

Oktober 2019

MY LEWE WAS ONBEHEERBAAR EN KRANKSINNIG: EK HET DIT NET NIE GEWEET NIE. *Deur - Anonymous.*

Toe ek Al-Anon toe gekom het, was dit nie vir die rede wat so dikwels in vergaderings genoem word nie : 'n alkoholiese lewensmaat of eggenoot wie se drinkery my op 'n negatiewe manier geraak het nie. In plaas daarvan het ek gekom omdat ek geweet het dat ek die probleem is. Ek het erken dat ek in 'n alkoholiese huis opgegroeï het en dat ek hoop verloor het. Toe ek in ons literatuurhouer kyk om my eerste stuk Konferensie Goedgekeurde Literatuur te koop, was ek aangetrokke tot – nie die Eendag op 'n Keer (EDOK) nie, maar lieue die Hope for Today (B-28), met sy sagter benadering en wyer byval. Omdat ek lief was vir die literatuur, en omdat ek bang was om iemand te vra om my Sponsor te wees, het ek vir die volgende jaar baie boeke gekoop, insluitende Eendag op 'n Keer, in 'n poging om alles moontlik in te neem aangaande hierdie lewensreddende program. En tog, toe ek probeer om die EDOK te lees, wat vanjaar sy 50ste bestaansjaar vier, het ek dit outyds gevind, en kon nie daarmee identifiseer nie. Trouens, ek dink dit is net regverdig om te sê dat ek nie van die boek gehou het nie! Op daardie stadium van my herstel het ek geglo, lieue as geweet, dat die EDOK niks gehad het om my aan te bied nie.

So het hierdie klein diepgaande boek op my boekrak gesit en stof vergader. Vandag sien ek die EDOK, nes God, soos ek Hom verstaan, geduldig vir my wag totdat ek gereed is vir sy wysheid, en net so ook ons as lede, wat wag vir die nuweling om desperaat genoeg te word om gewillig te wees om deur die deure van Al-Anon te stap na hul eerste vergadering. Nadat ek die Stappe en die Tradisies toegepas het, het

ek die geleentheid gehad om hierdie magtige boek van die rak af te haal, en dit deel te maak van my oggend leesroetine, meditering en gebed. Soos in al ons literatuur, het ek juwele van wysheid raakgesien wat 'n paar jaar gelede glad nie van toepassing was nie. Wat ek voorheen as onvanpas beskou het, omdat ek op die verskille gekonsentreer het, het skielik baie gepas geword. Die eenvoudige maar diepgaande leiding van ons Al-Anonprogram is vir my aangedui in eenvoudige taal soos op bl. 28: "Ek weet dat ek magteloos is om op eie houtjie my probleem te hanteer. Hoe meer ek sukkel om dit op te los, hoe moeiliker word dit. Ek weet dat Goddelike Mag sake kan hanteer wat te veel is vir my. Ek sal probeer om alle vrees uit my gedagte te kry." Ek het ook die ware potensiaal ontdek deur geloof te hê in God soos ek Hom verstaan, deur die gedeelte te lees op bl. 131: " Wat ons veronderstel is om te weet, sal ons wel te wete kom sonder dat ons iets hoef te doen."

Ek het oor die jare ontdek dat God, soos ek Hom verstaan, 'n humorsin het, en ek kan my verbeel hoe Hy stilletjies lag soos Hy toekyk hoe ek die aankondiging skryf van die beskikbaarheid van Een dag op 'n Keer in Al-Anon 50ste Bestaansjaar (B6-50), met die pragtige omhulsel en boekmerk. As personeel kan ons net hoop dat ons reg laat geskied het, deur die skoonheid en die krag van die woorde binne vas te lê, en die ongelooflike geskenk voldoende te vereer wat Een dag op 'n keer vir duisende lede beteken wat vertroosting, wysheid en hoop in die bladsye van hierdie magtige boekie ontvang het.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Jun 2016 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

REGOP EN GEBALANSEERD - OP DIE ROETE, EN IN DIE LEWE.

Deur - Mary Jo H

Verlede Somer het ek en my dogter beplan om 'n staptoer deur 'n gedeelte van die Appalagiese-roete te doen. Alhoewel ons albei lief was vir die buitelewe, en gereelde stappers was, het nie een van ons al 'n oornagrugsak-ervaring aangedurf nie. Nadat ons na verskeie aanlyn-opnames vir raad gekyk het, en roete-kaartte bestudeer het, en ons rugsakke gepak het, is ons op pad na ons avontuur, kompas in die hand en 'n glimlag op ons gesigte.

Ervare stappers sal vir jou sê dat die "nuwelinge" op die staproete maklik uitkenbaar is deur die grootte van hulle rugsakke waarin alles behalwe hulle opwasbak gepak is. Ons was glad nie 'n uitsondering nie. Ons rugsakke was maklik die helfte van ons liggaamsgewig en het hoog bokant ons koppe uitgetoring. Na die eerste myl het ons dit reggekry om ons vragte te balanseer en die een steil styging na die ander te bemeester.

Alles het vlot verloop totdat ek ongelukkig misgetrap en op 'n stok 'gerol' het. Ek is van balans gegooi, my voete was onder my uit, en het het op my rug beland, my val gestuit deur my rugsak. My dogter het te my hulp gesnel, maar sy is vinnig oorval met lag toe sy sien hoe ek probeer om weer op my voete te kom.

Elke poging om op te staan is omver gegooi

deur die swaar rugsak. Dit maak nie saak hoe hard ek probeer het nie, ek was vas, baie soos 'n omgekeerde skilpad. Na dapper pogings om myself op te kry, was ek uitgeput oor die situasie en het 'n soort helpende hand nodig gehad om op te staan. Toe ek opgehou het om die gewig van die pakkie te beveg, het 'n gedagte by my opgekrom: indien ek net my pakkie losmaak, sou ek kon staan. Ek het... Nou, vry van die gewig van my las, het ek regop gestaan.

My ervaring op die roete hou vir my baie lesse in as ek dit met Al-Anon vergelyk. Baie van ons dra die las van die gevolge van alkoholisme, wat veroorsaak dat ons ons balans verloor en vasgeval het. Ons beste pogings was ondoeltreffend om onself 'reg te stel' in ons verhoudings en lewens. Vir my is die ervaring, krag en hoop wat die program bied, 'n bevrydende oplossing vir die gesinsiekte van alkoholisme. Die Stappe en Tradisies help om my los te maak van die las van die gevolge van grootword met alkoholisme, en laat my toe om voort te gaan op die roete van die lewe – regop en gebalanseerd.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Mei 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 negatiewe gedagtes vermy . . .
- Sal ek my luistervaardigheid oefen . . .
- Sal ek versigtig wees met wat ek eet . . .
- 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