

de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

Schoongewassen door Gods liefde

“Ik leefde eerst met een masker op. Dat is nu af. Ik ben puur. Dit ben ik. Het is zo’n opluchting om gewoon mezelf te kunnen zijn!” Sara (24) is een open, jonge vrouw. Ze heeft in haar leven echter al veel meegemaakt.

Sara kijkt terug op een fijne kindertijd. Maar op 9-jarige leeftijd belandt ze in een nachtmerrie als ze seksueel misbruikt wordt door een onbekende man. Ze lijkt haar leven na deze traumatische gebeurtenis goed op te pakken, maar in de pubertijd gaat het mis. “Ik was beschadigd en zat met een enorm schuldgevoel. Ik kreeg nachtmerries en werd bang voor alle mannen, inclusief mijn eigen vader.”

Op de havo komt Sara via een vriendin voor het eerst in aanraking met drugs. “Ik dronk in die tijd veel alcohol en wilde wel eens iets anders proberen. Ik ontdekte dat een jointje me rustig maakte. Eindelijk vrolijkheid en ontspanning. Dit wil ik vaker, dacht ik. Ik wilde mijn eigen veilige wereld creëren. Al snel gebruikte ik niet alleen in de weekenden, maar elke dag. Het was heerlijk! Ik voelde me bevrijd, weg van alle ellende. Als ik gebruikt had, dacht ik ook niet meer aan wat er gebeurd was.”

Na de havo gaat Sara de opleiding SPH doen. “Ik dacht dat ik ondanks mijn drank- en drugsgebruik ondertussen ook wel mensen kon helpen.”

Om te voorkomen dat haar ouders achter haar drank- en drugsgebruik komen, leidt Sara een dubbelleven. “Ik kwam weinig thuis, zei niet waar ik heen ging en kon bovendien goed liegen. Ik speelde gewoon een spelletje en genoot ervan. Enerzijds om alles te vergeten, maar ook om uit de knel van het gezin te komen. Ik had het gevoel

dat ik thuis veel moest. Ik was streng opgevoed en ervoer allerlei verplichtingen rondom het geloof. Ik wilde mijn eigen leven leiden, vrijheid!”

Na de havo gaat Sara de opleiding SPH doen. “Ik dacht dat ik ondanks mijn drank- en drugsgebruik ondertussen ook wel mensen kon helpen. Op een nacht was ik bij een vriendin. Ik kon niet slapen en rookte een jointje. Plotseling hoorde ik stemmen in mijn hoofd. Ik had wel vaker last van

achtervolgingsangst als ik had gebruikt, maar dit was heel eng. Ik dacht: Hoe kan ik nu anderen helpen terwijl ik zelf zo leef? Ik wist dat ik iets moest veranderen. Ook moest ik sterk terugdenken aan de periode waarin ik met mijn broer een evangelische gemeente had bezocht. Ik had daar veel geleerd over de liefde van God en had me daar heel dicht bij Jezus gevoeld. Ik kwam tot het besef dat ik moest stoppen en terug moest naar Jezus!”

“Ik had die stap nooit kunnen nemen uit eigen kracht. Het was méér dan leiding.”

De ommekeer komt die zomer, als Sara met haar familie op vakantie gaat. “Ik zat in een dilemma: wel of geen wiet meenemen? Ik besloot om een paar dagen van te voren te stoppen. Mijn vrienden verklaarden me voor gek.” Op vakantie ontmoet Sara gelovige mensen uit Urk, met wie ze in gesprek raakt. “Ik heb hen alles verteld. Ik wilde dat helemaal niet, maar het leek wel of de Heilige Geest het van mij overnam. Het echtpaar ging voor mij bidden. Tijdens het bidden ging het heel hard regenen terwijl het juist een lange periode heel droog was geweest.

Na het ‘amen’ stopte de regen abrupt. Ik zag dat echt als een teken van God: Hij is er en ziet mij! De regendruppels leken wel de tranen van God. Alsof God met me meehuilde en tegelijkertijd alles schoonwaste als ik open kaart zou spelen.



“Ik zat met een enorm schuldgevoel..” (foto model)

Samen met het echtpaar vertelt Sara alles aan haar ouders, die haar liefdevol opvangen. “Ik had die stap nooit kunnen nemen uit eigen kracht. Het was méér dan leiding.”

