

Activiteiten Community**Lezing: donderdag**

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

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:

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.

**Familie en vriendschap**

Tien eerlijke dingen die je wilt horen als je houdt van iemand die verslaafd is

Voor één keer een bijdrage die niet geschreven is door 'een verslaafde', maar door 'een naaste van'. Ik vond het een bijzondere, herkenbare en vooral duidelijke tekst, te bijzonder om niet te gebruiken. Mijn suggestie: Laat het lezen aan je partner, je kind, je vader en moeder, je buurman, je vriend en vriendin.

Leo
Community JellinekMinnesota

Of het nu gaat om alcohol, drugs, gokken, gamen of (over)eten: er zijn dingen die je moet weten als je houdt van iemand die verslaafd is. En er zijn geen makkelijke antwoorden, maar er is altijd hoop.

Als iemand van wie je houdt – je geliefde, je kind, een broer of zus, een vriendin of een ouder – de controle verliest over alcohol, drugs, eten of gokmachines, is het logisch dat je je zorgen maakt, en misschien wilt helpen. Al helemaal als die verslaving een bedreiging is voor die anders gezondheid, huis, gezinsleven, werk of geldzaken. Toch is het goed om te weten dat er een paar waarheden zijn die gelden bij verslaving. En die zijn niet altijd eenvoudig of meteen maar toe te passen, maar kunnen je wel helpen bij het begrijpen van wat er aan de hand is.

1. Het gaat niet over jou

En vooral voor ouders van een verslaafd kind of partners kan dit nog weleens ingewikkeld zijn, maar deze situatie is niet jouw 'schuld'. Stop jezelf met tergen door na te denken over wat je anders had moeten doen of zeggen en begin te accepteren wat er is: die persoon van wie je houdt is ergens van in de greep. En dat accepteren is krachtiger dan schuldgevoelens vasthouden. En liefde en betrokkenheid tonen ook.

In deze editie

Familie en vriendschap **P.1**

Twaalf vragen aan ... Ilona **P.2**

Stap vier (deel 2) volgens Jos **P.3**

Vervolg Familie en vriendschap **P.4**

2. Onthouding is geen behandeling

Een verslaving is vaak een jarenlang opgebouwd proces, geestelijk en lichamelijk, en laat zich misschien wel even 'temmen' door een korte of langere periode van onthouding, maar daarmee is het nog niet behandeld. Verslaving is een stoornis die zich (deels) in de hersenen afspeelt, en kan dan ook niet met wat nuchtere dagen worden opgelost. Het kost tijd om oude patronen te vervangen door nieuwe, en daar ook de noodzaak en logica van te (leren) zien. Geduld is dus essentieel in dit geval, zowel bij de persoon die verslaafd is, als bij jou.

3. Niemand 'verwacht' het

Verslaving begint altijd met een keuze: de keuze om dat glas of die drugs te nemen, en nog een keer. Maar niemand kiest er bewust voor om verslaafd te raken, tot het op een dag zover is. En vanaf dat moment kan het een lastig proces zijn om toe te leren geven dat het woord 'verslaafd' daadwerkelijk van toepassing is. Want niemand verwacht dit, en wie verslaafd is kan het vaak ook nog lange(re) tijd verborgen weten te houden (want onthoud ook: verslaafden zijn over het algemeen vrij slim als het om hun verslaving in stand houden gaat). En daarnaast: niet iedereen die een verslavend middel gebruikt wordt vervolgens ook daadwerkelijk verslaafd, onderzoekers denken dat dat laatste ook te maken heeft met een combinatie van DNA, (jeugd)trauma en andere (geestelijke) problemen zoals depressie, angst en bipolaire stoornis. Tegen de tijd dat iemand daadwerkelijk verslaafd is, is bovenstaande allang in een soort gevaarlijke cocktail gaan gisten en tot stilstand gekomen in iets dat hoe dan ook in stand gehouden moet worden. Sterker: de hersenen zijn gaan denken dat het onmogelijk is om zonder te moeten. Dát complexe geestelijke proces, is net zo goed verslaving als de inname zelf.

Lees verder op pagina 4

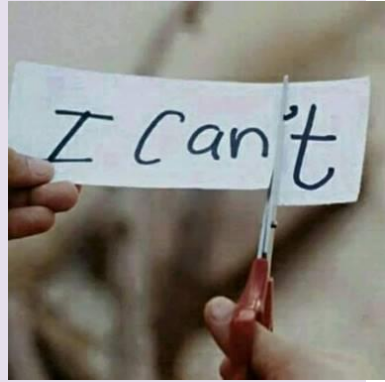
Vandaag

Vandaag is mijn obsessie naar middelen verdwenen.

