

# de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

## 'Opgeven is geen optie!'

*Wanneer ik het gebouw van De Brug binnenstap, zit Ronald (niet zijn echte naam) al op me te wachten. Na een korte kennismaking valt hij met de deur in huis. 'Sorry hoor, maar ik moet het toch eerst even zeggen. Je mag me interviewen, maar ik heb niet veel tijd. Over een uur heb ik een training en die kan ik echt niet missen. Red je het om mijn verhaal binnen een uur op te schrijven?' 'Als dat voor jou belangrijk is dan moet het lukken', antwoord ik lachend. 'Laten we snel van start gaan.'*



### **Vertel, wat is er zo belangrijk aan je training?**

'Ik wil meedoen aan Alpe d'HuZes en daarvoor kan ik geen training missen. (Alpe d'HuZes is een jaarlijks fiets- en loopevenement voor de Kankerbestrijding dat op de gelijknamige beroemde Franse berg plaatsvindt.) Wanneer je die berg zes keer op en af wil fietsen heb je veel training nodig, vandaar'.

Het is duidelijk dat het motto van het evenement 'Opgeven is geen optie' Ronald op het lijf geschreven is.

### **Waarom is dit evenement zo belangrijk voor je?**

'Het geeft structuur aan mijn dagen. Je zou zelfs wel kunnen zeggen dat het mijn dagbesteding is. Sinds ik ben gestopt met drinken en drugsgebruik heb ik daar veel behoefte aan. Lekker fysiek bezig zijn, je lijf laten werken, dan denk je niet aan je verslaving.'

### **Wil je wat vertellen over je verslavingsverleden?**

'Vijfentwintig jaar ben ik verslaafd geweest aan alcohol en cocaïne. Dat is een slechte combinatie. Ik was een jaar of 28 toen het allemaal begon. Inderdaad al wat ouder

dan gemiddeld. Ik had veel schulden gemaakt en dat gaf enorm veel stress. Ik had foute mensen om me heen en zag geen oplossing om van mijn geldprobleem af te komen, dus vluchtte ik ervoor weg. Dat deed ik dan door veel te drinken en later ook door cocaïne te gebruiken. Het vervaagde mijn problemen, even leek het weg te zijn, voelde je jezelf goed, maar de volgende dag kwam alles als een boemrang weer terug. Het was een tijdelijke 'oplossing' en steeds weer viel ik in herhaling door mijn problemen niet onder ogen te zien. Zo ontwikkelde zich een verslaving die, zoals je weet, erg lang duurde'.

### **Wat bracht je bij De Brug?**

'Op een bepaald moment ging het niet langer! Een eigen huis had ik niet meer en ik woonde weer bij mijn moeder thuis. Familieleden en vrienden had ik bedrogen en opgelicht. Ze zagen me liever gaan dan komen. Mijn moeder heeft me lang geprobeerd te beschermen, maar op een bepaald moment was de grens bereikt, er was te veel kapotgemaakt. Daarbij kwam dat mijn vader door drankmisbruik ook niet ouder is geworden dan zestig jaar. Dat heeft veel met me gedaan en me ook aangezet om het niet langer te laten voortduren, maar hulp te gaan zoeken. Zo ben ik bij De Brug terechtgekomen. Ik had gelezen van mensen die met medicatie van hun verslaving zijn afgeraakt, dat

wilde ik ook gaan proberen, de knop was eindelijk om.'

### **Wat voor hulp kreeg je aangeboden?**

'Ik kwam in de schuldsanering terecht en ben met hulp van medicatie radicaal gestopt met drank en cocaïnegebruik. Het stoppen met beide verslavingen was een must. Zodra ik drank neem, voelt het alsof er een 'duvelletje' in me komt, dan komt er automatisch cocaïne bij. Het een kan niet zonder het ander lijkt het wel.

Nu ben ik zeven maanden clean en ik voel me een ander mens. Ik haal ook veel uit de gesprekken met Leo. Hij is mijn persoonlijk begeleider. Met groepsgesprekken heb ik niet zoveel. Voor anderen kan dat fantastisch werken, maar dat is bij mij dus niet het geval.'

