

de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

Zelfhulpgroep biedt seksverslaafden vrijer leven „Wat een opluchting!”

Bij verslaving denk je meestal aan drank of drugs. Die verwoesten je leven. Minstens zo schadelijk is een seks- en liefdesverslaving. Prostitueebezoek, buitenechtelijke affaires en porno kijken leggen bommen onder relaties. De Brug biedt therapie aan seksverslaafden. Dat helpt. Je doorloopt een terugval- en preventieplan. Maar de ervaring leert nogal eens dat er meer nodig is. Gelukkig is er een zelfhulpgroep. De deelnemers daarvan komen om de week samen in het gebouw van De Brug zodat ze elkaar kunnen bemoedigen en opscherpen.

De 67-jarige Martin uit Katwijk bezoekt de zelfhulpgroep. Zijn huwelijk strandde door dat zijn vrouw ontdekte dat hij prostituees bezocht. Toen ging hij bij De Brug in therapie. Dat hielp enorm. Martin kreeg een nieuwe relatie en stopte – tot op de dag van vandaag – met het bezoeken van prostituees. Maar de hang naar porno kijken bleef. Toen Marieke, zijn nieuwe vriendin, dat ontdekte, dwong ze hem weer hulp te gaan zoeken. Martin: „Dit keer kreeg ik een mannelijke behandelaar. Dat was een eyeopener. Hij gaf me het gevoel dat hij écht wist welk probleem ik had en leerde me dat het belangrijk is om evenwichtigheid te hebben in een relatie. Dat was niet het geval. Ik zat nog te veel in de kinderroel en Marieke in de volwassenenrol.”

Daarmee bedoelt Martin dat hij te snel zijn behoeften altijd maar bevredigd wilde hebben. „Een kind zegt: 'Ik wil nu een ijsje', ook als dat niet kan. Ik moest leren hoe ik daarmee om kon gaan. Er miste bij mij een stukje empathisch vermogen. Ik moest leren om me in te leven in wat seksualiteit voor de ander betekent. Een vrouw moet zich écht veilig bij je voelen. Achteraf gezien zette ik seks op een veel te hoog voetstuk. Alsof dat alles is wat een relatie belangrijk maakt.”

Kalmtegebed

Na de therapie besloot Martin zich op te geven voor de zelfhulpgroep. Officieel heet die de SLAA (Anonieme Seks- en Liefdeverslaafden). „Ook al had ik de therapie afgerond, ik merkte dat ik soms toch weer in de gevarenzone kwam. Het groene stoplicht wordt dan oranje. Je wilt niet in de fout gaan

en bij een rood stoplicht uitkomen. De groep is opgericht om dat te voorkomen.”

De leden van de zelfhulpgroep kiezen zelf hun voorzitter. Er is geen behandelaar van De Brug actief bij betrokken.

De deelnemers volgen een vast stappenplan, gebaseerd op het schema van de Anonieme



Alcoholisten (AA) maar dan specifiek gemaakt voor seks- en liefdesverslaving.

„Je krijgt ook huiswerk mee. Samengevat komt het erop neer dat je eerst leert te onderkennen dat je een gigantisch probleem hebt. Een probleem dat je niet zelf kunt oplossen. Je hebt daarbij de hulp van een hogere Macht nodig. Er wordt dan ook, voorafgaand aan elke bijeenkomst, gebeden om kalmte. Dat kalmtegebed heeft me al zo veel moois gegeven. Ik begin er elke dag mee en merk dat ik daardoor veel minder in de verleiding kom.” Dat gebed is te lang om hier in zijn geheel te noemen, maar begint met

woorden die kenmerkend zijn voor het hele gebed: 'God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te zien.'

