



# InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

# Nieuws BRIEF

## Nieuws van InTact - juni 2008

InTactualiteiten in het nieuw. Een nieuw logo en een nieuwe coördinator voor InTact zelfhulpgroepen. Het lijken grote veranderingen maar in de praktijk zal dit denk ik niet zo uitwerken.

Als eerste wil ik mijn collega Adri Hulshoff bedanken voor het vele werk dat hij heeft verzet voor InTact. Geweldig om te zien hoe dit werk en zijn inzet worden gewaardeerd door de groepsleden! Er is dan ook wel en traantje weggepinkt bij zijn 'officiële afscheid'. Voor de mensen die hem nog willen bedanken, Adri zal ook op de familiedag op 14 a.s. aanwezig zijn. In deze InTactualiteiten is er ook plaats voor een 'gouwe ouwe', de column van Harry is weer terug van weggeweest.

Ook hebben we een nieuw onderwerp opgenomen in de InTactualiteiten: de stelling. Het is de bedoeling om op deze manier wat interactiever te gaan werken. We willen de reacties op de stelling plaatsen in de volgende InTactualiteiten. Wanneer jezelf een stelling gepubliceerd wilt hebben, dan kun je deze doorgeven aan

[info@zelfhulpvoorverslaafden.nl](mailto:info@zelfhulpvoorverslaafden.nl)

We zijn druk bezig om voor het komende seizoen, 2008/2009, de nieuwe seminars te plannen en vast te leggen. Hopelijk lukt het ons om in juli de nieuwe seminargids te presenteren.

Afgelopen jaar is het aantal deelnemers aan de weekendseminars goed geweest. Helaas gold dit niet voor de dagseminars waarin zelfhulp en professionele zorg elkaar konden ontmoeten. De geplande seminars zijn allen afgezegd, omdat er vanuit de professionele hulpverlening maar één en soms zelfs geen aanmelding binnen was gekomen.

Het is zinvol om ons, samen met de verantwoordelijke mensen binnen Tactus, te beraden over hoe we dit toch voor elkaar kunnen krijgen.

Zeker nu de inbedding van InTact zelfhulp binnen Tactus als speerpunt in het beleid is opgenomen. Gekoppeld aan de uitkomsten hiervan zullen er dan ook weer dagseminars

voor het nieuwe seizoen gepland worden. Ons doel is om in september een nieuwe start te maken met de dagseminars.

Ook is er nieuws over de zeilweek samen met Kreuzbund / Caritas. Evenals voorgaande jaren is er de mogelijkheid om hieraan deel te nemen. De zeilweek zal dit jaar plaatsvinden van zondag 24 augustus tot 29 augustus. We gaan zeilen op de Oostzee en Adri heeft kunnen regelen dat de 'vaste' kapitein Thomas, weer zal sturen. De officiële uitnodiging hiervoor is nog in de maak maar zal zo snel mogelijk worden rondgezonden.

We hopen dat ook deze InTactualiteiten in de smaak valt. Mocht je stukken hebben die je met ons wilt delen, stuur ze dan aan [info@zelfhulpvoorverslaafden.nl](mailto:info@zelfhulpvoorverslaafden.nl).



### Even voorstellen!

Zoals Adri al in de laatste InTactualiteiten heeft vermeld ben ik met ingang van 1 maart begonnen als coördinator van het InTact servicebureau. Een aantal deelnemers aan de InTactgroepen hebben al wel kennis met mij gemaakt tijdens de afgelopen Seminars en andere activiteiten die ik heb gedaan in het kader van mijn kennismaking met InTact. Mijn naam is Anne-Marie Luiten, ik ben 46 jaar, getrouwd en heb drie kinderen. Ik ben eind jaren 90 begonnen als sociotherapeut bij de toenmalige diagnostiek afdeling in Enschede. Ik ben na een tijdje verkast naar het ambulante werkveld, en heb later projecten aangestuurd zoals bv. begeleid wonen, trajectbegeleiding en arbeid & scholing. Hierna ben ik een aantal jaren hoofd geweest, ook weer ambulant en als laatste als hoofd van het I.M.C. in Enschede.



