Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Januarie 2021

EK HET 'N ONGELOOFLIKE LEWE . *Deur - Anonymous .*

Ek het onlangs van my man geskei. Hy het 'n drankprobleem gehad wat ek probeer ignoreer het. Van my intieme vriende het geweet wat by my huis gebeur het. 'n Paar maande voor-dat ek en my eggenoot sou skei, het een van my vriende my sterk aangemoedig om na Al-Anon toe te gaan. Ek was heeltemal in ontken-ning en wou nie nog iets byvoeg om te hanteer by my chaotiese lewe nie.

'n Paar maande nadat ons geskei het, het ek uiteindelik my eerste vergadering bygewoon. Ek het gegaan omdat ek vir my kinders se veiligheid gevrees het, terwyl hulle by hul vader was, en dit was ook amper te veel om te verduur. My vrees vir hul veiligheid was nou groter as my skande en vrees om te ontken dat my eggenoot 'n drankprobleem het. Ek onthou hoe ek gebewe het toe ek na my eerste vergadering, en my tweede vergadering en my derde vergaderin gegaan het. Ek kon skaars die Twaalf Stappe lees. Ek was nog steeds bang om die werklikheid van die situasie, waarmee ek al 'n paar jaar geleef het, in die gesig te staar, sowel as die nuwe situasie waar ek seker moes maak dat my kinders veilig was terwyl hulle in hul vader se sorg is.

Wat was my oorspronklike rede om Al-Anon toe te kom? Aanvanklik was dit moeilik, maar ek het alreeds alles probeer. Ek wou die kalmte hê wat ek by die mense in die vergaderings aangevoel het. Ek het geleer dat ek daar was vir myself, en dat ek nie die oorsaak was dat my eggenoot drink nie, en dat ek nie verantwoordelik vir hom of sy optrede is nie. Die woord “liefde” is dikwels genoem. Ek wou dit, en vrede hê.

Waarom keer ek elke keer terug? Ek het besef dat Al-Anon een van die beste geskenke was wat ek in my lewe ontvang het. Deur met die siekte van alkoholisme te leef, het byna alles in my lewe weggeneem - my selvertroue, my veiligheid, en my vertroue in byna alles en almal. Die toepassing van die Al-Anonprogram het gehelp om myself op te bou en my so baie meer gebied as wat ek ooit gedink het moontlik was. Hoewel ek nog steeds baie van die dag-tot-dag gevolge van alkoholisme op myself en my kinders hanteer, het ek 'n ongelooflike lewe bo alles wat ek het al ooit gedroom het. Ek leef nou die lewe, ek hanteer baie moeilike goed, en geniet die wonderlike dinge wat die lewe bied.

Ek is al drie jaar in Al-Anon. Ek keer om soveel redes terug, maar die belangrikste vir my is dat ek 'n beter, meer vervulde persoon as wat ek gister was, en ek sien hoe die volgende dag beter sal wees as die vorige dag vir die res van my lewe, terwyl ek voortgaan om deel te neem aan alles wat Al- Anon vir my bied.

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

MY SUG VAN VERLIGTING.

Deur - Arlene W., Rhode Island .

In die 20 jaar wat ek met aktiewe alkoholisme geleef het, het my siening van mense en situasies in my lewe erg verwronge geraak. Ek was geteister deur skuldgevoelens omdat ek geweet het die lewe 'n geskenk is om te vier, maar ek wou dikwels net sterf. Ek kon nie die pyn in my eie hart hanteer nie, of in die lewens van diegene vir wie ek lief was nie. Ek het ook nie grense gehad nie, en dus het enigiemand en almal se pyn myne geword! Hoe kon die "mooi lewe" dan so moeilik wees, en hoe kan dit ooit "mooi"wees, as dit lyk asof daar geen einde aan my probleme is nie?

My berader het my deurlopend aangespoor om Al-Anon by te woon; raad wat ek ongelukkig vir jare weerstaan het. Ek het gevoel ek werk al "hard genoeg" in ons sessies deur elke boek te lees wat sy voorgestel het, en om in alle aspekte van my lewe "die regte ding te doen". "Waarom moet ek nog meer werk doen?" sou ek verbysterend vra. Ek het heeltemal verkeerd verstaan watter geskenke Al-Anon my sou gee as ek net my trots sou sluk en haar goeie raad gevolg het!

Die mees ironiese ding is dat ek nie met aktiewe alkoholisme grootgeword het nie. My stiefvader was die volwasse kind van twee alkoholiste. Blykbaar is die skade wat hy gely het, genoeg om die aspekte van die siekte in ons huis oor te dra. Afgesien van die drinkery, was daar nog steeds 'n hoë vlak van wanfunksionering terwyl ek grootgeword het. Ek het op 18-jarige ouderdom uitgetrek. Om te verhuis los nooit iets op nie, en my persoonlike probleme het toegeneem toe ek met die een verslaafde na die ander uitgegaan het. My suster is getroud met 'n alkoholis en my broer se vrou is die volwasse kind van 'n alkoholis. Ons het almal op dieselfde plek aangekom, al het die aktiewe siekte een geslag oorgeslaan.

Ek het besluit om Al-Anon te probeer toe 'n twis tussen my moeder en suster my byna na senuweeineenstorting gelei het; hul weiering om met mekaar te praat het vir my ondraaglik gevoel! Ek het uiteindelik die boodskap gekry dat Al-Anon oor my gaan, en nie die ander mense in my lewe nie, en sou my help om die dinge in myself te identifiseer wat my verhinder om die lewe soos dit ontvou, te hanteer. Al-Anon sou my help om te sien waar ek myself bemoei het met situasies wat my nie aangaan nie, en waarop my ware aandag gerig moet word – op dit wat wel op my betrekking het.

Sedert ek by hierdie kameraadskap aangesluit het, het ek genees en gegroei. Nie alleen kan ek probleme die hoof bied nie: ek geniet ook regtig die lewe, al duur ernstige probleme voort vir my gesin van oorsprong, en in my huwelik met 'n aktiewe alkoholis. As gevolg van die ongelooflike wysheid en krag van die Al-Anon-kameraadskap, is ek meestal rustig, veilig, en durf ek sê, gelukkig - selfs te midde van die voortdurende chaos. Kan u my sug van verligting hoor van waar u is? My liggaam en siel is uiteindelik op gemaklik, en 'n sagte, ontspanne glimlag is op my gesig waar daar eens net 'n diep en en kwaai frons was. Dankie, Al-Anon.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Jan 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 oplet en wonder oor die wêreld om my . . .
- Sal ek ou koeie begrawe . . .
- Sal ek probeer om nie die lewens en optrede van ander te beheer nie . . .

Saa

KAAP
Posad
Posbu
Gooc

Tel:
Faks:
E-pos

Vryw
briew
bankl

Al-An
ABSA
Reke
Takk