

de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

Van slachtoffer naar dader

“Bij De Brug heb ik een grote spiegel voor de neus gekregen. Ik zei wel dat ik van de alcohol af wilde, maar ik moest het ook laten zien. Dat ging weleens mis...” Wim Hellenthal (58) is nu gelukkig, verlost van de drank. Maar dat ging niet vanzelf.

Oktober 2013. Wim start met de deeltijdbehandeling bij De Brug. Drie dagen per week volgt hij trainingen en leert hij over zijn gevoelens praten; iets wat hij erg moeilijk vindt. Hoe voorkom je een terugval? Dat is een vast onderdeel van de training.

Wim: “Ik had een keer gedronken en meldde me ziek. Die smoes ging niet op. Ik moest tóch naar De Brug komen, of ik nu ziek was of niet. Dan stap je onder een koude douche hoor. Daar stond ik dan. Net als anders moest ik in de groep vertellen hoe het met me was. Iedereen zag meteen dat ik onder invloed was. Toen ben ik naar huis gestuurd. Dat was een keerpunt in mijn leven.”

Wim krijgt een laatste kans: hij moet zijn leven beteren of met de deeltijdbehandeling stoppen. “Dat vond ik erg, want ik wilde niet naar een andere instelling. Ik was al eens bij de Brijder-kliniek geweest. Daar kreeg ik een ontgiftingsbehandeling om van de alcohol af te komen. ‘Dokter Bibber’ noemden ze me, omdat ik zo schudde tijdens het afkicken. Daarna kreeg ik een burn-out.”

Tijdens de deeltijdbehandeling levert Wim, op advies van andere deelnemers, zijn bankpas in. “Dat vond ik moeilijk. Het was niet verplicht, maar ik deed het wel. Het gaat tegen je verstand in, want je wilt altijd een

achterdeur openhouden als je verslaafd bent. Als je bankpas weg is, kun je immers geen drank meer kopen...”

“Ik ben verlost van het juk van alcohol”

Wim spreekt een psycholoog van De Brug. Hierdoor wordt hij steeds opener. In zijn huwelijk gaat het niet goed. Hij krijgt het advies met relatietherapie te beginnen, maar dat wil hij niet. “Ik spring nog liever voor de trein”, zei ik. Wat ik bij Brijder meemaakte, wilde ik niet nog eens doorstaan. Ik had een lieve vrouw, daar lag het niet aan. Waarom het dan toch mis ging tussen ons? Ik had het overlijden van mijn eerste vrouw nog niet verwerkt...”

Een belangrijke aanleiding van zijn drankprobleem zoekt Wim in het dodelijke ongeluk dat zijn eerste vrouw 13 jaar geleden had. Ze fietste op een kruispunt, een vrachtwagenchauffeur zag haar over het hoofd.

Twee jaar later trouwt Wim opnieuw. In dat huwelijk raakt hij verslaafd. Maar door het zo te stellen lijkt het alsof hijzelf slachtoffer is van de situatie. “Zo zag ik dat eerst wel”, erkent Wim. “Bij De Brug heb ik geleerd dat het anders is. Nu ben ik dader. Ik heb mensen bedrogen. Hun vertrouwen is geschonden. Dat krijg je maar moeilijk terug. Logisch.”

“Trots op mezelf? Dat kan ik niet zeggen”

Het overlijden van zijn eerste vrouw speelt vaak door Wims hoofd. Bijzonder is dat hij



Wim Hellenthal: “God laat me niet vallen!”

geen wraakgevoelens heeft naar de dader. “Hij kwam bij mij thuis. Toen hij binnenkwam, zei hij meteen: ‘Ik heb uw vrouw vermoord’. Ik antwoordde dat dat niet zo was. Hij was ook christen. Samen hebben we tot God gebeden en dankten we dat we op zo’n bijzondere manier bij elkaar zijn gebracht. Bijzonder dat ik daar kracht voor kreeg.”

Wim is niet meer bang voor terugval. Toch is het niet zo lang geleden dat hij voor het laatst bier dronk. “Vorig jaar maart. Toen ging er bij mij een knop om: dat nooit meer! Het waren drie slokken. Ik voelde me verschrikkelijk.”

