

Activiteiten Community

Lezing: donderdag

De lezingen, verzorgd door de Community, zijn t/m juni 2019 op de volgende donderdagen van 10.15 – 11.00 uur:

10 Januari
7 Februari
7 Maart
11 April
9 Mei
6 Juni

Deze lezingen zijn alleen toegankelijk voor cliënten in behandeling.



Bijeenkomst: zaterdag

De bijeenkomsten, verzorgd door de Community, zijn t/m juni 2019 op de volgende zaterdagdagen van 14.30 – 16.30 uur:

5 Januari
2 Februari
2 Maart
6 April
4 Mei
1 Juni

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



Elke dag opnieuw

Elke dag opnieuw begin ik een nieuw leven, zet ik een dikke vette punt achter mijn misselijk bestaan. Niks bakte ik dan lucht van 't ouwe leven', om kokhalzend en brakend gif op af te geven, de strontvliegen waren niet van me af te slaan.

Elke dag opnieuw wens ik radicaal te breken, met mijn vet mislukken in de dagen van hiervoor. Mijn slijmen was geducht, gedoemd mijn faken. Kwam ik er niet mee weg, dan ging ik ermee vandoor.

Elke dag opnieuw besluit ik voorgoed te kappen, snij de beurse plekken weg uit mijn verrotte lijf. Dat als het erop aankwam zich willoos liet verslappen. Dat nooit eens op een standpunt of ruggengraat was te betrappen en die klote houding van me vloek ik tot een karakter stijf.

Elke dag opnieuw begint het me meer te dagen hoe ik mijn beste jaren met braafheid heb verkloot. Met steeds ja en amen knikken op de idiootste vragen. Met slikken zonder kikken wat ze mij op kwamen dragen. Waarmee ik keer op keer mezelf te grabbel heb gegooid.

Elke dag opnieuw besef ik het steeds beter, moet breken met dat verleden en breken met die tijd dat ik er nog in geloofde tegen beter weten. De pan wordt almaar leger en de soep dus almaar heter. Mijn lippen aan de hel verbrand, mijn hart verschroeid van spijt.

Elke dag opnieuw verwens ik heel de aarde, verwens ik God, de mensheid, maar bovenal mezelf. Maar stopte niet als het menens werd en zei: 'Het is maar spel'.

Elke dag opnieuw wil ik die 'andere ik' worden en stappen uit deze schertsvertoning van halfbakken schijn en eindelijk de kerel worden die ik altijd al wou zijn en de liefde krijgen die ik verdien.

Anoniem

In deze editie

Elke dag opnieuw P.1

Twaalf vragen aan ... Corina P.2

Stap twee volgens Jos P.3

Hogere Macht / Twee kijk tips P.4



Zomaar wat kreten om je door de dag te helpen ...

- Als je je pijn deelt dan halveer je het, als je het niet doet verdubbel je het.
- Eenzaamheid is te genezen.
- Alleen jij kan het doen, maar je kan het niet alleen doen.
- Je moet bereidwillig zijn om deel te nemen aan je eigen herstel.
- Als je niets doet om het beter te maken zal het erger worden.
- Wat anderen over jou denken is jouw zaak niet.
- Waanzin is doorgaan met steeds hetzelfde doen en andere resultaten te verwachten.
- Alles wat je over God hoeft te weten is dat jij God niet bent.
- Angst is de afwezigheid van vertrouwen.
- Pijn is onvermijdelijk, lijden is een keuze.
- Als je altijd blijft doen wat je deed dan blijf je krijgen wat je kreeg.
- Wrok is als het drinken van vergif en wachten tot de ander sterft.
- Aan de weg naar herstel wordt altijd gewerkt.
- Religie is voor mensen die bang zijn naar de hel te gaan. Spiritualiteit is voor mensen die er geweest zijn.
- God beantwoordt elk gebed en soms is het antwoord 'nee'.

Groei is de beste motivatie

Ik glimlach omdat ik al veel overwonnen heb
Ik glimlach omdat ik op ben gestaan toen ik gevallen was
Ik glimlach omdat ik groei

Succes is niet het eind
falen is niet fataal
Het is de moed om verder te gaan om wat echt telt

Onze grootste glorie zit niet in nooit vallen, maar in opstaan iedere keer als we vallen

Anoniem



Twaalf vragen aan ... Corina

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Ik heet Corina en ik ben verslaafd
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
De 12 stappen kliniek van JellinekMinnesota van 15 april 2015 tot 10 juni 2015 en daarna gelijk tot 11 september 2015 de dagbehandeling
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Drie jaar en negen maanden
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Jazeker alsof het gisteren was
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Naar meetings gaan en met fellows bellen
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
Mijn vrijheid en een nieuw leven
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Geef het een kans, blijf terugkomen en blijf uit de buurt van triggers om te gebruiken
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
Stoppen doe je zelf. Je hoeft het alleen niet alleen te doen
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
Meetings en fellows
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
Dat ik heel veel kracht heb om, ondanks alles, niet te roken en niet te gebruiken
11. Waar ben je dankbaar voor?
Dat ik clean ben en een goede oma en moeder kan zijn
12. Heb je nog een brandend verlangen?
Dat het lichamelijke beter met mij zou 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 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.

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. Bereidheid om te luisteren, de herkenning van onze problemen in elkaar, geven 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 dat 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.