### **Wat is er veranderd de afgelopen zeven maanden?**

'Het geeft me zoveel rust dat ik nu hulp krijg en begeleid wordt om mijn schulden af te betalen. Dat had ik alleen nooit gekund. De hulp van Jitske, die me helpt bij de schuldsanering, is top. Gewoon weer rust in je kop hebben, dat je weet dat je weer op de goede weg zit. Het gaf me ruimte om weer aan andere dingen te

**We doen het  
stap voor stap**

Lees verder op pagina 2

denken en bijvoorbeeld weer te gaan sporten. Mezelf uitdagen om tot het uiterste te gaan. Zo is ook de fietstraining begonnen. Het voelt als een nieuwe start.'

### Welke doelen heb je voor ogen?

'Mijn eerste doel ligt dichtbij; die berg in Frankrijk op fietsen in juni. Als dat lukt zou dat echt een overwinning zijn. Daarna zou ik graag in een contingentwoning (een woning voor cliënten van De Brug onder toezicht) gaan wonen als mijn schulden afgelost zijn. Weer zelfstandig zijn. En weer later op zoek gaan naar een baan. Eigenlijk een gewoon leven leiden.

Op persoonlijk vlak zijn er ook nog wat hobbels te nemen. Ik wil het contact met mijn familie weer herstellen. Te veel spanning op dat gebied kan ik nog niet hebben, ik werk eraan. Ik heb door liegen en bedriegen veel stukgemaakt en moest diep door het stof, de beerput moest tot op de bodem toe leeggemaakt worden. Schuld bekennen is nooit fijn, maar het luchtte me ook op. Met een schone lei weer beginnen. Nu wil ik ook aan iedereen laten zien dat ik weer betrouwbaar kan zijn. Dat gaat niet snel, dat hoeft ook niet. Ik moet ook niet vergeten dat ik vijftientig jaar verslaafd ben geweest. Dan kun je niet verwachten dat alles in een keer vergeven en vergeten is. We doen het stap voor stap!

Tot opluchting van Ronald sluiten we het interview ruim op tijd af. Z'n tas met trainingsspullen staat al klaar. 'Succes met je training en met de uitdaging die je in juni te wachten staat!', roep ik hem nog toe als hij op een draffe het pand verlaat.

Interviewer Gerdina van der Plas

Mocht je meer willen weten over de Alpe d'HuZes, kijk dan even op [www.opgevenisgeenoptie.nl](http://www.opgevenisgeenoptie.nl)

Het verhaal is waargebeurd. 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. De naam en foto zijn niet van de geïnterviewde zelf. In het artikel wordt de visie en de belevingswereld van de geïnterviewden weergegeven. Andere belanghebbenden kunnen hun eigen mening hebben.

### Wie zeggen de mensen dat ik ben?

*Als iemand overlijdt, worden er – hopelijk – goede woorden gesproken tijdens het afscheid. 'Hij was zo'n betrokken vader', 'Ze was een schat van een moeder' of 'Ik ga mijn allerliefste maatje vreselijk missen'.*

*Denk je er weleens over na wat mensen van jou zullen zeggen als je er niet meer bent? Best een goede vraag om eens bij stil te staan: wat zou je wensen dat de mensen over je zeggen?*

*In deze lijdensstijd, vlak voor Goede Vrijdag en Pasen, staan we stil bij iemand die altijd reactie oproep, waar Hij ook ging en wat Hij ook zei.*

*Laten we eens kijken naar twee totaal tegengestelde reacties op het optreden van Jezus, één aan het begin van Zijn rondreis, één vlak na Zijn sterven aan het kruis.*

*In het evangelie naar Marcus lezen we dat er, zeker in het begin, heel veel mensen op Jezus afkwamen om naar Hem te luisteren. Zijn familieleden vonden dat maar vreemd en dachten dat Hij zijn verstand verloren had. De schriftgeleerden die erbij stonden zeiden zelfs dat Hij bezeten was (Marcus 3:21-22).*

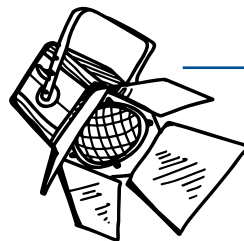
*Maar toen één van de bewakers tijdens Jezus' kruisiging Hem zijn laatste adem zag uitblazen, zei hij, diep onder de indruk: 'Werkelijk, deze mens was Gods Zoon' (Marcus 15:39).*

*Een middenweg lijkt er niet te zijn. Hij was gek, een duivel, of Hij was werkelijk de Zoon van God. De Bijbel zegt bovendien dat Hij na drie dagen opstond uit de dood en leeft.*

