

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:

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:

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.

Zelfspot

Licht uit! Zelfspot aan!
Met een beetje zelfspot op zijn tijd,
kom je een stuk verder in je eigen herstel strijd



Mijn naam is drugs

Ik verwoest gezinnen, scheur families uit elkaar, neem u kinderen mee, en dat is nog maar het begin. Ik kost meer dan diamanten, ben duurder dan goud, de zorgen die ik breng zijn fascinerend en als je me nodig hebt, vergeet niet dat ik makkelijk te vinden ben. Ik woon overal om je heen, op scholen en in de stad. Ik woon samen met de rijken, ik woon samen met de armen, ik woon in de straat, en misschien bij de burens.

Mijn kracht is geweldig: probeer me uit en je zult het zien, maar als je dat doet, kun je jezelf misschien nooit meer bevrijden. Probeer me gewoon één keer en misschien laat ik je gaan, maar probeer me twee keer, en ik zal je ziel bezitten. Wanneer ik je bezit, zul je stelen en liegen. Je doet alles wat je moet doen enkel om high te worden. De misdaden die je zult plegen, mijn verdovende charmes zullen het waard zijn om het plezier in je lichaam te voelen. Maar je zult jouw moraal vergeten en hoe je bent opgevoed, ik zal je mijn wegen aanleren. Je zult tegen je moeder liegen, je zult van je vader stelen. Als je hun tranen ziet zou je je verdrietig moeten voelen.

Ik neem kinderen van ouders weg, en de ouders van kinderen en verwijder je van je vrienden. Ik zal alles van je afnemen, jouw uiterlijk en jouw trots, ik zal altijd bij je zijn, direct aan uw zijde. Je zult alles opgeven ... jouw gezin, jouw huis ... je vrienden, je geld, en dan zul je alleen zijn. Ik neem en neem, totdat je niets meer hebt om te geven. Als ik klaar met je ben, kun je jezelf gelukkig prijzen als je nog leeft. Als je met uitprobeert, wees dan gewaarschuwd: dit is geen spel. Als je me de kans geeft, dan zal ik je gek maken. Ik zal je lichaam blij maken, ik zal je geest beheersen. Ik zou je compleet bezitten, je ziel zou van mij zijn. De nachtmerries die ik je zal geven liggend in je bed, de stemmen die je hoort in je hoofd ...

Lees verder op pagina 2

In deze editie

Mijn naam is drugs / Vier jaar na dato P.1

Twaalf vragen aan ... Albert P.2

Stap drie volgens Jos P.3

Vervolg: vier jaar na dato P.4

Vier jaar na dato

Ik heb een programma ontdekt dat mij leert om te leven in de dag, Alleen voor Vandaag. Het Twaalf Stappen programma. Dit programma past mij 'als een warme jas'. Ik probeer ernaar te leven. Ik ben nu ruim vier jaar clean en meestal kalm. Wat heeft die vier jaar opgeleverd? Wat heb ik geleerd? Wat doe ik of denk ik anders? Ik ga proberen om dat op een rij te zetten. Waarom? Als eerbetoon aan het programma ..., als cadeau'-tje voor mezelf ..., voor jullie ... gewoon omdat ik er behoefte aan heb.

Hoe kijk ik nu aan tegen al dat gebruik van alcohol en het bijbehorende gedrag? Ik weet nog heel goed dat ik ruim vier jaar geleden in de huiskamer tegenover mijn lief en mijn kinderen zat. Ze waren bezorgd, heel bezorgd en spraken hun zorgen ook uit. En dat was terecht. In mijn herinnering zat ik er bij als een geslagen jongetje, zei niets. Ik wist echt niet wat ik moest doen, behalve weglopen en drinken. Man, man, brrrrrrr ... Wat heeft mijn gedoe een effect gehad op mijn gezin en ik heb het jarenlang niet willen zien. Misschien wel geweten, maar het weggestopt, genegeerd, ervoor weggelopen. Het was jarenlang mijn reflex bij problemen, tegenslagen en moeilijke situaties: weglopen en het negeren. Ik weet nu, zo ging het bij mij thuis ook. Het enige wat telde was presteren, emoties doen we niet aan en er over praten al helemaal niet. Ik moest achteraf erkennen dat ik voor een groot deel precies hetzelfde deed wat ik vroeger thuis zo verfoeid had. Me beter voordoen dan ik was, vluchten en er niet over praten.

