

de brug actueel

ggz instelling voor verslavingszorg

Wat als drank een must is om nog te kunnen genieten?

Zonder roes geen plezier

Ze zal het gesprek met haar vader niet gauw vergeten. Aan het eind van zijn leven bekende hij dat hij vijftig jaar in een roes had geleefd en daar spijt van had. Bij Lotus sprongen de seinen op rood. Zij was ook verslaafd! Die duw had ze nodig om hulp te gaan zoeken.

Vier jaar geleden bezocht Lotus (33) voor het eerst De Brug. Dat was een hele stap. Eigenlijk vond ze zichzelf maar een aansteller. Zó verslaafd was ze toch niet?! Oké, ze hield van een wijntje en dronk steeds meer, maar een alcoholist? Dat was haar vader, niet zij ... Toch werd het haar in de eerste gesprekken met de behandelaar wel duidelijk: het was goed dat ze hulp zocht.

Lotus' drankverleden begon toen ze een jaar of veertien was. Ze ging in het weekend uit met vrienden. Samen dronken ze dan alvast een wijntje, gewoon op straat, voordat ze uitgingen. Veel geld had ze immers nog niet op die leeftijd. Doordeweeks dronk ze nooit.

Toen ze een jaar of achttien was, ging het soms helemaal mis. "Dan kon ik me de dag erna niet meer herinneren wat er was gebeurd. Ik schrok ervan. Dat was heel eng." Lotus weet niet precies hoeveel ze dan op zo'n avond dronk. "Het was van alles door elkaar: wijn, shotjes. Ik ging vooral af op hoe ik me voelde. Als ik draaierig en duizelig werd, stopte ik, om te voorkomen dat ik me de volgende ochtend niets meer van de avond kon herinneren." Lotus denkt dat ze toen nog niet echt verslaafd was. "Ik keek niet uit naar het moment dat ik weer kon gaan drinken. Ik deed het vooral omdat het erbij hoorde. Het was bijna alsof het een soort van logisch was in mijn vriendenkring."

Jarenlang zag Lotus haar dankgebruik niet als een probleem. Wanneer dat wel zo was? Ze kijkt nadenkend voor zich uit. Dan: "Toen ik in mijn eentje thuis zat te drinken en ik merkte dat ik het dagelijks nodig had om met het leven om te kunnen gaan. Om elke keer een beetje verdoofd te zijn, om niet te hoeven nadenken." Lotus merkte dat ze vooral alcohol nodig had als ze naar gelegenheden ging waar ze nieuwe mensen kon ontmoeten. Verjaardagen of feestjes bijvoorbeeld. "Ik vond het zo spannend om het contact aan te gaan. Als ik dan wat dronk, werd ik losser in de omgang en durfde ik meer." Ze merkte dat het steeds lastiger werd om nuchter naar een plek te gaan waar groepen mensen bijeenkwamen. "Ik ben van mezelf nogal introvert. In een-op-eengesprekken kan ik me goed uiten. Dan voel ik me op mijn gemak. In een groep is dat anders."

Haar drankverslaving kwam in een stroomversnelling toen haar vader overleed. "Dat was een trigger om meer en frequenter te gaan drinken. Ik zat toen niet lekker in mijn relatie en was ontevreden over mijn werk. Ik was aan het zoeken. Welke kant ga ik op?" Ze

zocht hulp bij haar praktijkondersteuner en die stuurde haar door naar De Brug. "Ik vond het vrij heftig om daar naartoe te gaan. Ik had heel erg in mijn hoofd zitten dat ik geen verslaafde was. Dat was iemand die zijn rekeningen niet betaalt, die uit huis wordt gezet. Dat was bij mij niet het geval. Het voelde alsof ik me aanstelde." Maar tijdens de gesprekken die ze met de hulpverlener voerde, verdween dat gevoel. "Ik was geen aansteller. Dat idee werd eigenlijk meteen al onderuit gehaald toen hij me een verslaafde noemde." Dat zette Lotus aan het denken. "Het is goed dat ik daar bij De Brug zo mee werd geconfronteerd. Mijn probleem was inderdaad groter dan ik dacht."

