



Inhoud:

- **Fijne feestdagen**
- **Nieuwtjes**
- **Vrijwilligers aan het woord**
- **Nieuwe activiteit**
- **Bezoeker aan het woord**
- **Terugblik Ismes 5 jaar**
- **Penningmeester**
- **Wist je dat...**



**Fijne feestdagen
En een geweldig 2019**

Team Stichting Ismes.

OPEN

VOLG ONS NU
op:

 [facebook](#)

[Stichtingismes](#)

 [Instagram](#)

[Stichtingismes](#)

Nieuwtjes

Open op vrijdag

Vanaf nu is het Ismes Huis iedere vrijdag geopend van 10:00 tot 14:00 uur. Kom je gezellig langs voor kop koffie of thee?



Vrijdagmiddag meeting

Nieuw! Iedere vrijdag zal er 's middags en open NA-meeting zijn in het Ismes Huis. Kom gezellig langs en sluit aan
Tijd: 13:00 tot 14:30 uur

Middagmeeting 2e kerstdag

Vier de kerst samen in herstel! Kom naar de middagmeeting op 2e kerstdag bij Stichting Ismes. Met kerststol en warme chocolademelk met slagroom in de pauze!



**MIDDAGMEETING
2E KERSTDAG**

26 december van 11:00 tot 13:00 uur.

Workshop service

Narcotics Anonymous voorlichting en ontwikkeling.

Voor degene die service doen of willen gaan doen zal er vanuit NA-Nederland een workshop Service worden georganiseerd. Dit zal gratis worden verzorgd door de NAVO:



Workshop service

Datum: 26-01-2019

Tijd: 13:00 uur

Waar: Stichting Ismes

Nadere informatie: vermeulebrenda@gmail.com
Telefoonnummer: 06-40654202

Nieuwe vrijwilligers

Het Ismes Huis heeft drie nieuwe Vrijwilligers: Kevin, Macro en Sjoerd. Wij heten ze van harte welkom bij het team! Fijn dat zij het team komen versterken.

Hortelijk
Welkom!

Vrijwilliger aan het woord

Mag ik mezelf
even voorstellen?

'Mijn naam is Kevin en ik ben verslaafd. Ik ben geboren en getogen in de parel van het zuiden, het prachtige 's-Hertogenbosch.'

Ik kom uit een gezin van 5: vader, moeder en 3 verslaafde zoons. Ik ben 28 en de jongste van het gezin. Als ik terugkijk op de periode van mijn actieve verslaving is het eigenlijk al jong begonnen. Ik heb nooit maten gekend in mijn leven: het was alles of het was niets. Mijn jeugd heb ik als prettig ervaren. Veel vrienden, leuke bassischooltijd. Nee, de problemen zijn bij mijn begonnen in mijn middelbare-schooltijd. Toen voelde ik mij onzeker en was ik opzoek naar een eigen identiteit.



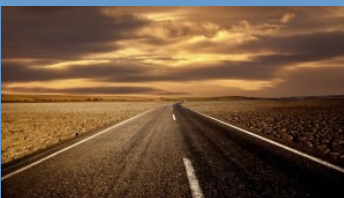
Op mijn 15e begon ik te experimenteren met XTC en MDMA. Ik bezocht regelmatig hardcore feestjes en had veel gebruikersvrienden. Rond mijn 16e levensjaar was ik opzoek naar de volgende kick die ik kon ervaren: toen kwam Cocaïne in mijn leven. Dit was liefde op het eerste gezicht. Ik was direct verkocht. Na mijn middelbareschooldiploma gehaald te hebben, ben ik naar het MBO gegaan. In deze periode, rond mijn 18e, begon ik met gokken. Eerst onschuldig met vrienden pokeren (kaarten). Later werd dit online via online casino's. Het gebruik werd steeds heftiger, omdat ik niet om kon gaan met stress en hoge eisen die ik mezelf oplegde en deze dan niet na kon komen. Ik legde de lat hoog voor mezelf en als ik deze niet kon halen voelde het alsof ik faalde. Dit was een ideale omgeving voor mijn verslaving om zichzelf te ontwikkelen.

Rond mijn 23ste begon ik met online gokken. Ik was emotioneel niet te benaderen. Ik dacht alleen aan mezelf, mijn egoïsme was enorm. Ik sloot me steeds verder af en de drank, Cocaïne en het gokken werden steeds heftiger. Ik haalde met veel pijn en moeite nog net mijn Mbo-4 opleiding. Rond mijn 25ste werd mijn verslaving ondragelijk. Ik sloot me voor alles en iedereen af. Ik isoleerde me steeds vaker en het gebruik werd hierdoor meer en heftiger. Ik nam nergens mijn verantwoordelijkheid meer voor en niets interesseerde me nog. Ik kon mezelf niet meer aankijken in de spiegel.

