



Ismes 5 jaar

Hoera, Ismes 5 jaar! Tijd om het eerste lustrum van Ismes te vieren. Zondag 28 oktober willen wij dit met u meemaken.

In korte vogelvlucht hebben deze 5 jaren ons (nieuwe) ontwikkelingen, mooie ervaringen en verhalen gebracht. Een tijd waarin veel vrijwilligers hun vleugels hebben kunnen spreiden. Sommige van hen draaien al sinds de oprichting van stichting Ismes mee. Door samen te werken met hun eigen persoonlijke ervaringen en om zo in hun kracht te staan. Daarmee konden en kunnen zij bezoekers in hun eigen proces ondersteunen.

Stichting Ismes is mede hierdoor gegroeid naar een knusse, warme en veilige haven. Met recht een plek waar je jezelf mag zijn! Met als resultaat dat Ismes een opvangnet voor mensen met een hulpvraag is geworden. Waar we ondersteuning en ruimte bieden voor het herstel van een verslaving en ook voor hun naasten.

Dankzij de inzet van onze vrijwilligers, heeft stichting Ismes al 5 jaar met een warmhart veel activiteiten kunnen organiseren en de ondersteuning die het biedt kunnen uitbreiden. Natuurlijk hadden we dit niet kunnen bereiken zonder de waardering van onze bezoekers. Al met al, mogen we trots zijn op wat het Ismes Huis allemaal heeft bereikt.

Uitnodiging

Wij willen graag samen op deze mooie tijd terugblikken! Tijdens het vieren van ons jubileum. Wees welkom op zondag 28 oktober van 14:00 - 17:30 uur. Het belooft een gezellige dag te worden, die we, zonder de steun die we in de jaren hebben mogen ontvangen, nooit hadden kunnen meemaken. Kom je ook?



Inhoud:

- Ismes 5 jaar
- Stagiaires aan het woord
- Afscheid van Renate
- Nieuwe activiteit
- Een succesverhaal
- Dag van herstel
- Een eigen geschreven verhaal
- Wist je dat...

Stagiaires aan het woord



S T A G E



Het Ismes Huis heeft sinds september 2018 in totaal drie nieuwe stagiaires, die met volop nieuwe energie en enthousiasme aan het werk gaan. De stagiaires volgen studies aan Koning Willem 1 College, Avans Hogeschool en Fontys Hogeschool.

Zij stellen zich voor:

Cindy

Mijn naam is Cindy en ik loop een jaar stage bij Stichting Ismes. In dit verhaal vertel ik jullie wie ik ben en waarom ik stage loop bij Stichting Ismes. Ik ben een jaar geleden begonnen aan mijn opleiding bij de Koning Willem 1 College om opgeleid te worden tot Sociaal Werker. Dit houdt in dat ik naast mijn studie ook stage moet lopen om natuurlijk praktijkervaring op te doen en ja, je raad het al... daarom ben ik op maandag en dinsdag nu aanwezig bij Ismes! Ik ben nu net begonnen en toch alweer snel een maand verder en wellicht heb je mij al eens gesproken.

Ik ben er niet alleen om rond te kijken, maar ook om er te zijn voor jou. Al is het enkel voor gezellig samen een bakje koffie te drinken of juist om een luisterend oor te bieden, wat jij maar net zelf wilt. Binnenkort ga ik ook 2x per maand een gezellige knutselbijeenkomst organiseren dus ook daar kun je bij komen aansluiten, altijd gezellig! Verder ben ik natuurlijk bij Ismes aangekomen met een reden, namelijk dat het verhaal van herstellende verslaafden mij ontzettend aan sprak. Zo heb ook ik in mijn sociale omgeving te maken met verslaving en gebruik. Meesten zijn gestopt maar hebben het in het dagelijks leven gewoon moeilijk om door te zetten. Je biedt hulp waar kan maar waar begin je nu? Hoe doe je dit het beste? De vragen die ik nu dus mooi bij Ismes kan leren te beantwoorden.

