Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

September 2019

ALHOEWEL MY EGGENOOT NOG STEEDS DRINK.

Deur - Kathy D., Florida.

Soos baie ander voor my, het ek na Al-Anon gekom in 'n baie desperate toestand. Ek het hulp nodig gehad sonder dat ek dit besef het. My eggenoot was vir die tweede keer hierdie jaar in die hospitaal vir pankreatitis as gevolg van sy drinkery. Ek het alles probeer, maar niks het gewerk nie. Gelukkig, het 'n maatskap-like werker by die hospitaal voorgestel dat ek na 'n Al-Anon vergadering gaan. Ek het nie verstaan nie. Ek het gedink hy het die probleem, nie ek nie. Hoekom moes ek na 'n vergadering gaan?

Toe ek vir die eerste keer gegaan het, het ek gehuil. Ek het gevoel dat niemand weet waardeur ek gaan nie. Soos ek egter voortgegaan het om die vergaderings by te woon, het ek verstaan dat Al-Anon vir mense is wat geraak is deur, of bekommerd is oor, iemand anders se drinkery. Ek was in 'n warboel ,en obsessief oor elke oomblik van sy lewe. Ek kon jou alles omtrent hom vertel het, maar ek het myself verloor deur die jare se swaar drinkery.

Ek verstaan nou hoekom die maatskap-like werker my Al-Anon toe gestuur het, en ek is haar vir ewig dankbaar. Ek kan nie eers begin om te dink aan my lewe daarsonder nie.

Vandag voel ek baie goed, al drink my eggenoot nog steeds. Ons is al vir 35 jaar saam, en ek is lief vir hom. Ek het geleer om hom nie in staat te stel om my ongelukkig te maak nie, en ek fokus op myself. Ek begin sinne met 'ek' in plaas van 'jy.' Ek weet ook dat stilte aanvaarbaar is. Ek hoef nie gedurig te praat of om alles te beheer nie. Ek kan sê wat ek bedoel, en bedoel wat ek sê, sonder om dit op 'n gemene manier te sê. Ek het myself gevind, en vandag hou ek van myself. Ek is nie volmaak nie, maar dis in die haak: ek maak vordering. Deur Al-Anon.-vergaderings by te woon, het ek vertroue in myself gekry. Vandag het ek grense asook keuses. Ek laat nou mense toe in my lewe, in plaas daarvan om hulle weg te stoot. Ek hou vol om deel te neem aan vergaderings, want ek wil deel wees van hierdie program wat my gehelp het om weer te leef, en ek wil terugploeg wat aan my gegee is.

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

EN NOU … TERUG NA MY.

Deur - Barbara D., Colorado

Toe ek na my eerste Al-Anonvergadering gegaan het, was ek bekommerd dat ek nie daar hoort nie. Ek is egter verseker dat die enigste vereiste vir lidmaatskap, 'n dat daar 'n problem van alkoholisme is in 'n vriend of familie-lid is. Op daardie tydstip was ek in 'n lang ongelukkige huwelik , maar ek was nie seker of my eggenoot 'n alkoholis was nie. Hy het baie gedrink, maar was in staat om te werk. Hy het sy humeur verloor, maar nie net wanneer hy dronk was nie. 'n Vriend, wie se man op sterwe gelê het as gevolg van alkoholisme, het gesê, alhoewel ek nie seker is of my eggenoot 'n alkoholis was of nie, toon hy gedrag van verslawing. Verder het sy aangeraai dat ek myself moet versorg. Dit het my na my eerste vergadering gebring. Ek was dankbaar dat ek net my eerste naam moes gee en net luister. Ek het begin om baie eienskappe te herken wat die verhouding met my eggenoot beskryf het.

Sedertdien weet ek dat ek in die regte plek is. Alhoewel ek nie meer getroud is nie, trek ek nog steeds voordeel deur die bywoning van hierdie vergaderings. My seun het 'n alkoholprobleem, en Al-Anon help my om op 'n gesonder manier met hom te kommunikeer, asook met almal wat ek in die vergaderings ontmoet. Ek hoor van baie maniere hoe ek kan laat los, en toelaat dat alles hulle natuurlike gang gaan. As kind was ek gewoond daaraan om gaaf te wees, maar ek het besef dat ek dit te ver gevoer het. Ek was tegemoetkomend met my eggenoot se wense en het my verself verwaarloos. Ek het besef dat ek uit voeling was met my gevoelens, asook met my keuses. Ek het maar saamgestem om met alles oor die weg te kom en het nie meer geweet watter musiek of restaurant ek van hou nie. Om die vrede te bewaar, sou ek sê: 'besluit jy' of ' enigiets sal in die haak wees vir my.' Nou verkies ek om meer getrou te wees aan my ware self. Wat 'n verrassing om van voor af te begin om myself toestemming te gee om klein en groot keuses te maak.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit d ie Sep 2019 uitgawe).

Literatuur

Kontak asb. vir Tania Jacquelin 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 neem gegrond op wie ek werklik is, en nie op wat ander van my verwag nie . . .
- Sal ek vir die skoonheid in ander soek . . .
- 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	Manus Gerber Straat
	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:

Al-Anon Familiegroepe
ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005