In mijn werk kreeg ik het gevoel ik dat ik steeds verder af kwam te staan van de mensen waar het volgens mij over moest gaan, de (ex) verlaafden. Dit heeft dan ook gemaakt dat ik gekozen heb om te stoppen als hoofd en naar een andere baan bij Tactus op zoek te gaan. Dat het zo'n leuke baan zou worden had ik niet verwacht. In de maanden dat ik mee heb gelopen bij InTact heb ik gemerkt dat mijn enthousiasme weer terug komt, wat een leuke groep mensen!

De 'drive' en het enthousiasme werken aanstekelijk. Tijdens de bijeenkomsten zit ik soms vol bewondering te luisteren naar wat de deelnemers hebben te vertellen en hoe het hun lukt om de draad weer op te pakken. Voor veel mensen betekend dit een ander leven starten en dat is op zich geen 'kat in het bakkie' zoals ik heb gehoord en gemerkt. Fijn om dan mee te mogen maken dat er dan ondersteund wordt door iemand die weet waarover je praat en die je weer een stukje verder kan helpen. Ik hoop dat ik mijn steentje kan bijdragen in deze mooie ontwikkeling van zelfhulp en wens ons allemaal een fijne samenwerking.

Anne-Marie Luiten.

**Laatste seminar seizoen 2007/2008:**

**VERSLAVING EN RELATIES  
van vrijdag 20 JUNI t/m zondag 22 JUNI  
2008**

- **Weekendseminar in de "Zwanenhof" te Zenderen**
- **Voor deelnemers aan de zelfhulpgroep**
- **7-14 deelnemers**

Verslaving en relaties, het gaat in de regel niet goed samen. Heel vaak is dat al het geval tijdens de verslaving, maar ook nadien is het niet altijd gemakkelijk. Dat geldt voor verlaafden en hun naasten.

(Zelf)vertrouwen, eerlijkheid, teleurstellingen en een heel palet aan andere zaken spelen in de regel een belangrijke rol. Het komt vaak voor dat je je terughoudend gaat opstellen of je juist in (nieuwe) relaties stort- en verliest. Leer jezelf, je wensen, je dromen en je (on)mogelijkheden beter kennen tijdens dit boeiende seminar

In dit seminar komen de volgende thema's aan de orde:

- Wat verwacht ik van mezelf
- Wat verwacht ik van de ander
- Hoe maak ik mijn wensen en dromen kenbaar binnen een relatie
- Met elkaar, maar niet van elkaar
- Alleen, maar niet eenzaam

Seminarleiding:

Adri Hulshoff en Anne-Marie Luiten

### Nieuws uit de groepen

#### Hengelo

Ongeveer drie weken geleden heb ik, met pijn in mijn hart, als groepsleidster afscheid genomen van de groep Enschede. Drie jaar ben ik deelnemer van de groep Enschede geweest, waarvan twee en een half jaar groepsleidster. Doordat ik naast InTact nog werkzaamheden verricht voor o.a. de Clientenraad heb ik afscheid van InTact moeten nemen. Gelukkig heb ik een waardige opvolger gevonden in Jacq Raymann. Het afscheid was wel moeilijk maar voelde ook goed. Als cadeau kreeg ik een mooi zoutkristal met lamp en een steen waarop een grote mier een kleine mier over een bult helpt. Het afscheid voelde voor mij niet als 'uit het oog, uit het hart' omdat ik zeer zeker nog geregeld de groep als deelnemer zal bezoeken. Ik wens Jacq veel plezier in zijn groepsleidersrol in Enschede. Nog één keertje, groep Enschede bedankt voor al die jaren, het ga jullie goed.

En dan de groep Hengelo, hier gaat het goed. Er komen steeds meer nieuwe deelnemers bij. De groep bestaat momenteel uit een aantal vaste en trouwe deelnemers. We zijn zoals Jacq ook al heeft geschreven samen met de groep uit Enschede uit geweest. Dit was erg gezellig!! Als klap op de vuurpijl gaan we ook nog met zijn allen als groep Hengelo naar de bioscoop! Geweldig.

