

de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

Gesteund, door dik en dun

Onrust kenmerkt het leven van Raymond Bos. Op de vlucht voor alles en iedereen en ten diepste voor zichzelf. De deur van zijn ouderlijk huis slaat hij op zijn veertiende achter zich dicht. Niet vanwege ruzie; hij kan niet meer tegen de drukte. „Ik hobbelde van opvangadres naar opvangadres en deed wat ik wilde.” Een leven in de criminaliteit volgt. Drank is de rode draad. Maar nu Raymond 46 is, durft hij gelukkig te zeggen dat die draad is doorgeknipt. „Niet dat ik er al ben. Er is nog veel werk aan de winkel.”

Raymond heeft veel verslavingen gehad. Drank is de meest hardnekkige, maar de aantrekkingskracht van drugs mag je ook niet uitvlakken. „Ik gebruikte van alles. Blowen en snuiven. Soms snoof ik voor honderd gulden op één dag.” Bijzonder is dat Raymond daar zelfstandig van af weet te komen. Met drank lukt dat niet.

In zijn jonge jaren maakt Raymond overall een puinhoop van. „Ik was het jongetje dat vaak op de gang stond. Als puber haalde ik zelf drank bij de slijter. Dat kon toen nog als je vijftien was. Samen met vrienden, die ook van huis waren weggelopen, deed ik wat ik wilde.”

Het duurt niet lang of Raymond komt in het criminele circuit terecht. Hij gaat stelen en inbreken om aan geld te komen. Ook vecht hij veel. „In die tijd kwam ik regelmatig met de jeugdhulpverlening in aanraking. Ik ben zelfs met mijn ‘vrienden’ bij twee fatale schietpartijen betrokken geweest.”

„Ik zocht met name rust en verlichting in de drank.”

In dit nummer:

**Cycle For Hope:
Team De Brug doet
weer mee.**

Raymond heeft in zijn leven veel gezien. Dat is hem niet in de koude kleren gaan zitten. Nog steeds krijgt hij er psychische hulp voor. „Alles wat ik heb meegemaakt, zit in mijn hoofd. Mijn psychotherapeut omschrijft het alsof er ooit in mijn leven een bepaalde onrust is ontstaan. Vanaf mijn veertiende zit ik als het ware in de overlevingsmodus. Ik zocht met name rust en verlichting in de drank.” Ook wordt er bij Raymond een borderline persoonlijkheidsstoornis geconstateerd, die volgens hem is ontstaan door traumatische gebeurtenissen in het verleden. Borderline is een psychische stoornis die gepaard gaat met sterke stemmingswisselingen, impulsief gedrag en extreme reacties. Van mensen met borderline is bekend dat ze eerder ten prooi vallen aan alcohol en drugs dan anderen. „Na 46 jaar heb ik nu de diagnose. Ik weet wat er aan de hand is.” Raymond kijkt opgelucht. „Altijd had ik het idee dat er iets met me was...”

Als Raymond in 1988 zijn huidige vrouw ontmoet, is hij al uit het criminele circuit gestapt. „We gingen veel uit. Op die avonden werd er gedronken. Twaalf flesjes bier was heel gewoon. Het was onze way of life.” Raymonds drankverslaving kent pieken en dalen. Vier jaar geleden raakt hij in een diep dal. Lichamelijk begint de verslaving zijn tol te eisen. Raymond is ernstig vermoeid, verward en heeft concentratiestoornissen. „Natuurlijk sta je ‘s morgens met een enorme kater op als je de avond ervoor hebt gedronken, maar dat neem je op de koop toe. Gelukkig werd ik nooit agressief.”



Raymond

„Ik liet vaak de hond uit en zocht plekjes op waar ik flessen had verstopt.”

