

CleanTime berichten

De lezingen verzorgd door de Community zijn in de eerste helft van 2017 op de donderdagen 12 januari, 9 februari, 9 maart, 6 april, 11 mei en 8 juni (steeds van 10.15 tot 11.00 uur. Deze lezingen zijn alleen toegankelijk voor cliënten die in behandeling zijn.

xxx

De bijeenkomsten verzorgd door de Community zijn in de eerste helft van 2017 op de zaterdagdagen 14 januari, 11 februari, 11 maart, 8 april, 13 mei en 10 juni (steeds van 14.30 tot 16.30 uur.

De bijeenkomsten op de zaterdagdagen zijn ook toegankelijk voor familieleden en vrienden van ex-clieënten van Jellinek Minnesota. U bent van harte welkom.



Wat is dit? ... 'Een zaklamp' ... 😊

De Community in 2017

In de vorige CleanTime hebben wij een oproep geplaatst voor 'vers fellow bloed' om alle activiteiten van de Community ook in 2017 te kunnen realiseren. Daar is enthousiast op gereageerd. Daar zijn we hartstikke blij mee. We kunnen ook in 2017 door. Begin januari 2017 krijgt u van ons een CleanTime SPECIAL waarin 'de nieuwelingen' zich aan u voorstellen.

Bert en Leo



De donkere dagen voor Kerst?

Het wordt vaak gezegd: de donkere dagen komen er weer aan. Klinkt nogal somber als je het over 'de feestdagen' hebt. Ja, er is weinig daglicht in deze tijd van het jaar, maar is dat een reden om te somberen?

Hoe doen die mensen boven de keerkring dat? Daar is het 24 uur per dag donker, net als in mijn verleden. In herstel maak ik de vergelijking: Hoe kwam ik deze dagen toen en nu door. Ik nam mezelf toen telkens voor eens sociaal te doen en me niet in die isolatie te verschuilen. Voornemens waren er maar een leuke Kerst zat er niet in.

De ommekeer is gekomen. Leren accepteren dat het niet om mezelf gaat, leren waarderen dat anderen iets voor mij betekenen en ontdekken dat ik wel degelijk ook iets voor anderen kan betekenen. Het is een proces.

De winkels en de tuincentra liggen weer vol met wat de commercie ons biedt om de sfeer te verhogen, om de warmte in huis te halen, uiteraard tegen betaling. Maar daar wil ik het niet vandaan halen en dat hoeft gelukkig ook niet meer. Ik wil het bij mezelf zoeken. Proberen te genieten van de rust in mijn hoofd.

Het Gebed om Kalmte wordt steeds vaker verhoord, ik voel me (meestal) een gewoon mens. Hoe doe je dat? Ik weet het niet, het is iets wat ik gewoon blijf doen, samen met anderen en dat werkt. Anderen begrijpen dit vaak niet, fellows well!

Genieten van een gezond leven met lieve mensen om mij heen. Dat is mijn wens en dat gun ik iedereen en dat niet alleen in deze dagen.

Bert

De eerste stap in het te boven komen van je fouten, is ze toe te geven

In deze editie

De donkere dagen voor Kerst? P.1

Twaalf vragen aan ... Charlotte P.2

Stap vijf volgens Jos P.3

Ontdekkingsreis / Motivatie P.4

Geduld

Geduld ... een mooi woord
Maar zes letters ...
'Geduld is een schone zaak'
Kreeg afgelopen jaar betekenis voor mij

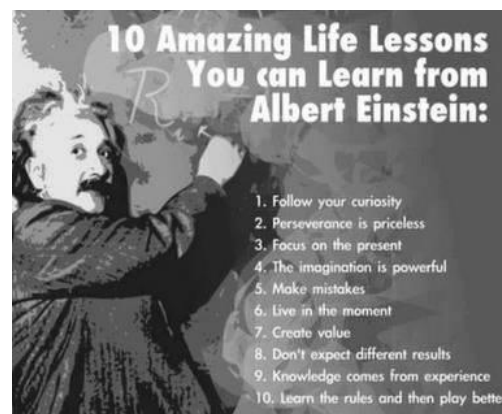
Ik had nooit geduld
Niet met mezelf en met anderen
Alles moest op mijn manier
Net een speedboot: snel en doelgericht

Een 'quick fix'
Verslaafd, werk, privé
Emoties weg gerationaliseerd
Over tot de orde van 'de speed boot dag'

De speedboot werd een roeiboot
Langzaam maar wel doelgericht
Met vertrouwen vooruit
Compassie met mezelf

Een roeiboot ... kijkend naar wat eens was
Kijkend naar wat ik niet meer wil
Vooruit kijkend naar mijn stip op de horizon
Vooruit ... samen ... niet meer alleen

Leo





'There is a crack in everything
That's how the light gets in ...'

