

## Loslaten

Loslaten hoe doe je dat, het is zo makkelijk gezegd het is mij vroeger nooit uitgelegd

Loslaten is een proces en kost tijd soms gaat het goed en vaak is het strijd

Loslaten betekent niet meer weglopen maar op een oplossing hopen

Loslaten betekent niet meer dat ik hem smeer en nog verder mijn emoties amputeer

Loslaten betekent accepteren het is een soort van in mezelf investeren

Loslaten is de moed van imperfectie willen niet nodeloos energie verspillen

Loslaten betekent anderen iets gunnen er op vertrouwen die ander zal dat kunnen

Loslaten is het voor mij doorbreken van oude patronen met het resultaat kan ik mezelf belonen

Loslaten is goed voor mezelf zorgen Ik heb de 'pleaser' voorgoed opgeborgen

Leo



## Doorstart Community JellinekMinnesota

Lieve mensen,

Het heeft er alle schijn van dat we met de Community JellinekMinnesota een 'doorstart' gaan maken. Op de diverse noodoproepen hebben meerdere fellows gereageerd.

Op 8 september 2018 was de eerste business meeting 'nieuwe samenstelling'. Daar hebben we goede afspraken kunnen maken. De belangrijkste afspraak gaat over de maandelijkse zaterdag bijeenkomsten. We hebben ons laten leiden door één van de spirituele uitgangspunten van ons mooie 12-stappen programma, namelijk 'de bereidheid om te veranderen'. We hadden sterk het gevoel dat de sleutel voor een 'echte doorstart' van de Community ligt bij deze zaterdag bijeenkomsten. De ervaring was breed dat de huidige opzet van deze bijeenkomsten niet meer voldoet.

Twee fellows, nieuw in het serviceteam gaan een voorstel maken over een nieuwe vorm voor de zaterdag bijeenkomsten. In het voorstel komen in ieder geval terug:

- ✚ Het blijft gaan om het uitdragen van de boodschap van het programma en het delen van ervaring, kracht en hoop.
- ✚ De vorm mag luchtig, maar de toon moet wel serieus zijn.
- ✚ Het moet bij voorkeur beter aansluiten bij de behoefte van de cliënten in behandeling (klinisch en dag).
- ✚ De al jaren gehanteerde duur van 2 uur is niet heilig.

Het voorstel voor een andere invulling van de zaterdag bijeenkomsten wordt 13 oktober 2018 besproken tijdens een extra business meeting. We houden verder vast aan de al afgesproken data voor de zaterdag bijeenkomsten in 2018: 13 oktober, 10 november en 8 december 2018.

## In deze editie

Doorstart Community P.1

Twaalf vragen aan ... Ferry P.2

Stap één volgens Jos P.3

Masker en Machteloos P.4

We zijn blij met deze stap. In de volgende CleanTime hopen we dat het nieuwe service team zich zal voorstellen.

*Leo en Jaiwen*

## Loyaliteit

Ik behoud alleen hetgeen wat ik heb door het weg te geven. Ik haal altijd mijn ervaring, mijn hoop en mijn kracht bij de Community bijeenkomsten. Ik wil graag meer mensen trekken en betrekken bij de Community bijeenkomsten die elke tweede zaterdag van de maand worden gehouden. Waarom dan ook niet een soort 'prijs' voor mezelf én anderen daarbij in het leven roepen. Ik zie loyaliteit als iets wat ik voor mezelf heb in de vorm van eerlijkheid. Eerlijk zijn naar mezelf zodat ik het ook naar anderen kan zijn. Ik hoop dan ook dat mensen loyaler worden om naar de bijeenkomsten te komen zodat ze iets kunnen brengen wat ze daar weg kunnen geven.

Commercieel gezien kan loyaliteit worden 'uitbetaald', denk maar aan de punten die je spaart als je bij de supermarkt boodschappen gaat halen. Je komt er vaker langs om meer punten op te halen. Ik wil dan ook iets tastbaars meegeven hoe vaker mensen 'langskomen'. Dat in de vorm van een plantje. Een plantje die je zelf verzorgt net zoals je ook je zelf verzorgt door langs te komen en zorg draagt voor anderen door je ervaring hoop en kracht weg te geven. Je geeft zo een plantje liefde. Je praat er mee en geeft het om de dag water.

