

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Maart 2021

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 daagliks 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 verligting sodra 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, en 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 verloor 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 myself 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 voordat 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 van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Maart 2021 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

AL-ANON HET MY LEWE GERED.

Deur - Beth S., Oregon.

Voor Al-Anon het ek in baie vrees geleef. Ek het toegeklap as 'n situasie my ongemaklik laat voel het, of ek het uitgevaar asof my lewe daarvan afgehang het. Dit was asof ek wou seker maak dat ander weet dat ek sterk is, en dat hulle my nie sou kon misbruik nie. Ek het sulke woede en hartseer, sulke vrees en hopeloosheid gehad. En vir wie sou ek dit kon sê? Hoe kon ek my gevoelens verklaar? Was ek mal? Wat was fout met my? Ek het baie soos 'n slagoffer gevoel. Soveel goed het die afgelope 27 jaar gebeur, en ek het nie regtig geweet waar om te begin nie.

Almal in Al-Anon het geweet. Hulle ervaar of het reeds ervaar wat ek gevoel het. Hulle het my verhaal geken, ongeag hul ouderdom, maak nie saak wie die alkoholis in hul lewe was nie, ongeag hul agtergrond. Ek is nie mal nie. Ek is goed genoeg. Ek moet wel vir myself sorg. Ek moet grense stel. Ek kan lief wees vir die

alkoholiste in my lewe. Ek is nie die weerspieëling van die alkoholiste rondom my of enigiemand anders nie. Ek is lief vir die mense in my lewe, anders sou hulle nie in my lewe wees nie. Ek het soveel dinge in Al-Anon geleer wat my daaglik help. Hierdie program het my lewe gered. Ek is so dankbaar vir die mense in hierdie groep, en ek is trots om hier te wees. My verhoudings met my familie, vriende, medewerkers en almal wat ek ontmoet, is so verskillend en vriendeliker. Ek het nog baie werk om te doen, en daarom "Hou ek aan om terug te kom". Van tyd tot tyd keer ek terug na my ou denke. Die manier waarop ek reageer, hoe ek goed benader, en hoe sterk ek is, is nou heel anders as voor Al-Anon. Dus herinner ek myself voortdurend dat ek die enigste persoon is wat ek kan verander

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Maart 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 nie vasgevang word in negatiewe gedagtes nie . . .
- Sal ek verantwoordelik wees vir my geldelike sake . . .
- Sal ek onthou dat geduld belangrik in die lewe 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 Familiegroep
ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005