Leonard Cohen
(21-9-1934 7-11-2016)

Tranen

Tranen, ze kunnen om verschillende redenen vloeien. Emoties die loskomen, een gevoel dat je als mens kan overkomen en waardoor je geraakt wordt. Een verdrietig moment, een vrolijk en/of een bijzonder mooi moment, een ontroering, iets dat jou raakt, waardoor je emotie toont.

Een uitspraak, een gebeurtenis, geconfronteerd worden met een (harde) werkelijkheid, iets waardoor je er mag zijn, om je als mens te laten zien en te tonen dat er gevoel in je lijf zit en dat je het beste meent met jezelf en met een ander.

Niet gehard, ongeremd, gewoon om je hart te laten uitspreken wat je ogen en/of oren waarnemen. Hoe bijzonder kan emotie zijn; een traan, een druppel, vloeibaar iets wat ontstaat doordat je geraakt wordt een wonderbaarlijke uiting van het mens zijn.
Mitch

Twaalf vragen aan ... Charlotte

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Mijn naam is Charlotte en ik ben verslaafd.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
Ik heb eerst 8 weken intern gezeten van 22 december 2015 tot en met 16 februari 2016. En daarna 11 weken dagbehandeling gedaan. Begin mei 2016 was ik helemaal klaar.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
15 december 2016 ben ik 1 jaar clean.
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Zeker. Dit was mijn eerste (en hopelijk laatste) twaalf stappenkliniek. Ik was doodsbang en had geen idee wat me te wachten stond. Ik ben gelukkig goed opgevangen door de verpleging.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'verbondenheid'?
Het is een gevoel dat ik voor het eerst oprecht heb mogen ervaren in de kliniek. Het is 'thuiskomen' en eindelijk begrepen worden.
6. Wat heeft Jellinek Minnesota jou gegeven?
Door mezelf te laten opnemen heb ik afstand kunnen creëren tussen mijn middel en mij. Toen ik binnenkwam kon ik niet zonder en langzaam is die obsessie en drang naar gebruik verminderd, waardoor ik mezelf weer kon zijn.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Laat het over je heenkomen en geef het een kans.
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
Het werkt als je er aan werkt!
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
Ik heb altijd al geloofd dat er meer is dan dat wat ik zie. Ik ervaar mijn Hogere Macht als een liefhebbende kracht die mij antwoorden geeft als ik ze nodig heb. En dat gebeurt ook.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
De band met mijn familie is onwijs verbeterd.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Ik ben dankbaar voor Jellinek Minnesota, het programma en de persoonlijke groei die ik heb mogen doormaken. En eigenlijk ook nog heel veel andere dingen.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
Ja, één van de belangrijkste en moeilijkste dingen die ik geleerd heb, is dat ik mezelf mag zijn. Ik ben het waard. En jullie zijn dat ook allemaal. Leven in herstel is af en toe best lastig, maar gun het jezelf, want de gevolgen zijn mooi.

Nieuwe leden van de Community

Ben jij nieuw of wil jij lid worden van de **Community Jellinek Minnesota**? Wij zijn er voor iedereen die een klinische- of dagbehandeling heeft gevolgd bij Jellinek Minnesota. Heb jij vragen over aanmelding bij de Community, ons doel of inhoudelijke informatie over het bestuur en de werkgroepen? Geen probleem. Openheid, eerlijkheid en anonimiteit staan bij ons voorop. Daarom is er voor jou als nieuw of aankomend lid na iedere bijeenkomst de mogelijkheid om een individueel gesprek te hebben met één van de bestuursleden of iemand van de werkgroep. Wij staan je graag te woord.

Aanmelden kan per e-mail. Stuur je naam en gegevens naar communityjm@gmail.com

Anonimiteit is onze spirituele grondslag. Alle gegevens zullen vertrouwelijk en anoniem behandeld worden.



CleanTime, December 2016

Redactie: Bert, Leo
Telefoon: 06-50400533
Email: communityjm@gmail.com

Bezoek ook onze website:
www.samenherstellen.nl

Service is goed voor je herstel. Het houdt je verbonden met de Community en daarmee natuurlijk met jezelf. Wij zoeken nog literair begaafde mensen, woordkunstenaars of mensen die graag een plaatje schieten. Kortom: we zoeken mensen die iets kunnen of iets willen leren. Ben je geïnteresseerd meldt je dan aan!!! Heb je ook een gedachte, een gedicht of een reactie? Stuur het naar communityjm@gmail.com onder vermelding van "gedachte", "gedicht" of "reactie".