Zijn vrouw is altijd bij hem gebleven. „In het begin dronk ik stiekem en had ze het niet door. Ik liet vaak de hond uit en zocht plekjes op waar ik flessen had verstopt. Later escaleerde het. Ik kon mijn drankprobleem niet meer verbloemen. Zodra ik opstond begon ik met drinken. Dat ging de hele dag door tot dat ‘mijn lichtje uit ging’. Dan moet je denken aan zo’n 15 tot 20 glazen per dag: whisky, bier en wijn. Als ik dronk, was ik down. Ik sliep veel en was depressief.”

„Door dik en dun gesteund!”

Raymonds vrouw zoekt hulp bij De Brug. „Ze is me altijd blijven steunen, terwijl ze alle reden had om me te laten vallen. Dat deed ze niet”, zegt Raymond terwijl hij dankbaar naar zijn vrouw kijkt, die ook bij het gesprek aanwezig is. Hij ziet hierin de hand van God. „Hij heeft altijd de juiste mensen op mijn pad gezet. Mijn zoon en mijn broer hebben me ook altijd gesteund, door dik en dun.” Datzelfde zegt Raymond over de hulpverleners van De Brug. „Ik ben nu bijna een jaar van de drank af. Negen maanden heb ik

Lees verder op pagina 2

er gesprekken gehad. In die periode viel ik terug. Achteraf gezien kwam dat doordat ik er nog niet helemaal van overtuigd was of ook ik kon afkicken. Je moet het écht willen."

„Ik leerde hoe met trekmomenten om moet gaan.“

Bij De Brug ontdekt Raymond waarom hij drinkt. „Ik leerde wat de rode vlaggen zijn waar je niet voorbij mag en hoe je met trekmomenten om moet gaan. Ik heb geleerd dat je dan kunt ‘gedachte surfen’. Dat betekent dat je je voorstelt dat je tegen een golf op gaat wanneer je het moeilijk hebt – in mijn geval, wanneer ik graag een biertje lust. Je gaat hoger en hoger, het wordt steeds moeilijker. Maar als je wacht trekt de golf vanzelf weer aan je voorbij en zak je naar beneden. Bij De Brug heb ik geleerd dat ik zo'n trekmoment dus over me heen moet laten komen; niet naar de drank grijpen, maar er ook niet heel hard tegen vechten.“ Dat geeft rust, ervaart Raymond. „Het is mijn wens om al mijn ervaringen en kennis met anderen te delen zodat ik hen daarmee op weg kan helpen naar een beter leven.“

„Ik voel me weer sterk en weerbaar. Het is onvergelijkbaar met een jaar geleden.“

Bang voor een terugval is hij niet. „Eén mailtje is voldoende om De Brug in volle staat van paraatheid te brengen. Dat is het mooie; ik weet dat ze voor me klaarstaan.“ Daarbij komt dat Raymond nu een andere leefstijl heeft dan vroeger. „Ik sport veel. Ik fitness en wandel regelmatig met mijn hond. Daar kan ik al mijn energie in kwijt. Ik ben graag in de natuur, bij het water, de zee. Dat geeft me rust. Het verbaast me hoe snel mijn lichaam zich herstelt. Mijn gezondheid heeft een enorme opdoffer gekregen. Het is bijna niet te geloven hoe veerkrachtig een mens is. Ik voel me weer sterk en weerbaar. Het is onvergelijkbaar met een jaar geleden. Ik ben echt een andere man geworden.“ Zijn vrouw knikt.

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.

„Ik heb er weer niets van gebakken...“

Ook weer zó ontmoedigd, als je terugkijkt op de afgelopen tijd?

Weet je, alleen de Heere kan er wél wat van bakken. We zijn immers leem (klei) in Zijn handen. Lees maar:

„Maar nu, HEERE, U bent onze Vader! Wij zijn het leem en U bent onze Pottenbakker“

Jesaja 64 : 8

In het gedeelte daarvoor zegt Jesaja iets opvallends over verslaving. Hij noemt het 'een wegwijnen in de greep van onze ongerechtigheden.' En zo zul jij dat ook ervaren: depri worden omdat een bepaalde zonde je in de greep heeft, waardoor je denk- en gevoelswereld wordt misvormd. Je voelt dat je er zelf niet uit kan komen en daarom heb je hulp gezocht. Roep daarom net zo hartstochtelijk als Jesaja: „Gij zijt onze Vader!“ Met andere woorden: „U kunt wat ik niet kan!“ ...

