



December 2010

Nieuws vanuit InTact

### **Beste lezer(s),**

Het jaar loopt alweer op zijn einde wanneer deze editie van de InTactualiteiten bij jullie is gearriveerd.

Nu zijn we bij InTact zelfhulp erg toekomstgericht en kijken we niet zozeer naar het verleden.

Voor deze editie van de InTactualiteiten maak ik toch een kleine uitzondering hierop.

Het is soms goed om even achterom te kijken om te zien hoeveel je hebt bereikt.... Dit niet in de laatste plaats als erkenning voor het vele werk, dat dit jaar is gedaan door groepsleiders en deelnemers van de InTact groepen!!

We hebben als InTact dit jaar veel voorlichtingen verzorgd bij professionele (verslavingszorg-)instellingen/organisaties en hogescholen. Daar waar zelfhulp werd gevraagd mee te denken, zijn er afgevaardigden van InTact bereid geweest deel te nemen aan overleggen, symposia etc.

Ook hebben we ons, daar waar we konden, 'bemoeid' met en samengewerkt rondom het thema 'Inzet ervaringdeskundigheid in de zorg en maatschappelijk herstel'.

Dit jaar is er een drietal nieuwe groepen gestart; groep Rekken (in de kliniek!!) , groep Apeldoorn en groep Almelo.

Alles bij elkaar was het wel eens druk voor al die vrijwilligers van InTact. Toch hebben al deze activiteiten en drukte anderen gemotiveerd om zich ook in te zetten voor de zelfhulp en hebben zich een groot aantal nieuwe groepsleiders aangemeld!!

We heten de volgende mensen dan ook van harte welkom:

Wim (groep Enschede/ Almelo), Age & Reanda (groep Almere), Ans & Dorien (groep Dronten), Rob (groep Hengelo) en Alex (groep Hardenberg).

We wensen jullie veel plezier en succes in het werk dat jullie voor InTact willen doen!

Ook moeten we aan het einde van dit jaar afscheid nemen van een tweetal groepsleiders: Kirsten (groep Almere) heeft door omstandigheden moeten besluiten om het rustiger aan te doen.

We weten hoe moeilijk ze dit vindt. Veel sterke gewenst met dit besluit en we hopen je natuurlijk gewoon terug te zien in de groep. Veel sterkte en hartelijk dank voor je onvermoeibare inzet in Almere voor de deelnemers van de InTact groep!

Age en Reanda nemen het stokje over van Kirsten.

Klaus (groep Hengelo) heeft besloten om na een flink aantal jaren het stokje over te dragen aan Rob. Na jarenlang klaar te staan voor de deelnemers uit Hengelo e.o. heeft hij besloten dat het tijd wordt om door te gaan. We bedanken je voor al het verzette werk en voor je heerlijk heldere, 'praktische' kijk op zaken.

Traditioneel hebben we voor de maand **december een kerstseminar** georganiseerd waarin we stil willen staan bij de volgende vragen:

- Wat betekenen de feestdagen voor mij?
- Ben ik eenzaam of alleen?
- Feestdagen: een feest of ....?
- Wat doe ik nu met mijn ervaringen uit het verleden?
- Welke rol spelen familie of vrienden?

Wanneer deze InTactualiteiten bij je is aangekomen, zal dit al wel hebben plaatsgevonden. Maar we hebben voor het nieuwe jaar nog een aantal, niet minder mooie, seminars in de aanbieding:

### **Mentale weerbaarheid**

**Van vrijdag 28 januari 2011, 18.00 uur tot en met zondag 30 januari 2011, 14.00 uur**

- Weekendseminar in De Zwanenhof in Zenderen
- Voor deelnemers aan de zelfhulpgroep
- Kosten € 15,00 per persoon ( als deelnemer van een InTact zelfhulp groep)
- Minimaal 10 deelnemers - maximaal 18 deelnemers

Bijna iedere verslaafde, maar ook bijna iedere partner/naaste kent het wel. Jij hebt, of je partner/naaste heeft, de verslaving onder controle en toch heb je geen greep op je bestaan. Je bent bij een kleine tegenslag al snel uit het veld geslagen en je voelt je onzeker. Dit weekend gaat over meebewegen als het kan en stevig staan wanneer dit nodig is. Neem gemakkelijk zittende (soepele) kleding mee, want dit wordt geen weekend van praten, maar vooral van voelen en doen!

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- Verantwoordelijkheid nemen
- Voor jezelf opkomen
- Communiceren
- Leren je verbonden te voelen met je eigen gevoel en met de ander

Het seminar staat onder leiding van **Gerbrand Martini en Rita Kroezen**.

Gerbrand en Rita hebben in Deventer hun eigen Trainingscentrum Martini Art Dojo. Hier wordt in eerste instantie niet gepraat over situaties en reacties, er wordt bewogen. Hierdoor kunnen de deelnemers ervaren, voelen, wat er in hun lijf gebeurt, wanneer zij in een bepaalde situatie terechtkomen. Daarna bespreken we met elkaar wat we ervaren hebben.

De fysieke oefeningen die ze gebruiken, zijn geen doel op zich, maar een onderdeel van een bewustwordingsproces: waarom doen we wat we doen? En hoe kunnen we een situatie positiever aanpakken?

## Loslaten

**Van vrijdag 25 februari 2011, 18.00 uur tot en met zondag 27 februari 2011, 14.00 uur**

- Weekendseminar in De Zwanenhof in Zenderen
- Voor deelnemers aan de zelfhulp
- Minimaal 10 deelnemers - Maximaal 18 deelnemers

Wanneer je als naaste wordt geconfronteerd met een verslaafde partner/ ouder of kind, wordt er al gauw gezegd dat je moet loslaten. Maar wat houdt dit eigenlijk in voor jou? Hoe moet je dit dan doen? Ditzelfde kan gelden voor jou als (ex-)verslaafde, die het advies krijgt andere keuzes te maken en 'oude' gewoonten los te laten. Blijft er dan nog iemand over in je omgeving? Of sta je alleen?



