



InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

Nieuws BRIEF

september 2008

Nieuws vanuit InTact door Anne-Marie Luiten

De eerste nieuwsbrief na de zomervakantie! Inmiddels is iedereen weer terug van een welverdiende zomerpauze. We hopen dat iedereen een fijne tijd heeft gehad en voor het nieuwe seizoen nieuwe energie heeft opgedaan. Voor de groepsleider, Harry, uit Deventer is het niet zo'n beste zomer geweest. Eerst geholpen aan het gaatje in zijn keel, overigens zonder het gewenste resultaat, is hij nu aan huis gebonden door een dubbele beenbreuk van zijn onderbeen! Gelukkig heeft hij zijn scherpte en humor weer terug gevonden en is Marieke bereid gevonden om de taken van Harry bij de groep over te nemen. Harry vanaf hier van harte beterschap en Marieke dank je voor je inzet!

Wij hebben ondertussen niet stil gezeten en hebben een nieuw seminar programma georganiseerd. We hopen dat het "in de smaak zal vallen" en dat het aantal deelnemers, net als vorig seizoen, zal toenemen bij deze seminars! Mocht je belangstelling hebben voor een seminargids, dan graag even een mail aan: intact@tactus.nl Hij wordt dan zo snel mogelijk toegestuurd.

Hebben we in juni nog samen genoten op de familiedag in de Lutte, in augustus hebben we ook nog als InTact samen met een aantal (ex) cliënten vanuit Tactus en Caritas Duitsland voor de derde keer genoten van een mooie zeiltocht op de Oostzee. Samen met de kapitein Thomas en zijn bootvrouw Christiane hadden we een goede en gezellige groep bij elkaar. Helaas zat ook dit jaar het weer een beetje tegen, maar ja..... je kunt ook niet alles tegelijk hebben! Verderop in de nieuwsbrief een verslag van deze familiedag door Harry uit Deventer en zeiltocht door Janny uit Doetinchem, natuurlijk met foto's!! Op de site van InTact; www.zelfhulpvoorverslaafden.nl zullen we zeer binnenkort alle foto's plaatsen voor degenen die mee zijn geweest en voor

hen die zelf wel eens willen zien wat er zoal is gebeurd!

Mochten er door dit verslag en de foto's mensen denken: dat wil ik ook wel.....we proberen dit evenement voor 2009 opnieuw te organiseren. Houdt de berichtgeving hierover dus goed in de gaten, en heb je behoefte aan verdere informatie, bel gerust met Janny, groep Doetinchem of met het algemene nummer van InTact.

Seminarprogramma 2008- 2009

Er is een seminarprogramma ontwikkeld voor het seizoen 2008-2009. We hebben weer een vol programma vast kunnen leggen. We hopen dat, net als vorig seizoen, er weer meer mensen gebruik maken van dit aanbod. Binnenkort ontvangen alle deelnemers van de groepen een seminargids met een inschrijvingsformulier. Het programma is zeer gevarieerd en wordt hopelijk een groot succes. Helaas zijn aan de seminars wel kosten verbonden, die echter zeer billijk gehouden zijn. Een weekendseminar kost een voor een vaste InTact bezoeker €15,=. Alle kosten voor overnachtingen en maaltijden zijn hierbij inbegrepen.

In het weekend van *12, 13 en 14 september* starten we met een *groepsleiders seminar*, voor het eerst in een locatie in Havelte. Hier willen we ons beraden over de vraag hoe we InTact zichtbaarder kunnen maken binnen Tactus.

Hierna is er op *10, 11 en 12 oktober* een seminar gepland in Zenderen, de Zwanenhof, waar het thema *verslaving & geheimen* zal zijn. Dit seminar wordt geleid door Christiane Westerveld (Caritas Dld en Andre de Bruin van Tactus).