“Door dingen op papier te zetten, leerde ik mezelf beter kennen. Ik leerde om te praten, kreeg tools in handen om niet meer te drinken en te blowen.”

Terug van vakantie neemt Sara contact op met De Brug. “Ik had zoveel mensen pijn gedaan, dit was het minste wat ik kon doen. Maar ik vond het echt een afgang. De Brug is toch voor verslaafden? En ik voelde me niet verslaafd. Ik dacht dat ik op eigen kracht wel kon stoppen.” Sara loopt een jaar lang bij De Brug waar ze individuele gesprekken voert en naar groepsbijeenkomsten gaat. “Uiteindelijk vond ik het wel fijn, omdat ik kon laten zien wie ik echt was. Want het kost veel energie om in de leugen te leven.” Bij De Brug leert Sara een stuk zelfreflectie ontwikkelen. “Door dingen op papier te zetten, leerde ik mezelf beter kennen.

In dit nummer:

***Gamen...
Ontspanning
of verslaving?***

Lees verder op pagina 2

Ik leerde om te praten, kreeg tools in handen om niet meer te drinken en te blowen. Ik vond het mooi dat we na het einde van een gesprek afsloten met gebed. Zo ervoer ik dat God er ook bij was."

Sara maakt een moeilijke periode door. Ze breekt met haar oude leven en probeert haar studie weer op te pakken. Na een half jaar krijgt ze een burnout. "Het werd me teveel. Ik had zo'n strijd om weer te gaan blowen. Ik stortte in. Ik wilde graag bij God blijven en ben weer naar de kerk gegaan. Daar voelde ik me thuis. Een jaar later heb ik me laten dopen."

"Toen ik bij De Brug kwam, had ik geen gevoelens. Bij De Brug heb ik geleerd om gevoelens te ontwikkelen, te benoemen en ermee om te gaan."

De verandering in Sara's leven gaat met vallen en opstaan. Ze heeft nieuwe, gelovige vrienden. Maar er is thuis veel gebeurd, onder andere de scheiding van haar ouders en de burn-out sleept zich voort. Daarmee is de drang naar drugs soms nog aanwezig. "Het blijft een strijd, maar ook een keuze. Ik wil niet terugvallen in mijn oude patroon. Ik ben gestopt met drinken. Ik praat erover als ik een jointje heb gerookt, ik stop het niet meer weg."

Terugkijkend ziet Sara de groei die ze heeft doorgemaakt. "Toen ik bij De Brug kwam, had ik geen gevoelens. Bij De Brug heb ik geleerd om gevoelens te ontwikkelen, te benoemen en ermee om te gaan. Ik kan nu praten met mensen en gericht bidden. Ik weet wie ik ben, wat ik wil en wat ik kan."

Ondanks de strijd die het kost, durft Sara wel naar de toekomst te kijken. "Ik vind het belangrijk om dicht bij mezelf te blijven en goed mijn grenzen aan te geven. Ik wil graag afstuderen, trouwen en aan een gezin denken. Daarom wil ik ook echt helemaal stoppen met drugs. Mijn streven is om vooral dicht bij God te leven. Dat is soms lastig. Het is moeilijk om vurig te zijn, zeker wanneer de ellende zich opstapelt. Maar ik vertrouw erop dat God alles goed gaat maken, ook al voel ik dat niet altijd. Hoop, dat is mijn doel voor de toekomst!"

Désirée Lukkien

Het verhaal is waar gebeurd; vanwege de privacy is de naam gefingeerd. De persoon op de foto is van een model en heeft niets te maken met het interview. 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.