Vandaag hoef ik geen maskers op te zetten.

Vandaag durf ik mezelf te zijn

Vandaag durf ik nieuwe vriendschappen op te bouwen.



Vandaag ga ik werken en kom ik thuis in mijn eigen huisje.

Vandaag ben ik positief en laat me leiden.

Vandaag voel ik de kracht die in mij zit.

Vandaag ben ik dankbaar voor het programma, mijn sponsor en het fellowship.

Loes

Twaalf vragen aan ... Ilona

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Ilona en ik ben een verslaafde.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
De eerste keer in juni 2017 Minnesota in Amstelveen en na een jaar in juni 2018 'op herhaling' bij Jellinek Utrecht.
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Eén jaar en een maand
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Ja heel goed. Ik was blij dat ik kon doorstromen van de detox Utrecht naar de Minnesota behandeling voor mijn verslaving maar ook voor mijn angsten.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Verbinding met mijn hart en mezelf maar ook contact met mijn fellows en nieuwe gezonde contacten.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
Ze hebben het zaadje geplant bij me en door me heen geprikt.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Stel je open en nederig op en luister naar suggesties en doe service.
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
Het werkt als je er aan werkt.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
Ik ben daar nog mee bezig maar de groep is ook voor mij een macht groter dan mezelf.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
Dat ik niet meer in paniek wakker wordt en opener en rustiger ben.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Ik ben dankbaar dat ik nog leef en dat ik het niet meer alleen hoeft te doen.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
Bedankt dat ik deze vragen mocht beantwoorden, dit is voor mij ook herstel.



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 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 2

Zelfonderzoek: Niet eenvoudig maar wel noodzakelijk

We gaan 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.

Kritiek: We vinden het bijna vanzelfsprekend om kritiek te hebben, maar hoe staan we tegenover kritiek krijgen? Is de reden dat we zo gevoelig, zo lichtgeraakt zijn, niet bij onszelf te vinden?

Onze eigen manier van omgaan met een situatie of in een relatie is juist van grote invloed op onze gevoelens en gedrag. Het hangt mede af van onze eigen interpretatie of iets of iemand verkeerd overkomt, ons gespannen, angstig, somber of kwaad maakt. Al deze gevoelens worden niet zomaar van buitenaf veroorzaakt, maar eigenlijk van binnenuit door onszelf opgeroepen! Het is goed onze mening te hebben en dit te vertolken, maar hoeft dit iemand te kwetsen?

En zijn wij nu echt zélf zo fantastisch?: Hoe vaak hebben we een ander en ook onszelf niet bedrogen? Iemand naar de mond praten is gemakkelijk, maar waar halen we het recht vandaan om onze eigen verantwoordelijkheid steeds te blijven ontlopen? Kenmerkend voor ons is dat we heel impulsief, soms zelfs wat naïef reageren. Soms krijgen we terecht kritiek, en dat weten we diep van binnen heel goed.

We zoeken echter maar al te gauw en al te vaak een alibi om onszelf goed te praten, de gemakkelijkste weg dus. Als we onszelf eens aanpakken, zelfkritiek dus, hoeft een ander dit toch niet te weten? Dus waarom niet? Veel inspanning vergt dit niet, wel wat realiteitszin en dit is nieuw voor ons. Dus waarom niet?

De oneerlijkheid: Aanvankelijk was onze afhankelijkheid géén probleem, maar eigenlijk de oplossing voor het opvullen van tekorten en leemtes die wij hadden. De spanning en onvrede waarmee we te kampen hadden, losten we verkeerd op. Door anderen de 'schuld' te geven van onze negatieve gevoelens versterken we juist deze gevoelens. Dit is niet alleen onredelijk maar ook niet eerlijk. Eerlijk zijn is een woord dat ondubbelzinnig voor ons vele ladingen dekt. We dachten dat we met de drugs het leven beter aankonden. We beseffen nu dat niets minder waar is. We creëerden er nog een probleem bij: onze afhankelijkheid.

We deden ook alles om deze toestand krampachtig te behouden. We zijn meesters in uitvluchten, leugens en schone schijn. Als we echt er voor willen gaan, zullen we deze gewoonte moeten laten varen.

Is het eerlijk dat we ons probleem ontkennen, dat we het minimaliseren? Of steeds met een uitvoerige verklaring toch maar proberen ons gedrag logisch te maken? Of de oorzaak verleggen? Dat is toch niet redelijk? Werden deze leugens geen gewoonte? We hebben niet alleen anderen teleurgesteld, maar ook en vooral onszelf!

