Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Januarie 2019

KAN ONS GESELS.....ASSEBLIEF?

Deur - Sharon B., Senior Group Services Specialist .

Waar ek opgegroei het in my alkoholiese tuiste, het dit nie saak gemaak wat die probleem was nie. Wie ook al die hardste geskreeu het, het gewen. Deur oplossings te forseer, het ek myself my lewe lank blootgestel aan baie gevegte. Toe ek by Al-Anon aankom, het ek mense ontmoet wat gewys het dat hulle mekaar respekteer. In hul groepe het hulle besigheidsvergaderings gehou waar hulle met mekaar gepraat en oor dinge geredeneer het. Die gesamentlike wysheid van die groep het tot besluitneming gelei. Hulle het hierdie proses die gewete van die groep genoem.

Alhoewel groepe selfbesturend is om hulle sake te hanteer soos hulle dit verkies, het baie lede ontdek dat dit beter is om 'n besigheidsvergadering te hou om die sake te bespreek. Eenvoudige sake (soos wie die volgende vergadering sal lei) kan baie vining opgelos word, terwyl ander onderwerpe (soos om die dag en tyd van die vergadering te verander) baie meer tyd en deeglike bespreking vereis, met bydrae van diegene wat wil deelneem.

Die nuwe uitgebreide "Group Business"-hoofstuk in die "Groups at Work"-afdeling van die 2018-2021 Al-Anon/Alateen Dienshandleiding (pp. 24/27) moedig lede aan om uit die ondervinding van ander Al-Anon- en Alateengroepe te leer hoe om die groep se besigheid te hanteer. Warranty Three of Concept Twelve verwys na die geestelike beginsels wat gebruik word om besluite te neem, en dit sluit in bespreking, stemming en waar moontlik, eenstemmigheid.

Deur die Twaalf Tradisies en die Dienskonsepte toe te pas, help om te hou by die leidende beginsels van die groepsgewete in die bespreking. Gevolglik kan 'n besluit daaruit spruit, en om te stem is dan nie nodig nie. Dis belangrik vir die eenheid van die groep dat die lede wat nie met die besluit saamstem nie, ook na geluister word, maar dat hulle ten minste bereid moet wees om die groepgewete te ondersteun. As 'n besluit nie bereik kan word nie, moet die lede voortgaan met besprekings by addisionele vergaderings. Om geestelik gebaseerde besprekings te hê, lei tot geestelik gebaseerde besluite.

Lede het gedeel dat uiteenlopende standpunte tot konflik kan lei, en dan kan die bespreking afwyk van die primêre doel. Die Wêrelddiens-kantoor publiseer heelwat dienshulpmiddels om groepe te help om sulke konflik aan te spreek. Die Using Al-Anon Principles to Resolve Conflics Kit (K-70) het drie afdelings, wat apart verkoop word: Loving Interchange to Resolve Conflict Wallet Card (S-71), Conflict Resolution using our Twelve Traditions (S-72), en Talk to Each Other - Resolving Conflicts within Al-Anon (S-73) bied wenke om lede en groepe te help om besluite te neem in ooreenstemming met ons geestelike beginsels. Deur hierdie beginsels toe te pas, het ek nie meer die behoefte om oplossings af te dwing nie. Ek kommunikeer op 'n meer deurdagte en beskaafde wyse want ek het gemoedskalmte gevind.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

https://www.alanon.org.za/members-newsletters/

Ek Is Die Een Wat Moes Verander.

Deur - Eileen F., New York .

Ek het baie jare gelede Al-Anon toe gekom. Iemand het voorgestel dat ek die vergaderings bywoon omdat ek geaffekteer is deur iemand wat ek liefhet. Op daardie tydstip het ek gedink dat wanneer hy beter is, sal ek beter wees. Ek het na my eerste vergadering gegaan, baie bang, want ek het nie geweet wat om te verwag nie. Die voorsitter was baie liefdevol en ondersteunend terwyl ek gedeel het oor hoekom ek daar was. Sy het geluister hoe ek huil en my vir die eerste keer in jare die hoop gegee dat verandering moontlik is. Ek het gevoel dat as ek die fokus op myself hou, die hulpmiddels van die program leer ken, en hulle op my lewe toepas, dinge beter sal word.

Deur te leer om my gevoelens te deel, om eerlik met myself te wees en om tussen eensgesinde mense te bly, het my die moed gegee om die nuwe gedrag in my lewe toe te pas. Ek moes my gesindheid verander en my magteloosheid erken teenoor my alkoholiese geliefde. Ek is bly om te sê dat verandering plaasgevind het in my en my kinders, en dit het 'n groot verandering gemaak. Ek erken nou dat dit nie net die alkoholis is wat verandering nodig gehad het nie, ek het dit ook nodig gehad.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Jan 2019 uitgawe).

Omdat Dit Vir My Gegee Is.

Deur - Anonymous .

Baie jare gelede het ek pyne oor my bors gekry, my bloeddruk het die hoogte ingeskiet, en ek het gebewe. Ek het gevoel asof ek doodgaan. Ek het toe 'n dokter gaan spreek wat berading met 'n terapeut vir geestesgesondheid voorgestel het, of dat ek medikasie ontvang vir angs en depressie. Ek het gekies om die berader te spreek. Tydens my besoek aan haar het sy ontdek dat ek met my gade se aktiewe alkolisme saamleef. 'n Rukkie later het ek ontdek dat my seun ook 'n probleem met alkoholisme het. Toe hy die inrigting betree, het die berader verduidelik dat alkoholisme 'n familie-siekte is, en my aangemoedig om 'n Al-Anonvergadering te vind.

Ek het volgehou om die vergaderings vir al die jare daarna by te woon as gevolg van die hulp wat ek aanvanklik ontvang het. Terwyl my herstel nooit voltooi sal word nie, is my bloeddruk onder beheer, en so ook my angs en vrees. Ek is daar om my ondervinding, krag en hoop te deel met diegene wat in die toekoms na die Al-Anonvergaderings toe kom, omdat iemand vir my daar was. Daar is egte, werklike hoop, werklike oplossings en werklike gemoedskalmte.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Jan 2019 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 iets mooi doen vir iemand wat dit nie verwag het nie ...
- Sal ek elke bietjie skoonheid in my lewe erken en waardeer ...
- Sal ek dankbaar wees vir alles in my lewe, al verstaan ek nie hoekom dit deel van my lewe is nie ...

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