Op mijn 27e liep mijn verslaving uit de hand. Ik gebruikte dagelijks en werken ging met pijn en moeite. In deze periode zat mijn oudste broer in een kliniek in Zuid-Afrika. Ik isoleerde mezelf in zijn huis en ik gebruikte dagelijks verschillende middelen. Toen mijn broer terugkwam van zijn klinische opname had ik de keuze: doorgaan met gebruik of mijn broer ondersteunen. Ik koos ervoor om mijn broer te ondersteunen, maar ik had nog nooit een opname gehad. Ik snapte niet wat de achterliggende gedachte van de meeting was en de tools die uitgereikt worden in de kliniek snapte ik al helemaal niet. Na 7 maanden clean te zijn geweest op wilskracht, zonder meetings, zonder sponsor, zonder stappenwerk, viel ik terug in gebruik. Dit is het moment geweest dat ik ging beseffen dat ik het niet alleen kon en dat ik de verleiding van verslaving niet kon weerstaan. Ik moest eraan gaan werken, maar hoe?

Na een goed gesprek gevoerd te hebben, heb ik de telefoon gepakt en gebeld naar de kliniek. Ik had een intake en de kliniek wilde me ambulantly begeleiden. Ik was het hier zelf niet mee eens, want de verhalen die ik hier over gehoord had, hielpen niet mee. Na zelf aangegeven te hebben opgenomen te willen worden in de kliniek, was dit mogelijk. Na de kliniek heb ik de keuze gemaakt om naar een safe house te gaan, omdat ik nu wist dat ik niet die eerste drug moest oppakken, maar er zoveel meer bij komt kijken. Mijn gedrag moest ook aangepakt worden. Hier heb ik de basis gelegd om voor mezelf te kunnen zorgen, een stuk verantwoordelijkheid te nemen en de oorzaken bij mezelf te zoeken. Hier is ook de periode van mijn herstel bij het Ismes Huis begonnen. Een ander helpen met de problemen waar ik zelf tegenaan gelopen ben. Dit is voortaan hetgeen waar ik mijn voldoening uithaal.

Tot snel bij Ismes!



Spirituele- en intuïtieve ontwikkeling

Toe aan wat meer rust en ontspanning?

Vanaf dinsdag 8 januari is er in het Ismes Huis een nieuwe activiteit: spirituele- en intuïtieve ontwikkeling.

Er worden heerlijke ontspanningsoefeningen en meditaties gegeven en daarnaast gaan we heel relaxed aan de slag. Samen kijken hoe we ons hoofd kunnen leegmaken en op welke manier deze middag ons meer innerlijke rust kan brengen!

Het 12 stappen programma is een niet religieus, maar een spiritueel programma. Zo ook de spirituele ontwikkeling! Geen gezweef, maar allebei je benen stevig op de grond. Mooie onderwerpen, die je nog meer inzicht kunnen geven, bijvoorbeeld in het hoe en waarom we zijn, wie we zijn.



“It’s your road, and yours alone. Others may walk it with you, but no one can walk it for you.”

Een bezoeker aan het woord

Het Ismes Huis

Voor mij betekent het Ismes Huis héél veel. Het is onder andere een stuk dagindeling voor mij. Ik ben altijd veel tijd kwijt geweest met mijn middel en mijn werk. Nu ben ik mijn werk kwijt en dat middel gebruik ik niet meer, dus het is lastig om na mijn verslaving een fijne invulling te vinden voor mijn dag.



Deze invulling kan ik voor mijzelf vinden op maandag-, donderdag- en vrijdagmiddagen bij het Ismes Huis. Voorheen was dit alleen op maandagen en donderdagen, maar er is een vrijdagmiddag meeting bijgekomen. Hier ga ik sinds de oprichting ook heen. Voordat deze meetings beginnen, kan ik bij het Ismes Huis ook nog eens aan mijn stappen werken.

Het Ismes Huis betekent veel voor mij, omdat iedereen er heel gastvrij is. Zo is Huub er altijd voor me als ik ergens mee worstel. Ik ben bijvoorbeeld mijn rijbewijs nu kwijt en Huub helpt mij om een bewaarschrift in te vullen. Ook zijn er altijd wel mensen aanwezig waar je een praatje mee kunt maken. Dat is zeer fijn!

Ook al heb ik nog veel moeite met de erkenning, ik ben ondertussen toch al 8 maanden clean. Mede dankzij iedereen die bij het Ismes Huis is, komen we allemaal stapje voor stapje verder.

