

OM WEER TE GROEI AS 'N VOLWASSE KIND VAN 'N ALKOHOLIS.

Deur - Claire R., Associate Director—Public Outreach Professionals .

Ek het vir meer as 'n dekade Al-Anonvergaderings bygewoon toe my verhouding met my vader in duie gestort het. Ek het begin om aan my vader as 'n alkoholis te dink, alhoewel ek hom nog nooit dronk of bewusteloos gesien het nie. My herinnering aan sy aand- en naweekdrinkpatrone het my herinner dat dit nie saak maak hoeveel, wanneer of wat die alkoholis drink nie. As nuweling of lid hoef ek net te identifiseer dat iemand se drinkery my pla.

Toe woon ek ook vergaderings vir Al-Anon Volwasse kinders by, asook my gewone Al-Anonvergaderings. Ek was by 'n terapeut en by 'n gesins-herstelprogram by 'n inrigting. Ek lees ons Konferensie goedgekeurde Literatuur vir volwasse kinders van alkoholiste. My ou benadering het nie gewerk nie. Dus moes ek weer die lesie leer dat daar geen kortpaadjies is nie, of geen kitspaadjies na herstel is nie. Dit is 'n proses waar daar weer deur die basiese beginsels van die program gewerk moet word. En dit het moed geverg om die verlede in die gesig te staar, en bykomende tekortkominge in myself.

Ek het gedink dat ek genesende vertroosting in my familie se geskiedenis gevind het. Maar toe hoor ek van my oorlede vader se diep geheim: ek het 'n half-suster gehad! Ek het probeer om aan haar te dink as 'n geskenk van my vader, sowel as my Hoër Mag. Dit het my gelei na

'n opknappingskursus in die basiese beginsels van Al-Anon. Dit is nie maklik om voetwerk te doen om die positiewe gevoelens en liefde wat ek vir my vader het, te herontdek nie. By vergaderings is ek baie oop daaroor. Ek deel my gevoelens oor my nuwe familie met my Sponsor en intieme Al-Anonvriende. Ek vind hernude vertroosting in twee van ons boeke: *From Survival to Recovery: Growing up in an Alcoholic Home (B-21)* en *Hope for Today (B-27)*. Ek vind ook vertroosting in my besprekings met iemand wat ek sponsor. Sy is ook die volwasse kind van 'n alkoholis. Ek kan deel hoe die program vir my werk, wat vir my help om myself te help, en vir ander om te herstel van die uitwerking van alkoholisme op my lewe.

In hierdie maand is daar 'n vakansie wat fokus op liefde . Daar is baie tieners en volwasse kinders van alkoholiste wat liefdeloos en alleen voel. Ek lees baie pynlike verhale wat op sosiale media gepos word. Die allerminste wat ek kan doen, is om hulle na die Al-Anon-webwerf , by alanon.org, te verwys, waar vergaderplekke gevind kan word, waar die Al-Anonboodskap van hoop en herstel aangebied word.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

'N SPRANKIE LIG.

Deur - Anonymous.

Toe ek, jare gelede, die Al-Anonkamers binnegekom het, het ek soos 'n bang, klein dogtertjie gevoel. Ek het die moed bymekaargeskraap om in die kamers in te stap, deur eers na opnames te luister waarop mense hul ondervinding, krag en hoop gedeel het wat hulle ontvang het deur hierdie program toe te pas. Soos ek geluister het hoe ander praat oor hul lewens en beproewinge om met die siekte van alkoholisme saam te leef, het ek herhaaldelik gehoor hoe my lewensverhaal vertel word. Ek het begrip gekry oor hoe 'n vergadering sal voel, en ek het gedink dat hierdie program my sou help. Ten aller minste sal dit my 'n plekkie gee waar ek kon praat van my pyn, wrok, woede en diep verwarring oor waar ek myself vandag bevind. 'n Sprankie lig van belofte en hoop is vir my aangesteek.

Ek sal altyd onthou hoe ek daardie eerste aand gevoel en geluister het hoe ander mense deel. My verstand het gejaag met miljoene gedagtes wat daardeur gestroom het, en my hart het so gebroke gevoel. Deur oor my beproewinge te praat, het ek 'n gevoel gekry dat my laste verlig word. Daar het die lede bevestigend geknik, wat

my laat verstaan het dat hulle verstaan - hoe vertroostend en bemoedigend! Een ding wat ek gedurig aan die begin gedeel het, was hoe verward ek was of hierdie program my sou help. Mense het my aangeraai om "Elke keer terug te keer", maar ek het geen benul gehad wat dit beteken nie, en het dit aanvanklik irriterend gevind. Maar ek het nie die antwoorde vir my hartseer op my eie gevind nie. Daarom het ek aangehou teruggaan na die vergaderings. Ek het begin om my gemoed oop te maak vir 'n nuwe manier van dink en optree. Ek het besef dat ek baie keuses het: hulle mag nie maklik gewees het nie, maar ek het die vheid gehad om te kan kies.

Ek het baie wonderlike, ondersteunende en liefdevolle vriende gevind deur my Al-Anonprogram. Wanneer ek getwyfel het, of pyn verduur het, weet ek dat hulle net een oproep of een epos ver was. En wanneer dinge rof geword het, was dit hulle wat my siel kon voed, vir my geluk bring, en 'n sprankie hoop in my lewe.

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

Literatuur

Kontak asb. vir Gail 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 aandag skenk en wonder oor die wêreld om my . . .
- Sal ek gedane sake in die verlede laat . . .
- Sal ek probeer om nie die doen en late van ander te beheer nie . . .

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 Familiegroep
ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005