. Wat mij hiervan is bijgebleven, is het verhaal van een man die vertelde hoe hij van zijn alcoholverslaving is afgekomen en hoe hij middels zelfhulp ook anderen zijn ervaringen wil doorgeven. Hij vertelde het natuurlijk in het Hongaars en Eva vertaalde het in het Engels. Maar de manier waarop hij zijn verhaal deed, met bezieling, raakte mij, ondanks dat het in het Hongaars was.

`s Avonds hebben we in Zagalaerszeg samen met Imre, Csilla en Eva als afsluiting van ons bezoek wat gedronken. Met de belofte elkaar in november weer te zien, hebben we afscheid genomen van deze gastvrije mensen.

Twee uur vliegen vanuit Nederland zat ik aan de andere kant van Europa om te zien hoe de zelfhulpgroep, hulpverlening in de verslavingszorg is. Wat een verschil nog. Des te meer reden om de mogelijkheden die ik hier in Nederland heb, goed te benutten.

**Evelien**

**Het zijn de besten die telkens proberen te verbeteren.**

## Kwaadheid

Kwaadheid, heel veel waaroms, verdriet. Dingen onder mij weggeslagen, die voor mij belangrijker zijn dan voor een doorsnee mens. Onmacht, aan de zijkant staan, zó graag met al de liefde die toch voor die persoon in je is, willen helpen, de hand toesteken, maar je kunt beter tegen een andere vrouw moeten vechten dan tegen alcohol.

Voor mij is het een hele zware ziekte van een lange weg vechten, weer proberen overeind te komen en weer te vechten.

Je moet het "zelf" willen en doen, dit kan niet voor een ander, maar die ander kan en wil zo ontzettend graag met je meevechten.

Ik dacht, maar dat is misschien verkeerd gedacht, dat het toch een steuntje biedt als je weet dat je naar een doel kunt vechten.

Ook de partners van de alcoholverslaafde mensen vallen in een gat. Dit heb ik tenminste erg ervaren.

Ik kon nergens kwijt wat het voor mij betekende dat ik mijn relatie bijna was kwijtgeraakt door de alcohol, want ik ken ook de andere kant van die persoon en daar wil ik zo ontzettend graag oud mee worden.

## Hallo lezers,

Ik ben Menno en ik zit nu al 3,5 jaar bij de InTactgroep in Enschede. Er werd mij op een InTactavond gevraagd of ik mijn InTact belevingen en ervaringen wilde delen in de InTactualiteiten. Daar heb ik ja op gezegd, dus zal ik het zo goed mogelijk proberen uit te leggen.

Ik ben nu 28 jaar en ben op m'n 13e begonnen met blowen. Een jaar later slikte ik mijn eerste XTC pillen en al snel kwamen daar ook speed en paddo's bij kijken. Van mijn 16e tot mijn 18e gebruikte ik niets, maar rond mijn 18e ging ik heroïne en cocaïne gebruiken. Toen ik een jaar of 24 was, besepte ik ineens dat ik al jaren geen contacten meer had met mensen die niet gebruikten, en de contacten die ik had alleen maar om de drugs draaide. Totdat ik een jaar later mijn, net nieuwe, case-manager zei dat hij een weekend leiding had gegeven aan een InTact seminar.

Nu weet ik dat, dat inhoudt dat je voor 15 euro een weekend lang, van vrijdagavond tot en met zondagmiddag, aan jezelf gaat werken. Aan de hand van een bepaald onderwerp en met mensen die de InTact groepsavonden in het oosten en noorden van het land regelmatig bezoeken.

Een voorbeeld van zo'n onderwerp is "Verslaving en Relaties". En zo verzint de InTact-leiding ongeveer iedere 2 maand een ander onderwerp.

Je blijft dan op de plek (een hotel, groepsaccommodatie of een omgebouwd klooster) waar het seminar wordt gegeven, vrijdag- en zaterdagnacht overnachten. Je krijgt 2x een ontbijt, 2x een lunch en 2x een warme maaltijd. Ik vind het altijd heel goed verzorgd.

