

# de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

## 'Een alcoholverslaving hebben en het zelf niet zien als een probleem, dat was mijn probleem'; zegt Jeroen. Want waarom zou je dan hulp zoeken?

*Jeroen (40 jaar, gefingeerde naam) is bepaald niet ongelukkig opgegroeid. Hij heeft liefhebbende ouders, materieel komt hij niets tekort, en ook op school kan hij goed meekomen. Na het VWO en de hogere hotelschool te hebben afgerond gaat hij op 21-jarige leeftijd aan de slag in de horeca.*

'Ik ben opgegroeid met alcohol binnen handbereik, zowel thuis als op mijn werk was dat geen issue.

Het was legaal en geaccepteerd en ik dacht er niet eens over na. Ik was een hardwerkende jongen met geld, en iedereen in mijn omgeving dronk. Het werk in de horeca helpt natuurlijk niet om alcohol op afstand te houden. Je moet je voorstellen dat je tijdens een sommelier-opleiding om 10.00 uur 's morgens al aan de wijn kan zitten.'

### Ontkenning

Jeroen krijgt een relatie en wordt vader van een zoon. Zijn zoontje motiveert hem om na te denken over zijn alcoholgebruik. 'Niet dat ik het toen al als een verslaving zag hoor, maar er moest wel iets veranderen.

Zo kwam ik bij de Brijder-kliniek. Ik vergeleek mezelf constant met anderen, die wél een verslaving hadden. Zo ver was ik nog lang niet! Ik pas hier niet tussen!

De ontkenning van het probleem was bij mij constant aanwezig. Door het coronavirus was de hulpverlening veelal telefonisch. Dat werkte totaal niet voor mij. Ik moet tegenover iemand aan tafel zitten. Kort daarop viel mijn relatie uit elkaar en ging mijn drankconsumptie weer omhoog.'



### Afgeleid

'Het enige wat me in die periode hielp, was dat ik erachter kwam dat ik ADHD had. Een stoornis die ervoor zorgt dat ik snel afgeleid ben. Dat verklaarde mijn gedrag, ik was altijd met van alles bezig en mijn hoofd ging nooit uit. Ontzettend vermoeiend om altijd en overal over na te willen denken. Wanneer ik alcohol op had dan werd ik rustiger en sliep ik beter. Geen gezonde remedie. Vanaf die tijd kreeg ik medicijnen voorgeschreven die me rustiger maakten.'

### Wat heeft je uiteindelijk bewogen om toch hulp te zoeken?

'Op een bepaald moment sloot ik mezelf op en zat ik alleen nog maar thuis. Ik was

depressief en deed weinig anders dan netflixen en mijzelf verdoven met drank. Het voelde donker om mij heen. Mijn moeder paste veel op mijn zoontje en maakte zich zorgen om mij. Waar maak je je druk om, dacht ik. Laat me hier lekker zitten. Ik heb geen probleem! Dat was echt de rode draad in mijn leven.

Toch ging ik op aanraden van mijn ouders naar de huisarts, die stuurde me door naar De Brug. Met een groot vooroordeel en flinke tegenzin ben ik uiteindelijk gegaan. Ik dacht al precies te weten hoe het zou gaan en dat het geen succes zou worden. Tot mijn verrassing bleek het 180 graden anders te gaan. Na het intakegesprek kreeg ik Irma als begeleider toegewezen. In de eerste 5 minuten na onze kennismaking hadden we al een woordenwisseling, ik weet niet eens meer waarover dat ging, maar wel dat ik dacht; dit is een match, tegenspraak, dat heb ik nodig.'

### Probleem

#### Wat verraste je dan zo positief?

'Ik voelde me gezien. Het voelde hier veilig genoeg om open te zijn en mijn verhaal te vertellen. Er was geen oordeel maar een kans om opnieuw te beginnen. Het was haast grappig om te ervaren dat wanneer ik vertelde dat ik graag geholpen wilde worden, ik geen schouderklopje kreeg van: 'Wat goed dat je hulp zoekt!' In plaats daarvan kreeg ik een wedervraag: 'O ja, wil je graag geholpen worden, waarom dan?' Dat hielp me om na te denken over die vraag en eerlijk tegen mezelf te zijn. En eindelijk begon het door te dringen dat ik een probleem had.'