Net zoals jij groeit, groeit het plantje rustig met je mee. De wortels nestelen zich goed vast in de aarde en het staat stevig net zoals ik steviger sta in het leven. De verbondenheid met de aarde (mijn bijeenkomsten) zie ik dan zo en de ervaring kracht en hoop zijn het water dat ik om de dag of misschien wel elke dag nodig heb om te groeien. Daarom een plant. *Jaiwen*

## Alleen voor Vandaag

Waar haal ik mijn kracht vandaan?

Terwijl ik me verslagen voel. Natuurlijk! Ik heb dit eerder gedaan. Herstel vond ik toen cool.

De eerste maanden zijn ontzettend zwaar.

Trek, vermoeidheid, een steeds wisselend gevoel.

Bellen, schrijven, meetings, alles bij elkaar.

Abstinentie is het ultieme doel.

Ik weet dat ik dit kan!

Maar toch ben ik ontzettend bang.

Voor mij ligt een uitgewerkt plan.

Het belooft me vrijheid, iets waar ik ontzettend naar verlang.

Ik weet ook dat het steeds makkelijker gaat.

Iedere dag heb ik de keus.

Voor een nieuw begin is het nooit te laat.

Met 'Alleen voor vandaag' als leus.

Willem

## Twaalf vragen aan ... Ferry

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?  
***Mijn naam is Ferry en ik ben verslaafd.***
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?  
***Een klinische opname van 6 weken intern, gevolgd door een dagbehandeling van 8 weken in de periode 22 Juni tot 4 Oktober 2017.***
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?  
***Op dit moment: 1 jaar en ruim 3 maanden.***
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?  
***Ik vroeg mij af, en dat probeerde ik ook voor me te halen, hoe het zover had kunnen komen dat ik nu hier was. Tegelijkertijd was ik mij er zeer sterk van bewust dat dit voor mij de enige en waarschijnlijk ook laatste kans was om iets aan mijn ellendige bestaan te veranderen. Daar hield ik mij aan vast, al had ik geen idee van wat er ging komen.***
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?  
***Hoop.***
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?  
***Door mijn behandeling bij JellinekMinnesota heb ik kennis mogen maken met een manier van leven die mij in staat stelt te leven, vrij te zijn van de obsessie om te gebruiken, vrij te zijn van angst voor het verleden en de toekomst, vrij te zijn van het gevoel van nutteloosheid. Het is een lijst die ik tot in het oneindige zou kunnen aanvullen. In één woord samengevat: De oplossing.***
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?  
***Ga je angsten aan.***
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?  
***Don't take yourself to damn seriously.***
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?  
***In alles en iedereen. Ik ervaar dit iedere dag opnieuw en wat dit voor mij tastbaar maakt, is de herinnering aan mijn leven vóór 22 Juni 2017.***
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?  
***Het proces van verandering is voortdurend en zet zich voort in ieder aspect van mijn wezen. Sinds ik mijn eigen wil en verlangens niet meer bovenaan zet, word ik meer dan ooit in mijn behoeften voorzien.***
11. Waar ben je dankbaar voor?  
***Dat ik clean ben en dat ik ervaring, kracht en hoop met anderen mag delen.***
12. Heb je nog een brandend verlangen?  
***Dat andere verslaafden mogen ontvangen wat mij dagelijks gegeven wordt.***

## 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](mailto:communityjm@gmail.com)

**Anonimiteit is onze spirituele grondslag. Alle gegevens zullen vertrouwelijk en anoniem behandeld worden.**



### CleanTime, September 2018

Redactie: Leo  
Telefoon: 06 – 4065 0543  
Email: [communityjm@gmail.com](mailto:communityjm@gmail.com)

Bezoek ook onze website:  
[www.samenherstellen.nl](http://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](mailto: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

De Community JellinekMinnesota maakt een doorstart. We beginnen als het ware gewoon opnieuw. Om dat moment te markeren beginnen we ook gewoon opnieuw met de 12 Stappen volgens Jos

Leo

\*\*\*\*\*

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.

## Afscheid of nieuw begin

Helaas, ik moet jou los gaan laten.  
Pijn, verdriet, ben op mijn ziel getrapt,  
woede, angst ik moet erover praten.  
Was bijna uit het leven gestapt.

Ik zei: 'Ik houd van jou.'  
Niet wederzijds, dat is wel helder.  
Ben weer alleen, in staat van diepe rouw.  
Stond eerst op het dak, zit nu in de kelder.