De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- Schuldgevoel en schaamte
- Co-verslaving
- Je eigen weg kiezen en toch van de ander te blijven houden
- Wat verwacht ik van mezelf?
- Wat verwacht ik van de ander?
- Met elkaar, maar niet van elkaar

Het seminar staat onder leiding van **Jaap Dubbeldam**.

**Jaap Dubbeldam** is hulpverlener bij Tactus verslavingszorg en begeleidt de oudergroep van verslaafde kinderen. Hij is tevens werkzaam bij Mediant.

Er is nog plaats voor deelnemers maar meer dan 18 mensen betekent dat het vol is. Dus wanneer je belangstelling hebt, stuur dan snel een aanmeldformulier naar: Postbus 154, 7400 AD Deventer.

Dank voor alle bijdragen aan de InTactualiteiten 2010, het doel om er vier per jaar uit te brengen is behaald!!

Mocht je zelf ook iets willen delen met je lotgenoten, dan graag kopij voor de volgende

InTactualiteiten mailen naar:  
info@intactzelfhulp.nl of versturen naar: Post-  
bus 154, 7400 AD Deventer. Wat dat betreft is  
er nooit teveel kopij.

Ter afsluiting wil ik iedereen fijne kerstdagen  
wensen en voor het nieuwe jaar veel (zelfhulp)  
ervaringen!!!

Graag tot in 2011!  
Hartelijke decembergroet,

Anne-Marie Luiten

**“Het belangrijkste deel van een  
reisverpakking is en blijft  
een vrolijk hart”.**

---

## Verslaafd

Deel 2

Jacob, Groningen

**En als je na het lezen van het eerste deel (zie InTactualiteiten oktober 2010), denkt dat het niet veel erger kan, dan heb jij je vergist. Het volgende speelde zich een paar maanden later af. Ik was toen al behoorlijk vergiftigd door de alcohol. Het was toen alleen nog maar drinken en zelden eten. Ik leefde als het ware op de bank in de woonkamer. Dit is deel 2 in deze serie.**

### Stemmingswisselingen

Het worstelen met de drank is bij mij een proces van tien jaar geweest. Het ergste aan die periode waren nog wel de snel wisselende stemmingen. Van supervrolijk tot zeer depressief, wat natuurlijk werd veroorzaakt door de overmatige alcoholconsumptie.

Als ik een tijd niet dronk, werd ik steeds depressiever. Maar als ik een lange periode door dronk, werd ik daar ook weer depressief van. Als ik dan in zo'n depressieve stemming was, kon ik, vooral tijdens een drankfase, urenlang naar een bepaald muzieknummer luisteren en mijzelf beklagen en huilen. Mijn favoriete nummer was er één van Bob Seger, namelijk 'Somewhere tonight'.

De dag verliep vaak als volgt. Ik stond op van de bank, naar bed ging ik dan ook niet meer, deed de platenspeler aan en begon het nummer te spelen van Bob Seger, plofte terug op de bank, draaide de dop van de vruchtenwijn en dronk gewoon uit de fles, rookte de nodige shagjes erbij en vond het leven eigenlijk niet meer levenswaardig. Waarom niet? Nou, ik had ooit eens in een kindertehuis gezeten, mijn vader was gestorven en ik was naar mijn gevoel alleen op de wereld. Ik had geen meisje dat van mij hield en bedacht dat, als ik een leuke relatie zou hebben, alles anders zou zijn. Op zo'n moment overviel mij een heel intens

gevoel van grote eenzaamheid en leegte. En dan kwamen de tranen en dronk ik tot ik weer genoeg op had om te kunnen slapen. Dat lukte dan een paar uur en dan werd ik weer wakker en begon het hele ritueel opnieuw. Het maakte niet meer uit of het dag of nacht was. Dat kon ik dagen volhouden, soms wel een week, zonder erbij te eten. Heel af en toe kwam bij mij de gedachte op, dat het een tijdelijke fase was waar ik doorheen moest, dat het ook wel weer beter met mij zou gaan. Dan maakte ik plannen. Ik ga verhuizen, vind een leuke meid en we leven nog lang en gelukkig. Het volgende moment zei ik tegen mijzelf dat ik met beide benen op de grond moest blijven, dat ik mij wel dood zou zuipen, ik kon er toch niet afblijven. Wie wil er nu iets met mij beginnen? Mijn leven eindigt hier op deze bank en het kon mij ook niet meer schelen of ik, als ik ging slapen, weer wakker zou worden.

### Hallucinaties

Na een tijdje was ik zo vergiftigd door de alcohol, dat ik ook dingen ging zien die er niet waren. Het volgende zal ik nooit vergeten: ik lag op de bank in de kamer en was waarschijnlijk in slaap gevallen, toen het nog licht was. Want toen ik met een schrik wakker werd, ik weet niet waarom, was het donker in de huiskamer. Ik deed mijn ogen open en zag de hele kamer vol met mensen. Ze stonden rond de bank en staarden mij aan. Ik deed mijn ogen open en dicht en ze stonden er nog steeds, starend en niet bewegend, zelfs niet knipperend met de ogen. Ze leken wel dood. Ik lag op de bank en het angstzweet brak mij aan alle kanten uit. Het hart klopte in mijn keel en ik durfde niet bewegen. Hoelang die situatie heeft geduurd weet ik niet meer, maar naar mijn gevoel was het een eeuwigheid. Daarna durfde ik heel voorzichtig mijn arm te bewegen, naar de schakelaar van de schemerlamp, die naast de bank stond. Op het moment dat ik de schakelaar indrukte en het licht werd in de kamer, was iedereen weg. Godver..., wat was

ik geschrokken. Ik besepte in mijn achterhoofd natuurlijk wel dat een hallucinatie was, maar het gevoel van angst ging niet meer weg. Ook niet na weer een halve fles vruchtenwijn. Ik durfde het licht niet meer uit te doen. Ik ben wakker gebleven tot het licht werd en ben toen pas gaan slapen. Ik moest minder drinken, bedacht ik nog en in elk geval wat eten. Ik zou mijn leven beteren.

