Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Junie 2021

HET JY AL DIE EEN GEHOOR VAN DIE MOEDER, DIE PREDIKANT EN DIE ALKOHOLIS SE VROU?

Deur - Cathy C., Oregon

In 'n dronk woede-vlaag het my man hierdie keer die geweer op my gerig. Ek was so benoud. Wat sal volgende keer met my gebeur? Ek was so bang! Nadat hy sy bewussyn verloor het, het ek my tas gepak en vertrek. Ek het my ouers vertel wat gebeur het en gevra of ek vir die komende naweek daar mag vertoef. Hulle het ingestem.

My ma het 'n afspraak met haar predikant gemaak. Ons het Saterdagmiddag met hom vergader. Hy het aandagtig en geduldig geluister terwyl ek stories uitgestort het oor die mees onlangse rampe en die afgelope ses jaar van dronk woede, pyn en teleurstelling. My ma was so hartseer dat ek onder hierdie omstandighede gewoon het.

Die predikant het 'n brief wat hy van een van sy gemeentelede ontvang het, uitgehaal en vir ons voorgelees. Dit was 'n brief vol dankbaarheid, want die vrou was desperaat soos ek, en die predikant het aanbeveel dat sy Al-Anon probeer - en sy het! Die vrou beskryf hoe sy hoop en regte antwoorde vind oor hoe om 'n alkoholis te hanteer. Haar probleem was haar obsessie met die gedrag van die alkoholis. Die lewe was soveel beter vir haar vanweë al die dinge wat sy in Al-Anon geleer het. Sy het verduidelik dat sy nie die drinkery veroorsaak het nie, dat sy nie die drinkery kon beheer nie, en dat sy nie die drinkery kon genees nie. Sy was so dankbaar dat die predikant Al-Anon aanbeveel het, omdat haar lewe haar eie geword het, nie die alkoholis s'n nie.

Ek was verbaas oor die verandering in die vrou. Ek het my so volledig vereenselwig met haar verhaal van hopeloosheid. Ek het die predikant belowe dat ek Al-Anon sal skakel sodra ek kan. Was daar ook hoop vir my? Ek het die predikant bedank, en ek en my ma is daar weg.

Die volgende Maandag het ek Al - Anon gebel en my eerste vergadering die aand bygewoon. Die onderwerp was 'verantwoordelikheid'. Ek het al die verantwoordelikheid aanvaar! Ek het die nuwe idee onthou wat ek in die vrou se brief gehoor het: Ek kan nie die alkoholis beheer nie. 'n Hele kamer vol mense tydens die vergadering vertel hoe hulle leer om beheer te laat vaar en net hul eie verantwoordelikhede te hanteer. Dit was revolusionêre inligting vir my! Die groep het my genooi om een van elke pamflet uit hul literatuurtafel te neem. Ek het ook die boek 'The Dilemma of the Alcoholic Marriage' (B-4) gekoop.

Daardie aand het ek van die pamflette begin lees. ' So You Love an Alcoholic' (P-14) en 'Three Views of Al-Anon – Alcoholics' , 'Speak to the Family (P-15), en ek het gehuil omdat ek so baie met hulle geïdentifiseer het. Ek het my ook heeltemal vereenselwig met 'Alcoholism, a Merry-Go Round named Denial' (P-3). Al-Anon was die plek vir my. Daar was, en is, hoop en hulp vir my hier in Al-Anon. Ek sal my ma se predikant vir altyd dankbaar wees omdat hy Al-Anon vir my aanbeveel het. Dit het my 'n wonderlike program gegee en my 'n baie gelukkiger en meer selfversekerde persoon gemaak.

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

DIE VERSKIL WAT 'N JAAR MAAK. *Deur - Jonathan M., South Carolina..*

Hierdie tyd, verlede jaar, was my lewe onbeheerbaar, alhoewel my alkoholiese familielid byna twee jaar van nugterskap gehad het, en ook aktief in sy herstel was. Ek was gevul met woede, wrewel en verwarring. Ek het ten alle koste probeer om die uitkomste te bewerkstellig wat volgens my die beste was. Ek was besig met Jonathan se krag.

Soos ek gehoor het, bring 'ons beste denke' ons na Al-Anon, en dit was waar vir my. My laagtepunt was toe ek in my verbeelding die familie-nuusbrief van my seun se behandeling-sprogram ontvang; daar sou foto's van gesinne wees en verhale van gesinsherstel. Ek het dit nie gehad nie. As ek iets probeer het, het ek probeer om vir almal te vertel hoe hulle hul lewens moet ly. Uiteindelik kon ek myself nie meer duld nie. Dit is hoe ek gevoel het toe ek na Al-Anon gelei is.

By my eerste vergadering kon ek net dink aan hoe ek die mense in my lewe kon kry om te doen wat ek wou hê, en dit sluit in om my seun te kry om terug te keer huis toe. Ek het gedink: 'As hierdie mense regtig weet wat in my gedagtes aangaan, sou hulle my vra om die vergadering te verlaat."

Na die vergadering het iemand na my uitgereik. Ek het al my probleme afgepak: "Mense luister nie na my nie," het ek gekla en "Waarom kan my seun nie huis toe kom nie?" Hierdie persoon - wat vandag my Sponsor is - het my gevra wat my motivering is vir my seun om huis toe te kom. Ek het geen antwoord gehad nie. Hy het verduidelik dat Al-Anon oor my siekte en my herstel gaan.

Dis nou 'n jaar later, en ek is nou dankbaar vir die kameraadskap van Al-Anon. Ek het 'n Sponsor, 'n tuisgroep en ek pas die Stappe toe. Hierdie program is voorwaar 'n geskenk. Dit was nie altyd maklik nie, maar ek kan jou vertel dat dit die moeite werd was. Ek het soveel geleer en gegroei. Die belangrikste is dat ek geleer het dat ek nie alleen is nie, en ek het geleer hoe om die alkoholiste in my lewe, lief te hê.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Junie 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 op moontlikhede konsentreer, nie op terugslae nie . . .
- Sal ek my my verheug dat mense die wêreld met my deel . . .
- Sal ek moeite doen om te luister na diegene wat met my praat . . .

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