

Oktober 2010

Beste lezer(s),

Het nieuwe seizoen met seminars en activiteiten is weer gestart voor InTact zelfhulp. Na een warme en hierna natte zomer is het altijd spannend om weer de draad op te pakken. De seminargids is, als het goed is, al gearriveerd bij de InTact groepen en ik hoop dat de seminar planning voor ieder wat wils bevat.

Het eerste seminar Verslaving & Werk heeft inmiddels al plaatsgevonden. De aanmeldingen waren top, er kon 'bijna' niemand meer bij. Verderop in deze InTactualiteiten een verslag van dit weekend, door Anja.

Ook hebben we op 25 september de jaarlijkse familiedag gehouden, deze keer georganiseerd door Klaus en Sandra. We moesten ons melden in Beerzeveld, alwaar een midgetgolf baan voor ons klaar stond. Dit jaar veel deelnemers, ook familie van deelnemers aan de groepen!! Geweldig om zo een dag samen door te brengen. Sandra heeft een verslag gemaakt van deze dag en er is een 'sfeerimpressie' gemaakt. Deze komt bij het artikel van Sandra natuurlijk.

Ik hoop dat iedereen weer energie heeft gekregen van deze zomer, zodat er met nieuwe zin gewerkt kan worden aan dat wat het leven belangrijk voor je maakt.

Ik wens de groepen dan ook veel plezier en succes in dit nieuwe seizoen en hoop dat er steeds meer mensen willen helpen om de zelfhulp uit te dragen in de maatschappij!

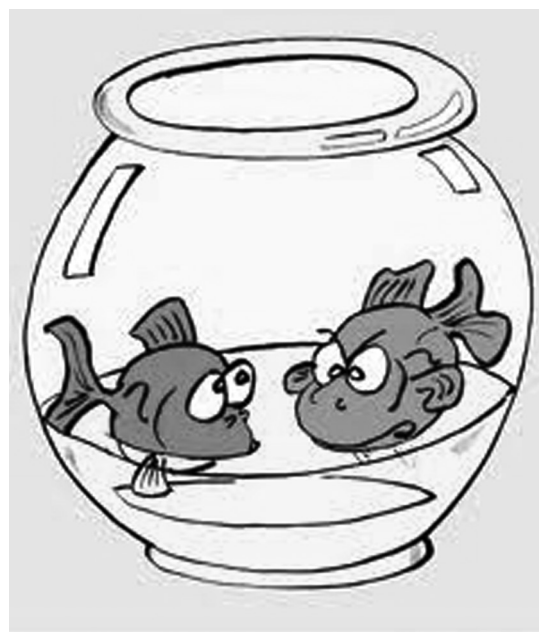
Dank aan alle bijdragen voor deze InTactualiteiten, ook hiervan kunnen we nooit genoeg ontvangen.

Mocht je zelf ook iets willen delen met je lotgenoten dan graag kopij voor de volgende InTactualiteiten naar: info@intactzelfhulp.nl of schriftelijk naar: Postbus 154, 7400 AD Deventer.

Ter afsluiting een goed bericht uit Hardenberg: Jan Nijkamp is weer goed hersteld van de problemen die hij heeft gehad met zijn hart afgelopen juli. Hij is alweer aan de slag gegaan voor de groepen en kan dit rustig opbouwen. Vanuit de groepen hebben deelnemers ondersteuning geboden, zodat de groepen op meerdere 'schouders' worden gedragen. Fijn om te horen dat dit zo vanzelfsprekend kan gaan!!

Hartelijke groet,

Anne-Marie Luiten



Je bent een probleemdrinker Frank!! zoek hulp!!

