



InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

InTactualiteiten

Juli 2010

Beste lezer(s),

Vanuit een zonnig en warm Enschede weer een kleine inleiding voor de nieuwe editie van de InTactualiteiten. Voor veel mensen zal deze zomerse tijd betekenen dat ze zich gaan voorbereiden op een paar weekjes 'rust'.

Even de boel de boel laten en lekker ontspannen rondom huis of bijvoorbeeld op een camping. Ook voor InTact is er met deze periode een tijd van relatieve rust aangebroken. Het seizoen 2009/ 2010 hebben we afgerond en we kijken tevreden terug op een goede deelname van de seminars en andere activiteiten van InTact.

Hoop is het beste antidepressivum

We zijn blij met de start van een nieuwe InTact groep in Apeldoorn. Gijs, de groepsleider, is hier in mei met veel goede moed en zin een groep begonnen die bijeenkomt aan de Mariannalaan in Apeldoorn. Een jaarlijks evenement, dat we in samenwerking met de Duitse zelfhulp Kreuzbund en Caritas organiseren, de zeiltocht, heeft ook al plaats gevonden. Dit jaar met alle weerstypen die Nederland kan herbergen! Gelukkig hebben we geen sneeuw gehad, maar dat was dan ook het enige; regen, storm, zon, warmte en windstilte...Opnieuw een mooie ervaring voor de deelnemers en de begeleiding.

Sandra, de groepsleider van Deventer is in juni geslaagd voor haar opleiding randgroepjongerenwerk. Ook vanaf deze plaats, nogmaals, van harte gefeliciteerd met het mooie resultaat!

In deze tijd van relatieve rust bereiden we ons alweer voor op de organisatie van de seminars voor het seizoen 2010/ 2011. Als eerste kunnen we dan ook een seminar aanbieden op 17/18/19 september in de Zwanenhof te

Zenderen. Het thema van dit seminar zal zijn: Verslaving en Werk. We hebben een tweetal zeer ervaren mensen van Tactus / Tactory bereid gevonden om dit weekend te begeleiden; Peter van de Vondervoort en Adri Hulshoff. Beiden geen onbekenden bij regelmatige seminargangers!

Wanneer je hieraan deel wilt nemen kun je, je alvast opgeven bij de groepsleider van je groep of via het mailadres: info@intactzelfhulp.nl

De seminargids zal hopelijk voor september klaar zijn voor verspreiding aan de InTact groepen en de verschillende locaties van Tactus, Iriszorg en Dimence.

Het laatste nieuws over de jaarlijkse familiedag is dat deze gepland is op 25 september a.s. De uitnodigingen en opgavemogelijkheid zal binnenkort worden aangeleverd.

Ik wil iedereen bedanken die dit seizoen van InTact zelfhulp gemaakt heeft tot het succes waar we op terug kunnen kijken!! Voor de komende weken even een tandje terug en energie opdoen voor een nieuw seizoen voor ontmoetingen en delen van ervaringen.

Hartelijke groet,
Anne-Marie Luiten

P.S. Op de valreep voor het ter perse gaan van deze InTactualiteiten nog een bericht vanuit de groepen Dronten en Hardenberg. De groepsleider, Jan, moest opgenomen worden in het ziekenhuis met hartproblemen. Gelukkig heeft de behandeling hem goed gedaan en is hij nu alweer thuis bij Giny. We wensen hem een voorspoedig herstel en wensen de groepen Hardenberg en Dronten sterkte.

**Verslaving is net verkering....
Als de natuur begint te werken
staat het verstand stil**

Zeiltocht Juni 2010

Eindelijk was het dan zover. Op vrijdag 18 Juni 2010 ging ik voor de tweede keer mee zeilen. Het zag er naar uit dat ik dit jaar niet meekon in verband met mijn diploma uitreiking. Ik ben na mijn behandeling omscholing gaan volgen en ben in één keer geslaagd, weer een mijlpaal!

In de week dat wij gingen zeilen had ik dus ook mijn diploma uitreiking en dan moet je keuzes gaan maken. Gelukkig hebben wij hele lieve collega's bij InTact en Klaus, de groepsleider uit Hengelo, wilde mij wel ophalen. De boot was aangemeerd in Makkum en hier heeft Klaus mij dinsdagavond opgehaald. Zo ben ik toch nog een halve week mee geweest. En daarvoor heb ik mijn diploma randgroepjongerenwerk opgehaald natuurlijk.

Zoals elk jaar gaan we met 10 Duitsers en 10 Nederlanders zeilen en we hadden dit jaar een superleuke groep. Elke dag werd er door onszelf gekookt en we hebben veel ervaringen uitgewisseld, ontzettend veel gelachen, maar ook serieuze gesprekken gevoerd.