Bij het horen van het woord 'verslaafde' spiegelde Lotus zich aan haar vader. Hij was vijftig jaar alcoholist en stopte nadat hij een hartaanval kreeg. Toen dat gebeurde, kon Lotus pas voor het eerst diepgaandere gesprekken met hem voeren. "We spraken over mijn jeugd. Ik vond het moeilijk dat hij zei dat hij het, gezien de omstandigheden, toch best wel goed had gedaan. Daar werd ik boos om. Hij leek gewoon niet door te hebben wat er allemaal in het gezin speelde!" Haar vader zei wel dat hij spijt had van zijn drankgebruik omdat hij 'er twee huwelijken mee had verpest'. Toen Lotus later, bij De Brug, aan die gesprekken terugdacht, was dat voor haar een wake-upcall: haar vader had namelijk gezegd dat hij er zo'n spijt van had dat hij vijftig jaar in een roes had geleefd en dat hij het - als dat kon - graag zonder drank over had willen doen ... Dit zette bij Lotus alles op scherp: ze zou dat zelf nooit mee willen maken!

Hoewel ze het moeilijk vond om over haar drankgebruik te praten, deed ze dat toch in



Lees verder op pagina 2

INTERVIEW

vervolg van pagina 1

de gesprekken met haar hulpverlener. "Ik schaamde me en kreeg het niet over mijn lippen om te zeggen dat ik vaak 's avonds een hele fles wijn naar binnen sloeg. Het luchtte wel op toen ik erover praatte."

Inmiddels heeft ze het traject bij De Brug afgerond. Is ze daarmee van haar probleem af? "Nee", antwoordt ze. "Het blijft een strijd. In de regel drink ik geen alcohol en wil ik dat ook niet meer. Maar soms zijn er van die momenten ... Dan zit ik op een terrasje en wil ik een wijntje nemen ...". Soms doet ze dat ook. Maar als ze thuis is, drinkt ze nooit. "Daar ben ik heel streng in, en dat gaat goed." Ook toen ze een jaar lang met een chronische vermoeidheid thuiszat, lukte het haar om niet te drinken. Maar Lotus is altijd op haar hoede: "Ik weet dat ik niet een beetje kan drinken. Het valt me tegen dat dat nog steeds zo is."

Lotus is blij met De Brug. "Ze gaven me het inzicht dat ik ook zonder drank een mooie avond kan hebben. Ik mocht tijdens de behandeling natuurlijk niet drinken. Dat werkte als een soort kickstart om te weten hoe dat ook alweer was. Ik dacht dat ik niet zonder kon, maar dat klopte niet. Als ik de juiste activiteiten doe - de dingen waar ik van hou, zoals salsadansen - dan kan ik me echt euforisch voelen. En als ik uitga en merk dat het niet prettig is, dan ga ik weg. Ik zie nu hoe idioot het is dat ik dacht dat alleen alcohol voor een leuke avond kan zorgen. Het was allemaal zo nep!"

Lotus toont nu meer haar ware ik. "Vroeger dronk ik omdat ik dan losser werd in de omgang, maar ik had niet door dat ik zo een geforceerde versie van mezelf liet zien. Nu vind ik het niet meer zo belangrijk wat anderen van me vinden; dat ik stil of saai zou zijn. Het hoort misschien ook wel bij de levensfase waar ik nu in zit." Ze zit nu veel lekkerder in haar vel en heeft haar leven aardig op de rails. Een relatie, een vast inkomen, een stabiele basis. Het leven is nog steeds een zoektocht, maar één ding weet Lotus zeker: drank is geen oplossing en zal dat ook nooit zijn.

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

BRUGPIJLER

Overdenking

Bovendien komt de Geest onze zwakheid te hulp; Wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten (Romeinen 8:26).