Heb je je trouwens ook wel eens gerealiseerd dat God om die zonde toornig is? Jesaja wel en daarom zegt hij: „Denk niet voor eeuwig aan de ongerechtigheid.“ Maar, juist als we weten dat we Gods toorn verdiend hebben, mogen we een beroep doen op Vaders barmhartigheid. Zeg daarom maar eerlijk tegen Hem, dat jij er weer niets van gebakken hebt. Maar zeg ook: „Maar U kunt wél deze kleibonk een nieuwe vorm geven!“

Wat jij zelf moet doen? „Laat de goddeloze zijn weg verlaten, de man van ongerechtigheid zijn gedachten, dan zal Hij Zich over hem ontfermen, want Hij vergeeft veelvuldig“ (Jesaja 55 : 7). God belooft het als we sommige al dan niet digitale wegen verlaten. Je zult ontdekken, dat je weer grond onder de voeten krijgt en de hemel boven je weer blauw wordt!

Je hebt vast wel eens een zo'n prachtige Delftsblauwe porseleinen vaas gezien. Weet je, het mooiste porselein was eens heel gewoon 'aarde-werk'...

Een goede pottenbakker weet blijkbaar raad met klei-aarde. Zou onze hemelse Vader dat dan niet weten?

J. Koppelaar, predikant Hersteld Hervormde Kerk
(Wijk Benjamin), Katwijk aan Zee

Vrijwilliger in de schijnwerpers Désirée Lukkien (30)

Hoe kwam je bij De Brug?

„Mijn ouders zijn beiden al jaren actief betrokken bij De Brug als vrijwilliger: de één als bezorger van de nieuwsbrief, de ander in de kringloopwinkel. Toen ik van hen hoorde dat er op diverse terreinen vrijwilligers werden gezocht, besloot ik mij ook aan te melden (als vrijwilliger).“

Waarom?

„Ik vind het werk dat De Brug doet ontzettend waardevol. De Brug helpt vanuit een christelijke levensvisie, verslaafden een nieuw leven op te bouwen. Daaraan mijn steentje te mogen bijdragen geeft mij niet alleen voldoening, maar maakt mij ook dankbaar.“

Wat doe je als vrijwilliger?

„Sinds een paar jaar bezorg ik de nieuwsbrief van De Brug. Daarnaast maak ik sinds vorig jaar deel uit van de redactie* van de nieuwsbrief, waarin ik medeverantwoordelijk ben voor het interview.“

Motivatie

„Als redactielid interview ik mensen die direct of indirect te maken hebben (gehad) met verslaving. De verhalen die zij vertellen, raken me en laten me elke keer weer zien dat er vaak heel veel gebrokenheid en verdriet achter een verslaving schuilgaat. Maar dwars door alle pijn en ellende heen spreken de mensen die ik interview ook over hoop en toekomstperspectief. Dat vind ik fantastisch! Mijn doel is om hun verhaal zo realistisch mogelijk over te brengen, met daarbij vooral oog voor de toekomst.“

Als bezorger van de nieuwsbrief verspreid ik een paar keer per jaar de nieuwsbrieven in een vaste wijk. Het kost weinig tijd en zorgt tevens voor een fijne wandeling!“

* Désirée stopt per 1 juli als vrijwilliger, omdat zij gaat trouwen en verhuist. Wie wil haar opvolgen?



De Brug als naaste!