Een aanval op onze identiteit

"En nadat Jezus gedoopt was, kwam Hij meteen op uit het water; en zie, de hemelen werden voor Hem geopend, en Hij zag de Geest van God als een duif neerdalen en op Zich komen." (Mattheus 3:16,17)

"En de verzoeker kwam bij Hem en zei: Als U Gods Zoon bent, zeg dan dat deze stenen broden worden." (Mattheus 4:3)

Nadat Jezus gedoopt is en de woorden van Zijn Vader heeft gehoord, gaat hij in de woestijn voor 40 dagen vasten. De duivel komt Hem lastig vallen en probeert Jezus te verleiden broden te maken van de stenen om Hem heen. Dan zal de wereld gaan zien dat Jezus alle macht heeft! Maar Jezus denkt aan Deuteronomium 8:3 en citeert dat tegen satan. "Een mens kan niet bij brood alleen leven, maar leeft van elk woord dat uit de mond van God komt." Ook Jezus had de keuze om te kiezen voor wat voor de hand liggend zou zijn. Maar Hij wist dat mensen meer nodig hebben dan natuurlijk voedsel alleen. Interessant is dat de duivel Jezus benaderde met een halve waarheid... Stel jezelf de vraag: "Hoe word jij benaderd door de duivel als je je aangevallen voelt?"

Hij begint zijn conversatie met, "Als u Gods Zoon bent..." Wat valt je op in deze vraag? Juist, het woord 'geliefde' wordt niet aangehaald door satan... De duivel probeert al vanaf de zondeval de mens aan te vallen in zijn gekregen identiteit. Alleen al het feit dat we bestaansrecht hebben is een steek in de rug van de duivel. Hij kon en kan onmogelijk de status krijgen die wij hebben gekregen van God. De status van een geliefd kind. Alleen als mens moeten we hier een keuze maken of we dit werkelijk willen aannemen van God. Als we als mens worstelen met verslavingen of dwangmatigheden, is het belangrijk dat we allereerst mogen weten dat er een God is die verlangt naar ons leven. God heeft ons gemaakt als mensen die keuzes kunnen maken. Hij heeft jou en mij krachtig gemaakt om hierin de goede keuzes te maken. Hij wil jou en mij daarbij helpen.

De Vader spreekt deze woorden tegen ons: "Dit is Mijn geliefde zoon/dochter in wie ik Mijn welbehagen vind." (Mattheus 3:17)

We mogen iedere dag deze waarheid omarmen. Ook al voelen we misschien dat we dit niet waard zijn. God de Vader vindt jou en mij het waard om Zijn Zoon Jezus voor ons te laten sterven, zodat wij in vrijheid mogen leven! Dit is het levende woord wat bij God vandaan komt, waar we iedere dag van mogen eten.

Ton Heemskerk, Oudste Evangelische Gemeente 't Kruispunt Rijnsburg

Vrijwilliger in de schijnwerpers Yvonne de Groot (40)

Hoe kwam je bij De Brug?

"Toen in 2011 mijn kinderen allemaal op school zaten, wilde ik graag weer wat gaan doen. Al vrij snel wist ik dat ik graag iets voor mijn medemens wilde doen. Ik ben toen op de site van De Brug gaan kijken en tot mijn verbazing zochten ze een vrijwilliger voor de administratie. Direct heb ik actie ondernomen en nu doe ik hier al vier jaar met heel veel plezier vrijwilligerswerk."

Waarom?

"Vanuit mijn geloof vind ik het belangrijk om er ook voor de medemens te zijn. De Brug sluit hier heel mooi bij aan. Ook vanwege het interkerkelijke karakter vind ik het heel mooi om met elkaar dienstbaar te zijn voor een ander."

Wat doe je als vrijwilliger?

"Mijn werkzaamheden bestaan uit het opnemen van de telefoon en het te woord staan van cliënten en bezoekers aan de balie. Ter ondersteuning van de administratie ben ik actief met de op dat moment voorkomende werkzaamheden."

Motivatie

"Door bij de Brug werkzaam te zijn zie ik nog meer hoe belangrijk het is dat deze organisatie bestaat. Het is heel bijzonder om een kleine schakel in een groot geheel te zijn."

Wat je verder kwijt wilt...

"Ik ben dankbaar dat ik hier geplaatst ben en zie hierin ook Gods leiding. En ik hoop ook dat ik nog lang dienstbaar mag zijn."



Identiteit

Op het moment dat ik deze column schrijf, is het 1 dag na een bijzondere Kerstsamenkomst op 21 december in ons Inloophuis. Er waren meer dan 60 personen van wie ruim 25 gasten. De muziek werd verzorgd door Mission Grace en jeugdgroep Dinges verzorgde het eten. Ook was er een aantal vrijwilligers aanwezig. Ik mocht een korte meditatie houden.

