

Activiteiten Community**Lezing: donderdag**

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

12 september
10 oktober
7 november
12 december

Deze lezingen zijn alleen toegankelijk voor cliënten in behandeling.



Wat is dit? ...

'Een zaklamp' ... 😊

Bijeenkomst: zaterdag

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

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.

**Ode aan het Programma**

Is clean zijn en in herstel leven hetzelfde? Mijn antwoord op deze vraag is 'nee' dat is zeker niet hetzelfde. Clean zijn is uiteraard wel een belangrijke voorwaarde om in herstel te kunnen leven. Ik dacht bijna vijf jaar geleden dat mijn probleem in een fles zat en die fles kocht ik bij de supermarkt voor € 3,69 per liter. Ik dacht ook dat ik 'mijn probleem' wel even kon fixen door twee maanden in een kliniek te gaan wonen. Probleem opgelost. Nee dus ... ik kwam er achter dat al die flessen helemaal niet mijn probleem was ... het was mijn oplossing om niet te hoeven denken, niet te hoeven voelen. Heerlijk wegzakken in de roes van vergetelheid. Ik kan dat gevoel, ook nu nog na 4,5 jaar herstel, zo oproepen.

Het besef dat ikzelf het probleem was, vond ik schokkend. Schokkend, omdat het betekende dat niet meer drinken helemaal geen garantie was dat 'mijn probleem' daarmee volledig weg was. Ik was er zelf immers nog, clean en wel. De echte oplossing vond ik in het Programma en vooral het doen van Stappenwerk. In dat laatste zit voor mij de essentie van het verschil tussen clean zijn en in herstel leven. In herstel leven is voor mij zoveel meer dan alleen clean zijn. Ik leef naar het Programma en dat is voor mij een totaal andere manier van leven.

Er komen vooral woorden op die beginnen met een 'V': Verbinding, Verandering, Vertrouwen, Verwondering. De ziekte verslaving is de ziekte van isoleren. Accepteren dat ik ziek ben, dat ik daar machteloos over ben, hulp nodig heb en die hulp ook toestaan (Stappen 1 t/m 3). De oplossing is niet alleen 'clean zijn', maar vooral verbinding zoeken met mijn lief, mijn kinderen, familie, vrienden én mijn fellows. Maar zeker ook verbinding met mezelf aangaan en accepteren dat ik niet perfect ben en mijn goede kanten en tekortkomingen benoemen (Stappen 6 en 7).

In deze editie

Ode aan het Programma **P.1**

Twaalf vragen aan ... Martine **P.2**

Stap vijf volgens Jos **P.3**

Ontdekkingsreis / Motivatie **P.4**

Eindelijk eens de confrontatie aangaan met 'de shit' uit mijn leven en de oogst daarvan ook met een ander te delen (Stappen 4 en 5). Excuses maar dan ook oprechte excuses aanbieden (Stappen 8 en 9). En toen ... ontstond er bij mij ruimte om echt naar het Programma te gaan leven, het onderhoud van mijn Programma en weggeven wat ik zelf gekregen heb (Stappen 10 t/m 12).

Het doorlopen en vooral doorleven van deze Stappen leidde bij mij tot Verandering, één van de drie spirituele uitgangspunten van het Programma 'eerlijkheid', 'openheid' en 'de bereidheid om te veranderen'. Als ik zou moeten uitleggen wat er de afgelopen 4,5 jaar niet is veranderd, dan ben ik snel klaar. De belangrijkste veranderingen zitten in mijn hoofd. Hoe ga ik om met anderen, hoe ga ik om met mezelf, met situaties, met het leven???? Het bekende 'G-schema': Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolgen. Op de Gebeurtenis heb ik in de regel geen invloed. De tweede en de vierde 'G' (Gedachte en Gedrag) zijn voor mij dé knoppen waar ikzelf aan kan draaien. Gedachten komen en gaan, ze hoeven ook niet allemaal waar te zijn, maar ik kan ze deels sturen. Anders denken leidt tot een ander Gevoel en zeker tot ander Gedrag. Ook daar heb ik zelf invloed op. En 'last but not least' leiden mijn Gedachten en Gedrag ook tot andere Gevolgen. Ik heb dat afgelopen 4,5 jaar stap voor stap en dag voor dag geleerd.

