ISSUE
32
FEBRUARI
2017

JOURNAL OF
COMMUNITY
JELLINEK
MINNESOTA

CleanTime

In deze editie

Loslaten en Accepteren P.1
Twaalf vragen aan … Nick P.2
Stap zes volgens Jos P.3
De waanzin en de machteloosheid P.4

CleanTime berichten

De lezingen, verzorgd door de Community, zijn in de eerste helft van 2017 op de donderdagen 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 zaterdagen 18 februari, 11 maart, 8 april, 13 mei en 10 juni (steeds van 14.30 tot 16.30 uur.

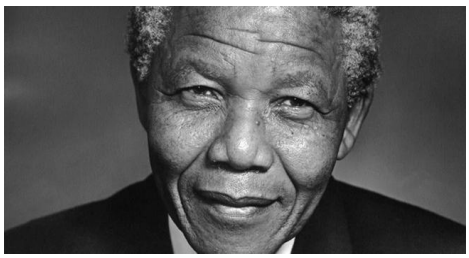
De bijeenkomsten op de zaterdagen zijn toegankelijk voor cliënten, ex-cliënten van Jellinek Minnesota én ook voor hun familieleden en vrienden. U bent van harte welkom.

Tip!!

*Als je een **'to do list'** maakt, moet je ook eens een **'to stop list'** maken. Dan past er meer op je **'to do list'***

Loslaten

Om los te laten is liefde nodig.
Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt,
Het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.
Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer,
Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.
Loslaten is niet het onmogelijk maken,
Maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.
Loslaten is machteloosheid toegeven,
Hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.
Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven,
Het is jezelf zo goed mogelijk maken.
Loslaten is niet zorgen voor,
Maar geven om.
Loslaten is niet oordelen,
Maar de ander toe te staan mens te zijn.
Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,
Maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.
Loslaten is niet anderen tegen zichzelf te beschermen,
Het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.
Loslaten is niet ontkennen,
Maar accepteren.
Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,
Maar elke dag nemen zoals die komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.
Loslaten is niet anderen bekritiseren of reguleren,
Maar te worden wat ik droom te zijn.
Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
Maar groeien en leven voor de toekomst.
Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.



Nelson Mandela (1918 – 2013)

Accepteren

"Go with the flow"... een moeilijke uitspraak soms. In welke flow zit je dan? Een beweging van gewoonte, een patroon, een ontmoeting, een situatie, een confrontatie, afscheid nemen en accepteren?

Is het een 'GO OR NO GO'? Het is een gevoel, een emotie, het is het loskomen van deze emotie die iets betekend heeft. Een waarde die je geraakt heeft en waar je moeilijk afstand van kunt nemen.

Is het dan afstand nemen, of is het een besluit nemen van het niet meer willen voelen? De beslissing om door te gaan daar waar je gestopt was, om te voelen hoe je als mens het gelukkigst kunt zijn. Geluk voelen en weer vrij zijn van bepaalde emoties die je afremmen en/of tegenhouden om door te kunnen gaan.

Een stap die door een ander misschien al is genomen, hard of niet hard, bewust of onbewust, direct of na een lange tijd, soms met en soms zonder reden, weloverwogen of ineens. Een emotie waar een ander deze emotie niet meer had. Realiserend dat het niet op deze manier kon.

Terugkomen bij jezelf … de angst op jezelf aangewezen te zijn, doorzetten, overwinnen, accepteren en het weer mogen voelen van dat ben 'IK'. Je eigenwaarde kunnen behouden, het niet verliezen van jezelf, juist degene die jij wilt laten zien en waar je voor staat.

Soms mag het niet zo zijn, dan zit er niks anders op dan door de pijn heen te bijten en te gaan ervaren dat het toch iets gebracht heeft. Een ervaring waar je later weer profijt van kunt hebben. Elke ervaring zal tenslotte een rijke lering, een inzicht opleveren.

Loslaten hoeft niet altijd, want is het niet enkel door te leren accepteren dat je door gaat met je 'ohhh …' zo bijzondere leven.

Mich

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 kan het gemakkelijk negeren
Je kan het zelfs overstemmen
Met uitgesponnen excuses
En hoogdravende blabla …
Maar je kan het nooit doen stoppen
Die stem van je geweten
Die je ECHT mens maakt.

Anoniem

Trek alles uit de kast vandaag

Twaalf vragen aan … Nick

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
   Mijn naam is Nick en ik ben verslaafd.

