

december 2008

## Nieuws vanuit InTact door Anne-Marie Luiten

Het is een witte wereld wanneer ik dit stukje aan het schrijven ben. De winter valt dit jaar vroeg lijkt het. Het maakt het alles bij elkaar wel speciaal om nu voor de laatste nieuwsbrief van InTact dit jaar bezig te zijn. Terugkijkend op het jaar vind ik dat de tijd voorbij gevlogen is. Ik ben dit jaar begonnen als coördinator servicebureau en heb samen met de groepsleiders al heel wat zaken voor elkaar gekregen.

De convenanten tussen Tactus en de InTact groepen zijn getekend, de nieuwe InTact folder is uit er hebben meerdere seminars plaatsgevonden, we hebben een zeilweek met onze Duitse zelfhulpcollega's is gehad (foto's op de website) en ook de website zelf heeft een metamorfose ondergaan. Ook heeft InTact sinds kort een nieuwe domeinnaam: [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl).

We hopen dat al deze zaken zullen bijdragen aan de bekendheid van InTact en dat er in het nieuwe jaar meer mensen de groepen zullen vinden voor ondersteuning.

Lopende dit jaar heeft het aantal deelnemers aan de groepen nog al eens gewisseld, maar het lijkt of de belangstelling groeit naar een lotgenoten contact.

De borging van het InTact zelfhulpaanbod binnen de Tactus organisatie heeft wel meer voeten in de aarde, hier en daar zal gezocht moeten worden naar hoe het in te passen is in/naast het zorgaanbod.

In een aantal locaties van Tactus loopt het echter al als een trein en wordt er meer en meer aangemeld voor een InTactgroep!! Helaas gaat de bijeenkomst in Almere van 11 december a.s. niet door in de vorm waarvoor we als eerste hebben gekozen. We zullen ons moeten beraden hoe we samen met de andere zelfhulporganisaties die in dit gebied werkzaam zijn de draad in 2009 oppakken en samenwerking met de zorg tot stand brengen.

Voor het nieuwe jaar dus genoeg werk aan de winkel. En dat terwijl er door alle groepsleiders en soms ook groepsleden al zo hard is gewerkt in dit afgelopen jaar. Ik wil jullie hiervoor hartelijk bedanken. Zonder jullie meewerken waren we dit jaar niet zover gekomen!!!!

Wanneer deze nieuwsbrief op de deurmat ligt zal ook de jubileumavond van InTact, voor het 5-jarig bestaan, hebben plaatsgevonden. Veel deelnemers uit de groepen en ook de zelfhulpers vanuit Kreuzbund/ Caritas Duitsland hebben zich opgegeven voor dit feest. Geweldig om te merken dat er ook over de grenzen van ons eigen land mensen zijn die meelevens met InTact.

### Aanbod seminars:

Aan het einde van dit jaar staat nog één seminar gepland: het **kerstseminar in Zenderen** op 19, 20 en 21 december. Dit zal worden begeleid door Christiane Westerveld en ondergetekende.

In tegenstelling tot wat de seminargids aangeeft zal er op 23, 24 en 25 januari 2009 nog een ingelast **groepsleiderseminar** plaats vinden in de Wyllanderie in Ootmarsum. Ook de assistent groepsleiders zijn hiervoor van harte uitgenodigd!

Op 27, 28 februari en 1 maart is er dan in Zenderen een seminar gepland met het onderwerp: **Verslaving en werk** Dit zal worden begeleid door Christiane Westerveld en Adri Hulshoff.

Er is nog plaats, [dus aanmelden kan nog!!](#)

Op **16 januari 2009 om 15.30** uur hebben we een kleine **reünie** georganiseerd voor de deelnemers aan de **zeiltocht** van eind augustus! We zijn dan uitgenodigd in Osnabrück. Wie mee wil kan zich aanmelden via [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl). *Dit geldt ook voor mensen die overwegen om volgend jaar mee te gaan!*

Voor het jaar 2009 liggen de volgende zaken te wachten om aangepakt te worden:

- Verdere borging van InTact zelfhulp in de Tactus organisatie
- Verdere ontwikkeling van de website [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl). Wanneer je zelf iets hebt wat je graag kwijt wilt op deze site kun je dit sturen aan: [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl)
- Bezoek aan Hongarije, zelfhulp viert ook daar een jubileum!
- Weekend seminars, zie de seminargids (wanneer je die niet (meer) hebt kun je de informatie vinden op de website!!)
- Uitbreiding van InTact groepen, zowel met betrekking tot aantallen deelnemers als tot het aantal groepen

Ik weet niet hoe jullie aan kijken tegen het nieuwe jaar maar ik heb er zin in! Een heel jaar vol nieuwe kansen en uitdagingen en natuurlijk de gezelligheid van al die mensen die zo hard meewerken!!