Nieuws uit de groepen

Enschede

De groep Enschede heeft na een rustige vakantie tijd de draad weer goed opgepakt. Er was even sprake van een "inzinking", maar gelukkig is de harde kern toch weer terug. Het gaat er op lijken dat er weer wat nieuwe gezichten bij de groep zijn gekomen. Nu maar hopen dat deze mensen het belang van de zelfhulp ervaren en blijven komen. Om de vakantie af te sluiten zijn we laatst met de groep gezellig met zijn allen een ijsje wezen eten, zodat we ook buiten de groep eens wat nader tot elkaar komen. We kijken met zijn allen uit naar het komende seizoen van nieuwe seminars. Er zitten weer interessante personen tussen waar dan ook naar uit wordt gekeken.

Beneden Leeuwen

In de eerste week van september is er een daadwerkelijke start gemaakt met een InTact groep in de buurt van Beneden Leeuwen. Güven zal deze groep in eerste instantie begeleiden. Dank je wel hiervoor! We wensen jullie veel succes en zien jullie graag op de seminars.

Hengelo/ Almelo

Er komen in de groep Hengelo/ Almelo steeds meer deelnemers zodat dit elke week een echte groepsavond is geworden. Ook jullie succes gewenst met elkaar!

Deventer

Na de InTact-Deventer Special, werd de draad weer opgepakt. Wij namen deel aan diverse seminars en waren met een grote delegatie aanwezig op de familiedag te Overdinkel. De groeps grootte staat wat onder druk doordat:

Ten eerste: er vier leden (na drie jaar) te kennen gaven "klaar" te zijn met de zelfhulp en niet meer zullen komen. Wel zal men nog even op de hoogte gehouden worden van de ontwikkelingen binnen InTact-Deventer.

Ten tweede: vijf leden zitten momenteel in een behandeling en kunnen niet regelmatig de groep bezoeken.

Ten derde: één lid volgt een na-traject die van dinsdag naar de donderdagavond verschoof.

Ten vierde: twee leden komen eens per twee weken i.v.m. werk en/of afstand.

Ten vijfde: hoewel er wel doorverwijzingen plaatsvinden door Tactus, komt men toch niet opdagen of haken al snel weer af. Dit staat de groei van de groep een beetje in de weg, doch niet de continuïteit.

Mede na de kwakkelende "vakantiemaanden" juli en augustus werd besloten om voorlopig, vanaf 4 september eens per veertien dagen bij elkaar te komen, zodat een (te) lage opkomst het doel niet voorbijschiet en mensen elkaar langere tijd niet (kunnen) ontmoeten. Omdat Harry zijn onderbeen onlangs brak, nam Marieke de groepsleiding van hem over. Vooralsnog allemaal ontwikkelingen die weliswaar geen zorgen baren, maar wel zorgvuldige aandacht verdienen. Kortom is er werk genoeg aan de winkel.

Verder zijn we, zoals altijd, op zoek naar mensen die onze geledingen willen versterken en die er over nadenken om met hun ervaring anderen te ondersteunen en door anderen te worden ondersteund wanneer zij het moeilijk hebben.

Er zijn al steeds meer aanmeldingen maar er kunnen nog veel meer mensen bij!
Heb je interesse, bel dan even het algemene nummer: [0570- 500 132](tel:0570-500132) of stuur een mailtje naar: intact@tactus.nl

Stelling

Je verzetten tegen de realiteit, is als proberen een kat te laten blaffen..... Hopeloos !

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

Engel van de verandering

Engelen profileren zich op verschillende wijze. Ze beheersen de kunst van de verandering. Ze veranderen zich in een mens, die ons op onze weg begeleid.

Ze veranderen zich in een arts, die onze wonden heelt, in een priester die ons bevrijdt van ons schuldgevoel. Soms in een kind, die je aankijkt en je laat inzien hoe onbelangrijk de problemen zijn waar je wakker van ligt.

Engelen zijn kunstenaars in de verandering. De engel van de verandering wil je binnenloodsen in de geheimen van je eigen verandering.



