

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Februarie 2019

NIE MEER VREESBEVANGE NIE. *Deur - Marina P., Oregon.*



Toe ek by Al-Anon aankom, was ek baie bang vir my alkoholiese eggenoot - bang vir sy uitbarstings, vir wat hy vir my mag sê, om saam met hom in die motor te ry, en vir die moontlikheid dat hy my sal verlaat. Ek het hopeloos en vasgekeer gevoel.

Ek het die geskenk van hoop by my eerste Al-Anonvergadering ontvang. Soos ek voortgegaan het om gereeld die vergaderings by te woon, die literatuur te lees, en met mense te gesels, het ek begin leer dat ek keuses het, en dat ek my kon losmaak van my eggenoot se gedrag. Soos ek meer gemoedskalmte gekry het, het ek besef dat ek nie betrokke hoef te raak as hy woedend was nie, en sy humeur het my nie meer so seer gemaak nie. En nou, soms, wanneer ek goed vaar, sê ek net vir

myself: Dit is sy siekte wat praat. Ek hoef dit nie persoonlik op te neem nie.

Soos ek gevorder het daarmee om myself te versorg, het ek verkies om te bestuur wanneer ons saam in die motor is. Na baie oefening hoop ek nog steeds om eendag in staat te wees om eenvoudig net te sê: 'Dit maak seer' wanneer my eggenoot of enig-iemand anders iets sê wat seermaak. Terwyl ek wag vir die moed om dit te sê, kan ek ten minste vir myself sê: 'Dit is hulle opinie; dit hoef nie myne te wees nie.' Ek erken ook dat ek soms self verantwoordelik is vir my pyn, en ek moet dan kyk na my aandeel aan die situasie.

Ek was gelukkig dat my eggenoot nugterskap gevind het, en vandag is hy my beste vriend. Ons skryf gereeld liefdesbriefies aan mekaar, en dit het 'n baie veilige manier geword waarop ek sommige van my vrese aan hom kan weergee. Ek vrees hom nie meer nie, nog minder is ek bang dat hy my sal verlaat. Ek het hom lief. "Een dag op 'n keer" is al wat ons in elk geval kan doen. Elke dag is kosbaar, en ek bedank Al-Anon vir my positiewe gesindheid.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

Ek het uiteindelik besluit om van die tuimeltrein af te klim.

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 alkohol 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 Feb 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 die kuns van bewuswees oefen ...
- Sal ek uniekheid erken in elkeen wat ek ontmoet ...
- Sal ek onthou dat vriendelike woorde baie meer bereik as harde woorde ...

Ek deel my herstel met my kinders.

Deur - Jay F., Saskatchewan.

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 alkoholisme 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).

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