2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
   Een détox en 12 Stappen behandeling in 2015 bij Jellinek Minnesota en in 2016 twee keer een détox en opname bij Brijder en in Schotland.

3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
   Ruim 11 maanden.

4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
   Jazeker.

5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'verbondenheid'?
   Meetings en contact met God.

6. Wat heeft Jellinek Minnesota jou gegeven?
   Een basis van het 12 Stappen programma en een nieuwe manier van leven.

7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
   Blijf altijd terugkomen wat er ook gebeurt. Op een dag kun je het en komt alles goed. Bevalt het je na een jaar nog niet, dan kun je altijd weer gaan gebruiken. Geef jezelf een jaar de kans om te slagen.

8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
   'One day at a time'. Ik heb daar ook een tatoeage van.

9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
   In alles wat leeft.

10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
    Dat ik voor mezelf kan zorgen en mijn eigen wensen en verlangens aan de kant kan zetten. En dat ik weer leef.

11. Waar ben je dankbaar voor?
    Voor Bill en dokter Bob, want dankzij hen kan ik herstellen en leven.

12. Heb je nog een brandend verlangen?
    Ik gun en wens iedereen wat ik ook heb gevonden. Mijn leven is mooier dan ik ooit heb durven dromen.

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,
Februari 2017

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 ZESDE STAP

Zelfkennis en de motivatie van de groep

We stonden eens stil bij onszelf en maakten een persoonlijke inventaris op. We zijn nu bereid om de werkelijke feiten en problemen onder ogen te zien. Dit is slechts een begin. Onze grote schoonmaak betekent niet bij woorden blijven, maar in daden omzetten. We kunnen niet besluiteloos blijven. Het verder ontkennen of afzwakken van onze pijnpunten zou immers betekenen dat we de achterdeur op een kier laten. Innerlijke emoties kunnen weliswaar een belemmering vormen, maar hier mogen we ons niet achter wegstoppen. Uitstel is afstel, stilstaan is achteruitgaan. En dit hebben we ons reeds al te lang gepermitteerd.

Als we onze gemoedsrust willen hervinden mogen we geen dubbel leven blijven leiden. Het is kiezen of delen. We begrijpen nu, dat de afhankelijkheid op zich, enkel het topje van de ijsberg was. Als we willen slagen, moeten we de onderliggende problemen inzien. Dit betekent dat we ons niet mogen beperken tot louter en alleen het halt toe roepen aan de oude rituelen. Aan de meebepalende factoren moet ook gewerkt worden. Vanuit deze optiek kunnen we veel moeilijkheden lichter maken!

Deze problematiek vereist een zekere wilskracht, zelfcontrole en standvastigheid. Dit zijn de pijlers waar we NU op steunen en waar het ons VROEGER volledig aan ontbrak.

Het ontbreken van motivatie en wil stond onze verandering in de weg. We begrepen het niet en lieten het dan ook niet toe. We zochten al lang naar iemand, waar we frank en vrij deze gevoelens mee konden delen. Om steun te vinden en vol te houden is deze groep van een onschatbare waarde. Het klinkt misschien wat tegenstrijdig, maar ergens mogen we ons gelukkig achten deze vriendenkring te hebben gevonden.

Menselijkheid, respect, luisterbereidheid en begrepen worden, dat verlangt iedereen. Maar dit werkt ook omgekeerd. Hier is een wisselwerking en dit brengt een positieve kettingreactie op gang die we niet voor mogelijk hielden.

Hoe JIJ in elkaar zit is belangrijk, maar ook van ELKAAR kunnen we veel opsteken. We verschillen allen van elkaar. Dit schept geen afstand maar is juist boeiend. Door de herkenning van eigen situaties in de getuigenissen van iemand anders, komt er wat los. Deze energie geeft niet alleen hoop maar ook kracht. Daardoor valt het ons ook makkelijker om onszelf te zien zoals we écht zijn.

Dit kunnen relativeren is geen zwakte, maar een pluspunt en getuigt van zelfkennis. Deze vorm van berusting geeft ook gemoedsrust. Berusting betekent echter niet bij de pakken neer blijven zitten. Wel dat we ons niet meer hoeven vast te klampen aan wat geweest is … Onze uitdaging is VANDAAG.