Als je dynamisch wilt blijven, moet je jezelf steeds weer veranderen. Wat zich niet verandert, wordt star. De grootste vijand voor verandering is een succesvol leven, omdat je dan denkt, alles is goed zoals het is, wat kan leiden tot geestelijke en lichamelijke starheid. Die mensen vallen steeds in de herhaling, praten nog steeds als twintig jaar geleden, komen nog steeds met dezelfde oplossingen, omdat ze denken dat het goed functioneert. Ze worden vervelend. Je hebt weinig zin met hen van gedachten te wisselen. Hun praten en denken is net als koude koffie, die te lang heeft gestaan, het smaakt niet meer.

De engel van de verandering wil je er ook voor behoeden dat je te meedogenloos met jezelf omgaat. Veel mensen denken dat ze moeten veranderen, maar achter dat soort verandering zit vaak minachting voor jezelf. Ik moet mij veranderen, want zoals ik ben, ben ik niet goed. Ik moet van mijn fouten af, mijn overgevoeligheid, mijn angst.

Achter dit soort veranderingen zit vaak het idee dat fouten en zwakheden slecht zijn.

De engel van de verandering wil je duidelijk maken, dat alles in jezelf goed is, dat alles mag. Alles wat in je zit, dient een bepaald doel. Maar het moet ook veranderen. Je angst is goed, het laat je zien dat je levensstijl niet correct is.

Misschien denk je, ik moet perfect zijn, ik mag geen fouten maken. Dan laat je angst zien, dat je met zo'n instelling jezelf schaadt, het nodigt je uit een andere weg te kiezen, die beter bij je past.

Je woede is goed, als je het toelaat en kritisch bekijkt, kun je de woede veranderen in nieuwe levensenergie. Ook in jou kan alles veranderen. Daar waar jou probleem zit, waar jezelf het meeste onder lijdt, daar ligt ook jou schat. Daar kan je in contact komen met jezelf. Ook als je steeds ontevreden en kwaad bent, is het beter jezelf te accepteren.

Vraag jezelf, welke schat zit onder deze gevoelens verborgen. Als je de schat hebt uitgegraven, jezelf hebt gevonden, veranderen zulke gevoelens vanzelf.

De engel van de verandering moedigt je aan, alles wat in je zit met een milde blik te bekijken.

Deze engel wens ik jou.

Verslag InTact-Familiedag

14 juni 2008 te Overdinkel.

door InTact Deventer

Geënthousiasmeerd door een uitstekende affiche voor de familiedag te Overdinkel, waren ze allemaal op tijd op de carpoolplaats: het station in Deventer.

Yvonne, Ineke en vriend, Frieda en vriend, Marieke, Harry en (net op tijd) Frits. Met Yvonne en Frieda achter de sturen werd de groep gelijk over de auto's verdeeld. De stemming zit er in en het weer werkt redelijk mee. Met Frieda op kop, op weg naar het Overdinkel van Doortje die garant staat voor de organisatie van het familie evenement.

Na een vergissing in de route arriveerden wij tenslotte op tijd op de parkeerplaats van restaurant "Saksenstal Gerrit". Het ontmoetingspunt voor alle genodigden. Wij troffen bekenden, minder bekenden en onbekenden aan, hetgeen de gemêleerdheid van de tot meer dan veertig personen uitgroeiende groep aangaf. Een representatief aantal?! Na kennismakingen, begroetingen en een laatste sigaret werden wij naar binnen geleid in een sfeervolle ruimte. Het programma kan beginnen!

Als eerste koffie met krentenwegge, een echt Twents gebruik!

Anne-Marie beet de spits af door het officiële gedeelte te openen met een welkom, een korte explicatie van de dag. Ook zorgde zij er voor, dat de sprekers aan bod kwamen, maar niet te lang.

Ruud Rutten, Adri Hulshoff en wethouder mevrouw Lianne Vennema uit Losser.

