Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Augustus 2018

HOOP VANAF MY HEEL EERSTE VERGADERING.

Deur - Pat Q., Traveling.

Toe ek my eerste Al-Anonvergadering bygewoon het, was my ontkenning so diep dat ek nie eens kon herken dat daar alkoholisme in ons familie is nie. Ek het gedink dat ek die probleem is.

Dit was my goeie geluk dat ek my eerste vergadering in Seattle bygewoon het. Dit was 'n groot vergadering wat in kleiner groepies weggebreek het. Een van die groepe was vir nuwelinge, en hulle het in die gang ontmoet. Ons het in rye stoele oorkant mekaar gesit. Toe dit my beurt was om te praat, het ek gesê dat ek daar was op aanbeveling van my berader, en dat ek nie weet of ek aan Al-Anon behoort nie. Die lid wat ingewillig het om die vergadering te lei, het my verseker dat ek welkom was om elke keer terug te kom totdat ek seker is dat Al-Anon my kan help. Sy het gesê dat ek met die groep kon deel waarom die berader voorgestel het dat ek Al-Anon probeer, of ek net kon luister. Sy het die besluit aan my oorgelaat.

Ek het verduidelik dat ek die berader gaan spreek het omdat ek die versoeking ervaar het om die middellyn van die pad te kruis en met my motor in die aankomende verkeer in te jaag. Ek weet nie hoekom ek lus gevoel het om 'n ernstige ongeluk te veroorsaak nie, maar ek het geweet dat as ek nie hulp kry nie, iemand sou seer kry. Die berader het toe voorgestel dat ek Al-Anon toe kom. Die voorsitter het my bedank vir my deelname en voorgestel dat ek terugekom. Sy het ook die akroniem 'H.A.L.T' aan my verduidelik en dat dit staan vir hungry/honger; angry/woedend; lonely/eensaam; tired/moeg. Sy het gesê dat indien ons vind dat ons te honger, woedend, eensaam of moeg voel, dat ons onmiddellik alles moet los en aan daardie behoefte aandag gee. Dit was presies wat ek wou hoor.

Uiteindelik het Al-Anon my gehelp om te besef besef dat alkoholisme ten minste in vier geslagte van ons familie bestaan het. Ek het so baie geleer deur te luister hoe ander oor hulle families gepraat het. Van al die mense wat deur 'n ander persoon se drinkery geraak is, weet ek nie hoe gelukkig ek was om Al-Anon te vind nie. Ek is baie dankbaar, en vandag voel ek veilig agter die motor se stuurwiel.

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

VANAF DIE BEGEERTE OM ANDER TEVREDE TE STEL TOT OM MYSELF TEVREDE TE STEL.

Deur - Laura D., California.

Ek het onlangs 'n rooi outydse motorfiets by 'n boedel-uitverkoping gekoop. Ek het geglimlag toe ek dit die eerste keer gesien het. Dit het reg gevoel. Die eerste keer toe ek daarop ry, het ek besef hoe ver ek in Al-Anon gevorder het. Ek het uiteindelik die motorfiets van my keuse gekoop, in plaas van toelaat dat ander namens my besluit.

As kind van 'n alkoholis, het ek geleer om my eie behoeftes te ignoreer. Ek het probeer om alles te doen wat my moeder wou hê met die hoop om net 'n einde te bring aan die wanorde in ons huishouding. Ek het my selfdunk verloor terwyl ek voortgegaan het om ander tevrede te stel en om ja te sê vir ander in plaas daarvan om my eie waardes en instink te volg.

Dit het in my huwelik voortgegaan toe my eggenoot besluit het om vir ons fietse te koop. Ek het hom namens my laat besluit, en was nooit gemaklik op daardie eerste fiets nie, alhoewel ek so graag die buitelewe op 'n fiets wou ervaar. Die een wat hy gekies het, was ingewikkeld en ongemaklik en nie reg vir my nie. Later het ons veldfietse gekoop, en weereens het ek hom laat besluit om konflik en afkeur te vermy. Ek was ongelukkig in die stywe, beklemmende fietsklere, en het ook nie die tweede fiets geniet nie.

Ek is so dankbaar dat Al-Anon my gehelp het met my begeerte om ander mense tevrede te stel. Deur vergaderings by te woon en om die Stappe met die hulp van 'n Sponsor toe te pas, het ek myself leer ken, en het ek geleer om keuses volgens my eie begeertes te maak , in plaas van die begeertes van ander. Ek kan nou hul afkeur hanteer en myself tevrede stel.

Vandag, wanneer ek op my rooi fiets ry, kan ek glimlag en gelukkig wees, wetende dat ek die moed gekry het om myself te wees.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Nov 2017 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 onthou hoeveel mense bygedra het tot wie ek is en wat ek het ...
- Dat daar niks mee verkeerd is om hardop te sing nie ...
- Sal ek tevrede wees met wat ek het ...

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