Houvast

Seksverslaving is tot op zekere hoogte makkelijk te verbloemen, met name als de verslaving zich beperkt tot porno kijken. In de zelfhulpgroep spoort men elkaar aan om de voorbije twee weken te evalueren. Wat ging er goed of fout? „Je merkt dat er veel schaamte omheen hangt als je moet vertellen hoe het misging. Toch is het goed om het te zeggen. Om ervan los te komen móét je het bespreekbaar maken. We doen eerst een persoonlijk rondje. Daarin vertel je hoe het erbij staat. Je kunt elkaar dan helpen door valkuilen aan te wijzen en aan te sporen om de uitdaging aan te gaan.” Daarna worden de huiswerkopgaven behandeld. „Die hebben te maken met de 12 stappen uit het SLAA-plan

dat we doorlopen.”

Martin vertelt dat het erg belangrijk is om God om hulp te vragen. „Je kunt het niet zonder Hem. Het gaat erom dat je je morele inventaris opstelt. Waar ben ik mee bezig geweest? In hoeverre heb ik anderen tekortgedaan in de jaren dat ik seksverslaafd was? En wat kan ik er nu aan doen om weer in die relaties te investeren? Dat je probeert het goed te maken met de mensen die je

Lees verder op pagina 2

schade hebt berokkent, je kinderen of je vrouw bijvoorbeeld."

Martin geeft aan dat hij al 14 maanden los is van het kijken naar porno. Glimlachend: „1 februari 2023 was de laatste keer, en dat ga ik niet meer weggeven!" Hij hoopt andere deelnemers van de zelfhulpgroep houvast te kunnen geven door te laten zien dat dit mogelijk is. „De oudste deelnemer is 82, de jongste moet nog 32 worden. Anonimiteit is volledig gewaarborgd. Wie zich aansluit moet zich wel aan één belangrijke voorwaarde houden: wees altijd honderd procent eerlijk."

Versie 2.0

Martin ziet een rode draad als het gaat om de problemen waar deelnemers tegenaan lopen. „Het thuisfront blijft wantrouwend, ook al is de verslaafde al heel lang op het goede pad. Je hebt dan zelf het idee dat je een 2.0-versie bent geworden van wie je was, terwijl de buitenwereld dat nog maar niet kan geloven. Het duurt erg lang voordat het vertrouwen er weer is. Dat komt te voet en gaat te paard... Wel begrijpelijk. Je had immers lange tijd een geheim. Ik zeg weleens tegen de anderen: 'Bekijk het vanuit de positie van je vrouw, je vriendin, je kinderen. Jarenlang wisten ze niets over je prostitutiebezoek en je affaires. Moeten ze je dan nu ineens vertrouwen?'" In de zelfhulpgroep zitten alleen mannen. Vrouwen mogen zich ook aanmelden. De groep heeft een regionale functie. Het zijn niet alleen Katwijkers die zich aansluiten; ook deelnemers uit Nieuw-Vennep en Haarlem bijvoorbeeld.

„Ik hoop echt dat mensen die een seks- en liefdesverslaving hebben er hulp voor gaan zoeken, als ze dit lezen. Dat ze erkennen een probleem te hebben en ervoor kiezen om te stoppen. Leven met een seksverslaving is een hel. Het beheerst echt alles. Nu ik geen porno meer kijk, merk ik dat ik veel meer van de dingen om me heen kan genieten. Ik draag geen geheim meer bij me. Ik hoef niet meer te liegen. Dat is zo'n opluchting!"

Wil je je aanmelden voor SLAA Katwijk, stuur dan een e-mail naar info@slaa-nederland.nl of bel 06-55506690.

Johan Démoed

Het verhaal is waar gebeurd; de naam is gefingeerd. 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.

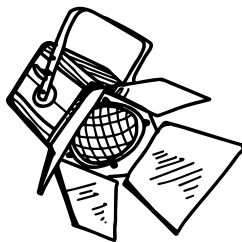
Gebarentaal

„... Jezus ... raakte hun ogen aan ..." (Mattheüs 20:34).