Toen Wim verslaafd was, dronk hij dagelijks 3 liter bier: zes 0,5 liter-blikken met 11,5% alcohol. Hoe komt het dan dat hij nu van drie slokken zo beroerd wordt? “Daar zorgden de Refusal-pillen voor die ik slikte. Ik dacht dat ik doodging. Daar zijn die pillen ook voor.

In dit nummer:

- Interview
- Brugpijler
- Vrijwilliger
- Nieuws
- Column
- Brug in actie

Lees verder op pagina 2

De drempel om te gaan drinken moet hoog zijn. Ik kreeg hoofdpijn en hartkloppingen. Ik heb alleen maar zo gezeten." Wim slaat zijn armen over elkaar en buigt voorover. "Ik had het gevoel weer opnieuw te moeten beginnen met afkicken."

"Om af te kicken moet je je leefpatroon veranderen"

Wim heeft geen betaalde baan meer en let op de kleintjes. Gelukkig hoeft hij dat niet zelf te doen. "Ik kreeg woonbegeleiding om grip op de financiën te krijgen. Boodschappen doe ik nu heel bewust. Ik zie het als een uitdaging om me aan het lijstje te houden. Het is een overwinning als dat lukt."

Wim werkt in de kringloopwinkel van De Brug. Dat geeft structuur aan zijn leven. Hij waardeert hoe men daar met hem om gaat. "Ze houden een oogje in het zeil. Als ze denken dat het niet goed met me gaat, bellen ze me."

Gelukkig heeft Wim mensen om zich heen. "Ik heb burens waar ik altijd bij terecht kan. De hele week volg ik een strak schema. Ik heb alles opgeschreven wat ik moet doen." Stressmomenten zijn valkuilen, weet hij. "Je moet je leefpatroon veranderen. Als je thuis komt, moet je niet op de bank gaan zitten. Ga dingen doen in het huishouden, dan denk je niet aan drank."

Het leven van Wim is compleet veranderd. "Ik sta nu gezond op. Het eerste wat ik doe is God danken. Of ik trots ben op mezelf? Dat kan ik niet zeggen. Het geeft me rust te weten dat God ook mijn zonden wil vergeven. Als je ze voor Hem belijdt, gooit Hij ze in een vijver en denkt er niet meer aan. Het lastige is dat je zelf vaak in die vijver gaat zitten roeren..."

Wim ziet de toekomst met vertrouwen tegemoet. Wensen heeft hij wel. "Graag zou ik een nieuwe baan hebben, maar ik laat het aan God over of dat nog gebeurt. Met mijn armen over elkaar zitten doe ik niet. God vraagt om daadkracht. Bid en werk, ja, maar ook leven uit genade. "Bewaar me voor hoogmoed", vraag ik vaak. Ik weet dat ik zwak ben en bid dat ik clean mag blijven. Elke dag is er een. God laat me niet vallen!"

J.F.A. Démoed

Het verhaal is waar gebeurd. In de interviews leest u de neerslag van de gesprekken die met mensen zijn gevoerd. De tekst van het artikel wordt altijd vóór de publicatie door de geïnterviewde personen goedgekeurd. In het artikel wordt de visie en de belevingswereld van de geïnterviewde weergegeven. Andere belanghebbenden kunnen hun eigen visie hebben.

Machtig God *"Mij is gegeven alle macht in hemel en op aarde." Mattheüs 28:18b*

Tussen Pasen en Pinksteren wordt het gezegd. Door Jezus. Tegen Zijn leerlingen. Op Hemelvaartsdag. Het is de laatste keer dat ze op aarde bij elkaar zijn. De Meester gaat weg. De hemel in. Zijn leerlingen moeten ook weg. De wereld in. Om al de volken in de macht van Jezus te brengen.

