

De Community en de kliniek

Onlangs sprak ik een aantal CJM-leden en was zeer getroffen door hun bezorgdheid omtrent het voortbestaan van CJM. Het is, helaas, een bekend verschijnsel: velen in herstel uiten in meetings hun dankbaarheid en tegelijkertijd lijkt die dankbaarheid zich niet meteen te vertalen naar het doen van service. Datzelfde geldt voor wat er nu lijkt te gebeuren met de CJM. En daarom doe ik op deze plek een appèl op de eerder genoemde dankbaarheid en op wat in een 12 Stappenprogramma juist zo essentieel is: je behoudt wat je hebt door het weg te geven. Meld je dus aan als actief CJM-lid. Je steun, je hulp is zeer nodig!

Bani

Help ons

Help ons ... de Community levend te houden. We zoeken actieve service leden die hun verhaal willen vertellen, zaterdag bijeenkomsten durven te leiden, de nieuwsbrief willen vormgeven, penningmeester kunnen zijn.

Laat je horen ... via communityjm@gmail.com

Peter en Leo



De Community JellinekMinnesota Toekomst of geschiedenis?

Een ogenschijnlijk zware titel op pagina 1 van editie 40 van deze CleanTime. En dat is het ook gewoon wel ... een zware titel. Het gaat niet goed met de Community. Circa 550 ex-cliënten die aangesloten zijn. Dat is mooi. Maar het service team dunt uit. De 'ervaring' ligt op de schouders van Peter en mijzelf. Ik voel me daar niet goed en niet prettig bij. Ik kan natuurlijk alleen voor mezelf spreken, maar ik weet dat Peter er precies zo over denkt. Op deze pagina persoonlijke boodschappen van Peter, Leo en Bani.

Vrijwillig is niet hetzelfde als vrijblijvend

Het gaat niet goed met de Community, althans wat betreft het aantal **actieve** leden. Onze Community kan alleen geven zolang er ook iets gebracht wordt, want als er alleen gehaald wordt raakt 'de winkel' leger en leger totdat alles is uitverkocht en 'de winkel' dicht moet. Dit bij gebrek aan gaven. Deze beeldspraak is passend, lijkt mij.

Toen ik ruim 4 jaar geleden me aansloot bij de Community, was het een bloeiende gemeenschap met meerdere actieve leden, helaas liep dit zienderogen terug. Nu zijn blijven er twee ervaren personen over en dat is in de praktijk niet haalbaar.

Het actief mee doen in de Community heeft mij geholpen om langzaam maar zeker weer een **volwaardig en geaccepteerd lid van de samenleving** te worden.

Vertrouwen delen met en ontvangen van anderen is mijn grootste verantwoordelijkheid en tevens mijn grootste gift.

In deze editie

De Community, toekomst of geschiedenis P.1

Twaalf vragen aan ... Jaiwen P.2

Stap twee volgens Jos P.3

Gevangen of vrijheid / Lieve Jai P.4

Tenslotte: Winnaars zijn mensen die je vertellen wat ze gedaan hebben, niet de mensen die je vertellen wat zij vinden dat je moet doen!

Peter

Herstel is brengen én halen

Verslaving is de ziekte van **isolatie**. De oplossing is **verbinding** zoeken. Verbinding zoeken met mezelf, 'onder mijn motorkap durven kijken' (dank je wel Frans) en oprecht geïnteresseerd zijn in anderen. Daarnaast de boodschap uitdragen naar de verslaafde die nog lijdt. **Spreken is zilver en luisteren is goud**.

Op meetings kom ik **brengen** én ik kom **halen**. Soms kom ik meer brengen dan halen en soms is de balans andersom. Datzelfde doe ik voor de Community. In de kliniek zijn voelt voor mij als 'thuiskomen'. Dat is voor mij een dubbel gevoel, want tegelijk betekent in de kliniek zijn voor mij een wake up call 'hier wil ik niet meer zijn'.

*Ik geloof dat ik geen groter geschenk kan **ontvangen** dan door de ander te worden gezien, te worden gehoord, te worden begrepen en aangeraakt.*

*Het grootste geschenk dat ik kan **geven** is de ander te zien, te horen, te begrijpen, aan te raken.*

Wanneer dat gebeurt, voel ik dat er contact is gelegd.

Leo

De weg naar binnen heeft meerdere ingangen, meerdere lessen te leren. Uiteindelijk voegen deze zich samen en is het geheel te zien, er is een verband. Daar boven geleid door een mystieke kracht, die het geheel allang overzag. Je hoefde alleen maar naar binnen te lopen en niet de weg er vandaan.