Ik was, perfectionist als ik was, de beste in liegen, bedriegen en manipuleren. Ik moest van mijzelf voortdurend onthouden wat ik tegen wie had gezegd. Dat kost veel energie. Ik begon ook in mijn eigen onzin te geloven. De obsessie om te gebruiken was compleet en de ziekte verslaving had mij volledig in zijn macht.

Lees verder op pagina 4

... het zweten, de trillingen, de visioenen die je ziet, ik wil dat je weet dat dit allemaal geschenken van mij zijn, maar dan is het al te laat, en je weet diep in je hart, dat je van mij bent, en wij zullen geen afscheid nemen.

Je zult er spijt van krijgen dat je mij uitgeprobeerd hebt, dat heeft men altijd, maar jij kwam naar mij, ik niet naar jou. Je wist dat dit zou gebeuren. Het is je vele malen verteld, maar jij hebt mijn macht uitgedaagd, en koos ervoor dapper te zijn. Je had nee kunnen zeggen, en gewoon weg kunnen lopen. Als je die dag over kon doen, wat zou je dan nu zeggen? Ik zal je meester zijn, je zult mijn slaaf zijn. Ik zal zelfs met je meegaan, wanneer je naar het graf gaat. Nu dat je me hebt ontmoet, wat ga je doen? Wil je me uitproberen of niet?

Het is allemaal aan jou. Ik kan je meer ellende bezorgen dan woorden kunnen uitdrukken. Kom neem mijn hand, dan neem ik je mee naar de hel!

Moedige moeders

Twaalf vragen aan ... Albert

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Mijn naam is Albert en ik heb de ziekte verslaving.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
Van 2 november 2016 tot 19 december 2016 de klinisch opname, meteen gevolgd door een dagbehandeling tot 14 februari 2017.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Twee jaar en ruim drie maanden.
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Ja zeker, er is nog geen week voorbijgegaan dat ik er niét aan gedacht heb.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Verbondenheid is voor mij het tegenovergestelde van verslaving.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
Handvatten om een nieuwe manier van leven te krijgen én mijn enthousiasme om mezelf te herontdekken / te vinden.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Stel je open voor de suggesties en gebruik de handvatten die je aangereikt krijgt.
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
'If God is far away, who moved?'
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
Spiritueel mijn overleden moeder. In het hier en nu fellows en fella's uit het 12 stappenprogramma en mensen die mij dierbaar zijn.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
Dat ik mijn gevoel durf uit te spreken, en begin te groeien van een laag zelfbeeld en geen eigenwaarde naar een mens met waarde en acceptatie van mezelf.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Voor alle hulp die ik heb gekregen en nog steeds krijg voor mijn herstel.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
Leren juichen van blijdschap, boos op iemand kunnen worden in plaats van alleen op mezelf.

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 2019

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 twaalf stappenprogramma.

DE DERDE STAP

De uitspraak: 'Zoals je denkt, zo voel je je' is voor iedereen, en zeker voor ons, van toepassing. Niets gaat zonder inspanning, daarom ook geven we elkaar ons vertrouwen en aanvaarden we hulp. Willen we onszelf echter terug op de sporen krijgen, zullen we enkele misverstanden uit de weg moeten ruimen. We zoeken dikwijls een verklaring, een oorzaak of een reden voor ons probleem in het verleden. Maar dit is niet de oorzaak van ons huidig probleem: de afhankelijkheid. Dit betekent niet dat de vroegere moeilijkheden onbelangrijk zijn of geen rol hebben gespeeld in het ontstaan van ons huidig gedrag.

De echte oorzaak voor ons huidig probleem, de verslaving, ligt echter niet in het verleden, maar in het heden. Namelijk bij iedere nieuwe situatie die zich aandient.

Willen we de negatieve spiraal doorbreken dan moeten we dit grondig en nu aanpakken anders kunnen we nooit afstand nemen van de onderliggende en meebepalende factoren. Het is misschien wel gemakkelijk of een verontschuldiging, maar het is géén oplossing om alles af te wimpelen op het verleden. We willen deze reden maar al te vaak en al te graag aangrijpen om onszelf goed te praten.

Kunnen we aan gisteren iets veranderen? Neen, want gisteren is voorbij. Kunnen we vandaag reeds iets voor morgen oplossen? Iets plannen misschien, maar morgen moet nog komen. Wat blijft er dan over? Vandaag.

We kwamen er maar niet toe om onze vele goede voornemens lang vol te houden. Waarom was dit eigenlijk zo moeilijk? Omdat we enkel stil stonden bij de verslaving op zich en de onderliggende problemen niet begrepen, wilden inzien of aanpakken. We wisten het ergens wel, maar dit vermoeden schoven we op de lange baan. Zijn we daarom zwak of minderwaardig? Helemaal niet. Moeten we ons hierover schuldig voelen? Evenmin, maar wat dan?

