

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Maart 2020

HOE KAN ONS AL-ANON SE BOODSKAP VAN HOOP NA ANDER NEEM?

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

Dit was nie totdat ek my middeldertiger jare bereik het, dat ek besef het wat ek wou wees as ek opgegroeï het nie.. Ek het vir 'n venster-versieringsmaatskappy, in hul bemarkings-afdeling, gewerk. Ek het daarvan gehou om 'n veldtog saam te stel en dan mense tot 'n diens te lok. Ek het toe skool toe gegaan en my graad in Bemarkingskommunikasie verwerf. Na 'n suksesvolle loopbaan in bemarking, het ek besluit om hierdie vaardighede in Al-Anon toe te pas.

Stap Twaalf kan baie intimiderend wees vir 'n teruggetrokke mens soos ek, maar daar is maniere hoe almal betrokke kan raak. Deur in die groep te begin, kan lede die nuwelinge verwelkom, en beskikbaar wees om hulle vrae te beantwoord. Ons groepe kan dit ook oorweeg om met ander groepe in die Distrik saam te werk, oop vergaderings te hou, en dan professionele mense, studente, ensovoorts uit te nooi om die Al-Anonvergadering by te woon.

'n Ander manier om in Openbare Uitreiking betrokke te raak, is om Al-Anonliteratuur soos die Outreach Bookmark (M76) of Al-Anon Faces Alcoholism Magazine by verskillende openbare plekke, soos wagkamers, biblioteke, skole, en godsdienstige plekke te laat. Baie van hierdie plekke mag 'n spasie hou vir gemeenskaps-inligting.

Boonop kan lede betrokke raak by Al-Anon se Public Service Announcement (PSA)-projek. Dit is 'n veldtog wat nog in die beginstadium is om bewusmaking te skep in die plaaslike media, sowel as die gemeenskap-TV en radio-stasies. Hulle doel is om geskikte inligting aan hulle kykers/luisteraars te verskaf, en dit is waar die plaaslike Al-Anonlede betrokke kan raak. Deur in die stasie se kyker/luisteraargemeenskap te leef, is hierdie lede in staat om groot invloed uit te oefen op die uitsaai van die PSA'S. Om in die kyker/luisteraar gemeenskap te leef, beteken dat hulle 'n invloed kan hê oor wat die stasie kan speel. Ons kan almal die stasie se kontakbesonderhede kry, en uitreik na die persoon verantwoordelik vir die PSA'S, en met hulle deel hoe Al-Anon ons gehelp het, vir hulle die PSA'S op Al-anon.org uitwys, en dan vra of hulle bereid is om ons PSA'S te speel. Indien hulle instem, kan ons eenvoudig net terugkeer na Al-anon.org, die PSA-versoekvorm voltooi om die PSA's elektronies na die stasie te pos. Daar is baie maniere om 'n Stap Twaalf-boodskapper te wees, as ons elkeen "Laat dit met my begin."

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Mar 2020 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

EK WAS NET SO WROKKIG SOOS DIE ALKOHOLIS.

Deur - Debbie J., Texas .

Ek en my eggenoot het saam grootgeword. Toe ons trou, het ek net geweet dat dit vir altyd is totdat die dood ons skei. Toe ons pas getroud was, het ek nie twee keer aan sy drinkery gedink nie. Ek het net geweet, aangesien ek in 'n liefdevolle koesterende huislike omgewing grootgeword het, ek hom ou kon help om oor sy drinkery te kom. Ek was immers lief vir hom! En oorkom die liefde nie alles nie? Ek het gedink dat indien ek hom net kon oortuig om sy wrokke en woede te laat vaar, alles in die haak sal wees. Ek het alles gedoen waaraan ek kon dink om hom te help, hom te koester, en hom lief te hê. Ongelukkig het hy nie reageer soos ek gedink het hy moes of kon nie.

Toe ek egter begin om Al-Anon vergaderings by te woon, het ek besef dat ek ook verstrengel geraak het in die web

van wrok en woede. Dit was soos kanker wat my van binne verteer het. Ek was buite beheer. Mettertyd het ek die werklikheid aanvaar dat ek geen beheer oor die alkohol se lewe of keuses het nie, maar dat ek wel beheer oor my eie lewe het. My lewe het begin om te verander, ondanks die feit dat my eggenoot s'n nie verander het nie. Ek het egter besef dat dit in die haak was. Toe ek begin het om my energie na myself te draai, het ek begin om gesond te word. Ek het besef hoe baie ek van myself oor die jare verloor het. My eggenoot van 40 jaar is onlangs oorlede, en ek leer nog om myself te versorg. Ek is so dankbaar vir die kameraadskap van Al-Anon en die literatuur wat tot my beskikking gestel word, en wat my op my pad help.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Mar 2020 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 onthou watter mag dit het om my glimlag met ander te deel . . .
- Sal ek die goeie in gedagte hou . . .
- Sal ek my by my eie sake bepaal, en dit goed doen . . .

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