Ik wens een ieder fijne feestdagen en een goed Nieuwjaar!!

Hartelijke groet,  
Anne-Marie Luiten



## Nieuws uit de groepen

### Dronten/ Harderwijk

Ik herinner me nog heel goed, mijn eerste keer dat ik naar de InTact groep in Dronten ging. 11 Januari 2007 was het. Ohhh, wat was ik zenuwachtig, want ik, als moeder van een verslaafde zoon had eindelijk de hulp gevonden die ik zocht. Aan de andere kant vond ik het ook heel eng, want het was niet alleen voor naasten, maar ook voor verslaafden. En tja, van verslaafden had ik toen wel genoeg gehad en die wilde ik het liefst ontlopen.

Maar helaas had ik verder nergens (dicht bij huis) hulp voor mij kunnen vinden, dus toch maar naar InTact.

Op de eerste bijeenkomst was er een verslaafde, een naaste en ik natuurlijk. Diezelfde avond werd mij al duidelijk dat verslaafden anders denken dan naasten. Dat gaf me een rustiger gevoel. Maar de spanning bleef nog wel even hoor. Uiteindelijk zat ik er meestal alleen met een verslaafde en omdat de groep zo klein was, kreeg ik alle aandacht. Wat mij heel goed gedaan heeft. Het mooie van InTact is dat je ook hulp bij de andere groepen kunt halen en dat heeft de groepsleider toen ook gedaan en hulp vanuit Zutphen kwam eraan. Uiteindelijk zaten we bijna wekelijks met drie verslaafden en ik als naaste te praten, ook wel eens te lachen en te huilen hoor. Maar al met al, begon ik mezelf steeds meer te vinden.

Een heel mooi moment voor mij was, nadat ik met veel verdriet mijn verhaal had gedaan, dat één van de verslaafden zei: "Oh, ik heb nooit geweten dat ik mijn moeder zo'n pijn heb gedaan."

Die zin is nu nog belangrijk voor me. Of ze er zelf iets mee gedaan heeft, weet ik niet, dat is aan haar zelf. Maar het feit dat ze dat zei vind ik heel fijn.

Hetzelfde is natuurlijk dat ik als naaste ook ga nadenken over de verhalen die ik van de verslaafden hoor en daar ook iets mee doe. Ook al slaan niet alle verhalen op jezelf, je kan er wel punten uithalen, waardoor je weer sterker wordt. Zo heb je een twee richtingverkeer tussen verslaafden en naasten. Dan kom ik weer terug op de groep Dronten/Harderwijk. Ja, wij beginnen goed te draaien. We zitten wekelijks bij elkaar met ongeveer vier a vijf mensen. Een zesde persoon is al twee keer geweest, maar kan i.v.m. haar werk niet vaak. Maar ze probeert dat te veranderen. We zijn met vier naasten en twee verslaafden. Daardoor komen er soms

hele mooie, leuke, zware, moeilijke discussies naar voren, waar iedereen zijn eigen ding uit kan halen.

Mijn ervaring met InTact Dronten/ Harderwijk is:

- ✓ Dat we luisteren naar elkaar
- ✓ Dat we reageren op elkaar
- ✓ Dat we lachen met elkaar
- ✓ Dat we soms huilen met elkaar
- ✓ Dat we leren van elkaar
- ✓ Dat we elkaar respecteren

Al bijna twee jaar ben ik bij InTact en ik leer nog steeds. Ik hoop nog veel bij te leren. Ik wil iedereen, die iets met InTact te maken heeft, al is het maar een heel klein beetje, heel veel sterkte wensen en dat ze met plezier op het afgelopen jaar terug kunnen kijken. En met een open blik het nieuwe jaar tegemoet treden. En natuurlijk heel veel geluk, liefde en warmte toewensen.