Dit jaar verzamelden we in Enkhuizen. Deze dag zijn we niet uitgevaren, maar hebben we met elkaar kennismaat, hutjes verdeeld en ingericht. Het eerste weekend was het slecht weer, veel regen, veel wind, kortom: regenpak aan! Gelukkig hadden Evelien en ik in Enkhuizen nog een regenpak gekocht, dat we dus echt wel nodig hadden de eerste twee dagen.



Zaterdag zijn we naar Edam gevaren. Tegen het eind van de middag kwamen we aan en dat was maar goed ook. Er waren namelijk 'matrozen' aan boord, die stonden te popelen om de WK aan wal te gaan volgen op een groot scherm. De wedstrijden van Nederland en Duitsland hebben we niet gemist. De bootsman zette desnoods zijn eigen tv op het dek. Al met al niets gemist dus! Zondag zijn we naar Hoorn gevaren.

Een vriendelijk woord dat vandaag van de boom valt, kan morgen vruchten dragen



Hoorn vind ik een mooi stadje. Ik heb nog even plekjes bezocht, die ik vorig jaar ontdekt had, maar was helaas de camera vergeten. Er waren ook allerlei bandjes aan het optreden in Hoorn, waaronder Tribute to Iron Maiden. Een gezellige muziekkavond in Hoorn. Maandag gingen we naar Stavoren, een klein stadje in Friesland. De helft van deze stad ligt onder water, vertelde kapitein Egbert. Ik stelde voor om deze stad onder water te gaan bezichtigen in een duikpak, maar het onderwater museum was opgedoekt. Na het eten zijn we met een paar mensen Stavoren gaan verkennen; één straat en we waren de stad weer uit. Veel gelachen daar in dat stadje.

In Stavoren hebben wij met een paar mensen onder het genot van een kopje koffie en een glas frisdrank de voetbalwedstrijd gekeken in een heel leuk café. Vanuit Stavoren zijn we naar Makkum gevaren en bij aankomst heb ik mijn tas ingepakt en ben ik opgehaald door Klaus, de groepsleider uit Hengelo. Tegen middernacht lag ik weer in mijn eigen bedje.

Ik heb echt weer genoten! Dit keer had iedereen een gezondheidsverklaring, zodat ook Anne-Marie en Christiane lekker konden genieten. Dank jullie voor de geweldige zeiltocht! Volgend jaar zijn we er weer!

Deelnemer Sandra.



Het vrouwtje van Stavoren.

De dronkaard in de put

Een dronkaard viel in een put en kon er niet meer uit. Een zakenman kwam voorbij en de dronkaard riep om hulp. De zakenman wierp hem wat geld toe en zei hem een ladder te gaan kopen. Maar, in de put waar hij zat, kon de dronkaard geen ladder vinden.

Een arts kwam voorbij. De dronkaard zei: "Ik kan hier niet uit." De arts gaf hem wat geneesmiddelen en zei: "Neem dit, het zal de pijn verzachten." De dronkaard zei dank u wel, maar toen de pillen opraakten zat hij nog steeds in de put. Een befaamde psychiater kwam voorbij en hoorde de man om hulp roepen. Hij stopte en zei: "Hoe ben je daar terecht gekomen? Ben je daar geboren, hebben je ouders je hier achter gelaten? Vertel een beetje, dat zal het gevoel van eenzaamheid wat verlichten." Dus sprak de dronkaard bijna een uur met hem en toen moest de psychiater verder, maar hij zou volgende week terugkomen. De dronkaard dankte hem, maar zat nog steeds in de put.

Een priester kwam voorbij en hij riep weer om hulp. De priester gaf hem een Bijbel en zei: "Ik zal voor je bidden." Hij knielde, prevelde een gebed en ging weg. De dronkaard was erg dankbaar. Hij las in de Bijbel, maar zat nog steeds in de put. Een niet drinkende alcoholist kwam voorbij en de dronkaard schreeuwde het uit: "Help me, ik zit hier vast in de put!"

Onmiddellijk sprong de niet drinkende alcoholist bij hem in de put en de dronkaard zei: "Wat doe je? Nu zitten we hier allebei vast!" De niet drinkende alcoholist zei: "Ik heb hier ook gezeten en weet de weg naar boven!!"



De Tokroep van de fles weerstaan

Oproep: leden Hengelo/Almelo-groep gezocht!

Onze InTactgroep is de laatste tijd wat 'geslonken' in ledenaantal, helaas. Dit heeft diverse oorzaken: zo is er iemand die, overigens volkomen stabiel, heeft gekozen om bij de AA verder te gaan, een ander moet door ziekte nogal eens afhaken en er zijn ook mensen, die hun verslaving niet onder controle hebben en denken dat het bezoeken van een groep nu niet zinvol is. Wij denken echter van wel. Met z'n allen 'de schouders eronder', dat werkt meestal beter dan alleen!



