

BREEK DIE KRINGLOOP.

Deur - Sasha S.

Ek was baie senuweeagtig toe ek by my eerste Al-Anon-vergadering instap, en boonop was ek 15 minute laat. Ek het gaan sit en begin praat. Na die vergadering het mense na my toe gekom, 'n drukkies gegee, my bedank dat ek gekom het, en vir my gesê om weer “terug te keer”. Nou, byna 'n jaar en half later, kom ek nog steeds.

Ek het daardie vergadering verlaat met 'n gevoel van 'n rustigheid en ontspanning wat ek nog nie voorheen gevoel het nie. Die mense was gelukkig, hulle het gelag en gepraat. Ek wou meer hiervan hê. Dit is 'n deel van die rede waarom ek aanhou terugkom het. Ek het ook aangehou om terug te kom omdat ek geweet het dat die siekte van alkoholisme my lank genoeg aangetas het, en dat ek gereed was om 'n einde te maak

aan die kringloop van hartseer, woede en eensaamheid wat ek my hele lewe lank gevoel het.

As 'n volwasse kind van 'n alkoholiese moeder en 'n paar geslagte van alkoholiste voor haar bestaan, het ek uiteindelik begin beseef dat dit 'n gesinsiekte is, en 'n siekte van verhoudings was. Hoe meer ek vir vergaderings opgedaag het, hoe meer het ek oor myself geleer, oor alkoholisme en hoe ek 'n gelukkiger en rustiger lewe kan ly. Solank as wat ek aanhou vergaderings bywoon, selfs van tyd tot tyd voorsitter wees, weet ek dat ek nie net die kringloop sal breek nie, maar dat ek die gelukkige, laggende, pratende persoon sal wees wat ek wou wees die eerste keer toe ek by 'n Al-Anon-vergadering ingestap het.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

MET ELKE VERGADERING, WORD EK BETER.

Deur - Anonymous .

Wat doen ek hier? So het ek gedink. Ek wou nie hier wees nie. Ek het gewonder hoe Al-Anon my sou help met dit wat ek by die huis in die gesig moes staar. Hierdie mense het my nie eens geken nie, of so het ek gedink, maar dit blyk dat hulle my wel geken het. Om by my eerste Al-Anonvergadering in te stap, was waarskynlik een van die bangste, hartseerste en die mees verfrissende oomblikke wat ek nog ooit beleef het.

My omstandighede het my daarheen gebring, of ek nou daar wou wees, of nie. Ek het gevoel dat ek my alkoholigeliefde verrai deur die vergadering by te woon, asof ek hierdie persoon as 'n alkoholis vir die hele wêreld bestempel. Ek het gedink: hoe kon ek iemand wat ek so lief het op hierdie manier verrai? Maar ek het in 'n stoel gaan sit, en net geluister. Daar was geen druk om te praat, om met mekaar te verkeer, of tot enige iets te verbind nie. Ek het net

geluister. Ek het begin om stories te hoor wat met myne ooreenstem, van mense van alle vlakke van die samelewing, vasgevang in dieselfde gemors: om met 'n alkoholis saam te leef. By die eerste vergadering het ek nie alles verstaan nie, maar ek het geleer dat Al-Anon die plek vir my was om my lewe terug te neem, ongeag die herstel of ontkenning van die alkoholis.

Nou, een jaar later, sukkel ek nog steeds soms met die feit dat ek vergaderings nodig het, maar ek weet dat alkoholisme werklik is, dus is die behoefte werklik. Ek het geleer dat ek myself moet versorg voordat ek iemand anders kan versorg . Dit is nie selfsugtig nie: dit is selfversorging. Ek weet dat ek beter kan word elke keer as ek 'n vergadering binnegaan.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Okt 2019 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 om my selfoon af te skakel en 'n bietjie alleen-wees te geniet . . .
- Sal ek oefen om net te glo, sonder om te bevraagteken . . .
- Sal ek onthou dat wat ek vandag doen, sal my en ander vir 'n baie lang tyd raak . . .

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