Uiteindelijk wordt het allemaal duidelijk. Geduld, tijd, humor en lekker eten leiden je er doorheen. Zoek naar medestanders, zij kennen de weg, of andere deuren, en zijn je voorgegaan of jij hen. Voeg je bij de winnaars. Geef je over en geniet. Ook in pijn, verdriet, chaos, angst en woede.

Hiertegenover staat Vrede. Als je zoekt naar Vrede, zul je hier doorheen mogen. Vrede zal tevens je belofte zijn. Vertrouw en ga door. Val, huil, vecht, wees bang, boos of eenzaam, maar, geef nooit op. Het uitzicht achter de berg, zal de moeite waard zijn. Dat is een belofte.

Gabriëlle

Twaalf vragen aan ... Jaiwen

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Mijn naam is Jaiwen en ik ben verslaafd.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
Ik heb de dagbehandeling gedaan in de periode juni tot en met augustus 2017
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Ik ben 14 juni 2018 één jaar clean en kalm.
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Ja, ik had sinds februari 2017 een poliklinische behandeling en was nog niet bekend met de 12 stappen. Tijdens de dagbehandeling leerde ik het verschil tussen gedachten en gevoel.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Liefde in eerste plaats voor jezelf en daarna voor je medemens.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
Mijn leven terug en alle rust daar bij. Ik herken mijn gedrag. Ik ben nu oprecht gelukkig en geniet elk moment daarvan én optimaal van mijn kinderen.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
De stappen werken als je er aan werkt. Wees eerlijk tegen jezelf zodat je dat ook tegen anderen kan zijn. Stel je kwetsbaar op en wees dankbaar voor alles dat het leven je geeft.
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
Het gaat niet op spirituele volmaaktheid maar om spirituele groei.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
Ik dacht altijd aan religie omdat ik zelf Hindoe ben, toen ik met het programma begon. Maar ik denk veel aan mijn overleden schoonmoeder die ik 6 maanden heb mogen verzorgen net na mijn behandeling en ook zie ik de meetings en mijn fellows als mijn Hogere Macht. Zij beantwoorden (ongevraagd) altijd mijn vragen.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
Door liefde voor mezelf ben ik gaan voelen waar ik mezelf vroeger echt haatte door mijn eigen gedrag. Ik weet ook nu dat ik degene ben die mezelf boos maakt en niet een ander.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Ik ben dankbaar voor alles. Mijn vrouw, Jellinek, mijn zussen, broers én mijn schoonfamilie. Maar het meest ben ik toch mijn fellows dankbaar die precies hetzelfde zijn als ik en die mij een spiegel voorhouden van waar ik vandaan kom en hoe ik dingen moet oplossen. Daarnaast ben ik de natuur dankbaar. Ik ben de omgeving en de omgeving ben ik.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
In het kader van kwetsbaarheid, de brief naar mezelf die ik tijdens de behandeling heb geschreven laten lezen aan een ander. Noot Leo: En dat laatste heeft Jaiwen gedaan, dank je wel. Jaiwen deelt zijn brief ook met jullie op pagina 4.

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, Juni 2018

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 TWEEDE STAP

WIJ ONDERVINDEN DAT DE 'KRACHT' VAN DE GROEP ONS LEVEN GUNSTIG BEÏNVLOEDT

De steun die we hier ervaren, geeft ons een kracht die we alleen niet zouden vinden. Het geeft ons een blijvende motivatie en is essentieel om te blijven geloven in onszelf. Op zijn minst kunnen we stellen, dat we niet verstandig bezig waren ... Onze wilskracht brengt maar iets op, als we ons verkeerde gedrag én denkpatronen begrijpen en inzien.

Zo lang wij proberen onszelf goed te praten, ons gedrag verdoezelen, zijn we nog niet afgestapt van ons 'ziekelijk' gedrag.

Het woord 'ziekelijk' is misschien wat overdreven of ongelukkig uitgedrukt. Maar hoe is de omschrijving dan? Het is niet goed te praten én dat voelen we.

Onze verklaringen om ons gedrag logisch en aanvaardbaar te maken of de oorzaken ergens anders te leggen, beletten ons om te veranderen.

Zolang we dit niet toe staan en dit inzien, zijn we een voorbeeld van hoe het niet moet. Dit toegeven is niet makkelijk, maar eerlijk zijn tegenover onszelf is de sleutel. Enerzijds kun je zeggen: het is een slechte gewoonte die je moet doorbreken. Maar anderzijds vergt dit enorm veel moed, durf en kracht. Daarom ook is het zo moeilijk. Als het zo gemakkelijk was, had deze groep of vriendenkring geen reden van bestaan. Niemand is perfect en dat wordt ook niet van je gevraagd. We blijven mensen.