Een tijdje later gaan die elf daadwerkelijk de straat op. Als apostelen van Jezus Christus. Ze stuiten direct op tegenstand. Want de mensen op straat worden geregeerd door andere machten. Op tal van manieren zijn wij mensen immers in de macht van de grote en kleine machthebbers van deze aarde. Maar wie niet in de macht van Jezus is, is slecht af. Die andere machten maken ons leeg en moe en arm. Dat wordt soms duidelijk zichtbaar. Je kunt in de macht zijn van machten en krachten, die je leven openlijk kapot maken. Maar het gaat ook wel anders. Dan lijkt het leven onder een andere heerschappij dan die van Jezus prima en prettig te zijn. Zo zijn vandaag velen in de greep van het materialisme en het consumptisme – geld en goed – zonder het kwade daarvan te zien.

Maar het Evangelie van Jezus Christus brengt de armoede en ellende van alle machten aan het licht. En het toont ons de heerlijke macht van Jezus. Hij, Die de weg van kruis en opstanding is gegaan, heeft alle macht gekregen in hemel en op aarde. Macht om zondaren zalig te maken. Macht om mensen, die geen weerstand hebben tegen de kwade machten op hun pad, te redden. Macht om in een wereld vol duistere machten en krachten het machteloos ogende werk van Zijn leerlingen machtig te doen zijn. Zalig, wie in Zijn macht komt!

D. Jongeneel, hervormd predikant
PKN Katwijk aan Zee

Vrijwilliger in de schijnwerpers

Coby Vooijs (19 jaar)

Hoe kwam je bij De Brug?

"Ik kwam bij De Brug als stagiaire telefoniste/receptioniste."

Waarom?

"Ik wilde graag mijn opleiding afronden en De Brug leek mij een interessante instelling (wat ik ook nog steeds vind!). Ik koos voor de verslavingszorg, omdat ik hier werk met veel verschillende mensen en ik graag mensen met problemen wil helpen."

Wat doe je als vrijwilliger?

"Als vrijwilliger doe ik baliewerkzaamheden en ik neem de telefoon op. Ook doe ik lichte administratieve werkzaamheden, zoals de post inboeken en roosters maken voor de vrijwilligers. Met de verhuizing heb ik eveneens geholpen. Dat was weer eens wat anders, maar het was erg leuk om meegemaakt te hebben. Alle spullen moesten ingepakt worden en weer uitgeladen worden en op de juiste plek in het andere pand terecht komen. En uiteraard kregen we tussendoor ook een hapje en wat te drinken."

Motivatie

"Het is mooi om voor mensen met een bepaalde problematiek te werken."

Ik merk dat er vaak een vooroordeel bestaat over verslaafden. Mijn ervaring is dat ze net als ieder ander zijn en door allerlei oorzaken moeilijkheden hebben gekregen."

Wat je verder kwijt wilt...

"De Brug is een mooie instelling. Veel mensen worden goed opgevangen en begeleid. Ook de collega's gaan fijn met elkaar om."



“Nee, nee, het kan niet waar zijn”, denk ik. Jan, vrolijk en enthousiast wilde er helemaal voor gaan. Een zwervend bestaan geleid op straat, al jaren kampend met verslaving. Hij was sinds een tijdje heel goed bezig. We hadden hem letterlijk van straat geplukt en geholpen aan onderdak. Hij kreeg weer een regelmatig bestaan. Alle problemen waren geïnventariseerd en contact was gelegd met diverse instanties waar hij schulden had. Het lijkt niet alleen mooi, maar dat wàs het ook! Een regelmatig bestaan wat iemand jaren niet gewend is, kan onwennig en confronterend zijn. Voor ons als buitenstaanders kan het soms eenvoudig lijken ‘de goede weg’ te bewandelen. Toch blijkt in de praktijk dat sommigen een lange omweg nodig hebben.

Nu alles zo goed op de rit gezet wordt, maakt Jan een andere keus. Terwijl ik diep in mijn hart vurig hoop dat hij het niet zal doen, hoor ik mij zeggen: “Ons advies is het niet te doen; geef jij maar aan waar je hulp bij nodig hebt. Weet dat je altijd bij ons terug mag komen.” Later die dag zie ik hem in de gang. “Ik begrijp niet hoe jullie allemaal zo aardig tegen mij kunnen blijven”, zegt hij.