Naast aandacht voor het Kerstevangelie, heb ik aandacht besteed aan 'identiteit'. Als directeur van De Brug wordt mijn identiteit niet bepaald door wat ik doe. De Bijbel zegt dat er alleen redding mogelijk is door het geloof in Jezus en dat je daardoor een kind van God wordt. Dat is dan wie je bent, je nieuwe identiteit. In dit leven maar ook in de eeuwigheid.

Als ik later na dit leven voor de troon van God sta, dan heeft het geen enkele waarde dat ik directeur van De Brug ben geweest; ik kan me daar niet op beroepen. Ook niet op goede dingen die ik heb gedaan. Het geloof in Jezus is het enige dat telt en waarde heeft. Ook nu al! Ik kan mijn baan aan iemand anders geven, dan kan ik één persoon daarmee blij maken en de rest heeft dan niets. Maar de liefde van Jezus kan ik onbeperkt doorgeven aan iedereen die het wil ontvangen. Zijn liefde wordt daardoor niet minder. Het wordt alleen maar meer als anderen het ook ontvangen en door willen geven.

Het was een bijzondere bijeenkomst met heel mooie momenten. Aan het einde werd het 'Ere zij God' ingezet; iedereen ging staan en zong mee! Een heilig moment op een bijzondere plek. Om stil van te worden.

Enkele dagen daarvoor was ik bij een dagopening in De Kringloop, die ook in het teken stond van Kerst. Mooie liederen met pianobegeleiding en een brandende kaars die niet uitgeblazen kon worden. Als vergelijking met Het Licht dat in de wereld is gekomen en nooit meer gedooft kan worden.

Bijzonder! Veilige havens voor gebroken mensen. God is goed!

Jan Willem



Financieel overzicht januari 2016	
Giften	Periode 01 januari – 31 december 2015
Kerken	€ 18.359,10
Bedrijven en instellingen	€ 25.281,44
Vrienden van De Brug	€ 70.814,43
Totaal	€ 114.454,97

OPROEPEN

- Zijn er beroepsschilders die in het voorjaar van 2016 de buitenkant van het woonhuis van De Brug in de Jan Tooropstraat willen schilderen tegen vergoeding van de onkosten (verf, kwasten e.d.)?
- Meer info en aanmeldingen:
Atie Smit 071-403 37 33; info@debrughelpt.nl

Ouder/partneravonden

In de eerste helft van 2016 worden de volgende themabijeenkomsten voor ouders/partners georganiseerd: 11 januari (Mede-afhankelijkheid), 8 februari (Manipulatie), 14 maart (Omgaan met conflicten), 11 april (Verslavingsgedrag en de omgeving), 16 mei (Loslaten), 13 juni (Motivatie).

Stay Clean Zelfhulpgroep ex-verslaafden en Groepsbehandeling seksverslaafden

Elke 14 dagen op maandagavond komen deze groepen bij elkaar. Meer informatie en aanmelding: 071-403 37 33 of info@debrughelpt.nl

Vacatures

Psychiater (BIG geregistreerd) (part-time)
Meer info: Anouk van Tooren 071-403 37 33; sollicitaties naar Jan Willem Ypma j.w.ypma@debrughelpt.nl

Vrijwilligers gevraagd!

Wij hebben dringend nodig:

- Vrijwilligers standwerk
- 5 mentoren (M en V)
- 1 huiscontroleur (M of V)
- Vrijwilligers Kringloop: * Combinatie kassa en winkelrichting, elk dagdeel mogelijk. Ook op zaterdagmorgen of -middag 1 x per 4 weken; * Kleding- en textielverwerking – elk dagdeel mogelijk; * Speelgoed verwerken – elk dagdeel mogelijk * Boeken op categorie in de kasten zetten, elk dagdeel mogelijk; * Schoonmaakwerkzaamheden, elk dagdeel mogelijk
- 6 vrijwilligers inloophuis (dinsdag- en zaterdagmiddag); kookproject
- 10 straatwerkers

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?

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 info@debrughelpt.nl



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 - lichamelijk - 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)
- inloophuis

Een leuke manier van ontspanning of een verslaving?