Verslaafd

Jacob, Groningen

Wat ik hier heb geschreven is een waargebeurd verhaal, dat zich ongeveer 24 jaar geleden afspeelde. En ik kan het weten, want het gaat over mijzelf. 'Waarom er nu dan nog een blog over schrijven', zul je misschien denken. Ik ben zo'n tien jaar verslaafd geweest aan de alcohol en 21 jaar geleden ben ik ermee gestopt. Ooit heb ik een deel van mijn verhaal op papier gezet. Een klein gedeelte daarvan wil ik graag met jullie delen. Waarom? Misschien herkennen sommige mensen zich in het verhaal of kennen ze iemand op wie het van toepassing is. Tegen die mensen wil ik zeggen: al lijkt je situatie nog zo hopeloos, geef jezelf niet op, ook jij kunt een ander leven leiden. Durf over je probleem te spreken en hulp te aanvaarden. Ik kon het, dus jij kan het ook. Aan andere mensen wil ik laten weten waar overmatig alcoholgebruik toe kan leiden als je het probleem niet herkent of wil herkennen. Ik ben niet tegen het gebruik van alcohol, zeer zeker niet, en godzijdank kunnen de meeste mensen er dan ook op een normale manier mee omgaan. Maar er is nu eenmaal een klein percentage, dat het niet kan. Het zijn zeker geen zielige mensen, dat was ik ook niet, maar gewoon mensen die een verslavingsgevoeligheid hebben en eigenlijk worstelen met het hele probleem. Lees het volgende verhaal, ik schrijf het in een paar delen.

Ziek

Dan nu het verhaal. Het gaat over een periode waarin ik al zo'n acht jaar verslaafd was en al behoorlijk was afgezaakt. En steeds had ik weer periodes waarin ik niet dronk, waarin ik het gevoel had dat ik iets moest doen om mijn leven te veranderen. Als ik dan niet meer wou drinken, was ik, als ik er mee op hield, altijd een paar dagen goed ziek. Maar ook dat was niet elke keer even erg. Soms was het alleen maar een soort flauw gevoel op de maag, maar een volgende keer was het zo erg dat ik dacht dat ik dood ging. Ik liep dan te zweten als een gek, was erg onrustig, een benauwd gevoel op de borst en had erg veel last van trillende handen. Zweeten, misselijk, maar niks vond ik zo erg als die gigantische onrust waar ik dan soms in verviel. Het hield mij, ondanks dat ik mij zwaar klote voelde, ook nog op de been. Dan liep ik heen en weer, zat op de bank, lag op de bank, stond weer op om te roken, ging weer liggen, ging naar buiten om een stukje te lopen, maar

voelde mij weer te zwak om verder te gaan, dan maar weer naar huis om op de bank te liggen, enz. Honger had ik dan ook niet echt, dus als ik in drie dagen dan eens twee broodjes at, was dat veel. Maar ik wist ook dat na drie tot vier dagen het ergste voorbij was en dat zorgde ervoor dat ik het doorstond.

Televisie kijken

Daarna begon ik op te knappen, de eetlust kwam terug en de slaap ook. Soms nam ik voor drie of vier dagen wat librium. Het gekke aan de zaak is, dat het mij er niet van weerhield om na een paar weken weer te beginnen. Als ik dan een periode niet dronk, zette ik mij heel erg onder druk. Ik had mij dan voorgenomen om net zo te gaan leven als "normale mensen", tenminste dat dacht ik. Ik stond dan om zeven uur op, at twee sneetjes brood, 1 met ham of kaas en eentje met jam. Daarna begon ik mijn huis te poetsen, ook als dat niet nodig was. Om tien uur dronk ik koffie en om twaalf uur een warme maaltijd. 's Middags had ik dan vrij om even een paar boodschappen te doen of zo. Om half zes werd er brood gegeten, dan was voor de rest van de avond de televisie aan de beurt. Dat begon mij natuurlijk al snel te vervelen, maar ik hield mij er krampachtig aan vast. TOTDAT. Ik hield dat op een gegeven moment niet meer uit, werd depri en zocht een reden om weer te gaan drinken. Ik deed alles wat ik deed als ik nuchter was, niet omdat ik het leuk vond, maar omdat ik dacht dat mijn leven er zo moest uitzien. Andere mensen stonden ook om zeven uur op, enz. Ik dacht echt dat andere mensen dag in, dag uit, 's avonds voor de televisie zaten. Dat kon in mijn ogen ook niet anders als je de hele dag had gewerkt. Werken en televisie kijken en dat tot je vijftenzestigste. Proost. Dan zoop ik mij liever dood. Het leven zonder alcohol kan gewoon niet leuk zijn. In mijn ogen waren er maar twee soorten mensen, mensen die werkten en televisie keken, en mensen die ik kende vanuit de kroeg. Mensen die iets van het leven probeerden te maken, die ook nog plezier hadden. Ertussen was niets, tenminste ik wist niet hoe. Het was het één of het ander. Zwart of wit. Maar elke keer als ik weer begon met de drank, gleed ik verder af. Als ik het weer op de heupen had en aan de zuip was, werd mijn leven een steeds grotere puinhoop.

