



Practical Knowledge Program (PKP) for September 11, 2024

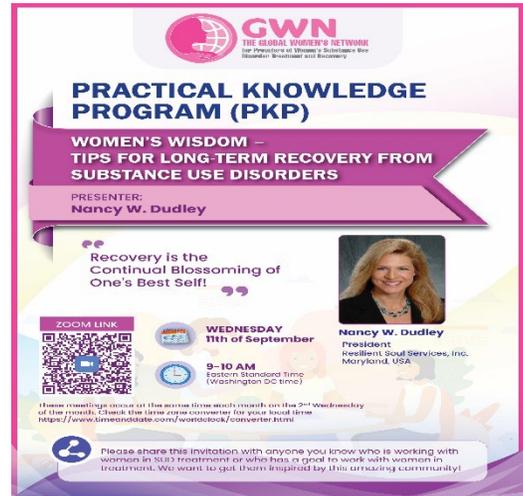
Women's Wisdom: Tips for Long Term Recovery from Substance Use Disorders

GWN Chair, Dr Hendree Jones welcomed 98 participants to the PKP focusing on tips for women and their allies on how to support long term recovery from substance use disorders

PKP presenter: Nancy Dudley, President, Resilient Soul Services, Inc.

“So, *what is long term recovery?* It’s a whole lot more than just the passing of time being drug free. It’s about the quality of your spiritual connection—within yourself, with others, and with life itself.”

“Today life is AMAZING. I have dear friends, a husband of 24 years, an amazing son and step-daughter, and I get to travel around the world spreading the message of recovery to people from all kinds of cultures and walks of life.”



A few of my ideas on long term recovery

Five Tips to Support Long-Term Recovery

- 1 Acknowledge that Recovery is an Internal process of Profound Ongoing Change
- 2 Protect Yourself/Clients from Media Microphones That Seek Them Out
- 3 Recognize the Complex Dynamic Between Women in Recovery
- 4 Address the Guilt and Shame that Often Drag Women Back to Addiction
- 5 Understand that Humility Points the Way to Growth in Recovery

Cinco consejos para apoyar la recuperación a largo plazo

- Reconocer que la recuperación es un proceso interno de cambio profundo y continuo
- Proteger/se a usted mismo y a sus clientes de los medios de comunicación
- Reconocer la compleja dinámica entre las mujeres en recuperación
- Abordar la culpa y la vergüenza que a menudo arrastran a las mujeres de nuevo al uso de sustancias
- Comprender que la humildad señala el camino hacia el crecimiento en la recuperación



1: Acknowledge that Recovery is an Internal process of Profound Ongoing Change---

Recovery is NOT an external mechanical set of changes at a surface level—it's the opposite. It's change at the gut level, the heart level, and the soul level.

2: Protect Yourself/Clients from Media Microphones that Seek them Out—

The media spotlight can harm people—especially those in early recovery---and by that I mean people with any less than 5 years of continuous recovery—and “by harm them,” I mean how a media microphone can corner a person into feeling like they have to sound like a recovery expert, and like they have to make declarations about recovery which often they are not prepared-- or qualified-- to make, and that can actually be very injurious to them....and to the field. Everyone is different, and not all people in recovery are comfortable sharing their addiction and recovery in the public eye--- and that absolutely 100 percent OK.

3: Recognize the Complex Dynamic Between Women in Recovery

It took me a while to get comfortable with other women in recovery as I didn't trust them. But as it turned out, it was the women in my female-only groups that helped me the most. They spoke the tough truths to me that I needed to hear.

4: Address the Guilt and Shame that Often Drag Women Back to Addiction

I am talking about a shame so deep that one does not feel one has the right to be seen as worthy of help, of friendship, and of any of the good things in life. People need to know that I *am good enough, worthy enough to deserve help.*

5: Understand that Humility Points the Way to Growth in Recovery

The path to humility, for me, is that of gratitude.

Programa de conocimientos prácticos (PKP) para el 11 de septiembre de 2024

La sabiduría de las mujeres: consejos para la recuperación a largo plazo de los trastornos por consumo de sustancias

La presidenta de GWN, la Dra. Hendree Jones, dio la bienvenida a 98 participantes al PKP, que se centró en consejos para mujeres y sus aliados sobre cómo apoyar la recuperación a largo plazo de los trastornos por uso de sustancias.

Presentador de PKP: Nancy Dudley, presidenta de Resilient Soul Services, Inc.

“Entonces, ¿qué es la recuperación a largo plazo? Es mucho más que simplemente el paso del tiempo sin drogas. Se trata de la calidad de tu conexión espiritual: contigo mismo, con los demás y con la vida misma”.

“Hoy la vida es INCREÍBLE. Tengo queridos amigos, un esposo desde hace 24 años, un hijo y una hijastra maravillosos, y puedo viajar por todo el mundo difundiendo el mensaje de recuperación a personas de todo tipo de culturas y estilos de vida”.

1: Reconocer que la recuperación es un proceso interno de cambio profundo y continuo---

La recuperación NO es un conjunto mecánico externo de cambios a nivel de superficie; es todo lo contrario. Es un cambio a nivel visceral, a nivel del corazón y a nivel del alma.

2: Protéjase a usted mismo y a sus clientes de los micrófonos de los medios que los buscan.

La atención de los medios puede dañar a las personas, especialmente a aquellas en recuperación temprana, y con esto me refiero a personas con menos de cinco años de recuperación continua, y "dañarlas" me refiero a cómo un micrófono de los medios puede arrinconar a una persona haciéndola sentir como si tuviera que sonar como un experto en recuperación, y como si tuviera que hacer declaraciones sobre la recuperación que a menudo no están preparados (o calificados) para hacer, y que en realidad pueden ser muy perjudiciales para ellos... y para el campo. Cada uno es diferente, y no todas las personas en recuperación se sienten cómodas compartiendo su adicción y su recuperación ante el público... y eso está absolutamente bien.

3: Reconocer la compleja dinámica entre las mujeres en recuperación

Me tomó un tiempo sentirme cómoda con otras mujeres en recuperación porque no confiaba en ellas. Pero resultó que fueron las mujeres de mis grupos exclusivos para mujeres las que más me ayudaron. Me dijeron las duras verdades que necesitaba escuchar.

4: Abordar la culpa y la vergüenza que a menudo arrastran a las mujeres de nuevo a la adicción

Me refiero a una vergüenza tan profunda que uno no se siente con derecho a ser considerado digno de ayuda, de amistad y de cualquiera de las cosas buenas de la vida. La gente necesita saber que soy lo suficientemente bueno y digno para merecer ayuda.

5: Comprenda que la humildad señala el camino hacia el crecimiento en la recuperación

El camino hacia la humildad, para mí, es el de la gratitud.