Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Desember 2021

OM NUWE GELEENTHEDE OM TE DIEN, AAN TE GRYP.

Deur - Marsha W., Director of Programs Emeritus .

As ek aan die vele diensposisies dink wat ek aangemoedig is om te vul tydens my jare as vrywilliger, word ek herinner aan die aanhaling uit 'When I Got Busy, I Got Better' (P-78): "Ek word aangemoedig om nie te identifiseer met enige van die posisies wat ek beklee het nie; ek word liewer aangemoedig om van die posisie na 'n redelike definitiewe tydperk af te staan. Al-Anon noem hierdie reëling 'rotasie van leierskap,' en ek vind sodoende dat deelname aangemoedig word, sonder om beheer uit te oefen, en om te laat gaan sonder om bekommerd te wees dat ander heel moontlik nie na vore sal kom om die posisie te aanvaar nie. " (bl. 50). Hierdie idee het my gehelp om my diensposisies en geleenthede in Al-Anon te identifiseer en te aanvaar, en om hulle dan oor te gee wanneer die tyd aangebreek het.

Soos 'n vorige Sponsor eenkeer vir my gesê het, nuwe ondervindings moet ons aanvaar, hulle kom in ons lewens om ons iets oor onsself te leer. Ek het geleer dat my bereidwilligheid om nuwe ondervindings te aanvaar, wanneer dit aangebied word, my die moed gee om beheer oor die uitkomste prys te gee. Ek word immers daaraan herinner, dat ek 'n diensposisie of werk aangeneem het wat iemand voor my, besluit het om te laat gaan.

So, dit is dalk tyd vir my om dieselfde te doen: om 'n nuwe geleentheid wat voor my geplaas is, te aanvaar. Soos ons na die einde van hierdie jaar beweeg, het baie Areas hopelik lede wat na vore tree om vakante posisies te vul, en begin met opwindende nuwe geleenthede in dienslewering. Hier by die Wêrelddienskantoor, is ons opgewonde dat lede aansoek gedoen het, en posisies aanvaar het, wat ons sal help met voortgesette pogings om huidige inligting te versprei aan diegene wat ons ondersteuning benodig.

Ek is dankbaar dat ons in ons kameraadskap, die leierskap roteer. En as gevolg van hierdie praktyk, het ons geleer, of leer ons nog steeds, om nuwe diensgeleenthede aan te gryp – asook om dit oor te dra aan die volgende getroue vrywilligers,–ondersteun ons uiteindelik diegene wat op soek is na die Al-Anon-boodskap van hoop.

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

'N REIS VAN SELFONTDEKKING.

Deur - Ally G., California .

Ek onthou in my eerste Al-Anon-vergaderings het ek mense hoor sê: "Wees getrou aan jouself." Dit was vir my verwarrend , want volgens my, is ek 'n eerlike mens, ek ken myself ook goed, en het opregte motiewe gehad. Maar hoe meer ek Al-Anon bygewoon het, en die literatuur gelees het, hoe meer het ek ontdek, dat ek eintlik niks van myself geweet het nie: glad nie wat my gunsteling kleur is nie, gunsteling kos, gunsteling ontspanningsaktiwiteit, gunsteling tipe musiek, of ek landelike of stads-tonele verkies het, en so het die lys aangegaan. Soms het ek selfs gewonder of ek deel was van die mensdom!

Ek het ten midde van alkoholisme grootgeword en het so voortgegaan met my lewe, saam met die een alkoholis na die ander, en gevolglik het ek besef dat ek myself geensins geken het nie. Ek was vir die alkoholis alles wat hy wou hê ek moes wees (of so het ek gedink). Hierdie bewustheid was my keerpunt, waar ek besef het, dat indien ek 'n vol en gelukkige lewe wou hê, (wat beteken dat ek getrou aan myself moet wees) - sal ek moet begin om die Twaalf Stappe van Al-Anon toe te pas. Die reis na mysel het met Stap Een begin, en teen die tyd dat ek Stap Twaalf bereik het, het ek myself ontdek: 'n pragtige, geestelike vrou op 'n menslike reis.

Vandag kan ek al daardie vrae aan myself met eerlikheid en opregtheid beantwoord. In Al-Anon ek het geleer dat hierdie reis van selfontdekking 'n voortdurende proses is, waartydens ek pligsgetrou die Twaalf Stappe sal moet toepas, en sodoende 'n geestlike ontwaking moet ervaar vir my Hoër Mag se wil vir my. Dit het my patroon geword waarvolgens my lewe ontwerp is. Dankie, Al-Anon, vir die geskenk van die hulpmiddels om myself te vind en te leer hoe om te lewe soos William Shakespeare dit voorstel: "Wees getrou aan jouself".

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Desember 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 positiewe gedagtes versprei . . .
- Sal ek myself wees . . .
- Sal ek die mag van 'n glimlag en 'n liefdevolle woord, onthou . . .
- Sal ek onthou dat "liefde" 'n doenwoord is . . .
- Sal ek onthou hoeveel mense bygedra het tot wie ek vandag is, ook wat ek besit . . .

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