

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:

22 februari 2018
22 maart 2018
19 april 2018
17 mei 2018
14 juni 2018

Deze lezingen zijn alleen toegankelijk voor cliënten in behandeling.

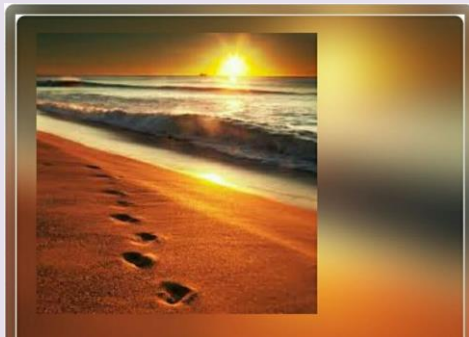


Bijeenkomst: zaterdag

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

10 maart 2018
14 april 2018
12 mei 2018
9 juni 2018

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



Wie is er nou sneu?

Toen ik een jaar of zestien was, liep ik bijna elke zaterdagavond een rondje om mijn stamkroeg. Ik was op zoek naar een lieve vriend, die zich met mij in het weekend tijdens het stappen steevast een delirium zoot. We begonnen met glaasjes cocktails, een plaatselijk café mixte ze in zeven kleurtjes en de kunst was natuurlijk om ze allemaal te nuttigen. Het ging al snel over op andere drankjes eigenlijk wat er beschikbaar was. Het resultaat van dit vloeibare bacchanaal was dat wij rond een uur of drie zwalkend verdwenen van de dansvloer, doorgaans om achter een nabijgelegen muurtje in 'ons eigen wereldje' te zijn.

Ik moest aan deze oude vriend denken toen ik onlangs in een krant een stukje las over hoe raar het is om studenten zonder drank te zien tijdens de universiteitsintroducties die ieder jaar plaatsvinden. Vanwege de nieuwe alcoholwet mogen 16- en 17-jarigen niet meer drinken. 'Het is een beetje een sneu gezicht: zijn vrienden die alle tien tegelijk een biertje achterover slaan, terwijl Ruben (17) de andere kant opkijkt en rustig van zijn cola nipt', observeerde de verslaggeefster. Uit de mond van de eveneens minderjarige Rutger werd opgetekend dat 'een biertje dit soort activiteiten toch net wat gezelliger maakt'.

De reportage illustreerde daarmee fraai de unieke manier waarop we in onze samenleving met alcohol omgaan. Het is de enige bewustzijn veranderende drug die ouders niet alleen op grote schaal gebruiken maar zelfs aanprijzen in het bijzijn van hun kinderen: 'Zo, nu neemt mama even relaxed een lekker glaasje wijn' Ik kan me ook zo snel geen andere drug voorstellen waarvan een kwaliteitskrant zou schrijven dat het sneu is dat een 17-jarige er geen toegang toe heeft. Deze merkwaardige uitzonderingspositie heeft ongetwijfeld te maken met het poezelige imago van drank als onschuldige sfeerverbeteraar. De cijfers en feiten zijn echter een stuk minder gezellig. In 2010 stelde een Britse wetenschappelijke commissie dat alcohol de gevaarlijkste drug is die we kennen, nog voor de bekende harddrugs.

In deze editie

Wie is er nou sneu? P.1

Twaalf vragen aan ... Leo P.2

Stap twaalf volgens Jos P.3

Wendell ... stoppen doe je zelf, P.4
maar niet alleen

Het RIVM voegt hier de tabak nog aan toe. Beide clubs zijn het erover eens dat de legale drank veel riskanter is dan verboden drugs, omdat het zowel giftiger als verslavender is en meer sociale schade oplevert.

Over die schade: een kwart van de geweldsdelicten wordt gepleegd met alcohol op, zo bleek uit een proef bij drie politiekorpsen. Hetzelfde aandeel geldt voor incidenten met huiselijk geweld. Bij uitgangsgeweld ligt dat hoger, zo meldt het Trimbos Instituut. Bovendien belanden jaarlijks 24.000 dronken jongeren op de spoedeisende hulp van het ziekenhuis. De maatschappelijke kosten daarvan worden geraamd op € 35 miljoen.

