Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Mei 2019

TOE EK DIE WAAGSTUK NEEM.

Deur - By Sue P.
Associate Director—Group Services

Die drie-sydige driehoek wat ons kameraadskap simboliseer, is 'n herinnering dat die Stappe daar is vir my persoonlike herstel, die Tradisies is daar vir my verhoudings met ander, en die Konsepte lei my in dienslewering. My herstel van die familie-siekte van alkoholisme het nie rigting gekry alvorens ek begin diens lewer het nie. Net soos ek die see-water eers toets voordat ek induik, het ek die waters van diens getoets. Ek kon begin deur eenvoudig net op te daag, en getrou my weeklikse vergadering by te woon. Ek het geweet dat as ek wou hê dat die Al-Anon-'goed' moes werk, ek bestendig moes wees. Ek het elke keer gehoor hoedat dit wat by die vergaderings gedeel word, soos medisyne is. As ek wou hê dit moet werk, dan moet ek dit gereeld neem.

Voor Al-Anon is ek nooit genooi om by aktiwiteite aan te sluit nie. Ek was altyd die laaste een wat vir die gimnasiumspan gekies is. Tog het my vriende in die program my genooi om aan baie aktiwiteite deel te neem. In my groep het ek onder andere die volgende gedoen: die kamer gereed kry, opgeruim, versnaperinge voorberei. Dit was my plig om die weeklikse kollekte op te neem, om inventaris te neem van ons groep se literatuur, en om as voorsitter van ons vergadering op te tree. Lede het elke tree vir my vooruitgegaan. Op hierdie manier was hulle almal vir my soos my oorspronklike Diens-sponsors. Hulle het die gedrag gemodelleer wat ek vir myself wou hê.

Toe die tyd aanbreek om die nuwe Groepsverteenwoordiger te kies, het iemand my genomineer. Ek het nie gedink dat ek dit waardig was nie. Wat as ek iets verkeerds doen! Ek het gedink: Wat as ek iets doen wat Al-Anon skade kan berokken? Ek is liefdevol daaraan herinner dat dit 'n 'ons' program is, en dat daar wel mense is wat kan help, wat dit voorheen gedoen het. Ek het dit toe gewaag, en met albei voete ingespring. Soos ek voortgegaan het om die geestelike beginsels van Al-Anon toe te pas, so het ek meer selfvertroue gekry. Dit het deurgesypel na my verhoudings by die huis en by die werk. Ek was in staat om met my familie en kollegas te praat op dieselfde wyse as wat ek met my mede-Al-Anonlede in diens gepraat het – met respek en liefde.

My programsponsor lei my deur die Stappe en Tradisies om my te help herstel van die familie-siekte van alkoholisme, sodat ek bewus kan word van my reaksies in enige situasie. Wanneer daardie persoon nie beskikbaar is nie, het ook my Al-Anonfamilie op wie ek kan leun vir daardie ondersteuning en liefde. My Diensspонsor wys my hoe om die Konsepte toe te pas wanneer ek diens lewer. Nie een van die Sponsors word opgehemel nie. Hulle deel liewer hul eie ervaring met my, en help my wanneer ek dit nodig kry. Al-Anondiens is sekerlik iets wat ek nie alleen kan doen nie.

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

DIE ENIGSTE EEN WAT EK KON VERANDER.

Deur - Julie P., Illinois .

Voor Al-Anon was ek seker dat ek beide my eggenoot en my huwelik kon gesondmaak. Ek het self-helpboeke probeer, asook paartjie-berading, en veiligheidshawens vir vroue. Ek het aan Al-Anon gedink, maar ek het ontken dat alkoholisme die hele probleem is. Ek was skaam oor ons huwelik, maar vir die familie het ons voorgegee dat ons gelukkig was. Ek het my eggenoot die skuld gegee vir al ons probleme. Ek het gedink ek weet verskriklik baie want ek het nie uit 'n alkoholiese familie gekom nie, maar hy het wel. Ek kon uiteindelik nie meer sy mishandeling verduur nie.

Toe ek 'n groot operasie moes ondergaan, het ek gedink dat hy sou ophou drink, maar hy het voortgegaan. Uit radeloosheid het ek na my eerste Al-Anonvergadering gegaan. Ek het dit op 'n webtuiste gesien, en het vir baie jare reeds daaraan gedink om te gaan. Toe ek uiteindelik opdaag, het glimlaggende gesigte my verwelkom. My trane het oor my wange gerol toe ek gaan sit het. Ek het so stilletjies gedink (uiteindelik het ek dit reggekry) en ek kon nie wag om die mense te vra hoe om hierdie gemors op te klaar nie. Hulle het liewer na my geluister hoe ek huil en uitgevaar het. Hulle het my omhels en vir my gesê dat hulle verstaan. Hulle was so vertroostend, en het vir my gesê om terug te kom.

Sedertdien het my lewe en my huwelik soveel beter geword. Ek het nuwe vriende wat my verstaan, dus hoef ek nie meer by mense te kla wat nie 'n begrip het van hierdie siekte nie. My menswaardigheid het verbeter, want ek het besef dat ek niemand anders as myself kan verander nie. Nou het ek hoop en gemoedskalmte. Ons familie is weer gelukkig.

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 geduldig wees met diegene wat my ongeduldig maak . . .
- Sal ek onthou dat die gesindheid wat ek vir die wêreld wys, is my keuse. . .
- Sal ek in elke oomblik leef soos dit kom . . .

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