

Activiteiten Community**Lezing: donderdag**

De lezingen, verzorgd door de Community, zijn in 2019 op de volgende donderdagen van 10.15 – 11.00 uur:

- 9 Mei
- 6 Juni
- 11 juli
- 8 augustus
- 12 september
- 10 oktober
- 7 november
- 12 december

Deze lezingen zijn alleen toegankelijk voor cliënten in behandeling.

**Bijeenkomst: zaterdag**

De bijeenkomsten, verzorgd door de Community, zijn in 2019 op de volgende zaterdagen van 14.30 – 16.30 uur:

- 4 Mei
- 1 Juni
- 6 juli
- 3 augustus
- 7 september
- 5 oktober
- 2 november
- 7 december

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

**Verandering**

In het begin was ik ook 'een andere'. Ik was anders dan de anderen. Ja, voor hen werkte dat allemaal wel, het programma, de stappen ... 'God beter 't'!!

Het 'gelukkig' clean zijn. Zelig vond ik het soms. 'Met mij gaat het goed'. 'Ik heb geen last gehad'. Ik geloofde hen absoluut niet. Ik was er van overtuigd dat ze zichzelf iets wijsmaakten. Dat ze een soort Goed Nieuws Show opvoerden. 'Hoe kan het nu goed gaan zonder gebruik', dacht ik.

En telkens zat ik daar weer op de meeting chagrijnig, verdrietig en vol schaamte te vertellen dat ik weer had gebruikt. Die anderen, dat konden geen echte verslaafden zijn. Niet zoals ik, want ik zat pas met een echt probleem. Daar konden die onnozele tekstjes niet zomaar iets aan veranderen.

De wijze waarop ik gebruikte, dat was pas stoer! Het ergste vond ik de term 'gelukkig clean zijn'. Hoe kon je nu gelukkig zijn als je niet gebruikte? Dat was toch het enige wat mij nog restte? Zonder gebruik was er niets meer. Die lui maakten zichzelf maar wat wijs. Daarvan was ik overtuigd. Ik was op een punt dat zonder gebruik er echt niets meer was. Ik bekeek die analyse alleen vanuit een verkeerde invalshoek.

Wat heeft ertoe geleid dat ik mij langzaam toch als één van 'hen' ben gaan zien? En dat die 'hen' uiteindelijk 'ons' en 'wij' is geworden? Ik pieker me daar suf over maar kan daar eigenlijk geen duidelijk antwoord op geven. Ik zie niet een éénduidig iets wat mij over te streep heeft getrokken.

Ik denk dat ik heel langzaam aan in het heilzame bad ben ondergedompeld. Heel traag en stukje bij beetje kregen die woorden uit het programma ook een betekenis. Iets concreets, ja iets simpels zelfs waar ik iets mee kon doen.

In deze editieVerandering **P.1**Twaalf vragen aan ... Marcel **P.2**Stap vier (deel 1) volgens Jos **P.3**Verdriet en liefde **P.4**

Het belangrijkste was gewoon geloven wat men je zei. Gewoon luisteren, geloven en doen wat men je zegt, zonder veel nadenken.

Ik wou dat ik het beter kon vatten, het beter kon omschrijven en verwoorden wat er met me is gebeurd. Dan kon ik het ook beter doorgeven denk ik soms. Ik zie het vaak zelf niet, maar ik ben veranderd. Ik merk het aan de manier waarop mensen met mij omgaan, de manier waarop ze mij benaderen, rekening houden met wat ik zeg.

Ik ben een beter mens geworden. Ik spreek geen ijdele, grote woorden meer. Als ik het ook niet weet, dan zeg ik dat. Voorheen wist ik alles beter en niemand die desondanks naar me luisterde.