### **Bruine bonen**

Ik kocht mijn wijn in die tijd per drie dozen tegelijk. Als ik geld genoeg had, ging ik naar de supermarkt, pakte een winkelkarretje en vroeg aan iemand van het personeel of ik drie dozen wijn kon krijgen. Die gingen in het karretje en nam ik mee naar huis. Het karretje trouwens ook. Als ik dat deed, had ik altijd het nodige gedronken, dus een gevoel van schaamte was er op dat moment ook niet bij. Dus, als ik wakker werd na een tijdje te hebben geslapen, was er genoeg te drinken. Dat was dan ook het eerste wat ik deed. Wel wilde ik wat eten. Ik deed de kast open en wat ik tegenkwam was een gapende leegte en een blik bruine bonen. Nou, wat ik zou eten was niet zo'n moeilijke keus. Bruine bonen!!! Ik draaide het blik open nam een lepel en at een paar hapjes bonen zo uit het blik. Gatverdarre. Maar ik moest en zou wat eten. Ik zat mijzelf te voeren als een kind, en zei tegen mijzelf: nog een hapje, meer hoeft niet. Zo kreeg ik dan een half blik leeg. Het halfvolle blik zette ik op tafel voor als ik weer honger zou krijgen. Ik was trots op mezelf, ik had in elk geval wat gegeten, het ging weer de goede kant met mij op. Nu alleen het drinken nog wat minder. Maar ja, niet te veel in één keer van jezelf verlangen, als ik eerst het eten voor elkaar zou krijgen, dan voelde ik mij over een paar dagen weer wat sterker en dan kon ik de drank ook beter afbouwen. De bruine bonen hebben nog een paar dagen op tafel gestaan, want ik kwam weer niet verder dan wijn, roken, Bob Seger en slapen. Wel had ik na het voorval met die mensen in mijn kamer, dag en nacht het schemerlampje aan.

Hoelang het duurde, weet ik niet meer. Het kan twee nachten zijn geweest, maar net zo goed een hele week. Ik had geen dag- en nachtritme. Maar ik werd wakker in de nacht, want het was donker in de woonkamer. Shit, dacht ik, het lampje is kapot. Of heb ik hem uitgedaan? In elk geval lag ik op de bank in een donkere kamer. Ik ging op de bank zitten en reikte naar de schakelaar van de schemerlamp. Terloops keek ik naar het woonka-



merraam en ik verstijfde van angst. Er stond iemand buiten voor het raam die mij stond aan te staren, net als die mensen toen in de woonkamer. Niets bewoog, hij stond stokstijf en staaarde mij aan. Dit kan niet, zei ik tegen mezelf, ik woon op de eerste verdieping. Ik werd er niet minder angstig van, alleen maar meer. Ik raakte bijna in paniek. Ik vloog in het donker van de bank en ging naar het andere uiteinde van de kamer. Toen ik bij de deur van de hal was, zocht ik naar de lichtschakelaar die naast de deur zat. Het licht ging aan en weg was de persoon. Het enige wat ik nog zag was de reflectie van de woonkamerlamp in het raam. Ik word langzaam gek, dacht ik even, maar lekker zat het mij ook niet. Ik durfde niet meer in de buurt van het raam te komen. Stel je voor dat iemand een ladder aan de buitenkant van de flat had gezet en naar binnen stond te gluren! Het hart klopte in mijn keel. Ik moest wat drinken, maar de aangebroken fles stond naast de bank en die stond vlak bij het raam. Shit...!!!! Ik stond daar een tijdje besluiteloos, wat nu? Opeens kreeg ik een idee. Er stonden ook nog flessen in de doos in de keuken. Ik pakte er één en nam een paar flinke slokken. Dit wil ik niet langer, dacht ik bij mijzelf. Ik word gek, dacht ik en moest huilen. 'Liever dood dan dit. Ik ga morgen naar de dokter'. Maar dat was morgen en voorlopig had ik wel een probleem.

### **Waan en werkelijkheid**

Ik zal eerst proberen duidelijk te maken hoe de wereld er voor mij op dat moment uitzag. Hoe ik de wereld waarnam. Het was voor mij onmogelijk om het verschil te maken tussen dat wat ik werkelijk zag, dat wat ik droomde of wat ik hallucineerde. Voor mij was het een brij zonder duidelijke grenzen. Het één vloeide in het andere over, met soms het besef dat

iets niet kon. Als ik nu terugkijk op die periode weet ik met mijn verstand wel dat sommige dingen niet zijn gebeurd, maar het voelt of ik het allemaal echt heb meegemaakt.

Maar terug naar het verhaal. Wat moest ik op dat moment doen? Ik durfde niet meer op de bank te gaan liggen, maar wat dan? Ik heb de shag met pijn en moeite van de salontafel gehaald en ben met de wijn en de shag aan de eettafel gaan zitten. Na de nodige wijn te hebben genuttigd, werd ik weer wat rustiger. Ik dacht dat ik weer normaal kon denken en opeens had ik de oplossing paraat. Ik zocht een veilige plek om te slapen en had hem gevonden. Ik ging onder de eettafel liggen. Wat een goed idee was dat. Als het zou gaan regenen bleef ik ook nog droog, dat ik daar niet eerder aan had gedacht. Dus ik met mijn asbak, shag en wijn onder de tafel, maar ik wou geen uitzicht op het raam hebben, dus heb ik het kleed dat op de tafel lag, aan de kant van het raam naar beneden getrokken. Ik viel in slaap en toen ik wakker werd was het licht.