CleanTime informeert lezers en leden van de Community Jellinek Minnesota over nieuws, lezingen en evenementen en deelt de ervaring, kracht en hoop van mensen die een leven in Herstel hebben gevonden. De persoonlijke verhalen en ervaringen van herstel opgenomen in deze nieuwsbrief worden gepubliceerd en geuit met de toestemming van deze individuen. De meningen geuit door de verslaggevers, correspondenten en sprekers zijn die van de personen zelf en reflecteren niet noodzakelijk de officiële meningen, positie of het beleid van Community Jellinek Minnesota.



De 12 stappen volgens Jos

Een persoonlijke vertaling van het stappenprogramma.
DE VIJFDE STAP

Als we onze beperkingen onderkennen kunnen we eerlijk zijn tegenover onszelf, de ander en elkaar

We hebben dus ondervonden dat we een grens overschreden hebben. De ons vertrouwde middelen bieden geen alternatief en lossen onze problemen niet op. We beseffen dat het een illusie is, een valse hoop die tot niets leidt. De herkenning van onze 'pijnpunten' was niet zo moeilijk, maar dit toegeven lag des te gevoeliger.

We kennen nu onze zwakheden en kunnen er dus ook iets aan doen. Dit is een totale ommekeer in onze denk- en levenswijze, zowel tegenover onszelf als tegenover onze omgeving. Het staat immers haaks op onze vroegere levensvisie en gewoontes. De vraag naar deze eerlijkheid en ons eergevoel, beletten ons vroeger om het even wat toe te geven. Dit valt niet mee en dit bekennen tegenover onszelf gaat ons nog goed af. Maar dit toegeven tegenover onze omgeving is een ander paar mouwen.

Er is een groot verschil tussen de theorie en de praktijk.

Onze woorden en gedachten effectief in daden omzetten. We kennen nu onze minder fraaie kanten wel, maar dit is niet genoeg. Het is slechts een begin ...

We kunnen een ander wel naar de mond praten, maar hiermee bedriegen we vooral onszelf. Als we hier zo handelen, raken we nergens meer ons 'ei' kwijt. Als we hier onszelf blijven voorliegen, als we hier ons anders voordoen, waar kunnen wij dan nog terecht? Zo plaatsen we onszelf buitenspel en geraken we totaal geïsoleerd. Eerlijkheid betekent ook rekenschap geven.

We moeten onszelf niet in een onmogelijke en onhoudbare situatie plaatsen.

Als we onze denkwijze niet veranderen pakken we immers de essentie niet aan. De meebepalende, onderliggende factoren van vroeger blijven we zo ontkennen en vroeg of laat loopt dit toch verkeerd af. Als we écht gemotiveerd zijn, moeten we beseffen dat wij deze verantwoordelijkheid niet kunnen blijven ontlopen. De werkelijkheid blijft, de illusie niet. Doen alsof leidt tot nog grotere verwarring. Als het moeilijk is hoef je dit niet te verdoezelen, het bezorgt je onnodige spanningen. Je verhaal vertellen werkt bevrijdend.

Daarom is het zo belangrijk dat het belang van onze groep wordt onderstreept.

Bekennen dat het moeilijk is, is geen teken van zwakte, integendeel. Niemand zal je met de vinger wijzen. Dus, blijf jezelf. Hier kun je altijd terecht.

Zelfhulp is immers hulp zoeken voor jezelf in groepsverband.

Hier vind je het beste bewijs dat een situatie vaak niet zo uitzichtloos is, als je oorspronkelijk dacht. Dat er mee te (leren) leven valt. Je staat er niet alleen voor. Het maakt ons probleem – wat het ook is – draaglijker.

Iedereen heeft dit meegemaakt voelt aan hoe het voelt. We zijn niet vergeten hoe moeilijk wij het hadden en iedere dag alert blijven is ook voor ons de boodschap.

Soms vormen bepaalde redenen een obstakel om dit in de groep te gooien. Geen probleem, je kan altijd iemand uitkiezen waar je je goed bij voelt en die in vertrouwen nemen.

Anonimiteit is hier geen ijdel woord en dit is ook onze sterkte. Wat hier gezegd wordt, blijft hier!

Een tussenweg, een gulden middenweg, is dus niet mogelijk. Denk niet te gauw: dit is voor mij een onmogelijke opgave. Je hoopte dat wat minder van je middel misschien een oplossing was. Maar we ondervinden maar al te gauw hoe gevaarlijk dit is.

Het is geen schande, geen zwakte om dit toe te geven. Wel getuigt dit van zelfkennis en dit verdient alle respect en waardering.



De manier waarop we zowel met anderen als met onszelf communiceren ...

... bepaalt uiteindelijk de kwaliteit van ons leven.

