

Bijeenkomsten Community

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

12 mei 2018
9 juni 2018
14 juli 2018
11 augustus 2018
8 september 2018
13 oktober 2018
10 november 2018
8 december 2018

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

Dagbehandeling JellinekMinnesota Utrecht

JellinekMinnesota is gestart met een dagbehandeling in Utrecht. De hoop is dat diegenen die hulp nodig menen te hebben maar een dagelijkse reis naar Amstelveen te zwaar vinden zich hiervoor zullen aanmelden. Het behandelprogramma is vergelijkbaar met de behandeling in Amstelveen en duurt van 10 – 16 uur. Het bestaat uit groepstherapie met counselors, ACT met een psycholoog, een wekelijkse lezing en individuele sessies met één van de counselors.

Zegt het voort! Wie weet help je hiermee iemand naar een leven in herstel.



Woord vooraf

In de CleanTime dit keer combinaties van nieuwe en 'oude bekende' teksten. Jellinek rookvrij samen met de bekende maar nog steeds prachtige en o zo rake tekst van Nelson Mandela over loslaten. De obsessie om te roken ... 'loslaten'.

Walter geeft zijn 'twaalf antwoorden'. Als uitsmijter de 'unforgettable Charlie Chaplin'. De tragikomische acteur, regisseur, componist én schrijver. Hij overleed 51 jaar geleden. Zijn nalatenschap inspireert mij door zijn verrassende inzichten, wijsheden en humor. Het gedicht van Chaplin over 'zelfliefde' is waard om steeds weer te blijven lezen.

Leo



Jellinek rookvrij

Wat betekent dat? Cliënten wordt vanaf 1 juni 2018 op alle Jellinek locaties een tabaksvrije behandeling aangeboden. Dit houdt dan ook in dat vanaf die datum alle panden van Jellinek voor cliënten, ex-cliënten, bezoekers en medewerkers rookvrij worden. Het verbod op roken – of liever nog, de keuze voor een gezond leven voor jezelf en voor je omgeving – geldt in de gebouwen én de gebieden buiten die tot het terrein van Jellinek behoren. In Amstelveen is JellinekMinnesota in januari 2018 al begonnen met een rookvrije behandeling op alle zorgniveau's. Dit heeft als gevolg dat er niet meer gerookt mag worden in het gebouw, in de tuin én voor het gebouw tot aan de slagboom.

In deze editie

Jellinek rookvrij / Loslaten P.1
Twaalf vragen aan ... Walter P.2
Stap één volgens Jos P.3
Leven / Onbegrip P.4

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 bekritisieren 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)

De Vieuze Cirkel

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken
Blijf denken zoals ik altijd heb gedacht

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht
Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd
Blijf ik doen wat ik altijd heb gedaan



Als ik blijf doen wat ik altijd heb gedaan
Blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt

Maar als ik nu mijn ogen sluit en mijn ware zelf voel van binnen
Dan kom ik deze cirkel uit en kan ik steeds opnieuw beginnen

Anoniem

Twaalf vragen aan ... Walter

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Mijn naam is Walter en ik ben een herstellende verslaafde.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
Ik heb een klinische opname van acht weken gedaan op het Surinameplein (Amsterdam) in mei 2012.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Ik zit nu in mijn zesde jaar abstinentie en nuchter in het leven. Het bevalt me goed om clean te zijn én kalm te blijven.
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
JA ZEKER, ik was namelijk onder invloed van drank en zwaar in de weerstand.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Het delen van ervaringen en het bijwonen van meetings, maar vooral contact houden met lotgenoten!
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
De vrijheid om zonder drugs te leven en mezelf te herontdekken.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Ga zo veel als het kan naar meetings, zodat het een onderdeel van je leven wordt en dat je het programma gaat leven.
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
Blijf dicht bij de winnaars, want dat geeft me kracht.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
In een nieuwe manier van leven en de wedergeboorte van opstanding waar God een hand in heeft.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
Dat mijn geloof, het vertrouwen en het vernieuwen van mijn denken is gegroeid.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Dat ik met wat voor omstandigheden dan ook op God kan vertrouwen om dicht bij het programma te blijven.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
Dat, zo lang ik nog door het leven ga, me zal blijven inzetten om anderen het 'licht pad' dat ik gevonden heb, ook zullen doen vinden door toedoen van de Twaalf stappen.