Nog half dronken kroop ik onder de tafel vandaan. Ik kon mij nog herinneren wat er was gebeurd. Ik wist niet wat ik er van moest denken, had er nu iemand voor het raam gestaan of niet? Stel je voor dat er mensen met een ladder aan de buitenkant van de flat waren geweest, die bij mij naar binnen hadden gekeken. Dat moest ik natuurlijk onderzoeken, maar eerst even wat drinken. Ik heb een tijdje buiten naar de gevel gekeken, maar kon niets ontdekken. Eenmaal binnen, kreeg ik een idee. Ik ging uit, had ik mezelf voorgenomen, om op andere gedachten te komen. Douchen moest ik, dat was alweer een tijdje geleden. Mijn probleem met douchen was, dat als ik onder de douche stond ik het gevoel had, dat ik geen lucht meer kreeg, dat ik verdrong. Dus dat deed ik bijna nooit meer. Ik stapte onder de douche, snel er weer onder vandaan, op adem komen en dan er weer onder. Klaar is Kees. Snel dezelfde kleding weer aan en dan een flinke slok, die had ik met deze actie wel verdiend.

### **Eten**

Eten wilde ik in de kroeg. Ook dat werd tijd. Ik ben naar de kroeg gelopen bij mij in de buurt, verder kwam ik niet. Pilsje besteld en het duurde niet lang of ik was met een paar mensen aan het dobbelen. Maar fit was ik natuurlijk ook niet en van eten kwam niks. Niet dat ik geen honger had, maar de kronkel die ik toen in mijn gedachten had, was dat als ik zou eten,

ik meer moest drinken om mijn alcohol op peil te houden. En daar moest ik dan weer extra geld aan uitgeven. Dus als het kon zonder eten, dan maar zonder, dat was goedkoper. Had ik ook nog geld voor de volgende dag. Na een tijdje ging ik naar huis. Ik kwam buiten en het was donker. Shit, shit, shit. De angst begon in mij omhoog te kruipen. Een naar gevoel kwam omhoog, ik was het vorige voorval natuurlijk nog niet vergeten. Stel je voor dat er toch mensen met een ladder tegen de flat hadden gestaan. Dan kwam automatisch de volgende vraag: Waarom en vooral waarom dan bij mij?

Ben ik nou een kerel of niet, dacht ik. Ik liep door naar huis, maar hield alles om mij heen goed in de gaten. Als ik onder een lantaarnpaal doorliep en ik zag mijn eigen schaduw, schrok ik mij wezenloos. Ik stond helemaal strak van de angst. Ik schrok ook niet één keer van mijn eigen schaduw, maar bij elke lantaarnpaal. Ik wist op een gegeven moment dat de schaduw zou komen en toch schrok ik, want hij was er sneller als ik dacht. Al hield ik het nog zo goed in de gaten.

Toen ik mijn flat kon zien, keek ik steeds naar het raam en plotseling zag ik twee mensen voor het raam staan die naar buiten keken. Shit... er zijn mensen in mijn huis. Ik keek nog een keer, maar er was niemand meer. Toch durfde ik op dat moment niet door te lopen en gewoon naar binnen te gaan. Ik bleef een tijdje besluiteloos voor de flat rondhangen en hield het raam in de gaten. Ik zag niemand meer, maar dat zei natuurlijk niks. Wat moest ik nu doen? In een keer wist ik het. Aan de andere kant van de parkeerplaats voor de flat stond exact zo'n flat. Als ik bij mijn overbuurman aanbelde op de eerste etage, kon ik van zijn huis recht in mijn huis kijken en kon ik het beter zien of er mensen in mijn flatje waren. Zo gezegd, zo gedaan. Ik naar de flat tegenover die van mij en naar de eerste etage. Ik had vanaf de buitenkant al gezien bij welke woning ik ongeveer aan moest bellen. Na korte tijd opende een jongen van ongeveer mijn leeftijd de deur. Ik vertelde hem wat ik dacht, dat er aan de hand was en vroeg of ik via zijn raam even mocht kijken of het klopte. Dat mocht en hij keek ijverig met mij mee. "Waar woon je dan", vroeg hij. Ik legde hem dat uit en toen we een behoorlijke tijd naar het raam aan de overkant hadden gekeken, zag ik ineens een schim. "Zag je dat?", vroeg ik hem. Hij had niks gezien, maar het zat mij niet lekker. Hij bood mij een pilsje aan en die heb ik met beide handen aangenomen. Hoe nu verder? Ik wist het ook niet meer. Ik durfde in elk geval

niet alleen naar huis, maar de overbuurman had ook geen zin om met mij mee te gaan. “Bel de politie maar”, zei ik tegen hem. Dat leek hem een goed idee, want hij wist zich ook geen raad met de situatie. Ik bleef staan waar ik stond en hield mijn raam in de gaten. De politie arriveerde en ik legde hen uit wat ik had gezien. Ze vroegen mijn sleutel en zeiden dat ze mijn huis zouden inspecteren en dat ik moest blijven waar ik was. Ik bleef uit het raam kijken, zag door het hele huis het licht aangaan en naar verloop van tijd kwamen ze terug naar de overkant. Het huis was veilig werd mij verteld en ze gaven mij de sleutel terug. Dat geloofde ik niet, maar na een paar minuten werd mij verteld dat ik in elk geval deze woning moest verlaten. Waar moest ik nu dan heen? Ik heb lang gezeurd, maar ze zijn nog een keer met mij meegelopen naar de overkant. Ze hebben mij de hele woning laten zien, maar helemaal overtuigd was ik nog niet. Maar de discussie was gesloten en ze gingen weg. Snel even wat wijn drinken tegen de stress. Ik heb toen het licht door het hele huis laten branden. Voor het geval dat. Ik voelde mij niet meer veilig in mijn eigen huis.