Ruud Rutten had een algemeen verhaal over InTact. InTact, dat dit jaar haar eerste lustrum (5 jaar) viert en haar oorsprong vond in de samenwerking met de Deutsche Kreuzbund. Wat Ruud Rutten betreft steunt Tactus InTact en zal hij nadenken over de integratie van de InTact-formule tijdens de behandeling van cliënten. (Jammer dat hij niet wist hoeveel groepen er eigenlijk operationeel zijn en hoeveel optioneel). Nu, dat zijn er in de respectievelijke volgorde zeven en vier.

Adri Hulshoff, (oud-) coördinator en nestor van de InTact-formule, verhaalde over de afgelopen vijf jaren. Hij lichtte zijn eigen achtergrond toe en vertelde hoe moeilijk het is gebleken om groepen op te zetten en te behouden c.q. te laten groeien. Zelf deed hij veel pionierswerk.

Hij onderstreepte nog even het belang van zelfhulp en wenst een ieder veel succes.



Vanaf nu worden de activiteiten van InTact, na een inwerkperiode, gecoördineerd door Anne-Marie Luiten onder de naam InTact-servicebureau.

Tenslotte sprak de wethouder mevrouw Lianne Vennema ook zij wees nog even op het belang van zelfhulp. Zij is blij dat het contact met InTact (Doortje) is gelegd en weet dat InTact functioneert in de regio. In haar ogen zijn daar met name zorgen over de jeugd. Deze wil zij gaan aanpakken.

Een redelijk lange zit, vooral voor de aanwezige kinderen, alhoewel hier en daar ook al wat heen en weer werd geschoven op de stoel door de andere aanwezigen.

Na de sprekers werden we uitgenodigd om plaats te nemen in de filmzaal waar een film over smokkel in het gebied rondom Overdinkel werd vertoond. Behalve boter werd er vooral drank en drugs gesmokkeld op vindingrijke wijzen. Voor geïnteresseerden een aardig filmpje, dat vanwege oncomfortabele banken lang genoeg was. Aansluitend werd een bezoek gebracht aan het smokkelmuseum dat, achteraf, nogal wat kritiek heeft losgemaakt over de ontmoeting met drank en drugs.

Hierna werd een bezoek gebracht aan het inpandige textielmuseum. Een fraai stukje nostalgie over de Twentse textielindustrie. Heuse spingarenmachines werden onder oorverdovend lawaai gedemonstreerd en werd er verhaald over lang vervlogen tijden en toenmalige arbeidsomstandigheden. Aan het einde van de rondleiding kon bij de balie een prijsje in ontvangst genomen worden. Ook was er textiel te koop voor de liefhebbers.



(tijdens de lunch)

In afwachting van de lunch was er tijd voor een sanitaire stop, een rookpauze en conversatie. De lunchruimte bleek, achteraf, niet goed ingericht voor het aanhoren van de diverse sprekers.

Ook de, overigens uitstekende lunch, speelde zich daardoor een beetje per tafel af. Dit

kwam jammer genoeg niet ten goede aan het familiegevoel.

Bij de overgang naar de locatie voor de Oudhollandse spellen, het laatste onderdeel van de dag, leek de organisatie en animatie weg. Dat de obers hun best deden ons gestaag te voorzien van versnaperingen kon niet verbloemen dat, getuige de snelle vertrekkende deelnemers, de familiedag doodbloedde. Jammer!

Doortje, hartelijk dank voor het werk dat je hebt verzet in de voorbereiding van deze dag !

Er zijn een hoop mogelijkheden om me beter te voelen:

1. Ik ben net zo veel waard als ieder ander mens, of hij nou een president of bedelaar is. Veel belangrijker dan aanzien geld of macht zijn hartelijkheid, warmte en humor.
2. Ik accepteer dat ik fouten heb en fouten maak, net als ieder ander mens.
3. Ik geef naar mezelf en anderen toe dat ik niet alles weet.
4. Ik accepteer mezelf met al mijn tekortkomingen en streef er niet naar perfect te zijn of te lijken.
5. Ik zie niet alleen bij anderen het positieve maar ook bij mezelf.
6. Ik heb mijn leven zelf in de hand, en geef invloeden van buiten af niet de schuld van de dingen die mij overkomen.
7. Ik ga onaangename situaties en problemen niet uit de weg maar pak ze aan.
8. Ik vraag om hulp als ik hulp nodig heb.
9. Ik concentreer me er op vandaag gelukkig te zijn en tenminste één ding te doen waar ik plezier in heb.
10. Ik benut elke mogelijkheid om nieuwe positieve ervaringen op te doen.
11. Ik sta open voor meningen van anderen en zie mijn eigen mening niet als de enige juiste.
12. Ik sta open voor meningen van anderen als ik het gevoel heb dat ik daar wat aan heb. Maar ik laat me niet vertellen wat ik moet denken: ik vorm mijn eigen mening.
13. Ik kom op voor mijn mening.
14. Ik besef me dat er altijd mensen zullen zijn die het niet eens zijn met

de manier waarop ik iets aanpak, ook als ik zelf voel dat wat ik doe goed is.

15. Ik beseft me dat het niet altijd gebeurtenissen of andere mensen zijn die me ergeren of pijn doen. Mijn eigen verwachtingen of handelen bepalen mede hoe ik me bij iets of iemand voel.
16. Ik sta open en sluit compromissen als de ander zijn wensen kenbaar maakt.
17. Ik kan ook een keer alleen iets doen, en hoeft niet altijd alles met de partner te doen.
18. Ik neem mezelf niet altijd even serieus, en kan ook om mezelf lachen.
19. Ik kan wachten, ook als mijn wensen niet direct worden vervuld.
20. Ik doe iemand anders een plezier.

Zeiltocht Tactus en Caritas op de Ostsee

De tocht was van 24 tot 29 augustus 2008. We waren aan boord van de haringlogger Ryvar, omgebouwd tot een tweemaster van 38 meter lang. Onze kapitein was wederom Thomas en hij had deze keer een bootsfrau bij zich, Christiane.

De ochtend van vertrek begon al vroeg om op tijd (9.00 uur) in Osnabrück te zijn. Na een heerlijk ontbijt vertrokken we met twee volgepakte Caritas busjes en de auto van Adri gezamenlijk naar Flensburg, waar we rond 15.00 uur 's middags inscheepten.

De kennismaking onderling verliep prima. Er waren zeven mensen uit Nederland en acht uit Duitsland (Osnabrück en Berlijn). Een kleine maar gezellige groep.

Elke dag werd er gevaren op de Ostsee en moesten we, vooral de heren, hard meewerken om de zeilen te hijsen en te laten zakken en keurig in te pakken, onder geweldige begeleiding van de kleine Christiane!

Het was jammer dat er door de nieuwe regels van de Deense autoriteiten niet gevaren kon worden naar Denemarken. Er waren zeer strenge regels gekomen voor schepen met meer dan twaalf personen aan boord. Om niet aan de ketting te worden gelegd heeft Thomas, in overleg, besloten om alleen de Duitse havens aan te doen, op één uitzondering na. De laatste avond verbleven we "illegaal" in een klein Deens haventje.

Wat ons allemaal erg tegenviel was het weer, veel bewolking, miezerige regen en regen. De zon waar we allemaal toch wel op gehoopt hadden kwam slechts zelden tevoorschijn,

alleen op de dag van vertrek uit Flensburg, was het stralend zonnig weer!

Er zijn onderling veel gesprekken geweest, zeer serieus of gewoon lekker kletsen over wat je zag, dacht en voelde.

Op woensdag hadden Anne-Marie en Adri er voor gezorgd dat er al een vroege sinterklaas kwam.... die voor een ieder een zeer persoonlijk cadeau had. Soms (vaak) tot hilariteit van de anderen.

Een groot compliment heb ik voor Adri Hulshoff, die dagelijks een lunch gerecht en een uitstekende maaltijd op tafel toverde, zelfs met verse zalm!! Heerlijk allemaal!