### Bewustwording

#### Wat veranderde er?

'Ik kreeg één-op-één gesprekken en ging medicatie gebruiken die mij hielp te stoppen met mijn verslaving. Mijn leven veranderde in positieve zin, ik ben veel meer

## INTERVIEW

vervolg van pagina 1

tevreden en geniet van de rust. Ik kwam erachter dat ik behalve een drankverslaving ook een telefoonverslaving had, dus ook daarin heb ik stappen ondernomen en mijn telefoongebruik teruggeschroefd. Ook mijn sociale leven is veranderd, zo ben ik minder in de kroeg te vinden. Mijn vrienden heb ik erover verteld dat ik gestopt ben met drinken. In het begin wordt daar rekening mee gehouden, maar op een bepaald moment is dat over en wordt alles weer zoals het was. Wanneer je de enige bent die geen alcohol drinkt, is er gewoon weinig aan. Wat er niet veranderd is, is dat ik alcohol gewoon erg lekker vind, en dan is het moeilijk om de hele avond cola te blijven drinken. Tegelijkertijd is er nog altijd veel alcohol om mij heen doordat ik in de horeca werk. Daarom plan ik mijn dagen heel bewust in om niet in eerdere valkuilen te stappen.'

*Heb je tips voor anderen die met een alcoholverslaving worstelen?*

'Het heeft me geholpen om afleiding te zoeken. Fietsen en hardlopen bijvoorbeeld. Anderen kunnen jou er niet van overtuigen dat jij een verslaving hebt. Je moet echt eerlijk naar jezelf durven kijken. Voor mij voelde De Brug echt als een fijne plek, dus ik zou zeker aanraden om daar hulp te zoeken. Daarom wil ik ook meewerken aan dit interview om anderen te inspireren. Het probleem van drank is overal, dat verander je niet, je moet ermee leren omgaan.'

*Hoe zie je de toekomst voor je?*

Natuurlijk denk ik er weleens over na hoe ik zelf later met mijn zoon zal spreken over alcohol als hij ouder wordt. Verbieden ga ik het niet, maar ik ga het zeker ook niet normaliseren. Persoonlijk merk ik dat ik het best een stap vind om na een jaar intensieve begeleiding weer op eigen benen te moeten staan. Het gat is groot en de gesprekken bij De Brug gaven me houvast. Ik denk erover om voor het 'lopend onderhoud' nog een poosje naar een psycholoog te gaan.'

*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 beleevingswereld van de geïnterviewden weergegeven. Andere belanghebbenden kunnen hun eigen mening hebben. De naam en foto zijn niet van geïnterviewde zelf.*

## BRUGPIJLER

### Overdenking

*"Want Gij, HEERE! zijt goed, en gaarne vergevende, en van grote goedertierenheid voor allen, die U aanroepen." (Ps. 86:5)*

*Alleen ga ik het onmogelijk redden. Alleen verlies ik de strijd. Dat belijd ik als ik de Heere aanroep om hulp. Daarmee laat ik het noodsignaal afgaan. Wat hebben we veel redenen om de Heere aan te roepen: zonden, zorgen, vragen, verdriet, gemis, leegte. Zouden we in alle nood niet tot de Heere roepen? Of denken we onszelf te kunnen redden? Nee, toch?*

*Het kan zijn dat we naar onszelf kijken en ons afvragen: Zou de Heere eigenlijk wel naar mij willen horen? Hij heilig, ik onheilig. Hij gigantisch groot, ik zo klein en nietig. Zou God voor mij goed willen zijn?*

*De Heere weet van die gedachte af. Hij weet ook dat die gedachte een belemmering is om Hem aan te roepen. Daarom heeft de HEERE door dichter David psalm 86 vers 5 laten opschrijven. Zo laat de HEERE aan ons zien dat Hij van grote goedertierenheid is voor allen die Hem aanroepen. Let op dat woordje 'allen'! Dat staat er zodat we weten: "dat geldt niet alleen voor speciale personen, voor anderen, maar ook voor mij." Let ook op de woorden "gaarne vergevende". De Heere vergeeft niet af en toe, als je geluk hebt wel, als je pech hebt niet. Nee, hier zegt de HEERE tegen ons: "Ik houd van vergeven! Daar heb ik Mijn Zoon voor gegeven. Dus kom maar met al je zonden, vertel het mij maar."*

*Dichter David zingt hier met heerlijke woorden hoe de Heere is. Waarom is David gaan zingen? Zodat hij ons met zijn zingen zou aansteken om goed en groot van de Heere te denken. Zodat we dagelijks de Heere zullen aanroepen. Omdat we beseffen: ik kan mezelf niet helpen en redden. Maar de Heere kan en wil het wel.*

Ds. C.R. van der Toorn

## Vrijwillige in de schijnwerpers

### Karina Nijgh



#### Vertel eens wat over jezelf?

Ik heb bijna 18 jaar in de thuiszorg gewerkt en werk sinds een jaar op een locatie voor dagbesteding voor thuiswonende ouderen. Ik werk al zeker 25 jaar in de zorg op diverse plekken en dat past goed bij mij. Zeker het werk in de ouderenzorg en welzijn is helemaal mijn ding. Het werken met en voor mensen geeft mij veel voldoening. In mijn vrije tijd ben ik graag buiten, ik houd van een beetje tuinieren en ik gebruik m'n tijd voor het werk in en om het huis.