### Ziekenhuis

Ik heb waarschijnlijk kort geslapen en toen ik de volgende ochtend wakker werd, kreeg ik het flitsende idee om naar mijn stamkroeg te gaan. Die was ‘s morgens al open, dus ik op de fiets naar de stamkroeg, dronken als ik nog was. Wat er de rest van de dag gebeurde, weet ik niet meer. Ik weet alleen nog dat ik in de kroeg aankwam. Opeens kwam ik bij uit mijn coma en merkte dat ik ergens lag. Ook merkte ik dat er mensen aan mijn mond zaten. Ik deed mijn ogen open en zag iemand in dokterskleding over mij heen gebogen. Ik schrok mij dood. Wat deed die man in mijn mond? Hij wil mijn gebit er uit trekken, dacht ik en begon tegen te werken. Dat was maar heel kort, toen raakte ik weer in coma. Toen ik de volgende dag wakker werd, lag ik op de bank in de woonkamer, niet wetende hoe ik daar was beland. Ik bekeek mijn T-shirt en die zat onder het bloed. De linkerkant van mijn kaak deed ontzettend pijn en ik had iets van draad om mijn boventanden. Toen ik met moeite van de bank was opgestaan, ben ik naar de douche gelopen om mijzelf in de spiegel te bekijken. Ik schrok me hartstikke dood. Ik had verschillende wonden in het gezicht en om mijn bovengebitt zat een soort beugel. Jezus, wat is er gebeurd?! Ik had geen flauw idee. Even wat drinken, dacht ik toen. Toen ik mijn nodige alcohol weer had binnen gekregen en een beetje was bekomen van de schrik, bedacht ik dat de tandarts misschien wel wist wat er

was gebeurd. Zelf had ik geen telefoon meer, dus toen ik naar het winkelcentrum liep om te telefoneren, had ik het gevoel dat iedereen mij aankeek, wat waarschijnlijk ook zo was. Toen ik de tandartsassistente aan de telefoon had en uitlegde dat ik een soort ijzerdraad om mijn bovengebitt had, beloofde zij uit te zoeken wat er was gebeurd. Ze vertelde mij dat ik aan het eind van de middag maar weer even contact moest opnemen. Shit, wat deed mijn kaak pijn. Ik liep terug naar huis, niet wetende hoe het nu verder moest. En geweldig “sexy” voelde ik mij ook niet. ... Thuis aangekomen heb ik maar weer mijn voorraad wijn aangesproken. Ik voelde mij zeer ongelukkig en radeloos. En door het drinken werd het ook niet beter. Ik zat op de bank en stuurde wat voor mij uit. Eten dan maar. Ik dook de kast in en vond nog een paar sneden brood. Beleg had ik niet in huis, maar dat was ook niet belangrijk, als ik maar wat in de maag kreeg. Toen ik probeerde een hap uit een sneetje brood te nemen, merkte ik pas echt hoe zeer mijn kaak deed. Ik ging bijna door de grond van de pijn. Ik gooide het brood door de woonkamer en liep een tijdje te vloeken. Weer vroeg ik mij af wat er in godsnaam was gebeurd. De rest van de dag verliep zeer triest en langzaam in mijn ogen. Ik kon niet eten door de pijn in mijn kaak, wat ik waarschijnlijk toch niet had gedaan, dus had ik ook nog een goede smoes om alleen maar te drinken. Kracht door vloeibaar brood, dacht ik bij elke flinke teug wijn. Toen ik aan het eind van de middag de tandartsassistente belde was ik dan ook alweer aardig ver heen. Toch schrok ik van wat zij mij vertelde. Ze had contact gehad met de eerste hulp in het ziekenhuis en had gehoord dat ik op straat was gevonden, niet meer aanspreekbaar en gewond. Ik ben volgens haar met een ambulance naar het ziekenhuis gebracht en daar hebben ze geconstateerd dat mijn beide voortanden er zo goed als uit waren en dat mijn onderkaak vlak bij het scharnier was gebroken. Mijn voortanden hadden ze met een soort spalk weer op hun plek gezet. Ook had ik het ziekenhuis behoorlijk op zijn kop gezet en had ik zeker niet meegewerkt aan de behandeling. Wat mij werd aangeraden was de volgende dag in de praktijk te komen om alles nog eens te onderzoeken. Ze maakte met mij een afspraak voor de volgende dag, maar hoe laat die was kon ik mij vijf minuten later al niet meer herinneren. Ik ben naar huis gegaan en heb het weer op het zuipen gezet. Ik had echt het gevoel dat het voor mij te laat was om wat dan ook nog te proberen. Ik had verloren.