Proost

Zo ijverig als ik aan het poetsen was, als ik nuchter was, zo'n zoi werd het als ik aan de

zuip was. En vrolijk werd ik allang niet meer van de drank, alleen maar meer depri en erg onzeker als ik ook maar een beetje nuchter werd.

Wat steeds vaker voorkwam was het volgende: als ik 's avonds, of beter gezegd, 's nachts ging slapen op de bank, met de nodige drank achter de kiezen, probeerde ik altijd nog wat in de fles te bewaren voor de volgende morgen. Ik begon steeds vaker goedkope troep te drinken, dus kocht ik van die goedkope vruchtenwijn voor twee gulden vijftig. Erg vies vond ik dat, maar je werd er wel dronken van. Ik kocht niet één fles, maar meerdere tegelijk. Als de wijn dan naar zijn eind ging 's nachts, probeerde ik dus wat over te houden voor de volgende morgen. Het liefst nog een halve fles. Het gebeurde steeds vaker als ik 's morgens wakker werd, dat ik dan behoorlijk begon te trillen. Als ik dan wat dronk hield dat ook weer op, en dat wist ik natuurlijk ook. Dus als er nog een halve fles was, kreeg ik het al benauwd. Dan maar gaan slapen, en die halve fles met wijn maar bewaren voor de volgende ochtend.

Ik viel vaak ook snel in slaap, maar na ongeveer twee tot drie uur werd ik weer wakker. De alcoholspiegel was dan zover gedaald dat ik wakker werd en niet meer kon slapen. De winkels waren nog dicht want het was pas een uur of vier, maar ik had wel wat te drinken nodig om weer te kunnen slapen. Ik had nog een halve fles maar die wou ik bewaren voor de volgende ochtend, tegen trillende handen. Ik kon natuurlijk niet met trillende handen naar de winkel, want als ik dan wijn kocht en ik moest bij de kassa betalen met een paar trillende vingers, kon iedereen zien wat er met mij aan de hand was en dat moest ik vermijden. Ik draaide een sigaret en rookte hem op en dacht; als ik een kwart fles bewaar is dat waarschijnlijk ook wel genoeg. Dan kan ik waarschijnlijk doorslapen tot negen uur en dan is de supermarkt open. Dus ik draaide de dop van de fles en begon te drinken, een kwartier wachten en dan moet ik weer kunnen slapen. Nog een gerookt, maar ik had nog steeds het gevoel dat ik niet kon slapen. Nou ja, dacht ik, als ik de rest nu opdruk en om negen uur gelijk bij de winkel voor de deur sta, heb ik vast nog wel genoeg alcohol in mijn bloed om niet te gaan trillen. Wie zegt trouwens dat ik morgenvroeg sta te trillen. Proost.

Supermarkt

Nadat ik ook de laatste druppel uit de fles had gedronken, viel ik weer in slaap. Ik werd niet

om negen uur wakker maar om een uur of zeven en ik kon ook niet meer slapen. Nadat ik had gerookt en nog een had gerookt, ging ik maar koffie zetten. Ik was wel wat gammel op de maag en ik had een raar gevoel in mijn hoofd, en het ergste was dat ik niks meer te drinken had. Nou ja, nog anderhalf uur. Dan ging de supermarkt weer open. Maar des te langer ik wakker was, des te slechter ging het met mij. Ik kreeg het zweet op mijn voorhoofd en ik begon ook te trillen. Waarom moest ik ook zonedig de wijn opdruk vannacht? Ik wist dat dit zou gebeuren. Shit. Inmiddels was het acht uur en ik bleef naar de klok kijken. Tien over acht, kwart over acht, waarom ging de tijd nu niet om? Ik stak de ene sigaret na de andere aan, was kletsnat van het zweet en ijsbeerde door de kamer. Met mijn trillende vingers werden mijn sigaretten die ik draaide ook steeds minder. Benauwd werd ik van deze toestand. Nog maar een kop koffie en dan maar bij de winkel voor de deur wachten. Als hij dan open was, dan was ik in elk geval de eerste, dan kon ik door de winkel rennen, snel mijn wijn pakken, betalen en wegwezen. Ik deed koffie in mijn kopje, maar toen ik probeerde er suiker in te doen met het suikerlepeltje, vloog meer dan de helft van de suiker over de tafel omdat mijn handen zo erg trilden. Dan de koffie maar zonder suiker, wat kon mij het ook schelen. Godver... ik werd daardoor ook nog kwaad op mijzelf. De koffie dronk ik gloeiend heet op, zodat ik ook nog mijn mond verbrande, maar dat kon me helemaal niks schelen.

