ISSUE
35
AUGUSTUS 2017

JOURNAL OF
COMMUNITY
JELLINEKMINNESOTA

CleanTime

In deze editie

Jubileum Jellinek Minnesota P.1
HERINNERING Twaalf vragen aan … Iedereen P.2
Stap negen volgens Jos P.3
Afscheidsbrief van een middel P.4
Mijn ziekte is net zo dodelijk als kanker P. 2-4

CleanTime berichten

Lezingen donderdag

De lezingen, verzorgd door de Community, zijn in 2017 op de donderdagen 7 september, 12 oktober, 9 november en 7 december (steeds van 10.15 tot 11.00 uur. Deze lezingen zijn alleen toegankelijk voor cliënten in behandeling.

xxx

Schrijvers gezocht

Heb jij persoonlijke ervaringen over jouw herstel en wil je die delen, een tekst, een gedicht? Ben je geraakt door een tekst, een foto?? Stuur je bijdrage in naar communityjm@gmail.com

Doen! 'Schriftelijk sharen' is ook goed voor je herstel!!

xxx

Bijeenkomsten zaterdag

De bijeenkomsten, verzorgd door de Community, zijn in 2017 op de zaterdagen 9 september, 14 oktober, 11 november en 9 december (steeds van 14.30 tot 16.30 uur.

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

JellinekMinnesota bestaat 10 jaar

JellinekMinnesota bestaat in oktober 2017 tien jaar. Alle reden voor een feestje. Op zaterdag 30 september 2017 gaan we dat vieren met een spectaculaire dag met verschillende activiteiten en vooral verbondenheid. Het personeel van de kliniek is al geruime tijd bezig met de voorbereidingen daarvan. De Community is ook betrokken.

Twaalf vragen aan … iedereen

De rubriek 'Twaalf vragen aan …' is een vast onderdeel van de nieuwsbrief CleanTime. Deze rubriek gaan we benutten om aan jullie allemaal twaalf vragen te stellen over je eigen herstel: Wanneer heb je kennisgemaakt met het Twaalf Stappen programma? Wat heeft het je aan herstel gebracht? Hoe ziet je leven er nu uit?

We willen proberen in beeld te brengen wat er in 10 jaar JellinekMinnesota is bereikt. Hoe gaat het nu met die grote groep cliënten die allemaal in behandeling zijn geweest en daardoor kennis hebben gemaakt met het Twaalf Stappen programma?

Concrete vraag: Beantwoord de twaalf vragen op de volgende pagina en mail de antwoorden uiterlijk 31 augustus aan ons terug: communityjm@gmail.com

Neem a.j.b. even de tijd voor de beantwoording van de twaalf vragen. Je helpt ons er enorm mee.

Kijk ook naar vraag 12. Ben je in je herstel aan het beeldhouwen geslagen? Maak je schilderijen, tekeningen of misschien foto's? We willen onderzoeken of er voldoende reacties komen om tijdens de activiteiten in het kader van het jubileum een expositie te creëren van 'herstel kunst'. Het is nadrukkelijk niet de bedoeling om de expositie te benutten als verkoop mogelijkheid voor je creatieve uitingen.

Verrot

Zie je zitten verrot in een hoek alles moet je uit proberen altijd naar iets nieuws op zoek de drang om meer te experimenteren.

Bewandel je de grens van leven en dood, het genot van roken, spuiten en slikken, de duivelse verslaving is je te groot, geen idee hoe het is om af te kicken.

Waarom leven met die verslaving? Het neemt je in de maling. Toch wil je iedere keer een herhaling.

Pak dat laatste sprankje hoop wat je hebt voordat je alles af moet geven, want als je telkens weer weg ebt, is het niet zeker dat je verder zal leven.

Zet je daarom behoorlijk schrap. Laat je opnemen voor een sessie. Dat is de enigste juiste stap.

