Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Februarie 2021

'N AL-ANON VOLWASSE KIND VIND HAAR WEG .

Ek het nie geweet wat fout met my is toe ek by my eerste Al-Anonvergadering instap nie. Ek het hopeloos gevoel - nie vanweë monvermoë om 'n alkoholis se probleem op te los nie, maar weens die mislukking om my eie probleme op te los. Ek was in 'n ewige knoop van slegte verhoudingspatrone. Opeenvolgende vaste verhoudings was my manier van doen - met een maat op die bord en 'n ander op die dek om te verseker dat ek nooit alleen was nie.

Ek het na Al-Anon gekom op die aanbeveling van my berader. Ek dink na 'n paar jaar se luister na my stories oor my skadelike gedrag, sonder om dit te verander, het sy bietjie gefrustreerd geraak. Met toenemende direktheid het sy my aangemoedig om 'n 'ondersteuningstelsel' te vind, anders as die by wie ek betrokke was. Sy het nie melding gemaak van alkoholisme of Al-Anon nie. In werklikheid is ek nie eens seker of sy verstaan het hoe my gedragspatrone ooreenstem met diegene wat opgegroei het met die gesinsiekte "alkoholisme" nie.

Ek het uiteindelik haar raad gevolg. Ek het my eerse vergadering gevind, danksy die pogings van die plaaslike Al-Anon-inligtingsdiens wat 'n nuwe webwerf geskep het. Dit het 20 vrae vertoon uit 'Het jy grootgeword met 'n probleemdrinker?' (S-25). By die vergadering het ek lede hoor praat oor gevoelens wat my gehelp het om te besef dat ek nie alleen was nie. My berader se leiding, die lede se verbintenis tot openbare uitreike, en daardie vergadering het my lewe gered. Uiteindelik het ek hoopvol gevoel dat ek my vernietigende gewoontes kon verander.

Al-Anon het vandag baie hulpmiddels beskikbaar om met professionele persone te praat oor die impak van grootword met die gesinssiekte "alkoholisme". Die 'Al-Anon Faces Alcoholism'-tydskrif en opnames van lede op 'al-anon.org' bied ons verhale, en die data oor die lidmaatskap is bewys van Al-Anon se nuttigheid. Ons elkeen het die geleentheid om 'n verskil te maak wanneer ons hierdie hulpmiddels deel met 'n professionele persoon wat ons ken. Dankie vir u pogings - hulle het beslis die verskil vir my gemaak.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.
https://www.alanon.org.za/members-newsletters/

'N OOMBLIK VAN HELDERHEID.

Ek is self nie deur alkoholisme geraak nie, alhoewel ek daarin grootgeword het. Altans is dit wat ek destyds gedink het. Toe my moeder tydens my senior hoërskool-jaar na 'n inrigting gegaan het, het ek vreugdevol gedink: “Probleem opgelos! Dankie tog dit is verby!"

Maar dit was nie verby nie. Twintig jaar later was my verhouding met my 12-jarige dogter aaklig. Sy was ongelukkig. Ek het alles gedoen wat ek kon om haar lewe te verbeter; ek het gedurig oor haar gewaak en haar vertel wat om te doen en wat om te dink. Maar hoe meer ek probeer het om te help, hoe erger het dinge geword.

Na een van ons nagtelike argumente, het ek my eie slaapkamer ingestorm!

Ek het heeltemal gefrustreerd op my bed gesit. Ek was alleen in die kamer. Skielik, uit nêrens het ek myself hoor sê: “Dit is net soos om met 'n dronk mens te leef!” Ek het nie eers geweet ek dink daardie gedagte nie. Nietemin, dit was waar, en ek het dit geweet sodra ek myself dit hoor sê het.

Ek het die telefoon in die slaapkamer opgetel, en my ouer broer geskakel. Hy het genoem dat hy na Al-Anon-vergaderings vir volwasse kinders van alkoholiste gaan. Ek het hom gevra of die vergaderings my sou help. Hy het gesê: "Ja." Toe het hy ook gesê dat ek vir myself na die vergaderings gaan, nie om my dogter te genees nie. Ek het nie verstaan waarom hy dit vir my gesê het nie, en nog minder hoekom my verhouding met my dogter voel asof ek saam met 'n dronk mens leef, alhoewel nie een van ons gedrink het nie.

Ek het daardie week na my eerste vergadering gegaan. My reis na begrip van die familie-siekte ‘alkoholisme’ het begin. Ek sal altyd dankbaar wees vir die oomblik van helderheid toe ek daardie aand alleen in my slaapkamer gesit het, en vir die liefde, ondersteuning, en hoop wat ek nog altyd in Al-Anon ontvang het.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Feb 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 onthou watter mag dit inhou as ek my glimlag met ander deel . . .
- Sal ek dit wat goed is, in die geheel, in ged-agte hou . . .
- Sal ek myself by my eie sake bepaal, en dit goed doen . . .

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