Ik las dat er in de EU naar schatting zo'n 55 miljoen probleemdrinkers zijn. In Nederland gaat het om ruwweg 15 procent van de mannen en 5 procent van de vrouwen. Bizarre cijfers. Dit zijn niet allemaal 'cliché-alcoholisten' die met ongewassen lijf om half acht 's ochtends op een bankje in het park hun eerste halve liter blik opentrekken. Het kan ook die collega zijn die z'n antibioticakuur niet afmaakte, omdat hij er bloedchagrijnig van werd dat hij er niet bij mocht drinken. Of het familielid dat extra vroeg weggaat op de verjaardagsvisite bij geheel onthoudende vrienden, omdat hij dan thuis tenminste een glaasje kan nemen. Of de vriendin die in tijden van stress om vijf over twee 's middags besluit dat 'de vijf in de klok zit', en haar werk er verder maar bij laat zitten. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de binche-drinkers die zich elk weekend onder het mom van feest en vrijheid naar de filistijnen zuipen.

Je zou denken dat zulke cijfers en feiten leiden tot een collectieve heroverweging van de notie van alcohol als onschadelijke genotsbevorderaar. We moeten alcohol een harddrug gaan noemen - want dat is het, nuchter bezien. Maar nee, de geaccepteerde opinie is dat die jongen bij de studentenvereniging met een colaatje medelijden opwekt, en stellen we vast dat het zonder drank niet gezellig is. En ik vraag me dan oprecht af: wie is hier nou eigenlijk sneu?

Asha

Wees niet bang

Wees niet bang je mag opnieuw beginnen
Vastberaden doelgericht of aarzelend op de tast
Houd je aan regels volg je eigen zinnen
Laat die hand maar los of pak er juist een vast

Wees niet bang voor al te grote dromen
Ga als je het zeker weet en als je aarzelt wacht
Hoe ijdel zijn de dingen die je je hebt voorgenomen
Het mooiste overkomt je het minste is bedacht

Wees niet bang voor wat ze van je vinden
Wat weet je van een ander als je jezelf niet kent
Verlies je oorsprong niet door je te snel te binden
Het leven lijkt afwisselend maar zelfs de liefde went

Wees niet bang je bent een van de velen
Tegelijk is er maar een als jij
Dat betekent dat je vaak zult moeten delen
En soms zal moeten zeggen laat me vrij!

Freek de Jonge (2011)

Twaalf vragen aan ... Leo

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Mijn naam is Leo en ik ben verslaafd.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
December 2014 – Februari 2015, de klinische Minnesota behandeling van 8 weken.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Ik ben drie jaar en twee maanden clean en inmiddels aardig kalm (meestal ☺).
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Ja, dat kan ik me nog heel goed herinneren. Voor het eerst in de kliniek in Amstelveen door die grote draaideur lopen was het ergste en moeilijkste wat ik ooit heb gedaan.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Voor mij is 'Verbondenheid' synoniem aan 'Herstel'. Verslaving is een ziekte van 'Isolatie'. De oplossing is dus 'Verbondenheid'. Ik probeer niet te oordelen, te veroordelen. Ik probeer oprecht geïnteresseerd te zijn in anderen en echt te luisteren. Spreken is zilver en luisteren is goud.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
Natuurlijk de bevrijding van de obsessie om niet meer te gebruiken. Maar mijn 'winst' is zoveel ongelooflijk veel meer. Herstel voelt voor mij als een herontdekkingstocht van mezelf.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Probeer het programma en de meetings. Geef het op zijn minst een kans. Je bent het waard ♡
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
'Alleen voor Vandaag'. Gisteren en morgen zijn niet belangrijk.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
Mijn Hogere Macht is God, een kracht die liefdevol over mij waakt, mijn leven regisseert, waar ik op vertrouw.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
Open, eerlijk en kwetsbaar durven zijn. Kiezen voor verandering, 'the opposite action' en durven te beslissen op basis van intuïtie. Dat werkt goed voor mij.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Voor elke nieuwe dag met alles erop en eraan. Ik ben een bevoorrecht mens omdat ik een programma ken die mij 'mijn leven leert te leven'.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
Ja, dat heel veel mensen ook het wonder van herstel gaan ervaren en kunnen gaan leven 'in echte vrijheid'.

