

de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

Interview

Ik heb een nieuwe kans gekregen!

Wim Hellenthal is 63 jaar en bijna de helft van zijn leven was hij verslaafd aan alcohol. Gelukkig kwam er een omkeer en nu mag Wim, na jaren van moeite en strijd, een verhaal van hoop vertellen.

“Oorspronkelijk kom ik uit Utrecht. Later verhuisde ik naar Rijnsburg waar ik werkte in een kwekerij. Mijn leven is zeker niet over rozen gegaan. Mijn eerste vrouw verloor ik door een verkeersongeluk. Ze was 47 toen ze overleed. Dat was een verschrikkelijke tijd! We konden samen geen kinderen krijgen dus bleef ik alleen achter. Ik dronk al veel, vaak halve liters bier, maar na het verlies van mijn vrouw werd dat alleen maar erger. Mijn leven bestond uit het ‘verdrinken’ van mijn emoties. Twee jaar later hertrouwde ik, achteraf gezien veel te snel, ik had geen tijd genomen om te rouwen. Het huwelijk hield geen stand, ik dronk veel te veel en zag mezelf niet als een verslaafde die hulp nodig had.”

Leren praten

Acht jaar geleden gaf Wim aan zichzelf toe dat hij een probleem had. Hij zag het allemaal niet meer zitten en meldde zich bij De Brug. Wim werd doorgestuurd naar de Brijderkliniek in Den Haag om een detoxbehandeling te ondergaan. Daarna komt Wim weer in behandeling bij De Brug.

Als ik vraag wat De Brug voor hem heeft betekend, antwoordt Wim: “Ik heb vooral leren praten. De gesprekken, die waren voor mij het belangrijkste. Ik moest mijn gevoelens en emoties kwijt, mezelf leren uiten. Ik schaamde me, maar hier zag ik dat ik niet de enige was met

een verslaving. De aandacht die er was, vond ik bijzonder.”

“Ik vertrouwde mezelf niet”

Wim volgt de deeltijdbehandeling, heeft ambulante gesprekken en werkt twee dagdelen per week bij de kringloopwinkel van De Brug. Twee jaar worstelt Wim met terugvallen en weer oprabbelen. “Het was zwaar, maar ik had mensen om me heen op wie ik terug kon vallen. Mijn burens gaf ik mijn medicijnen in beheer, omdat ik mezelf niet vertrouwde. Ze stuurden me een berichtje dat ik langs moest komen als ik mijn medicijnen nog niet had ingenomen en hielden zo een vinger aan de pols.” Wim beseft dat hij veel aan deze kring van familie, vrienden en burens te danken heeft.

Dieptepunt en een nieuw begin

Op 25 maart vierde Wim dat hij 6 jaar clean is. De datum staat in zijn geheugen gegrift. “Ik weet het nog precies, ik nam die dag een paar slokken bier, had weer een terugval. Maar door de medicijnen die ik slikte, werd ik ontzettend ziek. Mijn lijf kon het niet meer hebben, ik dacht dat ik doodging! Dat was het dieptepunt en tegelijk een beginpunt. Een nieuwe start. Sindsdien vier ik elk jaar op die datum dat ik alcoholvrij ben, vorig jaar zelfs in Israël. Vrienden hadden geregeld dat ik met een groepsreis van de kerk meekon. Dat was bijzonder, ik denk er nog vaak aan. Het heeft me echt geraakt!”

“Als ik moe ben of verdrietig, dan ben ik kwetsbaar.”

Het leven van Wim is radicaal anders geworden. Vier dagdelen per week werkt hij bij



De Kringloop. “Dat is echt geweldig, ik zou het niet meer willen missen. Geen dag is hetzelfde en het geeft ritme. Dat is ook iets wat ik bij De Brug geleerd heb. Een goede dagindeling maken zodat je bezig blijft. Je leert je valkuilen kennen. Als ik moe ben of verdrietig, dan ben ik kwetsbaar. Dan ga ik stofzuigen of zo. Sinds een half jaar heb ik parkieten, dat moet ook echt in het interview! Dat is ook een goede afleiding.”

Vrijwilligerswerk als therapie

Wim is ook actief bij Stichting Voorkom, een stichting die voorlichting geeft op scholen om jongeren te waarschuwen voor de gevaren van alcohol en drugs.