Pascale

Mijn naam is Pascale, ik ben 20 jaar oud en woon in het mooie, gezellige Den Bosch. Ik zit momenteel in het tweede jaar van mijn opleiding Social Work aan het Avans.

Hoe ik bij Ismes ben gekomen is als volgt: vorig jaar zijn Huub en Brenda bij ons op school geweest om te vertellen over hun leven en vooral over hun verslaving. Hun verhaal raakte mij zo, dat ik meteen heb gevraagd of ik stage kon komen lopen. En hier ben ik dan!



In mijn familie en vriendenkring heb ik ook mensen die verslaafd zijn, maar daar ook weer vanaf zijn gekomen. Ik vind hun verhalen over de hulp en zorg die zij hebben gebracht heel waardevol en daarom wil ik ook iets kunnen betekenen voor verslaafden én hun familie, omdat ik zelf heb ervaren hoe goede nazorg kan bijdragen aan een langer en beter herstel. *LEES SNEL VERDER*



Een boodschap voor de dag

Ik hoop dat ik bij Ismes leer wat verslaving met iemand doet, hoe verslaafden in herstel met hun verslaving omgaan, ik wil leren hoe het er bij verschillende meetings aan toe gaat en ik hoop dat ik bezoekers een steuntje in de rug kan geven. Ook wil ik door de verhalen die ik hier hoor proberen om bepaalde vooroordelen over verslaafden binnen mijn vriendenkring bijvoorbeeld weg te nemen. We zijn namelijk allemaal mens!
Hopelijk tot ziens bij Stichting Ismes!

Amber

Mijn naam is Amber, ik ben 21 jaar oud en ik woon in het dorpje Veghel. Ik ben een tweedejaars student van de opleiding sociale studies aan de Fontys in Eindhoven.



Sinds een paar weken ben ik stagiaire bij Stichting Ismes, voor mij een nieuwe uitdaging en nieuwe mogelijkheden! Stichting Ismes heb ik ontdekt door een presentatie bij ons op school. Het verhaal dat daar werd verteld inspireerde mij en maakte mij enorm enthousiast, om kennis te willen maken met het in herstel zijn van een verslaving. Deze mooi en leerrijke kans wilde ik graag met beide handen aanpakken. Met deze drijfveer ben ik contact gaan zoeken en zo ben ik hier terecht gekomen!

In mijn eigen omgeving heb ik zelf ook mensen die verslaafd zijn geweest. Hun persoonlijke verhalen en kracht raken mij en laten zien dat het iedereen kan overkomen. Daardoor ben ik benieuwd geraakt naar wat een verslaving met iemand en hun naasten doet, wat iemand in herstel nodig heeft en om naar ervaringsverhalen te luisteren. Ik kijk er naar uit om het gesprek aan te gaan!

Tenslotte wil ik deze ervaringen in mijn eigen leerproces meenemen, om zo mijn kennis en beeldvorming te verbreden over de nazorg en ondersteuning voor iemand in herstel. Hierin hoop en wil ik graag een bijdrage leveren om iets te kunnen betekenen voor de ander.

Zie jullie snel bij Ismes!

“Iedereen heeft een stukje, een stukje toeval of gelukje. Een stukje venijn, of een stukje chagrijn. Een stukje zacht of hard, een stukje speciaal of apart. Een stukje rekenen of taal, maar een ding is zeker, we hebben een zelfwaardig stukje, allemaal.”



Afscheid van Renate



Op 25 oktober heeft onze vrijwilliger Renate afscheid van het Ismes huis genomen. Ze heeft voor zichzelf een nieuwe uitdaging gevonden. Helaas was dit moeilijk te combineren. Als dank heeft zij een mooie kaart aan ons geschreven. Deze lieve en mooie woorden willen wij graag met jullie delen.

**WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN**

Loesje

'Waarom moeilijk doen, als het samen kan'

Lieve collega's,
Vandaag mijn laatste Ismes-dag en dan begint er weer een nieuw hoofdstuk. Voor dit hoofdstuk heb ik Ismes hard nodig gehad. Hier heb ik mogen ontdekken of sociaal werk bij mij past. Door Ismes begin ik vol vertrouwen aan mijn nieuwe baan. De afgelopen negen maanden waren erg fijn. Ik voelde mij thuis in het team en daar voor wil ik jullie allemaal hartelijk bedanken. De sfeer op dinsdag was altijd goed dankzij mijn lieve collega Diana en 'onze' Jeroen.

Huub en Marjolein, bedankt voor jullie vertrouwen.
Ik wens jullie allemaal veel goeds en tot dan!

*Liefs, -xxx-
Renate*

Nieuwe activiteit

Vanaf heden is er bij Ismes een nieuwe activiteit. Tekenen, schilderen en knutselen! Ben jij creatief of wil jij graag op een creatieve manier bezig zijn met je herstel? Lees dan onderstaande informatie over deze activiteit.



Binnenkort gaan we beginnen met de creatieve activiteiten. We gaan dan met een leuk groepje zitten om onze creativiteit te uiten tijdens het tekenen. Je kun begeleid worden in het leren tekenen, portretten maken en creatief je eigen weg kiezen mag natuurlijk ook. Je kunt je gedachten op papier zetten, tekenen van je krachten en gewoon gezellig mee doen met de groep. Ook is er de vrijheid om met de groep een thema te kiezen om een keer tijdens de activiteit te doen. Naast tekenen kunnen we natuurlijk ook knutselen en schilderen. We kijken naar de wensen van de groep. Dit kun je zien en bijwonen in november, de specifieke data komt nog.

VOLG ONS NU op [facebook](#) en [instagram](#):

Stichtingismes



Stichtingismes



Mijn succesverhaal

‘De weg naar mijn succesverhaal’

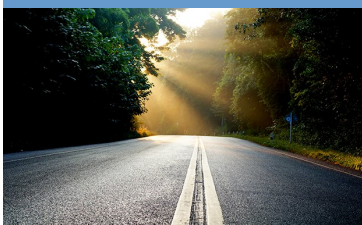
Best leuk om eens te kunnen vertellen dat er iets goed gaat, na een tijd vol stress, verdriet en wanhoop. Wie mij nog niet kent, mijn verhaal is niet veel anders dan de gemiddelde verslaafde die je tegenkomt. Ik kwam in zwaar weer terecht door een opeenstapeling van gebeurtenissen, karakterfouten en structureel verkeerde keuzes. Uiteindelijk heeft het me jaren gekost om hierin duidelijkheid te krijgen en waar mogelijk mijn problemen aan te pakken.



Een van die problemen was, en is, het feit dat ik een behoorlijk laag zelfbeeld en weinig vertrouwen heb. Dit weerhield me ervan om nieuwe en vaak gezondere dingen aan te gaan, waaronder werk. Het begin van mijn succesverhaaltje kwam met deze realisatie: ik moest door mijn angsten en niet kloppende kernovertuigingen heen om uit mijn, gevoelsmatig eindeloze, dal te kunnen klimmen. En dit was eng, verschrikkelijk eng. Los van het feit dat dit haaks staat op mijn aard; dat ik liever ga zitten wachten tot het me komt aanwaaien. Maar na al die jaren heeft de wind helaas nog nooit zo gestaan dat er iets kwám aanwaaien. Uiteindelijk ben ik in de actie gegaan, nu komen me wel dingen “aanwaaien” die me verder gaan helpen in mijn leven. Ik begon met praten, met luisteren en waar mijn ego niet in de weg zat, ging ik aan de slag met wat ik hoorde.

