ISSUE
37
DECEMBER 2017

JOURNAL OF
COMMUNITY
JELLINEKMINNESOTA

CleanTime

In deze editie

Beste Vriend P.1
Twaalf vragen aan Anja P.2
Stap elf volgens Jos P.3
Zes maanden P.4

Activiteiten Community

Lezing: donderdag

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

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.

Bijeenkomst: zaterdag

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

13 januari 2018
10 februari 2018
10 maart 2018
14 april 2018
12 mei 2018
9 juni 2018

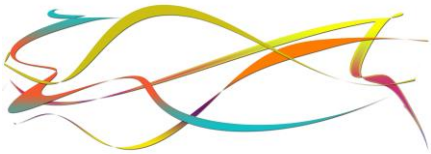
Deze bijeenkomsten zijn toegankelijk voor cliënten, ex-cliënten van JellinekMinnesota én ook voor hun familieleden en vrienden. U bent van harte welkom.

Beste vriend

Je bent vroeg in mijn jonge leven binnen gekomen, samen waren wij een team. Waar ik was, was jij en zo niet, dan zocht ik je wel op. Jij hebt mij geholpen met uitzoeken van een passende bril. Deze hielp mij bij de kijk op het leven. Jij hebt mij laten lachen, jij hebt mij laten huilen, maar hoe harder ik lachte, hoe harder ik huilde. En hoe eenzamer ik werd. Jij was mijn 'way of life'.

Normen en waarden heb je van mij afgenomen. Mijn gezicht, mijn identiteit slokte je op. En alsof dat nog niet genoeg was, heb je het laatste wat nog over was ook nog toegeëigend … mijn gezondheid. Jij hebt mij letterlijk van binnen en van buiten gesloopt.

Ik raakte hierdoor niet alleen geïnfecteerd, maar ook mijn vader, moeder, zus en zwager hebben hierdoor levenslang gekregen, de glans van het gezin verpest. Waarom? Jij stond toch voor warmte, liefde, eerlijkheid, vertrouwen en toekomst. Zoals zo vaak heb ik gehoopt, maar nooit de kracht gevonden om onze vriendschap onder ogen te zien.



Ik heb besloten om afscheid te nemen van je. Ik heb inmiddels een andere bril uitgekozen en die zit als gegoten. Ik herken je voortaan, als je onaangekondigd denkt langs te komen. Ik zal zorgen dat je niet de aandacht krijgt die jij wilt, maar de aandacht die jij verdient. Dit is nodig, omdat ik nu eindelijk ervaar hoe fijn het is dat jij nu niet meer elke keer tetterend heen en weer door mijn hoofd spookt.

Ik ervaar hierdoor weer eerlijke interesse in andere mensen. Ik kan weer luisteren en dingen aannemen van mensen die ze goed bedoelen. Al kost het me nog wel heel veel moeite. Op momenten dat ik me eenzaam voel, zal ik zorgen dat ik mijn levensverhaal bij de hand heb. Heel beknopt, maar duidelijk genoeg dat jij hier de beste vriend was destijds. Ik zal voortaan zelf actie moeten ondernemen, in plaats van manipulerend denken.

Afscheid van het verleden heb ik niet genomen. Wel heb ik het verleden leren begrijpen. En zie ik nu eindelijk de antwoorden op de vraag waarom, waarom moest het zo, zonder boetekleed aan te trekken. Al klinkt het nu nog zeer onwennig, maar ik houd steeds, beetje bij beetje, meer van mezelf. En weet je waarom, gewoon heel eenvoudig … **IK BEN HET WAARD**

Bob

Wouw … wat een overwinning

Iedere dag en elke nacht hadden drugs en drank de overmacht. Mijn leven werd geleid door mijn afhankelijkheid.

Elke dag was er weer die vraag: Hoe overleef ik het vandaag?

Eindelijk, na zoveel jaar, ben ik er achter gekomen dat dit niet het leven was, waarvan ik alleen maar kon dromen.

De deur naar een nieuw leven stond open en ik ben over de drempel heen gelopen.

De sleutel van die deur was in mijn hand, ik deed hem goed op slot en stond aan de andere kant.

Een nieuw leven was begonnen, ik heb mijn verslaving overwonnen!!

De sleutel heb ik weggegooid en ik dacht: 'dit nooit, nooit, nooit meer!'