Verder heb ik nog een wens van mezelf voor alle groepen van InTact. Dat er veel InTact groepen bij mogen komen, dat de groepen meer bezoekers krijgen, maar ook, dat het gemengde groepen gaan worden namelijk verslaafden en naasten bij elkaar. Ook al kan dit confronterend zijn, bedreigend zijn, pijnlijk zijn. Het werkt wel!

Groetjes Nicolette

### Enschede

De groep maakt nog steeds een constante indruk die op mij zelfs nog meer indruk maakt. Er even van uitgaand dat zelfs een introvert type als ik zich gelijk op zijn plek voelt, zegt denk ik al meer dan genoeg.

Iedereen vult en voelt elkaar goed aan, er wordt aandachtig geluisterd wanneer er gesproken wordt en we komen meestal tijd te kort doordat ieder zijn of haar verhaal op het gemak onder woorden brengt. Dit is een hechte groep, één waarvan ik blij ben er een deel van uit te mogen maken.

*Met een beetje hulp van anderen  
Maakt dat je dingen kan veranderen  
Je weet je zeker van je nieuwe taak  
Geduld ermee een schone zaak  
Herstel is een kwestie van tijd  
Soms stop zeggen een grote strijd  
Ja belangrijk zijn die familiebanden  
Spw-er jou nieuwe verlangen  
Ben de spil zeker niet vergeten  
Je bent een rustpunt zeker weten*

De groep houdt me scherp; ik heb het nodig om mezelf scherp te houden en constant geconfronteerd te worden met waar ik vandaan kom. In het verleden heb ik wel periodes heeft gehad dat het wel weer goed ging en ik dacht: ik kan wel weer een beetje gebruiken maar dat beetje gaat altijd over in meer. Als ik zie waar anderen mee dealen in de groep is het voor mij altijd weer duidelijk; dat wil ik dus niet!! Maar die confrontatie is constant nodig. Je moet met de neus op de feiten worden gedrukt. Ik merk zelf wel steeds meer, nu ik er langer vanaf ben, dat ik het moeilijker begrijp waarom mensen dit zichzelf aandoen.

*Jaap, deelnemer InTact-groep*

### Doetinchem

In Doetinchem begint de groep steeds beter te lopen. Momenteel zit de groei er in! Hopelijk blijft dit zich doorzetten en hebben de informatie ochtenden bij Iriszorg zin gehad. We komen één keer per twee weken bij elkaar in de ambulante post van Iriszorg aan de Frielinkstraat in Doetinchem. De avonden zijn op donderdag van 19.30 uur tot 21.00 uur.

### Deventer

Het einde van het jaar nadert. Einde van een, in alle opzichten bewogen jaar. Positief of minder positief. In januari 2009 volgt een verslag 2008 en een vooruitblik op 2009. In het septembernummer maakten wij al melding van de actuele situatie die op dit moment niet anders is.

"FEEST" vanwege het eerste lustrum van InTact op 28 november 2008 is hopelijk "ingetogen" geweest en gericht op de toekomst inzake samenwerken en samen werken. Hard werken.

Vanuit Deventer wensen wij een ieder een fijne decembermaand, inspirerend voor een goed 2009. Tenslotte bedanken wij de medewerkers van Tactus Deventer (brink 43) voor hun medewerking en vertrouwen in het afgelopen jaar.



## Stelling

*Ga nooit een relatievorm aan met iemand die ook verslaafd is (geweest).*

Wanneer je wilt reageren op deze stelling of zelf een andere stelling wilt doorgeven voor de nieuwsbrief van InTact; mail dan naar: [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl)

