# Al-Anon Familiegroepe

## Kaap Area Lonernuusbrief

November 2018

## SKRYF VANUIT DIE HART
## "AL-ANON STAAR ALKOHOLISME IN DIE GESIG".

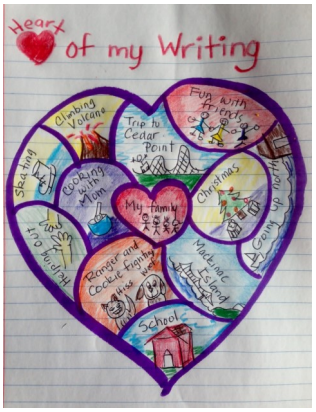
*Deur - Claire R., Associate Director—Professionals .*

Ek onthou dat ek die Al-Anon antwoorddiens geskakel het om met 'n lid te praat. Dit was so 'n verligting om iemand te vind wat verstaan waardeur ek gaan. Maar ek wou nie die vergaderings bywoon nie, want ek kon nie dink dat ander mense sou verstaan nie. Ek het gedink dat my situasie anders was. Verder was ek ook gewoond daaraan om alleen te wees, dat ek bang was om tussen mense by vergaderings te wees. Om met 'n Al-Anonlid telefonies te praat, was vir my 'n groot stap om hulp en inligting te bekom. Ek was nog nie gewillig of gereed om myself te verbind aan genesing deur 'n vergadering by te woon nie. Daardie oproepe het my gekalmeer totdat die volgende rasende noodgeval opgeduik het. Maar ek het nie die basiese kennis oor die program gehad nie, ook nie stories van die lede wat my kon help met die deurvoer van dit wat die lid oor die telefoon my aangemoedig het om te doen nie: om 'n vergadering by te woon.

My wanopvattings het teen my gewerk. Ek het die wegbly van vergaderings geregverdig deur vir myself te sê dat dit 'n godsdienstige program is. Wat as iemand my eggenoot ken? Niemand sal my verstaan nie. En so het ek voortgegaan om in 'n diep donker gat van wanhoop te bly as gevolg van my denkwyse en gedrag. Maar vandag kan dit so anders wees vir families en vriende van alkoholiste as gevolg van die 'Al-Anon Faces Alcoholism' (AFA) pamflet. Dit verskaf basiese inligting oor Al-Anon, stories van lede en artikels deur professionele mense. Lede versprei die pamflette by die kantore van die professionele werkers.

Elke jaar word lede uitgenooi om hul verhale vir die volgende uitgawe voor te lê vir moontlike nuwelinge. Mense wat onbekend met die program is, verkry aanmoediging en motivering uit stories soos: 'These people are just like me', 'Its not your fault' en 'Al-Anon saved my Sanity'. Jou 'AFA'-storie kan kort wees (tussen 50 en 300 woorde). Dit kan vir iemand anders die gawe van die program gee. Riglyne vir die skryf van AFA-artikels is ingesluit in hierdie uitgawe, of jy kan jou verhaal elektronies stuur aan wso@al-anon.org met AFA in die onderwerpblok. Ek dank my Hoër Mag elke keer wanneer 'n nuweling by 'n vergadering opdaag met 'n weergawe van AFA. Ek kry hoendervleis, en dit is nie van die lugreëling nie!

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




**Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.**
**https://www.alanon.org.za/members-newsletters/**

# EK HET GEDINK EK WEET ALLES.

*Deur - Don B., Ohio.*

Die verpletterende pyn om te sien hoedat ons seun agteruitgaan deur sy alkoholisme en verslawing het te veel geword om te verduur. Ek en my eggenoot het alles in ons vermoë gedoen: verwydering van toksiese inhoud, inrigtings, berading, psigiatriese behandeling, nuwe skole, nuwe motors, en tog het die siklus van genesing en terugval voortgegaan.

Die situasie het agteruitgegaan tot op 'n punt waar ek vir sy lewe gevrees het. Ek het gedink ek weet alles want ek was 'n gelisensiëerde geneesheer. Ek het elke dag dwelms en kalmeermiddels toegedien. Ongeag al die akademiese grade, spesialiteitsertifikate en lisensies wat ek besit het, was ek 'n volslae mislukking. Ek kon 'n slagoffer van 'n oordosis weer bybring, maar ek kon nie my seun red nie.

Uit desperaatheid het ek een laat somersdag, my pad na Al-Anon gevind. Die parkeerterrein se dik taai teer het aan my skoene vasgesit. Die stemmetjie binne-in my het gesê: "Moenie ingaan nie. Jy het nie dit nodig nie. Jy is 'n volwasse man, 'n eggenoot, 'n vader en 'n dokter. Jy mag moontlik iemand ontmoet wat jou ken. Jou reputasie sal vernietig word."

Maar ek het aangehou stap na die vergadering. Dit sou die begin wees van 'n lewenslange reis van self-ontdekking. 'n Sagmoedige dame het my ontvang en gesê: "Ons almal het dit waardeur jy nou gaan, reeds deurgegaan." Ander het gesê: "Jy is op die regte plek." En "Jy sal gemoedskalmte hier vind." Ek het hulle nie geglo nie.

Maar ek het teruggegaan, selfs nadat die afskuwelike siekte die lewe van ons geliefde seun geëis het. Soos my 70ste verjaarsdag naderkom, keer ek nog steeds twee keer per week terug om versterk te word deur die verhale van die beproewings and groei, en van nuwe insigte, verhale oor hoe daar 'n nuwe manier van leef gevind word, al drink of gebruik ons geliefdes nog steeds. Ek keer elke keer terug **"Keep coming back"** omdat dit wat ek geleer het, my gehelp het om 'n dankbare gelukkige man te word. Vandag is ek 'n man van vrede, in plaas van die man wat sonder die hulp van Al-Anon deur woede en wrok verteer sou word.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Feb 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 positiewe gedagtes versprei ...
- Sal ek dikwels "Baie dankie" sê ...
- Sal ek verantwoordelikheid neem vir my gedrag, positief en negatief …

## 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