ISSUE
36
OKTOBER 2017

JOURNAL OF
COMMUNITY
JELLINEKMINNESOTA

CleanTime

Het leven is als fotograferen

Focus op wat belangrijk is

Leg de goede momenten vast

Geniet van de herinneringen

In deze editie

Verscheurd P.1
Twaalf vragen aan Bart P.2
Stap tien volgens Jos P.3
Mijn leven is nu zoveel meer waard P.4

Activiteiten Community

Lezingen op donderdag

De lezingen, verzorgd door de Community, zijn t/m juni 2018 op de volgende donderdagen van 10.15 – 11.00 uur:

9 november 2017
7 december 2017
25 januari 2018
22 februari 2018
22 maart 2018
19 april 2018
17 mei 2018
14 juni 2018

Deze lezingen zijn alleen toegankelijk voor cliënten in behandeling.

Bijeenkomsten op zaterdag

De bijeenkomsten, verzorgd door de Community, zijn t/m juni 2018 op de volgende zaterdagen van 14.30 – 16.30 uur:

11 november 2017
9 december 2017
13 januari 2018
10 februari 2018
10 maart 2018
14 april 2018
12 mei 2018
9 juni 2018

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

Verscheurd

Verscheurd tussen verslaving en verstand
en dan is er ook nog mijn gevoel
man, wat is er met me aan de hand?
Dat gedraai en gewoel
zonder dat ik slapen kan

Ik voel me nog zo klein
maar in de spiegel staat een man
Verscheurd tussen emotie en gedachten
maar welke zou de juiste zijn?

Slapeloze nachten en zielenpijn
Doe ik het goed of juist niet
ben ik dankbaar of blij
of heb ik echt verdriet?

Ik kan er werkelijk niet bij
en ik snap mezelf niet
Ja ik ben clean
nu drie maanden op rij
Dat kan ik duidelijk zien
als ik in spiegel kijk

Mijn blik is levendig en helder
als ik nu met vorig jaar vergelijk
Toen zat ik in de kelder
zonder hoop en gevangen
in mijn eigen hoofd

Ik had nog één verlangen
mezelf bijna van het leven beroofd
Nu durf ik weer te dromen
van dingen die ik graag zou willen.

Liefde, zou me dat ooit nog overkomen?
Of moet ik aan zulke grote vragen
nu nog geen energie verspillen?

Zal ik er ooit in slagen
mijn emoties te begrijpen
en mezelf te accepteren als een man?

Ik moet gewoon nog rijpen
en elke dag zo goed als ik kan
doorgaan op mijn nieuwe pad
De scheuren worden kieren
en uiteindelijk hopelijk glad

Zolang ik me blijf uiten
en me blijf verbinden
geloof ik dat ik datgene krijg
wat ik nooit heb gehad

Willem

Eigenwijs

Ik kom terug bij de gedachte dat wat er nu in de wereld gebeurt, ons terugbrengt naar onze eigen wijsheid.

We worden overladen met informatie. Maken iedere dag vele keuzes. Er is zo'n overvloed van kennis dat niemand nog iets zeker weet.

Een manier om je weg hierin te vinden, is om de keuze van een ander, buiten jezelf te laten. Naar je eigen stilte te gaan en te voelen wat jouw waarheid is.

Dat is het ontdekken van je eigen wijsheid. In de stilte je eigen waarheid vinden en in je eigen kracht te gaan staan.

Vindt je eigen wijsheid. En wees niet bang om eigenwijs te zijn.