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, April 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 EERSTE STAP

Iedereen heeft zo zijn eigen problemen en beperkingen en probeert ondanks alles er het beste van te maken.

Wij hoopten echter onze moeilijkheden beter aan te kunnen met alcohol, drugs of andere verslavingen.

Hierdoor voelden we ons aanvankelijk prettiger, zelfverzekerder of meer ontspannen. We willen goed voor de dag komen, er bij horen.

Nu we al een hele periode gebruiken, ervaren we dat we niet meer zonder kunnen. We zijn als het ware allergisch.

We hebben een onzichtbare en onduidelijke grens overschreden.

Signalen hiervan zijn: bij herhaling meer gebruiken dan voorgenomen. De drang hebben om te gebruiken om problemen te verlichten.

Het oorspronkelijk gevoel van: hé, zo gaat het beter, zo kan ik het aan, is nu een morele, geestelijke, maar ook een lichamelijk dwingende behoefte en een voortdurend verlangen geworden.

Ons lichaam vraagt om steeds meer om hetzelfde effect te bereiken, zodat we de hoeveelheid stapsgewijs verhogen zoals het ons uitkomt.

Steeds sterker naar meer verlangen en zich eigenlijk niet meer prettig voelen zonder, wijst op een geestelijke afhankelijkheid. Dit overmatige gebruik en misbruik kunnen we niet blijven ontkennen en verheimelijken.



Zo geraakten we ongewild in een vicieuze cirkel en dit was en is toch niet de bedoeling. We willen er wel uitbreken, maar helaas blijft het bij pogingen en beloften. Wij ondervinden dat deze manier van leven ons figuurlijke huishouden, ons hele hebben en houden, onze levenswijze totaal beïnvloedt.

Een ander ziet dit ook en merkt onze verandering en onze onzekerheid. Men kan het wel niet altijd duiden, laat staan begrijpen. We willen leven als een 'gewoon' iemand en die onmogelijkheid blokkeert ons totaal.

Onzekerheid, verwardheid en somberheid sluipen ons leven binnen, we raken zelfs geïsoleerd. De realiteit kunnen we tijdelijk wegmoffelen maar dit blijft niet zo.

Deze afhankelijkheid en gewenning dragen ertoe bij dat wij er 'een probleem bij' gecreëerd hebben.

Daarom zijn we bij elkaar gekomen : we willen weer greep op ons leven krijgen.

We zoeken hulp omdat we aanvoelen dat het zo niet meer verder kan.

Durf jij hulp
te vragen
of doe je
alles alleen?



We hoeven geen schuldgevoel te hebben, wel moeten we onze eigen verantwoordelijkheid accepteren.

Wat willen we? Zo doorgaan biedt geen oplossing, maar hoe dan wel?

Daarom zoeken we hulp bij elkaar.

Professionele hulp OK, maar voelen zij echt aan wat wij meemaken?

Wij zoeken lotgenoten om te begrijpen en te aanvaarden wat er gebeurd is of gebeurt.

Onze situatie is niet uitzichtloos als we écht willen aanpakken.

We staan er niet alleen voor, maar het is wel een keuze die wij zelf moeten maken.

Door bij elkaar te zijn hebben we het taboe doorbroken. Het is het begin om er zelf met de hulp van elkaar iets aan te doen.

Ons probleem wordt draaglijker nu we het met elkaar kunnen delen.

Herstel, de Vlinder ...

Een man vindt een cocon van een vlinder en neemt deze mee naar zijn huis. Op een dag verschijnt er een kleine opening in de cocon. De man kijkt een paar uur toe hoe de vlinder worstelt om zich door de kleine opening naar buiten te werken.

Het lijkt erop dat het proces niet langer meer vooruit gaat. Het ziet er naar uit dat de vlinder zover gekomen is als hij kan en niet meer verder komt. Dus besluit de man de vlinder te helpen. Hij neemt een schaar en knipt de rest van de cocon open. De vlinder kan zich nu vrij eenvoudig losmaken.

Maar de vlinder heeft een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels. De man verwacht dat de vlinder elk moment zijn vleugels zal uitslaan en het lichaam daarmee ondersteunt. Maar dat gebeurt niet. De vlinder besteedt de rest van zijn leven aan rondkruipen met een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels. De vlinder is nooit in staat te vliegen.

Wat de man in al zijn goedheid niet begreep was dat de krappe cocon en de worsteling die nodig was om door de opening te kruipen, de manier was om de lichaamsvloeistof van de vlinder in de vleugels te pompen zodat de vlinder klaar zou zijn te vliegen als het de vrijheid had bereikt uit de cocon.