(de heren hard aan het werk op de Ryvar)

Na een erg lange autorit (file) kwamen we vrijdag om 20.00 uur weer aan in Osnabrück. Nadat de auto's waren uitgepakt en de koffie op was, was het tijd om afscheid van elkaar te nemen. Dit natuurlijk alles met veel gezoen, bedankjes en tot ziens tot volgend jaar! We hebben in totaal 143 mijl gevaren in deze zes dagen. Voor mij was het een mooie en goede ervaring om deze zeilweek mee te mogen maken en beleven, samen met andere lotgenoten en in 2009 ga ik zeker weer mee!!

Ik heb genoten van het samenzijn, de zee en de golven!

Nogmaals Caritas en Tactus bedankt!

Janny Zomer
InTact Doetinchem

Door Giny, groep Hardenberg

Kwaadheid, heel veel waaroms, verdriet, dingen onder mij weggeslagen die voor mij belangrijker zijn dan voor een doorsnee mens. Ontmacht, aan de zijkant staan, zo graag met al de liefde die toch voor die persoon in je is, willen helpen, de hand toesteken. Maar je kunt beter tegen een andere vrouw moeten vechten dan tegen alcohol. Voor mij is het een zware ziekte van een lange weg vechten weer proberen overeind te komen en weer te vechten. Je moet het "zelf" **willen** en **doen**, dit kan niet voor een ander, maar die ander kan en wil zo ontzettend graag met je meevechten. Ik dacht, maar dat is misschien verkeerd gedacht, dat het toch een steuntje biedt als je weet dat je naar een doel toe kunt vechten. Ook de partners van de alcohol verslaafde mensen vallen in een gat; dit heb ik tenminste ervaren. Ik kon nergens kwijt wat het voor mij betekende dat ik mijn relatie bijna was kwijtgeraakt door de alcohol, want ik ken ook de andere kant van die persoon en daar wil ik zo ontzettend graag oud mee worden.

Column

Hoe het was: (vervolg)

Achteraf valt de wachttijd voor STaP mee en kan ik in maart 2006 al mijn opwachting maken. Ik kon het, zei het, met behulp van medicatie (Campral) en enige moeite volhouden om de twee maanden niet te gebruiken.

Een goede kennis bracht mij, met de nodige bagage, naar Zutphen. Het STaP-avontuur tegemoet.

Ik werd ontvangen door de staf van STaP bestaande uit Frank, Debby en Teun.

Terwijl ik Debby al had ontmoet tijdens het intakegesprek, Frank al eens voorbij had zien komen, kwam Teun mij niet bekend voor.....

Teun monsterde mij en vroeg of ik nog iets had 'aan te geven'. 'Aan te geven?', vroeg ik.

Ja, ik wil graag controleren of je in het bezit bent van middelen die hier niet zijn toegestaan en- of waar registratie voor nodig is en voor gebruik kunnen worden afgehaald in dosering. Natuurlijk, alhoewel paracetamol en Campral werden ingenomen, was deze controle tegen het 'smokkelen' van andersoortige middelen. Tenslotte mocht ik nog vijf euro betalen voor ontvangst van mijn kamersleutel en kon ik, samen met Debby, naar mijn kamer op de eerste verdieping.

Mijn kamer lag er niet uitnodigend bij. Hij was vuil, ik vond zelfs een peuk, en er was nog geen beddengoed. Debby was verrast en zei een en ander direct te gaan regelen. Intussen kon ik dan mijn kast inpakken. Onwennig keek ik om mij heen en ging op de rand van het bed zitten. Zo, daar zit je dan, dacht ik. In afwachting van wat komen gaat.

Debby haalde mij uit mijn overpeinzing met de mededeling dat het beddengoed nog zal worden gebracht samen met handdoeken etc. en of ik de kamer zelf even wilde vegen. Maar het is nu eerst tijd om je aan de rest van de groep voor te stellen. Deze wacht reeds in de woonkamer op ons. Ik wist dat één van de leden die ik kende van diagnostiek afdeling niet zo blij was met mijn komst naar STaP.