Ik trok mijn jas aan en ging richting de supermarkt en had daarbij een gevoel in de benen, alsof ik net een marathon had gelopen. Mijn benen leken wel van rubber of zo. Buiten was het mooi weer, maar ik voelde mij helemaal niet goed. Ik baalde er zelfs van dat de zon scheen. Na vijf minuten lopen was ik bij de winkel, maar die was nog dicht. Ik had geen idee hoelang ik had gelopen, maar ik was vaak de enige die er dan al stond te wachten. Snel een sigaret draaien, maar inmiddels ging het zo slecht met mij en stond ik zo te trillen, dat een sigaret draaien ook niet meer lukte. Hopelijk ging dat in de winkel goed en zag niemand hoe het met mij ging. Als ik bij de kassa maar niet met trillende vingers moest betalen. Even later kwam er nog iemand aangelopen, die ook ging staan wachten. "Weet jij hoe laat het is?", vroeg ik. "Bijna negen uur", zei die persoon tegen mij. De laatste paar minuten duurden een eeuwigheid en toen de deur van de winkel eindelijk openging, had ik het gevoel of ik elk

moment om kon vallen. De redding was nabij. Met zweet op het voorhoofd, benen van rubber en een benauwd gevoel ging ik de winkel in. Rustig blijven lopen, dacht ik, anders val je zo meteen nog om. Toen ik bij de wijn was en een fles wou pakken, merkte ik dat ik de fles bijna weer liet vallen. Ik had verkrampde vingers. Het kostte behoorlijk wat kracht om de fles niet te laten vallen. Één is eerst ook genoeg, dacht ik. Als ik wat heb gedronken en het gaat beter met mij, kom ik gewoon terug en haal nog wel een paar. Ik was zo langzaam door de winkel gelopen, dat, toen ik bij de kassa kwam, er al iemand voor mij was. Het duurde niet lang, maar voor mij was het op dat moment een eeuwigheid. Ik was inmiddels zo verkrampd, dat ik bang was de fles te laten vallen, dus die hield ik met beide handen vast. Toen ik aan de beurt was, zette ik de fles heel voorzichtig neer, pakte geld uit mijn achterzak, betaalde en moest wachten op het wisselgeld. Ik stak mijn verkrampde en trillende hand uit, kleddernat van het zweet, en voor een kort moment schaamde ik me dood. Ik kon wel door de grond zakken. Ik stak het geld dat ik had gekregen in mijn jaszak, pakte met beide handen de fles weer op en ging de winkel uit.

Zonlicht

Weer buiten moest ik eerst diep ademhalen, het zonlicht deed pijn aan mijn ogen, maar veel verder kwam ik op dat moment ook niet meer. Ik ging naast de supermarkt tegen de muur staan en liet mij zo naar beneden glijden, zodat ik op de grond zat, want ik had het