Verdraagzaamheid

Ergens in ons hoofd spreekt een heel klein stemmetje met zachte fluisterende woorden

Bijna onhoorbaar een eeuwenoud verhaal, van goed zijn voor elkaar, liefde en verdraagzaamheid.

Je kunt het gemakkelijk negeren, je kunt het zelfs overstemmen, met uitgesponnen excuses en hoogdravende blabla ...

Maar je kan het nooit doen stoppen, de stem van je geweten.

Wat je ECHT mens maakt.

Peter



In het heden leven

Eén dag tegelijk
Dat is genoeg

Kijk niet terug en treur niet over het verleden
Want het is voorbij ...

Wees niet bezorgd over de toekomst
Want die moet nog komen

Leef in het heden en maak dat zo mooi
Dat het een mooie herinnering waard zal zijn

Today's Gift

Ontdekkingsreis

Reizen, wie doet het niet. Wat kan dat toch mooi zijn. Landen bezoeken en ontdekken, wat deze aarde allemaal aan rijkdom heeft.

Rijkdom, om jezelf te doen verbazen, ontdekken waar de natuur toe in staat is of kan zijn. Flora en fauna gaan opzoeken en zien hoe deze zich op een bepaalde manier op de wereld gevestigd heeft.

Daar waar kleuren samenstromen tot een wonderlijk geheel, waardoor een stukje uniekheid ontstaat. Geluiden die vertaald worden in muziek, die zijn weerga niet kent en buitengewoon bijzonder zijn.

Elk van ons maakt een ongewone wonderbaarlijke reis, waar ieder mens zijn eigen exceptionele 'ik' en 'weerklink' tegenkomt, daar is een pad voor. Een pad met al zijn invloeden van buitenaf. Iets wat ontwikkeld is door een bepaalde opvoeding en wat je daarin mee hebt gekregen. Een pad waarin je keuzes hebt moeten maken, om daar te komen waar je grootste uitdaging ligt.

Dat ben 'JII'!

Jij als persoon, die duisternis heeft gekend, zelf licht gecreëerd heeft en jouw persoon heeft voorzien van een eigen schaduwkant. Jij, die een eigen prachtig passend geluid heeft ontwikkeld, een klank die bij je hoort als mens.

Emoties, die zijn voortgekomen uit je ervaringen, vanaf de geboorte tot nu. Waar verdriet en vreugde gepaard gaan met intuïtieve reacties en leiden tot een vastberadenheid om stappen te maken naar die bewuste persoonlijke groei.

Een reis, een pad, de stappen daarin die je verregaand een uitzonderlijke kennis en rijkdom over je eigen leven gaan geven. Een ontdekkingsreis die jou leidt naar het binnenste van je kern, 'JE HART'.

Mitch



Motivatie

Motivatiebrief voor opname, opgetekend een week na opname in de kliniek.

Mijn leven ligt volledig overhoop door mijn alcohol verslaving. Ik geef iedereen en ook mezelf de schuld, niet wetende dat het een chronische ziekte is. Dit besef krijg ik nu pas in de kliniek door alle lezingen, sessies en bijeenkomsten.

Hier krijg ik nu de kans om tot rust te komen en in eerste instantie lichamelijk op krachten te komen. Nu komt langzaam het besef dat het roer volledig om moet qua denk- en leefwijze om tot herstel te komen. En dat wordt mogelijk door het accepteren van het Twaalf Stappenprogramma, zegt men hier.

**Vergeeft wie je dacht te zijn
en
accepteer wie je bent**

Ik wil graag als een ander en evenwichtiger mens terugkeren in de maatschappij. Ik wil eerlijk en oprecht omgaan met mijn vrouw, dochters en vrienden, eigenlijk meteen maar met de hele wereld!! Ik denk dat dit een heel ingrijpend proces wordt, verre van makkelijk maar mogelijk en ik wil ervoor gaan.

Ook hulp vragen en geven als er om gevraagd wordt. Ik leer hier bidden en mediteren en dit maakt me rustig en voelt soms raar. Zelfs ga ik denken over een Hogere Macht.

Zelfrespect en eigenwaarde, welke op een laag pitje staan, wil ik terugwinnen.

Tevens wil ik weer een lieve opa voor mijn kleinkinderen worden, deze wens doet mij nu zeer. Iets betekenen in de wereld zoals vrijwilligerswerk en het geven van lezingen in de toekomst wil ik voor ogen houden.

Ik heb nu vrede en acceptatie gekregen voor het loslaten van het verleden en leer over mijn ziekte van verslaving. Ik mag weer van mezelf houden en mezelf een goed mens vinden.

Dit alles overziende als een positieve voortgang, stapje voor stapje. Kan het weer goed krijgen met alle hulp die geboden zal worden als ik er om vraag.

Peter

**Het Programma is een opleiding
zonder diploma**