Anoniem

HERINNERING Twaalf vragen aan … Iedereen

Help ons en beantwoord de twaalf vragen op deze pagina en mail de antwoorden uiterlijk 31 augustus aan ons terug: communityjm@gmail.com

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
2. Welke behandeling(en) tegen de ziekte verslaving heb je gedaan en in welke periode(s)?
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
4. Op welke locatie van JellinekMinnesota ben je geweest: Overschiestraat (Amsterdam), Surinameplein (Amsterdam) of De Laan van de Helende Meesters (Amstelveen)?
5. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de JellinekMinnesota en wanneer was dat?
6. Ben je tijdens je herstel teruggevallen?
7. Hoe heb je de draad van herstel weer opgepakt?
8. Wat betekent herstel voor jou?
9. Wat heeft de kliniek JellinekMinnesota voor jou betekend?
10. Ben je alleenstaand, samenwonend, getrouwd?
11. Heb je een baan / vrijwilligerswerk?
12. Maak je als hobby schilderijen, tekeningen, foto's, beelden en ben je bereid die tijdelijk af te staan voor een expositie in het kader van het 10 jarig jubileum?

Brief: Mijn ziekte is net zo dodelijk als kanker

U bent ziek, kanker! Bij niet behandelen gaat u dood. Uw levensverwachting is bij niet behandelen tussen de 1 en 5 jaar. Kiest u wel voor behandeling dan is de kans groot dat u nog heel oud wordt, alhoewel we dit niet kunnen garanderen. **Wat roept dit bij u op?**

Bij u, jullie, de (gezonde) lezer(s) van deze brief? Schrikt u? Denkt u, wat erg voor haar? Medelijden? Of vraagt u zich af of ik wel gezond geleefd heb en is het ook een beetje mijn eigen schuld? Had je maar moeten stoppen met roken, gezonder leven, meer sporten. Maar laten we eerlijk zijn, over het algemeen leest u dit met een 'wat vreselijk voor je en laat je vooral behandelen, het is bij heel veel soorten van kanker tegenwoordig goed te behandelen en te genezen'. Er wordt veel geld en tijd in onderzoek gestoken. Dapper dat je strijd tegen de kanker aangaat en geef vooral niet op. Want niemand kiest er immers voor om kanker te krijgen, toch?

Veelvuldig en grondig onderzoek toont aan dat veel soorten kanker genetisch bepaald zijn. Kanker is een ziekte waarbij er een ongecontroleerde deling van lichaamscellen plaatsvindt. Dikke pech dus, je kunt nog net zo gezond leven maar je kreeg het toch. Er zijn vormen en soorten van kanker die wel direct afgeleiden zijn van een ongezonde levensstijl.
(Lees verder op pagina 3, rechter kolom)

Nieuwe leden van de Community

Ben jij nieuw of wil jij lid worden van de **Community JellinekMinnesota**? Wij zijn er voor iedereen die een klinische- of dagbehandeling heeft gevolgd bij JellinekMinnesota. 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,
Augustus 2017

Redactie: Leo en Bert
Telefoon: 06 – 4065 0543
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 JellinekMinnesota 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 JellinekMinnesota.

De 12 stappen volgens Jos

Een persoonlijke vertaling van het stappenprogramma.

DE NEGENDE STAP

Gemoedsrust in harmonie

We hoorden alleen graag de 'waarheid' die we zélf graag hoorden. Daardoor kwamen we vaak in conflict met onze omgeving. Door het roer om te gooien zeggen we onze 'oude gewoontes' vaarwel. Voor ons is dit nieuw besluit een uitgemaakte zaak. Maar het is logisch en spreekt voor zich dat we ook tegenover onze omgeving hier wat klaarheid in willen scheppen. We voelen de noodzaak en behoefte om hen, die we wat vergeten waren, verdrietig maakten of pijn hebben gedaan, wat duiding te geven. Een verklaring of verantwoording voor ons gedrag. Kortom wat orde scheppen in ons persoonlijke huishouden.

Dit is niet eenvoudig en iedereen vult dit dan ook anders in. Het is van belang te stellen dat we er onszelf 'goed-bij-moeten-voelen'. Het is niet altijd mogelijk of zelfs wenselijk je omgeving hierover aan te spreken. Het heeft dan ook geen zin om zout in de wonden te strooien. Hierover kunnen wij alleen zélf beslissen, niets ligt gevoeliger. Soms is het beter scheefgegroeide situaties of gebroken relaties te laten ontdooien en discreet te benaderen.