gevoel dat ik nooit meer thuis zou komen. Op dat moment kon het me allemaal niks meer schelen. Ik probeerde met mijn verkrampde vingers de dop van de fles los te krijgen, maar dat was niet zo gemakkelijk. Elke keer als ik kracht probeerde te zetten met mijn handen, verkrampten ze nog meer, waardoor ik moest loslaten en het opnieuw proberen. Uiteindelijk lukte de operatie en ik tilde de fles met beide handen op. Toen ik de fles naar mijn mond bracht, trilde ik zo erg, dat de hals van de fles elke keer tegen mijn lippen knalde. Ik kreeg een bloedlip. Shit, dacht ik. Maar toen het eindelijk was gelukt om de fles aan de mond te krijgen en te houden, dronk ik een halve fles wijn leeg. Ik zette de fles daarna op de stoep, en door de ontwenningverschijnselen en de spanning trilde ik zo erg, alsof ik onderkoeld was of zo. Nu een sigaret, dacht ik. En ik haalde met moeite de shag uit mijn jaszak, maar er eentje draaien lukte nog niet zo goed. Nee, dat is gelogen, het lukte helemaal niet. Even de alcohol zijn werk laten doen, dacht ik. Na ongeveer een kwartier tot twintig minuten werd ik wat rustiger, zelfs de kramp werd minder. Nu kan ik een sigaret draaien, dacht ik. En het lukte ook nog. Nadat ik de sigaret had aangestoken en de rook diep naar binnen zoog, was de wereld bijna weer in orde. Ik keek eens naar de halfvolle fles en dacht; als ik die nu mee naar huis neem moet ik straks weer weg, ik kan hier beter even blijven zitten tot de fles leeg is. Proost, dacht ik, en nam een beste slok. Ik vond nu zelfs de zon prettig.

Wordt vervolgd

NELSON MANDELA

Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn. Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn. Het is ons licht, niet onze schaduw, die ons het meest beangstigt.

We vragen ons zelf: wie ben ik om briljant te zijn, prachtig, talentvol, fantastisch? Maar, wie ben jij om dat niet te zijn? Je bent een kind van God. Je onbelangrijk voordoen, bewijst de wereld geen dienst. Er is niets verlichts aan je klein te maken, opdat andere mensen zich bij jou niet onzeker zullen voelen. Wij zijn allemaal bedoeld om te stralen als kinderen. Wij zijn geboren om de glorie van God, die in ons is, te openbaren.

Die is niet alleen maar in sommigen van ons; die is in iedereen!

En als wij ons licht laten stralen, geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen. Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn, bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.

Nelson Mandela, uit zijn inaugurele Rede voor het presidentschap van de Republiek Zuid-Afrika, 1994

José (groep Hengelo/Almelo)

InTact Seminar Verslaving en werk

Een impressie

Vrijdagavond begon met een voorstelronde. Er waren 9 nieuwe deelnemers!

Ieder stelde zich voor en vertelde zijn of haar verhaal.

Het werd wat later dan gepland, maar ieder verhaal was bijzonder en interessant.

Enkele thema's werden besproken, onder meer:

Verslaving geeft zekerheid; stoppen is onzekerheid, je krijgt meer verantwoording. Het voordeel is: de goede dingen geven je ook meer trots, omdat je het zelf hebt gedaan.

Verslaving maakt onvrij; je wordt vrij als je, je grenzen gaat verleggen.

Zaterdagmorgen werd er geïnventariseerd wat ieder als doel had gesteld, wat hij/zij het weekend bereikt wilde hebben. Dit varieerde van: wat zet ik op mijn cv op de lege plekken, hoe ga ik om met wantrouwen van collega's, balans tussen werk en ontspanning, etc.



De doelstellingen waren voor iedereen anders en werden ook besproken.

Enkele thema's die naar voren kwamen:

Verslaving is een chronische ziekte: geef je omgeving hierover ook informatie, het gaat niet over.

Eveneens is openheid erg belangrijk; je kunt jezelf zijn en hoeft niets te verbergen. In bepaalde gevallen zal dit niet gelden natuurlijk. Het thema de waarde van werk werd in tweetallen besproken en daarna in de groep. Belangrijk is je eigen waarde te kennen. Je handelt vanuit de grondwaarde. Ook is de waarde contact maken van belang, van daaruit kun je in gesprek gaan. Van belang is te weten wat je leuk vindt.

Iedereen hecht een andere waarde aan werk, vanuit zijn eigen leven. Enkel wilden zinvol

vrijwilligerswerk, aan het einde van hun loopbaan, anderen willen graag een start van hun betaalde carrière. Meer begrip of openheid over verslaving.

Opvallend is dat bijna iedereen in hun betaalde en/of vrijwilligerswerk iets voor anderen wil betekenen. Van InTact, ouderenzorg, taxidienst tot koken e.d.