Je blijft weliswaar dezelfde persoon met je eigen moeilijkheden en beperktheden. Het is zinloos elkaar voor te houden, dat we een totaal ander persoon zullen worden. Dit kan niet, dit hoeft ook niet en dit vraagt niemand. Wat wel vaststaat is dat onze nieuwe inzichten ons in staat stellen om weer gelukkig te worden.

Deze tevredenheid krijgen we terug door elkaar te motiveren om onszelf onder handen te nemen. Weer ZELF leven en niet meer GELEEFD worden. Hieruit volgt het herstel van ons zelfvertrouwen, rust, zelfrespect en waardering. Als je nagaat: waar komen wij vandaan? We stonden totaal alleen en probeerden de schijn hoog te houden. Nu zijn we hier en kunnen eindelijk onszelf zijn.

Door eens in de spiegel te kijken en na te denken over onszelf, begrijpen we, dat we WEL iets zelf kunnen doen. De openheid en steun die we hier aantreffen overtuigt ons, dat we echter HEEL VEEL kunnen doen. De opdracht is weliswaar aan ons, maar hier krijg je tips van mensen die het zélf meemaakten. Dit gezamenlijk zoeken motiveert en stimuleert. ANDERS leren denken, praten met jezelf, BEWUST leven is het enige alternatief en de oplossing om de vicieuze cirkel te doorbreken.

Jos

Alleen voor vandaag: 'Geluk'

We denken vaak dat het leven zal verbeteren als we trouwen, kinderen krijgen, een andere baan hebben, een ander huis, een andere stad. Als die veranderingen grotendeels zijn gerealiseerd, raken we gefrustreerd want dan moeten de kinderen groter zijn, de moeilijke jeugdjaren voorbij zijn. Ook de zaken van de partner moeten beter, een betere baan, grotere auto, verre reizen. We denken: als ik stop met werken, met pensioen ga, dan …

Zo kunnen we nog wel even doorgaan, maar de waarheid is dat er geen beter moment bestaat om gelukkig te zijn, dan … DIT MOMENT. Als het nu niet is, wanneer dan wel? Zeg nu zelf … Het is goed om te beseffen én je voor te nemen om NU gelukkig te zijn, terwijl er nog tijd is.

Als je blijft denken dat het leven, het échte leven nog zal beginnen als er eerst wat obstakels uit de weg zijn geruimd … ploeter je maar door. Tot je beseft dat de obstakels op je levensweg, je leven maken. Er is geen weg naar geluk. Geluk IS de weg. Alles maakt daar deel van uit. Tijd met je partner, met kinderen, je werk, tijd met je vrienden, tijd met je kleinkinderen. Het is zoveel …

De tijd wacht niet, dus … STOP met wachten tot iets beter, iets mooiers. Ervaar de lente, de zomer, de herfst en de winter om tot het besef te komen … Er is geen beter moment dan NU om gelukkig te zijn. En wees eerlijk. We hebben niet veel nodig om gelukkig te zijn. We moeten ons weer herinneren dat elk klein moment GROOTS is en dat is te beschouwen als één van de mooiste momenten in ons leven. Tel al die kleine momenten, die parels. Als je terugkijkt is het een heel snoer van gelukkige momenten. Geniet daarvan en tel de parels geregeld.

WEES NU GELUKKIG!!

Schrijver: Onbekend

Ik ben de ziekte verslaving

Lieverd, je bent de grootste liefde van mijn leven. Ik dacht dat ik niet zonder je kon.

Wij kunnen niet meer samen zijn! Niet meer deze hel! Ik weet ik zal nog vaak naar je terug verlangen.

Mijn liefde voor jou is zo heftig en meedogenloos, dat ik je nu voor altijd wegstuur. Ik wil je nooit meer zien of voelen!

Voor even kon ik op je bouwen, maar nou moet ik toch echt alleen verder.

Hé maatje, het afscheid nemen van mijn beste vriend valt mij zwaar maar is hard nodig!

En jaren lang heb je mij doen geloven! Ik wens jou het allerbeste toe.

Ik weet dat jij degene zal zijn die mij alles kan geven, maar ik wil jou slaaf niet meer zijn.

Zonder je leven zal moeilijk zijn, zal pijn doen, maar met je leven is onmogelijk geworden, er is te veel gebeurd.

Ik heb zo van je gehouden. Je zal daarom altijd in mijn hart blijven, maar ik verdien een betere toekomst dus sorry.

