

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Mei 2020

UITEINDELIK WAS EK IN STAAT OM TE KIES.

Beth - C., Virginia.

Toe ek my eerste Al-Anonvergadering bygewoon het, was ek daarvan oortuig dat ek geen keuse oor enigiets gehad het nie. Ek was oortuig dat ek bestem was om altyd ander mense te versorg, en dat liefde beteken dat ek ander se behoeftes bo my eie moet stel. Ek was daardie aand daar want my eggenoot het uiteindelik sy laagtepunt bereik, en het besluit om vir homself hulp te kry. Deur die genade van God, het ek op een of ander manier ook besef dat ek hulp nodig het. Ek het so afgestomp geraak oor my eie emosionele en geestelike behoeftes dat dit vir my gevoel het dat ek bloot bestaan. Ek het nie werklik gelewe nie, en het sekerlik nie meer geweet hoe om enigiets te voel nie.

Op daardie eerste aand was ek nie bang om die vergadering by te woon nie. Ek was nie bang om my storie te vertel nie. Waarvoor ek die bangste was, was die gedagte dat ek nooit weer in staat sou wees om enigiets te kon voel nie. Ek wou weer lag, rou, liefhê, kwaad word. Ek het my gevoelens vir so lank onderdruk, dat ek bang was dat ek dit nie weer sou kon oopdraai nie. En, as ek hulle wel oopdraai, hoe pynlik sal dit wees? Hoe sal ek hierdie proses oorleef?

Van alles wat ek tot dusver op hierdie reis geleer het, was die belangrikste dat ek besef het dat ek keuses het, en dat ander mense in my lewe hulle eie keuses het. Ek kan magteloos oor die siekte van alkoholisme wees, maar ek is nie magteloos oor die keuses wat ek vir myself maak nie, met die liefde en leiding van my groep, Sponsor en my Hoër Mag. Ek is nie in staat - nog minder moet ek probeer - om keuses te maak vir die ander mense in my lewe nie.

Ek het in daardie kamer op daardie aand, en elke aand daarna, die ondervinding, die krag en hoop gevind wat ek nodig gehad het. Soos ek geluister het hoe ander oor hul ondervinding en gevoelens praat, het ek besef dat deel van die program insluit hoe om te voel en om teenwoordig te wees tydens daardie gevoelens. Ek was geskok om te hoor dat ek werd is om lief te hê, en om liefde te gee. Ek was verras om uit te vind dat daar 'n pad vorentoe is met mense wat bereid was om my te ondersteun en te lei. En, die belangrikste, ek was dankbaar toe ek sien dat ek keuses het.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

'N VONK VIR DIENS.

Deur- Marsha W., Director of Programs.

Voordat ek vrywillig in Al-Anon begin diens lewer het, het ek by geleentheid terme gehoor wat vir my onbekend was, soos byvoorbeeld: Distrik, Area of Area Wêrelddienskomitee (AWSC) . Ek is meegedeel dat hierdie vergaderings deel was van Al-Anon se diensskakels. Gedurende daardie tyd het ek net gemaklik geraak deur my groepvergaderings by te woon, en ek het geen benul gehad wat daardie ander vergaderings behels nie. Ek het net op my eie herstel gefokus.

Eendag het ek iemand gevra om vir my te verduidelik waarop hierdie vergaderings fokus, Ek is ingelig dat hulle deel vorm van ons diensstruktuur - 'n geleentheid vir ons diensskakels om verbind te word. Ek het ook begin verstaan dat om diens te doen die uitleef is van ons Twaaf Tradisies en Konsepte van Diens. My nuuskierigheid is geprikkel, en toe ek later by dienslewering betrokke raak, het ek die opgewondenheid gevoel, asook die vonk vir diens.

Toe ek vir die Wêrelddiens-kantoor begin werk, was dit deel van my plig om vir

Al-Anon Internasionaal te werk. In hierdie diverse gemeenskap van tale en kulture, het ek geleer dat, net soos ek die geleentheid in my gemeenskap gegee is, was dit baie opwindend om te sien hoe die vonk dwarsoor die wêreld aangesteek word. Buitendien, Al-Anon is 'n wêreldwye Kameraadskap. Ek het gesien dat die entoesiasme 'n aanduiding was dat die vonk vir diens geen perke het nie.

Soos ons Kameraadskap uitbrei en groei op verskillende vlakke en gebiede, is dit belangrik vir lede om daardie vonk vir diens aan die lewe te hou. Deur iemand na 'n Distrik, Area of AWCS-vergadering te nooi, sal ons nie net daardie vonk vir diens aan die lewe hou nie, maar ons sal waarskynlik ook help om die vonk in ander mense aan te steek!

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Mei 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 fokus op die waardering vir diegene wat so baie tot my lewe bygedra het . . .
- Sal ek my gesondheid goed versorg . . .
- Sal ek daarop fokus om my gedagtes positief te hou . . .

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