Soms klinkt het geloof als een hoog lied: overwinning, nieuw leven, alles komt goed. Maar soms kun je zomaar weer in een dal staan. De werkelijkheid kan hard zijn. Verslaving, schaamte, terugval, zorgen om jezelf of om iemand van wie je houdt. Het kan je zo terneerslaan dat woorden ontbreken. Misschien wil je wel bidden, maar lukt het niet. Je weet niet wat je moet bidden.

Juist daar klinkt deze belofte: de Geest komt onze zwakheid te hulp. Dat betekent niet dat alles ineens makkelijk wordt. Het betekent ook niet dat je eerst sterk moet zijn voordat God naar je luistert. Integendeel. Midden in je zwakheid, midden in je strijd, komt Gods Geest naast je staan. Hij helpt je. Hij draagt. Hij kent je van binnenuit. Zelfs wanneer jij niet meer weet wat je moet zeggen, bidt Hij voor jou, zonder woorden, met een zuchten dat dieper gaat dan je zelf onder woorden kunt brengen.

Misschien herken je dat: een stil verlangen, een onrust, pijn waar je moeilijk woorden aan kan geven. Weet dan: je staat er niet alleen voor. God hoort niet alleen wat jij zegt, maar ook wat zijn Geest in jou bidt.

Ik hoop dat dat ruimte mag geven. God verlangt niet allemaal mooie formuleringen. Je hoeft jezelf niet eerst op orde te hebben. Het kan voelen dat je als wrakhout bij God aanspoelt. Je mag komen zoals je bent. Moe, gebroken, zoekend. En terwijl jij misschien alleen maar kunt zuchten, werkt God al. Hij laat je niet los. Stap voor stap leidt Hij je verder, ook door het dal heen. Houd je daaraan vast. Zelfs een gebed zonder woorden komt bij Hem aan.

Ds. Dick Dreschler, NGK Rijnsburg

Vrijwilliger in de schijnwerpers CORRIE VAN DUIJVENBODE



Hoe kwam je bij De Brug?

Door een advertentie in het kerkblad ben ik ruim 12 jaar geleden begonnen als vrijwilligster bij De Brug.

Wat doe je als vrijwilliger?

Ik begon in het inloophuis, daarnaast was ik mentor en uiteindelijk ook huisbezoeker. Ook heb ik velen jaren de gevangenen kaarten gestuurd.

Tot ik vrijwilliger werd, was ik niet bekend met verslavingen, maar mijn gevoel zei dat ik dit moest gaan doen. En tot op de dag van vandaag heb ik hier geen seconde spijt van gehad. Ik heb het voorrecht om met leuke mensen te werken; hele fijne collega's.

Motivatie

Er is in de afgelopen jaren veel gebeurd en veranderd bij De Brug. Voorheen waren er alleen mensen met een verslaving en nu zijn er ook mensen met psychische problemen. Het leukste voor mij aan het werken bij De Brug zijn de huisbezoeken. Je hebt dan wat meer persoonlijke aandacht en tijd voor een gesprek en dat voelt goed.

Deze mensen willen vaak even hun verhaal kwijt en alleen luisteren is dan meestal al genoeg. Het zijn niet altijd succesverhalen maar gelukkig mogen we ook mooie dingen meemaken. Het is goed als we afscheid kunnen nemen van iemand die zijn leven weer op de rit heeft. Dat maakt dit werk zo mooi en dat is ook de reden waar we het voor doen.

OVER DE BRUG

Mei en juni, wat een prachtige maanden. Bij veel mensen gaat het kriebelen. Straks gaan we met vakantie. De plannen zijn gemaakt, er wordt over gesproken en in gedachten worden de koffers al gepakt. Even afstand nemen en het normale leven achter je laten. Heerlijk ...

Ook binnen De Brug wordt er door collega's over vakanties gesproken, over de tijd en over de bestemming.

Voor onze cliënten ligt dat heel anders. Zij maken geen plannen en praten er ook niet over. Soms zijn er herinneringen: vroeger wel, nu niet meer. Wat is dat moeilijk. Nu is daar geen ruimte meer voor in het hoofd of ontbreken er financiële middelen.

