

# de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

## “Je staat er niet alleen voor” Een handreiking uit de praktijk

*“Ik hoop dat verslaafden die dit artikel lezen, merken dat ze niet alleen zijn,” zegt Sandra Hoogstraten (50) uit Noordwijkerhout. Er zijn mensen met dezelfde problemen als zij, en het lukte hen om – met vallen en opstaan – toch uit een dal te komen. Sandra weet waarover ze het heeft. Sinds vijf maanden is ze clean. Toch blijft het een strijd.*

Al sinds haar jeugd kampt Sandra met een verslaving aan alcohol en drugs. Jarenlang vocht ze in haar eentje tegen de gevolgen van een diepgeworteld jeugdtrauma. En hoewel ze al eerder hulp zocht, kwam de echte verandering pas toen ze vorig jaar bij De Brug aanklopte.

### Lange weg

Sandra begon op haar achttiende met gebruiken. Elke dag zeven glazen whisky en anderhalve gram wiet. Tot haar dertigste bleef dat doorgaan. “Toen ben ik hulp gaan zoeken. Eerst bij de huisarts. Ik heb uitgelegd dat ik het moeilijk vond erover te praten. Toen verwees hij me door naar Brijder-verslavingszorg in Leiden.”

Toen ze nog thuis woonde, kon Sandra niet over haar problemen praten. “Je schaamt je. Mijn ouders waren streng, en als ik met hen over mijn verslavingsproblemen wilde praten, moest ik mijn zwakte tonen. Dat durfde ik niet.” Daardoor droeg ze ook het jeugdtrauma in haar eentje met zich mee, wat de vluchtneiging naar drugs en alcohol alleen nog maar versterkte.

### Eerste stapjes

Bij Brijder bleek dat Sandra intensieve hulp nodig had. “De behandelaar vond het onverstandig dat ik dit alleen zou gaan doen.” Een opname van veertien weken in Zoetermeer volgde. Daar kreeg ze onder andere uitgelegd hoe je structuur in je leven kunt aanbrengen. “Op tijd opstaan, ontbijten, afspraken nakomen. Dat moest ik allemaal leren. Je wereldje wordt er klein als je verslaafd bent...”

Sandra sloot zich aan bij een vrouwengroep in Zoetermeer en later ook in Katwijk. Daar leerde ze haar verslavingsproblemen bespreekbaar te maken en kreeg ze handvatten om clean te blijven. “Uiteindelijk ben ik gestopt omdat ik dacht dat ik het zelf wel kon.”

Twee jaar bleef ze clean. Toen viel ze terug. Er gebeurden dingen in haar leven waardoor alles om haar heen drastisch veranderde. “Door alle stress die dat met zich meebracht, kon ik het niet opbrengen om verder te gaan met de behandeling. Ik ging weer gebruiken.”

### Keerpunt

In mei vorig jaar klopte Sandra bij De Brug aan. “Ik vertelde dat ik weer in dezelfde mate drugs en alcohol was gaan gebruiken als vroeger. Ik had opnieuw hulp nodig en wilde weten wat mijn valkuilen zijn.” Sandra leerde hoe belangrijk het is om die valkuilen te herkennen. “Bij de een is het dat je het heel moeilijk vindt om langs een slijterij te lopen. Een ander heeft het moeilijk als er plotseling iets tegenzit in het leven. Dan is de verslaving een uitvlucht... en dan maakt het niet uit waar je aan verslaafd bent: drugs, alcohol, medicatie, games of seks.” Ze vertelt open over haar eigen terugvallen. “Dan is er die dag erna dat katergevoel. Omdat ik ook regelmatig depressief ben, versterkt dat de negatieve gedachten heel erg. Dan ga ik me

afzonderen en denk ik dat er voor mij geen hulp meer is.” Haar laatste terugval was vijf maanden geleden. “Dat kwam doordat ik met verkeerde vrienden in contact kwam. Dan laat je je overhalen: één jointje is niet erg. En van één ga je naar twee. Daarna dacht ik: dit wil ik gewoon niet meer! Mijn dieren, ik heb twee katten, werden bijvoorbeeld niet verzorgd, alles in huis verslofte.”