#### Enschede

De groep Enschede is nog steeds een fijne vrij constante groep. Ook na het vertrek van Doortje de Vries als groepsleidster is deze groep constant gebleven in zijn kern. Toen Doortje vertrok en alleen de groep Hengelo onder haar hoede hield, hebben de mensen van Enschede nog een op een leuke wijze afscheid van haar genomen met gebak en een aandenken voor Doortje.



Zij heeft de groep tenslotte ruim drie jaar geleid en de groepsleden wilden haar bedanken voor de wijze waarop zij dat al die tijd heeft gedaan. Jacq Raijmann is haar, als nieuwe groepsleider, ook erkentelijk voor de wijze waarop zij hem heeft ingewerkt.

De groep bestaat momenteel uit ± acht personen. Dit zijn allen zeer trouwe bezoekers van onze bijeenkomsten.

Ook de door InTact georganiseerde seminars worden door de groepsleden enthousiast bezocht.

Al met al is en blijft dit dus een erg goede groep waarvan de leden elkaar op de juiste wijze weten te stimuleren.

### **Deventer Jaaroverzicht**

InTact Deventer toonde, zoals zo vaak, een enorme veerkracht en verstouwd menige storm en tegenslag op allerlei gebied in 2006 en begin 2007. Zo verloor het haar groepsleiders door verschil in inzicht met de coördinatie van InTact en persoonlijke omstandigheden. Het waren in 'Ik zoek een maatje' (InTactualiteiten juli 2006) nog twee prachtige gekleurde groepsleiders.

InTact Deventer inventariseerde, innoveerde en rekruteerde nieuwe leden met behoud en ook terugwinnen van leden (het medailleklassement wijst op een stevige basis). Dit onder een nieuwe groepsleider die samen met de groep koos voor evenwichtigheid en thematisering van de groepsavonden. Een succes! Uit een vaste groep van 20 personen en 50 personen als achterban werd buiten de 'specials', een gemiddeld bezoek van 9 personen per avond gerealiseerd. Deze structuur leverde extra betrokkenheid op met diegenen die moeilijker zaten. Ook noten van kritiek werden niet gemeden. Verjaardagen en bijzondere gebeurtenissen, vaak moeilijke momenten, werden niet vergeten.

Toch miste er iets. Iets eigens. Dit gevoel werd versterkt door informatie en desinformatie aangaande InTact. InTact zocht naar nieuwe, bestuurlijke constructies. Zelfs tot twee maal toe. Beide pogingen mislukten. Tijdens de tweede poging tot bestuurlijke vernieuwing koos InTact Deventer voor autonomie. Een zelfstandige zelfhulpgroep onder de hoede van Tactus bleek ook voor de andere groepen de beste optie.

InTact Deventer was al gestart met het uitnodigen van Tactus professionals voor de groepsavonden met als doel de zelfhulp te integreren binnen de behandeling maar ook daarvoor en zeker daarna.

Dit pad zal vervolgens leiden tot een cliëntgericht zelfhulpproject met aanbevelingen

naar aard van verslaafdheid en leeftijdsgroepen. Het is aan te bevelen de zelfhulp te integreren in het behandelprogramma. Andere ambities van Deventer zijn de prille plannen voor InTact Junior en Senior.

Het een en ander moet in de loop van 2008 resulteren in een goed plan, zodat begin 2009 kan worden gestart.

### **InTact Deventer special**

Zoals bij zoveel bijeenkomsten zijn er altijd wel gasten die een speciaal welkom verdienen. Zo ook vanavond. Bij InTact Deventer kan dat ook omdat hiërarchie achterwege blijft. Wij zijn immers allen gelijk! Harry Bouwknegt, groepsleider van InTact Deventer, opende de avond.