Het sleutelwoord, denk ik, om te stoppen met gebruiken, is geloof. Misschien is dat de reden waarom ik niet uit mezelf heb kunnen stoppen. Geloof is niet iets dat vanuit jezelf komt. Geloof verwerf je in de omgang met anderen. In de waardering voor de mensen die je het voorbeeld geven. Het was gek genoeg niet ikzelf die geloofde in mij, maar het waren de anderen die keer op keer, onvermoeibaar hun geloof in mij herhaalden. Het tweede sleutelwoord is nederigheid. Ook niet iets wat je van de ene dag op de andere verwerft. Het is alleen maar door nederigheid dat je kunt geloven dat je geen 'andere' bent, dat je bij 'hen' hoort. Niet meer en niet minder.

Willem

Zelfkennis ... het begin van wijsheid
Richt je aandacht van buiten naar binnen
Niet op je gedachten, ratio en strijd
Maar bij je innerlijke stilte beginnen

Zelfkennis is niet over tijd te vinden
er is geen pad naar toe
Wel een omkering van het omgaan met de werkelijkheid

Je hebt iets overwonnen in jezelf
Je eigen
Dat is voor altijd
Het maakt jou sterk

Dat mocht je via het Programma krijgen
Het maakt je bewust van wie je bent
En wat er verder ook gebeurt
Je bent gekend

Leo



Twaalf vragen aan ... Marcel

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Mijn naam is Marcel en ik ben verslaafd.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
Zo'n 25 opnames verspreid over de laatste zeven jaar van actieve verslaving, waarvan twee volgens Minnesota model.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Ik ben ruim 4,5 jaar clean!
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Ja, dat kan ik me zeker herinneren. Het was mijn eerste kennismaking met de 12 stappen. Ik zat in 2010 eerst een paar dagen op de detox op het Surinameplein en mocht al naar lezingen. Wow, vond ik toen – nu gaat mijn herstel pas echt beginnen!
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Het niet meer alleen te hoeven doen.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
Ontzettend veel, maar vooral het verlangen naar een nieuwe manier van leven.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Begin zo snel mogelijk aan het stappenwerk mét een sponsor, daar zit de groei!
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
Houdt het klein, houdt het simpel.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
Als een persoonlijke, liefdevolle energie.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
De totale omslag in mijn gedrag en denken. Groei en tolerantie.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Voor mijn VRIJHEID.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
Nee.

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 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 VIERDE STAP, DEEL 1

Zelfonderzoek: Niet eenvoudig maar wel noodzakelijk

Ik ga ervan uit dat iedereen de beste bedoelingen heeft. Maar het is ook zo dat we allemaal onze eigen boekhouding hebben, onze inkomsten en uitgaven, onze goede en minder fraaie kanten.

Het grootste kenmerk dat ons bijeenbrengt is de zekerheid dat we uit ondervinding weten hoe moeilijk dit is. De bedoeling is niet om elkaar terecht te wijzen, wel om de vinger op de wonde te leggen. Daarom komen sommige zaken hard en cru over, maar bedenk het is met een hart. Dit is erg confronterend en stemt tot nadenken. Een nieuw geluid voor ons want we zoeken niet meer de gemakkelijkste weg. De tijd van 'uitvluchten' is voorbij.

Ik wil benadrukken dat een 'schuld' gevoel misplaatst is en we dit absoluut niet hoeven te hebben of willen oproepen. We hebben echter wel gekozen om verantwoording af te leggen tegenover onszelf. En nogmaals, dit is totaal nieuw voor ons. Deze benadering zijn we immers niet gewend. Ik praat hier over gevoelens en emoties.

Het is nuttig en belangrijk eens bij onszelf te rade te gaan. Het opsporen van gedachten, gevoelens en opvattingen, die weliswaar meestal onbewust en automatisch verlopen, is erg verhelderend. Ze verklaren niet alleen veel van onze persoonlijkheid, ze liggen mede aan de basis van ons huidig gedrag. Misschien lijkt dit wat ver gezocht en overdreven maar 'denken is ergens praten met jezelf'.

Ons karakter hebben we nu eenmaal, maar dit wil niet zeggen dat sommige zaken niet beter kunnen. We zijn hier allemaal om onze afhankelijkheid en de onderliggende, meebepalende factoren aan te pakken. Maar zolang we onszelf niet willen zien zoals we écht zijn, staan we onze verandering in de weg. We blijven een voorbeeld van hoe het niet moet. Het geeft geen zin om hier wat op af te dingen.