---

## Engel der dankbaarheid

Dankbaarheid is vandaag de dag zelden geworden. De mensen van vandaag claimen onverzadigbaar. Ze denken dat ze te kort komen, daarom hebben ze steeds meer nodig. Ze hebben nooit genoeg en kunnen daarom niets meer genieten. Pascal Bruckner een Franse filosoof, beschrijft de moderne mens als een reuzenbaby die nooit zat wordt. Hij kan nooit genoeg krijgen en het is altijd de schuld van een ander als het slecht met hem gaat. De mensen geven hem niet wat hij naar zijn gevoel, perse nodig heeft om te leven. De engel der dankbaarheid, wil jou de smaak van iets nieuws leren. Hij wil jou leren, alles met andere ogen te bekijken, met de ogen der dankbaarheid. Dankbaar te zijn voor de nieuwe dag, dat je gezond kunt opstaan, voor wat de natuur te bieden heeft, voor het goede ontbijt. Dan leef je bewuster. Dankbaarheid maakt je hart groter en vrolijker. Dan ben je niet meer gefixeerd op de dingen waaraan je jezelf kunt ergeren, je begint de dag niet meteen met ergernis over het slechte weer. Je bent niet gelijk gefrustreerd, omdat de melk overkookt. Er bestaan mensen die het zichzelf moeilijk maken, die altijd alleen het negatieve zien. Ze trekken kleine ongelukken door hun manier van denken, gewoon naar zich toe. De engel der dankbaarheid wil je bewust en goed laten denken. Als je bewust en goed denkt, dan kun je dankbaar herkennen, wat voor leuke en fijne dingen je hebt in je leven. Je zult je ouders dankbaar zijn, voor het leven dat ze je hebben gegeven. Je zult niet alleen dankbaar zijn voor het positieve en de krachtige wortels die je hebt gekregen, maar ook voor het negatieve en de slechte ervaringen en de pijn. Ook dat heeft je gevormd tot de persoon die je nu bent. Zonder die wonden in de ziel was je misschien verzadigd en ongevoelig geworden. Je had waarschijnlijk de nood en pijn van andere mensen niet bemerkt. De engel der

dankbaarheid wil je nieuwe ogen schenken, om de wereld bewuster te beleven en er dankbaar van te genieten. Geniet van de velden en de bossen, de schoonheid van de bergen en de dalen, de zee en meren. Dan ga je niet meer onbewust door de wereld, maar denkend en dankend. Wie dankbaar op zijn leven terugkijkt, is het er mee eens, met dat wat hem is overkomen. Probeer met de engel der dankbaarheid, door de komende week te gaan. Je zult zien dat je alles in een ander perspectief ziet, dat je leven meer glans krijgt.

Deze engel is mijn wens voor jou.

InTact Groningen

## Column

### Hoe het was: (vervolg)

Daar zaten ze dan, de groep STaP. De één al wat langer dan de andere, naar later bleek. Het waren Sjeng, Fred, Pieter, Sjoerd, Henk, Bas en Herman die zich aan mij voorstelden. Een gemêleerd gezelschap met allen hun eigen hiërarchie binnen de groep. Nou ja, hiërarchie. Een ieder had zijn eigen functie binnen de groep.

Sjeng, gescheiden, die er al langere tijd op had zitten en wachtte op overplaatsing, was voorzitter. Een controlerende en aansturende groepsvertegenwoordigende functie.

Fred, single, reeds langere tijd aanwezig en voor de tweede maal deelnemer aan het STaP-programma, was vicevoorzitter en kwam alleen in actie bij afwezigheid van Sjeng.

Pieter, single, al een half jaar van de partij, was inkoper en verantwoordelijk voor de aanwezigheid van alles wat te maken had met eten en drinken. Daarnaast bestelde hij ook intern de schoonmaakmiddelen, wasmiddelen enz.

De inkopen dienden dagelijks binnen het budget te vallen en was het sport om daarvan wat over te houden voor de groepsspaarpot, waarvan bijzondere dingen gedaan konden worden, zoals een avondje bowlen of een barbecue. Hij verzorgde het kookrooster (wie kookt wanneer en wat). De inkopen vonden twee keer per week plaats en waren ingeroosterd (wie met wie en wanneer).

Sjoerd, een grote forse man, was verantwoordelijk voor de schoonmaak (corvee)

en het rooster en de uitvoering. Dagelijks schoonmaken van gangen, trappen, toiletten, douches, wasruimte, woonkamer, keuken, lesruimte, rookkamer en wekelijks de PMT-ruimte.

De 'grote schoonmaak' werd op vrijdag, voor verlof, gedaan aan de hand van een speciale klus voor een ieder.

Tot slot was hij ook nog verantwoordelijk voor het dagelijkse afwasrooster (drie maal per dag, wie met wie en wanneer).

Na later bleek zette hem dit dagelijks behoorlijk onder druk. Wie wil er nu dit soort klussen doen? Juist eigenlijk niemand.