*wordt vervolgd*

## Van cliënt tot student

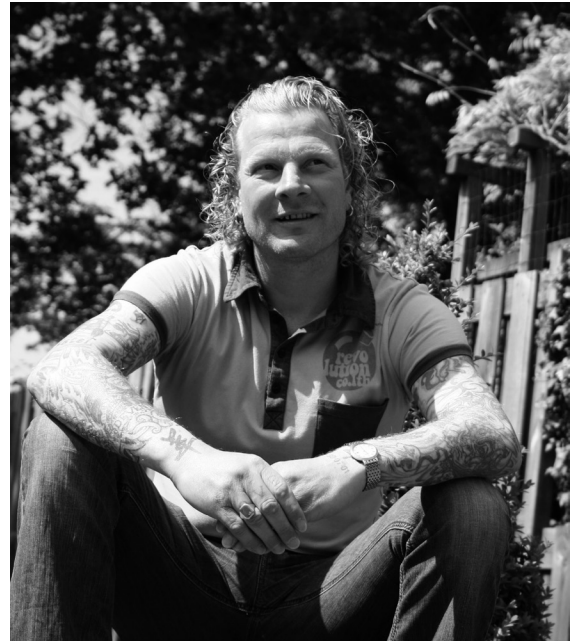
*'Ik wil een voorbeeld zijn'*

Het ROC Aventus start in samenwerking met Riwis, de opleiding Begeleider Geestelijke Gezondheidszorg met Ervaringsdeskundigheid. De opleiding is bedoeld voor mensen die zelf cliënt zijn geweest. Binnen Riwis werken al begeleiders met cliëntervaring. Grip op werk sprak met Riwis collega Arjan Noteboom over hoe het is om cliënten te begeleiden als je zelf cliënt bent geweest.

Als kleine jongen wilde Arjan profvoetballer worden. Hij was aardig op weg om zijn droom te verwezenlijken. Hij was een veelbelovende voetballer en op zijn 19e speelde hij bij PEC Zwolle. Langzamerhand raakte hij verslaafd aan de alcohol. Zoals Arjan zelf zegt: Ik was een weekendalcoholist. Hier bleef het niet bij. Van steeds meer alcohol kwam hij terecht in een andere verslaving, cocaïne.

'Ik ben meerdere keren opgenomen voor mijn verslavingen. Van een deeltijd behandeling tot een klinische opname. Eind jaren 90 kwam ik bij het intramuraal motivatie centrum terecht. Een centrum waar je verblijft en therapie krijgt. Daar zag ik Mike. Een hardcoregebruiker die ik nog kende uit de drugscene. Mike vertelde dat hij afgekickt was en werkte als socio-therapeut. Dat wilde ook!

Na zijn afkickperiode startte Arjan met de opleiding Helpende/Welzijn. Dat ging zo goed dat hij daarna SPW ging doen. In januari 2007 studeerde hij af. Vervolgens ging hij in de gehandicaptenzorg aan de slag. In april 2008 startte hij als begeleider tweede functieniveau bij Lombok. Een woonvoorziening voor cliënten met psychische klachten zoals autisme, adhd, nah soms in combinatie met een verslaving.



De doelgroep die hij nu begeleidt, heeft een andere problematiek dan hij zelf heeft gehad. Toch helpt zijn achtergrond Arjan bij zijn werk. 'Ik ben heel laagdrempelig voor cliënten. Ze komen gemakkelijk naar me toe met hun problemen. Daarnaast kunnen collega's bij mij terecht met vragen over verslavingsproblematiek. Andersom kan ik bij hen terecht met vragen over bijvoorbeeld autisme of borderline. We vullen elkaar goed aan.'

Bij InTact komt zijn ervaringsdeskundigheid helemaal goed tot zijn recht. Daar begeleidt hij - als vrijwilliger - zelfhulpgroepen voor verslaafden. 'Ik merk dat de mensen makkelijker naar mij komen als ze een terugval hebben gehad. Ik begrijp wat ze meemaken. Ook wil ik een voorbeeld voor ze zijn, net als Mike voor mij is geweest. Als dat lukt, en dat lukt soms, vind ik dat echt heel mooi.'

*Bron: RIWIS medewerkerblad juni 2010*

**Ik kijk niet te diep in het glaasje,  
Ik drink uit de fles...**



**Het is niet belangrijk hoeveel jaar  
je iets drinkt.  
Want we tellen de jaren van een mens  
pas als er niets meer te tellen valt.**

**Het woord nee maakt meer indruk, als het wordt uitgesproken  
door mensen die ook ja kunnen zeggen.**

## Mens durf te leven

*'t Is weer zo ver, 't is weer Advent.  
Kijk eens hoe helder ons kaarsje weer brandt.  
't Lichtje dat straalt, maakt ons bekend,  
Licht zal er schijnen, schijnen in 't land.\**

In deze donkere dagen voordat de feestdagen weer in alle hevigheid losbarsten, wordt er veel gezongen over licht, vrede op aarde en in de mensen een welbehagen.

Om mij heen- en televisiekijkend, kan ik niet anders constateren dan onrust, verlangen naar betere tijden en voor mij vooral de wens dat mijn zoon zich af zal wenden van het gebruik van alcohol.

Veel mensen voelen in de decembermaand de eenzaamheid zwaarder drukken. De dagen van gezelligheid, familie zien en samen vieren zijn weer aangebroken. Het 'ons' gevoel. Met de kinderen Sinterklaasfeest vieren. Het heerlijke geloof in iets dat niet bestaat, maar door ons ouders zo vol overtuiging wordt voorgelogen. Het is gewoon een geweldig feest, toch? Rode wangen, schitterende kinderoogjes, die vol verwachting vragen: "wat zal Sinterklaas deze keer weer voor ons meebrengen"?

Dan een paar weken later het feest van het Licht. Ik heb me altijd, ook als volwassen vrouw, verheugd op het kerstfeest. Samen een kerstboom kopen, van zolder de kerstballen halen en toen er nog geen zolder was, toverde mijn oma ze altijd van een plaats tevoorschijn die ik nu nog niet weet. Weet u het nog? Een kerstboom met echt brandende kaarsjes? Hoort u het nog? Het geknetter van de lonten van de kaarsjes? Het spitsen van de oren of het geknetter van de kaarsjes niet over zou gaan in dat van de takken, want ook dat kon gebeuren. Een emmer water met een spons stond bij ons naast de kerstboom. Ik zat er vol spanning op te wachten.... en ja hoor hupla een klein vlammetje omringde de tak. Wat rook dat lekker. Mijn moeder veerde overeind als een duveltje uit een doosje, rende naar de emmer met water. Met een royale waterstraal uit de spons doofde ze het verraderlijk lekkende tongetje. Later ging ze wat strategischer naast de boom zitten, want dat geren was ook niet alles.