De evangelist tekent het zo fijntjes op. Zomaar terloops. Met een enkel woord. Dit kleine gebaar van Jezus. In gedachten zie je Zijn hand gaan. Maar dat zien de twee blinden - naar wie die hand gaat - natuurlijk niet. Ze zijn immers blind. Is het niet het kostbaar geheim van het Evangelie? Zonder dat je het zelf ziet, is daar de uitgestoken hand van God. Want Hij heeft te doen met mensen, die dolen in de duisternis van allerlei nood en dood. En waar gaat die hand van Jezus hier dan naartoe? Naar de ogen. Jezus legt de vinger op de zere plek. Zo werkt Hij. Nog steeds. Dat kan heel pijnlijk voor je zijn. Ontdekkend en ontmaskerend. Beschamend. Maar hoe genezend en troostend is het om door Hem aangeraakt te worden. Dat wordt hier wel heel mooi zichtbaar. Want in het Oude Testament lezen we hoe God Zijn volk Zijn oogappel noemt. Zijn pupil. Dat wil toch niets anders zeggen, dan dat het volk van God de meest tere, de meest kwetsbare plaats inneemt in Gods hart.

En als je dat bedenkt en dan kijkt naar die hand van Christus, dan hoor je in het gebaar van die hand een heerlijke boodschap. 'Je bent van Mij. Mijn pupil ben je. En Ik bewaar je als Mijn eigen oogappel.' O, als je ogen daarvoor opengaan, dan kom je uit de duisternis tot het licht!

Ds. D. Jongeneel
Predikant Hervormde gemeente Katwijk



Vrijwilliger in de schijnwerpers André Vianen



Hoe kwam je bij De Brug terecht?

Via mijn zus kwam ik bij De Brug terecht, zij deed al vrijwilligerswerk voor De Brug.

Wat doe je als vrijwilliger?

Ik kom 4 keer per jaar de nieuwsbrief van De Brug invouwen. Dit doe ik inmiddels al bijna 20 jaar. Het invouwen van de nieuwsbrief wordt elke keer gedaan door een trouwe groep vrijwilligers. Als dit klaar is, wordt de nieuwsbrief door andere vrijwilligers opgehaald om rond te brengen in Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg.

Wat is je motivatie?

Ik doe dit werk uit dankbaarheid. Mijn hemelse Vader heeft zoveel voor mij gedaan en zo kan ik iets voor Hem terugdoen. Ik ben dankbaar dat verslaving mijn deur voorbij is gegaan.

Wat je verder kwijt wilt....

In de loop der jaren merk ik dat De Brug professioneler is geworden en ook dat er steeds minder vrijwilligers zijn die zich willen inzetten voor dit mooie werk. Dit zie ik overal terugkomen, ook in de kerk.

Wat het vrijwilligerswerk mooi maakt, is dat het een verrijking is voor jezelf!

In de flat tegenover het gebouw van De Brug wordt op dit moment hard gewerkt. Er zijn schilders aan de slag. Het was blijkbaar tijd voor schilderwerk, om alles, na een lange tijd, weer netjes te maken. Vanuit de kamer waar ik zit, heb ik zicht op de werkzaamheden. Vooropgesteld, ik ben totaal niet handig. Dat is soms een nadeel, maar ik heb gelukkig veel handige mensen om me heen.

Maar met een schuin oog zie ik wat ze doen. Afnemen, schuren, soms meerdere keren, een grondlaag en dan uiteindelijk de verf. Wellicht vergeet ik nu van alles in dit proces, maar u begrijpt wat ik bedoel. Het gaat erom dat het op een bepaalde manier moet gebeuren, want je kan niet direct de verf erop smeren. Het moet zorgvuldig, met beleid en natuurlijk netjes, want het oog wil ook wat. Het is een vak en dat wordt met geduld en passie uitgevoerd.