Bas, single en de benjamin van de groep straalde recalcitrantie uit. Zou hij daarom slechts alleen de verzorging van de planten als persoonlijke taak hebben?

Herman samenwonend, was bezig met de groepsfietsen voor zover die aanwezig waren. Bovendien algemeen reserve.

Ik moest nog maar afwachten wat er mij met zou gaan gebeuren!?

Zo, dat zat er op. Ik kon naar mijn kamer om uit te pakken en het bed op te maken.

18.00 Uur wacht de warme maaltijd en verdere kennismaking nadien. Om 18.00 uur stond ik wat onwennig aan de gedekte tafel. Waar moest ik gaan zitten? Ik loste het op door te wachten tot iedereen had plaatsgenomen en nam bezit van de lege plaats. Voorzitter Sjeng vroeg om stilte, waarna een ieder gretig zijn deel van de maaltijd opeiste. De een wat meer dan de andere. Ik wachtte mijn beurt af en kwam er daardoor wat bekaaid af.

"Eet smakelijk" zei Sjeng, die dit keer zelf had gekookt.

Letten op de tafelmanieren, verbale en non-verbale signalen monsterde ik het etende gezelschap.

"Schuiven", riep iemand die had gezien dat iedereen was uitgegeten. Kletterend werden borden, bestek, pannen en potten doorgeschoven naar de kop van de tafel, vanwaar naar de keuken.

"Toetje?" Handen werden opgestoken, dus deed ik maar mee. Een ieder kreeg een kom toegeschoven als ware de tafel een sjoelbak. Je moest hem dus wel tegenhouden! Diverse soorten vla en ook spuitslagroom kwamen vanuit de koelkast op tafel.

"Smakelijke voortzetting" zei voorzitter Sjeng, waarna de vla in ijtempo naar binnen werd gewerkt.

"Goede bekomst" zei Sjeng, aangevend dat de maaltijd was beëindigd.

Een ieder hielp met afruimen en de afwasploeg kon aan de slag. Of nee! Eerst roken binnen of buiten, T.V. aan en uitbuiken in afwachting van de avond.....

**wordt vervolgd...**



#### In memoriaal

Sonja Noordman, helaas reeds lang buiten ons gezichtsveld en bereikbaarheid, overleed op zondag 16 november 2008. De begrafenis vond

plaats op donderdag 20 november 2008 op de begraafplaats Steenbruggen.

Ons medeleven gaat vooral uit naar haar kinderen, waar Sonja altijd zo naar uit keek.

InTact-Deventer.

(bronnen: Jos te Raalte en De Stentor te Deventer)



**Wie altijd op zijn  
tenen loopt,  
zal niet lang  
overeind blijven.  
(Lao-Tse)**

***Zorg ook in***

**2009**

***goed voor  
jezelf!***

#### **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.

#### **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

#### **InTactualiteiten 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 e-mailadres naar [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl). Wil je hem niet meer ontvangen, doe dan hetzelfde, onder vermelding van 'InTactualiteiten STOP'.

#### **InTactualiteiten als download**

InTactualiteiten is nu ook te downloaden vanaf de website van InTact: [www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)

#### **InTactualiteiten 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 InTactualiteiten**

InTactualiteiten is de nieuwsbrief met informatie voor allen die lid zijn van of geïnteresseerd zijn in activiteiten van de zelfhulpgroep InTact.

Deze nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar.

Oplage: 1000

**Redactie**

Anne-Marie Luiten, Harry Bouwknecht en Manon Reeders (afdeling communicatie)

**Redactiesecretariaat**

InTact t.a.v. InTactualiteiten,  
Postbus 154,  
7400 AD Deventer

**Drukker**

Hassink Drukkers Haaksbergen in  
Samenwerking met  
Graphic Improvements

**Waar vind ik een InTact  
zelfhulpgroep?**

Almelo/Hengelo 06 10179 710

Apeldoorn 06 30102992

Deventer 06 10179 681

Doetinchem 06 10179 655

Dronten/Harderwijk 06 10179 563

Enschede 06 51510825

Groningen 06 10179 647

Hardenberg 06 10179 668

Zutphen 06 10179 373



# InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

**Wenst je hele fijne  
feestdagen en een goed  
Nieuwjaar**

Postbus 154  
7400 AD Deventer  
[www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)