Soms zijn worstelingen exact wat we nodig hebben in het leven. Als we onszelf toe zouden staan zonder obstakels door het leven te gaan, zouden we invalide zijn. We zouden nooit zo sterk worden als wat we kunnen zijn.

We zouden nooit kunnen vliegen ...

Leven

Toen ik van mezelf begon te houden,
zag ik in dat mijn onrust en
emotioneel lijden signalen zijn,
dat ik niet leef in harmonie met mezelf.
Nu weet ik: dat is **AUTHENTICITEIT**

Toen ik van mezelf begon te houden,
begreep ik hoeveel ik iemand kan kwetsen
als ik plotseling verlangens opdring
zelfs als ik wist dat de tijd er niet rijp
voor was en de ander er niet klaar voor was
zelfs als ik die ander was.

Nu weet ik: dat is **RESPECT**

Toen ik van mezelf begon te houden,
verlangde ik niet langer naar een ander leven
en zag ik dat alles in de wereld om me heen
een uitnodiging is om me te ontwikkelen.
Nu weet ik: dat is **GROEI**

Toen ik van mezelf begon te houden,
begreep ik dat ik altijd op het juiste moment
op de juiste plek ben
en dat alles gebeurt op precies het juiste
moment.

Ik kan dus rustig zijn.

Nu weet ik: dat is **ZELFVERTROUWEN**

Toen ik van mezelf begon te houden,
stopte ik om elke minuut te vullen en
plannen voor de toekomst te maken.
Nu doe ik alleen dat waar ik blij van word
waar ik van houd en wat mijn hart laat zingen
op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo.

Nu weet ik: dat is **EENVOUD**

Toen ik van mezelf begon te houden,
heb ik me bevrijd van alles
wat niet goed voor me was:
voeding, mensen, spullen, situaties
en alles wat aan me trok,
wat me weg leidde van mezelf.
Eerst noemde ik het 'gezond egoïsme'.
Nu weet ik: dat is **LIEFDE VOOR JEZELF**

Toen ik van mezelf begon te houden
stopte ik met steeds mijn gelijk willen halen
en sindsdien merk ik steeds vaker
dat niets zwart of wit is.

Nu weet ik: dat is **BESCHEIDENHEID**

Toen ik van mezelf begon te houden
wilde ik niet langer in het verleden leven en me
geen zorgen meer maken over de toekomst.

Nu leef ik alleen in het moment
in het hier en nu, waarin alles gebeurt.

En ik noem dat: **ZIJN**



Charlie Chaplin (1889 – 1977)

Toen ik van mezelf begon te houden
zag ik in dat mijn gedachten met me aan de haal
kunnen gaan en me een naar gevoel kunnen geven.
Maar toen ik mijn hart liet spreken, werd mijn geest
een waardevolle bondgenoot.

Nu noem ik de verbinding:

WIJSHEID VAN HET HART

Wanneer we van onszelf gaan houden
hoeven we niet langer bang te zijn voor
confrontaties
met onszelf of met anderen.
Zelfs sterren botsen weleens
en daaruit worden weer nieuwe werelden
geboren.

Nu weet ik: dat is **LEVEN**

Onbegrip

Ik wil schelden, schreeuwen, schoppen, slaan
Laat mensen maar eens in mijn schoenen staan
Zoveel meningen maar de mijne niet 'gehoord'
Alsof mijn besluiten hun perfecte leven verstoord

Een oordeel zo makkelijk en klakkeloos gemaakt
Intentie vergetend word je genadeloos afgekraakt
Niet vragend om het waarom onderuit gehaald
In andermans ogen heb je per definitie gefaald

Verantwoording nemend voor alles wat ik zeg
Maar zonder uitleg word ik door 'hen' berecht
In onwetendheid iets doen, het ontstaat
Verdwijnen mensen uit je leven, veroordeeld tot
'hoogverraad'

Boosheid en enorme frustratie nemen de overhand
Ogen dik en nat door tranen roodomrand
Peinzend over de waarde van mijn besluit
Argumenteren zonder dat het eigenwaarde uitsluit

Laat mij leren van mijn eigen ervaren levenslessen
Nooit oordelen over andere besluiten en processen
Het risico dat ik overkom als alwetend met deze tip
Het meest voorkomend in het leven is onbegrip