**Ik houd van de natuur, maar ik hoef er niet wat te drinken bij te hebben.**

Maar terug te komen naar de situatie met mijn casemanager, die daar toen leiding had gegeven. Hij kwam met het voorstel dat het goed voor mij zou zijn als ik daar ook eens heen zou gaan. Volgens hem was dat echt iets voor mij, hij was er zelfs helemaal lyrisch over. Hij zei letterlijk tegen mij dat hij dat weekend en zelfs de hele week erna op een grote roze wolk had gezweefd.

Dat leek mij ook wel wat, dus belden we meteen de toenmalige groepsleider of ik de aankomende groepsavond ook welkom was. En dat was ik. Dat is nu 3,5 jaar geleden en ik ben nog steeds vaste bezoeker. En ik kan je vertellen: die roze wolk heb ik nu ook meermalen ervaren. Ook heb ik groepsgenoten meegemaakt, die op zo'n seminar helemaal los kwamen en ook op zo'n roze wolk terecht kwamen.

**Luisteren kan gevaarlijk zijn. Met een beetje pech word je overtuigd.**

Ik haal er zoveel uit en dankzij een seminar in Aurich waar mij werd gevraagd wat ik uit het InTact gebeuren wilde halen, kwam ik erachter dat ik vertrouwen in een aantal groepsgenoten had gekregen en besloot om ook eens contact te zoeken buiten de wekelijkse groepsavonden en de seminar weekenden. Nu kan ik zeggen dat ik een aantal heel leuke contacten heb. Afgelopen zomer ben ik zelfs met een groepsgeenoot naar Portugal gevlogen om daar vakantie te vieren, dit was een heel geslaagde actie.

Een voorbeeld van hoe ik weer wat gezonde sociale contacten heb opgebouwd, is dat toen ik afgelopen januari jarig was, er voor het eerst sinds 14 jaar weer eens mensen langs kwamen, die niet allemaal familie zijn. Dat heeft mij echt goed gedaan. Ook zit er iemand in onze groep die een restaurant bezit ergens in een dorp in Twente, waar we met de hele groep op een avond dat zijn restaurant dicht was, waren uitgenodigd voor een "Teambuilding, kookworkshop". Zo doen we regelmatig iets leuks, we zijn ook weleens wezen golfen, bowlen en poolen.

De groepsuitjes worden betaald door tijdens de groepsavonden allemaal wat geld, maakt niet uit hoeveel, gewoon wat je kunt missen, in een potje te doen. Verder word er tijdens de groepsavonden heel open over van alles gesproken. Als je met iets zit en je wilt dat met de groepsgenoten delen, vind ik dat de mensen je echt steunen en waar ze kunnen je proberen te helpen of gewoon te luisteren. Wat wel een heel belangrijke regel is, is dat je niet met mensen van buiten de groep gaat praten over wat iemand heeft gezegd binnen de groep.

Er is zelfs een regel dat je niet eens over elkaar mag zeggen dat hij of zij in de groep zit. Bij groep Enschede snapt iedereen dat. Het loopt er echt heel fijn, mede door de regel dat als je iets dwars zit of iets niet leuk vind aan een ander, dat word uitgesproken naar elkaar toe. Ik heb in die 3,5 jaar dat ik bij de InTact zit, niet meegemaakt dat iemand een pispaaftje werd, omdat de dingen niet uitgesproken werden of achter iemands rug om gepraat werd. Iedereen is gelijkwaardig en word met respect behandeld.

Het komt voor dat er mensen zijn die nog weleens gebruiken, terugval of een uitglijder hebben. Daar word niemand op veroordeeld of om afgestraft en als zoiets gebeurt, zijn ze echt niet minder welkom. Wat wel heel belangrijk is dat je op de InTact avond en seminars niet onder invloed van een middel mag komen. Dit is een voorwaarde van de groep. Mocht dit niet lukken, dan kan je altijd de groepsleider bellen om af te zeggen. Voor mij persoonlijk is het belangrijk dat ik eerlijk ben over mijn gebruik. Zo beschaam ik het vertrouwen van mijn groepsleden niet en het heeft een preventieve werking. Daardoor denk ik: 'als ik gebruik, moet ik het in de groep zeggen' en dat vind ik geen fijn gevoel, dus dat kan mij ervan weerhouden te gebruiken. Wat volgens mij ook een belangrijke ongeschreven regel is waardoor het goed loopt in de groep, is dat je niet met elkaar gebruikt, dit houdt de groep en de onderlinge contacten veilig. En in mijn ogen bouw je een leukere band met elkaar op.