Ik maak al een aantal jaar gebruik van de sociale vangnetten die ons land ons biedt. En gelukkig dat ze er zijn. Ik denk dat ik er anders niet meer geweest zou zijn. Nu is het tijd om mezelf weer te gaan onderhouden door werk en eigen inkomen, maar met het lage zelfvertrouwen dat ik heb voelde dat als een gedoemde missie. Doordat ik mijn verhaal deelde is er iemand geweest die erdoor werd aangegrepen en mij een (unieke) kans bood, omdat ik mij openstelde en bloot gaf. Ik liet zien wie ik echt ben; gemotiveerd om te leren alleen, maar te bang en pessimistisch om iets nieuws te beginnen. Want wie wilde mij nou hebben? Een zelf aangeleerde ontwerper zonder benodigde papertjes en diploma's? Niemand toch?

Toch zag een ontwerpstudio potentie in mij. Ik mocht mijn portfolio opsturen samen met mijn CV. Een deel van mij wilde het liefst onder een steen kruipen om er maar niet aan te hoeven geloven en eventueel teleurgesteld te worden. Maar ik ben hier tegenin gegaan en heb urenlang gewerkt aan een mooi portfolio, grafisch leuk aangeklede CV en een goed beargumenteerde motivatiebrief. Toch bleef de verwachting dat ik niet goed genoeg zou zijn, zeker niet voor een goed aangeschreven en professionele studio. Maar ik bleek welkom en ik mocht op gesprek komen. *Lees snel verder op de volgende pagina.*



Succesverhaal!

De wonderen waren de wereld nog niet uit! Ook daar heb ik eerlijk mijn verhaal en geschiedenis verteld, ik wilde me niet mooier voordoen dan dat ik ben, wat dat me ook zou gaan kosten. Hier werd gelukkig erg positief op gereageerd en ik was nog steeds welkom. Ik doorloop nu een leerstage bij deze studio met uitzicht op een baan, mits ik aantoon dat ik wil en kan leren. Dit kan ik doen door mijn talenten te laten zien en motivatie te tonen. Dit geeft me een krachtig gevoel en het gevoel alsof ik een stukje regie heb terug gekregen over mijn toekomst. Ik probeer ook niet meer te hard voor mezelf te zijn, want zeg nou zelf: Wie heeft er niet af en toe een schop onder zijn hool nodig?! Maar één ding heb ik nu wel geleerd: stilzitten is geen optie. Ik ben degene die aan de slag zal moeten, want blijven zitten in mijn comfortabele bubbel houdt me ziek en klein. *Nu vol gas er tegenaan, stilzitten is geen optie meer!*



Dag van herstel

Op 22 september heeft Stichting Ismes met een stand op de dag van herstel gestaan. Hieronder een korte sfeer impressie en indruk van deze dag.

Samen met een aantal vrijwilligers en stagiaires van Stichting Ismes hebben wij deze dag samen mogen beleven. Deze hele dag stond in het teken van het herstel van een verslaving. Tijdens deze dag werden er inspirerende verhalen verteld, kennis en ervaring met elkaar gedeeld en er hing een sfeer van saamhorigheid.

Tijdens deze dag werd er onder meer stil gestaan bij stigmatisering van een verslaving, door dit bespreekbaar te maken en het te willen verminderen. Het programma bestond uit diverse en variërende onderdelen. Het was een dag vol optredens, interessante presentaties, ervaringsverhalen en belangrijke inzichten. Vooral was er veel gezelligheid en plezier. Met lekkere hapjes en drankjes!

Als Stichting Ismes zijn we blij dat wij hierbij aanwezig konden zijn. Om zo ons eigen stukje bij te dragen op deze dag en onszelf onder de aandacht te brengen, om het bestaan van Stichting Ismes te kunnen delen met anderen. Het was een geslaagde en bijzonder dag!