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, Februari 2018

Redactie: Leo
Telefoon: 06 – 4065 0543
Email: communityjm@gmail.com

Bezoek ook onze website:
www.samenerstellen.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 TWAALFDE STAP

ELKAAR HELPEN = ONSZELF HELPEN

We herontdekten facetten in onze persoonlijkheid die we niet voor mogelijk hielden. Onze verandering bewees dat we toch wilskracht hadden. Hier vonden we onze vechtersmentaliteit terug. We herwonnen ons zelfrespect en dit gaf ons levenszin, gemoedsrust en zelfvertrouwen.

De KRACHT van de groep leek ons op het eerste gezicht een wat overtrokken uitdrukking. Bij nader inzien bleek dit echter helemaal niet zo te zijn. Integendeel, de dieptewerking, de uitwisseling van ervaring en de emotionele ondersteuning waren een onuitputtelijke bron van inspiratie en energie. We gaven elkaar het geloof in onszelf weer terug, onze trots en ruggengraat.

Het doorbreken van de vicieuze cirkel en het ombuigen van de negatieve denkspiraal door enkel voor onszelf te leven, hadden merkwaardige, onverhoopte gevolgen. Het gaf ons niet alleen een open blik op de wereld. We maakten er ook weer volop zelf deel van uit.

Het weer VRIJ kunnen leven, NIET afhankelijk, gaf een ongekend gevoel van geluk. We hebben er weer ZIN in. Kortom, we LEVEN weer. Deze blijheid maakte ons soms wat euforisch. We vinden het nu zelfs 'normaal' dat een ander dit ook onmiddellijk inziert en begrijpt. Het lijkt ons nu evident.

Onze vriendschappen en relaties werden weer aangehaald, beloftes nagekomen. We hebben ons nog nooit zo goed gevoeld. We willen dit dan ook ergens aan een ander kwijt kunnen. Deze rijkdom willen we delen. We zouden wel eens vergeten hoe moeilijk wij het hadden, voordat wij tot dit inzicht kwamen. Onze ontplooiing hadden we moeilijk op eigen houtje kunnen verwezenlijken.

Begrip opbrengen betekent onze ervaringen uitwisselen, het delen van onze gevoelens en vooral met de voeten op de grond blijven. Immers, welke weg hebben wij niet afgelegd?! Geef een ander ook de ruimte en de tijd voor zijn zelfontplooiing. Laten we vooral onszelf niet opdringen om een doorbraak bij een ander te forceren. Rome is ook niet in één dag gebouwd. Dit gold voor ons, maar geldt ook voor een ander! Het doorgeven van onze eigen ervaringen is niet gelijk aan de verwezenlijking van het herstel bij iemand anders. Onze nieuwe verantwoordelijkheid is deze voorraad aan ervaringen door onze getuigenissen te delen.

Deze wisselwerking maakt het mogelijk om iemand anders hier in de groep aan te zetten om zijn of haar verantwoordelijkheid weer op te nemen. Deze uitwisseling van gedachten, het begrip en de openheid kunnen een groot houvast bieden en een aansporing zijn voor iemand anders →



De trap van herstel

→ En laten we vooral de 'schuldvraag' niet stellen, maar wel op de eigen verantwoordelijkheid wijzen. We blijven allemaal onze beperktheden hebben en voor iedereen is dat anders. Het is een kwestie van er mee te leren leven en een zoeken hoe er mee om te gaan. Voor ons lijkt dit nu evident en eenvoudig. Maar we moeten goed voor ogen houden dat dit voor een ander ook een enorme uitdaging is. Dit proces vraagt zijn tijd en iedereen vult dit op zijn manier in.

