

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

September 2021

LEER EN GROEI NOG STEEDS. *Deur - JElizabeth N., North Carolina*

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, tepraat, 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 olke 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 van Die Forum, Al-Anon Familiiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die September 2021 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

Ek het nie die ironie gemis dat dieselfde plek waar ek my dogter 14 jaar gelede vir die kleuterskool afgelaai het, nou die plek is waar ek Al-Anon-vergaderings bywoon as gevolg van haar drinker nie. Ek onthou die eerste dag toe ek haar by die kleuterskool afgelaai het. Sy het onbeheerbaar gesnik, en dit het my seergemaak om haar so te los. Ek het my ma al huilende gebel. 'Ek weet nie hoekom ek ook huil nie,' het ek gesê. Sy het vir my gesê dit is omdat ek my kind in iemand anders se sorg toevertrou het.

My dogter het die eerste maand elke dag gehuil as ek haar aflai. Dit was so moeilik om haar so te laat, maar ek het geweet dat dit noodsaaklik was vir haar om te leer en te groei. Ek het ook geweet sy op 'n veilige plek is. Uiteindelik het die trane gestop, beide hare en myne, en in plaas daarvan om die angste te voel om haar te verlaat, was ek

getuie van die opgewondenheid wat sy gevoel het as ek haar kom haal het en sy beseft het dat ek altyd met oop arms op haar sou wag.

Ons is tans in 'n soortgelyke proses. Dit maak my baie seer om haar in haar huidige toestand te sien, maar ek vertrou haar toe aan die sorg van my Hoër Mag. Ek weet dat dit nie net noodsaaklik is vir haar om te leer en groei nie, maar ook vir my. As sy gereed is en my hulp wil hê, wag ek met oop arms op haar. Intussen sal ek voortgaan om Al-Anon-vergaderings by te woon in dieselfde gebou waar my dogter kleuterskool bygewoon het, want ek weet ek is in 'n veilige plek,

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit dié September 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 wie voor ons gekom het, om te help om die wêreld vir ons 'n beter plek te maak . . .
- Sal ek onthou om my selfoon af te skakel en 'n bietjie alleen-tyd te geniet . . .
- Ek sal oefen om nie ander se woord in twyfel te trek nie . . .
- Ek sal in gedagte hou dat wat ek vandag 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 Familiegroep
ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005