

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

April 2021

SKOONHEID: BINNE EN BUIE. *Deur - Laura D., Nevada*

Onlangs het ek my voorberei om na 'n nuwe staat te verhuis en moes ek besluit wat ek moes hou en wat ek vir liefdadigheid sou skenk. Ek het 'n paar beddens gestoor wat nie in gebruik was sedert my tienerjare in my alkoholiese huis.. Ek het besluit om hierdie beddens in my nuwe huis te gebruik, en ek het dit begin regmaak om dit in my nuwe plek te gebruik. Terwyl ek die dele van die raamwerk skoonmaak en blink vryf, het ek 'n sekere vreugde ondervind van hoe Al-Anon die skoonheid wat in my verborge was, herstel het. As kind van 'n alkoholiese moeder het ek in 'n traumatiese omgewing grootgeword: gedurige geskreeu, finansiële probleme, kritiek en oordeel wat my vol skaamte gelaat het. My reaksie daarop, soos ek grootgeword het, was om te probeer om perfek wees en nooit iets te vra nie. Ek het ek my skaamte probeer wegsteek van my vriende en bure en het nooit my seer of verwarring gewys nie. Dit was 'n oneerlike lewe waar dit veiliger was om nie my regte self te deel nie.

Ek was 'n lid van die Al-Anon program vir baie jare en het begrip gekry vir baie van my ongesonde reaksies in my lewe met 'n alkoholis. Ek het ook geleer dat alkoholisme 'n

siekte is wat nie genees kan word deur my wense of hoop nie, of omdat ek die persoon met die siekte haat nie. Ek het gevind dat dit veilig en genesend was om my waarheid tydens Al-Anon-vergaderings te vertel. Die werk met 'n Sponsor het my baie belangrike lesse geleer.

Ek het geleer dat die gedrag van 'n alkoholis nie my skuld was nie. Ek het ook geleer dat daar 'n Hoër Mag vir my bestaan en my vergewe vir die verkeerde gedrag in my verlede, wat myself of ander benadeel het. Vandag voel ek vry van skaamte. Dit is vervang met deernis en selfs liefde vir 'n moeder wat net haar bes kon doen ten midde van 'n vreeslike siekte. Ek het geleer om my eie lewe te skep en te leef. Die pragtige beddens het nou 'n tweede lewe in 'n huis waar daar herstel is. Hulle lyk pragtig. Ek is nou ouer, maar van binne voel ek ook mooi. Die keuse om Al-Anon by te woon was die lonendste ding wat ek in my lewe gedoen het. Ek beplan om vir altyd 'n lid te wees.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Apr 2021 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

DIE MOED OM TE GROEI. Deur- Wendee S., Washington .

Toe ek die Al-Anon-kamer vir die eerste keer betree het, was ek in diep wanhoop. My volwasse dogter se drinkery was buite beheer. Sy het by ons gewoon, dus is ek en my eggenoot daaglik deur haar drinkery geraak. Ek het gedink Al-Anon sou my die pad wys om haar te genees! Ek het gou geleer dat dit nie die manier is waarop Al-Anon werk nie. Die program is ontwerp om my te help om op my eie herstel te fokus. Ek het ook geleer dat ek nie die siekte veroorsaak het nie, dat ek die siekte nie kon beheer nie, en dat ek nie my dogter se siekte kon genees nie. Hierdie kennis was vir my so 'n ongelooflike verligting toe ek dit gehoor het, en toe aanvaar ek die waarheid en wysheid van hierdie woorde in my gedagtes en hart. Soos ek herstel het, het ek ook geleer dat daar ander mense in my verlede was wat die siekte van alkoholisme gehad het, soos my gewese eggenoot en my vader. Albei hierdie mans het my lewe diep beïnvloed, en albei is nie meer op aarde nie. Ek het geleer dat wat ek ervaar het deur met hulle saam te leef: om op eierdoppe te loop, mense tevrede te stel, my kop onderstebo te hou, om my te beskerm teen hul mondelinge aanrandings - weerklink deur al my huidige verhoudings. Ek het onsigbaar geword, en ek het my stem ver-

loor en my pad om die lewe ten volle te leef. Deur die twaalf stappe van Al-Anon toe te pas, om saam met 'n liefdevolle Sponsor te werk, vergaderings by te woon en Al-Anon-literatuur te lees, het ek geleer om "Een dag op n slag" te leef en om selfs vrede en vreugde te vind. Ek kon selfs weer die vele bates en foute wat ek het, leer ontdek. Deur hierdie dinge oor myself te ontdek, het my die moed gegee om te groei en te verander, om vir myself te lag en uit te reik na ander mense wat seergekry het weens die alkoholisme van hul geliefde.

Ek is dankbaar vir my geliefdes, want hulle siekte het my na die pad van Al-Anon gelei. Ek is ook dankbaar vir daardie noodlottige, slapelose nag wat my daartoe gelei het om 'n aanlyn Al-Anon-vergadering in my gemeenskap te vind! Toe ek begin het om vergaderings by te woon, het iemand my altyd aangemoedig om aan te hou terugkom en om die vergadering ten minste ses keer by te woon voor ek besluit om te bly of om weg te bly. Alhoewel ek nie weet waar my dogter is met haar herstel nie, het ek geleer om my met liefde los te maak en te weet dat ek op die regte pad vir myself is.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Apr 2021 uitgawe).

Literatuur

Kontak asb. die kantoor Ma.-Vr. tussen 9vm.-1vm. Sy sal graag Al-Anonboeke en - amflette aanbeveel wat aan u behoeftes sal voldoen.

Net vir vandag . . .

- Sal ek my fokus plaas op die waardering van diegene wat soveel bydra tot my lewe . . .
- Sal ek onthou dat geduld in die lewe baie belangrik 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 Familiegroepe
ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005