Een ding is zeker: verslavingen en zorgen houden geen vakantie. En er is ook geen sprake van om even afstand te nemen. Voor hen die strijden tegen verslavingen is de vakantieperiode juist een tijd van worsteling en wordt de eenzaamheid nog sterker ervaren.

We horen dat vaak terug in gesprekken en we merken dat mensen tegen deze periode opzien, zoals dat bijvoorbeeld ook rond de kerstdagen is. Iedereen heeft een moment van ontspanning nodig, juist mensen die midden in hun strijd zitten. Daarom proberen we hen binnen De Brug, waar mogelijk, een fijne zomerperiode te bieden en wat extra's te doen. Nee, we kunnen niet alles oplossen, maar we kunnen wel naast iemand gaan staan, naar iemand luisteren of met iemand meelopen.

Juist in de periode, waarin veel mensen weggaan en genieten van hun vakantie, willen wij er blijven voor degenen die nergens heen kunnen.

En we weten één ding zeker: God is nooit met vakantie. Hij denkt elk moment van ons leven aan ons en Hij waakt over ons, of we met vakantie zijn of thuis blijven. Als collega's nemen we dit regelmatig mee in ons gebed.

Misschien een goede suggestie: als u geniet van uw vakantie, bidt u dan ook voor hen die in zulke andere omstandigheden leven? Dat God Zich ontfremt over hen voor wie het zo moeilijk is in de vakantieperiode?

Zij zijn het waard om gezien te worden.

Michael van der Plas
Algemeen Manager.



NIEUWS

NLdoet bij De Brug

Tijdens NLdoet op vrijdag 13 en zaterdag 14 maart beleefde De Brug twee geslaagde vrijwilligersdagen. Op vrijdag hielpen leden van de VVD bij het bereiden van de warme maaltijd in het Inloophuis. Naast het koken was er volop ruimte voor ontmoeting en goede gesprekken.

Zaterdag stond in het teken van een grote schoonmaak. Vrijwilligers van het CDA en ChristenUnie, samen met andere vrijwilligers, zetten zich enthousiast in. Dankzij hun inzet is er enorm veel werk verzet en is het Inloophuis weer fris en schoon. Een groot dankjewel aan iedereen die heeft meegeholpen!



Aanbesteding Wmo

De Brug heeft de aanbesteding Wmo gekregen met als aanvulling 'ontmoeten', wat een mooie bijdrage kan leveren aan gasten die nu in het Inloophuis komen.

Koken met impact: De Brug op bezoek bij Eetgemak

Onlangs bracht De Brug een inspirerend bezoek aan Eetgemak in Katwijk. Wat ooit begon met het ambachtelijk bereiden van stamppotten vanuit een lokale groentewinkel, is inmiddels uitgegroeid tot de Eetgemak Groep: een indrukwekkend bedrijf dat dagelijks voor meer dan 40.000 mensen een lekkere, goede en gezonde maaltijd verzorgt.

Tijdens het bezoek stond de samenwerking centraal en werd besproken wat De Brug en Eetgemak voor elkaar betekenen.

Daarnaast kreeg De Brug een uitgebreide rondleiding door de keuken. Hier was duidelijk te zien met hoeveel vakmanschap, zorg en betrokkenheid er dagelijks gewerkt wordt aan kwalitatieve maaltijden.

Eetgemak ondersteunt De Brug wekelijks met 50 maaltijden. Deze maaltijden worden via het Maaltijdenproject uitgedeeld aan mensen die dit hard nodig hebben. Deze structurele steun maakt een tastbaar verschil en draagt bij aan het welzijn van veel mensen in de regio.

De Brug is Eetgemak zeer dankbaar voor deze betrokkenheid en steun. Het bezoek benadrukte opnieuw hoe waardevol deze samenwerking is en hoe koken met impact er in de praktijk uit ziet.