Ik moest ineens denken aan ons werk bij De Brug. Veelal heeft jaren van gebruik, of wat dan ook, sporen achtergelaten in het leven van iemand. 'Achterstallig onderhoud.' We komen het tegen binnen alle onderdelen van De Brug. Je ziet het soms ook echt letterlijk aan mensen. Mensen die gebroken zijn en die weer geheeld en hersteld willen worden. Ook dan moet dat zorgvuldig gebeuren. Dan kan je ook niet direct verwachten dat het met één gesprek geregeld is, want dan gaat het fout. Je kan dan niet van iemand verwachten dat, als ze eenmaal herstel zoeken, dit allemaal zo maar even geregeld is. Dat vraagt om geduld, aandacht en ook om passie. Passie voor het 'vakwerk' van God, de mens, die Hij naar De Brug brengt om weer te herstellen. Laagje voor laagje, stap voor stap. Door vakmensen die eerst 'afnemen', dan 'schuren' en soms heel veel moeten 'schuren', om uiteindelijk samen met de cliënt zelf al het moois weer terug te laten komen. Je ziet ze dan ook echt letterlijk opknappen. Van een gebroken gezicht, naar stralend en vrolijk. En net zoals de schilder die kijkt naar zijn werk dat weer mooi is, kijken wij ook met dankbaarheid naar diegenen die weer hersteld zijn. Wat een mooi vak!

Michael van der Plas
Algemeen manager



Financieel overzicht 2024 - Stichting Vrienden van De Brug	
Giften	Periode januari t/m maart 2024
Kerken	€ 3.502,69
Bedrijven en instellingen	€ 28.800,00
Particulieren	€ 30.158,31
Totaal	€ 62.461,00

Tuin vrijwilligers gevraagd

Voor de tuin aan de Schaepmanstraat zoeken wij vrijwilligers die deze kunnen onderhouden. Voor aanmelding of vragen kunt u bellen naar 071 4033733 en vragen naar Ruben Guijt.

Nalatenschap aan De Brug

Wist u dat u ook De Brug in uw testament kunt opnemen? Daar zijn wij heel blij mee! De inkomsten uit nalatenschappen zijn belangrijk voor ons. Zo kunnen wij nog meer mensen helpen. Wilt u meer weten over de mogelijkheden om De Brug in uw testament op te nemen? Neem dan contact met ons op.

Dagbesteding De Brug

Dagbesteding is een belangrijk onderdeel van het herstelproces van veel van onze cliënten. Een zinvolle daginvulling

draagt bij aan het herstel en geeft een positief gevoel. Binnen De Brug bieden we dagbesteding aan bij De Brug Kringloop. Niet iedereen is er gelijk klaar voor om daar te starten. Daarom is ervoor gekozen om het aanbod van dagbesteding uit te breiden. De dagbesteding krijgt een eigen plek op een externe locatie. In de volgende nieuwsbrief hopen we u hier meer over te vertellen.

WLZ

Sinds kort kunnen wij ook zorg bieden aan mensen met een WLZ-indicatie. Dit is langdurige zorg. Wij kunnen WLZ-zorg bieden in een van onze woonhuizen, maar ook aan mensen die nog thuis wonen en een WLZ-indicatie hebben. Afhankelijk van wat er nodig is, kunnen wij hierin samenwerken met diverse zorgpartijen.



NLdoet-dag

Wat een supermooie NLdoet-dag hebben wij in maart gehad! Met een leuke club vrijwilligers, die zich hard hebben ingezet op deze dag, is ervoor gezorgd dat de tuin er weer strak uitziet en er in het Inloophuis een heerlijke verwenmaaltijd op tafel kwam. Zelfs de burgemeester is langs geweest en heeft geholpen in de tuin en de keuken. Nogmaals bedankt iedereen! (Scan de QR-code voor een filmpje over deze dag.)