Iedereen komt met een andere reden. De één komt om niet terug te vallen de ander om sociale contacten op te bouwen en weer een ander voor de seminars. Soms wil het ook gebeuren dat er een liefdesrelatie opbloeit. Maar als je denkt dat het iets voor je is, moet je zeker eens komen. Het beste kun je dan 4 of

**Laat me verdwalen in het jaar  
En in een onbeschreven wereld  
Om zonder zorg en zonder plicht  
Te zwalken tussen nacht en licht  
Kom, leg je hand in die van mij  
Ik weet de weg niet, net als jij  
Maar in de doolhof  
zijn we bij Elkaar  
Dus kom nou maar  
Wij gaan verdwalen in het jaar**

**Ivo de Wijs**

5 keer komen, dan heb je echt goed beeld van het reilen en zeilen van InTact.

Ik ben sinds kort degene die het langst bij InTact Enschede zit en ik heb mensen echt zien opbloeien, doordat ze de stap namen bij de InTact te komen.

### **Om los te kunnen laten is liefde nodig**

'Loslaten' betekent niet dat het 't me niet meer uitmaakt,  
het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan doen.  
'Loslaten' betekent niet dat ik hem smeer, het is het besef dat ik een ander niet kan beheersen.  
'Loslaten' is niet het onmogelijk maken, maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.  
'Loslaten' is machteloosheid toegeven, hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in de hand heb.  
'Loslaten' is niet proberen een ander te veranderen of de schuld te geven, het is jezelf zo goed mogelijk maken.  
'Loslaten' is niet zorgen voor, maar geven om.  
'Loslaten' is niet even regelen voor de ander, maar ondersteunend zijn.  
'Loslaten' is niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn.  
'Loslaten' is niet in het middelpunt staan en alles beheersen, maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.  
'Loslaten' is niet anderen tegen zichzelf te beschermen, het is een ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.  
'Loslaten' is niet ontkennen, maar accepteren.  
'Loslaten' is niet treiteren, schelden of ruzie maken, maar juist zoeken naar eigen tekortkomingen en die verbeteren.  
'Loslaten' is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt en mezelf er gelukkig mee prijzen.  
'Loslaten' is niet kritiek leveren op anderen of hun leven voor hen leiden, maar zelf proberen te worden wat ik droom te zijn.  
'Loslaten' is niet spijt te hebben van het verleden, maar groeien en leven voor de toekomst.  
'Loslaten' is minder vrezen en meer liefhebben.

**Bron: LSOVD- inf. Maart 2001**

## **Ein Bericht von der InTact gruppe Doetinchem.**

Viele werden sich jetzt fragen, wieso ein deutsch geschriebener Artikel?

Nun ich lebe, liebe, lache und leide als deutsche Frau mit einem niederländischen Mann in den Niederlanden. Zu dem leben, lieben und lachen: es ist wunderschön hier und ich möchte nie wieder in der Bundesrepublik Deutschland leben. Die Niederlande hat mich - wie mein niederländischer Mann - in den Bann gezogen.

Nun zu dem leiden: Mein Mann hat einen 21 jährigen Sohn, der außer seiner psychischen Erkrankung an einer Drogensucht leidet. Ich habe ein Jahr lang versucht meinem Mann die Situation in der ich mich befinde zu verdeutlichen. Aber er begriff nicht und war die Marionette seines Sohnes. Für alle Situationen und Übergriffe seitens des Sohnes gab es von meinem Mann positive Erklärungen und Entschuldigungen. Bis ich vor jetzt cirka 6 Wochen nicht mehr konnte. Ich habe nach einer Wohnung gesucht und über Trennung nachgedacht.