We hebben geen moeite om te erkennen dat we een probleem hebben. Zelf kunnen we enorm veel doen, en hoe, daarvoor hebben we elkaar. We kunnen ongetwijfeld allen iets van elkaar opsteken. We hebben geen moeite om te erkennen dat we een probleem hebben. Door onze trots echter is het moeilijk om toe te geven dat we aan onszelf moeten werken. Dit vraagt immers een nieuwe levenswijze en een visie die haaks staat tegenover onze vroegere gewoontes.

En dat is juist de kern waarom alles draait: inzicht in onze problematiek. Zelfkennis kan haar vruchten afwerpen indien we elkaar proberen te begrijpen. Een belangrijke reden om te veranderen van levenswijze is dat we de oorzaak van onze problemen niet oplossen door ze te verstoppen.



Door het langdurig misbruik raakten onze gevoelens verdoofd. Vaak merkt onze omgeving dit eerder dan wij zelf. We zitten als het ware achter een glazen wand. De kans om problemen echt te verwerken gaan we uit de weg. We waarderen de dagelijkse dingen niet meer.

Door ons af te sluiten voor de wereld sluiten we ons ook af voor onszelf. Ons zelfvertrouwen raakt zoek en dat is pas een vicieuze cirkel. Onze ervaringen uitwisselen is een niet te verwaarlozen aspect om dit duidelijk te maken. Luisterbereidheid, de herkenning van onze problemen in elkaar, geeft steun. We zijn dus niet alleen met onze moeilijkheden en dit hadden we misschien niet verwacht.

Dit 'veranderen' wordt door iedereen anders ervaren. De één heeft er meer moeite mee dan de ander. Steun kunnen we echter altijd gebruiken.

Het is prettig als je met iemand in je omgeving kunt praten over je problemen. Soms is dit niet altijd mogelijk en kan het juist fijner zijn met een derde.

En die 'ander' vindt je hier, met dat verschil dat wij het ook meemaken en begrijpen en dát is een wezenlijk verschil !

Het feit dat we eindelijk eens onszelf kunnen zijn, het mogen zeggen zoals we het aanvoelen en niet meer 'moeten-doen-alsof', lucht enorm op. We zagen er aanvankelijk tegenop om naar de groep te komen.

Als we de meeting verlaten is het alsof de 'last' minder zwaar is, en dat is onze kracht. Hier krijgen we het respect en de waardering waarnaar we misschien reeds lang op zoek waren.



1. Een toenemende neiging om dingen te laten gebeuren in plaats van zorgen dat dingen gebeuren.
2. Regelmatig aanvallen van glimlachen.
3. Gevoelens van verbondenheid met anderen en de natuur.
4. Overdonderende gevoelens van waardering.
5. De neiging om op spontaan en op gevoel te reageren in plaats van reageren op basis van angst uit eerdere gebeurtenissen.
6. Een onmiskenbare neiging om van ieder moment te genieten.
7. Geen zorgen maken.
8. Niet meer geïnteresseerd zijn in conflicten.
9. Situaties niet meer invullen voor een ander.
10. Niet meer oordelen en anderen niet meer veroordelen.
11. Mezelf niet meer veroordelen.
12. Het vermogen om lief te hebben zonder iets te verwachten van de ander.

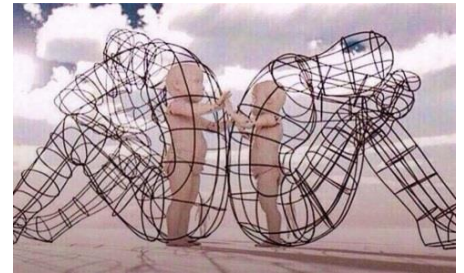
Vervolg: Lieve Jai

Pure liefde is niet ver te zoeken. Het zit in jezelf en in je gezin, broers, zussen en groepsleden. Die verbondenheid is er altijd al geweest maar **ERVAAR** het. **ACCEPTEEER** het! Geef je over Jai. Want als je jezelf overgeeft kun je het voelen en als je voelt kun je het zijn. Ik heb altijd van je gehouden. En ik zal dat ook altijd blijven doen. Je bent opnieuw geboren en vergelijk het maar met een baby..die huilt vaak..niet van de pijn maar van de veranderingen die nieuw voor hem zijn..maar hij leert te accepteren dat het er is.

Je verslaving

Gevangen of Vrijheid

Ik zag dit plaatje onlangs en ik schrok er van. Het plaatje raakte me vol en dreunde na van mijn kruintje tot aan mijn kleine teen. Waarom eigenlijk? Heel eerlijk: de herkenning. 'Dit was ik ...' moest ik erkennen. De tranen schoten me in de ogen, zo sterk vond ik de 'kracht van het plaatje'.