(Vrijwilligers)werk geeft zingeving. Je kunt van je 'zwakte' een sterke kant maken. Van belang is balans in ontspanning en verplichting alsook acceptatie.

Zaterdagmiddag werd er gebowld en werden de zinnen even verzet.

Zaterdagavond was er een workshop met de stelling: 'Als je misbruik wilt maken van je verslaving, hoe je je hele leven niet te werken'.

Adri kwam helemaal tot leven als verslaafde in een rollenspel. Hij kwam bij het UWV op gesprek voor een sollicitatie. Het was komisch en leerzaam. De eerste indruk die je achterlaat, maak gebruik van je verslaving, je netwerken en je kracht. Als je risico's neemt, wees dan niet verrast als je teleurstellingen oploopt.

De avond werd afgesloten met heerlijke alcoholvrije cocktails van Adri.

Zondagmorgen was er: complimenten geven in tweetallen. Leuk om te geven en te ontvangen. Wel wennen natuurlijk, maar wat wil je nog meer op zondagmorgen, na een heerlijk ontbijt.

Daarna werd er geëvalueerd en een ieder was tevreden over een bijzonder, zinvol en fijn weekend. De openheid en saamhorigheid van de deelnemers, het uitwisselen van ervaringen en de deskundige en leuke, fijne begeleiding werden erg gewaardeerd.

Ook de locatie was erg prettig. Vriendelijke gastvrouwen, lekker eten, een mooi gebouw en omgeving.

De InTact seminars, die zijn zo gek nog niet.....!!

Anja

Een tweetal deelnemers van InTact is geïnterviewd door een verslaggever van Dagblad Tubantia.

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 overleefd 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

Etentje InTact bij heidegoed 't Kluvenen



Vrijdagavond 27 augustus had Louis Nibbelink (coördinator fietsenwerkplaats Tactory Hengelo) groepsleiders van onze InTact groepen en een paar InTact leden uitgenodigd op heidegoed 't Kluvenen voor een etentje. Ik mocht één van de gasten zijn. Sandra (groep Deventer) had mij gevraagd, want er waren in verband met de vakantie wat lege plekken aan tafel. Erg leuk!

Heidegoed 't Kluvenen (1938) is te typeren als de laatste 19e eeuwse buitenplaats van Twente en als pionier van de nieuwe landgoederen in Nederland in de 21e eeuw. Van zomerhuisje naar buitenplaats, van net toegestaan door de gemeente tot voorloper van nationaal beleid. 't Kluvenen is gewoon een unieke buitenplaats. (www.kluvenen.nl)

Medio 2009 is Louis (Nibbelink) samen met (amateur)koksmaat, Erwin en met Han Westendorp, de heidegoed beheerder, de 'Kluvenen

Gastentafel' begonnen. Een initiatief om mensen, die elkaar veelal niet goed of amper kennen, letterlijk en figuurlijk bij elkaar te brengen in een ontspannen sfeer. Aan een grote tafel voor 12 personen, op een mooie plek bij een smakelijke maaltijd. Elke Kluvenen Gastentafel heeft een thema en daarbij worden de gasten uitgenodigd.

Wij waren dus als 'InTacters' bij elkaar en onder het genot van een heerlijk 4-gangen diner, was er genoeg gespreksstof om de avond mee te vullen natuurlijk. Wij hadden geen specifiek thema, spraken vanzelfsprekend over InTact, maar ook over andere zaken. Han bleek een onderhoudend verteller over 'zijn landgoed'. Hij heeft ons over het Kluvenen rondgeleid, tussen de maaltijdgangen door. Het is drie minuten rijden verwijderd van de weg richting Enschede/Haaksbergen, maar je waant je 'in the middle of nowhere...'. Fantastisch, wat een rust, wat een ruimte!

Je leert elkaar eens op een andere, heel ontspannen, manier kennen.

Louis was een prima en gezellige gastheer. Hij heeft samen met Erwin een heerlijk en uitgebreid diner (alles vers en eigengemaakt!) voor ons bereid en wij hebben genoten van een gezellige avond. Goed gezelschap, prachtige natuur en heerlijk eten! Dank je wel, Louis! Dit mag ik ongetwijfeld namens ons allen zeggen!