“Op scholen vertel ik vaak mijn levensverhaal en heb ik het vooral over de gevolgen van een verslaving. Binnen twee minuten zijn de kinderen stil, soms zelfs in tranen. Toen ik een keer in groep acht vroeg wie er weleens alcohol dronk, was dat 80% van de klas. Daar schrik je wel even van.”

“Je moet een verslaving niet onderschatten.”

“Soms maak ik ook een grapje. Een jongen vroeg me of ik weleens was aangehouden terwijl ik onder invloed was. ‘Ja’, zei ik toen, ‘ze vonden bloed in mijn alcohol.’ Men zegt vaak dat je van alcohol gezelliger

Lees verder op pagina 2

In dit nummer:

Vrijwilliger
De Brug Kringloop

wordt, maar ik ben er sinds dat ik niet meer drink alleen maar gezelliger op geworden." Voor Wim is het doen van vrijwilligerswerk de therapie om het vol te houden. "Je moet een verslaving niet onderschatten. Lichamelijk ben ik clean, maar geestelijk ben ik nog steeds verslaafd."

"Ik mag nu opkomen voor de cliënten!"

Omdat De Brug zoveel voor Wim heeft betekend, wilde hij ook iets terugdoen. Begin dit jaar werd hij voorzitter van de cliëntenraad. "Ik mag nu opkomen voor de cliënten van De Brug. Dat stukje verantwoordelijkheid dragen vind ik fijn. Gelukkig is de samenwerking goed!"

Zo werkt God

Het geloof neemt een belangrijke plek in het leven van Wim in. "Ik heb een nieuwe kans gekregen. Iets waar ik iedere dag weer dankbaar voor ben. God heeft mij nooit laten vallen, ook al deed ik het keer op keer verkeerd. Je moet je zonden gaan belijden, dat werkt zo bevrijdend. Ik heb mijn tweede vrouw vergeving gevraagd en die vergeving ook van haar gekregen."

"Ik kon hem vergeven."

Omgekeerd werkt het ook, je moet ook anderen vergeven. Zo kwam de bestuurder van de vrachtauto, die mijn eerste vrouw had doodgereden, bij me langs. Hij zei: 'Ik heb je vrouw vermoord, hoe kun je me ooit vergeven?' Het was een ongeluk, ik kon het hem vergeven. Zo werkt God! Psalm 32 is daarom ook mijn lievelingspsalm, die gaat over het belijden van je zonden en het krijgen van vergeving."

Thuisgekomen zoek ik de lievelingspsalm van Wim nog eens op. Ik vind hem te mooi om alleen de tekstverwijzing te noemen. Daarom hieronder de tekst in de bewerking van Arie Maasland om daarmee ook u te bemoedigen.

"Toen ik was vastgelopen in mijn zonden kwam ik tot inkeer; ik zei onomwonden: O HEER, ik was ontrouw, vergeef het mij. Mijn schuldenlast verdween, U sprak mij vrij."

Gerdina van der Plas

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 geïnterviewden weergegeven. Andere belanghebbenden kunnen hun eigen mening hebben.

"Vier uw feestdagen, o Juda!"

(Nahum 1:15)

Er bestaat een hardnekkig misverstand dat serieuze christenen niet van feesten houden en dat de Bijbel feesten verbiedt. De tekst boven aan deze meditatie bewijst dat niets minder waar is. Toegegeven: op feesten waarbij de nodige herrie en drank voor de sfeer moeten zorgen, zal een christen zich niet thuis voelen. Maar dan nog blijft er genoeg over om te feesten. Israël had zijn grote feesten: het Pascha, het Wekenfeest en het Loofhuttenfeest. Feesten vol van blijdschap en vreugde over wat God gedaan had. De Heere spoort Zijn volk aan om te feesten: vier uw feestdagen! Dankbaar gedenken.

Ook wij hebben zo onze dagen die we vieren: een verjaardag, een trouwdag, een jubileum, enz. En, hopelijk: de dag dat we de Heere Jezus als onze Verlosser leerden kennen. Zo herdacht John Newton, de dichter van Amazing Grace, elk jaar op 21 maart dat God hem in een vliegende storm op zee had stilgezet.

Ook De Brug heeft dit jaar wat te vieren: al 25 jaar lang mag er zorg, hulp en liefde gegeven worden aan mensen die in problemen zijn gekomen. Dank aan God, Die dit nu al 25 jaar mogelijk maakt. Die er 25 jaar voor zorgde dat er steeds weer mensen waren met een hart voor hun naaste in nood. Danken is: gedenken. Niet wat mensen hebben gedaan, maar wat God door mensen heeft gedaan.