**Voor een verslaafde duurt het weken voordat hij weet wat hij morgen gaat doen.**

Aber dann kam doch noch mein letzter Versuch, ich googelte im Internet nach einer Selbsthilfegruppe und kam auf die InTactseite. Dort war die Telefonnummer von der InTactgruppe Doetinchem angegeben. Es war wie ein Licht am Ende des Tunnels, meine letzte Hoffnung. Die Gruppenleiterin Jannie hat sich meine Geschichte angehört und uns zu dem Gruppentreffen am kommenden Donnerstagabend eingeladen. Da stand sie auch wartend an der Tür und begrüßte uns. Das darauf folgende Gespräch war wie eine innere Befreiung für meinen Mann und für mich. Das Zuhören, die Gespräche über die positiven Erlebnisse und die aufbauende Kritik, sind seit dem ersten Treffen nun jeden Donnerstag ein Lichtblick. Wir freuen uns die ganze Woche darauf. Wenn wir in der Woche einen Rückfall in unsere Coabhängigkeit haben, können nun wir sogar darüber schmunzeln und sagen: "mal sehen was Jannie dazu sagt".

Wir haben beide zusammen mit unserer Gruppenleiterin Jannie am Seminar im Zwanenhof

in Zenderen teilgenommen. Es war der Meilenstein im Erkennen von unserer eigenen verslaving! Die Coabhängigkeit von meinem Mann zu seinem Sohn und meine Coabhängigkeit von meinem Mann. Für mich war dieses Erkennen sehr schwer zu ertragen. Mir wurde - bildlich gesprochen - innerlich der Boden unter meinen Füßen weggerissen. Maar!!! Die Gruppe war großartig. Sie hat mich aufgefangen und gestützt. Die Therapeuten haben mich begleitet und durch Einzelgespräche Halt gegeben. Die Umgebung vom Zwanenhof strahlt eine Ruhe und Frieden aus, so dass ich auch alleine sein konnte und wieder zu mir selber fand. Dieses Seminar war unwahrscheinlich wichtig für meine Entwicklung und für die Beziehung zu meinem Mann.

**Einen großen Dank an alle, die daran teilgenommen haben und mir soviel Halt, Unterstützung und auch Zuwendung gegeben haben und an InTact, die ein solches Seminar ermöglichen.**

Wir werden weiterhin zu unseren Gruppentreffen an „unseren“ Donnerstagen gehen. Sie sind wichtig um ja nicht in alte Verhaltensmuster zu verfallen und um an sich weiterzuarbeiten. Durch den Austausch innerhalb der Gruppe bekommt man „gelebte“ Erfahrungen der anderen Teilnehmer. Einen Wunsch möchte ich ganz zum Schluß äußern: de groep van Doetinchem moet groeien!

**Herzliche Grüße aus Doetinchem, Giesela**

**Alleen of eenzaam**

**Alleen of eenzaam  
Vreugde of pret  
Het zijn gevoelens  
Waar je zo bent in gezet**

**Leren denken, leren voelen  
Leren nemen, leren geven  
Dat is wat ze boven bedoelen  
Dat is pas het echte leven**

**Niet alles gaat van 'n leien dakje  
Niet alles gaat op zijn gemakje  
Zoeken naar je eigen grens  
Dan ben je een volwaardig mens**

## Verslag Familiedag 14 november Bredevoort

Zaterdag 14 november, tegen het begin van de middag, komen de eerste deelnemers al aan bij Restaurant "Bertram" in Bredevoort. Dit is onze verzamelplek en bij mijn aankomst zie ik ook al twee deelnemers uit ons buurland Duitsland. Deze heren zijn vanuit de zelfhulpgroep in Emlichheim aanwezig op onze familiedag. Geweldig om te zien dat zelfhulp dus niets met grenzen heeft!

