Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Junie 2019

OM MY WEG UIT DIE PYN TE KLIM. *Deur - Daisy P., California .*

Ek het opgegroei in 'n huis vol geweld, dwelm-verslawing, alkoholisme en verwaarlosing. Ek was verward. Ek het self iemand nodig gehad wat my die basiese beginsels van sindelikheid kon leer, maar daar was niemand nie. Teen die tyd dat ek Hoërskool bereik het, het ek geweet dat my moeder my haat. Sy het my gedurig geslaan of op my geskreeu. Ek was vyftien jaar oud toe sy my vir die laaste keer geslaan het. Ek het merke van die lyfband oor my hele liggaam gehad, en merke van die gespe oor my gesig. Sy het uiteindelik beheer verloor.

Genesing was 'n baie moeilike pad, maar ek het dit met ope arms verwelkom. Ek was moeg om minderwaardig te voel, en het sonder rede aan die huil gegaan. Ek kon nie die ou herinneringe van mishandeling afskud nie. Die vraag 'hoekom' was altyd in my gedagtes. As volwassene het ek Al-Anon ontdek. Aanvanklik was die moeilik om eerlik die dae van mishandeling in die gesig te staar, maar ek het besluit, as dit is wat ek moet doen om 'n normale lewe te lei, dan sal ek dit doen. Deur baie trane en pynlike herinneringe, het ek elke insident in die gesig gestaar. Dit was 'n ontnugtering om van alkoholisme te leer en wat dit aan die familie doen. Ons familie was gebroke, en so ook elkeen van ons.

Deur te leer oor die uitwerking van dwelms en alkohol op die brein, het my ook gehelp om te besef hoe siek my vader werklik was. Dit het my ook gehelp om ontslae te raak van die woede wat ek vir my vader gevoel het oor die mishandeling gedurende ons kinderdae. Ek het altyd die skuld gekry vir die mishanderling, asook hoekom my vader drank en dwelms gebruik het totdat hy in woede uitgebars het. Na vele Al-Anon-vergaderings het ek werklik aanvaar dat dit nie my skuld was dat my vader met verslawing gesukkel het nie. Dit was ook nooit my skuld dat my moeder gekies het om in 'n huwelik te bly waar daar geweld en verslawing was nie .

My plig vandag is om 'Laat los en laat God' verantwoordelikheid te laat neem vir wat nie my plig is nie. Om aan myself te werk, neem al my tyd in beslag. Ek het geleer om myself lief te hê, en om my eie beste vriend te word. Al daardie lelike name wat hulle my gegee het, was leuens. Ek het grootgeword tussen baie mense wat in pyn was, maar ek is nie langer een van hulle nie.

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

OM VAN MY VERLEDE AF WEG TE BEWEEG.

Deur- Kate L. .

Voor ek Al-Anon toe gekom het, het ek myself in soveel lae van ontkenning toegedraai dat dit onmoontlik was om in 'n kamer te sit en die waarheid aan myself te erken… wat nog aan vreemdelinge. 'n Deel van my wou vasklou aan daardie ontkenning, en 'n deel van my het geweet dat ek nie kon volhou met die kranksinnigheid om iemand anders of my eie lewe te beheer nie.

Aan die begin het ek gedink: hoe het ek by hierdie punt beland? Daardie eerste vergaderings was moeilik, want ek moes die punt waar ek my bevind het vierkantig in die gesig staar. Ek het nie baie daarvan gehou nie . Voor Al-Anon was ek baie skaam oor my gedrag, en dit het my vervreemd en geïsoleerd laat voel. In vergaderings het ek egter gevoel dat ek aanvaar word, en dat ek daar hoort, wat ook al die verlede gebeur het. Ek het baie vergaderings in die begin bygewoon, want ek het dit nodig gehad om my op die regte spoor te hou.

Waar vriende en familie my in die steek gelaat het, was die hulpmiddels van die program altyd daar. Dit het 'n gevoel van voortdurende ondersteuning in my lewe geskep wat my die geleentheid gegee het om beter te voel. Ek het sedertdien geleer dat ek nie so skaam hoef te wees oor wat ek gedoen het nie. Ek hoef nie myself so te verwyt vir ontkenning in die verlede nie. Ek kan die toekoms aanpak en vorentoe beweeg. 'Een dag op 'n slag' en dit beteken dat ek nie al die antwoorde hoef te hê nie. Deur op die korrekte stappe op 'n dag te konsentreer, het ek geleer om nie meer my ontkenning en skaamte saam te sleep nie. Dit het my toegelaat om werklik te begin leef.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit d ie Mei 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 my allerbes doen, en nie myself kritiseer omdat ek nie meer as dit is nie . . .
- Sal ek onthou om 'dankie' te sê . . .
- Sal ek onthou dat ek nie die einde van my lewe wil bereik sonder dat ek my doel bereik het nie, en ek sal daarvolgens optree . . .

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