Omdat wij graag willen voorkomen dat onze groep verloren gaat, willen wij mensen, vooral uit de regio Hengelo/Almelo, van harte uitnodigen om eens een donderdagavond van ca. 18.45 - 20.45 uur bij te wonen. Kom eens luisteren, het verplicht tot niets, je bent van harte welkom, maakt niet uit wat je verslaving is! Ook leden van andere groepen zijn uiteraard van harte uitgenodigd om bij ons eens te komen luisteren, vertellen, vragen, etc.

Graag van te voren even bellen naar onze groepsleider Klaus (06 10 17 97 10), zodat je niet voor een gesloten deur staat als onze avond niet doorgaat i.v.m. afmeldingen. Je hoort dan ook waar je precies moet zijn (centrum, nabij station).

Hartelijke groet,
Klaus en José, InTactgroep Hengelo/Almelo

**Wie niet meer leert is oud,
hoe jong hij ook is**

Geen heroïne, cocaïne of alcohol meer.

Na een afkickprogramma willen ze de kans grijpen om weer te leven. In een eigen appartementje, met begeleiding. 'Geef ons de kans ons leven op te pakken' Ervaring ex-verslaafden: Stap van kliniek naar eigen huurhuis en zelf hulp vragen is vaak te groot

door Toon Kolkman

ENSCHEDÉ VELVE-LINDENHOF - Het begint pas echt als je de afkickkliniek uit gaat. De drie ex-verslaafden zijn unaniem. De stap van klinische behandeling zoals in Rekken naar het weer zelfstandig wonen is groot. Voor sommigen te groot, waardoor ze de verleiding om terug te vallen in hun verslaving niet kunnen weerstaan.

Zelfstandig wonen met 24 uur zorg, zoals verslavingszorginstelling Tactus in Velve-Lindenhof wil opzetten in en bij het Oosterkerkje, noemen ze ideaal.

**Wie nooit fouten maakt,
doet te weinig**

Henri (39) hoopt daar zijn leven weer te kunnen oppakken. Hij heeft na meerdere pogingen zijn afkicktraject in Rekken bijna afgerond. Hij is klaar om weer op zichzelf te gaan wonen. "Ik wil in de buurt van Enschede blijven om voor mijn vader van 82 te kunnen zorgen. Ik heb dertien jaar geshot. Hij heeft me toch altijd gesteund." Drie jaar geleden, na een afkickprogramma, is hij op zichzelf gaan wonen in Enschede. "Ik was al bijna vergeten dat ik ooit verslaafd was. Maar de mensen naast mij hadden veel moeite met een ex-verslaafde die nog methadon gebruikt, als buurman. Ik voelde me in eigen huis niet veilig, ik kende ook bijna niemand die niet gebruikte. En alleen red je het niet. Ik ben afgegleden naar stomiteiten, teruggevallen in de cocaïne, ja. Een soort hostel zoals in de Oosterkerk zou ideaal zijn. Je woont zelfstandig, maar je bent niet alleen. Er is hulp."

Als je iets wilt weten, vraag het dan aan iemand met ervaring en niet aan een geleerde

Voor Jacq (43) is die steun er na twee jaar afkickkliniek niet geweest. Hij is op dat moment nergens welkom. Een huisje via de woningcorporaties kan hij vergeten. Hij is wegens overlast een woning uitgezet en heeft een rekening van 5000 euro openstaan voor ontruimingskosten. Het enig adres waar hij terecht kan, is het Leger des Heils. "En dan zit je meteen weer in het bekende kringetje waar je juist uit wilde stappen. Dat maakt het moeilijk overeind te blijven. Het is heel eenzaam." Jacq vindt in de InTact Zelfhulp van Tactus de reddende boei. "Je moet de kracht hebben een nieuwe kring van vrienden en kennissen op te bouwen. Als je in je oude kringetje blijft gaat het weer fout. Vergelijk het maar met roken. Als na het eten drie mensen gaan roken is het als net-gestopte roker moeilijk de peuk te laten liggen."

Dood door een overdosis, van haar man, is voor Evelien (52) het moment geweest om na 26 jaar de heroïne en cocaïne af te zweren. "Ik ben nu twee jaar clean na tien jaar lang stoppogingen. Je zit in het wereldje, je vrienden zitten in het wereldje, je wordt er helemaal door gestuurd. Het is zo moeilijk om daar uit te breken. Het is me gelukt omdat ik toen met de kinderen bij mijn ouders terecht kon." Een voorziening zoals Tactus samen met corporatie Domijn wil in het Oosterkerkje, noemen ze alledrie ideaal. "Als je afgekickt bent wil je opnieuw kunnen beginnen. Die kans krijg je nu vaak niet." Voor oude 'vrienden' zijn ze niet welkom als ze niet weer gaan gebruiken. Anderen kijken vooral naar je verleden. "Als je niet terug kunt naar huis of naar familie is het risico op terugval groot," weet Jacq, die nu werkt voor Tactus. "Zo'n woonvoorziening biedt dan grote kansen. Je moet er alles zelf doen, maar er is altijd controle."