Anoniem

Twaalf vragen aan Bart

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
   Mijn naam is Bart en ik ben verslaafd.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
   Jaren geleden begonnen met een detox, gevolgd door een wekelijks gesprek met een psycholoog van Jellinek. Daarna CGT opname, dagbehandeling, meerdere teruggevallen en detox periodes. In mei 2017 ben ik na een spoed opname in weer een detox de klinische behandeling JellinekMinnesota gaan doen.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
   Bijna 6 maanden.
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
   Dat was op 18 mei 2015. Eerst twee dagen detox en daarna naar de groep. Dat was een rare gewaarwording. Het was een strengere opname dan ik gewend was.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'verbondenheid'?
   Het Programma en de meetings. Als ik hier ben dan voel ik me samen één.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
   Het begin van herstel en kennis maken met het Programma. Het heeft mij laten inzien dat er wel een weg is die sterker is dan ik zelf. Alleen kan ik het niet. Stoppen doe ik zelf maar niet alleen.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
   Blijf terug komen. Ook als je een keer terugvalt, dat kan iedereen overkomen. Als je weg blijft pak je de draad niet meer op. Het einde 'gevangenissen, inrichtingen en de dood' komen dan dichtbij. Als iemand zich re-commit dan ben ik er altijd zeer blij mee. Dat betekent dat iemand er nog steeds voor wil gaan. En dan vecht je niet alleen.
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
   Blijf terugkomen en Alleen voor vandaag.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
   In mijn Hogere Macht zie ik vrijheid die ik heb om zelf keuzes te mogen en kunnen maken. In gebruik had ik geen keuze: toen moest ik gebruiken. Weer of geen weer, ik ging naar buiten om mijn middel te halen. Nu heb ik iedere dag de keuze met alles wat ik doe. Wat ik ook voor mezelf zeg is dat ik mag gebruiken, maar niet hoef te gebruiken als ik dat niet wil.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
    Eén van de grootste veranderingen is op financieel gebied. In plaats van schulden houd ik per maand een behoorlijk bedrag over. Een andere grote verandering is dat ik beter naar mezelf kijk, niet kritischer, wel meer doordacht, ik erken fouten.
11. Waar ben je dankbaar voor?
    Ik ben er dankbaar voor dat ik niet meer alleen ben. Ik hoef niet alleen te zijn, en niet in mijn eentje de oorlog te winnen.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
    Ik geloof niet zo in cadeautjes van herstel. Ik werk er zelf voor. Niks wat ik heb gekregen was een cadeau. Ik ben nu in staat gezonde beslissingen te nemen die mijn leven zo mooi maken.

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,
Oktober 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 TIENDE STAP

Alert blijven is de boodschap

We kennen nu onze zwakheden en begrijpen waar het fout liep.

Niets echter is menselijker dan 'vergeten'

Niemand is geboren om gedisciplineerd rond te lopen. Daarom is het goed om de 'oranje' knipperlichten tijdig te herkennen. Onszelf wat volgen, bewuster leven dus.

Met gezonde zelfkritiek breek je jezelf niet af en dit heeft niets te maken met een vorm van schuld- of minderwaardigheidsgevoel. Zichzelf rekenschap geven en relativeren leiden tot minder kritiek op anderen. Zo vermijden we ook onnodige spanningen en voor ons is dit niet te onderschatten.

Door deze nieuwe levenshouding komen wij terug in balans. Dit evenwicht laat ons niet alleen toe om moeilijke momenten te onderkennen. Het biedt ons ook de kans om hier tegenover een positief antwoord te plaatsen.

Onbewust vermijden wij aldus een terugkeer naar onze oude rituelen. Daarom is het aan te raden om opmerkzaam te blijven.

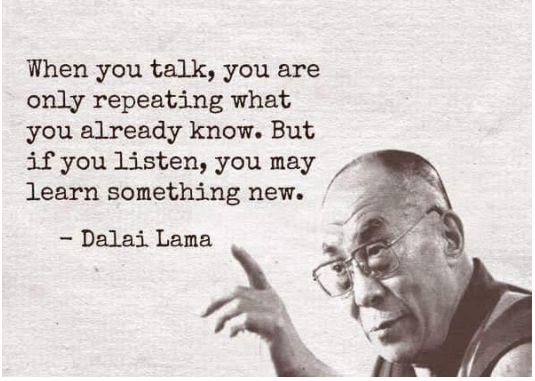
We trokken lessen uit ons 'vorig leven' en zien dit nu als nieuwe uitdagingen. Dit is de ideale manier om voor eens en altijd met 'vroeger' te breken. Deze gezonde levensvisie geeft een goed gevoel en dit wordt ook een gewoonte.

Dit toegeven, zelfkennis dus, verdient alle respect en waardering. Dit is bepalend voor de kwaliteit van ons leven. Het is echter een illusie ons voor te houden dat we nooit geen moeilijkheden meer zullen hebben.