#### Wat doe je als vrijwilliger?

Sinds januari ben ik iedere maandag te vinden in het inloophuis van De Brug. Wat een bijzondere plek is dat! Een fijne en laagdrempelige plek waar iedereen zomaar binnen kan lopen, ongeacht wie je bent of wat er speelt.

#### Motivatie

Ik vind het belangrijk om op deze manier en op deze fijne plek tijd door te brengen en dat ik iets kan bijdragen aan onze gemeenschap.

#### Wat je verder kwijt wilt...

Iedereen is welkom in het inloophuis; voor een ontbijt, kop koffie, warme maaltijd of een gesprek met of zonder hulp en advies, net wat je op dat moment nodig hebt en zoveel meer. Mensen die mensen helpen, vanuit hun geloof in onze Heer.

## OVER DE BRUG

Het voelde vroeger normaal, het gezin waarin ik ben opgegroeid. Ik had het goed, er werd goed voor me gezorgd en tot op de dag van vandaag heb ik een goede band met mijn ouders, broers en hun gezinnen. En zoals ik begon, het voelde heel normaal. Maar nu ik ouder ben, mijn eigen leven leid en eigen keuzes maak, maar vooral nu ik binnen mijn werk zie hoe het ook heel anders kan zijn, realiseer ik mij dat dit eigenlijk helemaal niet zo normaal was en is. Een goede basis in je jeugd zie ik nu als iets waarvoor je heel dankbaar kan en mag zijn.

De Brug biedt mensen onderdak en begeleiding vanuit de Maatschappelijke Opvang. Hier gaat het om mensen die om welke reden dan ook dakloos zijn geworden en acuut hulp nodig hebben. Een onderdeel van zorg waar we binnen De Brug drie plekken voor beschikbaar hadden. Er is echter zo'n grote nood dat de aanvragen binnenstromen. Eigenlijk ongelofelijk.

Het ene verhaal is nog schrijnender dan het andere. De redenen zijn uiteenlopend, maar bij iedereen gaat het om hetzelfde: ze hebben nu hulp nodig. Een mooi en dankbaar stukje werk dat ontzettend goed past binnen het werk van De Brug. Nu hulp bieden. Er zijn voor iemand. Het werk laten vallen omdat er nood is. Prachtig om te doen.

Ik lees de verhalen van de mensen om wie het gaat. Zoals al gezegd, heel divers. Ze raken me. Maar sommige vallen op. Vaak zijn het de jonge mensen van 18 tot 21 jaar, om allerlei redenen, maar ook die door ouders aan hun lot zijn overgelaten. Ga maar voor jezelf zorgen. Soms al vanaf hun 16e jaar. Om uiteindelijk maandenlang in de auto van iemand anders te moeten slapen omdat er nergens een plek voor ze is. En het zal u verbazen om hoeveel gevallen het hier gaat. Gewoon hartverscheurend.

En dan wordt wat vroeger heel normaal voelde, ineens heel bijzonder. Het maakt je stil en dankbaar. Dankbaar dat het mij gegeven was op te groeien in een fijn gezin, waardoor ik kansen heb gekregen in het leven. Dan kijk ik omhoog en zeg ik: 'Dank U', en het maakt me nog enthousiaster om deze groep mensen te helpen, om ze de kans te geven het anders te kunnen doen.

Michael van der Plas  
Algemeen manager



## NIEUWS

### Financieel overzicht 2025 - Stichting Vrienden van De Brug

Giften	Periode t/m december 2025
Kerken	€ 29.685,00
Bedrijven en instellingen	€ 19.910,00
Vrienden van De Brug	€ 46.278,00
Totaal	€ 95.873,00

### Giften

Het afgelopen jaar hebben we opnieuw mogen ervaren hoeveel betrokkenheid en warmte er is. We zijn ontzettend dankbaar voor alle giften die we mochten ontvangen. Dankzij deze steun konden we veel mensen helpen, onder andere via ons maaltijdenproject. Samen hebben we écht het verschil kunnen maken. Iedereen die ons een warm hart toedraagt: heel hartelijk dank!



