Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Desember 2019

DEUR NA DIE ANDER KANT.

Deur - Scot P., Associate Director—Digital Strategy.

Voordat ek my eerste Al-Anonvergadering bygewoon het, het ek dikwels gewonder waarom dinge op 'n bepaalde manier gebeur. Waarom lyk dit altyd asof ek besig is om myself uit een of ander gemors te grawe. Ek kan nie onthou van 'n tyd voor Al-Anon wat nie chaos ingesluit het nie. My lewe as tiener was nie maklik nie. – ek moes boelies by die skool hanteer. Vir ander was hulle huise hul heiligdomme, weg van die mishandeling. Maar vir my, om saam met 'n alkoholis te leef, was dit glad nie my heiligdom nie. Ek sou huistoe kom en geboelie word deur my vader. Dieselfde wrede dinge wat ek op skool gehoor het, het ek tuis gehoor. As ek gelukkig was, sou ek na my kamer ontsnap voordat hy vertrek het. Die patroon om te vlug, tesame met my lae selfbeld, het my gelei na 'n kringloop van swak besluite en om myself dan uit gemors te grawe.

Ek kan onthou dat my moeder vir my gesê het dat ek my seëninge moet tel, en kon dikwels nie verstaan van watter seëninge sy gepraat het nie. Dit het my dekades geneem om dit vas te stel. Hulle sê 'n terugblik is 20/20 en ek moet sê hulle is 100% korrek. As ek terugkyk na al die chaos en gemors in my lewe, kan ek nadink oor enkele van die positiewe dinge wat gelei het tot waar ek vandag is.

Op 'n dag het ek verneem dat my vrou haar ma gaan besoek het, en besluit het dat sy en die kinders nie terug kom nie. Woedend en verslae het my reaksie my na 'n donker plek geneem om te ontsnap, en het gevolglik tot 'n verlaging in rang by die werk gelei. Hierdie verlaging het my laat besluit om alles wat ek besit, in te pak en 2 000 myl regoor die land te ry om te probeer om ten minste 'n pa vir my kinders te wees. Ek was in staat om werk in Michigan te vind en het begin om gereeld my kinders te gaan besoek.

Toe ontmoet ek 'n vrou wat selfs verder gereis het – 8500 myl van 'n eiland in die Suid Stille Oseaan- wat my hart gesteel het. Ons verhouding het geblom, en sy het my voorgestel aan haar werkgewer, wat later my werkgewer geword het. Daar het ek geleer om van bemarking te hou. Ons is getroud, en my kinders was in die troue. Kort daarna het my gewese vrou haarself in 'n situasie bevind waar sy nie meer vir die kinders kon sorg nie. En hulle is in my sorg geplaas. Toe bevind ek myself met 'n nuwe werk, 'n nuwe bruid, 'n nuwe baba en my kinders het by ons ingetrek. Ek het gedink alles sou perfek wees, maar min het ek gedink dat chaos ons gesin amper sou verteer.

My kinders het my vrou nie respekteer nie, en dit het 'n konstante stryd geword, tot die dag toe albei kinders verhuis het.

Sonder Al-Anon sou dit onmoontlik gewees het om dankbaarheid te vind deur al daardie chaos. Maar sedert ek Al-Anonvergaderings bygewoon het, moet ek erkenning gee waar dit verskuldig is. Ek is baie dankbaar dat my Hoër Mag deurgaans met my was, selfs toe ek nie van beter geweet het nie. My Hoër Mag wou gehad het dat ek regoor die land moes reis, en vir my vrou om na die anderkant van die wêreld te reis, sodat ons kon ontmoet en sodat ek 'n lewe kon begin wat 'n nuwe loopbaan ingesluit het. Hy het toegelaat dat my kinders ons huwelik toets, en dit het ons gewys dat ons onafskeidbaar is. My Hoër Mag het vir my, met elke uitdaging, nuwe hulpmiddels gegee, insluitende die een wat my na die Wêrelddienskantoor gelei het. Ek is ewig dankbaar.

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

SLEGS WAT MYNE IS OM TE DOEN.

Voordat ek Al-Anon toe gekom het, het ek gevoel dat dit my taak was om seker te maak dat alles in my huishouding vlot verloop.

Wat 'n enorme werk was dit - veral om saam met 'n aktiewe alkoholis te leef. Ek was voortdurend op soek na bottels en verskonings, en ek was bereid om almal die skuld te gee vir hoe ellendig my lewe was.

Ek het so alleen gevoel. Ek het gedink dat niemand anders kon verstaan hoe my lewe was nie.

Toe stel iemand voor dat ek na Al-Anon gaan. Ek het gedink, ek kan leer hoe om my alkoholis te laat ophou drink. Ek weet nou dat ek nie so verskil het van die ander nuwelinge wat na hul eerste vergaderings gekom het nie.

Ek moes my eie magteloosheid konfronteer. Dit was 'n verligting om te verneem dat ek nie my geliefde se alkoholisme veroorsaak het nie, dat ek dit nie kon beheer nie en dat ek dit nie kan genees nie. Ek kon net leer om vir myself te sorg. Ek het nog nooit geweet dat ek keuses gehad het, dat ek nie aan dieselfde ou danse en stories hoef deel te neem nie.

In plaas daarvan kon ek gaan stap, gaan fliek, koffie drink of na 'n vergadering gaan. My lewe is nou so anders. Ek verander net dit wat myne is om te verander - wat ek dink, sê en doen.

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 my oë oophou vir die klein dingetjies wat ek nie normaalweg sien nie . . .
- Sal ek seker maak dat ek ten minste drie mense opreg komplementeer . . .
- Sal ek onthou om 'n kind aan te moedig . . .

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