Er is er een speciaal welkom voor Adri Hulshoff, coördinator van InTact en Anne-Marie Luiten zijn opvolgster als coördinatrice van het InTact service bureau, zoals dat tegenwoordig heet. Ook de pers, Leo Polhuys, is aanwezig.

Bijeenkomsten leveren ook afwezigen. Graag had ik Ruud Rutten, de voorzitter van de Raad van Bestuur van Tactus, gevraagd deze avond af te sluiten. Dit zal Harry nu doen. Gerrit Zwart, initiator van het V.I.P., kan geen presentatie van zijn werk doen door privéomstandigheden. Guven Boskurt, veldwerker, maar bovenal de initiatiefnemer voor het opzetten van diverse groepen, kan geen acte de presence geven om dezelfde reden. Gelukkig zijn jullie er allemaal, zo sloot Harry zijn welkomstwoord af.

*Jaarverslag:* Er zijn twee soorten. Er is er één voor groepsleden en één voor buitenstaanders. Het verschil zit hem in het onderdeel 'vogelvlucht' waarin het wel en wee van groepsleden wordt gememoreerd.

*Programma 2008:* Een leidraad voor iedereen die belangstelling heeft voor onze activiteiten. Ook vanavond is er een leidraad. Jong en oud/komen en gaan.

<i>Medailles:</i>	<u>Brons/jong:</u>	<u>Goud/oud:</u>
	Frieda	Rob
	Frauke	Titia
	Marlon	Yvonne
	Frits	Douwe
		Sonja
		Tilly
		Ineke

Eigenlijk hadden Rob, Titia en Ineke niet hun tweede gouden plak moeten hebben maar eentje van platina. Leden van het eerste uur! aldus Harry.



Er is een pauze van ca. 10 minuten en onder het genot van een hapje en een snapje werd er gezocht naar onderling contact over de avond en wat dies meer.

Harry vervolgt de avond met nog meer jong en oud/komen en gaan, door er op te attenderen dat jong en oud, weer naast elkaar zitten. Marieke (30) en Jan (77) een geweldig stel, dat elkaar van meet af aan aanvult en –voelt. Jan vanuit verleden en Marieke vanuit het hier en nu. Marieke was 9 april jarig. Harry geeft Marieke een bos tulpen en all the best. Jan die erg enthousiast is wordt tot rust gemaand. Marieke geeft haarzelf een pluim door te vertellen wat ze tot nu toe heeft bereikt. Chapeau.

Harry stapt over van Jong en oud naar komen en gaan. Adri Hulshoff gaat Anne-Marie Luiten komt.

Beiden verhalen om en om over het verleden en de toekomst van InTact zelfhulp voor verslaafden en hun naasten, alvorens Harry officieel afscheid neemt van Adri Hulshoff (Adri krijgt daarbij een speldje met het opschrift: Friends) en heet Annemarie Luiten van harte welkom.

Harry hoeft niet af te sluiten, dat deed Titia door hem hartelijk te bedanken voor de fijne avond.



#### Statement Jos Mensink (InTact Deventer)

*Leveren zelfhulpgroepen een bijdrage aan het genezingsproces van verslaafden?*

Als ervaringsdeskundige, ex-verslaafde, is het uiterst moeilijk daarover een objectief oordeel te geven. Ik herken een aantal processen, die tot positieve conclusies leiden. Daartegenover zaken die negatieve invloed hebben gehad op mijn herstel. De beide, vaak tegenstrijdige emoties, hebben mij er mijn inziens toe gebracht nu ruim twee jaar clean te blijven. Zou ik dat gered hebben zonder de wekelijkse gespreksavonden?

Mijn antwoord daarop is: NEEN.

Wat is het verschil tussen professionele hulp en zelfhulp?

Ik heb het ervaren als hulp vanuit een theoretische, ongelijkwaardige benadering, (therapeutisch gedoe) contra discussiëren met elkaar op basis van eigen ervaringen en gevoelens.