Ik zag mijn gevangenis, de eenzaamheid, de angst, de gebogen 'in mijzelf gekeerde' lichaamshouding, het afkeren

van andere mensen, eigenlijk het afkeren van alles wat om mij heen gebeurde. Maar ook die 'kleine ik' die ondanks alle shit er altijd wel is geweest. De 'kleine ik' die met de onbevangenheid en puurheid van een klein kind wel contact wil maken en wel wil spelen. Maar zijn stemmetje was te zwak om boven mijn verbaal geweld uit te komen.

Nu na 18 maanden herstel heb ik weer contact kunnen maken met 'mijn kleine ik' en het jochie mag er zijn. Ik luister naar hem. Zijn onbevangenheid leert mij om mijzelf weer te accepteren om wie ik ben met alle nukken, rare fratsen én mooie kanten die wij samen in ons hebben. Ik leer om te vertrouwen op mijn intuïtie in plaats van alles steeds te verklaren met ratio. Eerlijk zijn voor onszelf. Open en onbevangen zijn voor mensen en situaties zonder vooroordeel. Weg met de maskers en welkom aan mijzelf en 'mijn kleine ik'. Welkom aan vrijheid en verbondenheid.

Leo

Lieve Jai,

Man, man, man ... wat een veranderingen vinden plaats in je leven. Wat een bewogen jaar is het geworden. Je kwam, je zag en je overwon niet in januari, maar daar begon het wel. Het was een moeilijk moment. Maar het onmogelijke werd mogelijk. Je vertelde alles eerlijk, maar was nog niet open. Je openheid kwam met de terugval. Je wilde het ook. Je wilde die verandering opnieuw. Je gedrag moest veranderen. Het is langzaam gekomen. Veel pijn kost het. Niet dat het een gevecht is maar het is de pijn die het verleden met zich meebrengt. De momenten van gebruik, de moeilijke situaties waar je je gezin in hebt gebracht, de hoogmoed die altijd heeft gespeeld en nog steeds wel eens naar boven komt. Maar je zet de stapjes. Ze zijn minuscuul klein zoals je ze zelf ziet, maar je kan niet ontkennen dat ze er zijn. Je begint te herstellen en je hebt pijn en **PAIN IS AN INDICATOR OF PROGRESS.**

Je mag blij zijn en je wilt je beste vriend graag omhelzen wat hij je nu allemaal brengt. Zonder hem zou je niet zo'n weg zijn ingeslagen. Het is goed om samen te smelten met hem of haar. Je wilt hem graag liefhebben want hij brengt je zo veel. Maar die herinneringen aan momenten brengen het gevoel van toen wel eens naar boven. Je kan er wel van kotsen, maar kijk waar het je nu brengt. Je hebt vrienden erbij gekregen, zo mooi dat je ze hebt. Je dacht dat je er veel had. Maar nu voel je dat ze je **LIEFHEBBEN**. Die openheid en eerlijkheid die je voelt geeft je een grote kracht om verder te gaan. Echt alleen voor vandaag.

Je belemmeringen zijn langzamerhand duidelijk en worden prachtig blootgelegd door je groepsleden. Elke dag leer je en wat nog belangrijker en fijner is, je voelt je rustig en je bent ook rustig. Je moet je zelf niet snel 'sterk' voelen want dan gaat je hoogmoed stiekem om het hoekje kijken om zo snel mogelijk toe te slaan. Er zijn genoeg dingen waar je zelf aan moet werken. Maar het belangrijkste is het gevoel terug te krijgen want diep in jou schreeuwt het elke keer of je het wilt verlossen. Je gedachten houden dit nog te vaak tegen. Je raakt nogal eens in zelfmedelijden en isoleert jezelf dan of je doet dan wat je denkt dat je altijd heeft geholpen en dat is alles zelf doen, waardoor je nogal eens verward wordt en je gedachten je van de hak op de tak laten spreken. Maar het komt. Je merkt dat er een verandering gaande is. Jai, laat je controle gaan over je leven. Dat is echt niet nodig. Stel jezelf open naar jezelf zodat anderen van jou meer kunnen genieten. Neem het leven zoals het is. Leef en ben! Wat anderen van je denken en hoe ze over je denken kan je echt niet veranderen. Wat je kan veranderen ben je zelf. Wat je hierin zeker helpt is eerlijk zijn naar jezelf en nederig naar de wereld. Want die geeft je alles. Je mag ademen wees dankbaar dat er bomen zijn. Je mag leren, wees blij dat er vrienden zijn maar ook mensen waar je het niet zo 'goed' mee kunt vinden want van hen leer je juist het meest. Kijk meer om je heen. Ervaar het meer dan dat je analyseert.