

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Augustus 2020

MY LEWENSLANGE HULPMIDDEL TOT HERSTEL.

Deur - Liah H., Hawaii.

Losmaking, was die onderwerp van my heel eerste Al-Anonvergadering, baie jare gelede. My seun was 18 jaar oud, en ek het gevrees vir sy gesondheid, veiligheid en toekoms. Hy het alleen gewoon, in 'n klein kamer wat hy gehuur het in 'n huishouding van jong mense wat heeltyd saam gekuier het. Ek het myself van hom gedistansieer want dit het my baie seergemaak om toe te kyk hoe hy homself stadig met alkohol doodmaak. Ek was kwaad en hartseer omdat hy besig was om in sy vader se voetspore te volg.. Ek onthou hoe verstom ek gevoel het om by Al-Anon te leer dat ek my van my siek seun losgemaak het op 'n baie liefdelose manier. Die vriendelike lede van my nuwe tuisgroep het my baie sagkens laat weet dat ek kan leer om met liefde los te maak. Dit was 'n nuwe begrip wat ek baie jare geneem het om te verstaan. Destyds het dit selfs ook baie seergemaak om tyd saam met hom deur te bring en hom

dronk te sien.

Ek het geleer dat in plaas daarvan om my seun uit my lewe en my hart te sny, kan ek hom liefhê sonder om die siekte van alkoholisme lief te hê. Ek het gedink dat hy swak en selfsugtig was. Ek het my respek vir hom verloor. Vandag veroordeel en kritiseer ek nie meer sy drinkery nie. Ek het hom oorgegee aan sy eie Hoër Mag, en ek kan net vir hom 'n moeder wees wat hom onvoorwaardelik liefhet. Hy het sy oomblikke van nugterheid gehad, soms selfs jare, maar op die oomblik drink hy weer. Ek moet eenvoudig met liefde losmaak (en nie eers daaraan dink om hom te verander nie). Ek weet dat niemand die siekte van alkoholisme sou kies nie, en dit gee my deernis. Ek bid elke dag vir vrede en ek gebruik die Gebed van Gemoedskalmte as leiding.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

'N VEILIGE PLEK OM UITEINDELIK DIE WAARHEID TE PRAAT.

Deur - Elizabeth B., Massachusetts .

Ek het vir soveel jare vasgeklou aan wat ek geglo het, waar is. Dit het gelyk asof daar geen veilige plek was om te vertel wat in my kinderhuis aangaan nie. Dit sluit in nagtelike stryery aangespoor deur alkohol, 'n moeder wie se persoonlikheid verander het sodra die ysblokkies die glas tref, goed wat gereeld teen 'n muur gegooi word, en my behoefte om my kop met 'n kussing te bedek om die skrikwekkende geskree van my ouers uit te hou. Hulle het goed aangetrek, loopbane beklee en was veronderstel om vir my te sorg, maar hulle kon nie. Nadat my pa elke oggend werk toe is, het ek begin om die gebreekte glas op te vee, taai glase leeg te maak en die gordyne oop te trek om die oggendlig en vars lug te laat inkom, en om ontslae te raak van die muf en drankreuk, terwyl my moeder nog slaap. Ek het tranerig skooltoe gestap, ontnem van slaap en stil gespanne. Ek het geleer om die oppasser te wees en om die geheime van die huis te bewaar.

My ma het my geleer om nooit vir iemand te vertel wat agter ons geslote

deure gebeur het nie. Ek het haar gehoorsaam totdat ek by Al-Anon aangekom het en gevind, dat om te luister hoe ander dapper hul stories deel, dit my die moed gegee het om dieselfde te probeer doen. Ek het deernis en aanvaarding van hierdie vreemdelinge ontvang. My eerste woorde het my verlede stadig begin ontrafel. Deur baie vergaderings by te woon, het ek ander leer ken en hulle het my leer ken. Ek het begin om verlig te voel elke keer as dit my beurt was om te praat. Deur dit te doen, het dit vryheid van die geheime van die verlede geskep, en hulp en genesing verleen om die plek van vrees en onderdrukking in te neem. In Al-Anon het ek 'n nuwe manier van leef en 'n kameraadskap van eerlikheid en hoop gevind.

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 onthou dat ek 'n baie spesiale persoon is . . .
- Sal ek my oë oophou vir die glimlaggies van kinders . . .
- Sal ek iets lees wat my opbeur . . .

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