De afgelopen 4,5 jaar was één grote herontdekkingstocht naar mezelf. Op zoek naar mijn verloren 'ik', mijn identiteit. Wie ben ik, waar sta ik voor, wat is voor mij belangrijk? Het goede nieuws is 'ik ben voorlopig nog niet 'uit ontdekt' 😊. Ik leer nog dagelijks en leren betekent verandering en dat is goed voor mij. Mijn allergrootste winst van mijn herstel avontuur is niet dat ik niet meer gebruik, maar dat ik 's-ochtends tevreden ben met wat ik in de spiegel zie. Die gedachte spreek ik iedere ochtend uit. Dat is voor mij 'in herstel leven'.
Leo

Herstel

Het doet pijn
Het kost tijd

Het vergt toewijding
Het vergt moed

Je moet gezonde beslissingen nemen

Het vergt opoffering
Het vergt een lichamelijke inspanning

Het vraagt geduld
Er wachten uitdagingen

Maar ... ik beloof je dit
Als je je doel bereikt ...

HET IS HET WAARD

Leo



Het leven in herstel
op een verkeersbord



Twaalf vragen aan ... Martine

1. Wil je je voorstellen met je voornaam en de bevestiging dat je verslaafd bent?
Ik ben Martine en ik ben een verslaafde.
2. Welke behandeling heb je gedaan en in welke periode?
Ik heb in 2018 van eind januari t/m begin april de dagbehandeling gedaan (Al voelt het als twee jaar kleuterklas van het leven, inclusief temper tantrums).
3. Hoe lang ben je nu clean en kalm?
Vanaf 21 januari 2018, vlak voor de start van de behandeling in JellinekMinnesota. Dus nu ik dit schrijf 19 maanden. 'Miracles happen'.
4. Kun je je de dag herinneren dat je binnenkwam bij de Jellinek Minnesota?
Ja. Zowel de intake als de start van de dagbehandeling. Ik weet nog dat ik bij de intake de vraag stelde of ze dachten dat dit wél zou werken voor mij. Het antwoord: 'hangt van jou af, je gaat het zelf moeten doen.' M'n hoop zakte toen weg, stom antwoord vond ik het. Maar ze hadden helemaal gelijk.
5. Wat komt eerst bij je op bij het woord 'Verbondenheid'?
Verbondenheid met mezelf, m'n Hogere Macht en met anderen. Eerlijk, oprecht contact. En in contact blijven.
6. Wat heeft JellinekMinnesota jou gegeven?
HOOP. Hoop voor de toekomst, en daarmee levenslust. Een manier om met mijzelf, mijn denken en mijn gat van eenzaamheid om te gaan, CLEAN.
7. Heb je nog een tip voor de nieuwkomers?
Probeer het! Alle suggesties: probeer ze. We zijn het allemaal waard. Het werkt écht, voor heel veel verschillende mensen. Geef het, VOLLEDIG, een kans om uit te proberen. En schrik niet van een eerste tegenslag, maar probeer het wat langer. Ik dacht in het begin: ik geef het een jaar een kans.
8. Wat is je favoriete twaalf stappen oneliner?
Wij houden van je tot je van jezelf gaat houden.
9. Hoe of waarin zie jij je Hogere Macht?
In alles wat er gebeurt en is. Mijn Hogere Macht vinden is echt een proces (geweest). Ik heb nog steeds geen duidelijke definitie. Ik zag hem voor het eerst in dingen die sowieso grootser zijn dan ik: een groep, verbondenheid, natuur. Nu zie ik het in dat alles wat er gebeurt met een reden is.
10. Wat is de grootste verandering die je tot nu hebt meegemaakt?
De wrok naar mijn ouders die is afgenomen. Dat zegt vooral iets over hoe groot dat was, want er is héél veel veranderd. Ik ben het leven leuk gaan vinden.
11. Waar ben je dankbaar voor?
Zo veel: mijn sponsor, mijn fellows, mijn Hogere Macht, mijn hele lieve kat. Ik denk vooral: voor verbondenheid.
12. Heb je nog een brandend verlangen?
'We begin to uncover the pure and loving spirit that lies at the core of our being'. Dat zijn we allemaal en dat doet het programma. Geef jezelf een kans.