Een eigen geschreven verhaal

Schrödingers kat



“Een kat wordt in een stalen ruimte opgesloten (waar direct ingrijpen wordt voorkomen), samen met de volgende helse machine: in een buisje zit een minuscuul klein beetje van een radioactief element, zo weinig, dat gedurende een uur mogelijk een van de atomen vervalt, maar even waarschijnlijk ook niet. Vervalt een atoom, dan detecteert een geigerteller dat en laat via een relais een hamertje vallen, dat een flesje met blauwzuur stuk slaat. Als men dit systeem een uur lang aan zichzelf heeft overgelaten, dan zal men zeggen dat de kat nog leeft als intussen geen atoom vervallen is. Als er wel een atoom vervallen is zou de kat vergiftigd zijn. Maar men weet de situatie van de kat niet. Het is immers onmogelijk van buitenaf te weten of het atoom wel of niet vervallen is, inclusief de catastrofale gevolgen die dat teweeg zou brengen voor de kat. De toestandsfunctie zou het zo uitdrukken, dat de levende en de dode kat gelijktijdig gemengd voorkomen.”

Wat kan zijn, is nog niet... en kun je dus ook nog niet weten. Er is geen absolute zekerheid over de uitkomst, over de toekomst. Dit is het dilemma voor mij. En in mijn ogen voor elk levend wezen, voor het hele bekende en onbekende universum en voor ieder systeem in en om ons heen.

We zijn te laat. Altijd te laat, dus te traag om in te grijpen (als dat al in onze macht ligt). Iets met een verdronken kalf en een gedempte put. Kalverliefdes en uitputtingen...Het verschil tussen naïeve hoop, vertrouwen, krenkende kennis, zoete herinneringen, bitterwrange melancholie en paranoïde angst die verlamming of irrationeel handelen teweeg brengt. We weten niet wat er toe doet, totdat een cruciaal moment gepasseerd is. ‘Het’ is niet meer in wording, het is geworden. We leven in een voortdurende suspense. In afwachting van de waarheid die zich blijft ontwikkelen. We dineren onder het zwaard van Damocles. We incasseren, we reageren. We anticiperen of zijn proactief bezig. Maar ten gunsten van wat?... Wensen we of oordelen we als koning Midas... Zijn we Victor Frankenstein... Dr. Jekyll / Mr. Hyde?... Zijn we wijs of vooral eigenwijs? En zijn we berijd (ons) genoeg druk te maken om van een koolstof hoopje een diamant te maken?

De toekomst is de toekomst. En zolang er tijd is zal de toekomst de toekomst blijven en als een uitgestrekte horizon, onbereikbaar blijven. Het heden zal het uitwijzen. Dat is de enige tijd waarin we iets (voor onszelf) kunnen betekenen. Dus dat proberen we dan maar. Correctie dit probeer ik dan maar, zo goed en kwaad als het gaat...

We zijn geen constant / consequente rationale wezens. Hoe zouden we kunnen als alles aan interpretatie onderhevig is...

Maar we kunnen proberen...We moeten proberen, zo niet zal nog steeds alles veranderen en waarschijnlijk niet in ons voordeel.

Het is de tijd mijn ‘voorwaardelijke reflexen’ bij te stellen. Ik ben de hond van Pavlov. En wens de kat van Schrödinger heel veel succes.

Jeroen.



Samen maken
we Ismes
mogelijk.

www.ismes.nl





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

info@ismes.nl
www.ismes.nl

Sociale media:

 stichtingismes

 stichtingismes

Wist je dat...

- **Het Ismes Huis door de week open is op maandag t/m donderdag 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
 - 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
- **Dat er op maandag avond 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.**
- **Op een gezellige en verantwoorde manier sporten met fellows. Op zondag 25-11-2018 zal er een BOXING CLINIC zijn van 13:00 - 14:00 uur. Kosten 5 euro. Bij Fujiyama Gym in 's Hertogenbosch.**
- **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 een arbeidsmarktloket, juridisch loket en bij het oplossen van je financiële problemen door orde op zaken te stellen.**
- **Dat je zomaar kunt binnen wandelen om bij 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 moet opzoeken om meer te weten te komen over ons.**

www.ismes.nl

Stoppen doe je zelf, maar niet alleen