Nadat een ieder is gearriveerd worden we bij "Bertram" verrast met een lekkere kop koffie en met nog een lekkerder stuk appeltaart. Schijnbaar staan ze hierom bekend, want één van de mensen zegt dat hij het advies had gekregen om hier appeltaart te gaan eten. Nou, niets is minder maar. Een geweldig lekker stuk eigengemaakte appeltaart.

**Er is niemand zo rijk dat hij geen hulp van anderen nodig heeft.**

Er wordt druk over en weer gesproken met elkaar en het is erg gezellig. Iedereen schuift aan waar hij of zij wil en het is al snel 14.00 uur. Tijd voor de stadwandeling met de stadgids, Jan. Een kleine man boordevol verhalen over de rijke historie van dit "kleine", maar schijnbaar o, zo belangrijke dorp!

We krijgen veel informatie over de invloeden die het dorp hebben gemaakt tot wat het vandaag de dag is. Er zijn vanaf de begintijd, een hoop zand in een moerasgebied, tot aan nu, bijvoorbeeld Spanjaarden, Engelsen en verschillende adellijke families aanwezig geweest in dit gebied.

Als laatste historische feit werd ons verteld dat zelfs Hendrikje Stoffels, één van de vrouwen van Rembrandt, hier is geboren.

Het is een leuke en onderhoudende stadswan-



deling, waarbij we natuurlijk ook veel boekwinkeltjes tegenkomen. Bredevoort is per slot van rekening boekenstad!!

Na de wandeling hebben we nog even tijd om zelf rond te snuffelen in een aantal van de vele winkeltjes. Hierna komen we allemaal weer bij elkaar in "Bertram". We sluiten onze familiedag af met een gezellig en lekker buffet. Over en weer vinden de mensen elkaar. Om een uur of 18.00 uur ronden we het af. De deelnemers krijgen van de organisator, Janny, een roos als aandenken voor deze dag. En Janny krijgt terecht, een spontaan applaus voor de organisatie!

**Op kerstavond zette mijn negenjarige zoon David wat lekkers neer voor de Kerstman: melk en koekjes en als extraatje een flesje bier. De volgende morgen kwam David onze kamer binnenrennen en riep: "De Kerstman is geweest!". Hij hield de halfllege fles bier omhoog en zei: "Zie je wel, de Kerstman bestaat ècht, want papa zou de fles helemaal hebben leeggedronken!".**

**Geluk**

**Gelukkig zijn  
is niet krijgen wat we verlangen  
maar  
tevreden zijn met wat we hebben.**

**Kwaliteit van het leven  
heb je niet voor het kiezen.  
Geniet van hetgeen je is gegeven  
Er valt zoveel te verliezen.**

## In Memoriam

### I. Anders

Het bericht van het overlijden van ons groepslid iemand Anders, één van de meest waardevolle en ijverige groepsleden, heeft ons diep bedroefd.

Anders laat een lege plek na, die moeilijk op te vullen zal zijn.

Iemand Anders heeft jarenlang veel meer voor onze groep gedaan dan men normaal van een mens kan en mag verwachten.

Als er iets gedaan moest worden of wanneer er hulp nodig was, hoe vaak hoorde je dan niet eenstemmig: "Laat iemand Anders het maar doen". En vroeg men een groepslid om een bepaalde taak op zich te nemen, dan was heel vaak het antwoord: "dat kan iemand Anders veel beter dan ik", of "daar heeft iemand Anders veel meer verstand van dan ik". Iemand Anders was een heel bijzonder mens, dikwijls een wondermens!

Maar één persoon kan niet alles doen en men verwachtte veel te veel van iemand Anders. Helaas nu hij er niet meer is, zullen we meer zelf moeten doen,

ALLEMAAL.

Op iemand Anders kunnen we niet meer rekenen.

## 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, Evelien Tualsela en Ilse Prummel (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

Hassink Drukkers Haaksbergen in Samenwerking met Graphic Improvements

### Waar vind ik een InTact zelfhulpgroep?

Almelo/Hengelo	06 10 17 97 10
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
Zutphen	06 10 17 93 73
Almere	06 51 31 14 65
Apeldoorn	06 12 74 04 22