Verantwoordelijkheid. Met verantwoordelijkheid kunnen we iets veranderen. Schuld is negatief en voorbij, verantwoordelijkheid richt zich op nu, het heden. Een ander misverstand is dat een behandeling of een opname de oplossing is. Therapie kan weliswaar helpen, maar tenslotte moeten we het toch zelf doen.

Niemand kan het voor ons doen en laten we ons probleem vooral niet alleen afdoen als een 'ziekte'. Dit is terug verstoppertje spelen. Verwacht echter geen kant en klare oplossing. Die bestaat niet. Een hulpverlener kan ons er op wijzen, maar hij kan het niet voor ons doen. Voor de duidelijkheid en om alle misverstanden te vermijden, stellen we de beroepsernst en deskundigheid van hulpverleners helemaal niet ter discussie.

Maar hier vind je ervaring. We verwijten niemand iets, maar wij zijn zelf het best in staat om hierover te praten. Wij maken het immers mee, wij voelen het aan, wat en hoe het is ... en dit is niet te onderschatten. Emotionele problemen kunnen dus opgelost worden. We kunnen heel veel zelf doen. Hiervoor is inzicht en kennis nodig over ons eigen denken, voelen en gedrag. Kortom bewust gaan leven. Dit is een uitdaging.

Diep in onszelf beseften we al lang dat het bij ons lag maar de angst om te veranderen weerhield ons om daadwerkelijk in te grijpen. Wil je dat de dingen in je leven steeds lopen zoals jij het wilt? Was je verwonderd of teleurgesteld vast te stellen dat jij de sleutel tot je herstel zelf in handen hebt? Maak je het jezelf extra moeilijk als je de overvloedige ballast steeds meeneemt? Heb je nog steeds een uitvoerige verklaring of een reden om je gedrag logisch te maken en goed te praten?

ALS WE ECHT HULP WILLEN MOETEN WE ONZELF ONDER OGEN ZIEN ZOALS WE ZIJN ANDERS KOMEN WE NOOIT TOT EEN ANDERE LEVENSWIJZE

Verbinding



Saamhorigheid, verbinding voelen. Ik voel de intense behoefte om erbij te horen. Het geeft mij een gevoel van eenheid. Het kan ontstaan door de warmte van een glimlach, een handdruk of een knuffel, door gelach en soms ook uitgesproken gevoelens van steun. Soms zijn het stille momenten, een arm om mijn schouders of een blik van herkenning die er voor mij toe doen. Verbinding werkt.

Zo maar wat gedachtes

Valentijnsdag???

Iedere dag je geliefde koesteren is misschien een beter idee

XXXXX

Geluk kan niet bereikt, verdient of geconsumeerd worden

Geluk is leven vanuit liefde, gratie en dankbaarheid



Wees niet bang om opnieuw te beginnen

Soms is het je beste kans om iets mooiers te realiseren

XXXXX

Vandaag maak ik me niet druk over dingen waar ik niets aan kan doen

Ik haal diep adem

En ik verleg mijn focus

Vervolg: 4 jaar na dato

Ik viel 's avonds als een blok in slaap, was halverwege de nacht klaarwakker en mijn eerste gedachte was 'hoe laat is de supermarkt open'. En iedere ochtend zweten, een ziek gevoel, trillende handen en overgeven onder de douche. En toch maar blijven volhouden dat ik alles onder controle had en dat ik het allemaal zelf ging oplossen. Ik krijg er weer kippenvel van als ik daar aan terugdenk.

Eind 2014 was ik zover om te onderkennen dat ik een serieus probleem had en ik was er van overtuigd dat mijn probleem in een fles zat. Tijdens de twee maanden kliniek én zeker de eerste maanden daarna begon bij mij het besef door te dringen dat alcohol helemaal mijn probleem niet was, maar juist de oplossing. Een oplossing voor het feit dat ik moeilijk met het leven om kon gaan. Dat was me nooit geleerd.

Het besef dat alcohol niet mijn probleem maar juist mijn oplossing was, betekende een flinke stap in mijn herstel. Met deze stap rees wel de vraag wat dan mijn probleem was. Het antwoord op die vraag, kreeg ik bij meetings en door het doen van Stappenwerk. Ik ben zelf het probleem. Ik vond dat in het begin een tamelijk treurig gegeven. Want dat betekent ook dat ik mijn probleem overall mee naar toe neem. Het viel mij bij meetings op dat andere verslaafden in herstel dezelfde ervaringen hadden en daar uiterst ontspannen en liefdevol over wisten te delen. Kennelijk is er een oplossing voor mijn probleem.