Het klinkt hard, maar 'zeveren' hebben we al lang genoeg gedaan. Is het niet hoog tijd dat we doordrongen raken van een nieuw besluit? Eindelijk eens en voor altijd een andere richting inslaan? Rekenschap geven tegenover onszelf betekent voor de spiegel van ons leven staan. Denk ook eens hierover na: 'Doe je dit uit vrije wil?' Of doe je dit om iemand te plezieren? Een doordenker waar veel meer achter steekt dan je vermoedt.

In het kort belicht ik enkele aspecten:

Zelfmedelijden

Dit gevoel wordt veelal veroorzaakt door tegenslagen, bepaalde gebeurtenissen, ziekte, reële of ingebeelde tekortkomingen en dit is heel begrijpelijk. Negatieve gevoelens zijn weliswaar onlosmakelijk verbonden met het leven. Zonder verdriet te kennen, zou je niet weten wat vreugde is. Zonder somberheid zou er geen opgewektheid zijn. Zonder boosheid geen vriendelijkheid. Zonder vervreemding van elkaar geen intimiteit. Maar is het ook niet zo, dat we deze redenen juist graag aangrijpen om ons achter te verstoppen? Als we altijd met onszelf bezig zijn, worden we egocentrisch en dit belet ons de dingen te zien zoals ze écht zijn. We vergroten de zaken die tegen zitten zodanig uit, dat we de mooie dingen nauwelijks meer zien.

Het feit dat we beseffen en ondervinden dat onze afhankelijkheid ons totaal verkrampt en belet een 'gewoon' leven te leiden speelt ook een enorme rol. Daarbij komt ook dat wij, voor we hier kwamen, er totaal alléén voor stonden, want over 'die zaken' praten ligt niet altijd gemakkelijk en is ook niet gemakkelijk. Zelfmedelijden is ons ergens verstoppen voor de realiteit en dit lost niets op, integendeel. En die realiteit is dat niemand, maar dan ook niemand ons gevraagd heeft om zo te reageren. Deze keuze maakten we zelf.

Wrok

Bitterheid en onvrede over de gang van zaken in ons leven zijn de oorzaken van deze negatieve gevoelens. We vragen ons af: 'Waarom altijd met mij?' Het lost niets op door te stellen dat wij de meeste problemen hebben en dat het gras aan de overkant altijd groener is. Het leven wordt nu eenmaal deels bepaald door onvoorziene omstandigheden, en dit is inderdaad niet altijd even prettig. We moeten echter goed begrijpen dat gebeurtenissen uit het verleden of het heden enkel een aanleiding (kunnen) zijn tot ons huidig gedrag. Onderliggende factoren kunnen meebepalend zijn maar zijn nooit de oorzaken. Voor die afhankelijkheid zijn we ZELF verantwoordelijk. Het overkwam ons niet, wij hebben er voor gekozen. En dat weten we, al lang, maar dit toegeven is pijnlijk.

Iedereen heeft zo zijn trots en op zich is dat goed. Maar trots mag geen synoniem van zelfverloochening worden. Akkoord, het is niet altijd gemakkelijk om opgewekt door het leven te gaan. We zijn niet geboren om gedisciplineerd rond te lopen, maar beseffen we wel dat iedereen zijn problemen heeft? Wrokkig door het leven gaan is voor onszelf toch ook niet aangenaam? Het belet ons niet alleen om open te staan voor een ander maar ook voor onszelf.

Noot van de redactie: Het vervolg van 'Stap 4 volgens Jos' vindt u in de volgende CleanTime.

Zo maar wat gedachtes

Makkelijk denken is moeilijker dan je denkt.