Zomaar wat voorbeelden uit de afgelopen week. Een dakloze man klopt aan. Er wordt snel geregeld dat hij bij De Kringloop een slaapzak en warme kleding kan krijgen en we gaan kijken waar we een slaapplek kunnen vinden. Een vrouw uit het inloophuis had problemen met een huisdier en belt de hulp telefoon. Een medewerker gaat in het weekend naar haar toe en rijdt met haar naar een dierenarts. Een jonge jongen die heel veel heeft meegemaakt en komt bij me op gesprek voor een plek in een woning. Hij zegt: "Ik denk dat God me hier heeft gebracht, want alles verloopt zo bijzonder." Ik zag zijn oprechtheid. Ik moest bij deze dingen denken aan de gelijkenis over de barmhartige Samaritaan in Lucas 10 (vers 29 – 37).

De wetgeleerde vraagt aan Jezus: "Wie is mijn naaste?" Na het vertellen van de gelijkenis draait Jezus de vraag om: "Wie van deze drie is volgens u de naaste geworden van het slachtoffer?"

Het antwoord van de wetgeleerde was: "De man die medelijden met hem heeft getoond.", waarop Jezus zegt: "Doet u dan voortaan net zo." Een prachtige gelijkenis die duidelijk maakt dat we ons niet hoeven af te vragen wie onze naaste is, maar dat wij zelf een naaste mogen zijn.

Dat vind ik mooi! De Brug als naaste! Niet uit eigen kracht, niet om ons op de borst te slaan.

Ons werk wordt gedragen door Hem. Er zijn veel mensen die voor ons werk bidden en/of hun steentje bijdragen. Met elkaar naaste zijn en beseffen dat Hij het in ons bewerkt.

Daar word je stil van. In de grotere en de kleinere dingen mogen we steeds zien dat Hij in alles rijkelijk voorziet.

Ons gebed is: "Heere zegen ons, zodat we als naaste Uw Naam mogen verheerlijken."

Heeft u zelf op dit moment moeite in uw leven dan wens ik u Gods nabijheid en veel naasten toe.

Jan Willem



Financieel overzicht 2016	
Giften	Periode 01 januari – 30 april 2016
Kerken	€ 2.411,47
Bedrijven en instellingen	€ 720,65
Vrienden van De Brug	€ 19.403,00
Totaal	€ 22.535,12

Nieuwe doorstroomwoning

Wij zijn dankbaar dat we per 1 juni naast het woonhuis en de twee huidige doorstroomwoningen een derde doorstroomwoning in de wijk Rijnsoever in gebruik mogen nemen. Het gaat om tijdelijke opvang van mensen die zich in een moeilijke situatie bevinden en een nieuwe koers willen inslaan. De Brug wil hen hier graag bij helpen!

Ouder/partneravonden

De volgende themabijeenkomsten voor ouders/partners worden georganiseerd op: 13 juni (Motivatie) en 12 september (Verantwoordelijkheden en grenzen).

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

Vacature

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

De Brug op Facebook

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



Vrijwilligers gevraagd!

Wij hebben dringend nodig:

- Vrijwilligers standwerk
 - Vrijwilligers administratie (dinsdagmiddag, donderdagmorgen, vrijdagmiddag 1 X per 2 weken)
 - Tuinman Schaepmanstraat 1
 - 5 mentoren (M en V)
 - 2 huiscontroleurs (M of V; liefst echtpaar)
 - Vrijwilligers Kringloop: * Combinatie kassa en prijzen, vooral op zaterdagmorgen of -middag 1 x per 4 weken; * Kleding- en textielverwerking – elk dagdeel mogelijk; * Speelgoed verwerken – elk dagdeel mogelijk * Schoonmaakwerkzaamheden, elk dagdeel mogelijk
 - vrijwilligers inloophuis (woensdag- en vrijdag- en zaterdagmiddag)
 - 4 koks kookproject inloophuis (maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag – ook om bij vakantie e.d. de huidige koks te vervangen)
 - 10 straatwerkers
- Meer info www.debrughelpt.nl en 071 403 37 33.

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

Cycle for Hope Team De Brug doet weer mee

Fietsen voor een goed doel. Dat is wat het Team De Brug hoopt te gaan doen op donderdag 23 tot en met zaterdag 25 juni.