Mijn oplossing zit in de 5-G's: gebeurtenis, gevoelens, gedachten, gedrag en gevolgen. Over de meeste gebeurtenissen heb ik geen invloed. Maar mijn gevoelens, gedachten en gedrag zijn 'mijn knoppen' waar ik aan kan draaien. Als ik aan die knoppen draai zijn de gevolgen ook anders. Mijn hoofd speelt een belangrijke rol in hoe ik iets beleef en ik produceer aan de lopende band gevoelens en gedachten. Ik heb geleerd gevoelens te erkennen, te waarderen en ze er simpelweg te laten zijn. De kracht van mijn eigen gedachten mag ik niet onderschatten. Tegelijkertijd weet ik nu dat het slechts gedachten zijn, niet meer dan dat, want gedachten zijn geen feiten. Mijn gedachten hoeven niet persé waar te zijn. Ik maakte ze alleen altijd waar en dat leidde tot bepaald gedrag. Ik moet gedachten loslaten, niet oordelen en aanvaarden. Dat is een hele uitdaging, maar het kan. Het leidt tot ruimte en rust in mijn hoofd.

Nu gaat het goed met mij en met ons. Ik praat meer, het vertrouwen is gegroeid. Ik ben zo trots op mijn drie kinderen. Ze hebben zelf hun eigen leven vormgegeven. Er zijn kleinkinderen.

Ik zeg veel te weinig tegen ze dat ik trots op ze ben, een leerpuntje voor mij. Benoem het moment en zeg het gewoon vanuit mijn hart.

Kiezen voor een leven in herstel betekent zeker niet alleen maar voorspoed en dat alles crescendo gaat. Ik heb heel veel geleerd vooral over mezelf, maar ook in de omgang met anderen. Ik probeer van de kleine dingen te genieten, de verbinding met anderen te zoeken, de beren op de weg niet nodeloos groot te maken én ik probeer tevreden te zijn met wat ik heb. Ik kan beter met teleurstellingen omgaan. Dat is fijn, maar ik merk ook dat als ik mijn herstel niet actief onderhoud, dan sluipt een terugval in gedrag er weer in. Mijn hoofd 'gaat dan aan'. Ik ga 'uit contact' met mezelf, met mijn Hogere Macht, met mijn omgeving. Mijn eigen wil komt boven drijven, ik wil dan weer dingen op mijn manier doen. Ik vind het ook nog steeds moeilijk om echt naar anderen en zijn of haar behoeften te luisteren. Ik doe mijn best en ik leer. Ik of mijn lief herkennen meestal een terugval in gedrag en dan weet ik, of hoor ik, wat ik moet doen. Praten, mezelf uitspreken, contact zoeken met mijn sponsor, naar meetings gaan. Kortom, ik kan mijn grootste vriend zijn, maar ook mijn ergste vijand. Als ik in de 'vijand' stand zit, zie ik een filmpje voor me met een verhaal dat op weg is naar een terugval. Ik weet wat ik moet doen om dat filmpje in de 'pauze' stand te zetten en uiteindelijk te stoppen.

De afgelopen vier jaar was één grote herontdekkingstocht naar mezelf. Ik heb inzicht gekregen in mezelf, hoe mijn hoofd werkt. Ik ben eindelijk eens de confrontatie met mijn verleden aangegaan. De rijstebrij aan moeilijke vragen in Stap 4 beantwoorden. Ik heb ze in de kliniek mogen delen met een spiritual care counselor. Bijna vier jaar geleden maar nog steeds voor mij een hoogtepunt: drie uur lang één op één met deze bijzondere man. Hij heeft mij geleerd om 'onder mijn motorkap te kijken', stil te staan hoe ik me echt voel én dat ook te uiten. Ik weet mijn karaktereigenschappen, de mooie en de minder mooie. Aan de minder mooie kanten kan ik wat aan doen. De drang naar perfectie en controle is verminderd, meer op 'normaal' niveau. De ideale tien hoeft niet meer, mag niet meer. Ik probeer gezonde keuzes te maken, maar liefst wel in verbondenheid. Maar mijn allergrootste winst van de afgelopen vier jaar is niet dat ik niet meer drink, maar wel dat ik tevreden ben met wat ik zie als ik 's-ochtends in de spiegel kijk. Ik ben een bevoorrecht mens, een dankbaar mens.

Leo