*Jezus vroeg het eens aan Zijn leerlingen: 'Wie zeggen de mensen dat ik ben?'*

*Een vraag voor ons allemaal, zeker in deze tijd naar Pasen. Het antwoord kan je leven veranderen.*

ds. Wilfred van Rijn  
(Baptistengemeente Kaleb Teylingen)



## Vrijwilliger in de schijnwerpers Atie van der Plas



### Hoe kwam je bij De Brug?

*Mijn naam is Atie van der Plas. Ik ben 63 jaar, getrouwd, heb drie heerlijke zonen, twee fijne schoondochters en vier heerlijke kleinkinderen. Ik ben als vrijwilliger bij De Brug gekomen door mijn oudste zoon, Michael, die manager is bij De Brug.*

### Wat doe je als vrijwilliger?

*Wat ik voor vrijwilligerswerk doe bij De Brug is iedere keer weer een uitdaging. Ik mag de woningen die De Brug inzet, inrichten met voornamelijk spullen uit De Kringloopwinkel. In overleg met Ruben Guijt (die werkzaam is bij De Brug) weet ik wat er nodig is in een woning en mag ik op zoek gaan naar banken, stoelen, lampen, schilderijen, prullen, eigenlijk alles wat nodig is om een huis in te richten.*

### Motivatie

*Ik vind het heerlijk om door De Kringloopwinkel te struinen en daar spullen bij elkaar te zoeken die bij elkaar passen en die de woning waar ik bezig mee ben, zo gezellig mogelijk maken. In de hoop dat het een thuisgevoel zal geven aan de cliënten die er komen wonen, zodat ze het gevoel krijgen dat er een andere weg is die ze kunnen gaan. Dat ze die kunnen vinden met hulp en gebed van liefdevolle mensen die er zijn om ze te helpen.*

### Wat je verder kwijt wilt

*Ik ben blij en dankbaar dat ik dit mooie werk mag doen, vooral als ik zie en hoor hoe dankbaar de cliënten zijn als ze in een woning komen waar ze zich thuis voelen en zich mogen voorbereiden op een hoopvolle toekomst.*

*Je hebt voor alles een eerste keer. Dat is vast herkenbaar. Voor mij zijn die woorden het afgelopen jaar wéér gaan leven. Ik schrijf bewust 'wéér' omdat ik het zo herken van mijn eerste jaar bij De Brug. Zo'n zeven jaar geleden kwam ik in dienst bij Stichting De Brug, waar ik de financiële administratie mocht gaan doen. Na een tijdje dacht ik: 'Waar ben ik aan begonnen?' Van het werk dat ik zo gewend was bij mijn vorige werkgever, nu allemaal nieuwe dingen. Het heeft me tijd gekost om alles goed onder de knie te krijgen en het duurde een tijd voordat alles rondom het werk een keer de revue was gepasseerd.*

*Nu ruim zeven maanden als manager van De Brug, ben ik er in die afgelopen maanden achter gekomen dat het weer hetzelfde liedje is. Nieuwe dingen, nieuwe verantwoordelijkheden, en het is me duidelijk dat ik het gewoon de tijd moet geven om alles een keer voorbij te laten komen. Het enige verschil is, nu denk ik niet: 'Waar ben ik aan begonnen?' Ik had niet bepaald de ambitie om (nu al) deze functie op me te nemen. Het is me overkomen (misschien in mijn geval goed). En met een tikkeltje onzekerheid heb ik de stap gezet. Ik weet nog dat ik, en dat schrijf ik met grote eerbied, tegen God heb uitgesproken; 'Ja ik vind het allemaal prima, maar dan moet U me wel helpen'. En daarom ook nu niet, 'Waar ben ik aan begonnen?'. Want veel dingen hebben weer een eerste keer, nog steeds, en ik realiseer me dat er nog vele eerste keren zullen komen. Maar net zoals zeven jaar geleden ervaar ik de hulp waar ik om heb gevraagd. Zowel van onze God, van collega's, van cliënten waar je ontzettend veel van kan leren en van zoveel anderen die onder andere als vrijwilliger betrokken zijn in Zijn dienst bij De Brug.*

*Ik ben ontzettend dankbaar dat ik deze stap heb mogen zetten. Het vertrouwen dat me is gegeven door de collega's, in een toch wat onrustige tijd, geeft een goed gevoel. Steeds meer wordt alles 'eigen'. Dus ik kan wel zeggen, ik zit op mijn plek!*