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, Augustus 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 VIJFDE STAP

Als we onze beperkingen onderkennen kunnen we eerlijk zijn tegenover onszelf, de ander en elkaar

We hebben dus ondervonden dat we een grens overschreden hebben. De ons vertrouwde middelen bieden geen alternatief en lossen onze problemen niet op. We beseffen dat het een illusie is, een valse hoop die tot niets leidt. De herkenning van onze 'pijnpunten' was niet zo moeilijk, maar dit toegeven lag des te gevoeliger.

We kennen nu onze zwakheden en kunnen er dus ook iets aan doen. Dit is een totale ommekeer in onze denk- en levenswijze, zowel tegenover onszelf als tegenover onze omgeving. Het staat immers haaks op onze vroegere levensvisie en gewoontes. De vraag naar deze eerlijkheid en ons eergevoel, beletten ons vroeger om het even wat toe te geven. Dit valt niet mee en dit bekennen tegenover onszelf gaat ons nog goed af. Maar dit toegeven tegenover onze omgeving is een ander paar mouwen.

Er is een groot verschil tussen de theorie en de praktijk.

Onze woorden en gedachten effectief in daden omzetten. We kennen nu onze minder fraaie kanten wel, maar dit is niet genoeg. Het is slechts een begin ...

We kunnen een ander wel naar de mond praten, maar hiermee bedriegen we vooral onszelf. Als we hier zo handelen, raken we nergens meer ons 'ei' kwijt. Als we hier onszelf blijven voorliegen, als we hier ons anders voordoen, waar kunnen wij dan nog terecht? Zo plaatsen we onszelf buitenspel en geraken we totaal geïsoleerd. Eerlijkheid betekent ook rekenschap geven.

We moeten onszelf niet in een onmogelijke en onhoudbare situatie plaatsen.

Als we onze denkwijze niet veranderen pakken we immers de essentie niet aan. De meebepalende, onderliggende factoren van vroeger blijven we zo ontkennen en vroeg of laat loopt dit toch verkeerd af. Als we écht gemotiveerd zijn, moeten we beseffen dat wij deze verantwoordelijkheid niet kunnen blijven ontlopen. De werkelijkheid blijft, de illusie niet. Doen alsof leidt tot nog grotere verwarring. Als het moeilijk is hoeft je dit niet te verdoezelen, het bezorgt je onnodige spanningen. Je verhaal vertellen werkt bevrijdend.

Daarom is het zo belangrijk dat het belang van onze groep wordt onderstreept.

Bekennen dat het moeilijk is, is geen teken van zwakte, integendeel. Niemand zal je met de vinger wijzen. Dus, blijf jezelf. Hier kun je altijd terecht.

Zelfhulp is immers hulp zoeken voor jezelf in groepsverband.

Hier vind je het beste bewijs dat een situatie vaak niet zo uitzichtloos is, als je oorspronkelijk dacht. Dat er mee te (leren) leven valt. Je staat er niet alleen voor. Het maakt ons probleem – wat het ook is – draaglijker.

Iedereen heeft dit meegemaakt voelt aan hoe het voelt. We zijn niet vergeten hoe moeilijk wij het hadden en iedere dag alert blijven is ook voor ons de boodschap.

Soms vormen bepaalde redenen een obstakel om dit in de groep te gooien. Geen probleem, je kan altijd iemand uitkiezen waar je je goed bij voelt en die in vertrouwen nemen.

Anonimiteit is hier geen ijdel woord en dit is ook onze sterkte. Wat hier gezegd wordt, blijft hier!

Een tussenweg, een gulden middenweg, is dus niet mogelijk. Denk niet te gauw: dit is voor mij een onmogelijke opgave. Je hoopte dat wat minder van je middel misschien een oplossing was. Maar we ondervinden maar al te gauw hoe gevaarlijk dit is.

Het is geen schande, geen zwakte om dit toe te geven. Wel getuigt dit van zelfkennis en dit verdient alle respect en waardering.



Zo maar wat gedachtes

V.R.I.E.N.D.

Vredelievend
Respectvol
Interesse tonend
Enthousiasmerend
Naasteliefde delend
Dag in, dag uit.

XXXXX

Alle groei hangt af van actie
Er is geen verandering
mogelijk zonder inspanning
Focus, ga aan de slag en
groeï.

XXXXX

De manier waarop we zowel
met anderen als met onszelf
communiceren bepaalt
uiteindelijk de kwaliteit van
ons leven.