Tegenstellingen

Pleasen ↔ Grenzen stellen

Onverschillig zijn ↔ Betrokken tonen

Isoleren ↔ Verbinding zoeken

Weglopen ↔ Confronteren

Vaste patronen volgen ↔ Buiten mijn comfort zone komen

Eigen wil doordrijven ↔ Machteloosheid erkennen

De schuld geven ↔ Eigen aandeel bekijken

Oordelen ↔ Open staan

Ego ↔ Nederigheid

Controle drang ↔ Loslaten

Ontkennen ↔ Accepteren

Angst ↔ Hoop

Leo

HELE FIJNE KERSTDAGEN EN OUD&NIEUW

Leegte

Leegte is niet leuk om te voelen

Leegte is het gevoel dat ik moet huilen, ik weet niet waarom

Leegte is iets, waar ik niets mee kan

Met leegte weet ik niet of ik links of rechts af moet gaan

Ik weet niet hoe ik van dat lege gevoel af moet komen

Het enige dat ik weet, is dat het gevoel weer over gaat

Leo



'One liners'

Don't take yourself so damn seriously

Let go and let God

Do Talk, do Feel, do Trust

Gemakzucht is een grotere bedreiging voor vooruitgang dan tegenslag

Jij bent het probleem, maar je bent ook de oplossing

We moeten naar meetings
We mogen naar meetings
We willen naar meetings

Angst is de donkere kamer waar negatieven ontwikkeld worden

Een pad zonder obstakels gaat nergens heen

En ineens snap ik het 'Hogere Macht' principe

In de buik van een moeder zitten twee baby's. Zegt de één tegen de ander: 'Geloof jij in een leven na de bevalling?' 'Waarom vraag je dat? Natuurlijk!', zegt de ander. 'Er moet iets zijn na de bevalling. Misschien zijn we hier wel om onszelf voor te bereiden op dat wat we later zullen zijn.'

'Onzin', zegt de één. 'Er is geen leven na de bevalling. Wat voor soort leven zou dat zijn?' Zegt de ander: 'Ik weet het niet, maar ik denk dat er meer licht zal zijn dan hier. Misschien kunnen we daar wel lopen met onze benen en eten met onze monden. Misschien dat we meer zintuigen hebben om dingen te begrijpen die we nu niet begrijpen.'

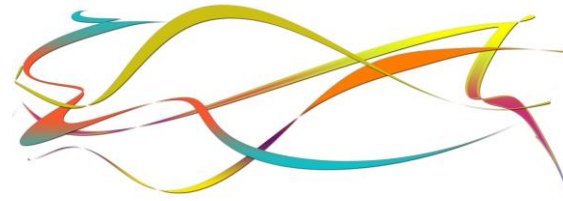
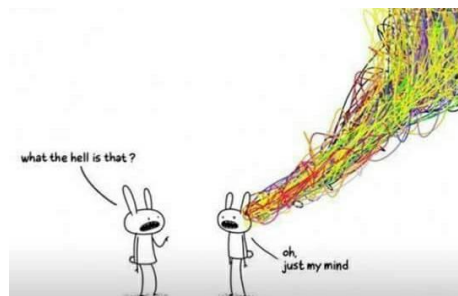
Zegt de één: 'Dat is absurd. Lopen is onmogelijk. En eten met onze monden? Belachelijk. De navelstreng geeft ons alles wat we nodig hebben. Maar de navelstreng is heel kort. Dus leven na de geboorte is sowieso uitgesloten.' Maar de ander twijfelt 'Nou, ik denk dat er iets is en misschien is het anders dan hier. Misschien hebben we die navelstreng wel helemaal niet meer nodig.'

'Onzin. En trouwens, wat als er nog leven is, waarom is er dan nooit iemand uit dat leven teruggekomen? Bevalling is het einde van het leven. Daarna is er niets dan duisternis, stilte en vergetelheid. Het brengt ons nergens.' 'Nou, dat weet ik nog niet. Wat ik wel weet, is dat we moeder ontmoeten en dat ze voor ons zal zorgen.'

'Moeder? Geloof je echt in moeder? Dat is om te lachen! Als moeder bestaat, waar is ze nu dan?' De ander antwoordt: 'Ze is overall om ons heen. We zijn omringd door haar. We zijn van haar. In haar leven we. Zonder haar zou en kan er geen leven zijn.'

Zegt de één: 'Nou, ik zie haar niet en ik merk niks van haar, dus het is alleen maar logisch dat ze niet bestaat.' Waarop de ander zegt: 'Soms, als je stil bent en je echt luistert, kan je haar aanwezigheid voelen en kan je haar liefhebbende stem horen, die ons roept van boven.'

Catharinaweb



Kijk tips

Presentatie van dr. Els Noorlander, psychiater over verslaving, de behandeling en de valkuilen.

<https://www.youtube.com/watch?v=pqjRCj5DIRs&feature=youtu.be>

Els Noorlander geeft een duidelijk en begrijpelijk beeld van verslaving en de invloed op de hersenen.

The Roadmap for Recovery (Nederlands ondertiteld). Presentatie van Ahndrea Weiner over de diverse stadia in het eerste jaar van herstel.

<https://www.youtube.com/watch?v=OE6aTxp rd3E>

Deze film is mede mogelijk gemaakt door Hazelden. De video geeft een beeld welke stadia een verslaafde in het eerste jaar van herstel doorloopt en welke kenmerken daarbij horen voor de verslaafde in herstel zelf én zijn of haar familie.

Wij wensen jullie in 2019 ...

12 maanden vol met herstel ...
52 weken zonder stress ...
365 dagen van geluk ...
8 760 uren zonder ruzie ...
525 600 minuten een lach op je gezicht ...
31 536 000 seconden vol liefde.

Julia
Jaiwen
Kasper
Ferry
Leo