Laat ik er geen misverstand over laten bestaan. Binnen het behandelingstraject: intake, maatschappelijke begeleiding, nazorg en deelname aan een zelfhulpgroep vinden veel terugvallen plaats. In een periode van ca. vijf jaar dat ik gebruikte, in behandeling was, deelnam aan een zelfhulpgroep, ben ik tot de conclusie gekomen dat ik verslavingsgevoelig ben en blijf. De rest van mijn leven zal ik mij er van bewust zijn dat bij lichamelijke en geestelijke niet prettige gevoelens, behoefte zal zijn aan stimulerende middelen als: drugs, alcohol, nicotine, pillen etc.

Mijn ervaring tenslotte is dat ik mij binnen een zelfhulpgroep emotioneel, gelijkwaardig, open en eerlijk kan en mag uiten.

*Mijn conclusie is dan ook dat een zelfhulpgroep toegevoegde waarde heeft.*

#### Weekend Zenderen 2, 3 en 4 mei



Zie voor het hele foto overzicht:

<http://www.gavefoto.nl/Zenderen%2004-05-2008/album/index.html>



Voor mij was dit voor het eerst dat ik een seminar van InTact bezocht. Erg spannend, maar een goede oefening voor mij om mijzelf wat langere tijd in een groep te begeven!

Na aankomst heb ik, onder het genot van een kopje koffie, in de tuin van "De Zwanenhof" met iedereen kennis gemaakt in afwachting wat komen gaat.

Na het avondmaal begonnen wij, onder leiding van Christiane Westerveld, aan een voorstelronde van een, voor het onderwerp, te grote groep om elkaar in eerste aanzet wat beter te leren kennen. Door de groeps grootte duurde dat vrij lang, maar dit is toch noodzakelijk als je een heel weekend met elkaar optrekt. Helaas ontbrak hierbij Hein de Haan.

Nadien werden er onderling nog wat gezelschapsspellen gespeeld, gekeuveld en gewandeld.

Als je zaterdagochtend wilde genieten van Nordicwalking met Christiane, dan moest je vroeg op. Rond negenen arriveerde Hein de Haan en kon er aan het echte werk begonnen worden. 'Psychiatrie en Verslaving'. De intro van het onderwerp vond ik nogal technisch en langdradig en ik had daardoor het gevoel dat het niet echt op gang kwam. Toch pik je er altijd wel iets uit dat je kan gebruiken. Zo bleef mij van de middag bij dat bij emoties als schuldgevoel, verwijten en boosheid de boel bij mij op 'slot' zet en het beter is te proberen het probleem van afstand te bekijken, in kaart te brengen en een plek te geven.

Gelukkig waren er tussendoor nog korte enkele pauzes en Tai Chi met Christiane om de aandacht scherp te houden.

Vermoeid en blij dat het er voor deze dag op zat, heb ik heerlijk kunnen genieten van mijn vegetarische maaltijd. De avond was gereserveerd voor ontspanning in groepsverband en/of gewoon alleen. Al naar gelang de behoefte. Sommigen gingen naar de film anderen een ijsje eten. Ik bleef op de Zwanenhof om even bij te komen van alle indrukken die ik opdeed en om hier en daar een praatje te maken. Ik ontdekte daarbij een flink aantal aanknopingspunten voor mijn persoonlijke problematiek.

Zondag tijdens het ochtendronde keken wij even hoe iedereen erbij zat die ochtend. Vrij snel kwamen irritaties, onduidelijkheden en de gang van zaken rond het thema alsmede de groeps grootte en naastenbenadering aan de orde. Vrijwel iedereen luchtte zijn hart. Er werd besloten in duo's tot vraagstellingen te komen. De volgende werden behandeld:

- Is het zinvol een nieuwe diagnose te laten stellen?

- Hoe zit het met dromen over terugvallen?
- Hoe ga je als groepsleider met een dubbeldiagnose bij een groepslid om?
- Wij stonden nog even stil bij angststoornissen en fobieën.

Na de lunch hebben we nog gezamenlijk koffie gedronken en vervolgens afscheid genomen.