Maaltijdenproject

Het maaltijdenproject van De Brug is ontstaan vanuit de behoefte om mensen in kwetsbare situaties op een laagdrempelige manier te bereiken. In de praktijk blijkt dat juist het aanbieden van een maaltijd vaak de deur opent naar contact, vertrouwen en uiteindelijk ook hulpverlening.

Het project richt zich met name op mensen die te maken hebben met eenzaamheid, verslavingsproblematiek en dakloosheid of dreigende dakloosheid, waaronder ook mensen die uit huis zijn geplaatst of dreigen te worden.

De kern van het project is eenvoudig: het brengen van een maaltijd. Maar achter deze eenvoudige handeling schuilt een veel bredere betekenis. Door wekelijks of regelmatig een maaltijd te brengen, ontstaat er een moment van stabiliteit en aandacht in een vaak chaotisch bestaan.

Naast de praktische hulp is het sociale aspect minstens zo belangrijk. Het contact aan de deur of tijdens een gesprek biedt ruimte om even stil te staan bij hoe het met iemand gaat. Juist in deze ontmoetingen ontstaat er vaak een eerste vorm van vertrouwen. Veel mensen die bereikt worden via het project hebben eerder negatieve ervaringen gehad met hulpverlening of voelen zich niet gehoord. Door consequent aanwezig te zijn en hen zonder oordeel te benaderen, wordt geprobeerd die drempel te verlagen.

Vanuit dit contact wordt waar mogelijk geprobeerd om mensen te motiveren tot het accepteren van verdere hulp. Dit kan variëren van een gesprek met een hulpverlener tot aanmelding bij een zorginstelling of begeleiding richting verslavingszorg. Het doel is niet om te dwingen, maar om samen te kijken naar mogelijkheden en kleine stappen richting verbetering.

Een belangrijk onderdeel van het project is ook het signaleren van risico's. In de praktijk gaat het vaak om complexe situaties waarin meerdere problemen



samenkomen, zoals psychische klachten, verslaving, schulden en sociaal isolement. Door regelmatig contact te houden, kan er een beter inzicht ontstaan in iemands situatie. Dit maakt het mogelijk om tijdig in te grijpen of door te verwijzen wanneer dat nodig is.

Het project heeft daarnaast een preventieve functie. Door aanwezig te zijn in het leven van mensen die anders snel buiten beeld raken, kan worden voorkomen dat problemen verder escaleren.

In sommige gevallen gaat het om het voorkomen van dakloosheid, in andere gevallen om het beperken van verdere afglijding in verslaving of sociaal isolement.

Het maaltijdenproject besteedt ook aandacht aan nazorg voor mensen die een behandeling of begeleiding gehad hebben, zodat we kunnen zien of het hen lukt om hun leven op te pakken zonder hulpinstanties.

Wat in de praktijk steeds opnieuw blijkt, is dat kleine gebaren een grote impact kunnen hebben. Een maaltijd brengen, even luisteren of een kort gesprek voeren kan voor iemand het verschil maken tussen volledig alleen staan of toch nog ergens verbinding ervaren.

Het maaltijdenproject van De Brug laat zien dat hulpverlening niet altijd begint met grote interventies, maar vaak met iets eenvoudigs en tastbaars. Vanuit die basis wordt gewerkt aan vertrouwen, relaties en uiteindelijk aan perspectief. Het doel blijft om mensen niet los te laten, maar juist naast hen te staan in hun situatie, met als uiteindelijk doel herstel, stabiliteit en het voorkomen van verdere problematiek.

MAALTIJDENPROJECT 2025

73

unieke personen

17

in de zorg gegaan

41

nog in beeld

Financieel overzicht 2026- Stichting Vrienden van De Brug

Giften	Periode t/m 30 april 2026
Kerken	€ 5.887,64
Bedrijven en instellingen	€ 7.250,00
Vrienden van De Brug	€ 9.600,29
Totaal	€ 22.737,93

Scan mij voor het filmpje van de dankdienst!



Scan mij voor het filmpje van de open dag en burendag!