### Verandering

Bij De Brug voelt Sandra zich gezien. “Ze nemen hier echt de tijd voor je. Soms tekenen ze iets voor me op een bord, en daardoor landt het beter. Vooral de 1-op-1-gesprekken waardeer ik erg.” Ze ziet dat er echt iets verandert in haar leven. “Sinds ik niet meer gebruik, merk ik dat ik veel makkelijker uit mijn bed kom. Ik ben veel

actiever en kom afspraken na.”

Ook financieel heeft ze hulp. Sandra zit in de schuldsanering. “Ik heb nu niet meer de stress dat ik aan de betaling van mijn vaste lasten moet denken. Het is nu onder controle.” Een bewuste keus, zegt ze. “Ik heb meteen in het begin tegen mijn bewindvoerder gezegd dat ik verslaafd was. Dat ik dat zei, vond hij wel netjes. Dan kunnen ze je ook veel beter helpen, als ze dat weten.”

### Dagbesteding

Sinds juli werkt Sandra één dag per week bij een kinderboerderij. “Daar verzorg ik de dieren: hokken schoonmaken, voer en water geven, en als mensen vragen hebben, dan sta ik ze te woord. Ik zit nu niet meer continu binnen.” De dagbesteding helpt haar om uit de vicieuze cirkel van negatief denken en verslaving te



## INTERVIEW

vervolg van pagina 1

blijven. "Het gaat wel met vallen en opstaan", zegt ze eerlijk. "De ene dag heb je een goeie dag, de andere dag een mindere. Dat is het leven van iemand die verslaafd is. Je moet sterk in je schoenen staan."

Sandra leerde bij De Brug dat ze op moeilijke momenten moet kiezen voor iets anders dan haar verslaving. "Muziek luisteren, wandelen of een warme douche nemen bijvoorbeeld. Of ga die tekenfilm kijken waar je zo van houdt."

Sandra kijkt ook geregeld in haar werkboek van De Brug. "Dan weet je weer dat je er niet alleen voor staat. Dat je best een keer boos mag zijn. En als je verdrietig bent, mag je dat ook zeggen. Dat gevoel mag er zijn."

Soms belooft ze zichzelf een beloning. "Ik heb met mijn bewindvoerder afgesproken dat ik iets leuks mag kopen als ik een tijd niet heb gebruikt. Een spelcomputer bijvoorbeeld."

### Andere keuzes

Sandra kreeg vroeger maar weinig steun van haar familie. En haar oude vriendenkring hielp haar ook niet vooruit. "Ze zeggen al heel gauw: je gebruikt drugs, dus je bent ook een dief, want hoe kun je het anders allemaal betalen?" Dat beeld klopt lang niet altijd. Sandra werkte zes jaar als laborant. Totdat de verslaving haar ook daar inhaalde. "Omdat ik onder invloed op het werk kwam, verloor ik mijn baan en later mijn huis."

Haar relaties werkten in dat opzicht ook niet mee. "Alle partners die ik heb gehad, waren verslaafd. Op een gegeven moment had ik door dat ik ze daarop uitzocht. Want als je een partner hebt die zelf niet blowt, is de kans groot dat hij zegt: je stopt ermee! En dat wilde ik niet." Sinds kort heeft Sandra contact met iemand die juist fel tegen drugsgebruik is. "Hij heeft een broer die broodmager werd door harddrugs. Dat beeld houd ik voor me. Die kant wil ik niet op!"

"Mensen die verslaafd zijn vinden het heel moeilijk om over hun problemen te praten," besluit Sandra. "Maar het helpt écht om dat te doen. Dan merk je dat je er niet alleen voor staat. De Brug leerde me met mijn verslaving om te gaan, om mezelf serieus te nemen, en om op tijd aan de bel te trekken." Dat is het begin van herstel.

*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. In het artikel wordt de visie en de beleveniswereld van de geïnterviewden weergegeven. Andere belanghebbenden kunnen hun eigen mening hebben.*

## BRUGPIJLER

### Overdenking

Als ik vroeger een gat in mijn broek had, dan naaide mijn moeder daaroverheen vaak een stukje stof met een stripfiguur. Soms liet ik anderen dan trots zien hoe mijn kleding was gerepareerd. Soms schaamde ik me er juist voor. Nu ik volwassen ben en mijn favoriete jurk blijkt kapot te zijn, heb ik het liefst dat deze zo onzichtbaar mogelijk wordt gerepareerd. Dat kost vaak behoorlijk wat tijd. Allereerst moet je precies de juiste kleur garen vinden. Daarna vergt het precisie en aandacht om steekje voor steekje de reparatie uit te voeren. De kleding is daarna weer draagbaar, maar als je goed kijkt naar het gerepareerde stuk dan blijft er altijd wel iets van zichtbaar.