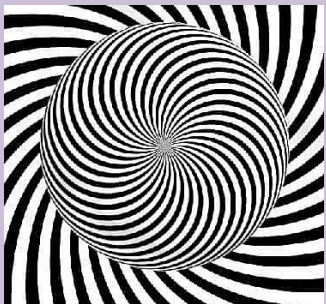
Zo snel kan het gaan met een gevoel.  
Euforisch toen we samen waren.  
Maar ging keihard op mijn smoel.  
Al mijn hoop weer weg gevaren.

Hoe nu verder? Ik heb geen flauw idee.  
Zal ik ooit weer liefde vinden?  
Op dit moment zeg ik nee.  
Maar als ik stil blijf staan zal mijn verslaving me verslinden.

Ik moet vooruit!  
Het programma weer omarmen.  
Alleen kom ik er niet uit.  
Lieve fellows zullen mijn hart verwarmen.

Willem

\*\*\*\*\*



Attentie: Als alles om jou draait, word je heel snel duizelig.

## Masker

Had ik een masker nodig?  
Toen ik zei het is genoeg  
Je kon me niet meer tegenspreken  
De plaats die jij had ingenomen  
Had vele maskers

Van mijn emoties heb je niet kunnen winnen  
Al keek je over mijn schouder mee  
Altijd bezig de zwakke plek te vinden  
Was jouw vermoeiende inzet

Die keer dat je het overnam  
Had zoveel maskers  
Dat ik de strijd niet kon vermijden  
Ik trok een pantser aan en ging de loopgraaf in

Binnenin kon je niet komen  
Al was de strijd nog zo hard  
De macht van liefde voor alles  
Kon je niet raken

De tegenstand was groot  
Moest ik nu muren bouwen?  
Nee maar wel de strategie  
Je macht te ondermijnen

Beslecht zou het gevecht van man tot man nooit worden  
Uitputting had je niet want je was overal  
Ook daar waar ik je niet vermoedde  
Je lachen hoor ik nog steeds om me heen

Ik moest mijn creativiteit gebruiken  
Wat ik nog niet heb geschapen is onaangetast  
Scheppen is mijn liefde geven  
Alles om me heen is liefde

Daar kan je niet omheen dat is je zwakke plek  
Ik kan hem goed verborgen houden  
Mijn panser is sterk genoeg  
Alleen Hij kan hem zien

Ik zal je accepteren dat is mijn kracht  
Tegen dit verweer ben je niet opgewassen  
Je verliest je maskers één voor één  
Tot slot blijft er niets meer van je over

Je was mijn partner toen ik je kon vertrouwen  
Uiteindelijk een sluwe vos  
Je staart die ben je kwijt geraakt in deze strijd  
Maar ik blijf liever uit je buurt

Zo kan ik leven

Leo van IJperen  
(26 juli 1950 – 13 augustus 2018)

Ik ben aan het werk en krijg een berichtje. Ik schrik en val stil ... Leo, mijn buddy, is overleden. Ik heb dierbare herinneringen aan hem, mijn naamgenoot. Hij wees mij met al zijn mildheid en wijsheid, de weg in de wondere wereld van de verslavingskliniek.

Dank je wel lieve Leo

Leo Buys

Leo van IJperen  
Zo'n jongen was hij  
Met al die gedachten  
En als hij deed  
alsof hij keek  
maakte hij alles met zijn  
handen



## Machteloos

Leo is niet meer  
Een leuke fijne vent.  
Mijn rots, mijn 'buddy' in barre tijden.  
Getekend door het leven.

Leo is niet meer  
Hij liet los ... had geen keuze  
Op zoek naar rust  
De strijd gestreden

Leo is niet meer  
Mijn verdriet om wat nu is.  
Mijn boosheid om wat had kunnen zijn.  
Het was zijn machteloze weg.

Leo is niet meer  
Herinneringen passeren  
De tranen die langzaam komen  
'Vorig jaar zag ik je nog'

Leo is niet meer  
Uit stof was hij opgebouwd  
Tot stof zal hij wederkeren  
Ik weet ... je past op mij

Leo is niet meer  
Ik draag je in mijn hart.  
Acceptatie, moed en wijsheid.  
Ik koester de herinneringen in mijn strijd.

Leo Buys  
15 augustus 2018