Peter

Twaalf vragen aan Anja

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
   Mijn naam is Anja en ik ben verslaafd.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
   Januari 2010, de klinische Minnesota behandeling van 8 weken.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
   Ik ben in januari 2018 8 jaar clean.
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
   Ja, ik kan me die dag herinneren alsof het gisteren was.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
   Bij het woord Verbondenheid moet ik denken aan de vrouwen in de groep waar ik in zat. Ik moet denken aan Karin mijn Herstel-maatje! En aan alle fellows hier in Nederland en het buitenland die ik heb mogen ontmoeten en nog ga ontmoeten in herstel. Verbondenheid is iets wat ik op dagelijkse basis ervaar met mijzelf, met een liefdevolle kracht groter dan mijzelf en met alle mensen om me heen.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
   Een nieuw leven waarin ik 12 stappen herstel heb mogen vinden op meerdere gebieden in mijn leven. En ik heb daar mensen ontmoet die ik nooit meer zal vergeten omdat ze hebben bijgedragen aan een nieuw leven zonder gebruik dat voorbij mijn diepste verlangen gaat!
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
   Blijf terugkomen en als je op welke manier dan ook denkt 'Ik stap eruit, dit is niet voor mij ... of laat ook allemaal maar!' Doe het niet ... blijf, maak je behandeling af, ga naar die ene meeting, deel met een iemand in herstel en laat je leiden naar de oplossing in plaats van aar het probleem. Je bent het waard♡
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
   'Let go and let God'. Het hart van het 12 stappen programma klopt als de ene verslaafde deelt met de andere. In plaats van de 3 don'ts ... ga voor 'do Talk, do Feel, do Trust'.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
   In alles wat liefdevol en goed is.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
    Dat het waar is dat je eerst kiest voor 'niet gebruiken', dan kiest voor 'Herstel' en dat er een moment kwam dat ik niet meer 'wilde' gebruiken en dat ik alleen maar 'meer herstel' wilde en nog steeds wil.
11. Waar ben je dankbaar voor?
    Voor elke nieuwe dag met alles erop en eraan en dat ik een bevoorrecht mens ben die een programma heeft voor het leven dat ik nu echt niet meer zou willen kwijtraken. Ik ben ook dankbaar dat ik steeds weer de moed vond om door te gaan, zeker in vroeg herstel.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
    Ja, dat er heel veel mensen volgen die herstel gaan vinden en het gevoel van sereniteit en verbondenheid mogen gaan ervaren waar ze naar verlangen. Dat mensen van 'overleven in gebruik' weer naar 'leven in vrijheid' mogen gaan.

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,
December 2017

Redactie: Leo
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 ELFDE STAP
UITDAGING, RESULTAAT EN ZELFVERTROUWEN

Door ervaringen uit te wisselen, kregen we weer voeling met onszelf en onze omgeving. Het was een openbaring onszelf eens kritisch te benaderen en de waarheid onder ogen te zien en niet meer te verdoezelen. Het gaf ons de kans onszelf en onze omgeving te herwaarderen. De uitdaging en het resultaat waren zelfrespect, gemoedsrust en zelfvertrouwen. We staan weer met onze voeten op de grond. Niet weg van de wereld maar er middenin. Ons isolement en taboe werden doorbroken.

Voor een groot deel zijn we dus zélf verantwoordelijk voor hoe we ons voelen. Gebeurtenissen of omstandigheden mogen we niet als de oorzaken van onze gemoedsstemming aanzien. Hoogstens kan dit een aanleiding zijn. Bepalend was wel de manier hoe we er mee omgingen en wat we er van dachten.

Toen we dit begrepen en inzagen, werd een belangrijke stap gezet. Maar dit was slechts een begin en de aanzet tot onze ommekeer. Ons afhankelijkheidsprobleem zat dus véél dieper dan we aanvankelijk dachten of wilden toegeven.

Zoals je denkt, zo voel je, je. Denken is praten met jezelf. ‘Realistisch denken’ is geen ontkenning van de werkelijkheid. We moeten de feiten leren zien zoals ze zijn.

We ontdekten factoren die een belangrijke rol speelden in het ontstaan van onze gedachtegang en hoe we deze vicieuze cirkel onbewust in stand hielden.

We ondervinden dat het echter niet altijd even gemakkelijk is om de werkelijkheid te aanvaarden. De neiging om er van weg te vluchten was zeker geen oplossing en dit maakten we hier bespreekbaar.

In wederzijds vertrouwen stimuleerden we elkaar. Deze emotionele energie werkte opbeurend. We ondervonden ook steun omdat we onze problemen nu niet meer alleen hoefden te dragen.

De waarheid kan hier soms HARD overkomen maar besef, het is steeds met een goed HART gezegd.

Opbouwende kritiek kan verrassend verhelderend zijn, maar vaak ook erg confronterend. Veranderen van denk- en gedragspatronen is niet eenvoudig.

We kunnen weliswaar niet leven in plaats van elkaar, maar kunnen elkaar wel helpen zichzelf te leren helpen. Dit is nu pas ZELFHULP.

