Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Maart 2019

EK HET GEDINK EK HELP.

Deur - Frank V., New York.

Ek het Al-Anon toe gekom omdat ek 'n alkoholiese kind gehad het. Ek het ellendig gevoel want my kind was in die moeilikheid, en gefrustreerd want dit het gelyk asof ek niks daaromtrent kon doen nie. Ek het ook woedend gevoel oor sy leuens en dat hy my uitgebuit het. As vader het ek myself as die probleem-oplosser beskou. Ek het die wysheid verskaf, die leiding, en raad – baie, baie raad. Ek het probleme met humor afgemaak, geld verskaf, en my afkeur gewys. Die uitwerking van my optrede was struikelblokke in sy weg na herstel, want dit het hom geen ruimte gelaat vir sy eie wil nie, geen geleentheid om homself te help nie, en om sy selfbeeld te herbou nie. Om elke hoek en draai was ek daar om te help, of so het ek gedink, deur 'n beter manier, volgens my, aan te bied. Ons het altyd lang telefoongesprekke gehad. Dit het gegaan oor sy probleme, en ek het raad gegee, en ek het geweet dat as hy net sou luister, dan sou alles goed gaan. In werklikheid het my raad, geld, afkeur hom net benadeel. Eintlik het ek daardeur vir hom gesê dat hy nie die nodige vaardigheid het om sy eie besluite te neem nie. Ek het hom verneder, nie gehelp nie.

Deur egter die hulpmiddels te gebruik wat ek by Al-Anonvergaderings geleer het, het ek die aard van ons gesprekke verander. In plaas van raad gee, het ek meegevoel gegee. In plaas van om vir hom te sê wat om te doen, het ek gesê dat ek jammer is om van sy nuutste probleme te hoor, en hom toegelaat om dit self op te los. Toe gebeur daar iets merkwaardig. Na 'n hele paar weke met hierdie gesprekvoering, sê hy toe vir my: "Weet Pa, ek geniet werklik hierdie gesprekke wat ons die afgelope tyd voer; dit beteken vir my baie." Dit was ongeveer daardie tyd toe hy met sy eie program van herstel begin het.

My nuwe benadering het nie veroorsaak dat hy herstel nie, of nie eens gehelp dat hy herstel nie, maar dit het die struikelblokke verwyder wat ek in sy pad geplaas het. My benadering het wesenlik verander, en daarom het ons verhouding verander. Deur hierdie program het ek geleer dat indien ek myself versorg, en myself met respek behandel, dan is ek beter in staat om my seun te help, op so 'n wyse wat erken dat daar 'n werklike mens, 'n liefdevolle mens, in my alkoholiese seun is. Ek het uiteindelik besef dat hy 'n volwassene is, en daarom het hy die reg om sy eie probleme op te los en sy eie lewe te lei. Gevolglik, behalwe dat hy my seun is, het hy weereens 'n baie hegte en dierbare vriend geword.

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

VAN VERWERPING TOT AANVAARDING.

Deur - Daisy P., California.

Sedert my kinderjare het ek 'n bokskring-sitplek gehad om my alkoholis/verslaafde se chaotiese gedrag te aanskou. Ek het baie harde, woedende woorde gehoor asook vloekwoorde. Dit was nie buitengewoon vir my om 'n vuis of 'n plat hand te sien wat van nêrens af na my gemik is nie, om dan die skuld te kry dat dit my skuld is dat die oortreder my seermaak. Ek is tot trane verkleineer, en ek het onaanvaarbaar en ongewens gevoel. Niemand het ooit tot my redding gekom nie. My kranksinnige familielewe het net nie sin gemaak nie.

Gevolglik het ek gevoel asof ek 'n las en 'n teleurstelling was vir diegene om my. Ek het ook onwaardig gevoel om enige geskenk te ontvang, of 'n kompliment of enigiets goeds. Ek het die skuld gekry vir alles wat verkeerd in ons huis was. Ek het die liggaamlike en emosionele pyn goed geken, asook die geestelike, mondelinge en seksuele mishandeling - dit alles het my baie geïsoleerd laat voel. As enigeen my komplimenteer, is ek gou daaraan herinner hoe lelik ek was. Ek het lank reeds my gevoelens afgesluit sodat ek die pyn van verwerping kon verbloem. Ek het ook my ergste beoordeelaar geword, en gou-gou het enige sorgvrye gevoelens in my doodgegaan. Die versorgers in my lewe was vol woede en frustrasie wat my dikwels laat wonder het wanneer my regte familie dan na my toe sal kom.

Ek het gedink om te trou sal die leemte en eensaamheid vul. Niks het egter in my lewe verander nie, behalwe dat ek spoedig drie kinders gehad het. Gelukkig tog is ek aan Al-Anon voorgestel deur 'n getroue vriend. Die mense by daardie eerste vergadering het my met ope arms ontvang terwyl ek in trane was. Ek het ander lede hoor vertel hoe hulle aan hulself werk om oor die skade te kom wat deur die alkoholis agtergelaat is. In Al-Anon het ek uiteindelik verstaan hoekom my oorspronklike familie so chaoties en vol woede en frustrasie was.

Die warm, liefdevolle drukkies het begin om die gebroke self, wat ek my lewe lank wou wegsteek, te genees. Ek het begin werk om my menswaardigheid te herbou, en om gesonder vriendskappe te kies. Ek het myself toestemming gegee om fisies diegene te laat los wat voortgegaan het om my te mishandel en die skuld te gee vir hulle swak keuses. Ek het geleer dat ek hulle nie kan verander nie, maar dat ek myself kan verander. Ek was so geseënd om die plek waar ek hoort te vind, deur my ondervinding, krag en hoop in Al-Anon te deel.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Mar 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 al my besluite baseer op grond van wie ek werklik is en nie wat ander van my verwag nie . . .
- Sal ek dankbaar wees vir al die mense in my lewe . . .

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