

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Mei 2022

DIT KAN NET GEMOEDSKALMTE WEES!

Deur - Amy T., North Carolina .

Vir solank as wat ek kan onthou, het ek gedurig met angs geleef. Net soos iemand wat geraak is deur die familie siekte van alkoholisme, was ek bekommerd oor alles, en het in 'n konstante toestand van vrees geleef. Ek het my vingernaels gekou. Ek het ekseem onder lede gehad. Ek het 'n bloeiende maagseer gehad sedert ek in Graad 2 was. Toe ek 15 jaar oud was, het ek 'n algehele ineenstorting gehad en in 'n geestelike hospitaal beland vir twee maande.

My lewe het buite beheer geraak en uiteindelik ineengestort. Deur my terapeut is ek na Al-Anon gelei. Toe ek by my eerste vergadering, instap, het ek geweet ek is "tuis" saam met ander mense wat my verstaan en aanvaar. Ek onthou baie keer dat die lede vir my gesê het: "Ons sal jou liefhê totdat jy leer om jouself lief te hê." Ek het beskermd gevoel deur hul liefde.

Terwyl ek die stappe met my Sponsor toegepas het, het ek bietjie vir bietjie gevind dat my lewe begin verander. Ek onthou die dag toe ek vir die eerste keer rustigheid gevoel het. Ek het alleen in my sitkamer gestaan, en 'n gevoel van vrede het oor my gespoel. Verras, het ek vir myself gesê: "Dit moet gemoedskalmte wees!" Ek het dit nog nooit voorheen

in my lewe, gevoel nie. My volgende gedagte was, "Nou hoe behou ek dit?!"

Die gevoel van kalmte was soos alerhande heerlikhede! Soos 'n pragtige sonsondergang, die beste nagereg, 'n simfonie, en die strand - alles in een gerol. Sedert daardie dag het ek het my reis in Al-Anon voortgesit, en ek het ontdek dat ek eintlik kan voortgaan om elke dag in kalmte te leef. Dit voel asof ek wakker geword het uit 'n lang, donker gevange toestand van vrees en angs, en het in 'n helder dag te voorskyn gekom met vreugde en lig. Party dae is ek so gelukkig en bly, ek voel ek kan net bars!

Ek is so dankbaar vir Al-Anon se Stappe, Tradisies en Diensbegrippe, en om deel te wees van die liefdevolle, deernisvolle en wyse familie van die Al-Anon-lede. Deur hierdie reis kan ek my nuwe lewe bou op 'n fondament van liefde en gemoedskalmte. .

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Mei 2023 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

OM MY VREES OM TE DEEL TE BOWE TE KOM

Deur - Allen L., Washington

Na 28 jaar in 'n huwelik met my alkoholiese eggenoot, het ek uiteindelik die punt bereik waar ek emosioneel so ongesond was dat ek na my eerste Al-Anon-vergadering gegaan het. Ek het vir drie maande aaneen gehuil, maar ek het nie een vergadering gemis nie, want ek was vasbeslote om vir myself hulp te kry. Ek het alles probeer om my eggenoot sover te kry om op te hou om alkohol te gebruik, maar dit was tevergeefs. Ek was desperaat om nie meer die pyn en chaos in my lewe te voel nie.

Gedurende daardie eerste paar maande het ek gevrees dat ek dalk te stukkend van binne is om te bereik wat ek in die helder glimlaggende, kalm gesigte by die vergaderings gesien het. Ek het gereeld gevra: "Wat as ek daardie een persoon is vir wie die program nie sal werk nie?" Die ander mense by die vergaderings het my met vriendelikheid en waardigheid behandel. Hulle het aandag aan my geskenk, en het vir my net een stukkie raad gegee: "Hou aan om terug te kom."

Ek het regtig begin om na die stories te luister, en het besef dat ander se stories my eie weerspieël. Ek het myself in die program ingeleef, die Konferensie-goedgekeurde literatuur gelees, die slagspreuke my eie gemaak, en elke keer teruggekeer. Soos ek besin oor die afgelope vyf maande, kan ek sien hoeveel my lewe ten goede verander het, te danke aan Al-Anon.

Ek het onlangs die geleentheid gehad om by 'n vergadering 'n praatjie te lewer en ek het 'n gedig gedeel wat ek geskryf het vir diegene wat my gehelp het om 'n gesonder, rustiger lewe te lei. Die gedig was 'n sukses, en ek is so dankbaar vir daardie manne en vroue in my vergaderings wat my gedra het toe ek dit nie vir myself kon doen nie.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit dié Mei 2023 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 oë oophou vir die klein goedjies wat ek nie gewoonlik raaksien nie . . .
- Sal ek probeer om my potensiaal te bereik, net vir hierdie dag . . .
- Sal ek onthou om 'n kind aan te moedig . . .

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