Het kerstverhaal werd in de kerk voorgelezen. Ik vond het altijd erg zielig, hoor; een vrouw die op een ezeltje door de vrieskou moet rijden. Nee, voor mij had het kerstverhaal geen enkele romantische betekenis. Er was nergens

plaats voor ze en ze waren al zo moe. Hadden al zo lang gelopen. En dan dat baby'tje dat in een stal werd geboren? Ook al zo zielig. Ook daar was het koud, geeneens een kacheltje dat lekker brandde. Een os die met zijn adem het kindje warm hield. Jakkas, je moet er niet aan denken. O, ja er was ook nog het ezeltje maar dat zal wel zo moe zijn geweest van het vele lopen dat hij voor de verdere nacht wel zeer diep zou hebben liggen slapen.

Dan komen er nog een stel wijzen op kraamvisite. Wat moet een baby nou met wijzen. Het enige positieve daaraan, vond ik, waren de geschenken die ze meenamen. Wierook, mirre ende goud.

Ik heb nooit begrepen wat mirre is, maar ik geloof dat het een kostbare olie is. Mijn buurmeisje heet zo, ik zal het eens aan haar ouders vragen wat het is. Wierook kon ik nog wel bevatten. Daar zwaaide onze pastoor altijd heel gul mee. De dochter van de pastoor kon helemaal niet tegen de geur van wierook en begon dan wit weg te trekken. Erg spannend vond ik dat altijd. Zou ze het halen of niet? U begrijpt wel, ik keek in de kerk nogal om me heen en werd dan ook regelmatig door mijn oma toegesist dat ik rechttop moest gaan zitten. O, ja ik ben Oud-Katholiek en daar mogen de priesters trouwen, vrouwen mogen ook het ambt van priester uitoefenen en wij hebben zelfs een homoseksuele priester in onze kerk. Toch vond ik het raar dat een baby goud kreeg, wat had hij daar nu aan? Een baby moet een schone broek hebben en een lekker warm bedje. Een warme kruik. Het werd natuurlijk helemaal dringen in de stal toen de herders er aankwamen. Ik vroeg me altijd af of ze hun schapen buiten zouden laten staan of ook mee zouden nemen.

En dan had je later ook nog die kwade koning waarvoor ze moesten vluchten. Ik denk dat onze eigen aanstaande koning niet zo blij zou zijn geweest met deze start. En toch wordt er gezongen en gepredikt. De verlosser is geboren, wij zullen verlost worden. Waarvan?

Oud en Nieuw kondigt zich een goede week later alweer aan. Weer een familiegebeuren. 'Nieuwe Jaar, o laat ons groeten', wordt er in een oud Hollands lied gezongen. Deed ik waarlijk wat ik kon? Was ik beter, wijzer, vromer dan toen het jaar zijn loop begon?

Wat is nu de bedoeling van dit schrijven met een knipoog. De gedachten die mij als kind altijd beslopen? In ieder geval niet om iets of iemand belachelijk te maken of te kwetsen.

Maar om in deze, voor sommige mensen, sombere tijd een knipoog naar hen te geven. Voelen wij ons soms ook niet naakt, koud en ongewenst in het leven staan? Toch hebben wij een enorme veerkracht meegekregen. Wij zijn in staat om, zij het soms met veel moeite, uit hele moeilijke periodes te verrijzen. Kijk om je heen in de natuur. Nu de bomen al hun bladeren verliezen, weten wij dat de nieuwe knoppen alweer in de takken aanwezig zijn. Na een schijnbare dood maakt de natuur zich op om in alle hevigheid weer los te barsten. Bomen kleuren eerst teer lichtgroen om later als donkergroene gezonde zuilen, die ons van zuivere zuurstof voorzien, aan de horizon te

schitteren. Jonge dieren worden weer geboren. De zon gaat steeds langer en warmer schijnen. Dus, wat de natuur is gegeven, is ons ook gegeven. Na een moeilijke, donkere periode kunnen ook wij herrijzen en opbloeien. Neem er de tijd voor, maar zeg: 'IK KAN HET.' Probeer schoonheid, kracht en wijsheid uit het leven te halen en leef.

*Tineke Brouwer*

\*Advent zijn de vier weken voorafgaand aan Kerstmis. Iedere zondag wordt er één kaars opgestoken. Vandaar dit kinderversje

### **Adam en Eva**

Adam leefde lang geleden, eenzaam in de tuin van Eden  
Met de zegen van de Heer, wat verlangt een mens nog meer.  
Hij liep lekker in zijn blootje, baadde zon en baadde pootje,  
In het water van de beek, zeven dagen van de week.  
Adam leefde zonder zorgen, totdat op een zekere morgen.  
Plotseling ontdekte dat elk dier een vrouwtje verzorgde.  
Hij zei: Heer, ik wil niet klagen, maar ik zou u willen vragen,  
Onderdanig en beleefd, of U ook voor mij een vriendinnetje heeft?

Goed zei de lieve God, ik zal mijn best doen, maar je moet zelf de rest doen.  
Ik zal zorgen voor een vrouwe, die haar leven deelt met jou.

Adam liep van pret te zingen, hij kocht twee verlovingsringen.  
Prijs de Heer, ik krijg een wijf, 't is maar één rib uit mijn lijf!