XXXXX

*Treuren om wat voorbij is heeft geen zin.
Omarm wat er op je pad komt.*

XXXXX

Ik ben dankbaar voor mijn moeilijke tijden. Ik had anders nooit ontdekt hoe mooi de kleine dingen in het leven zijn, wat echt belangrijk is voor mij én hoe krachtig ik kan zijn.

XXXXX

Soms moet ik mijn verwachtingen opgeven om mijn verlangens te vervullen.

XXXXX

Fouten maken en fouten toegeven is beter dan doen alsof het perfect is.

XXXXX

Lief hoofd, lieve gedachten. Als ik naar bed ga, is het fijn als jullie gaan slapen ... dan kan ik dat ook.

XXXXX

Als ik voortdurend op zoek ben naar de waardering van anderen, verlies ik de focus op zelfwaardering.

XXXXX

Verdriet

Au, wat doe ik mezelf toch zeer.

Ik dwaal in het rond en zie dat ik dit zelf creëer. Waar leef ik allemaal voor of is deze gedachte juist het probleem. Opgeven zou zonde zijn, omdat er nog genoeg momenten zijn om van te genieten. Maar wat is het dan? Waarom zorg ik er elke keer weer voor dat ik mij op deze manier voel?

Is het hoop wat mij op de been houdt? Als dat zo is dan geloof ik daar op dit moment niet meer zo in en mag het van mijn part effe lekker opr*****.

Emoties schieten door me heen en probeer ze te pakken, te begrijpen met de bijkomende gedachten. Op deze manier, geef ik dat wat er in mij gebeurt alleen maar kracht, dat snap ik ook.

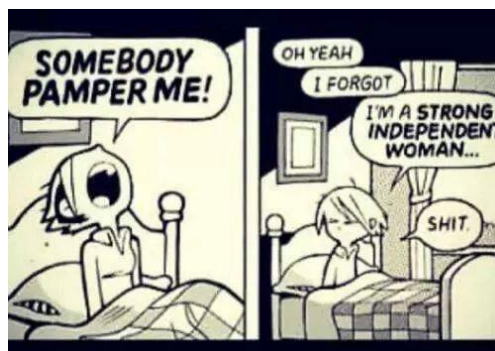


Er zijn zoveel redenen te bespeuren en talloze herinneringen om op te lossen of te moeten missen. Wat zijn het er veel en wat maak ik mij verdrietig op dit moment.

Het is verdriet ... Ja, dat is het ... Ik voel me verdrietig en mensenlief wat doet het zeer ...

Sorry ... 'verdriet' ... je bent welkom en het is logisch dat ik mij dit laat voelen. Je hoeft niet weg. Je bent oké ...

Pieter



Zelfmedelijden?? Geintje ... Kom in

actie 🤔

Liefde

Ik ben hier .. Ik zie je pijn
Net zo duidelijk als ik de mijne voel.

Ik zal je last delen
Zodat jij minder last voelt.

Haat deze wereld niet.
Haat deze mensen niet.

Ik zal mijn hoop delen
Zodat jij ook meer hoop voelt.

Ik wil dat je onze liefde ziet
Net zo duidelijk als ik jouwe liefde voel.

Koosje



Vandaag

Vandaag ... word ik wakker zonder kater
Vandaag ... voel ik me bijzonder goed
Vandaag ... hoef ik niet te liegen

Vandaag ... heb ik niet de drang naar meer
Vandaag ... lig ik niet in het ziekenhuis
Vandaag ... zit ik niet op het politiebureau

Vandaag ... kan ik opstaan met een lach
Vandaag ... kan ik genieten
Vandaag ... kan ik mensen helpen

Vandaag ... kan ik m'n drankje laten staan
Vandaag ... kan ik de rest ook laten
Vandaag ... heb ik van mijn gezin genoten

Vandaag ... heb ik kunnen genieten
Vandaag ... heb ik de 12 stappen
Vandaag ... ben ik blij om mijn 'Higher Power'

Vandaag ... ben ik blij dat ik leef
Vandaag ... kan ik voelen

Vandaag ... ben ik geen 'wanabee a papa'
Vandaag ... ben ik blij dat ik in herstel zit

Peter