Tip: 't Kluvenen is een uitstekende locatie om bijvoorbeeld met je eigen InTact groep eens iets te organiseren. Een jaarlijks uitje, een spontane zomerse BBQ. Er is in overleg veel mogelijk, tegen een heel billijke prijs.

José (groep Hengelo/Almelo)

InTact familiedag 2010

Zaterdag 25 september was het dan zover, de jaarlijkse familiedag.

Bij het opstaan zag ik de zon schijnen en dacht nog: 'Geweldig, mooi weer op de familiedag'.

Bij aankomst bij 't Golfje in Beerzerveld kwamen een paar donkere wolken aan en ja hoor, regen.

Maar Ada, onze gastvrouw, had er al rekening mee gehouden, want we zaten lekker droog op een groot, overdekt terras.

Tussen half 2 en 2 uur arriveerden alle gasten en konden we samen beginnen aan de koffie. Ada had 's morgens nog cake gebakken en deze was nog lekker warm. Overigens was alles zelfgemaakt door onze gastvrouw.

Na de koffie was het tijd voor actie. In groepjes van 4 en 5 gingen we het veld op, zodat we aan het midgetgolfen konden beginnen. Zo kon je op een ontspannen manier kennis maken met de mensen die je nog niet kende en de kinderen van anderen eens ontmoeten. De kinderen hebben zich niet verveeld deze dag, sterker nog, als volwassene was je niet welkom in hun tiengroep. Aan het eind van de dag hebben ze hun emailadressen, Hyves en MSN uitgewisseld. Echt leuk om te zien.



Tja, de ouders hebben contact, waarom de kinderen niet?

Misschien in de toekomst hun eigen groep...?

Terwijl wij aan het midgetgolfen waren, stak Ada tegen een uur of vier de BBQ aan. Rond de klok van vijf zaten we allemaal lekker te genieten van de BBQ en de zelfgemaakte salades en er was meer dan genoeg voor iedereen.



Nadien een lekkere kop koffie om de dag af te sluiten.

De kleintjes kregen allemaal een zakje snoep mee en ja, dan zijn alle kinderen weer even klein. Snoep lusten ze allemaal, of je nu 18 bent of 6.

Ondanks de regen, was de familiedag een succes. De opkomst was goed, 48 man, vrouw en kinderen.

Vanuit alle InTactgroepen kwamen er deelnemers met hun familie om er samen een leuke dag van te maken.

Er was zelfs iemand uit groep Apeldoorn op de scooter. Wat een wereldreiziger, geweldig! Naast de groepsavonden en de seminars is het ook belangrijk om wat ontspannends en leuk samen te doen. De familiedag van InTact is hier perfect voor.

Het is soms erg moeilijk om na je verslaving weer te gaan genieten van de gewone dingen en om nieuwe mensen te ontmoeten, gezonde contacten op te doen. Mensen die oprecht het beste met je voor hebben, maar je ook het beste gunnen en dat kun je allemaal bij ons vinden.

Dat zie je ook op zo'n familiedag terug. De saamhorigheid met elkaar, het plezier wat we met elkaar hebben, het gevoel niet alleen te zijn en héél belangrijk, je mag zijn wie je bent.

Ik wil iedereen bedanken voor deze geslaagde dag! Ik vond het super om te zien dat er mensen waren van groepen die we nog niet eerder hebben gezien.

Allemaal heel erg bedankt en welke groep doet het volgend jaar????

Sandra
Groepsleider Deventer

InTact

De drempel was hoog,
toch de stap genomen,
een luisterend oor
zonder veroordeling.
Een wekelijkse verplichting
vaak met plezier,
soms met gedachten,
het valt toch wel mee met mij,
ik heb dit niet nodig,
het helpt toch niet,
ik moet het zelf doen.
Wekelijks rijd ik naar huis,
het doet me goed,
iemand die me begrijpt,

die hetzelfde kent.
De strijd, stoppogingen,
ervaringen uitwisselen,
positieve kaartjes,
een vinger aan de pols.
Want het valt niet mee,
ik heb een alcoholprobleem,
en deel mijn moeilijke,
en goede momenten.
Ik ben blij
met de onvoorwaardelijke steun.

Anja

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. 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
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
Rekken	06 30 10 29 92
Zutphen	06 10 17 93 73