De realiteit leerde ons dat wij ook een hele weg aflegden en dat dit niet altijd over rozen liep ... Dit moeten we blijvend voor ogen houden. Deze weg kunnen we voor elkaar niet uitstippelen, forceren noch bespoedigen. Ervaringen met elkaar delen is de beste manier in de 'zelfhulp'. We moeten elkaar leren bekijken niet door onze eigen bril, maar benaderen via ieders persoonlijkheid.

In de fellowship vind je dus veel meer dan een gespreksgroep. Hier neem je het leven weer ZELF in handen! Een dagelijkse ervaring en de uitdaging is dit met elkaar te delen.

De Inukshuk



Een Inukshuk is een opeenstapeling van losse stenen in de vorm van een persoon en werd gebruikt door de Inuits, de oorspronkelijke bewoners van Canada. De letterlijke betekenis van het woord Inukshuk is 'lijkend op een mens'. De praktische betekenis is om mensen de weg te wijzen zodat ze uit het aanbod van vele richtingen niet de verkeerde route nemen. De symbolische betekenis is 'Ik was hier'.

De Inukshuk staat voor kracht, leiderschap en motivatie. Het beeld geeft het belang van vriendschappen weer en het feit dat we van elkaar afhankelijk zijn.

De Inukshuk staat symbool voor mijn herstel. Het motiveert me en zorgt dat ik stevig in mijn schoenen sta. Het geeft me kracht om door te zetten als de twijfel toeslaat.

De Inukshuk staat alleen overeind als de stenen in balans zijn. Datzelfde geldt voor mij. Ik blijf overeind staan als ik in balans ben. Die kracht vind ik allereerst in mezelf, maar zeker ook door het opbouwen van nieuwe contacten en vooral het maken van vrienden.

'VERBONDENHEID DUS ...'

Leo

Wendell ... stoppen doe je zelf, maar niet alleen

Schaamte en angst zijn twee grote drempels voor verslaafden die verandering willen in hun leven.

Wendell vertelt op een ontroerende wijze zijn persoonlijke verhaal aan Arif Bodha, de maker van de video.

Klik op: <http://bit.ly/2BOfx18>



Gedicht

De kracht van het zijn ...

Ik ken de kwetsbaarheid en de pijn
De gedachte niet meer heel te kunnen zijn
Je denkt dat je alles is afgenomen
Je niet meer hoopt of durft te dromen.
Ergens vanbinnen schuilt er een kracht
Die je zal helpen onverwacht
Het besef dat je toch kunt leven
En jezelf weer durft te geven

Anoniem

Gevoel

Een gevoel is als een soort bewustzijn. Het kan fijn zijn, maar het kan ook pijn doen. Door mijn ervaringen heen kan ik ervan leren en voelen wat ik ermee kan doen: doorgaan met dit gevoel of kiezen te stoppen.

Ik heb het dan niet over fysieke pijn, maar over geestelijke pijn.

Dat valt soms niet mee, omdat dit gevoel een emotie is waar ik afstand van moet doen. Een acceptatie van dit gevoel is er niet meer bij. Meer het loslaten en een plekje geven. Een plekje om de herinnering te bewaren, want ik ben een ervaring rijker.

Ik moet er wel klaar voor zijn om er afstand te nemen van een pijn die mij niet de juiste energie geeft en waar ik niet echt iets mee kan. Het is als een soort zwaartekracht die al mijn energie naar beneden trekt, de benen en het bewegen zwaar maakt, constant in mijn gedachten ronddwaalt en geen vrijheid meer geeft om soepel te kunnen bewegen.

Elke stap die ik maak blijft zwaar, geeft mij geen ruimte in mijn hoofd en die emotie blijft constant knagen. De stap nemen om het loslaten uit te voeren, de pijn los te laten is een bevrijding. Pijn is niet om vast te houden, pijn is een signaal om stappen te nemen en weer vrij te mogen zijn.



Een keuze maken om weer dicht bij mezelf te komen om te beseffen, dat ik mag 'loslaten', om weer vrij te kunnen ademen en te zijn.

Laat deze bijzondere en zware emotie los en geef jezelf de vrijheid om weer stappen te nemen en weer lichtvoetig te zijn.

Vandaag maar weer plezierige, vrolijke stappen proberen te maken.

Mich