Naar schatting zijn er twee miljoen verslaafden in Nederland. Velen zijn dakloos en kapot door trauma's, maar er zijn ook verslaafden die relatief onzichtbaar zijn; die gewoon (nog) een baan hebben, verscholen in een nette jas. Door verslavingsproblemen zijn veel gebroken familierelaties. Daar hebben de medewerkers van De Brug dagelijks mee te maken. Omdat De Hoop en De Brug dezelfde doelen nastreven, worden de handen ineengeslagen. Team De Brug is een fietsteam dat meedoet aan het initiatief Cycle For Hope. De opbrengst hiervan gaat naar het werk van De Hoop, die ook buiten de verslavingskliniek hulp geeft, bijvoorbeeld door het werk in inloophuizen te steunen, pastorale hulp te bieden of het creëren van werkervaringsplaatsen voor ex-verslaafden. Een gedeelte van de opbrengst gaat onder andere ook naar De Brug.

Rondje Nederland

Het is niet de eerste keer dat Team De Brug meedoet aan Cycle For Hope. Vorig jaar en het jaar ervoor stonden er ook Katwijkse fietsers aan de startlijn. Toen is er gul gesponsord. Onze hoop is, dat dit nu weer gebeurt. Team De Brug staat van donderdag 23 tot en met zaterdag 25 juni op de trappers. Het gaat om een estafette van 1200 kilometer op de fiets in 48 uur. Daarmee is het eigenlijk een 'Rondje Nederland'. Deelnemers zien het landschap veranderen: van dag naar nacht, van schapen in Groningen tot de 'Dutch mountains' in Limburg. En de grootste uitdaging is de laatste etappe: nog één keer knallen met weinig slaap en daarna als held over de finish.

Via de satelliet

De 1200 kilometer lange route wordt uiteraard niet aangegeven met bordjes. Daar is de afstand te groot voor. Deelnemende fietsers krijgen een gps-toestel mee. Met zo'n Global Positioning System, dat via de satelliet werkt, kunnen de fietsers precies weten waar ze zijn en waar ze heen moeten.

De route wordt overigens uitgestippeld door Waypoint, een bedrijf gespecialiseerd in gps. Deelnemers krijgen de routebestanden digitaal aangeleverd. Deze kunnen ze zelf inladen in hun gps-toestel.

Wisselpunten

De deelnemers fietsen de route niet helemaal zelf aan één stuk door. Op een aantal plaatsen zal er worden gewisseld. Daar kan men ook gebruikmaken van het sanitair en even genieten van een paar uur slaap. Intussen gaan collega's de weg weer op, richting het volgende wisselpunt.

Katwijk is, na de start in Dordrecht, het eerste wisselpunt. Dat betekent dat er een grote groep wielrenners en begeleiders naar Recreatiepark Noordduinen zal rijden om daar het 'stokje' aan het volgende team over te dragen. Dit 'stokje' (een gps-tracker) kan het publiek trouwens volgen door in te loggen op de web-

site van Cycle For Hope. Daar staat een kaart waarop je kunt zien waar alle teams rijden. Ook alle adressen van de wisselpunten zijn er te vinden.

Wisselpunt 1 Huys Te Britten

Iedereen is 23 juni van harte welkom bij Recreatiepark Noordduinen, Campingweg 1 Katwijk aan Zee. U kunt de wielrenners dan op een warm onthaal trakteren! Hier is ook van alles te doen voor jong en oud. De eerste auto's zullen vanaf 18.45 uur binnen komen vanuit Dordrecht. De wielrenners arriveren tussen 20.45 en 22.15 uur. U kunt Team De Brug ondersteunen door naar de site van Cycle For Hope te gaan en bij 'Teams' Team De Brug Katwijk te kiezen, daarna kunt u het hele team of per wielrenner een donatie geven.

Team De Brug:

Facebook: www.tiny.cc/CFH1

Twitter: www.tiny.cc/CFH2

Youtube: www.tiny.cc/CFH3

Team De Brug - Cycle for Hope



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