Maatschappelijke opvang

Dakloos word je niet zomaar. Zo weet ook Lucas (niet zijn echte naam). Het begon met een moeizame echtscheiding. Hij moest in een eigen huis gaan wonen, terwijl er nog allerlei zaken speelden rondom de scheiding. Dit veroorzaakte psychische klachten. Er kwam minder geld binnen dan eruit ging, omdat werken niet goed meer lukte. Van alle post die binnenkwam, begreep Lucas weinig en de brieven van deurwaarders stapelden zich op. Vanwege de psychische klachten lukte het hem niet om actie te ondernemen om zijn administratie op te pakken. Het ging van kwaad tot erger en Lucas kon zijn huur niet meer betalen. Zijn huurbaas besloot dat dit genoeg was en heeft hem vanwege een forse huurachterstand uit zijn woning gezet. Lucas had geen plek om naartoe te gaan. Vele nachten heeft hij doorgebracht in zijn auto her en der in de regio. Af en toe sliep hij in een hotel omdat een vriend hier geld voor gaf. Zo kon hij even bijkomen en douchen. Voor zijn spullen kon hij gelukkig een opslag regelen. Zo heeft hij wel meubilair om in de toekomst zijn nieuwe woning in te richten.

Dakloosheid is er in veel verschillende vormen en maten. De 'typische' dakloze die over straat zwerft en op een kartonnen doos ligt, kennen we allemaal. Maar ook mensen die hoppen van bank naar bank, van familielid in Katwijk naar hotel in Utrecht en weer terug, zijn dakloos. Deze groep wordt thuisloos genoemd. Een groep die vaak niet gezien wordt omdat zij met het 'couch hoppen' het net aan redden. Toch heeft ook deze groep hulp nodig om weer stabiliteit te ervaren in het leven.

Vóór 2023 werd iedere persoon doorgestuurd naar de daklozenopvang in Leiden. In januari dat jaar is dit veranderd en wordt er gekeken of iemand ook lokaal kan worden opgevangen. Een dak- of thuisloze kan zich melden op een van de spreken van de Binnenvest. Deze zijn op vaste tijden in alle gemeentes van de Duin- en Bollenstreek. Hier krijgt de dak- of thuisloze een intakegesprek met een medewerker.



Samen met de gemeente wordt bepaald of iemand lokaal of regionaal kan worden opgevangen. Samen met de Binnenvest is De Brug de organisatie die daklozen in de Duin- en Bollenstreek opvangt.

De Brug staat bekend om de hulpverlening aan mensen met een verslaving. Bij de opvang van dak- en thuislozen hoeft er geen sprake te zijn van verslaving. Samen

met de gemeente kijken wij wat de dak- of thuisloze nodig heeft en plaatsen wij hem/haar in een van onze woonhuizen. De dak- of thuisloze draait mee met de routine die wij hier bieden. Het doel is om iemand te stabiliseren, de basis goed krijgen. Vaak staat iemand niet ingeschreven of heeft alleen een briefadres. Het begint dus met het inschrijven van de persoon op het woonadres. Vervolgens kunnen wij

met de persoon aan de slag om een uitkering aan te vragen en om de eventuele schulden in kaart te brengen. Ook bieden wij structuur aan door te starten met dagbesteding bij de Kringloop of op onze locatie aan de Schaepmanstraat. Wanneer iemand stabiel is, vragen wij een zogeheten contingent-woning aan. Dit is een sociale huurwoning waarbij in ieder geval twee jaar begeleiding van De Brug verplicht is. In deze twee jaar helpen wij iemand verder met als doel dat iemand weer zonder begeleiding zijn/haar leven op kan pakken.

Lucas kwam via deze weg bij De Brug terecht. Zijn begeleider heeft hem geholpen om een uitkering aan te vragen en hem aan te melden bij de schuldhulpverlening. Hij is gestart met vrijwilligerswerk en is voornemens om weer vast werk te zoeken.

De psychische klachten als gevolg van de scheiding en dakloosheid zijn nog minimaal aanwezig. Inmiddels verblijft hij een halfjaar bij ons en is zijn situatie stabiel. Lucas is klaar om uit te stromen naar een contingent-woning en kan nog twee jaar lang terugvallen op zijn begeleider om uiteindelijk weer helemaal op eigen benen te staan.

Dianne van den Eijkel
Casemanager wonen