



Inhoud:

Corona en het
Ismes Huis

Appeltjes van Oranje

Online ontmoeten

Hoe gaat het met mij
in corona tijd?

Wist je dat...

Corona Lockdown en het Ismes Huis.

Het Ismes huis is helaas nog steeds gesloten in deze Lockdown. Wij, en met ons veel anderen, vinden dit jammer en heel vervelend, maar wij willen ons toch houden aan de regels die afgekondigd zijn.

Dinsdag 23 februari komt er weer een nieuwe persconferentie en wij wachten af wat dit ons zal brengen.

Kunnen we weer gedeeltelijk open in maart? Moeten we nog langer wachten? Wordt het dan 1 april?

Zo gauw er weer iets mogelijk is, zullen we dit direct bekend maken. Houd onze site, facebook- en instagrampagina in de gaten.

Tot die tijd: Sta sterk, probeer **samen** sterk te zijn en vooral: als je je zwak voelt, neem met iemand contact op. Verbinding blijft belangrijk!

Namens het bestuur en het team van Stichting Ismes,
Huub Geurtsen



Finalisten **Appeltjes van Oranje**

2021 bekend.

Het was een bijzondere dag, 28 januari! Op deze **Appeltjes van Oranje** online finaledag pitchten alle kanshebbers hun initiatief voor elkaar en de jury.

Het was een dag vol inspirerende verhalen en uitwisseling. De jury vond het dan ook echt heel lastig om te kiezen. Maar gelukkig hielpen de scores uit de Stemtiendaagse en de pitches hen een eind op weg.

"Er zijn twaalf genomineerden, maar iedereen is een winnaar. Alle projecten hebben fantastisch werk gedaan", zei directeur Sandra Jetten. Om iedereen te bedanken voor hun inzet werden alle deelnemers van de landelijke online finaledag verrast met een cheque. **Daarop prijkte een geldbedrag van € 1500,-.** "We willen duidelijk aangeven dat we heel blij zijn met alle projecten en alle initiatieven.

Ismes bedankt het Oranje Fonds voor dit project en is ontzeten blij met deze donatie en zal deze goed besteden aan nieuwe activiteiten in het Ismes Huis.





De koffie staat klaar!

Wees welkom bij Ismes.

Ismes ontmoeten online

***Jep online elke dinsdag en vrijdag
totdat we weer veilig live mogen
ontmoeten***

Voel je welkom vanaf 10u - ± 12u

En ja zelf je koffie zetten sorry 🤪🤪☕

***Vaste ZOOM inlog voor beide dagen
Meeting ID: 917 8496 8570
Passcode: Ismes***

VOLG ONS OP:

facebook
Stichtingismes

Instagram
Stichtingismes



Hoe gaat het met mij in corona tijd?

Tot 2 maart zal het Ismes Huis nog gesloten zijn i.v.m. de lockdown.

Hier volgen een aantal verhalen van mensen in herstel in deze tijd.

“Dagbesteding en voldoening vinden tijdens de lockdown is makkelijker gezegd dan gedaan. Ik heb het geluk dat ik samen woon met fellows in een safehouse, dus we kunnen vaak activiteiten samen ondernemen. Er zijn wel cruciale dingen die ik elke dag doe om ervoor te zorgen dat ik niet in een sleur terecht kom, die dingen zijn; op tijd opstaan, kamer opruimen, douchen en omkleden, op vaste tijden eten (gezond), een half uurtje sporten, aan mijn herstel werken, en op tijd naar bed gaan. Als ik dat kan volhouden, dan blijven de dagen redelijk productief, en het geeft me ook motivatie om andere dingen te ondernemen.”

TOT GAUW ? Nikolas.

Voor veel mensen is de Corona tijd erg zwaar, vooral voor families die ook daadwerkelijk corona krijgen. Gelukkig heb ik of mijn familie nog geen corona gekregen. Ik probeer zeer goed de adviezen en de regels op te volgen. Dit houdt dus ook in dat ik zo min mogelijk verschillende contacten bezoek en anders 1.5 meter aanhoud. In verslaving hebben wij ons veel afgezonderd, van veel verslaafde hoor ik dat ze dat zelfde gevoel nu ervaren. Ik probeer het anders te bekijken en er het beste uit te halen. Ik heb nu enorm veel tijd voor mijn persoonlijke ontwikkeling en echt eens voor de volle 100% aan mezelf te werken. Ik werk momenteel aan stap 4, ik wandel veel, ben bezig met schema therapie en heb een re-integratie coach voor het vinden van een nieuwe baan. En daarnaast natuurlijk veel telefoontjes met fellows/fellas/vriendinnen en familie en het wekelijkse bezoek aan mijn sponsor. Dat zorgt toch dat ik in verbinding blijf. Ik leer in deze tijd echt om met mezelf te zijn. Het Ismes huis mis ik wel, de warmte daar, het even weg zijn van thuis en fysiek contact. Jammer genoeg kan ik tijdens de online meetings niet aanwezig zijn maar dit is natuurlijk een geweldige mooi iets wat Ismes toch heeft ingezet om elkaar toch te kunnen zien.