Hoe dan? Gewoon door onze nieuwe levenswijze. Onze ommekeer door anders tegen het leven en elkaar aan te kijken blijft niet onopgemerkt! Het kan zijn dat men gewoon niet reageert, omdat men het nogal evident vindt. Hoelang hoopte men misschien – en terecht – niet al op een verandering? Voor ons echter is dit een hoek van 360°, een totale ommekeer en haaks op onze oude levensstijl. Soms geeft dit wat teleurstelling of frustratie omdat we misschien een schouderklopje of compliment verwachtten.

Als we één les hebben getrokken uit ons verleden, dan is het dat het géén zin heeft en zeker géén oplossing is om af te geven op wat verkeerd loopt of tegengaat! We kunnen niet alles hebben zoals wij het willen. We willen bevestiging, eindelijk wat meer aandacht. Deze gemoedsrust bezorgen we in eerste plaats onszelf.

Onze partner, kinderen, vrienden en collega's hoopten misschien al lang dat we eindelijk eens wat orde op zaken stelden. Daarom mogen we hun (mogelijke) reactie zeker niet verkeerd interpreteren. Dit is geen afwijzing, maar begrijpelijk. Misschien reageert men uit ongeloof of ziet men het als een zoveelste belofte. Het is voor ons een hele ommekeer, laat staan voor hen. Het is een aanpassing voor beiden en dit vraagt tijd.

Relaties en vriendschappen herstellen, verantwoordelijkheden terug opnemen, beloften nakomen, zijn essentieel om onze gemoedsrust te hervinden. Dit is wederkerig als we terug waardering, respect en erkenning willen krijgen, vertrouwen herwinnen. Maar het is goed hierover ook wat realisme aan de dag te leggen.

In dit zoeken naar een evenwicht kunnen we elkaar bijstaan. Niemand is beter geplaatst dat jij en ik. Wij beseffen hoe het aanvoelt. Een ander kunnen we dit niet verwijten.

En om eens een 'open-deur-in-te-trappen': hadden wij het ook niet moeilijk om ons eens in de plaats van een ander te stellen? Willen we krediet krijgen, moeten we ook krediet kunnen geven, dit is pas harmonie en de fanfare zal wel volgen!

Vervolg brief

Maar ook hier voert medelijden en 'je gunt het niemand' de boventoon. Er is veel ongerustheid. Hoe ga je deze strijd aan? Welke ondersteuning heb je nodig om zo goed en snel mogelijk te herstellen? Welke medicatie heb je nodig, welke nazorg?

Er zijn veel landelijke collectes voor onderzoek naar kanker. Mensen die genezen ... daar wordt naar opgekeken! Immers, je was doodziek maar je hebt dapper gestreden en je hebt de ziekte overwonnen. Een genezen kankerpatiënt staat synoniem voor overwinnaar, daar is bewondering voor. Iedereen gunt je een behandeling, nazorg en genezing. Er staan terecht veel liefhebbende mensen om de patiënt heen. Als kankerpatiënt sta je zelden alleen. Je kunt rekenen op mededogen van je behandelaars en geliefden.

'Wat denkt u nu? Heb ik nog net zoveel recht op behandeling en mededogen?'

Degene die ziek is ben ik. Wendy, vrouw van 43 en moeder van 5 kinderen. Gescheiden, dochter van, zusje van. Hoog opgeleid en een mooie carrière. Ik sport veel en heb nog nooit gerookt. Een mooie kennissenkring en een nog mooiere vriendenkring. Ik heb dus veel om voor te vechten zou u zo denken.

Maar nee, ik heb geen kanker. Gelukkig, immers gun je dit niemand. Maar ik heb wel een ziekte die net zo dodelijk is bij niet behandeling als kanker. Ik ben verslaafd. Ik lijd aan de ziekte die verslaving heet en ik ben verslaafd aan alcohol. Bij niet behandeling is mijn levensverwachting 10 tot 15 jaar minder dan gemiddeld. Levercirrose, Korsakovsyndroom of verschillende vormen van kanker zijn het gevolg. Verslaving is een ziekte van de hersenen. Net zoals bij kanker maakt verslaving geen onderscheid naar geslacht, intelligentie, huidskleur of sociale status. Een verslaving kan erfelijk zijn maar kan ook ontstaan onder druk van de omgeving of bepaalde gebeurtenissen. Niemand kiest ervoor om verslaafd te raken ... echt niet!