Zo mogen we feesten, dankbaar en vrolijk, met het oog Omhoog. Christelijke feesten eindigen niet in een kater, maar in God. Prijs de Heere, maak Zijn daden bekend. En dan geeft gedenken ook hoop en moed voor een onbekende toekomst. Want Jezus Christus, de Bron van De Brug, is gisteren en heden dezelfde en tot in eeuwigheid!

P. den Ouden

Predikant Hersteld Hervormde Kerk Katwijk
(Triomfatorkerk)



Vrijwilliger in de schijnwerpers Wilfred van den Bosch (24)

Hoe kwam je bij De Brug?

"De Brug ken ik van Cycle for Hope en Marco Hazenoot. Op een dag sprak ik Marco in de sportschool en hij vertelde wat hij van plan was: op pad gaan met vrijwilligers om met de jeugd in contact te komen. Jongeren wijzen op de gevolgen van alcohol en drugsgebruik (preventief) en vertellen waar zij naar toe kunnen, wanneer zij verslaafd raken en hulp nodig hebben. Het leek mij een mooi initiatief, waar ik ook mijn bijdrage aan wilde leveren. In het gesprek met Atie Smit werd al snel duidelijk wat ik zou gaan doen: straatwerk en de nieuwsbrief bezorgen.

De nieuwsbrief breng ik rond in de omgeving van de Rijnmond en de Sluisweg. Het straatwerk verricht ik voornamelijk in Katwijk Noord."



Motivatie

"Ik vind vooral het straatwerk erg zinvol en dankbaar werk. In een tijd waarin wij veel met onszelf bezig zijn, is het ook belangrijk om naar een ander om te zien. Er is veel verborgen nood, ook onder jongeren in Katwijk. Dat wij het niet direct zien, betekent niet dat het er niet is. De nood onder de jeugd motiveert mij tot dit vrijwilligerswerk. De jongeren die verslaafd zijn of verslaafd dreigen te raken, proberen wij op een laagdrempelige manier te bereiken. Zo mogen wij het werk van De Brug, en ook het werk voor God, doen..."

Wat je verder kwijt wilt

"Hopelijk kunnen wij snel weer de straat op. Het heeft een tijdje stilgestaan door de coronacrisis. Het werk is hard nodig!"

Bij De Brug zeggen wij vaak dat De Brug haar wortels heeft binnen de Katwijkse samenleving. Het is een belangrijke bouwsteen van onze missie. Naast onze christelijke identiteit is het een onmiskenbaar onderdeel van ons bestaansrecht. Daarom is het goed regelmatig stil te staan bij wat het betekent voor iedereen die bij De Brug betrokken is, dat De Brug deze wortels heeft.

In 1995, 25 jaar geleden, is het inloophuis van De Brug ontstaan vanuit een Katwijkse initiatief, het werd volledig gerund door vrijwilligers. Nu, anno 2020, is De Brug een professionele organisatie, maar nog steeds met de ondersteuning van ruim 200 (!) vrijwilligers. Ook het grote aantal particuliere donateurs en de giften van bedrijven zijn hartverwarmend. Gelukkig blijken onze wortels nog steeds stevig verankerd.

De afgelopen jaren is De Brug gegroeid in aantallen cliënten, aantallen vrijwilligers en aantallen (zorg)professionals. Er is een volwaardige behandel- en begeleidingstak ontstaan voor mensen met een verslavings-, psychiatrische of psychosociale problematiek, met meerdere woningen waarin mensen kunnen wonen en leven. Nog steeds breidt ons werk uit. Zo is in 2020 gestart met een Sport en Bewegingproject waaraan meerdere zorginstellingen meedoen. De Brug is actief deelnemer aan het lokaal sportakkoord en koploper van de Maatschappelijke Agenda (nieuwe subsidieverordening) waarbij De Brug kan en wil bijdragen aan de nieuwe ambities van de Gemeente Katwijk voor de Katwijkse samenleving. De Brug helpt hierin mee vanuit onze passie om mensen te helpen. Niet vanuit een wens om te groeien of onze hulp aan mensen op te dringen. Nee, er wordt aan ons getrokken met vragen vanuit onze lokale partners om mensen te helpen en om hen te ondersteunen.

De Brug is een maaltijdenproject gestart waarbij wij in de Hoornes maaltijden bezorgen bij mensen die in isolement zitten en zorg nodig hebben. Ook is De Brug gevraagd om met haar inloophuis één van de Huizen van de Wijk te worden, en wij participeren in een samenwerkingsverband 'Hoornes in Beweging' om de wijk op alle fronten te verbeteren.

