Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Junie 2018

EK DOEN DIT VIR MYSELF.

Deur - Vali F., Executive Director, World Service Office .

Toe ek vertrek na my eerste jaar as Afgevaardigde na die Wêrelddienskonferensie, het ek 'n onbeskryflike gevoel van dankbaarheid en nederigheid ervaar. Omdat ek in 'n familie met die siekte van alkoholisme opgegroei het, het ek nog nooit in so 'n mate die bestendige toegewydheid aan my sukses ondervind nie, ook nie die voortgesette welsyn van 'n organisasie, soos wat ek gedurende daardie, en al die daaropvolgende konferensies, ervaar het nie. Ek het geïnspireerd gevoel, en skielik het ek ontsag gehad vir my verantwoordelikheid as Afgevaardgde, om nie net inligting oor te dra wat by die Konferensie versprei word nie, maar ook om my ondervinding te deel: die liefde, die warmte en die toegewydheid. Dit het soos 'n uitdaging voorgekom.

Na 'n paar angstige oomblikke het ek my aandag gevestig op die grondslag van my program, wat my herinner daaraan dat ek niks alleen hoef te doen nie, en dat ek 'n Hoër Mag het wat verseker dat ek die korrekte inligting oordra. Terwyl baie van my mede-afgevaardigdes baie min tyd gehad het om hulle gedagtes voor te berei, en ander ook baie min tyd gehad het om hulle verslae te gee, het ek 'n gevoel van dankbaarheid gehad omdat my Area my vier uur gegee het om my verslag as Afgevaardigde aan te bied , en ek het meer as 'n maand gehad om voor te berei.

Ek het toe my verslag aan my Hoër Mag toevertrou, en begin om die voetwerk te doen. Ek het uitgereik na my mede-Areakollegas om te help om lede te koöordineer om die toneelsketsies aan te bied en om daaraan deel te neem. Ek het my bes gedoen om te demonstreer hoe die program 'n "ons" program is. Toe ek na my aanbieding in gesprekke van lede hoor hoe hulle meer verbind voel tot die pligte van Wêrelddienskantoor, het ek geweet dat my verslag 'n sukses was.

My rol as Afgevaardigde het my geleer om meer op my Hoër Mag te vertrou. Ek het dit besef tydens my verslaggewing: alhoewel ek vier uur van my Area gekry het, sou dit nie moontlik wees om deeglik verslag te doen oor al die werk wat by die Konferensie plaasvind om die primêre doel van die Al-Anon Familiegroepe te bevorder nie. Ek moes my Hoër Mag vertrou om vir my die korrekte onderwerpe aan te dui. Soos ek in my persoonlike herstel geleer het, moes ek bid vir die kennis van Sy wil vir ons en die Al-Anonkrag om dit uit te voer .Ek vertrou dat my verslag as Afgevaardigde, en alle ander aspekte van my rol, soos my lewe in herstel, verby my wildste verbeelding sal ontvou. Gelukkige verslaggewing, Afgevaardigdes.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Aprl 2018 uitgawe).

EK WAS UITEINDELIK IN STAAT OM MYSELF TE WEES.

Deur - Jeri D., Wisconsin.

Soos my eggenoot se drinkery erger geword het, het ek ontdek dat ek van my vriende weggedryf het, want ek wou nie dat hulle sien wat aangaan nie. Ek het nie meer mense na ons huis genooi nie, want ek was nie seker in watter bui hy sou wees nie, en ek het ook nie meer uitnodigings aanvaar nie, want ek was nie seker wat ek op my terugkoms sou vind nie. Ek het gedink dat indien ek by die huis bly, hy nie sou drink nie, of ten minste nie so baie drink nie.

Eendag het ek besef dat ek nie meer intieme vriende het nie – niemand wat ek in my vertroue kon neem nie, of met wie ek myself kon wees nie. Ek het altyd voorgegee dat alles wonderlik was, terwyl dit nie so was nie. Wat 'n uitputtende manier van lewe!

Toe vind ek Al-Anon! Aanvanklik was ek bang om in 'n vertrek vol vreemdelinge in te stap en die intieme besonderhede van my lewe te bespreek, veral nadat ek so goed was om dit weg te steek. Maar al wat ek werklik moes doen, was om in die vertrek in te stap, te sit en te luister. Ek het die woord 'vriendskap' in die verwelkoming opgelet.

" Ons verwelkom jou…….. en hoop jy vind in hierdie kameraadskap die hulp en vriendskap wat ons bevoorreg was om te geniet."

Ek het gou besef dat die mense nie meer soos vreemdelinge gevoel het nie omdat ons 'n gemene band deel. Ek het ook ontdek dat ek nie 'n goedhartiger, gawer groep mense op hierdie aarde sal vind as hierdie Al-Anongroep se mense nie.

Stadigaan het ek besef dat ek die voorgee van 'n volmaakte lewe maar kan laat vaar, en toelaat dat mense my sien soos ek regtig is. Al my ou vriende het nie teruggekeer nie, maar dis in die haak, want nou het ek 'n nuwe groep vriende wat my werklik verstaan en by wie ek myself kan wees.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Mei 2018 uitgawe).

Literatuur

Kontak asb. vir Annalise by die kantoor Ma.-Vr. tussen 9vm.-1vm. Sy sal graag Al-Anonboeke en -pamflette aanbeveel wat aan u behoeftes sal voldoen.

Net vir vandag . . .

- Sal ek probeer om die positiewe in ALLE situasies te sien, selfs daardie wat lyk asof dit die mees negatiewe kan wees …
- Sal ek daaraan werk om nederig te wees …
- Sal ek my ten volle gee in alles wat ek doen …

Saamgestel deur:

KAAP AREA-KANTOOR

Posadres	Straatadres
Posbus 727	Eenheid B5, N1 City Mews
Goodwood, 7459	Frans Conradie-rylaan
	Goodwood, 7460

Tel: 021 595 4517
Faks: 086 523 3030
E-pos: alanonct@iafrica.com

Vrywillige donasies betaal die koste van hierdie briewe. As jy 'n donasie wil stuur, is ons bankbesonderhede:

ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005