#### Conclusie

Voor mij was dit weekend een erg nuttige ervaring. Niet zozeer de stof van de seminar zelf, maar meer de contacten die ik opdeed en de uitwisseling van ervaringen. Ook de vriendelijkheid van de InTact-mensen die mij in staat stelden om weer eens iets van mijzelf te laten zien trof mij zeer. In de wetenschap dat ik op dit pad verder moet en het bezoeken van InTact daarbij een onmisbare aanvulling is, ga ik op weg naar een 'nuchter' bestaan. Heb dank daarvoor!

Michel (InTact Enschede)

#### InTact Familiedag

Op 14 juni a.s. zal er een familiedag plaatsvinden!!

Waar: Restaurant "Saksenstal Gerrit"  
Hoofdstraat 195  
7586 BP Overdinkel  
Tel: (053) 538 15 98

Op de achterzijde van deze nieuwsbrief staat de uitnodiging met het programma. Mocht je 14 juni zin en tijd hebben om te komen, meld je dan aan bij Doortje de Vries, tel: 06 10 17 97 10.

#### Column

In augustus 2006 startte 'Harry' met het schrijven in InTactualiteiten met InTactualiteiten met o.a. 'ik zoek een maatje...' en 'een weekend thuis'. Daarna besloot hij columns te gaan schrijven om jullie deelgenoot te maken van zijn weg uit de verslaving, zijn hoop, zijn twijfels, zijn angst, zijn verdriet, maar ook zijn vreugde en geluk.

Harry pakt de draad weer op met een herhaling van zijn column 'Hoe het was...' deel 1 t/m 3 .

Harry  
Hoe het was....

Menigmaal dwalen mijn gedachten af naar voorheen. Naar goede en slechte tijden en het hoe en waarom.



Geheel onverwacht overvallen mij, wisselend, vrolijke en sombere gedachten. Soms gericht op het verleden en dan weer op de toekomst, op de een of andere manier ook met elkaar verweven. Een probleem dient zich aan. Soms zitten verleden en toekomst elkaar dusdanig in de weg!

Er bekruipt mij allerlei gevoelens zoals: verwarring, onzekerheid, eenzaamheid, machteloosheid, maar ook angst, verdriet, ongeloof, matheid en leegheid. Ik moet het verleden een plaats zien te geven en er niet in blijven hangen! Ik moet ruimte maken voor een toekomst zonder verslaving.

De vraag is echter of ik dat wel kan!? Kan ik het verleden wel zó klein krijgen zodat ik het in de 'Kliko' kan gooien en zeggen: 'zo dat is opgeruimd!' Nee, dat gaat natuurlijk niet zomaar.

Dat gaat met weemoed en soms met het gevoel het kind met het badwater te hebben weggespoeld. Ik bedenk mij, waar of niet, dat er zonder verleden eigenlijk geen toekomst kan zijn. Maar voor de toekomst kan beginnen moet ik wel alle valkuilen dempen en alle gebeurtenissen een plek geven, want anders blijven ze maar malen in mijn hoofd. Er is geen toekomst zonder verleden!

Hoewel er weer licht is aan het eind van de tunnel komt deze niet dichterbij. Ik los niets op, geef mijn dingen die verstopt zitten in de brei geen plaats. Ik sta stil, kom niet vooruit. Een benauwd gevoel bekruipt mij als ik naar het verleden kijk, als een last die ik bij mij draag, die mij verdooft, onbestuurbaar en onzeker maakt. Ik besluit te gaan ontrafelen. Eerst goed en slecht, lief en leed. De klus moet ik zelf willen klaren, weliswaar met hulp, ik moet voor mijzelf kiezen, de enige die telt en alleen op nul moet beginnen met de opbouw van een nieuw leven met een verlost verleden. Slecht verbindend aan leed. Vergeven om te voorkomen dat wrok blijft zitten. Lering trekken uit de dingen die om mij heen gebeuren en de dingen die mij worden aangereikt. Ik heb alles op, aan en in mij op zijn kop gezet om mijzelf terug te vinden, te gaan voelen dat ik er ben en er mag zijn zoals ik ben. Veel moeite heb ik er mee, omdat ik het beter vond om alles achter mij te laten en zelf opnieuw te beginnen met een lach en o zo belangrijke traan. Mijn emoties zitten vast op momenten dat ze juist zichtbaar moeten zijn. Soms zijn deze verstikkend en dreigen mij te belemmeren in mijn eigen ontwikkeling. Ik krijg haast. Haast om weer lief te hebben. Haast om er weer te zijn.