In dit alles wordt het belang van De Brug, ons bestaansrecht, zichtbaar én mogen wij denken aan onze Bron. Onze boom, onze wortels, voeden zich met Levend water. In alle nood waarin wij kunnen ondersteunen, weten wij dat wij een schaduw van Christus mogen zijn. Niet zozeer in woorden, maar in onze daden en in onze warme hand. Hierbij blijven wij niet stilzitten; De Brug is juist in beweging om actief mensen te bereiken die onze hulp zo hard nodig hebben.

Managementteam De Brug

Financieel overzicht 2020	
Giften	Periode januari t/m mei 2020
Kerken	€ 6.984,88
Bedrijven en instellingen	€ 1.192,18
Vrienden van De Brug	€ 12.831,15
Totaal	€ 21.008,21

Aanpassing zorgverlening door het coronavirus

Voor actuele informatie over gesprekken, groepsbehandelingen, opvang inloophuis en woningen: www.debrughelpt.nl; 071-403 3733.

De Brug Kringloop: www.debrugkringloop.nl; 071-408 5646.

Vacatures

Psychiater BIG geregistreerd (16 uur)

Psycholoog (24-32 uur)

Ambulant Begeleider (24-32 uur)

(bijvoorbeeld iDEAL). U kunt uw gegevens achterlaten of anoniem doneren. Heeft u vragen? Laat het ons weten.

Ook deze digitale gift is geheel aftrekbaar bij uw belastingaangifte.

*Een QR-code kunt u heel makkelijk via de camera van uw telefoon of tablet scannen of via één van de apps via de App Store.

Digitaal doneren aan De Brug

De financiële gevolgen van de coronacrisis zijn ook bij De Brug merkbaar. Het werk is juist in deze tijd meer nodig dan ooit. Het onderhoud aan de woningen van De Brug bijvoorbeeld is een forse kostenpost. Mogen wij op uw donatie blijven rekenen? U kunt dit ook heel gemakkelijk digitaal doen. Door de QR-code* in deze nieuwsbrief te scannen met uw mobiele telefoon of tablet wordt u automatisch doorgestuurd naar de donatiepagina van De Brug (aangeboden door geef.nl). U kunt een gewenst bedrag aangeven en een gewenste betaalmethode

Scan deze QRcode en doneer aan De Brug. Dank u wel!



Zoekt u leuk vrijwilligerswerk in een gezellig team?

Wel eens aan De Brug Kringloop gedacht?

De Brug Kringloop is een kringloopbedrijf met een meerwaarde. Hier wordt o.a. dagbesteding geboden aan cliënten van De Brug. U kunt daaraan ook uw steentje bijdragen! Zowel mannen als vrouwen zijn hartelijk welkom bij de werkplaats en de winkel.



Belangstelling?

Henk Binnendijk,
Coördinator Kringloop,
wil u graag meer informatie geven.
Telefoon 071-408 56 46.

De Brug polikliniek heeft een uitgebreid aanbod van vrijwilligerswerk, onder andere gastvrouw/gastheer of kok inloophuis, medewerker administratie of mailing, huiscontroleur of straatwerker, medewerker facilitair, techniek of tuin. Zowel direct als indirect helpt u mee om mensen met vaak complexe problemen hoop en perspectief te geven. Wij willen u graag in een vrijblijvend gesprek informatie geven.

Bel 071-403 3733 of mail naar info@debrughelpt.nl

Vrijwilliger bij De Brug Kringloop

Onlangs informeerde iemand in de kringloopwinkel of er nog behoefte was aan vrijwilligers. "Is er wel echt iets te doen voor me?", vroeg ze. Ik kon haar verzekeren dat er werk genoeg was. Blijkbaar leeft de gedachte nog weleens bij mensen dat De Brug Kringloop vrijwilligers genoeg heeft, waardoor men wat terughoudend is om zich aan te melden.

Het werk in een kringloopbedrijf is per definitie arbeidsintensief. Er is een constante stroom binnenkomende goederen, die moeten worden verwerkt. Dat begint al bij de inname waar de goederen worden voorgesorteerd op meer dan 25 verschillende artikelgroepen. Daarna worden de goederen verwerkt op andere afdelingen, waar de controle, reparatie, het schoonmaken en prijzen plaatsvindt. Artikelen die verkoopklaar zijn, kunnen daarna te koop worden aangeboden. Er wordt gelukkig veel verkocht, waardoor er ook in de winkel veel menskracht nodig is, voor het op orde houden van de winkel en de klantafhandeling.

