Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Julie 2021

NOOIT TE OUD OM 'N NUWE DENKWYSE AAN TE LEER NIE.

Deur - Joyce, Washington

Ek het die eerste keer van Al-Anon gehoor by die eienaar van 'n pizza-restaurant wat ek nie geken het nie. Toe ek my bestelling plaas, kyk hy na my en vra: "Vir wie is dit?" Voordat ek kon antwoord, noem hy die naam van ons pleegseun, L, en vra toe: "Waar is hy?" "In die hospitaal," antwoord ek. Ons het vlugtig gesels, en ek verneem dat L - in sy 20's - 'n gereelde kliënt was, en dat die restaurant-eienaar 'n alkoholis is, was besig is om te herstel. Ek het vir hom genoem dat ek besig was om te herstel van 'n ernstige naaldinfeksie, en dat ek en my eggenoot ons pleegseun help om hom weer op sy voete te kry.

Toe ek met die pizza uitstap, was die laaste woorde wat ek gehoor het: "Julle het albei Al-Anon nodig." Voordat ons die kans gekry het om vas te stel wat dit beteken, is L egter van 'n Greyhound-bus afgeskop vir drank en dreigemente. Hy het na 'n nabygeleë casino gestap, waar hy aangehou het om te drink, en weer aangesê is om die plek te verlaat. In 'n poging om terug te keer na die bushalte, in die donker, het hy verdwaal, in 'n sloot met water geval, en verdrink.

Die volgende aand het twee polisiemanne na ons huis gekom om ons die skokkende nuus mee te deel. 20 jaar later, op hierdie einste dag, toe ons 23-jarige kleinseun, nadat hy sy weg na AA gevind het, het hy vir sy ouers, vir my en my eggenoot, gevra om na Al-Anon te gaan. Hierdie keer was daar geen huiwering nie. En nou, drie jaar later, is ons kleinseun steeds besig om te herstel, en ons trek nog steeds voordeel uit die kennis wat ons opgedoen het, asook uit die ondersteuning en vriendskappe wat ons hier gevind het.

Aanvanklik het ons 'n bietjie verlore gevoel, want nie een van ons het in 'n omgewing van dwelmverslaafdes grootgeword nie, en was ook nie getroud met 'n alkoholis nie. Maar ons het vinnig geleer van die ingrypende gevolge oor geslagte, van verslawende gedrag, en het besef dat Al-Anon ons sal help om op ons herstel te konsentreer en sodooende die abnormale funksionering in ons eie uitgebreide gesinne aan te spreek. Vir my eggenoot het dit beteken dat hy fisiese en emosionele mishandeling moes aanspreek, en vir myself - emosionele losmaking - van gedragspatrone wat ons vir jare geleer het om mee saam te leef, en daarop te reageer.

Nou maak ons kennis met nuwe maniere van dink, reageer en leef. Ons leer om perke te stel (met liefdevolle losmaking). Ons ontdek ons eie persoonlike begrip van 'n Hoër Mag - 'n entiteit waarheen ons onsself kan wend vir liefde en leiding. En ons albei beoefen die 'nuwe' idee van om hulp te vra, wetende dat ons nie meer alleen met ons probleme hoef te worstel nie.

Ter afsluiting wil ek dankie sê: vir ons kleinseun, wat ons in die rigting van Al-Anon gestuur het, en vir die baie mense wat ons vergesel het op hierdie reis van herstel. Ek en my eggenoot, op 82 en 72 jaar, afgetree, het gedink daar is nie veel meer vir ons om in hierdie leeftyd te leer nie. Ons was verkeerd!

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

OM UIT DIE STAANSPOOR BETER TE VOEL.

Deur - Michelle V., California.

Ek was senuweeagtig om na my eerste Al-Anon-vergadering te gaan, maar ek het gevoel dat ek niks gehad het om te verloor nie. Ek het my emosionele laagtepunt bereik, en was besig om my gesonde verstand te verloor. Aangesien ek die grootste deel van my lewe ongelukkig was, het ek in skaamte 'n lae selfbeeld rondgedra, as gevolg van my ouers se alkoholisme en dwelmmisbruik. Ek het altyd gevoel dat ek nie goed genoeg is nie. As kind het ek ook gevoel asof ek finansieel 'n las was. My oumas het my en my moeder ondersteun, en hulle het my versorg wanneer my moeder nie in staat was nie.

Te jonk om dit alles te verstaan, het ek myself die skuld gegee vir my pa se afwesigheid in my lewe. Hoekom was hy nie lief vir my nie? Hoekom het hy nie onderhoud betaal nie, het ek gewonder. Ek het 'n ingewortelde gevoel van liefdeloosheid gehad. Ek het hierdie gevoelens van ontoereikendheid en skaamte na my volwassenheid gedra, en kon nie positiewe verhoudings met mans hê nie. Ek het met angs en depressie vanaf 'n baie jong ouderdom gesukkel. Alhoewel ek uiteindelik getrou het en kinders gehad het, het ek nooit' heel' gevoel nie, en kon nie werklik gelukkig wees nie.

Maar vanaf daardie heel eerste Al-Anon-vergadering, het ek beter gevoel. Ek het gevind dat ek nie die enigste een was wat negatief geraak word deur alkoholisme nie. Dit was vertroostend om te weet dat ek nie alleen was nie. Trouens, baie lede het lewens en/of opvoedings erger as myne gehad. Hierdie bewustheid het gehelp om my lewe in die regte perspektief te kry. Geen terapeut, kerkgroep of verhouding kon ooit doen wat Al-Anon vir my gedoen het nie. Ek is dankbaar vir die begrip en verwelkoming van lede wat hul stories gedeel en vir my gesê het: “Ons is bly dat jy hier is” en “Hou aan om terug te kom”.

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

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 'n poging aanwend om te luister na diegene wat met my praat . . .
- Sal ek dankbaar wees vir my lewe . . .
- Sal ek ander aanvaar net soos hulle is . . .
- Sal ek onthou dat ek 'n baie spesiale mens 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 Familiegroepe
ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005