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

wordt vervolgd...

Stapje voor stapje

Stapje voor stapje
schuifel ik langzaam de toekomst tegemoet
en blijf ik als maar denken
"zet door het komt allemaal wel goed"

Soms is het één grote stap naar voren
en dan weer twee grote passen terug
het gaat nu eenmaal niet zo vlug

Wanneer ik mijn dag heb
en alles zit een beetje mee
zet ik één stap naar achter
maar naar voren dan twee

Soms wil het helemaal niet lukken
en val ik weer helemaal naar waar ik was
maar dan sta ik op
en zet weer gauw een hele grote pas



Stapje voor stapje
schuifel ik nu langzaam de toekomst tegemoet
gewoon omdat ik weet
op een dag komt alles goed!

Door Bianca van InTact Groningen

Wat kun je doen bij een terugval?

De kiem van de terugval ligt vaak in je levensstijl. Je verwacht te veel van jezelf, van anderen, en van het leven in het algemeen.

Als je alcohol hebt gedronken, tegen beter weten in, en je voelt je teleurgesteld in jezelf omdat je een afspraak met jezelf niet bent nagekomen, zeg dan:

Ik hou er nu direct mee op, en ik neem de tijd om over de volgende dingen na te denken:

1. Dat ik nu wat heb gedronken betekent niet dat ik de volledige controle over mijn drankgebruik voor altijd heb verloren. Ik breng mezelf nu eerst in veiligheid, zover mogelijk weg van de situatie waarin ik heb gedronken.
2. Tegen mijn eigen belofte om nuchter te blijven in heb ik anders gehandeld dan wat ik diep in mezelf als goed herken. Deze verdeeldheid tussen mijn overtuiging en mijn handelen, het gevoel de controle kwijt te zijn en het gevoel van schuld, kan ik verkleinen als ik nu stop. Mijn gevoel van schuld of schaamte is geen reden om verder te drinken. Vandaag is de eerste dag van de rest van mijn leven.
3. Kan ik uit deze situatie iets leren? Waardoor komt het, dat ik heb gedronken? Wat kan ik misschien onbewust van het drinken hebben verwacht? Waarom heb ik het juist nu nodig gehad? Welke onopgeloste moeilijkheden worden daardoor zichtbaar? Welke uitgestelde beslissing wordt nu misschien dringend? Als ik me anders had gedragen, was ik dan ook gaan drinken?
4. Als ik het moeilijk vind om de verleiding te weerstaan bel ik iemand

op, bijvoorbeeld iemand van de groep.
Ik draag dit telefoonnummer altijd bij me.

5. Ik weet: één glas betekent niet dat ik door moet drinken. Ik kan er nu mee stoppen.

Tot slot een waarschuwing:

Laat jezelf niet te gemakkelijk verleiden tot het eerste glas, omdat je denkt door het bovenstaande alles weer onder controle te kunnen krijgen. Hou je zelf niet voor de gek: met zo'n instelling kom je er niet. Waarom niet? Probeer het antwoord voor je zelf te vinden.

En...laat elke dag het eerste glas staan.

Op tijd komen

Het is heel belangrijk dat je op tijd bij de groep bent, als je toch te laat komt aanschrijven 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. 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](http://www.zelfhulpvoorverslaafden.nl) van InTact: 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.

Oplage: 1000

Redactie

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

Redactiesecretariaat

InTact t.a.v. InTactualiteiten,

Postbus 154,

7400 AD Deventer

Drukker

Hassink Drukkers Haaksbergen in

Samenwerking met

Graphic Improvements

Waar vind ik een InTact zelfhulpgroep?

Almelo/Hengelo 06 10179 710

Apeldoorn 06 30102992

Deventer 06 10179 681

Doetinchem 06 10179 655

Dronten/Harderwijk 06 10179 563

Enschede 06 51510825

Groningen 06 10179 647

Hardenberg 06 10179 668

Zutphen 06 10179 373