Anita

Terugblik Ismes 5 jaar

Het jubileum van Ismes zit er weer op. Het was een feestelijk en bijzonder moment!

We hebben er met z'n allen erg van genoten. Fijn dat er zoveel mensen aanwezig waren en we dit samen konden vieren met elkaar.

Hieronder een korte terugblik van deze warme en fijne dag.



Gezellig samen op de foto met de vrijwilligers en de stagiaires

Bij een jubileum hoort natuurlijk een lekker taartje! Hmm... lekker



Tijdens het jubileum hebben wij fijne en vooral lieve bezoekers en presentjes mogen ontvangen.

Met een lach kijken wij terug op deze dag en willen wij iedereen nogmaals bedanken.



Marjolein Lyklema

Begin 2016 heb ik het geluk gehad om via de meetings in contact te komen met het Ismes Huis. Het warme gevoel toen ik kreeg als ik bij Ismes binnenkwam, de herkenning die ik vond, het luisterend oor dat werd geboden door het toenmalige team en de gesprekken die ik nodig had om goed in herstel te komen én te blijven, gaf mij de hoop dat een leven als verslaafde in herstel mogelijk was.



Hierdoor wilde ik ditzelfde gevoel teruggeven en kreeg ik de mogelijkheid om te gaan werken als gastvrouw en herstelmaatje binnen het team.

Inmiddels ben ik al ruim een jaar coördinator binnen het Ismes Huis en ben ik ontzettend dankbaar dat ik onderdeel mag zijn van wat Ismes kan betekenen voor mensen die willen herstellen van hun verslaving. Daarnaast helpt het mij nog steeds om in herstel te blijven en vind ik het een cadeautje om elke week weer de genegenheid en het enthousiasme te ervaren die wij met z'n allen willen doorgeven aan iedereen die daar behoefte aan heeft.

In augustus heb ik de mogelijkheid en het vertrouwen gekregen om het Ismes Huis tevens te mogen helpen als penningmeester. Ik heb jarenlang gewerkt als Financieel Adviseur, dus mag mijzelf wel ervaren noemen als het gaat om inzicht hebben van de werkzaamheden die hiervoor nodig zijn om deze functie goed te kunnen uitvoeren. Ik hoop dat ik nog lange tijd mijn bijdrage mag leveren aan al het goede wat het Ismes Huis kan bieden aan leden van het fellowship!





Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch
073-6907390

info@ismes.nl
www.ismes.nl

Sociale media:



Wist je dat...

- **Het Ismes Huis door de week open is op maandag t/m vrijdag van 10.00 uur—14.00 uur.**
- **Dat er verschillende meetings in het Ismes Huis zijn:**
 - Maandag van 13:00 tot 14:30 uur Open NA meeting
 - Donderdag van 13:00 tot 14:30 uur Open NA meeting
 - Donderdag van 19:00 tot 20:00 uur ACA meeting
 - Donderdag van 20:00 uur tot 21.30 uur OA meeting
 - Vrijdag van 13:00 tot 14:30 uur Open NA meeting
 - Zaterdag 10.00 uur tot 12.00 uur NA discussie meeting
 - Zondag 10.30 uur tot 12.00 uur AA vrouwenmeeting
- **Dat er diverse gespreksgroepen zijn:**
 - **Gespreksgroep voor moeders van...**
Elke eerste woensdag van de maand van 19:00 - 20:30 uur
 - **Gespreksgroep voor kinderen van...**
Elke derde woensdag van de maand van 19:30 - 21:00 uur
- **Vanaf 8 januari** elke dinsdag spirituele– en intuïtieve ontwikkeling van 14:00 tot 15:30 uur
- **Dat er op maandagavond een groep werkt aan de stappen. Als je moeite hebt met het schrijven van de stappen, kun je aansluiten om met elkaar te werken aan de 12 stappen.**
- **Dat wij werken met persoonlijke ondersteuners om je te helpen bij je herstel en de integratie in de maatschappij, zodat je weer een respectvol en zinvol leven kunt leiden.**
- **Dat wij je kunnen helpen via ons arbeidsmarktloket, juridisch loket en bij het oplossen van je financiële problemen door orde op zaken te stellen.**
- **Dat je zomaar kunt binnen wandelen om met een kopje koffie even bij te komen van de drukte van alle dag of een gesprekje voert met een lotgenoot.**
- **Dat je onze website een keer kunt bezoeken om meer te weten te komen over ons.**

www.ismes.nl

Stoppen doe je zelf, maar niet alleen