Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

April 2020

AL HET DIE ALKOHOLIS NIE HERSTEL GEKIES NIE.

Deur - By Jean C., Florida.

My eggenoot het nie gedrink toe ons getroud is nie, maar op die een of ander manier het dit alles verander. Ek het niks van alkholisme geweet nie, en daarom was ek vir baie jare in ontkenning. Bier het aanleiding gegee tot wyn, wyn is vergesel deur vodka, en toe is Skotse whisky ook ingesluit. Gelukkig was my eggenoot in staat om te funksioneer en kon hy vir sy familie voorsien. Maar ek het begin sien hoe my lewe onbeheerbaar geword het. Elke nag het hy byna bewusteloos in die bed geval. Hy het iemand geword met wie ek nie kon redeneer nie, en hy het dreigend geword. Ek het my intieme vriende genader en met hulle gesels, want ek nie geweet na wie om my te wend nie. Toe ek my kom kry, toe betaal ek $350 per uur vir 'n egskeidings-prokureur. Ek wou nie 'n egskeiding hê nie. Ek wou vir hom hulp kry.

Ons is toe uitmekaar, en dinge het baie lelik geword. Ek het begin om 'n terapeut te raadpleeg wat my na Al-Anon gelei het. Ek het my lewe teruggeneem en my eie keuses gemaak. Op die ou end het ek en my eggenoot versoen, en ek het verkies om nie van hom te skei nie. Ek het my hoop geplaas op die blink toekoms wat my eggenoot vir ons geskilder het.

Ongelukkig het dit nie gebeur nie. Maar met die hulp van Al-Anon het ek hulpmiddels, my huwelik en my gesonde verstand. Ek het geleer hoe om gelukkig te wees ten spyte van my eggenoot se keuse. Ek was nie langer bereid om die rol van die slagoffer of die martelaar te speel nie. Dit is nou 30 jaar. Alhoewel hy nie aan die AA-program deelneem nie, is my eggenoot al vir baie jare nugter. Maar wat belangriker is, is dat ek is waar ek kies om te wees. Ek versorg myself, en maak keuses wat my vandag pas. Ek het 'n vreedsame lewe met my vriende wat my oortuigings en my progam met my deel. Ek kon nie vir beter gevra het nie. Al-Anon se wysheid, hoop en begrip en aanmoediging keer my van verdrinking in die see van kranksinnigheid.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.
https://www.alanon.org.za/members-newsletters/

IN 'N LEWE VAN GESONDE VERSTAND.

Deur - Murielle D., New Brunswick .

Ek is aangeraai om Al-Anon toe te kom deur 'n familie-lid wat besig is om te genees. Ek was so oorweldig deur die gevolge van my geliefde se alkoholisme, dat dit vir my gevoel het ek raak kranksinning. Ek het so bang en hulpeloos gevoel. Aangesien ek nie geweet het wat om te doen nie, het ek haar voorstel aanvaar. By daardie eerste vergadering het ek agter gesit, geluister en gehuil. Ek is verwelkom, en genooi om terug te kom. Toe ek die woorde hoor: "Ons het erken dat ons magteloos is oor alkohol - dat ons lewe onbeheerbaar geword het"- het ek geweet dat dit presies was hoe ek gevoel het: magteloos.

So het ek keer op keer teruggekom. Ek het geleidelik besef dat ek magteloos is oor baie mense, plekke en goed. Hierdie wete het my gehelp om te kalmeer in chaotiese situasies. Ek kon dan konsentreer op dit wat ek kon beheer – myself. Ek het begin om besluite te neem – klein besluite, wat binne my beheer, en goed was vir my. Soos byvoorbeeld: ek gaan stap in plaas van om in konfliksituasies te bly. Vandag is ek nog steeds magteloos oor mense, plekke en goed, maar ek is baie meer aanvaardend daaromtrent. Ek versorg myself beter en probeeer nie om ander te beheer nie. Ek is baie meer bewus van hulle reg om hulle eie lewe te kies. Ek is innerlik baie kalmer terwyl ek my gang gaan, en ander laat om dieselfde te doen. Vandag is dit baie makliker om met my saam te leef en saam te werk. My verhoudings verbeter daagliks, danksy Al-Anon.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Apr 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 nie vasgevang word in negatiewe gedagtes nie . . .
- Sal ek verantwoordelik wees met my geldsake . . .
- Sal ek onthou dat geduld belangrik is in die 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