Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

September 2020

OM MYSELF TE OORREED OM AAN TE SLUIT.

Deur - Alison C., Nevada .

Bewende hande, wild-kloppende hart, draaiende maag --- dit was al wat ek kon doen om op die "JOIN" knoppie te kliek, om by my eerste elektroniese Al-Anon-vergadering aan te sluit. Die angs was byna meer as wat ek kon behartig. Ek het eintlik drie keer die telefoon neergesit voordat ek aangehou en geluister het. "Jy kan hier sit en luister hoe ander hul storie deel. Niemand weet wie jy is nie. Niemand weet eens dat jy in die vergadering is nie. Sit net en luister."

My gevoel van verligting toe daardie vergadering verby was, was geweldig. "Sjoe!

Jy het dit gedoen! Jy het 'n vergadering bygewoon! Nou kan jy ten minste sê jy het probeer!" Dit is goed wat ek vir myself gesê het toe ek afgelui het. Verbasend genoeg het ek die volgende dag dieselfde vergadering bygewoon, en die dag daarna, totdat ek uiteindelik verskeie vergaderings per dag bygewoon het, en selfs aan sommige deelgeneem het.

Die gevoel dat ek hier behoort, deur ander te hoor deel, om te weet dat ek nie alleen was nie, en om te weet dat ander dieselfde dinge deurgemaak het, was so 'n gevoel van verligting. Hoe meer ek die vergaderings bygewoon het, hoe meer verligting het ek gevoel en hoe meer verbaas was ek dat hierdie vergaderings so 'n verskil gemaak het. Wie sou kon dink dat Al-Anon so 'n positiewe uitwerking op my lewe sou hê?

Namate ek meer vergaderings bywoon, en ook diens lewer in daardie vergaderings, betrap ek myself dat ek uitsien na my dae om ou stokperdjies te vind wat ek geniet, en ek het al hoe meer vervul gevoel. Daar is dae wat ek nog steeds sukkel, maar daar is minder daarvan as voorheen en op daardie dae kan ek 'n vergadering bywoon waar ek in goeie geselskap verkeer, omring deur mense wat my op 'n spesiale manier liefhet.

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

'N VEILIGE PLEK OM UITEINDELIK DIE WAARHEID TE PRAAT.

Deur - Lori K., South Carolina.

Ek het nie Al-Anon-vergaderings bygewoon gedurende die 16 jaar van my man se nugterskap nie. Toe hy terugval en homself afgesonder het., het ek toegeklap en ook afgesonder. Ek het niemand hiervan vertel nie, met die hoop dat hy dit te bowe kon kom soos voorheen, en dat ons hierdie geheim tussen ons kon hou. Drie jaar later was ek ellendig en kon ek nie meer die geestelike pyniging van die siekte verduur nie. Ek is uiteindelik terug na Al-Anon.

By my eerste vergadering het ek gevind dat dit 'n verligting was om 'n paar van my geheime te deel sonder om te vrees om veroordeel te word. Hoe meer vergaderings ek bygewoon het, en hoe meer ek gedeel het, hoe meer onvoorwaardelike ondersteuning, liefde, kennis en vrede het ek ontvang. Ek het die Al-Anon-hulpmiddels vir die eerste keer in my lewe begin gebruik. Gereelde bywoning en deelname aan Al-Anonvergaderings, lees van Konferensie-goedgekeurde literatuur, om staat te maak op my Al-Anonfamilie, en om terug te ploeg, het my uiteindelik die moed gegee om my gevoelens te deel met 'n paar intieme vriende en familie-lede.

As ek terugkyk, betreur ek dit dat ek drie jaar gewag het voordat ek na Al-Anon teruggekeer het. Al-Anon het my 'n veilige plek gegee om myself te wees, om die aansteeklike siekte van alkoholisme te hanteer, en om die lewe realisties te leef, en om eerlik te wees. Ek is so dankbaar vir Al-Anon.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Sep 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 op dit wat positief is, fokus, en 'n positiewe manier vind om dit wat negatief is, te hantee . . .
- Sal ek onthou om "dankie" te sê . . .
- Sal ek onthou wie voor ons hier was, wat gehelp om die wêreld 'n beter plek vir ons te maak . . .

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