Werk en tijden bespreekbaar

Het mooie van een kringloopbedrijf is juist de veelheid van werkzaamheden die er zijn. Het is eigenlijk altijd mogelijk om werk te vinden dat iemand leuk vindt, zoals het verwerken van



Jaap de Jong, medewerker techniek

kleding, speelgoed, boeken of CD/ DVD. Voor wie wat meer technisch is aangelegd: het controleren en repareren van elektrische apparaten, fietsen, klokken of gereedschap. Of wie liever buiten werkt: het verwerken van tuin- en zomerartikelen of het ophalen- en bezorgen van goederen als chauffeur of bijrijder. De werkzaamheden zijn opgedeeld in dagdelen van 9.00 tot 13.00 uur of van 13.00 tot 17.00 uur van maandag t/m zaterdag (op zaterdag tot 16.00 uur). Als een dagdeel van 4 uur door persoonlijke omstandigheden niet haalbaar is, zijn aangepaste werktijden altijd bespreekbaar.

Zinnvolle bezigheid

De motivatie van vrijwilligers om in De Kringloop te werken kan heel divers zijn. Een warm hart voor mensen die door een verslaving in de problemen zijn gekomen. Het geloof een praktische invulling te geven. Zinnvolle bezigheid naast het eigen werk of na een werkzaam leven. Niet altijd thuis willen zitten en onder de mensen blijven komen. Een bijdrage willen leveren aan een duurzame samenleving of blij worden van kringloopwinkels in het algemeen. Bij veel vrijwilligers zal sprake zijn van een combinatie van redenen. Vrijwilligers kunnen soms ook een taak hebben als werkbegeleider van cliënten, taakgestraften of stagiaires die in de kringloop werken. Om zo bepaalde vaardigheden over te brengen en, in alle bescheidenheid, een voorbeeldfunctie te hebben. Tijdens de werkzaamheden kunnen soms de mooiste gesprekken ontstaan.

Prettige sfeer

Door de Coronacrisis is De Kringloop 6 weken gesloten geweest. Een heel vreemde gewaar-



Tineke de Mooij, kassamedewerker

wording. Veel vrijwilligers gaven aan het werk in De Kringloop erg gemist te hebben. Eén van de vrijwilligers wilde na die 6 weken weer heel graag aan de slag. Vanwege gezondheidsrisico's vonden haar kinderen dat nog geen goed idee en adviseerden haar nog een paar weken te wachten. Dat deed ze, maar ze nam uiteindelijk toch zelf de beslissing weer naar De Kringloop te gaan. Later gaf haar dochter aan: "We konden haar niet langer tegenhouden". Dat maakt duidelijk dat het werken in De Kringloop vrijwilligers veel voldoening en zingeving kan geven.

De meeste vrijwilligers zijn al vele jaren actief binnen De Brug Kringloop, velen zelfs vanaf de start in 2008. Dat zegt ook iets over de prettige sfeer waarin wordt samengewerkt.

Misschien heeft het uw of jouw interesse gewekt om een taak als vrijwilliger bij De Brug Kringloop te overwegen. Neem gerust contact met ons op, dan kunnen we in een vrijblijvend gesprek bespreken wat de mogelijkheden zijn.

Henk Binnendijk,

Coördinator Kringloop; tel: 071-408 5646

henk@debrughelpt.nl; www.debrugkringloop.nl

COLOFON

WIE

Stichting De Brug verleent hulp aan verlaafden 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.

DAGELIJKSE LEIDING

H.J. de Wit Manager Bedrijfsvoering
Vacant Manager Zorg

REDACTIE

J.F.A. Démoed
G. van der Plas

M. van der Plas (eindredacteur)
S. Snoeij

WAT

Het behandelteam van De Brug bestaat uit diverse disciplines waaronder psychologen, maatschappelijk werkers, arts/psychotherapeut 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.

IBAN NL55RABO0331865165

WAAR

Polikliniek Katwijk

Schaepmanstraat 1
2221 ER 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 Leiden

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Polikliniek Gouda

(op afspraak, telefoon 071 403 37 33)

Dagbesteding De Brug Kringloop

Heerenweg 5

T 071 408 56 46

2222 AM Katwijk

I www.debrugkringloop.nl