Gedurende de wachttijd naar STaP heb ik de tijd de Diagnostiek te evalueren, voor mijzelf neer te zetten.

Het verwachtingspatroon in zijn totaliteit beantwoord aan hetgeen ik in de zomer van 2000 meemaakte, doch uiteraard met andere mensen en deels andere staf. Het valt op, dat de organisatie en het niveau nauwelijks aan innovatie heeft 'geleden'. De flexibiliteit bestaat uit het uitvallen van programmaonderdelen, maar niet uit het invullen daarvan.

Er vallen kortom te veel gaten, waardoor de verveling toeslaat. Het -af en toe- inlassen van een wandeling verdrijft de gedachte, wat doe ik hier?, niet!

1e week:

De leefgroep is -misschien ook door mijn inbreng onevenwichtig. Ik vind dat niet prettig. Er broeide steeds wat. Ik vind dat moeilijk.

2e week:

Langzaam groeit het evenwicht in de groep.

3e week:

Er ontstaat serieuze betrokkenheid tot elkaars problematiek. Het voelt prettig aan, wekt vertrouwen en geeft een veilig gevoel. Hierdoor kan ik met iedereen praten over wederzijdse problemen en er is een aanzet om tot oplossingen te komen. Voor de nieuwkomers blijkt dat ook het geval. Er was reeds een basis gelegd.

Bewustwording:

Verslaving, aan welk middel en/of gewoonte dan ook, verdringt moeilijke of minder moeilijke problemen naar de achtergrond, waardoor het minder moeilijk lijkt. Het tegendeel blijkt waar. Na ontnuchtering dienen herkenningpunten zich aan. Ik word hard met mijzelf geconfronteerd. Het word voor mij, stap voor stap, duidelijk hoe ik er bij sta. Mijn eigen gedrag binnen de leefgroep, aanvankelijk, afwachtend, veranderde naar mate de tijd vorderde naar wat meer belangstelling en loyaliteit. Nieuwsgierigheid naar meningen en gevoelens van anderen. Ik kon mijzelf daardoor een spiegel voorhouden en tot bewuste keuzes komen. Anderen mogen mij beoordelen. Ik moet zelf mijn keuzes maken en initiatieven nemen tot herstel.

Hier (diagnostiek) ben ik klaar. Misschien kan ik later de vruchten plukken van deze ervaring. Verslaving is er nog steeds. De HHK lost dat probleem niet op, maar zet je wel met de hakken in het zand om een terugval te voorkomen. Om de diagnostiek goed te verlaten, neem ik mij geschreven thema's mee.



Die sterken mij. Ook de herinnering aan groepsgenoten en stafleden gaan - ieder apart - in mijn rugzak. Ik heb een zo goed mogelijk plan gemaakt om de kracht te vinden door te zetten. Helaas kan ik dit met niemand delen. Dat is een gemis. Op zoek naar een maatje?

Willem-Jan de Haan schreef :

Wanneer ik hem vraag zijn karakter te beschrijven dan verwijst hij naar een olifant. Hij zegt, dat hij bij de creatieve therapie met een olifant uit klei bezig was.

Als eigenschappen zei hij: Veelzijdig, dikhuidig, intelligent, niet stressgevoelig, zorgzaam, kan goed leiding geven, solidair en respect hebben voor anderen. Die eigenschappen heeft hij zelf ook.