We willen wat meer 'ruggengraat' krijgen. Daarom is eerlijkheid veel lichter om te dragen. We kunnen pas écht tevreden worden over onszelf, als we EERLIJK zijn, tegenover onszelf én onze omgeving. En dit is geen ijdelheid, daar mag je gerust fier over zijn! Daarom stellen we ons nogmaals de vraag: doen we dit echt voor onszelf of willen we iemand tevreden stellen?

De angst: Angst is veelal de aanleiding tot ons huidig gedrag. Dikwijls zijn we bang om afgewezen te worden. Vandaar dat we dan ook op onze tenen lopen, bang om fouten te maken, bang om verkeerd over te komen of om een verkeerde indruk achter te laten. Bang wat anderen van ons zouden kunnen denken. Maar zijn dit redelijke gevoelens? Anderzijds hebben we allemaal ook de angst om te veranderen. Wat kunnen we verwachten? Waaraan zijn we begonnen?

We zijn onzeker en vol vragen. Iedereen heeft dat dubbele gevoel: je vraagt om hulp en hoopt dat je DE oplossing zult vinden, en wat blijkt: 'je moet het ZELF doen'. Je zou voor minder vertwijfeld, onrustig, ja zelfs soms wat ontgoocheld zijn. Maar niemand vraagt je om perfect te zijn. Je mag fouten maken. Niemand zal beweren dat dit gemakkelijk is. Maar je beperktheden aanvaarden, wat relativeren, brengt een zekere berusting. En gemoedsrust is toch wat wij zoeken? Hier vind je steun in de getuigenissen en ervaringen van mensen die je als je vrienden mag beschouwen. Zij weten uit ondervinding wat er achter deze woorden steekt. Waar kan je over die gevoelens op déze manier praten? Ons denkpatroon doorprikken is veelal de aanzet om ook onze angsten wat draaglijker te maken. Ons zelfvertrouwen zal langzaam terugkomen en dit is een zalige gewaarwording.

Nog een opmerking: Voel je niet gekwetst of persoonlijk geraakt door dit zelfonderzoek. Dit is absoluut niet nodig maar begrijpelijk. We respecteren jou en je gevoelens en maken dit allemaal door. Denk vooral niet te vlug: 'Dit is voor mij een te zware opdracht'. Het is de bedoeling dat wij ons hier op ons 'gemak' voelen, dat je zegt wat je voelt en HOE het voelt. Het is niet de bedoeling elkaar te betuttelen maar anderzijds zou het verkeerd zijn, de zaken mooier voor te stellen dan ze zijn. SUCCES

Zo maar wat gedachtes

Zelfrespect, zelfliefde, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Het zit al in het woord, dus ga het niet bij een ander zoeken.

XXXXX

Verontschuldig je niet voor wat je voelt. Het is alsof je sorry zegt omdat je mens bent.

XXXXX

Ware vrijheid is je geweten volgen, en anderen ruimte geven, en niet de vrijheid te doen waar je zin in hebt. Vrijheid is accepteren dat er grenzen zijn.

XXXXX

In plaats van te zeggen 'ik ben beschadigd of ik ben gebroken' Zeg 'ik sta op, ik heel mezelf, herontdek mijn kracht en ontwikkel mijn geluk'.

XXXXX

De dingen zijn nooit wat ze zijn. Ze zijn wat je er van maakt.

XXXXX

Het leren om dingen naast je neer te leggen, is één van de belangrijkste wegen naar innerlijke rust.

XXXXX

Denk nooit dat je zwak bent als je huilt. Iedere traan geeft je nieuwe wijsheid en kracht.

Familie en vriendschap

Vervolg van pagina 1

4. Behandeling is iets anders dan kiezen om te stoppen

Wie zich laat behandelen is daar meestal toe gedwongen door de omstandigheden. Omdat ze hun baan verloren, hun gezin verloren, ze werden opgenomen in een ziekenhuis, op straat werden gezet, hun huis of of geld kwijtraakten, of hun partner. (Bijna) niemand staat 's ochtends op en denkt 'zomaar': vandaag ga ik stoppen. Meestal gaat daar dus eerst een totaal dieptepunt, een *point of no return*, aan vooraf.

Wie zich laat behandelen wil in eerste instantie van dat dieptepunt loskomen, maar of dat ook betekent dat er op termijn ook niet meer gebruikt gaat worden is vaak nog een heel proces van geestelijke onderhandeling. Willen veranderen is geen alles-of-niets proces in dit geval, althans, en vaak al helemaal niet in eerste instantie. Dus zul je dingen kunnen horen als: 'ik hoef niet te stoppen, ik kan best minderen', 'ik verloor mijn baan dankzij mijn baas' of 'nee joh, ik ben niet verslaafd!'. De waarheid is: iemand die niet verslaafd is, hoeft ook niet te worden opgenomen. Maar het heeft tijd nodig voordat de verslaafde dat zelf ook onder ogen ziet, met alle gevolgen van dien.

