Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Augustus 2021

EK IS GEMAKLIK OM MY EIE STEM TE HOOR.

Deur - JWillow M., Oregon

Deelname aan vergaderings was nog altyd vir my baie moeilik. Ek is geneig om nie veel te praat tydens vergaderings nie. My natuurlike neiging is om te isoleer - beide as dit goed gaan en as ek sukkel. Soos ek in die Al-Anon-program gegroei het, het ek elke keer as ek deel, 'n groot verligting gevoel.

As ek oor my ervarings met alkoholisme praat, regverdig ek my gevoelens, gedagtes en bekommernisse. In Al-Anon het ek die wonderlike geleentheid om met 'n groep individue wat omgee, te praat, en wie se lewenservaring soortgelyk is aan myne. Dit is 'n voorreg wat ek nog nooit gehad het, totdat ek by hierdie program aangekom het nie. Die wete dat wat ek deel, iemand anders kan help, vul my met vreugde en dankbaarheid vir die vordering wat ek gemaak het om op 'n gesonde manier te leer leef deur die beginsels van die program toe te pas.

Sedert ek Al-Anon bywoon , het al my verhoudings verbeter. Namate ek gemakliker geword het om my eie stem te hoor praat oor my lewenservarings, het my bewustheid van my invloed op wat rondom my gebeur, ook toegeneem. Aangesien ek my behoeftes en ervarings beter kan voorstel, is ek beter in staat om vir myself te sorg op alle gebiede van my lewe.

Ek het nog 'n lang pad om te gaan, maar as ek deel, voel ek hoe die wolke skuif en die son skyn om die werklikheid te verlig. As ek in die werklikheid leef, kan ek beter keuses maak en vir myself beter sorg. Ek is so dankbaar vir hierdie geskenk wat Al-Anon my gegee het.

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

OM PERSOONLIKE VEILIGHEID TE BEOEFEN.

Deur - Anonymous..

Nadat ek seksueel aangerand is deur die man wie se drinkery my na Al-Anon gebring het, het ek tydens 'n vergadering oor my ervaring gepraat. 'n Paar eerbiedige Al-Anon-lede het met deernis na my gekom. Ek was destyds 'n nuweling in die program, en dit het moed geverg om oor die geweld wat ek ervaar het, te praat. Maar ek is so dankbaar dat ek dit gedoen het, want hierdie Al-Anonlede het my in my pyn ontmoet en het met liefde geluister.

Met verloop van tyd, nadat ek my gedompel het in die lig van die sorg van my Hoër Mag, het ek 'n proses van diep genesing ondergaan. Na jare in hierdie genesingsproses, het ek geleer hoe belangrik dit is om my intuïsie te vertrou, as ek die behoefte aan fisiese afstand bespeur, as gevolg van die werklike moontlikheid dat ek fisies benadeel kan word. Soos dit gestel word op bladsy 12 van Courage to Change (B-16), "As ek voel dat 'n situasie gevaarlik is vir my fisiese of geestelike welstand, kan ek ekstra afstand tussen myself en die situasie plaas".

Die Al -Anonprogram moedig my sterk aan om van my persoonlike veiligheid die hoogste prioriteit in my lewe te maak. Dit het gehelp om dinge uit te praat met Al-Anonlede wat ek vertrou, veral oor my veiligheid en hoe om situasies te evalueer wat kan vereis dat ek myself moet beskerm. Alhoewel my geestelike welstand van my kan verwag om te bid vir die drinker wat my bedreig, moet ek dalk ook ekstra maatreëls tref om my fisiese veiligheid te verseker.

Dit verg krag en moed om sulke stappe te neem, maar vir my is dit immers die moeite werd.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Augustus 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 my oë oophou vir die glimlaggies van kinders . . .
- Sal ek iets lees wat my sal opbeur . . .
- Sal ek fokus op die positiewe , en op positiewe maniere om die negatiewe te hanteer . . .
- Sal ek ek onthou om 'dankie' te sê . . .

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