Iedereen blijft verantwoordelijk voor zijn keuzes, ook in deze situatie. Kunnen wij zonder oordelen naast iemand blijven staan, met iemand oplopen voor zover hij dat wil? Klaar staan om hem op te vangen, als hij weer struikelt en diep valt? Nee, niet alles accepteren, daar gaat het hier niet om.

Eigenlijk komt het erop neer dat we ons afvragen wat Jezus zou doen. Niet door onze betweterige bril kijken van veroordeling of met het waarschuwend vingerje omhoog. Een spiegel voorhoudend, confronterend en grenzen stellend; dat is ook nodig. Maar dan wel altijd met bewogenheid en liefde.



Diana Banden



Financieel overzicht 2015	
Giften	Periode 01 januari 2015
Kerken	€ 123,34
Bedrijven en instellingen	€ 1.000,00
Vrienden van De Brug	€ 2.708,00
Totaal	€ 3.831,34

Nieuwbouw:

De bouw van het nieuwe pand van De Brug verloopt voorspoedig. Zoals het er nu naar uitziet zal de verhuizing eind juni 2015 plaatsvinden. Voor foto's nieuw pand: zie www.debrughelpt.nl - Nieuw gebouw – Fotogalerij.

Cycle for Hope

De Brug doet dit jaar voor de tweede keer mee aan de Cycle for Hope. Het Katwijkse team zal weer meefietsen. Data: 25 – 27 juni 2015. Wilt u het Katwijkse team ondersteunen met een gift? Surf dan naar: <http://www.cycleforhope.nl/deelnemers/details/actionId/1203>

Belactie

Binnenkort zullen veel donateurs door onze vrijwilligers gebeld worden met een aantal vragen. Dit hebben wij nog niet eerder gedaan in de afgelopen jaren. Mocht u hier geen behoefte aan hebben dan kunt u dit per email kenbaar maken bij info@debrughelpt.nl

Nieuwsbrief per e-mail

Het is mogelijk de nieuwsbrief per e-mail te ontvangen. Dit drukt de kosten en is beter voor het milieu. Graag doorgeven aan de administratie, als u dit wenst: 071 403 37 33 of mirjam@debrughelpt.nl

Ouder/partneravonden

De volgende themabijeenkomsten voor ouders/partners worden georganiseerd: 13 april (Verslavingsgedrag en omgeving); 11 mei (Loslaten); 8 juni (Motivatie); 14 september (Verantwoordelijkheden en grenzen); 12 oktober (Communicatie) en 9 november (Bouwen aan herstel).

Zorgaanbod De Brug

- ambulante behandeling voor alle verslavingen (drugs, alcohol, medicijn, seks, internet, game en eetverslaving)
- tweedaagse deeltijdbehandeling (voor cliënten die 1 week clean zijn)
- groepsbehandeling seksverslaving ('s avonds)
- groepsbehandeling partners seksverslaafden
- intakes voor opname in verslavingskliniek De Hoop ggz Dordrecht
- begeleiding van ouders, partners en familieleden van verslaafden
- woonbegeleiding voor mensen met en zonder verslavingsproblematiek (begeleiding aan de hand van de 8 leefgebieden op praktische zaken zoals financiën, hoe het huishouden op alle gebieden goed laten verlopen, dagbesteding, sociaal - lichamelijke - en psychisch functioneren)
- behandeling en begeleiding aan cliënten vanuit een justitieel kader
- woonbegeleiding aan cliënten zonder verslaving vanuit een justitieel kader
- project Nazorg, Begeleid Zelfstandig Wonen (woonhuis Katwijk)
- werkervaringsplaats De Brug Kringloop
- uitvoering taakstraf mogelijk in werkervaringsplaats
- telefonische 24-uurs bereikbaarheidsdienst (071 403 37 33)

Stay Clean Zelfhulpgroep ex-verslaafden

Deze zelfhulpgroep komt op maandagavond bij elkaar. De volgende data zijn: 4 en 18 mei (27 april vervalt vanwege Koningsdag), 1, 15 en 29 juni.