Michael van der Plas  
Algemeen manager



Financieel overzicht 2023	
Giften	Periode t/m december 2023
Kerken	€ 28.741,72
Bedrijven en instellingen	€ 67.112,85
Particulieren	€ 52.451,82
<b>Totaal</b>	<b>€ 148.306,39</b>

In dankbaarheid zien we het bedrag wat in 2023 is gegeven voor ons werk. Mede namens het bestuur van Stichting Vrienden van De Brug, danken we iedereen die op welke wijze ook, in dit geval financieel, heeft bijgedragen aan het werk van De Brug. Verschillende projecten waar geen financiering voor is vanuit de overheid of zorgverzekering, worden bekostigd vanuit deze giften. We zijn dankbaar dat we op deze wijze net een stapje meer kunnen doen bij alle hulpvragen.

Michael van der Plas  
Algemeen manager

### Vacatures

Bij De Brug en De Brug Kringloop zijn verschillende vacatures. Wij hebben betaalde vacatures en vrijwilligerswerk. Scan de QR-code voor meer informatie.



### Nieuwe locatie Lisse

Binnenkort starten we, met het hulpaanbod van De Brug, een nieuwe poli in de gemeente Lisse. In 2023 hebben we de poli in Leiden gesloten, omdat dit niet de geschikte plek meer leek voor het werk van De Brug. Om toch een buiten poli beschikbaar te hebben voor hulpvragen uit de regio, met name voor begeleiding en op termijn ook voor behandeling, is er gekozen voor een nieuwe plek, wat dieper in de Bollenstreek. Binnen de regio krijgt De Brug steeds meer de kans om begeleiding te bieden van en naar de nieuwe locatie, is het efficiënter deze doelgroep te bereiken. En net zoals in Leiden, hopen we met deze nieuwe plek goed bereikbaar te zijn voor cliënten die voor behandeling komen en woonachtig zijn in de Bollenstreek. We hopen en bidden dat deze nieuwe plek gezegend mag worden en waar veel mensen hulp mogen vinden.

Op 22 januari mochten we van een delegatie van de Zomeravondzangcommissie en Evangelische Commissie Katwijk een heel mooi bedrag in ontvangst nemen.

Dit bedrag werd opgehaald tijdens de Volkskerstzang-samenkomst in de Nieuwe Kerk. We willen iedereen bedanken die hieraan bijgedragen heeft.





# Behandeling bij De Brug

*De Brug biedt verschillende vormen van hulp aan mensen met een verslaving (drank, drugs, gamen, gokken en pornoverslaving). Naast Wmo-begeleiding bij praktische problemen is ook behandeling mogelijk. Maar hoe gaat dat in zijn werk?*

Allereerst is er een intake. De cliënt heeft twee gesprekken met een behandelaar en een regiebehandelaar (psychiater/verpleegkundig specialist). In deze gesprekken wordt zowel de verslaving als mogelijke andere problematiek in kaart gebracht. Vervolgens doen de behandelaars een voorstel waarin zij verschillende behandeltrajecten noemen, zoals individuele behandeling, deeltijdbehandeling, detoxbehandeling en langdurige opname.

De meeste cliënten starten met een individuele behandeling, zoals CGT, een effectieve behandelvorm met als doel het gedrag en de manier van denken te veranderen. Soms wordt er gekozen voor een meer intensieve behandeling, de deeltijdbehandeling. Tijdens deze groepsbehandeling worden naast CGT ook andere thema's uitvoerig besproken, zoals het stellen van grenzen, identiteit en sociaal netwerk.

Tijdens het behandeltraject is de vraag: Wat is het doel van de cliënt? Waar wil hij/zij aan werken? Om hier goed zicht op te krijgen is het belangrijk veel zaken te bespreken en te ontdekken wat de reden van een verslaving is. Samen met de behandelaar en regiebehandelaar wordt er een behandelplan opgesteld en dan kan de behandeling beginnen.

In het begin wordt nagedacht over de invloed van de verslaving op het dagelijkse leven. Dan wordt duidelijk dat een verslaving veel meer schade aanricht dan iemand in eerste instantie denkt. Vervolgens wordt

gekeken hoe iemand kan voorkomen dat hij/zij weer start met zijn/haar verslavende gedrag en wordt er een terugvalpreventieplan opgesteld. Dit is een steuntje in de rug om een terugval te voorkomen.