Harry  
(wordt vervolgd)

### Stelling

*Als je weet waar je vandaan komt, dan wil je nooit meer terug.....*

Wanneer je wilt reageren op deze stelling of zelf een andere stelling wilt doorgeven voor de InTactualiteiten; mail dan naar:

[info@zelfhulpvoorverslaafden.nl](mailto:info@zelfhulpvoorverslaafden.nl)

### 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@zelfhulpvoorverslaafden.nl](mailto:info@zelfhulpvoorverslaafden.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.zelfhulpvoorverslaafden.nl](http://www.zelfhulpvoorverslaafden.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.

#### 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



## Segeltörn Tactus und Caritas Dritte interkulturele Begegnung auf der Ostsee

Bereits beim Nachtreffen zur zweiten interkulturellen Begegnung im Rahmen eines Segeltörns auf der Ostsee im November des vergangenen Jahres trugen die Teilnehmer den Wunsch an die Organisatoren heran, auch im Jahr 2008 eine solche Begegnung zu ermöglichen. Tactus/Niederlande und Caritas/Osnabrück lädt erneut gemeinsam zur Fortführung der bestehenden Kontakte zwischen den Suchtkrankenhilfeinstitutionen der Länder Niederlande und Deutschland zur 3. Begegnung innerhalb eines Segeltörns auf der Ostsee ein.

In diesem Jahr werden wir wieder unterstützt durch die Bundesweite Koordinationsstelle „Selbsthilfe Junger Abhängiger“ des Deutschen Caritasverbandes in Berlin. Diese Einladung erfährt durch sie eine bundesweite Ausschreibung.

Ziel ist es auch in diesem Jahr, die bestehenden Kontakte zwischen den in der Selbsthilfe aktiven jungen Menschen zu erhalten, sie zu fördern und zu unterstützen. Es soll ein Austausch zu den jeweils landestypischen Arbeits- und Umgangsweisen in der Selbsthilfe erfolgen. Im Vordergrund wird das Erleben der „Suchtstoffübergreifenden Arbeit in der Selbsthilfe“ sein.

### Schiff:

Wir werden in diesem Jahr mit dem Heringslogger „Ryvar“ auf der Ostsee unterwegs sein. Das Traditionsschiff verfügt über eine Segelfläche von 380 qm und ist nach der Takelungsart als 2 Mast Gaffelketch zu bezeichnen. Sie ist 38,40 Meter lang, teilnehmen können 25 Mitsegler. Die Crew besteht aus 2-3 Mann. Unser Kapitän wird wie im vergangenen Jahr Thomas sein. Die Arbeiten auf dem Schiff werden von den Teilnehmern unter Anleitung der Crew ausgeführt.

Kosten: € 200,-(all inklusive)

Anmeldung für den Segeltörn:

### Deutschland

Christiane Westerveld

T 0541-3354519

E [Betreuteswohnen-lohstrasse@caritas-os.de](mailto:Betreuteswohnen-lohstrasse@caritas-os.de)

Bei Anmeldung wird eine genaue Zeitplanung und eine sg. Checkliste zugesandt. Bei Anmeldung wird eine Kontonummer mitgeteilt. Bei Eingang des Gesamtbetrages ist die Anmeldung verbindlich. Es wird eine Warteliste erstellt.

## Zeiltocht Tactus en Caritas Derde interculturele ontmoeting op de Oostzee

Na het succes van vorig jaar nodigen Caritas en Tactus u weer uit om mee te gaan zeilen. De tocht is dit jaar van 24 tot en met 29 augustus en belooft weer een inspirerende reis te worden.

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

Dit jaar gaan we varen met de haringlogger Ryvar die weer wordt bestuurd door kapitein Thomas. De tweemaster is 38,4 meter lang en biedt plaats aan 25 deelnemers. Naast praten over ons werk zullen we onder begeleiding van de crew enkele klusjes uitvoeren.

Kosten: € 200,- (alles inbegrepen)

Aanmelden voor de zeiltocht kan bij:

### Nederland

Anne-Marie Luiten

T 053-4842750

E [am.luiten@tactus.nl](mailto:am.luiten@tactus.nl)

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