Vacatures

GZ psycholoog (BIG geregistreerd) (part-time)
Psychiater (BIG geregistreerd) (part-time)

Oproepen Vrijwilligers

Wij hebben dringend nodig:

- 5 mentoren (M en V)
 - 2 huiscontroleurs (M en V)
 - Vrijwilligers Kringloop: * Combinatie kassa en winkelinrichting, elk dagdeel mogelijk. Ook op zaterdagmorgen of -middag 1 x per 4 weken; * Kleding- en textielverwerking – elk dagdeel mogelijk; * Chauffeurs en bijrijders voor het bezorgen en ophalen van spullen, elk dagdeel mogelijk; * Boeken op categorie in de kasten zetten, elk dagdeel mogelijk
 - 6 vrijwilligers inloophuis (dinsdag- en zaterdagmiddag)
 - 10 straatwerkers
 - Schoonmakers (M of V) locatie Nolenstraat
 - Vrijwilligers standwerk
- Meer info www.debrughelpt.nl en 071 403 37 33.

De Brug op Facebook

Help mee om via Facebook het werk van De Brug onder de aandacht te brengen!
Wilt u ons ook liken?



Behandelaanbod De Brug

De Brug biedt behandeling aan mensen met een verslaving. Dit kan op de hoofdlocatie in Katwijk en de locaties in Alphen, Gouda en Amsterdam.

De grootste groep hulpvragers, zijn mensen met een alcohol- of cocaïne verslaving. Een steeds grotere groep mensen die kampen met een seksverslaving meldt zich ook aan bij De Brug. Daarnaast biedt De Brug behandeling aan mensen die kampen met een gokverslaving, gameverslaving, alle vormen van drugsverslaving en eetverslaving.

Hoe verloopt het aanmeldingstraject:

Nadat iemand zich heeft aangemeld wordt er altijd gestart met een intakegesprek. De intentie is dit binnen een week in te plannen. Zo hoeft er niet lang gewacht te worden. De ervaring leert ook dat wanneer men er eindelijk aan toe is om hulp te zoeken, het wenselijk is dat dit snel plaats vindt. Het is vaak een grote drempel om in te zien dat hulp nodig is. Dan komt de volgende stap: Het maken van een afspraak.

In de intake worden allerlei vragen gesteld zowel over het verslavingsprobleem als over andere leefgebieden. Op deze wijze wordt de hele situatie van de hulpvrager goed in kaart gebracht om uiteindelijk met een passend advies te komen. Het tweede gesprek vindt plaats met een hoofdbehandelaar. Dit kan een GZ psycholoog of psychiater zijn.

Diverse mogelijkheden voor behandeling:

De Brug heeft de behandeling op zo'n wijze vorm gegeven, dat gekozen kan worden uit diverse modules. Op deze manier kan een passend traject gevolgd worden. De ambulante hulp bestaat uit wekelijkse of tweewekelijkse gesprekken. Over het algemeen wordt gestart met de leefstijltraining. Die bestaat uit 10 gesprekken. Hier wordt stil gestaan bij 1. het middel dat gebruikt wordt. 2. Op welke wijze dit gebruik doorbroken kan worden. 3. Inzicht vergroten op welke momenten er gebruikt wordt. 4. Wat de aanleiding ervoor is.

Ook wordt gestimuleerd het sociaal netwerk uit te breiden of dit in te zetten als hulp. De afgelopen jaren is er veel onderzoek gedaan naar deze vorm van training. Er is een verbeterslag gemaakt waarbij in november 2014 een nieuwe behandelmethodede is uitgegeven n.l. cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken. In de loop van 2015 zal De Brug ook overgaan op deze behandelmethodede. Daarin is o.a. meer aandacht voor relatie problematiek met de omgeving. Ook wordt er meer nadruk gelegd op het doorbreken van het verslavingsgedrag, de oorzaak en het herstel van de schade die de verslaving heeft gegeven. Vaak zijn er diverse thema's die een rol spelen bij verslaving of het in stand houden daarvan. Door middel van modules wordt hier extra aandacht aan besteed. Zo kan het nodig zijn meer stil te staan bij het omgaan en herkennen van de eigen emoties: Wat voel ik precies en wanneer voel ik dat en hoe omgaan met verdriet en tegenslagen en wat is hierbij de link met het verslavende middel (module emotieregulatie). Een andere module gaat over grenzen en assertiviteit: Het leren verkrijgen van inzicht in wat grenzen zijn en het belang van het aangeven van deze grens. Andere modules zijn: Identiteit en motiverende gespreksvoering in bijv. het kader van motiveren voor opname of behandeling. Voor mensen die kampen met seks- of gameverslaving zijn twee aparte behandeltrajecten ontwikkeld door De Brug. Dit wordt zowel individueel als groepsgewijs gegeven. E-health is een nieuwe aanvullende vorm van hulp die De Brug biedt. Dit zal in 2015 nog verder uitgewerkt worden naar diverse mogelijkheden.



