Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Desember 2018

EK WIL NIE MEER VIR DIE LEWE WEGKRUIP NIE.

Deur - Anonymous .

Isolasie is 'n term wat dikwels geassosieer word met mense met aansteeklike siektes. Maar, wanneer dit egter met die siekte van alkoholisme verband hou, het dit vir my 'n heeltemal nuwe betekenis aangeneem. Ek het onlangs afgetree van 'n posisie wat, oor baie jare, vir my baie vriende, en 'n tweede familie gegee het. Ek het altyd uitgegaan en het kontak met ander geniet. Ongeag die belonende aspekte van die werk, was ek tog gereed om af te tree en wou nie beperk word deur 'n vaste skedule nie. Ek het nooit kon dink aan die omwenteling wat so gou nadat ek afgetree het, in ons lewens sou plaasvind nie. Ek en my eggenoot het ontdek dat ons dogter 'n alkoholis was, en goed op die pad wat lewensgevaarlike gevolge inhou.

Toe sy vir die eerste keer na 'n inrigting gegaan het, het ek opgehou om met enigeen te kommunikeer behalwe met die mense by die inrigting. Ek was skaam om enigiets vir my vriende of familie te sê, en ek het geweet dat my dogter ook nie wou hê dat hulle van haar probleem moes uitvind nie. Ek en my eggenoot het nêrens, behalwe na die die inrigting gegaan nie. Mettertyd, het dit gelyk asof sy beter word, maar ek was nog steeds bang om die huis te verlaat, net ingeval daar 'n oproep van haar is, of van iemand wat ons in kennis stel dat sy in 'n ongeluk betrokke was, of iets erger. Teen daardie tyd, was ek regtig besig om my gesonde verstand te verloor, en ek was besig om my eggenoot mal te maak. Ek het probeer om alles te beheer wat ons dogter gedoen het. Ek het vir myself gesê dat ek in staat is om haar te laat ophou drink, as sy net na my, haar vader en haar eggenoot, sou luister.

Toe sy vir die tweede keer na die inrigting gegaan het, was ek seker dat dit my skuld was. Ek het gedink as ek harder probeer het, sou dit nie nodig gewees het dat sy teruggaan nie. Dit blyk toe egter dat dit die eerste stap was op my pad van genesing, en ek kan my dogter daarvoor bedank. Sy het voorgestel dat Al-Anon dalk 'n goeie program vir my mag wees en sy het ook die boek **How Al-Anon works for Family and Friends of Alcoholics (B-22)** aanbeveel want dit sal dinge duideliker maak. Ek het 'n eksemplaar gekoop en ek was verdiep in alles wat die boek oor Al-Anon en die siekte van alkoholisme te sê het. Ek het begin om na die Al-Anon Familie-groep te gaan, en het liefdevolle mense ontmoet, wat verstaan het waardeur ek gaan. Hulle het na my geluister sonder om my te veroordeel toe ek my vrese en trane met hulle gedeel het, en ek het geluister en geleer uit hulle ervaring.

Ek het in Al-Anon geleer dat ek hier is vir my eie genesing, en om myself opnuut te verstaan. Ons dogter vorder deesdae mooi, met die hulp van A.A., en ons verhouding is beter as ooit. Ek het geleer om myself nie meer af te sonder nie, en om myself toe te laat om die lewe, my familie en vriende te geniet.

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

BETER KOMMUNIKASIE BEGIN MET MY.

Deur - Peter B., California .

Ek het nie gedink dat my grootword in 'n huis waar daar geduring gedrink is, enige uitwerking op my sou gehad het nie. Dit was eers na my veertiger jare toe ek Al-Anon gevind het, en ontdek het dat ek geraak is, en besef het dat daar oplossings is. Die uitwerking van alkoholisme was baie ooglopend vir diegene om my, maar ek kon dit net nie sien nie. Uiteindelik was dit my 15-jarige stiefseun wat my sover gekry het om Al-Anon by te woon.

Tot op daardie stadium het ek slegs vrede gevind as ek my omgewing kon beheer. Daar was geen verrassings, min uitdagings, en baie min groei. As ek net my private klein hoekie in die wêreld kan beskerm, dan sal mense my miskien nie raaksien nie. Ek het dit baie goed gedoen. Nou dat ek besig is om te herstel, besef ek dat ek nie geleef het nie; ek het bloot bestaan.

Om 'n stief-ouer te wees, kan moeilik wees, maar om die stief-ouer van 'n alkoholis te wees, is groot uitdaging. Gelukkig het ek en my eggenoot die Al-Anonvergarderings saam bygewoon. Ons woon nog steeds baie vergaderings per week by – party, saam, en ander, afsonderlik. Ons is in staat om 'n lewe te deel, of die alkoholis drink of nie. Hy het baie terugslae gehad, maar danksy die Al-Anonprogram, het ons hom nie op daardie afdraande pad gevolg nie.

Ek het besluite oor my alkoholis geneem sonder om eers met my vrou daaroor te praat. Ek het haar verbind aan besluite wat ek geneem het, wat 'n gebrek aan respek getoon het. Vandag neem nie een van ons besluite oor die alkoholis sonder om eers met mekaar te praat, en ook met ons Sponsors nie. Aanvanklik het hierdie "pouse" in die krisis die alkoholis geïrriteer, maar vandag weet hy dat ek en my vrou kommunikeer. Hy kan nie een ouer teen die ander ouer afspeel nie.

Ek het nooit my eggenoot gevra om "die probleem op te los nie" en sy het nooit vir my gesê " bly hieruit – dis my seun" nie. Al-Anon het ons geleer om met mekaar te kommunikeer, en om die alkoholis in die gesprek in te sluit. Om in harmonie te bly, pas ons Tradisie Een toe: "Ons gemeenskaplie welsyn behoort eerste te kom; die meerderheid se persoonlike groei is afhanklik van eenheid."

Om 'n verhouding te hê terwyl ons herstel, beteken kommunikasie. Ander mense, insluitende die alkoholis, mag net moontlik 'n beter idee hê. Ek hoef nie reg te wees nie. Ek kan 'n oop gemoed hou. Ek kan groei deur meer te luister as om te praat. Vandag het ek 'n goeie verhouding met my eggenoot en my alkoholiese stiefseun. Die sleutel was om dit met my te laat begin. Ek het nie gewag vir hulle om die eerste stap in die rigting van beter kommunikasie te neem nie. Ek sal liewer vorentoe beweeg en groei .

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Apr 2017 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 dankbaar wees vir al die mense wat ek nooit sal ontmoet nie, wat so baie vir my doen ...
- Sal ek na geleenthede soek om te gee wat ek kan ...
- Sal ek nie so haastig wees nie en die wêreld om my raaksien …

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