Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Oktober 2021

GERAAK DEUR ALKOHOLISME, HERSTEL IN AL-ANON.

Deur - Brooke W.

As kind wat met 'n alkoholiese vader grootgeword het, het ek myself gereeld opgekrul in die hoek van my bed, my ore toegedruk, en myself “onsigbaar” gemaak – van die geweld in ons huis. In my tienerjare was dit nie meer nodig vir die pluisies in my ore nie. Ek was toe 'n kenner hoe om myself af te sny, en om die onsigbare kind te wees.

Ek en my moeder, broers, en susters het nooit gepraat oor wat om ons gebeur nie. Ons het regtig oor niks gepraat nie. Ons het TV gekyk, en na vriende se huis ontsnap, waar ons ook nie gepraat het nie Ek het uiteindelik betrokke geraak by jeuggroepe en het “gesonde” mense in my lewe gehad. Ek wou ook gesond wees, so ek het hulle God aanvaar, asook hulle lewenswyse. Die bang dogtertjie is veilig weggesteek.

Ek het getrou, twee kinders gehad, geskei, en toe weer getrou. My man was my beste vriend, my sielsgenoot. Hy het my veilig en gewaardeerd laat voel. Maar toe het die siekte van alkoholisme hom vasgevang. Hy het verander, en die bang dogtertjie het van binne gebewe..

Beide my dokter en berader het Al-Anon aanbeveeel. Dit het baie moed geverg om my eerste vergadering by te woon, maar uiteindelik het ek geleer om my storie te deel met mense wat verstaan. Ek het God soos ek Hom verstaan, leer ken, en Hy het my die krag gegee om op te staan vir daardie klein bang mensie , wat ek nog steeds hierbinne was.

Al-Anon het my gehelp om myself te vind, en om die alkoholis te sien, nie as 'n monster nie, maar as 'n mens met 'n siekte. Ons is nou geskei, maar steeds vriende. Hy is nou besig om te herstel, en ek bid dat sy Hoër Mag hom lei. Intussen gaan ek voort met my eie genesing in Al -Anon - 'n lewenslange reis. Ek is nie meer onsigbaar nie, ek luister en leer, ek is 'n dankbare Al-Anon lid.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.
https://www.alanon.org.za/members-newsletters/

VERLOS VAN DIE SKANDE OOR MY SEUN SE DRINKERY.

Deur - Tammy B., Florida..

Ek het wakker geword, gevul met vrees. Dit was die dag van my maandelikse ontbyt met 'n klein groep mammas wie se kinders saam met myne by dieselfde skool was. My grootste vrees was dat iemand my sou uitvra oor my oudste kind wat drie jaar gelede gegradueer het.

Op daardie Vrydagoggend was hy 2 000 myl weg, met geen adres, en ek het nie geweet of hy lewend of dood was nie. Die pyn van die afgelope paar jaar het my verteer. As ek net veilig kon voel om my storie te vertel, maar ek het geweet dat, om my geheim met hierdie groep mammas te deel, sou my en my gesin in 'n mees onaanvaarbare posisie plaas. 'n Kort rukkie na ontbyt het ek in my eerste Al-Anonvergadering ingestap. Ek is verwelkom met verskeie warm en vriendelike gesigte en genooi om te gaan sit. Toe ek gemaklik in my stoel sit, gewaar ek 'n opgevoude kaart op die tafel voor my, wat lees: 'Ek het dit nie veroorsaak nie, ek kan dit nie beheer nie, en ek kan dit nie genees nie."

Terwyl ander hul verhale gedeel het, het ek opgemerk dat baie soos myne was. Ek het ook bewus geword dat daar geen kritiek, oordeel of raad gegee word nie. In plaas daarvan het almal in die kamer net geluister. Die sterkte in die verhale wat daardie dag gedeel is, het my hoop gegee, en die warmte en liefdevolle samesyn tussen die mense in die vergadering, het my in staat gestel om die gevoel van skande, wat my gevangene gehou het, te laat los.

Die gevoel van skande het my laat dink dat almal wat my storie hoor, minder van my sal dink. Die waarheid is, om my storie in die veiligheid van die Al-Anonvergadering te vertel, bied my die vryheid en geleentheid om vorentoe te beweeg met my omstandighede.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Oktober 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 dankbaar wees vir alles wat ek het . . .
- Sal ek probeer om 'n positiewe benadering te handhaaf, maak nie saak wat die situasie is nie . . .
- Sal ek dankbaar wees vir die weer, wat dit ook al mag wees . . .
- Sal ek onthou dat om te laat los is een van die belangrikse vermoëns in my lewe . . .

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