Piet Heij, psychiater De Brug

Clënten kunnen op deze wijze in hun thuissituatie op hun eigen tijd ingaan op de behandeling en het geleerde thuis oefenen en toepassen.

Intensievere vorm van zorg:

Daar waar wekelijkse gesprekken onvoldoende zijn, of na een opname, is de tweedaagse deeltijd een mogelijkheid. Groepsgewijs behandeling en training ontvangen en daarnaast een individueel traject met een behandelaar waarin de persoonlijke problematiek verder wordt uitgewerkt. Daar waar ambulante zorg onvoldoende is kan het tijdelijk nodig zijn om opgenomen te worden. De Brug verzorgt de intakes voor een opname in De Hoop. Een cliënt kan tijdens de periode dat hij in behandeling is via een inlogcode zijn eigen dossier lezen.

Dit is ons behandelaanbod in vogelvlucht. Wij geloven dat de mens niet gemaakt is om verslaafd te zijn en dat voor iedereen een verslavingsvrij leven mogelijk is!

Meer informatie: www.debrughelpt.nl;
071 403 37 33.

Diana Bancken

COLOFON

WIE

De Brug Midden-Nederland verleent hulp aan verslaafden en hun families, ongeacht afkomst en levensovertuiging. De Brug werkt nauw samen met De Hoop ggz te Dordrecht en Platform Kocon Katwijk. De Brug is een christelijke instelling. De medewerkers geloven in de Bijbel als Gods geïnspireerd, onfeilbaar Woord en aanvaarden Jezus Christus als Gods Zoon en de enige weg tot behoud. Zij geloven dat elk mens waardevol is in Gods ogen. De Brug is een HKZ gecertificeerde ggz-instelling.

DIRECTEUR

D. Bancken

REDACTIE

D. Bancken
J.F.A. Démoed

A. van der Marel
A. Smit (eindredacteur)
C.B. Veldhuijzen

WAT

Het behandelteam van De Brug bestaat uit diverse disciplines waaronder psychologen, maatschappelijk werkers, contextueel therapeut, GZ psycholoog en een psychiater. Aan iedereen die tot de doelgroep behoort wordt op afspraak ambulante behandeling geboden. Er is deeltijdbehandeling, woonbegeleiding en een werkervaringsproject. Voor de overige projecten zie www.debrughelpt.nl. De Brug is telefonisch altijd bereikbaar, in noodgevallen ook buiten kantooruren via de 24-uurs telefonische bereikbaarheidsdienst.

WAT KUNT U DOEN?

De Brug wordt financieel gesteund door de overheid, plaatselijke kerken, enkele bedrijven en een trouwe groep van vrienden. Uw giften zijn van harte welkom; ze zijn aftrekbaar voor de belasting. U kunt het werk van De Brug ook testamentair gedenken.

WAAR

Polikliniek Katwijk

Nolensstraat 1 (tijdelijk)
2221 CE Katwijk
Postbus 2121
2220 BC Katwijk

T 071 403 37 33
F 071 408 50 92
E info@debrughelpt.nl
T <http://twitter.com/#!/debrughelpt>
I www.debrughelpt.nl



Polikliniek Alphen aan den Rijn

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Polikliniek Amsterdam

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Polikliniek Gouda

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Werkervaringsplaats De Brug Kringloop

Heerenweg 5
2222 AM Katwijk

T 071 408 56 46
E info@debrughelpt.nl

IBAN NL55RABO0331865165

