

# Al-Anon

## Familiiegroepe

Kaap Area  
Lonernuusbrief

November 2019

### DIE ONGEWAAARDEERDE HELDE VAN DIE FORUM.

*Deur - Mark S., Magazine Editor.*

Lesers van die Forum vra dikwels hoe die besluit om 'n artikel te publiseer geneem word, en deur wie. En, terwyl daar 'n aantal mense is wat werk om die tydskrif elke maand uit te gee, is een van die belangrikste elemente iets wat die meeste mense nog nooit van gehoor het nie - die Forum Redaksionele Advieskomitee (of FEAC). Die mense op hierdie komitee is vrywilligers wat elke maand 50 toesprake vir die Forum evalueer. Soos een lid dit stel: "Baie Al-Anon-lede erken dat hulle gevoel het dat hulle nie 'n opinie kon uiter voordat hulle Al-Anon toe gekom het nie, maar met hierdie projek kan hulle hul reis op 'n baie betekenisvolle manier deel."

Eerstens kyk die FEAC-vrywilligers of die toespraak aktueel is - of dit sommige aspekte van die Al-Anon-program weerspieël. Hulle ken 'n punt toe aan elke toespraak, en lewer kommentaar oor hul rede vir die punttoekenning. Uit drie moontlike punte, beteken 'n 1-punt: die toespraak is uitstekend en is geskik vir publikasie: 'n 2-punt is steeds positief, maar nie so sterk soos 'n 1 nie. 4-punte beteken egter dat die toespraak nie geskik is vir publikasie nie. Daar is verskeie redes waarom 'n artikel nie publiseerbaar kan wees nie. Byvoorbeeld: 'n toespraak wat slegs fokus op ander soorte verslawing, soos dwelms, eerder as alkohol, is waarskynlik nie aanvaarbaar nie. Of, daar kan te veel opdragte gegee word, of in die woorde van een van die komiteelede: dis te "leeragtig/prekerig". Met ander woorde,

dit klink of die lesers beveel word om sekere dinge te moet doen, dink of voel. Verder, toesprake wat sterk fokus op die alkoholiese geliefde, en dié wat slegs op die probleme fokus wat met die siekte geassosieer word, sal waarskynlik nie positiewe punte ontvang nie. As 'n toespraak meer as een 4 toegeken word, word dit as ongeskik geag vir publikasie. Wat 'n troos is om te weet, is dat van hierdie toesprake tog moontlik 'n klein uittreksel bevat wat in die afdeling 'Een Aanhaling op 'n Slag' gepubliseer kan word.

Verder, toesprake wat 'hoop' beklemtoon sal waarskynlik die hoogste punte verdien. Per slot van rekening: is dit nie die rede waarom so baie mense "bly terugkom" na vergaderings nie? Dan gebruik redakteurs die insette van die komitee om te bepaal wat in die tydskrif geplaas word. Ten slotte vergader die komiteelede telefonies vier keer per jaar om die tydskrif te bespreek en hoe effektief dit werk. Ek is baie dankbaar vir hierdie span werkers agter die skerms. Verder, die feit dat hulle hierdie dienswerk vrywillig doen, toon die toegewydheid van elk van die vyf lede. Sonder hulle sal hierdie maandelikse instrument van hoop en hulp vir die vriende en gesinne van alkoholiste, nie moontlik wees nie.

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

**Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.**

**<https://www.alanon.org.za/members-newsletters/>**

## EK HET ONDERSTEUNING IN DAARDIE KAMER GEVIND.

*Deur - Loretta V., Ontario.*

Ek het die alkoholis in my lewe op die Internet ontmoet. Alhoewel ek gevoel het dat ek sosiale drinkery aanvaar het, het ek geleer dat daar nie so iets soos sosiale drinkery vir 'n alkoholis is nie. My lewensmaat was in A.A. maar was 'n fuif-drinker. Wanneer hy nie drink nie, was hy vriendelik, liefdevol en hoflik - al die eienskappe wat ek in 'n lewensmaat wou hê. Ek het gedink hy drink om onaangenaam met my te wees en om ons verhouding te saboteer. Ek het slaap verloor en was bekommerd of dit die dag sou wees wat die gefuif sou begin. Ek het vir ongeveer twee jaar saam met hom na A.A.-vergaderings gegaan om te probeer uitvind wat hy in die lewe mis, sodat ek hom kon red, maar die ander A.A.-lede het dikwels voorgestel dat ek na Al-Anon gaan. Ek het nie geweet wat dit was, of hoekom ek moes gaan as dit hy is wat probleem het.

Die eerste program-idee wat 'n besondere betekenis vir my gehad het, was dat

alkoholisme 'n siekte is. Dit het eintlik vir my sin gemaak omdat ek dit kon sien as 'n vorm van geestesongesteldheid. Ek het 'n liewe familielid wat geestelik siek is.

Ek het uiteindelik besef dat my maat nie gedrink het om my te na te kom nie, of as gevolg van enigiets wat ek gedoen het of nie gedoen het nie. Hy was selfbeskadigend, baie soos my familielid. Hy het nie geweet hoekom en hoe om op te hou nie. Wat veroorsaak het dat ek teruggegaan het na my eerste vergadering, was dat ek kon sien dat die mense daar baie pret gehad het. Hulle het in mekaar se geluk gedeel, en hul suksesse en stryd met mekaar gedeel. Niemand het iemand veroordeel of aan iemand voorgeskryf wat hy moet doen nie. In plaas daarvan, het hulle gelag, gehuil, en ek kon die liefde en ondersteuning in daardie kamer aanvoel. Ek wou leer hoe om dit te doen, en om net weer te kan slaap en gelukkig voel.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Aug 2016 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 ophou met enige negatiewe gedagtes sodra dit begin . . .
- Sal ek probeer om mense op te hef, en niemand minder laat voel nie . . .
- Sal ek geduld beoefen met diegene wat my ongeduldig maak . . .

### 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