

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Julie 2020

REIS MET DIE TYD : MY REIS IN AL-ANON SE GESKIEDENIS.

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

Dankbaarheid is die woord wat my gevoel van waardering opsom vir ons Mede-stigters en vroeë vrywilligers vir die lê van die fondament van ons program. Ek het ook gelag toe ek van Lois W se skoengooi-voorval lees. Dit is omdat ek weet, as ek Lois was, sou ek iets meer gewigtig na my eggenoot gegooi het. Haar storie het my na nog meer vergaderings gelei, en die bestudering van ons drie Nalaten-skappe, met 'n baie geduldige Sponsor.

Om my gemoed oop te maak vir die Stappe was nie vir my maklik nie. Ek het 'n wrok gekoester teenoor die "karakterfoute"-frase in Stap Ses. Dit het my permanent gebroke laat voel. Ek het dit ook bevraagteken hoekom Stap Tien my nie toelaat om vir ander te sê wanneer ek reg is nie. Ek het al 'n hele leeftyd geleef van verkeerd wees, of om jammer oor iets te wees. Lede en vergaderings het my gehelp om my fokus na Stap Een te verskuif, na die beginsel van aanvaarding en om die ander Stappe te laat los. Toe ek in die program, soos dit is, gevestig raak, het ek myself oopgestel vir die moontlikheid vir verandering aan myself.

Later wou ek teruggee aan my eerste Tuisgroep. Ek het ingewillig om literatuur te bestel, en het ook meer daarvan gelees. Toe ek die Groepsver-

teenwoordiger word, het ek ontdek dat Al-Anon nie toevallig is nie: dit het 'n struktuur. Ons Twaalf Tradisies is 'n anker vir ons groepe en die Dienstakke. Verder hou ek van die idee van groep-outonomie in Tradisie Vier, want ek is opstandig. My Sponsor het my aangehoedig om dit in sy geheel te lees, wat my gehelp het om aan my groep se bedrywighede te dink. Al-Anon se geskiedenis het my gehelp verstaan dat ons Tradisies gebaseer is op die ondervinding van AA-lede. Dit help Al-Anongroepe om slaggate te vermy, asook enige omstredenheid binne en buite die kameraadskap. Ek geniet die Geskiedenis van die Konsepte, en die Inleidingshoofstukke van "Al-Anon se Twaalf Dienskonsepte"-afdeling van die Al-Anon/Alateen Service Manual (p-24/27). Dit is ook gebaseer op ervarings uit die verlede en bevestig die demokratiese gees van ons kameraadskap.

Ek gebruik Al-Anon se geskiedenis as my GPS (God se Posisionering-Stelsel) vir my genesingsreis. Daar is waardevolle lesse in my verlede sowel as in Al-Anon se geskiedenis. Dit gee vir my 'n pad om te volg, en om myself en die kameraadskap te help om vol te hou met ons reis, veilig, en met die tyd.

Herdruk met toestemming va 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/>

JULLE HET MY FAMILIE GEWOR.

Deur - Elizabeth B., Massachusetts .

Ek was nog 'n kind toe ek aangeneem is deur 'n familie met drie seuns. Ek was 'n baie stil dogtertjie en het alles gedoen soos my ouers beveel het. My vader was 'n verklaarde alkoholis, alhoewel ek hom nog net drie keer dronk gesien het, sover soos ek kan onthou. My moeder het stilletjies gedrink. Die twee oudste seuns het ook later alkoholiste geword. Die atmosfeer tuis was baie gespanne, en ek het alles gedoen om my ouers te behaag ten einde hulle goedkeuring of aandag te kry. Ek het wel aandag van my moeder ontvang, maar dit was gewoonlik negatief of 'n geskel.

Ek het nooit gevoel asof ek aan daardie familie behoort nie. Ek het geleer om van my pyn te ontsnap deur aan sport deel te neem. Na verloop van tyd het

ek getrou. Ek het gedink dat dit die oplossing was en dat ons 'n gelukkige familie sou wees. As gevolg van my karakterfoute, en vrees vir konfrontasie, het my huwelik egter misluk. Ek moes my seun alleen versorg. Toe ek oor die verlies van my eggenoot was, het ek my seun met oorgawe grootgemaak, met al die liefde en versorging wat ek hom kon gee. Ek het my eerste Al-Anonvergadering in 2006 bygewoon, en ek kon nie glo dat enigeen my kon aanvaar nie. Tog, voor die einde van die vergadering, het ek geweet dat ek in die regte plek is. Hierdie mense sou my familie word, en ek het nooit teruggekyk nie. Die Al-Anonkameraadskap is wonderlik. Ek is hier om te bly.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Jul 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 'n poging aanwend om na diegene te luister wat met my praat . . .
- Sal ek dankbaar wees vir my lewe . . .
- Sal ek ander aanvaar vir wie hulle is . . .

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