### Kerst in het Inloophuis

Met kerst was het weer een groot feest in het Inloophuis. Onze gasten hebben zichtbaar genoten. 1e Kerstdag van een heerlijk driegangendiner, en 2e Kerstdag van een heerlijk buffet, met aandacht en zorg bereid. Aan alles was gedacht, Gods woord, gezamenlijke maaltijd, gezelligheid, ontmoeting en warmte. Dit alles was niet mogelijk geweest zonder de enorme inzet van onze vrijwilligers, die zich met hart en ziel hebben ingezet. Daarnaast willen we ook iedereen bedanken die heeft mee gesponsord en zo heeft bijgedragen aan deze bijzondere maaltijden.



### 100ste fiets gerepareerd!

In november was het feest bij de dagbesteding: de 100ste fiets werd succesvol gerepareerd. Dat bijzondere moment vierden we natuurlijk met een heerlijke taart. Op naar nog veel meer gerepareerde fietsen!

# Nieuwe kringloopwinkel

*Op woensdag 9 april ging de nieuwe kringloop open en inmiddels zijn we alweer 10 maanden verder. Een kringloopbedrijf verhuizen heeft nogal wat voeten in de aarde, dat wil je maar één keer in je leven meemaken. Maar als we terugkijken is het eigenlijk toch redelijk soepel verlopen. Dat neemt niet weg dat er door iedereen heel hard gewerkt is om het allemaal te laten slagen.*

In de voorbereiding waren er twee belangrijke vragen: zullen de klanten de weg naar de nieuwe kringloop weten te vinden, en minstens zo belangrijk, zullen alle medewerkers zich op de nieuwe locatie ook thuis gaan voelen.



Op de dag van de opening stonden er lange rijen met klanten voor de winkel en de kassa, dus de eerste vraag was snel beantwoord. Voor de medewerkers was het natuurlijk wel even zoeken. Een nieuwe werkplek en een andere manier van werken, dat vraagt om aanpassing en dat heeft soms wat tijd nodig. Maar we mogen constateren dat ook dat goed gekomen is.

De nieuwe kringloop heeft aanzienlijk meer werkplekken en dat biedt de mogelijkheid om meer mensen een plek te kunnen geven. Naast degenen die vanuit De

Brug in de kringloop werken, zijn er steeds vaker verzoeken van andere zorginstellingen en re-integratiebureaus om mensen te kunnen plaatsen. Dat betekent dat er op dit moment, inclusief vaste medewerkers en vrijwilligers, ruim 120 mensen in de kringloop actief zijn. Daarnaast zijn er ook nog stagiaires en mensen met een taakstraf. Het is mooi om te zien dat deze grote groep mensen met hele verschillende achtergronden met elkaar samenwerkt. We beginnen met een dagopening en daarna trekken we samen ten strijde om de vele binnenkomende spullen te verwerken en te verkopen. Aan werk is gelukkig nooit gebrek in een kringloopbedrijf.

We zijn dankbaar dat het nieuwe pand gerealiseerd kon worden en dat de kringloop daardoor toekomstbestendig is.

## De Koffiestop

Inmiddels draait de koffiestop alweer 9 maanden. En wat zijn we ontzettend blij met hoe het tot nu toe gaat. Er komen inmiddels al (bijna) wekelijks mensen terug in de kringloop om daar

een lekker bakkie te doen. We krijgen veel complimenten over de kwaliteit én de prijs van onze diverse koffies, maar ook zeker over onze roombotergevulde koeken uit eigen oven. Naast deze heerlijke lekkernij hebben wij ook kaas- en saucijzenbroodjes die op u liggen te wachten in onze nieuwe warmhoudvitriene. Kortom: alle reden om, als u nog niet langs bent geweest, deze eens te komen proeven! Daarmee doet u niet alleen uzelf een plezier, maar zorgt u er tegelijk voor dat onze cliënten leuk aan het werk kunnen gaan. De koffiestop is namelijk ook een van onze dagbestedingsprojecten. Mensen kunnen zich hier onder begeleiding ontwikkelen en zo uit hun (thuis)situatie onder de mensen zijn. Uiteindelijk met als doel om terug te keren in de maatschappij.

We zijn geopend van dinsdag tot en met zaterdag, van 10.00 uur tot en met 16.30 uur. We zien u graag verschijnen in onze koffiestop, van harte welkom!

*'Het is fijn om hier wat te kunnen doen en te betekenen. De sfeer is gezellig, de klanten zijn vriendelijk en er is altijd wel iets leuks te beleven. De klanten geven veel complimenten over onze producten en dat maakt dat ik met een voldaan gevoel richting huis ga.'*



## 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 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.

### 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

### WAAR

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)