Wat denkt u nu? Heb ik nog net zoveel recht op behandeling en mededogen? Of denkt u, zwakkeling dan stop je toch gewoon met drinken, hoe moeilijk is dat? En als er een collectebus voorbij komt met daarop 'voor onderzoek naar verslaving' doneert u dan net zo makkelijk en met een goed gevoel? Laten we eerlijk zijn ... veel trekken hun neus op. Verslaafden liggen onder de brug, zijn zwak, vies! En vooral 'voor verslaving kies je'. En bij een behandeling heerst er een gevoel van: snel de maatschappij weer in want de verslaafde kost veel geld. Laten ze zich nu maar bewijzen, na alle ellende die ze aangericht hebben.

'Iedereen met zo'n oordeel wil ik vragen zich 5 minuten te verdiepen in de ziekte verslaving'

Mijn vader was alcoholist. Het is wetenschappelijk aangetoond dat verslaving, net zoals kanker, voor 50% genetisch bepaald is. En ja, er waren gebeurtenissen die mijn ziekte aangewakkerd hebben. Ik heb, na 3 jaar actief ziek geweest te zijn, gekozen voor behandeling. Gelukkig. Mijn levensverwachting is weer goed. Maar de ziekte blijft op de loer liggen, net zoals bij kanker. Ik blijf mijn hele leven een patiënt en zal moeten blijven vechten voor mijn leven.

(Lees verder op pagina 4, linker kolom)

Vervolg brief

Maar op het moment dat ik er achter kwam en me realiseerde dat ik ziek was, waren er nog maar een handje vol mensen om me heen. Mijn ziekte had veel kapot gemaakt. Heb ik dat bewust gedaan? Nee, ik was ziek. Ik had hulp nodig. Het enige wat je me kunt verwijten is dat ik me niet realiseerde dat ik ziek was. Een ziekte als kanker is een duidelijke tumor rondom of nabij een orgaan. Mijn ziekte is een ziekte van de hersenen. Eén van de symptomen van mijn ziekte is dat ik deze niet wil erkennen.

Vraagt u zich nu af, hoe durft zij kanker en verslaving met elkaar te vergelijken?

Dat doe ik ook niet. Wat ik wil is bewustwording en mededogen voor iemand die lijdt aan de ziekte verslaving. Niemand wil ziek worden. Niemand kiest ervoor om ziek te worden. Verslaving is een ziekte, geen zwakte of keuze. Dus in plaats van nu achter je pc te duiken en een boos relaas te schrijven, vraag ik aan ieder om je eens 5 minuten te verdiepen in de ziekte verslaving. Er zijn namelijk 1,5 miljoen mensen in Nederland die lijden aan de ziekte verslaving. Het kan dus niet anders dan dat u iemand in uw directe omgeving kent die lijdt aan deze ziekte. Iemand die u hulp nodig heeft, uw mededogen!

Ik ben Wendy en ik lijd aan de ziekte verslaving. Ik ben voor mijn leven verslaafd. Ik heb er niet voor gekozen om ziek te worden. Maar ik heb, na een intensieve behandeling, gekozen voor een leven van herstel.

Wendy

Moed en Vertrouwen
zijn nodig om over de angst dat het misgaat heen te stappen

Afscheidsbrief van een middel …

17 jaar was je mijn trouwste vriend. Toen ik overspannen was en ten einde raad omdat ik ook niet meer sliep, was jij daar om mijn hoofd weer rust te geven. Toen ik je kreeg, zat er ook een briefje bij. Daarop stond dat ik moest uitkijken voor je. Jouw gezelschap zou zó fijn zijn, dat ik op een gegeven moment niet meer zonder je zou kunnen.

Ik was bang en besloot dat je niet al te vaak bij me op bezoek mocht komen. Toen ik na een week of wat de dokter weer sprak, werd hij boos. Als je me niet elke dag zou bezoeken, zou ik niet in een goed slaapritme komen, zei hij. Vooruit dan maar, je mocht me vanaf nu elke dag bezoeken, maar dan de helft van de tijd waarop je normaal gesproken bij me bleef. Ook dit bleek nog steeds veel te heftig voor mij, dus ik halveerde ook die tijd weer.