In Exodus 15:26 lezen we dat God zich bekendmaakt als Degene die mensen geneest. Daarbij kunnen we denken aan een dokter die aandachtig kijkt naar een wond en met het juiste gereedschap voorzichtig de wond hecht. Dat is niet altijd even prettig! Soms is een verdoving nodig of klem je tijdens de behandeling je tanden op elkaar vanwege de pijn. Als de wond wat groter is, dan blijft er vaak een litteken achter als herinnering. Andere gebeurtenissen laten zelfs een geestelijk litteken achter op onze ziel. En het kan ook zo zijn dat het lichaam uiteindelijk wel geheeld is, maar het toch een kwetsbare plek blijft. Dat heeft niets te maken met hoe kundig de arts is, maar alles met ons sterfelijke lichaam.

Het is een geweldige belofte dat God onze Heelmeester wil zijn. Toch doen we steeds weer (geestelijke) littekens op aan het leven. Sommige wonden zijn nu eenmaal te groot om volledig te helen tijdens ons aardse bestaan. En als dat wel zo is, dan is dat een wonder van God waarvoor we Hem alleen maar verwonderd kunnen danken. Maar vaak blijft het een kwetsbare plek. Dat kan ons confronteren met de gebrokenheid van het leven. Het kan ons ook een bijzondere opmerksaamheid geven voor de littekens van anderen. Maar het wijst ons ook steeds weer op Jezus die juist gekomen is voor mensen die met geestelijke butsen en barsten door het leven gaan.

We zijn er als mensen goed in om te doen alsof we geen littekens zouden hebben. We kennen allerlei manieren om de geestelijke wonden en kwetsbare plekken in ons leven te bedekken en voor elkaar te verbergen. Maar soms verlang ik ernaar dat we wat opener zijn over de geestelijke herstelwerkzaamheden die onze Goddelijke Geneesheer met liefde en aandacht aan ons heeft verricht. We hoeven niet trots te zijn op de manier waarop we onze littekens hebben verkregen, maar laten we ons wel beroemen op Hem die zei: "Gezonde mensen hebben geen dokter nodig, maar zieken wel; Ik ben niet gekomen om rechtvaardigen te roepen, maar zondaars." (Mc. 2:17)

*Ds. Barbara Broeren  
Predikant Vredeskerk Katwijk aan Zee*



# Kerst

**Voor velen is kerst een feest om de geboorte van Jezus te gedenken, maar anderen hebben tegenwoordig niet meer zoveel aan deze boodschap. Wat betekent kerst voor gasten van het Inloophuis en medewerkers.**

## Mooiste herinnering

Als Kevin (bezoeker Inloophuis) denkt aan kerst dan komt er als eerste in hem op dat het een gezellige tijd is. De sfeer in de winkelstraten, de gezellige drukte overal. Toen hij vroeger in Ierland woonde, bezocht hij de katholieke kerk. Hier in Nederland gaat hij naar een baptisten-gemeente; hier voelt hij zich thuis.



Met kerst bezoekt hij nog graag de katholieke kerk vanwege de sfeer. Daarna kan hij zo door naar het Inloophuis om de kerstmaaltijd met elkaar te eten. Dit is niet zoals vroeger een kalkoen uit de oven met geroosterde aardappels, maar altijd wel een heerlijke maaltijd. Zijn mooiste kerstherinnering is die uit 2021 toen hij net clean was en dit vierde in het Inloophuis van De Brug; dat je zonder alcohol ook een hele mooie kerstmaaltijd met elkaar kunt hebben.

## Dit voelt als thuiskomen

'Op u mijn Heiland blijf ik hopen' is een lied dat Miranda (bezoeker Inloophuis) hoop geeft. Ze heeft geen familie meer om zich heen en ze kan het alleen maar van haar Heiland verwachten, dat Hij er voor haar is. Kerst betekent voor haar dan ook Gods liefde voor alle mensen. Dat Jezus geboren is voor ons allemaal, om uiteindelijk te sterven voor onze zonde.