Wanneer het ons goed gaat, lukt het vrij aardig. Algauw en dit is begrijpelijk, duikt wat zelfgenoegzaamheid op. ‘We kunnen het nu wel alleen aan’. De behoefte en de nood om verder naar deze groep te komen verdwijnen wat op de achtergrond. Euforie en zelfingenomenheid zwakken de werkelijkheid wat af.

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 heeft! 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 me 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, laten we gauw de teugels los 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 gemakzuchtig en 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 bij elkaar te zijn.

Een parel

Weet je dat je van waarde bent? Weet je dat je een parel bent?

Ze zeggen allemaal je kan niks doen. Je bent een verslaafde en dus een oen.

Ze trekken altijd aan mijn staart. Mijn zieke hoofd zegt 'ik ben niks waard'.

Nou heb ik weer de ranja omgegooid. Ik leer het toch echt nooit

Mensen luisteren nooit naar wat ik wil en wat ik zeg. Ik heb altijd pech, ik ben zielig, ik ga maar weg.

Weet je dat je van waarde bent? Weet je dat je een parel bent?

Ik snap alweer niks van die rare som. Ik ben zo olie, olie dom.

Mijn bloes zit onder de spaghetti-mix. Ik kan ook echt helemaal niks.

Al zegt de hele wereld: wat stout of raar ben jij. Bij een zelfhulpgroep houden ze wel van mij.

Ik weet dat ik van waarde ben. Ik weet dat ik een parel ben,

Leo

Pijn

Pijn geeft ongemak, maar is ook een mogelijkheid tot groei. De sleutel is acceptatie, niet wegduwen maar toelaten. Het creëert ruimte in het denken en ruimte in het hart. Met die opklaring wordt naar jezelf de weg zichtbaar. De weg naar binnen in jezelf. Adem het leven in met alles erop en eraan. Adem het leven uit en laat jezelf gaan.

Anoniem

Zelfmedelijden

'Arme, arme ik' … Hoe vaak bezwijken we niet voor deze verleiding? Meestal is het een excuus om niet te doen wat we zouden moeten doen. We hebben er geen zin in. Of het is een manier om iemand anders te manipuleren om iets voor ons te doen wat we eigenlijk zelf zouden moeten doen.

Als we de hele tijd zuchten en zeuren over hoe oneerlijk het leven ons behandelt, hebben we niet veel kans om het plan dat onze Hogere Macht voor ons heeft te ontdekken en kunnen we zijn wil niet uitvoeren.

Hoe afgezaagd het ook klinkt, de remedie tegen zelfmedelijden is denken aan mensen die het slechter hebben dan wij en onze zegeningen tellen. In de actie komen, iets kleins voor iemand anders doen, misschien een telefoontje.

Dit zijn constructieve stappen om ons uit de zelfmedelijden modus te halen. Laten we, als we medelijden met onszelf beginnen te krijgen, denken aan waar we vandaan komen en hoe het was voor we het Programma vonden.

IK HOEF GEEN MEDELIJDEN MET MEZELF TE HEBBEN

Bron: Today's gift, Hazelden

Terug naar jezelf

Laat ik mij verzachten als ik verhard
Laat ik luisteren als ik teveel spreek
Tevoorschijn komen als ik mij verstop
Oordeelloos zijn als ik in verwijten schiet
Mijn waarheid zeggen als ik mij aanpas
Langzaam worden als ik gejaagd ben
Laat mij steeds meer mijzelf vinden

Zes maanden

Zes maanden op rij
Zonder middelen in mijn leven
Van de obsessie vrij
Dat heb ik mezelf cadeau gegeven

Met hulp, liefde en vertrouwen
Van verslaafden in herstel
Kan ik weer aan mijn toekomst bouwen
En geloof ik weer in mezelf, Jawel!

Met opgeheven hoofd ga ik over straat
Niet omdat ik mijn verleden vergeet
Maar omdat ik het mijn heden niet bepalen laat
Ik glimlach omdat ik weet …

Dat het ook anders had kunnen zijn
Ik ben met moeite uit het dal gekomen
Het dal van verdriet en pijn
En vergane dromen

Nu is elke dag clean een geschenk
Ongeacht wat ik beleef
Wetende dat het voorbij kan zijn in een oogwenk
Dus ben ik dankbaar
Dankbaar dat ik weer mag voelen
En dankbaar dat ik nu echt leef!

Willem

Moeten … Mogen … Willen

Eerst werken we het programma omdat het moet. Dan werken we het programma omdat we bereidwillig zijn. Tenslotte werken we het programma omdat we het graag willen

Angst

Angst is de donkere kamer waar negatieven ontwikkeld worden

We wensen iedereen een fijne Kersttijd en alle goeds voor ….

Het Service team van de Community JellinekMinnesota