Het kan belangrijk zijn dat bepaalde personen, zoals een partner, ouders, kinderen etc. betrokken worden bij de behandeling. Uiteraard gebeurt dit alleen als de cliënt hiermee instemt.

Het is mogelijk dat andere psychische problematiek (bijv. trauma's, angst, ADHD, persoonlijkheidsproblematiek etc.) de reden is van een verslaving. In dat geval wordt een cliënt doorverwezen naar een andere ggz-instelling.

Soms is het niet mogelijk om zonder begeleiding van een medisch team te stoppen met drank/middelen. Dan kan gekozen worden voor een detox-opname in De Hoop, Dordrecht, waar onder medische begeleiding gestopt wordt met de verslaving.

Voor sommige cliënten is een langdurige opname in Dordrecht noodzakelijk. Zij verblijven tot drie maanden in de kliniek, waar

ze behandeld worden voor problemen op het gebied van verslaving, persoonlijkheidsproblematiek en andere psychische problematiek, bijvoorbeeld posttraumatische stress (PTSS), depressie of angstklachten. Het doel van opname is intensivering van het ambulante traject.

Na een opname in De Hoop wordt er een nazorgtraject bij De Brug gevolgd. Dit kan een individuele of een deeltijdbehandeling zijn.

Behandeling kan een nuttig instrument zijn om de verslaving onder controle te krijgen. Het geeft mensen weer zicht op een nieuwe toekomst, waarin ze niet geleefd worden door de verslaving, maar eigen keuzes kunnen maken.

Willem (niet zijn echte naam) heeft dit als volgt verwoord: "De regelmatig terugkerende therapeutische gesprekken bieden mij telkens weer nieuwe inzichten en dito handvatten, om mijn verslavingsgevoeligheid in te tomen, en tegelijkertijd mijn eigenwaarde te versterken. Het geeft rust en ruimte in het hoofd, en leert mij steeds weer verbinding te maken met mijn emoties en 'zijn'. Dat ik dit tegelijkertijd mag ervaren in een hele veilige en professionele omgeving, waarvan ik weet dat er in die omgeving ook wordt

gewerkt vanuit de basis van het wederzijds geloof in Christus die geneest en barmhartig is, is een zegen. Ik ben heel dankbaar dat ik de weg naar "De Brug" destijds gevonden heb. Het laat mij met recht weer 'mens zijn', volop in het leven, en praktisch geholpen in denken en doen in een gebroken bestaan, met tegelijkertijd oog voor geluk, vreugde en dankbaarheid."



## COLOFON

### WIE

Stichting De Brug verleent hulp aan verslaafden en hun naasten, ongeacht afkomst en levensovertuiging.

De Brug is onderdeel van De Hoop groep en werkt nauw samen met onder andere de gemeente Katwijk, Welzijnswartier, Platform Kocon Katwijk e.a. 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.

### DAGELIJKSE LEIDING

Michael van der Plas Algemeen manager  
Henk Binnendijk Bedrijfsleider Kringloopwinkel

### REDACTIE

J.F.A. Démoed M. van der Plas (eindredacteur)  
G. van der Plas S.M. Snoeij  
M. Korpelshoek E. Vrebree

### WAAR

Het zorgteam van De Brug bestaat uit diverse disciplines waaronder psychologen, maatschappelijk werkers, verpleegkundig specialist GGZ en een psychiater/psychotherapeut.

Wij bieden behandeling, begeleiding, dagbesteding, wonen, ouder/partnerwerk en een inlooppunctie.

Voor de overige projecten zie [www.debrughelpt.nl](http://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

T 071 403 37 33  
E [info@debrughelpt.nl](mailto:info@debrughelpt.nl)  
I [www.debrughelpt.nl](http://www.debrughelpt.nl)

#### Polikliniek Lisse

Naussastraat 31  
2161 RJ Lisse

Op afspraak,  
T 071 403 37 33  
I [www.debrughelpt.nl](http://www.debrughelpt.nl)

#### De Brug Kringloop

Heerenweg 5  
2222 AM Katwijk

T 071 408 56 46  
I [www.debrugkringloop.nl](http://www.debrugkringloop.nl)

IBAN NL55RABO0331865165