Ze viert kerst altijd in het Inloophuis, dit voelt als thuiskomen. Ze is vaste bezoeker van het Inloophuis en nuttigt daar altijd de maaltijden. Ze eet het liefst met kerst aardappelen-groente en vlees, maar dan met wat luxer vlees. De vrijwilligers staan altijd om haar heen en dat voelt heel goed!



## Wil je met me trouwen?

De mooiste kerstherinnering heeft Jeffrey (medewerker) aan de kerst van 2009 toen hij op eerste kerstdag zijn toenmalige vriendin ten huwelijk heeft gevraagd. Met 150 rozen op het strand een huwelijksaan-zoek doen is natuurlijk heel romantisch en als er dan ook nog eens in de sneeuw geschreven staat 'Wil je met me trouwen' maakt dat het helemaal compleet. Kerst blijft een wonder. Dat Jezus 'het licht van de wereld' naar de aarde kwam, zo kwetsbaar en klein. Zonder Hem zou de aarde nog steeds in grote duisternis leven. Muziek neemt een belangrijke plek in bij de familie. Het zingen van kerstliederen onder begeleiding van wat instrumenten mag niet ontbreken. Het lied 'Maria had je door' wordt zeker gezongen, om zo God te mogen groot maken!



## Geweldige stad in kerstsferen

Dit jaar wordt kerst heel anders gevierd dan andere jaren. Niet naar de kerk in Katwijk of eten met familie, maar eerste kerstdag vliegt Esther (medewerker) met haar gezin naar Londen om daar deze geweldige stad in kerstsferen te beleven. Hierdoor zal zij ook niet met haar familie aan het kerstdiner zitten, maar waarschijnlijk eten zij daar een heerlijk Engelse kerst de ge- je hebt overal dat Jezus is en de je zingt in Londen nacht boven Bethlehem', dat is toch wel haar favoriet!



## Samen in de vrieskou

Een aantal jaren geleden werden er in Katwijk kerstwandelingen georganiseerd door Stichting Piek. Henk (medewerker) en zijn vrouw (toen nog vriendin) hebben een keer meegespeeld als Jozef en Maria, samen in de vrieskou in een kerststal. Gelukkig waren daar de os en de ezel om hen warm te houden. Het lied 'Jezus, Gods heerlijkheid verschijnt' (opwekking 534) raakt hem steeds weer door de diepgang en omdat het zowel over de komst als de wederkomst van de Here Jezus gaat. Hoe mooi is het om juist met kerst het evangelie te kunnen delen, mensen staan er in die tijd zo voor open.

Kerst vieren kan niet zonder spelletjes. En wat blijkt; kerstvrede en competitiedrang gaan wonderlijk goed samen. Zo is zelfs bij het gourmetten de kerstvrede te vinden. Het 'vechten' om dat ene stukje vlees in de gourmetrook is volgens Henk het meest verbindende wat er is.



## Het moment waar ze al de hele dag naar had uitgekeken

Als Avelieke (medewerker) denkt aan kerst dan is het eerste wat er bij haar opkomt:

Jezus, de lang verwachte Messias die mens werd en kwam om Zijn leven te geven om de weg voor ons naar de Vader vrij te maken. Kerst wordt met familie gevierd en er wordt een kerkdienst bezocht. Daarnaast wordt er lekker gegeten met elkaar, een kerstfilm gekeken of een spelletje gedaan. Ook een wandeling behoort tot de mogelijkheden.

'Komt allen tezamen' brengt herinneringen boven toen ze nog op de zondagsschool zat en ze na de morgendienst meehielp om de kerk te versieren voor de avonddienst. Waarbij zij met de andere kinderen achter vandaan een schemerig verlichte kerk binnen kwamen lopen en dan dit lied zongen; indrukwekkend. En dan kwam het moment waar ze al de hele dag naar had uitgekeken; het kersttasje met sinaasappel, kerstkrans en een nieuw boek!