En toen Adam lag te slapen, heeft de Heer de vrouw geschapen.  
't Was de droom van elke man, met alles d'r op en d'r an.  
Ze leefden heel tevreden samen in de tuin van Eden.  
Tot op een zekere dag, Eva de boom met appels zag.  
Eva dacht wat kan het schaden, aan een boom zo vol geladen.  
Ofschoon de Heer het mij verbiedt, mist men één, twee appels niet...

Eva brandde van verlangen, toen ze al dat fruit zag hangen.  
Ze nam een hap, terwijl ze zei: "One Apple a day keeps the doctor away."  
Toen was het uit met het mooie leven, het paradijs werd opgeheven.  
Door een appel, zo ik weet, werken wij ons nu in het zweet.  
Door het eten van een appel, werken wij ons nu te sappel.  
't Is daarom dat ik beweer:

**SNOEP VERSTANDIG; eet een PEER !!!!!!!!!!!!!!!**

**Half bezopen is ...  
een gebrek aan doorzettingsvermogen**

**Alcohol zet geweten op een laag pitje**

**Niemand is zo arm dat hij geen glimlach  
weg kan geven.  
Niemand is zo rijk dat hij geen glimlach  
nodig heeft.**



**Geen mens is zonder betekenis als hij  
een vriend heeft**

**Met de liefde is het als met de maan:  
als ze niet groter wordt,  
wordt ze kleiner**

### **De olifant in de huiskamer**

Daar zit het stomme ding dan.  
Het heet: alcoholisme en het is het grootste  
ding in huis.  
Andere mensen krijgen visite, andere kinde-  
ren kunnen vriendjes te logeren hebben.  
Jouw huis is vol olifant!!

Dus je slaat ernaar, huilt erover, duwt aan  
de achterkant, trekt aan de slurf en probeert  
hem mee naar een circus te krijgen. Maar het  
stomme beest blijft zitten.

Sommigen van ons besteden zoveel tijd aan

het duwen en trekken van een dikhuid,  
Dat we eigenlijk niets anders meer doen.  
Is dat nou niet belachelijk? Je kunt geen  
olifant verplaatsen!!  
Je kunt jezelf verplaatsen, uit huis gaan of  
gewoon verder leven met het feit dat er een  
olifant in je kamer zit. Je kunt leren om ermee  
te leven.....eromheen rolschaatsen.....hem  
afstoffen....  
een neusbeschermer voor hem haken....hem  
verven.....maar:

**HOUD ERMEE OP ER AAN TE TREKKEN!!!!!!**

**Ga datgene wat op je afkomt niet met  
angst tegemoet, maar met vertrouwen.**

**Het is niet mogelijk te leven  
zonder iets lief te hebben**



**InTact**

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten



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



## Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren  
En als jij mij adviezen gaat geven.  
Dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren  
En jij begint mij te vertellen.

Waarin ik iets niet moet voelen, zoals ik het voel.  
Dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik hier vraag naar mij te luisteren en je denkt  
iets te moeten doen  
Om mijn probleem op te lossen.  
Dan laat je me in de steek.  
Hoe vreemd dat ook mag lijken.

Misschien is dat de reden waarom,  
Voor sommige mensen bidden werkt.  
Omdat God niets terug zegt of hij geen adviezen  
geeft of probeert dingen voor jou te regelen.  
Hij luistert alleen maar en vertrouwt erop,  
dat jij er zelf wel uitkomt.

Dus, alsjeblieft, luister alleen  
maar naar me en probeer me te begrijpen.  
En als je wilt praten, wacht dan even en ik  
beloef je.  
Dat ik op mijn beurt naar je zal luisteren.

*Bron: Loving each other; Leo Buscaglia*

### Op tijd komen

Het is heel belangrijk dat je op tijd bij de groep bent, als je toch te laat komt aanschuiven is dat toch steeds weer een verstoring van het gesprek. Weet je vooraf dat je wat later bent, dan is het minder storend als de anderen dat weten. Bel dus even een ander lid om dit door te geven.

### Afmelden

Wanneer je verhinderd bent om de groep te bezoeken is het raadzaam om dit even door te geven aan de groepsleider, zodat hij/ zij weet hoeveel mensen hij/zij kan verwachten.

### Kennismaken met de groepen

Wil je als professional eens kennismaken met de groepen, schroom dan niet even contact te leggen met de groepsleider en een afspraak te maken. Je bent van harte welkom!

### Nieuwsbrief InTact per mail

Veel mensen ontvangen inmiddels deze nieuwsbrief per mail. Wil jij dat ook, geef ons dan even een seintje en mail je naam en mail adres naar [info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl). Wil je hem niet meer ontvangen, doe dan hetzelfde, onder vermelding van 'Nieuwsbrief InTact STOP'.

### Nieuwsbrief InTact als download

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

### Nieuwsbrief InTact per post

Kun je door ziekte of omdat je bijvoorbeeld tijdelijk in een kliniek zit niet naar de groep komen, geef dit dan even door en wij sturen, zo nodig, de nieuwsbrief per post naar je toe!

### Colofon nieuwsbrief InTact

De nieuwsbrief van InTact bevat informatie voor allen die lid zijn van of geïnteresseerd zijn in activiteiten van de zelfhulpgroep InTact. Deze nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar.

### Redactie

Anne-Marie Luiten, 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](mailto:info@intactzelfhulp.nl)  
[www.intactzelfhulp.nl](http://www.intactzelfhulp.nl)

### Drukker

Hassink Drukkers Haaksbergen in Samenwerking met Graphic Improvements

### Waar vind ik een InTact zelfhulpgroep?

Almelo	06 51 51 08 25
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
Hengelo	06 10 17 97 10
Rekken	06 30 10 29 92
Zutphen	06 10 17 93 73