Alle goeds voor iedereen, knuffel en tot snel Daisy



Share your story...



Hoe gaat het met mij in corona tijd?

“Hallo Allemaal,

Er is mij gevraagd een stukje te schrijven voor de nieuwsbrief, waarin ik vertel hoe ik deze coronatijd ervaar en hoe ik mijn tijd doorkom.

Daar kan ik heel kort over zijn....gewoon blijven ademhalen !

Haha, nee dat is een beetje flauw, maar wel heel belangrijk, want als je geen adem haalt dan.....

Maar goed, naast dat ik ademhaal probeer ik ook om zoveel mogelijk alles te nemen zoals het komt, in de hoop dat er ook weer een einde aan komt. Hoe drukker en kwader ik me maak over alles (en je kunt je momenteel over heeeeel veel dingen boos maken) hoe harder ik mezelf heb en hoe moeilijker ik het mezelf maak, dus.....rustig aan dan breekt het lijntje niet !

Wat ik wel als heel positief ervaar in deze tijd is het feit dat ik NIKS MEER MOET, ik heb alle tijd van de wereld en kan mijn dag in principe helemaal inplannen (of eigenlijk ook weer gewoon laten komen zoals het is) en dat bevalt me heel erg goed.

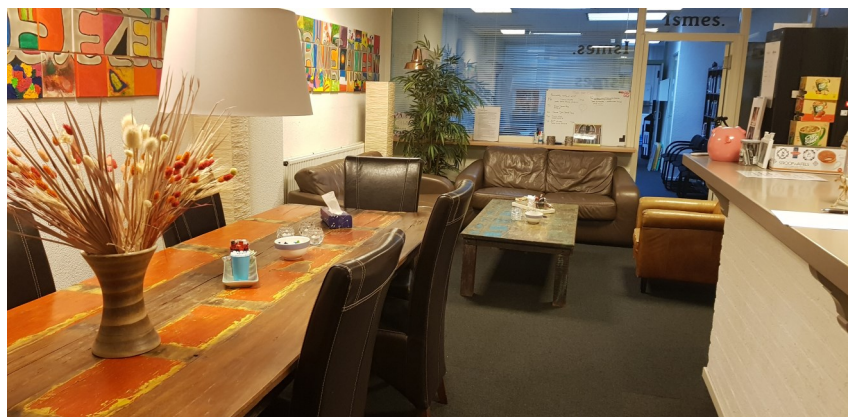
Ik probeer wel elke dag even te voet boodschappen te gaan doen, even in beweging en toch een heel klein beetje onder de mensen te zijn.

Maar ondanks dat het mij meevalt, begrijp ik heel goed dat anderen het er moeilijk mee hebben, uiteraard kijk ook ik uit naar de tijd dat we coronavrij zijn en zou ik willen zeggen : nog even volhouden allemaal, we hebben nu al bijna een jaar corona achter de rug en ik ga ervan uit dat we de langste tijd in quarantaine hebben gehad nu, dus ik hoop jullie allemaal over niet al te lange tijd weer te zien in ons fijne, warme, gezellige Ismes Huis.”

Diana



Share your story...



Inky's Corona time

Vorig jaar was alles zo onwerkelijk maar al snel kon ik samen met anderen online veel organiseren qua meetings enzo.

We konden elkaar nog live ontmoeten in het begin, iets wat steeds minder werd tot nu bijna niet meer.

Ik ben vooral blij dat ik al geruime tijd (2+jaar) als vrijwilliger en inmiddels coördinator werk in het Ismes Huis Den Bosch, waar ik in contact blijf met andere vrijwilligers en stagieres.

We zijn al een tijdje een aantal keren per week online om op deze manier toch in contact te blijven en te zien hoe het met iedereen gaat

Online ontmoeten waar iedereen welkom is en waar velen uit het fellowship regelmatig te zien zijn gelukkig.

Ik begin zelf nu al een tijdje de "last" te ervaren van het letterlijk en lijfelijk niet verbinden met elkaar!

Een knuffel, een lach, voelen dat je samen bent met anderen, dat gemis breekt me soms op en maakt me verdrietig.

"Iets verliezen wat er nog wel is..."

Zo zou ik het kunnen omschrijven denk ik.

Ik ben enorm gezegend om nu ruim 2 jaar in herstel te zijn en mensen om me heen te hebben die er altijd zijn voor mij en anderen zijn en vice versa, ik zou dit in mijn beginherstel denk ik niet gered hebben.

Ik zie mensen om me heen wegvallen, niet terugkeren en zelfs overlijden, iets wat deze tijd enorm versterkt heeft, die machteloosheid hierin ook.

Wat ik moeilijk vind ook zijn de mensen die (ogenschijnlijk) schijt hebben aan de regels en verplichtingen die opgelegd zijn.