Na driekwart jaar was ik weer aangesterkt en ging parttime werken. Mijn hoofd was nog veel te druk en een nachtje zonder jou kon ik niet opbrengen. Jij was mijn houvast tijdens deze nieuwe start in mijn leven. Ik voelde me bevrijd. Ik kon weer werken, dus vanaf nu aan mijn toekomst beginnen. Inmiddels had ik je ook steeds meer nodig en heb ik die kwart van de tijd waarop je al die tijd bij me was, verdubbeld. Het voelde goed. Je deed wat je moest doen en je was bovendien maar de helft van de tijd bij me van wat de dokter me had aangeraden.

Na 3 maanden ging ik fulltime werken. Omdat ik amper sliep, ik bijna elke dag uren later op het werk verscheen en verrot achter mijn bureau zat, besloot ik je weer in mijn leven toe te laten. Je mocht me elke dag bezoeken.

Enkele jaren later begon ik met het slikken van een antidepressivum. De dokter zei dat ik jou niet meer nodig zou hebben. Wat was ik blij! Sorry dat ik zo bot afscheid van je nam. Zoiets doe je niet bij vrienden die altijd voor je klaarstaan. Maar het moest.

Niet veel later drong het al tot me door dat ik je te enthousiast aan de kant had gezet. Ik besefte dat ik helemaal niet zonder je kon! Op een vreemde manier ben je altijd erg loyaal, en ook deze keer stond je direct op mijn stoep nadat ik je geroepen had.

Ik werd in de loop der jaren wat zachter naar je. Dat verdiende je ook, want je was immers ook zoooo zacht naar mij! Ondanks dat je steeds meer aanwezig was in mijn leven, leken de mensen om me heen geen last van jouw gezelschap te hebben. Ze tolereerden je, omdat ik heel duidelijk heb gemaakt dat ik je niet meer kwijt wilde.

Ik merkte ook dat jij je geruisloos had ontfermd over mijn momenten van radeloosheid, hevig verdriet en stress. Dit kwam me goed uit, want dan verzoop ik er tenminste niet in. Het leven is immers al hard genoeg en je stelde me gerust in tijden dat ik me incompleet, mislukt en eenzaam voelde.

Je nam me steeds meer in beslag. Overdag ging ik steeds meer naar je verlangen. Ik was alleen nog maar bezig met denken aan jou, me ongelukkig voelen als je er niet was, afspraakjes regelen zodat ik zeker wist dat ik je vaak zou zien en jou het liefst bij me zou laten wonen. Dat je mijn lichaam kapot maakte en mijn hele salaris opvrat had ik allemaal voor je over. Ik was zo op je gefixeerd dat ik mijzelf, mijn woning, werk, eten en sociale contacten niet meer kon verzorgen. Ik voelde me uitgeblust en diep ongelukkig.

Begin dit jaar knapte er iets in mij. Het kon absoluut niet langer zo. Ik werd gedwongen om je deze keer helemaal aan de kant te zetten. En dat niet alleen. Ik moest je duidelijk maken dat je echt nooit meer welkom bij me bent.

Ik zal eraan moeten wennen dat ik niet meer automatisch jouw 'hulp' in kan schakelen als het niet goed gaat met me. Maar weet je, eigenlijk zoek ik liever contact met vrienden die me niet uitwonen. Ik was toch altijd te moe om met je te praten en om eerlijk te zijn kon ik nooit eens met je lachen.

Het is alweer een behoorlijke tijd geleden dat we elkaar voor het laatst gesproken hebben. Ik merk aan mezelf dat ik helemaal niet meer zo vaak aan je denk. Dat komt omdat ik me nu gelukkig voel en niet meer bang hoef te zijn voor je. Ik heb bovendien het geluk dat je ver weg woont en niet op Facebook staat. Zo kan ik je niet onverwachts tegenkomen en kan ik ook niet controleren wat je aan het doen bent en met wie.

Ik had liever niet van je bestaan geweten. Ik weet dat je hier nog ergens rondloopt en herinner me soms het gemak waarmee je me snel een rustig gevoel kon geven. Ik weet ook dat dit gevoel nep was. Hoe langer je van me verwijderd bent, hoe meer dit gevoel zal verdwijnen, totdat er een moment komt dat je slechts een vage herinnering zult zijn aan die verkeerde vriend die veel te lang in mijn leven was, maar waarvan ik blij mag zijn dat ik met hem gebroken heb.

Simone

10 jaar JellinekMinnesota