Maar helaas, de dingen in ons leven lopen niet altijd zoals we zelf willen. Onvoorziene omstandigheden bepalen de loop van ons leven. Daardoor reageren we soms op onszelf en elkaar zonder te beseffen, dat het met onze eigen gedachten en gevoelens te maken geeft! We ontkennen en minimaliseren maar al te vlug deze signalen.

Wanneer het ons uitkomt, houden we ons en een ander maar al te graag een verklaring voor om ons gedrag goed te praten of om het probleem elders te leggen.

Als het in ons leven weer 'goed' gaat, vergeten we maar al te vlug wat de aanleiding was: de onderliggende problemen waarop we verkeerd reageerden. Dit geldt ook voor de rol die de groep in ons herstel heeft gespeeld.



Wanneer er geen moeilijkheden zijn, vieren we gauw de teugels en dit is een begrijpelijke, normale reactie. Dit is menselijk en overkomt iedereen, of je dit nu graag hoort of niet.

Maar het is ook een gevaarlijke voedingsbodem voor negatieve gevoelens. Een niet denkbeeldig gevaar dat om hoek loert. Onbewust worden wij slordig … verliezen we onszelf weer en wat is het gevolg? Voorkomen is dus beter dan genezen.

Denk vooral niet dat het ver van je bed is. De oplossing van ons probleem mogen we niet zien als uitsluitend ons werk.

Wij deden het weliswaar zélf, maar het inzicht kregen we hier in de groep.

Hier vonden me veel meer dan alleen maar een klankbord. De neiging om dit te vergeten duikt bij iedereen wel eens op. Het is echter geen overbodige luxe om anderen met je morele hulp en raad bij te staan, ook voor jezelf! Daarom is volhouden zo belangrijk en alert blijven de boodschap. Oefening baart kunst.

Dit geldt vooral als we iets aan onszelf blijvend willen veranderen. De keuze is dus aan ons en dit is ook de reden waarom het goed is hier te zijn.

Overgave

En wederom sta je op een kruispunt van je levenspad. Welke kant kies je? Welke richting ga je op? Even weet je het niet meer. Dan krijg je een teken van boven. Je hoeft niet altijd zelf te kiezen. Als je in staat bent tot overgave, als je de controle los kunt laten? Komt wat voor jou bestemd is vanzelf terecht op jouw pad.

Anoniem

Hoop

Hoop is dat ding met veertjes
Dat neerstrijkt in de ziel
Er wijsjes zonder woorden zingt
En nooit valt hij er stil

Hoe hard de wind ook waaien zal
Hoe hevig ook de storm
Hij die zovelen warmte biedt
Dat vogeltje houdt vol

Het klonk zelfs in het koudste land
En in het verste oord
Toch vroeg het mij in grote nood
Nog nooit om kruimels brood

Emily

De weg naar 'HERSTEL' maak je zelf

Verbeter je geheugen – vertel de waarheid

Een gedachte verder

Ik zie wat ik moet zien
Ik zie wat ik wil zien
Wolken ontstaan
Mij het zicht ontnemend

Angst, wat nu
Ik adem in
Ik adem uit

Beweging ontstaat
Nieuwe rust in mij
Ik luister naar mezelf
Helder inzicht

Ik voel wat ik wil voelen
Ik voel wat ik moet voelen

Geert

Mijn leven is nu zoveel meer waard

Ik was altijd op zoek naar geluk. Ik was van jongs af aan bang dat ik er niet bij hoorde, dat ik niet gezien en gehoord werd, dat ik altijd alleen zou zijn en uiteindelijk alleen zou sterven.

Nu ben ik er langzaamaan achter gekomen (door niet actief naar de antwoorden op zoek te zijn), dat ik mezelf in mijn vroege kinderjaren in een vacuüm geplaatst had.

Mijn moeder was depressief, ze heeft zelf geen goede start gehad. Uit zelfbescherming tegen de depressiviteit van mijn moeder had ik me afgesloten voor haar en de rest van de wereld. Ik liet ook de goede dingen niet toe, reageerde vanuit wantrouwen en achterdocht. Ik durfde niemand te vertrouwen, zelfs mezelf niet.