Nee, ik ben het zeker niet overal mee eens of anderzijds maar niks doen is geen optie.

Het gaat mij over het disrespect naar anderen toe, daar heb ik last van.

Blijf met elkaar in gesprek, hoor en luister wat de ander heeft te zeggen opdat angst niet onze grootste vijand gaat worden.

Mensen ben "gewoon" lief voor elkaar en laat ieder in zijn of haar waarde, respecteer elkaar, help elkaar, ben er voor elkaar!

Nu meer dan ooit lijkt me...

Solo per oggi

♥ Inky



Hoe gaat het met mij in corona tijd?

Bah, wat een saaie en soms eenzame bedoeling nu met alle Corona maatregelen!

Toch kom ik deze tijd gelukkig wel goed door. Mijn geluk is denk ik dat ik een zoontje heb van 2,5 jaar oud, waardoor ik iedere ochtend een prachtige reden heb om mijn bed uit te komen. Dankzij hem heb ik iedere dag een dagstructuur en invulling.

De extra tijd die ik nu thuis doorbreng vulde ik in eerste instantie voornamelijk op met Netflix en Videoland, maar merkte al snel dat dit geen positief effect had op mijn gemoedstoestand en ik me steeds eenzamer begon te voelen en last kreeg van negatieve gedachten.

Hierdoor het inzicht gekregen dat dit niet de juiste manier voor mij is en besloten meer tijd en energie in het programma te gaan steken. Ik ben hard aan de stappen van het programma gaan werken, luister speakertapes en heb ik dagelijks telefonisch contact met meerdere fellows en fella's om in verbinding te blijven.

Ook maak ik dankbaar gebruik van de online meetings via Zoom. Hierdoor heb ik veel nieuwe mensen leren kennen en met sommigen ook echt een goede band op mogen bouwen.

Het is natuurlijk niet hetzelfde als de warme woonkamer gesprekken bij het Ismes huis, maar het helpt mij niet om te kijken naar wat er niet is, maar me juist te richten op de dingen die wel mogelijk zijn.

Ik kan dan ook niet wachten totdat het Ismes Huis zijn deuren weer mag openen.

Liefs, Susan



Hoe gaat het met mij in corona tijd?

Corona.

Corona bracht veel onrust in mij. Ik ging elke dag op mijn fiets naar het Ismes Huis, deed daar een meeting mee, of ging er gewoon lekker kletsen.

Ik ben echt een gezelschapsmens, ik heb altijd (30jr) in de supermarkt gewerkt, en dus altijd veel mensen om mij heen gehad. Toen het Ismes Huis dicht ging, viel er een gat in mijn dag.

Ik had geen werk en was dus ineens hele dagen thuis. Ik voelde me in het begin heel alleen. Ik kende dit niet, ik was nooit hele dagen alleen. Ik had gelukkig wel nog een gezin thuis, en zij waren met de coronatijd ook veel thuis. We gingen dus ook vaker samen iets doen: een spelletje of iets lekkers koken, of taart bakken.

Wat ik ook veel heb gedaan is online meetings volgen, NA meetings waren er drie maal daags, en ik leerde iedereen goed kennen. Ja, daar heb ik veel gehaald qua herstel, er zaten altijd hele goeie shares bij, die goed voor mij waren. Ik ging er ook service doen, dus heb zo verbinding gezocht met andere fellows.

Ik mis het Ismes Huis wel, die warmte en gezelligheid vind je nergens anders. Ik hoop dat ie snel weer opengaat.

Wat ik er van geleerd heb, is dat ik best met mezelf kan zijn, ik ben er nog lang niet. Ga van de week wat stappen vijf doen met mijn sponsor, waar ik ook weer naar uitkijk. Zo kom ik steeds verder in herstel, ik vind het een mooie reis.

Ik hoop dat het Ismes Huis snel weer opengaat, en dan voor-
goed



Anita





Ismes Huis
Brede Haven 26
5211 TL
Den Bosch
06-22702736

info@ismes.nl
www.ismes.nl

Sociale media:



stichtingismes



stichtingismes

Na deze strenge lock-down hopen we weer terug te kunnen naar een open en gezellig Ismes Huis.

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
 - Woensdag van 13:00 tot 14:30 uur Open AA meeting
 - Donderdag van 13:00 tot 14:30 uur Open NA meeting
 - Vrijdag van 13:00 tot 14:30 uur Open NA meeting
 - Zaterdag 10:00 uur tot 12:00 uur NA discussie meeting
- **Dat je zomaar kunt binnen wandelen om met een kopje koffie even bij te komen van de drukte van alle dag of een gesprekje kunt voeren met een lotgenoot.**
- **Dat je je kunt aanmelden voor de meetings door naar het Ismes huis te bellen.**
- **Dat je onze website een keer kunt bezoeken om meer te weten te komen over ons. www.ismes.nl**



www.ismes.nl

Stoppen doe je zelf, maar niet alleen