5. Liegen hoort erbij

Het is verschrikkelijk maar waar: iemand die verslaafd is zal liegen. Over het gebruik, over de ernst, over de gevolgen. En jij zult ergens ook willen dat ze dat doen, omdat de waarheid uiteraard bijzonder pijnlijk is. En dat liegen gebeurt ook niet perse uit slechtheid: door het te bagatelliseren en te verzwijgen beschermt de verslaafde als het ware zijn of haar afhankelijkheid van wat ze gebruiken, en dus hun ziekte. Daarmee praten we niets goed, maar dit begrijpen kan je helpen om het allemaal niet te persoonlijk op te nemen. Houd alle communicatie dan ook open en stel je grenzen. Daarmee bescherm je jezelf, en vergroot je misschien het inzicht bij die ander dat behandeling noodzakelijk is.

6. Een terugval heeft een reden

In veel gevallen is een verslaving begonnen om een ander mentaal probleem mee te 'genezen': slaapproblemen, angsten, eenzaamheid, depressie of trauma. Deze factoren kunnen er dan ook voor zorgen dat een verslaafd persoon toch nog terugvalt, ook al was hem of haar allang duidelijk (gemaakt) dat er een serieus probleem is. Wie als verslaafde in behandeling gaat, moet in bijna alle gevallen met meer dingen leren omgaan dan alleen de verslaving zelf, maar ook met achterliggende (gedrags)problematiek. Het goede nieuws is dat daar aangetoond behandelingen voor bestaan, zoals EMDR en cognitieve therapie.

Wat voor jou belangrijk is om te weten is dat de persoon van wie je houdt zelden met maar één issue moet leren omgaan. Ook als dat aan de buitenkant wel zo lijkt. En dat maakt verslaving dus eigenlijk nog complexer dan het lijkt, want het gaat uiteindelijk om meer dan 'alleen maar' niet meer gebruiken.

7. Je kunt het niet overnemen

En dat zouden we best willen, zeker als er een kind of een geliefde in het spel is, maar het is onmogelijk dus kwel jezelf niet met deze gedachte. Er is weinig meer pijnlijk om te zien hoe iemand van wie je houdt zichzelf en anderen beschadigt en pijn doet, maar als jij gaat redderen en de rotzooi maar weer opruimt of de ruzies sust zodat niemand het ziet, vertraag je het proces. En dat klinkt hard, maar zo is het niet bedoeld. Wél zeggen we dit om je te beschermen tegen onnodig lang lijden. Help hen alleen door hen te laten inzien dat ze zichzelf moeten helpen. Geef dus bijvoorbeeld geen geld, maar bied bijvoorbeeld wel aan hem/haar naar therapie te begeleiden als het zover is. Onthoud: jij kunt er niets aan doen. En je kunt het al helemaal niet voor ze doen.

8. Praat met een professional en lotgenoten

Die gespecialiseerd is in de omgeving van de verslaafde. Dit soort mensen zijn belangrijk omdat ze (onnodig) schuldgevoel, verdriet en pijn kunnen verzachten en je kunnen wijzen op de realiteit van verslaving, de procedures en jouw mogelijke rol. En onthoud: je bent niet de enige die in deze schoenen staat, of heeft gestaan. Zoek gerust naar een praatgroep met lotgenoten en weet dat het geen enkele zin heeft om zelf ook onderuit te gaan, omdat iemand van wie je houdt ervoor gekozen heeft dat te doen. Neem tijd voor jezelf en probeer voldoende momenten in je leven in te lassen waarin het er even niet over gaat. Dat verdient je.

9. Geef niet (te snel) op

Want het klinkt misschien vreemd na alles wat hierboven staat, maar er is altijd hoop. Verslaving is verschrikkelijk, maar kan zeer zeker verholpen worden met de juiste begeleiding. Vertrouw daar op als je kunt en wilt. En zorg dat je mensen om je heen hebt die af en toe ook voor jou zorgen en naar je luisteren. Liefde en hoop kunnen heel krachtig zijn, ook, misschien wel juist, in tijden van verdriet en wanhoop. Blijf daar in geloven en naar zoeken, al is het maar omdat je je daar (soms) wat beter door kunt gaan voelen.

10. Sterkte!

Liesbeth Smit
www.mynd.nu