XXXXX

Het Programma is een
opleiding zonder diploma

XXXXX

Als je je gedachten kunt
veranderen,
Kun je je leven veranderen.

XXXXX

Oprechte vriendelijkheid
komt vanuit het hart en
behoeft geen wederdienst.

XXXXX

Er is maar één persoon die je
gelukkig kan maken. Die
persoon ben jij.

Ontdekkingsreis

Reizen, wie doet het niet. Wat kan dat toch mooi zijn. Landen bezoeken en ontdekken, wat deze aarde allemaal aan rijkdom heeft.

Rijkdom, om jezelf te doen verbazen, ontdekken waar de natuur toe in staat is of kan zijn. Flora en fauna gaan opzoeken en zien hoe deze zich op een bepaalde manier op de wereld gevestigd heeft.

Daar waar kleuren samenstromen tot een wonderlijk geheel, waardoor een stukje uniekheid ontstaat. Geluiden die vertaald worden in muziek, die zijn weerga niet kent en buitengewoon bijzonder zijn.

Elk van ons maakt een ongewone wonderbaarlijke reis, waar ieder mens zijn eigen exceptionele 'ik' en 'weerklink' tegenkomt, daar is een pad voor. Een pad met al zijn invloeden van buitenaf. Iets wat ontwikkeld is door een bepaalde opvoeding en wat je daarin mee hebt gekregen. Een pad waarin je keuzes hebt moeten maken, om daar te komen waar je grootste uitdaging ligt.

Dat ben 'JIJ'!

Jij als persoon, die duisternis heeft gekend, zelf licht gecreëerd heeft en jouw persoon heeft voorzien van een eigen schaduwkant. Jij, die een eigen prachtig passend geluid heeft ontwikkeld, een klank die bij je hoort als mens.

Emoties, die zijn voortgekomen uit je ervaringen, vanaf de geboorte tot nu. Waar verdriet en vreugde gepaard gaan met intuïtieve reacties en leiden tot een vastberadenheid om stappen te maken naar die bewuste persoonlijke groei.

Een reis, een pad, de stappen daarin die je verregaand een uitzonderlijke kennis en rijkdom over je eigen leven gaan geven. Een ontdekkingsreis die jou leidt naar het binnenste van je kern, 'JE HART'.

Mitch



Motivatie

Motivatiebrieven voor opname, opgetekend een week na opname in de kliniek.

Mijn leven ligt volledig overhoop door mijn alcohol verslaving. Ik geef iedereen en ook mezelf de schuld, niet wetende dat het een chronische ziekte is. Dit besef krijg ik nu pas in de kliniek door alle lezingen, sessies en bijeenkomsten.

Hier krijg ik nu de kans om tot rust te komen en in eerste instantie lichamelijk op krachten te komen. Nu komt langzaam het besef dat het roer volledig om moet qua denk- en leefwijze om tot herstel te komen. En dat wordt mogelijk door het accepteren van het Twaalf Stappenprogramma, zegt men hier.

Ik wil graag als een ander en evenwichtiger mens terugkeren in de maatschappij. Ik wil eerlijk en oprecht omgaan met mijn vrouw, dochters en vrienden, eigenlijk meteen maar met de hele wereld!! Ik denk dat dit een heel ingrijpend proces wordt, verre van makkelijk maar mogelijk en ik wil ervoor gaan.



Ook hulp vragen en geven als er om gevraagd wordt. Ik leer hier bidden en mediteren en dit maakt me rustig en voelt soms raar. Zelfs ga ik denken over een Hogere Macht.

Zelfrespect en eigenwaarde, welke op een laag pitje staan, wil ik terugwinnen.

Tevens wil ik weer een lieve opa voor mijn kleinkinderen worden, deze wens doet mij nu zeer. Iets betekenen in de wereld zoals vrijwilligerswerk en het geven van lezingen in de toekomst wil ik voor ogen houden.

Ik heb nu vrede en acceptatie gekregen voor het loslaten van het verleden en leer over mijn ziekte van verslaving. Ik mag weer van mezelf houden en mezelf een goed mens vinden.

Dit alles overziende als een positieve voortgang, stapje voor stapje. Kan het weer goed krijgen met alle hulp die geboden zal worden als ik er om vraag.

Peter