Lieverd ik hou niet meer van jou, ik keer je mijn rug toe en loop van je weg. Ik ben er klaar mee en wil een gezonde relatie.

Hadden we elkaar maar nooit ontmoet, dan was het afscheid niet zo lastig.

Het gaat zo niet langer. Ik kan de pijn en het verdriet niet meer verdragen. Ik zet je uit m'n hoofd!

Ik ben er helemaal klaar mee.

Ajuu!

De waanzin en de machteloosheid

In het voorjaar van 2013 nam ik de beslissing. Die beslissing was in eerste instantie niet zo ontzettend moeilijk, het was dat of een zekere dood. Mijn gebruik was zodanig excessief geworden, dat het niet lang zou duren voordat een ongeval of een uitval van organen, voortijdig mijn licht zou laten doven. Geestelijk dood was ik eigenlijk al jaren.

Ik besloot om hulp te vragen en begon aan mijn traject.

Het was geen picknick! Het waren lange, intensieve en vermoeiende dagen, waarin ik soms de behandelaars wel kon schieten, omdat ze me geen kant en klare antwoorden wilde geven. God wat heb ik zitten puzzelen over mijn eigen gedrag en gevoel. Vaak ook op momenten dat het niet nodig was, en dat werd dan ook aangestipt. Om gek van te worden dacht ik toen, maar het effect ervan bewijst zijn nut nog elke dag.

Ik heb inzicht gekregen in veel dingen, zoals de waanzin en machteloosheid die gepaard gaan met verslaving. Hoe de (actieve)verslaving de overhand heeft, en hoe dat je denken en handelen tot waanzin brengt. Ik heb handvaten meegekregen, gereedschap als het ware, om mezelf niet alleen te accepteren, maar ook te waarderen. Ik heb geleerd dat ik waar mogelijk en wenselijk, ook veranderingen aan kan brengen.

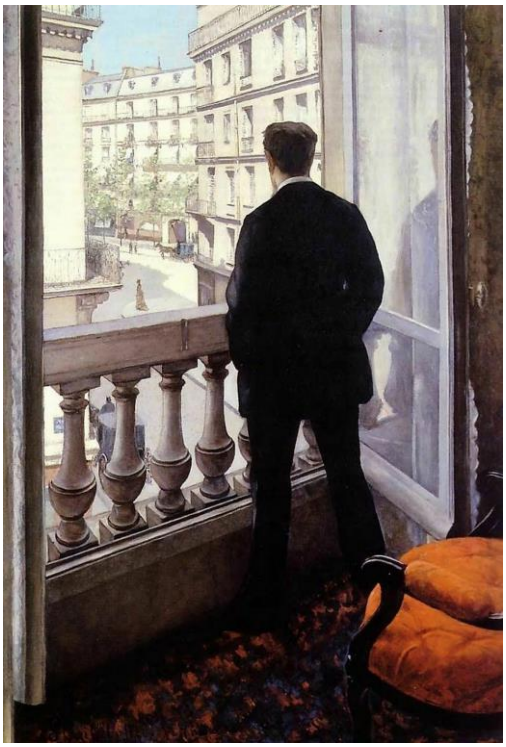
Er gaat geen dag voorbij zonder dat ik dankbaar ben! Dankbaar voor de moed die ik wist te verzamelen, maar vooral dankbaar voor de gedegen kennis, vakkundigheid en betrokkenheid van mijn behandelaars.

Na 20 jaar worstelen met mijn verslaving, besef ik eindelijk met hoofd, hart en ziel, dat middelengebruik niet voor mij is weggelegd, en daar heb ik meer dan vrede mee! Dankzij mijn behandeling HOEF en WIL ik niet meer gebruiken!

Ik heb mezelf na een hele lange tijd weer gevonden, met al het leuke en minder leuke wat daarbij hoort. Ik lach en ik huil weer, ik voel en ik leef weer!

Over morgen weet ik niets en hoef ik niets te weten. Vandaag is een prachtige dag!

Marco



Sta nu en dan even stil …
En vraag jezelf …
Wat ik nu doe …
Is dat wat ik wil? …

Begin eerst datgene te doen wat nodig is.
Daarna datgene wat mogelijk is.
En plotseling ben je datgene aan het doen.
Wat voorheen onmogelijk leek.

Sint Franciscus van Assisië