Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Januarie 2020

ONKANT BETRAP.

Deur - SSue K., Missouri .

Net soos alkoholisme, het die takbokkie van nêrens gekom. Ek en my eggenoot was op die motorfiets, byna tuis na ons rit. Ek het hom eerste gesien en geskree: "Daar is 'n bok!" en toe stamp die takbok ons motorfiets aan die sykant. My eggenoot het van die motorfiets af gespring, en was in net soveel emosionele skok as wat ek in liggaamlike skok was. Die vragmotor agter ons het afgetrek en iemand het geskree: "Ons het 911 geskakel!" Die hele ervaring weerspieël dus die begin van my reis van herstel.

Ek en my eggenoot het baie rustig gelewe. Nie een van ons het in 'n alkoholiese huis grootgeword nie. Ons is getroud en het drie kinders gehad. Ons het gedoen wat ons gedink het is die beste: hulle kerk toe geneem; die lesse wat ons geleer het, oorgedra; en gepraat oor die gevare van dwelms en alkohol, en ons het nooit besef dat die siekte in my familie se verlede geskuil het nie. 'n Telefoonoproep van die Hoërskool het van nêrens gekom met die nuus dat een van ons kinders op die kampus betrap is met dagga en drank.

Ek en my eggenoot het gesukkel om die gesin stabiel te hou, en het die kind na 'n verslawingsprogram gestuur. Intussen het ek al die skuld aanvaar . Ek was nog altyd die een wat dissipline gehandhaaf het, en my gewone taktiek van skree, manipulasie, en skuldgevoelens het nie gewerk nie. Ek en my eggenoot het die ouergroep tydens die verslawingsprogram, bygewoon, en 'n paar nuwe lesse geleer. Ons kind het nugter gebly, maar ek het al hoe meer obsessief geword, en myself gestraf met twyfel, skuld en skaamte. Ek is letterlik platgeslaan deur die siekte, maar sommige van die ouers in ons groep het oor Al-Anon begin praat, en ek het toe soontoe gegaan. Ek het by die deur ingestap, en gevind dat die mense bereid is om uit te reik, en om my af te haal van die mallemeule van die siekte, en om vir my die ondersteuning, genesing en herstel te gee wat ek benodig.

Ek het daarin geslaag om 'n gesprek te voer met my moeder wat aan my vertel het dat my oupa-grootjie aan hierdie siekte gely het. Deur die vergaderings van Al-Anon vir volwasse kinders by te woon, is ek gehelp om my beherende, wrede oupa te verstaan, wat in 'n alkoholiese huis grootgeword het. Dit het gehelp om my voor te berei en vir my die l eermiddels te verskaf wat ek sou nodig kry, want hierdie siekte het ook my ander twee kinders getref.

Terwyl twee herstel deur Al-Anon gevind het, het ek geleer dat ek gelukkig kan wees of die alkoholis drink of nie. Ek kan nuwe verhoudings met my kinders bou, en elke dag aan my eie herstel werk.

Ek is dankbaar dat Al-Anon hier was toe ek deur hierdie siekte van balans af gegooi is. My herstel het my die leermiddels gegee wat ek nodig gehad het om hulp te aanvaar toe dit aangebied is. Dit het my die gebed om gemoedskalmte gegee, en om te laat los, terwyl my been in die Noodkamer gegips is. Dit het my die vermoë gegee om die seëninge en lesse raak te sien, wat ek geleer het deur die chaos wat deur 'n takbokkie geskep is, baie soos dit wat ek geleer het van die chaos wat deur alkoholisme geskep is.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Jan 2020 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

OM AAN TE BEWEEG.

Deur - SSue K., Missouri .

Ek onthou die pyn wat ek met my alkoholiese maat ervaar het op die gebied van intimiteit. Alhoewel hy reg langs my was, was ek alleen en het gesmag na menslike aanraking, warmte en toenadering. Maande sou verbygaan, en ek sou niks van hom ontvang, anders as koue ongeërgdheid nie. Ek wou hom nie verlaat nie, of ontrou aan hom wees nie, maar ek kon ook nie die leegheid hanteer wat ek hier in my gevoel het nie. Wanneer ek die onderwerp aanraak, sou hy terugtrek en sê dat ek onaantreklik, vet, of nie sy tipe is nie. Gewoonlik sou hy my laat skuldig voel as ek toenadering soek deur vir my te sê dat ek te veel nodig het. Ek sou dan vir 'n hele paar maande ophou om enige dieper verbintenis te inisieer, totdat my verlange weer ondraaglik geword het. Ek sou letterlik uit pure frustrasie huil.

Dit was veel later dat ek die werklikheid van die situasie ontdek het. Alkoholisme het sy vermoë om fisies te reageer weggeneem, en hy het sy verleentheid op my uitgehaal. Maar teen daardie tyd het ek alreeds my eie gesonde verstand bevraagteken. Het ek regtig te veel gevra? Ek het gewonder! Ek het immers in Al-Anon geleer dat verwagtinge eintlik 'n voorbedagte wrok is.

Mettertyd het ek besef hoe nutteloos dit was om iets van die persoon te verwag wat hy nie gehad het nie. Ek het egter ook die nuttelose poging aangewend om te leer hoe om gelukkig te wees sonder liefde en toegeneentheid. Ek het geleer dat my behoeftes geregverdig is en nie onredelik in 'n monogamistiese, romantiese verhouding nie. Maar ek moes ook sy keuse aanvaar om nie aan hierdie behoefte te voldoen nie. Solank ons saam was, was ek nie vry om 'n nuwe verhouding aan te gaan wat beter aan my behoeftes sou voldoen nie. Uiteindelik het ek die gemoedskalmte gevind wat ek nodig gehad het om los te maak met liefde, en om hom te verlaat. Alhoewel hy nog steeds aktief in sy siekte is, is ons nog steeds vriende. Ek dink dat dit heelwaarskynlik is wat ons uit die staanspoor moes gewees het.

Ek het uiteindelik 'n gawe, saggeaarde en liefdevolle man ontmoet wat alles is waarvoor ek kon wens. Ons het besluit dat fisiese intimiteit sal wag tot na die huwelik, en hierdie besluit het ons emosionele en geestelike verbintenis laat floreer.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Jan 2020 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 onthou om 'dankie' te sê . . .
- Sal ek aanmoedigende woorde deel . . .
- Sal ek goed vir myself wees . . .

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