# TOCH FIJNE FEESTDAGEN...

De feestdagen zijn vaak verbonden met gezelligheid, warmte en tradities. Tafels vol eten, samenzijn met familie, samen herinneringen ophalen of juist nieuwe maken. Voor veel mensen is dit een periode van verbinding en ontspanning. Maar wanneer je een ouder, partner of andere naaste hebt die worstelt met een verslaving, kan deze tijd juist extra spanning, verdriet of onzekerheid met zich meebrengen. Je weet nooit goed wat je kunt verwachten: zal je dierbare nuchter zijn, of juist niet? Zal er ruzie ontstaan, of kun je toch een waardevol moment samen hebben? Het kan voelen alsof je voortdurend op je hoede moet zijn.

Juist omdat de feestdagen vaak veel verwachtingen met zich meebrengen, kan het helpend zijn om vooraf stil te staan bij hoe jij deze periode wilt doorkomen. Niet door de situatie te veranderen, maar door keuzes te maken die jou rust, duidelijkheid en ruimte geven.



Hieronder vind je enkele aanbevelingen die steun kunnen bieden.

## 1. Realistische verwachtingen

Het kan verleidelijk zijn om te hopen dat de feestdagen "anders" zullen zijn: dat je naaste deze keer wél nuchter komt opdagen of dat er eindelijk een harmonieus

samenzijn zal zijn. Toch is de kans groot dat de situatie niet wezenlijk verandert. Door jezelf hieraan te herinneren, bescherm je jezelf tegen teleurstelling. Als het dan toch meevalt, voelt dat eerder als een positieve verrassing.

## 2. Open gesprek

Eerlijke en open communicatie is heel belangrijk. Bespreek van tevoren ieders verwachtingen en zorgen; wat zijn jouw verwachtingen en wat verwacht de ander van jou?

Open vragen stellen, van tevoren, kan helpen om ongemakkelijke situaties te voorkomen.

### Over verwachtingen en behoeften

- Hoe zie jij de feestdagen voor je dit jaar?
- Wat zou voor jou helpen om het zo prettig mogelijk te maken?

### Over grenzen en veiligheid

- Zijn er dingen die jij liever wilt vermijden tijdens de feestdagen?
- Wat helpt jou om met verleidingen om te gaan, bijvoorbeeld rondom alcohol of drukte?

### Over steun en verbinding

- Op welke momenten vol jij je het meest op je gemak in gezelschap?
- Hoe kan ik jou op een prettige manier helpen als je het moeilijk krijgt?

### Over keuzes en autonomie

- Welke afspraken vind jij belangrijk om te maken, zodat het voor jou werkt?
- Wat wil je zelf bijdragen aan de feestdagen?

Een gesprek vooraf kan helpen om mogelijke conflicten te voorkomen en biedt ruimte voor begrip. Maak samen een plan voor de dagen die eraan komen.

## 3. Wees duidelijk over je eigen grenzen

Jij mag aangeven wat voor jou wel en niet goed voelt. Misschien wil je niet dat er alcohol op tafel staat, of misschien kies je voor een kort bezoek in plaats van een lange dag samen. Grenzen stellen kan spannend zijn, vooral als je bang bent voor afwijzing of conflict, maar het geeft duidelijkheid en rust.

## 4. Zoek naar kleine momenten van verbinding

Een groot, perfect familiefeest is vaak niet haalbaar wanneer er sprake is van verslaving. Richt je liever op wat er wél mogelijk is. Dat kan een rustig gesprek zijn tijdens een wandeling, samen een maaltijd bereiden of een moment apart waarin je even contact maakt. Door kleine, haalbare momenten te waarderen, ontstaat er minder druk en kan er toch verbinding zijn.

## 5. Blijf goed zorgen voor jezelf

Zelfzorg klinkt misschien cliché, maar het is essentieel. Zeker in een periode die spanning kan oproepen. Neem bewust tijd voor activiteiten die jou ontspanning geven: wandelen, lezen, muziek luisteren, creatief bezig zijn of gewoon even niets doen. Door aandacht te besteden aan je eigen behoeften, bouw je veerkracht op.



## 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, gemeenten in de Bollenstreek Welzijnskwartier, 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.

### DAGELIJKE 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. Schmidt  
M. Korpelshoek E. Verbree

### WAT

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

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

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.

IBAN NL55RABO0331865165

### 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

Wagenmakerstraat 1  
2222 AZ Katwijk

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