De laatste tijd raken steeds meer mensen verslaafd aan wat we noemen 'gedragsverslavingen' of 'gewoonteverslavingen'. Seksverslaving is daar een voorbeeld van. Maar ook het aantal mensen dat een internetverslaving heeft, ook wel gameverslaving, heeft neemt aanzienlijk toe.

Gamen en internetten is voor veel mensen een fijne manier van ontspannen en plezier hebben met anderen. Bij De Brug hebben we de afgelopen jaren echter kunnen merken hoe aanzienlijk de schade is bij mensen, die lijden aan een game- of internetverslaving. Gezinslevens worden erdoor ontwricht, sociale contacten komen onder druk te staan, mensen komen op straat te staan door verwaarlozing van hun huishouden en financiële verplichtingen.

ouders en partners van mensen met een game- of internetverslaving heeft De Brug een begeleidingsaanbod.

"Ik kan nu niet stoppen, want dan word ik aangevallen door mijn tegenspeler!"

Een belangrijk kenmerk van een game- of internetverslaving is dat de persoon geen controle meer heeft over zijn spel- of internetgedrag. Hij probeert te stoppen of zijn spelgedrag te minderen, maar dit lukt niet ondanks de (hoge) risico's die eraan zijn verbonden, zoals verlies van baan/studie, relatieproblemen en/of stress binnen het gezin.

Een game- of internetverslaving kan zich in sommige periodes sterker voordoen dan in andere. Iemand die gameverslaafd is, kan soms maanden achter elkaar met een game bezig zijn. Als hij vervolgens een week niet of nauwelijks speelt, betekent dit niet dat hij niet verslaafd is. Een gedragsverslaving kenmerkt zich niet zozeer door de hoeveelheid tijd die iemand eraan besteedt, maar door de onmacht om ermee te stoppen of te minderen als er negatieve gevolgen optreden, zoals conflicten, vermoeidheid, hoofdpijn, financiële problemen, studieverzuim etc. Het lukt de persoon niet zijn of haar grenzen daarin te bewaken.

Fantasie of werkelijkheid?

Een kenmerkend psychologisch effect is dat mensen die veel gamen een vervormd beeld van de werkelijkheid ontwikkelen, bijvoorbeeld doordat zij zich sterk identificeren met de spelfiguur. Ook komt het voor dat mensen het opdoen van succes-ervaringen tijdens het gamen projecteren op de werkelijkheid. Typisch is ook dat de virtuele wereld voor de mensen meer gewoon wordt en als prettiger wordt ervaren dan de echte werkelijkheid.

Binnen de behandeling bij De Brug, die uit tien sessies bestaat, wordt dan ook aan dergelijke aspecten van game- en internetverslaving aandacht besteed. Grofweg bestaat de behandeling uit twee delen; enerzijds het doorbreken van verslavingsgedrag, het vrij worden van de verslaving en anderzijds het opbouwen van gezond gedrag en het versterken van het zelfbeeld & identiteit van de persoon. Ook de geloofsbeleving heeft een voorname rol binnen de behandeling, indien de cliënt daar prijs op stelt. Op deze manier hopen we binnen De Brug steeds meer mensen te kunnen helpen vrij te worden van hun game- of internetverslaving.

Anouk van Tooren



"Nog héél even, alleen nog deze level afmaken..."

Door schoolverzuim of verzuim van werk of studieverplichtingen komen banen en studies op het spel te staan.

Omdat internetverslaving nog een betrekkelijk nieuw fenomeen is, heeft De Brug ervoor gekozen mee te werken aan onderzoek naar de diagnostiek van game- en internetverslaving en een behandelmodule geschreven voor mensen die daaraan verslaafd zijn. Ook voor

De sterke negatieve gevoelens die de stress van het te lang gamen of internetten oproept zijn veelal aanleiding om bijvoorbeeld de kick van het gamen opnieuw te zoeken. Zo ontstaat een vicieuze cirkel. Vanwege gewenning (ook wel tolerantie genoemd) worden dan steeds sterkere prikkels gezocht; door steeds intensiever te gamen bijvoorbeeld.

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

J.W. Ypma

REDACTIE

J.F.A. Démoed
D. Lukkien

A. Smit (eindredacteur)
C.B. Veldhuijzen
J.W. Ypma

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

Schaepmanstraat 1
2221 ER 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