Ik ontwikkelde een camouflage gedrag waarbij ik mezelf nooit liet zien. Ik maakte geen contact met mezelf maar ook niet met de ander. Ik leefde een eenzaam bestaan en dacht dat dit aan de boze buitenwereld lag.

Dit leven heb ik tot aan mijn verblijf in de verslavingskliniek geleid. Altijd eenzaam en alleen voelen. Zelfs tijdens mijn relatie van 14 jaar.

Door toe te geven dat ik niet door kon gaan met gebruiken en door de stap naar de kliniek te zetten, maakte ik voor het eerst contact met mezelf.

Ik ben nu ruim 2,5 jaar onderweg en heb mezelf ontdekt en kom erachter wie ik wil zijn. Ik ben erachter gekomen dat ik niet zonder andere mensen kan, dat ik dat contact nodig heb. Dat betekent voor mij dat ik daarin in actie moet komen en dat doe ik dan ook.

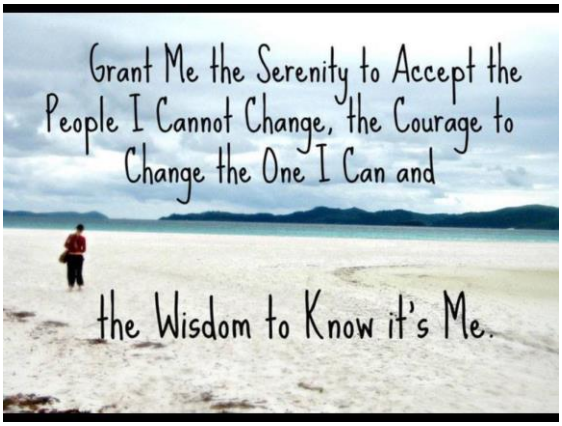
Ik heb heel leuk vrijwilligerswerk wat ik gefaseerd ben gaan doen. Op die manier heb ik het contact met de buitenwereld weer hersteld zonder daarin mezelf te verliezen. Ik leer door om te gaan met anderen wie ik zelf ben en wie ik wil zijn.

Voorheen deed ik alles vanuit mijn eigen belevingswereld die niet groter was dan mijn eigen hoofd en wat ik mee kreeg van de televisie.

Ik weet nu, door hulp te vragen aan anderen en mijn eigen denken te onderzoeken, dat het merendeel gebaseerd is op angst, maar ook dat het meeste gewoon niet waar is.

Ik leer nu omgaan met mijn emoties. Dat heb ik niet aangeleerd omdat ik mezelf in dat vacuüm plaatste. Om dit nu te leren is niet altijd leuk maar ik weet ook dat die emoties over gaan. Zeker als ik het deel met anderen.

Ik heb een geweldige sponsor en ik heb mijn fellows, maar ook mijn vrienden van het vrijwilligerswerk, mijn vrienden, mijn familie en mijn kennissen.



Ik weet wel dat ik nu alles heb waar ik mijn hele leven al naar verlangde: erbij horen, iemand zijn, iets kunnen betekenen voor een ander zonder er iets voor terug te willen hebben, mezelf mogen onderzoeken, mezelf zijn, leuke dingen doen.

Ik streefde mijn hele leven naar geluk en vandaag de dag ben ik elke dag tevreden met zeer regelmatig gelukkige momenten!

Ik ben er nog lang niet en daar ben ik blij om want ik vind het geweldig om er nu te zijn en nu te mogen leren en leven en te genieten van vandaag!

Jeanette

Moed, kracht en wijsheid

Ik vroeg om moed en kreeg obstakels om te overwinnen. Ik vroeg om kracht en kreeg moeilijkheden om me sterk te maken.

Ik vroeg om wijsheid en kreeg problemen om op te lossen. Ik vroeg om liefde en kreeg mensen op mijn pad om te helpen.

Ik vroeg om voorspoed en kreeg moed, kracht, wijsheid en liefde om vooruit te komen. Ik kreeg niets wat ik wilde maar ontving alles wat ik nodig had.

Willem