Bron: Twentse courant Tubantia; 29 juni 2010

Uitnodiging InTact-familiedag



Langs deze weg nodigen wij jou, je partner en kinderen uit voor een gezellig samenzijn op onze jaarlijkse InTact-familiedag.

Er is voor elk wat wils, een speeltuin voor de kinderen, midgetgolf voor allemaal en wij sluiten af met een super BBQ! Inclusief alcoholvrije drankjes.

Er zijn geen kosten aan deze dag verbonden!

Opgave bij je groepsleider uiterlijk 6 september 2010.

Ben je vegetariër of gebruik je een ander dieet, geef dit dan graag even door!

Het enige dat een goede ouder moet hebben, is een lange adem en een kort geheugen

Op geluk moet je niet wachten, je moet het tegemoet gaan

Hartelijke groet en tot ziens op 25 september!

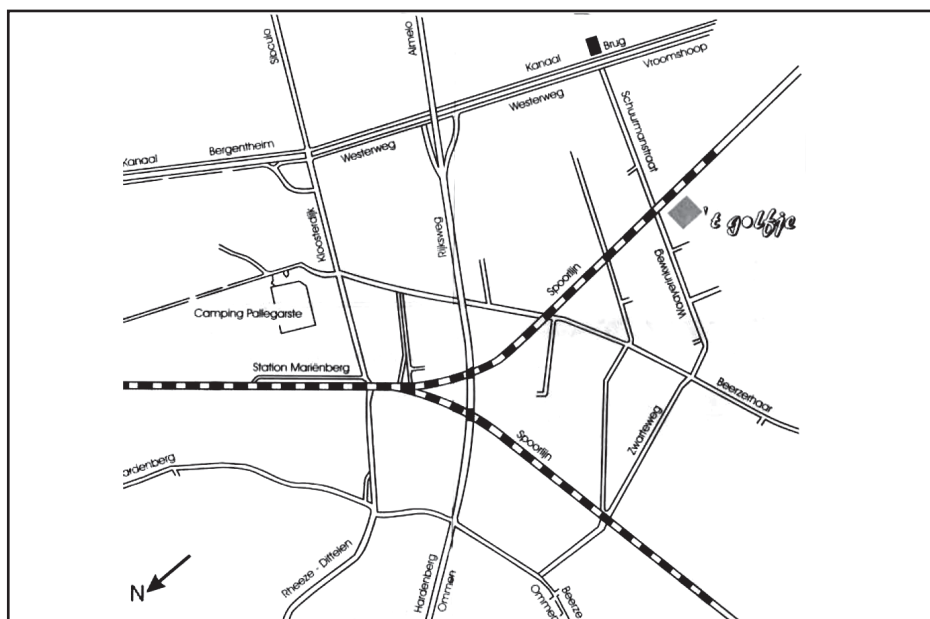
Sandra (groep Deventer), Klaus en José (groep Hengelo/Almelo)

InTact Familiedag

Datum: zaterdag 25 september 2010

Tijd: 13.30-18.00 uur

Locatie: 't Golfje
Waijerinkweg 1-A
7685 PJ Beersveld
Tel: 0523-251577



Gedicht over de strijd tegen verslaving

*Om te werken, af te komen van onze verslaving aan alcohol,
drugs of pil, liggen er wegen, maar ontbreekt soms de wil.
Ook kan het mankeren aan voldoende kracht, voelen wij ons weerloos:
de verslaving heeft zoveel macht!*

*En bij iedere 'uitglijder' c.q. terugval, zeker in het begin,
Neig je te denken: heeft deze strijd eigenlijk wel zin?
Toch, zet altijd door, eens wordt het beter, vaak komt het goed.
Geen strijd, van niemand, wordt moeiteloos gestreden.
Een ieder van ons kent toppen en dalen in het leven.
Bedenk: door onze verslaving is al te veel geleden!*

*Pak het nu op, doe er iets aan, wacht niet tot morgen!
Je weet, ook die volgende dag, begint dan weer met zorgen.
Stop met drinken, slikken of spuiten en dan ondervind je hoe je alles nuchter onder ogen zult zien
en je jezelf écht kunt uiten...*

Joos, Hengelo

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 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 Ilse Prummel (afdeling communicatie)

Redactiesecretariaat InTact

InTact t.a.v. redactie InTact
Postbus 154, 7400 AD Deventer
info@intactzelfhulp.nl
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