Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

November 2021

DIE ALKOHOLISME VAN ANDER HET MY OOK GERAAK .

Deur - Rosemary B., Arizona .

As 'n nuweling by Al-Anon het dit my ' n paar maande geneem voordat ek die seerste dele van my verlede kon deel - die dinge wat met my gebeur het, en die foute wat ek gemaak het.

Ek het in 'n alkoholiese huis grootgeword en geleer om my gevoelens te onderdruk, om myself af te sonder, en emosioneel af te sny. Dit was hoe ek geleer het om te oorleef. Ek wou nie daardie gevoelens hê nie. Skuldgevoel, skaamte, en selfvertwyfeling het gelykop daarin geslaag om my geluk te vertroebel, om my ongemaklik te laat voel, en die vermoë om myself lief te hê, in die wiele gery.

Die toepassing van die stappe het my toegelaat om 'n paar harde waarhede te sien wat ek moes aanvaar, sodat ek kon aanbeweeg. Ek het geleer dat ek dieselfde slinkse, verbysterende, en kragtige siekte onder lede het, as die probleem-drinkers in my lewe. Ek het weggekruip. Ek het voorgegee. Ek het myself oor en oor bedrieg.

In vergaderings het ander voorgestel dat ek aanhou om terug te keer. Ek het sekere dinge gehoor soos “Moenie weggaan voordat jy nie wonderwerke ontvang het nie,” en “Dit werk, as jy die werk doen." Ek het hierdie voorstelle inspirerend gevind, en so het ek elke keer teruggekom.

Deur te besluit om eerlik te wees, om 'n oop gemoed te hê, en om gewillig te wees, het ek ontdek dat Al-Anon se geestelike beginsels my voortdurend help om dinge te aanvaar, om te vergewe, en om myself lief te hê, asook vir ander - en om die beste weergawe van myself te wees.

Deur die toepassing van hierdie pragtige leefwyse, weet ek nou dat daar krag in is om kwesbaar te wees en dat trane dapper, pragtig en genesend is. Deur my storie te deel, het dit my op 'n pad van innige vrede en tevredenheid geplaas, asook die voorsetting van geestelike groei. Vandag kies ek om emosioneel gesond, gelukkig en vry te leef.

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

DIE KLANK VAN STILTE. *Deur - Jennifer S., Michigan .*

Daar was tye in my lewe toe stilte my genees het. Ek het tyd deurgebring met meditering, lees, of waarneming van die natuur. Dit het gehelp om die geraas van my vinnige gedagtes af te skakel, en om my vrede te verskaf.

Terwyl ek grootgeword het in 'n alkoholiese huis, het ek gebid vir stilte van die woedende geskreeu, vloek en harde musiek wat dikwels deur die huis weerklink het.

Wanneer alles stil word, het ek geweet dit is tyd om my sorge op my kussing neer te lê. Daar was egter ook tye toe die stilte in my lewe vernietigend kon wees. Stilte was my straf elke keer as ek probeer om my gevoelens te uiter. Hierdie stilte was harder as enige geskreeu, gevloek of harde musiek. 'n Rug wat op my gedraai word, of 'n vuil kyk was 'n algemene reaksie op my pleidooie vir die drinkery om op te hou. Al die angs, frustrasie en eensaamheid wat ek in my opgebou het, het nêrens heen gegaam nie. Ek het geleer om op te hou om my emosies uit te druk en eerder begin om hulle te onderdruk totdat hulle almal in golwe van woede uitgebars het.

Ek het geleer om my pyn met alkohol te probeer wegdrink, en teen die ouderdom van 15 het ek ook 'n drankprobleem gehad. Tog, in my huis, is my probleem nie erken nie. Weereens, stilte. Teen die tyd dat ek die wettige drinkouderdom van 21 jaar bereik het, het ek opgehou drink en nuwe, gesonde maniere gevind om dinge te hanteer. Ek het geweet niemand by die huis sou my help met my probleem nie, en daarom moes ek "Laat dit by my begin." Dekades later, met een ouer oorlede en die ander een wat nog steeds drink, het daardie tienermeisie wat eens vol angs, frustrasie en eensaamheid was, weer na vore gekom. Ek het na 'n plaaslike Al-Anon-familiegroep uitgereik, en vir die eerste keer ondersteuning gekry van mense wat verstaan het waardeur ek gaan. Met 'n eenvoudige reaksie van “Dankie,” was my gevoelens veilig en geldig. Ek kan verseker wees dat wanneer ek in 'n Al-Anon-vergadering my emosies uitspreek, dit gehoor word, en nooit stilgemaak sal word nie.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie November 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 die waarde van gebed onthou . . .
- Sal ek dankbaar wees vir my vermoë om woorde te kan sien en lees . . .
- Sal ek dankbaar wees vir die energie wat die son na ons kant toe stuur . . .
- Sal ek onthou daar is niks verkeerd met hardop sing nie . . .

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