

Al-Anon

Familiiegroepe

Kaap Area
Lonernuusbrief

Januarie 2022

WEL, HALLO, NUWE JAAR.

Deur - Vali F., Executive Director.

Ek wonder wat jy vir my inhou, vir ons, in 2022?!

As 'n Al-Anon-lid, ontvang ek altyd hernude hoop as Januarie aanbreek. Hoop inspireer my tot aksie, sodat ek myself weer kan bind tot my daaglikse roetine van gebed en meditering om my bewuste kontak met God, soos ek hom verstaan, te verbeter. Ek besin oor my inventaris vir die afgelope jaar, maak reg, en pas my gedrag aan. Ek maak seker my Al-Anon-vergaderings, sowel as vergaderings met my Sponsor en diegene wat ek sponsor, is almal aangeteken in my kalender.

Uiteindelik, in April 2020, het ek my kerk gekontak om vir leiding en gebede te vra vir my suster. Die vrou met wie ek gepraat het, het voorgestel dat ek Al-Anon probeer en het vir my 'n lys van vergaderings gestuur. Hierdie keer het Al-Anon my lewe verander. Toe ek hoor: "Ek het dit nie veroorsaak nie, ek kan dit nie beheer nie, en ek kan dit nie genees nie," het ek gedink die Liberty Klok het my oor die kop geslaan! Die vertroosting wat ek nou voel, die kennis wat ek opgedoen het, en die liefde wat ek ervaar, is ondenkbaar. Al-Anon het my plek van vertroosting geword.

Die nuwe jaar gee my ook 'n geleentheid om daardie "baie belangrike eienskap van visie," te beoefen, soos beskryf in Konsep Nege. Ek gebruik hierdie tyd om my "vermoë uit te oefen oor vooruitsigte" om deurdagte skattings oor my loopbaan te maak, ook oor my gesinslewe en finansiële toekoms. Ek dink oor hoe ek geleentheid kan skep om te eksperimenteer, te evalueer, en maak deurgaans kritiese besluite oor hierdie planne vir die komende jaar. En soos ek geleer het deur die program, gee ek myself toestemming om ander keuses te maak, of selfs weer oor te begin soos ek meer inligting bekom.

Hierdie proses is soortgelyk aan die een wat jaarliks by die Wêrelddienskantoor (WSO) plaasvind. Januarie is ook die afskop van nuwe Strategiese projekte. Strategieë is ontwikkel deur Personeel om die Al-Anon-familie te bevorder asook Strategiese Plan Doelwitte en Doelwitte geprioritiseer deur die Raad van Trusteas. Hulle is soortgelyk aan my per-

soonlike planne; byvoorbeeld: my spaargeldstrategieë vir 2022 word ontwikkel om ons gesin se langtermyn finansiële doelwitte te bevorder.

Oor die afgelope paar jaar, sedert die Strategiese Plan aansienlik opgedateer is, in Julie 2018, het hierdie proses gelei tot baie verbeterings in die WSO-diens aan die kameraadskap.

Ons het die Al-Anon-familiiegroepe se mobiele toepassing vrygestel en verbeter. Ons het ons vermoë verbeter om eenheid oor ons drietalige gemeenskap te bereik deur permanente interpretasie by die Wêreld-Diens-Konferensie te inkorporeer, asook die opgradering van ons aanlynwinkel. Dis maar 'n paar voorbeelde.

Die Strategiese Plan Strategie-ontwikkeling en uitvoeringsproses wat ons elke jaar volg, is gebaseer op die eenvoudige en tog diepgaande leiding uiteengesit deur Bill W. in sy 1959 "Leierskap"-handleiding wat gevind kan word in die Al-Anon/Alateen-Dienshandleiding (pp. 24/27). Personeel maak deurdagte voorstelle en verkry die Raad se goedkeuring om dit uit te voer. Dan, deur middel van gedeelde leierskap, vra ons onself af of ons voorstelle goed werk, en ons maak die nodige aanpassings.

In 2021 het hierdie evalueringsproses verder gestrek as die Strategieë-ontwikkeling tot 'n hersiening van die Strategiese Plan Doelwitte en doelwitte self. Inligting oor die opgedateerde Strategiese Plan sal deur die betrokke persone wat diens doen, gedeel word.

Ek is vandag dankbaar om hierdie eenvoudige voorbeeld te hê om die toekoms te skat wat ek op my persoonlike lewe kan toepas asook by die WSO. Die kombinerings van hierdie instrument met die waardevolle beginsel van "Een dag op 'n slag" het my toegelaat om my Hoër Mag se leiding te volg na 'n lewe wat my drome oorskry.

So gelukkige nuwe jaar, 2022!. "Net vir vandag," is ek gereed!

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Jan 2022 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

EK HET AANHOU TERUGKEER,

Deur - Anonymous .

Toe ek begin besef dat my eggenoot 'n probleem met alkohol het, het ek met hom gestry en heeltyd gehuil. My emosies was net onbeheerbaar. My kinders het voor my opgemerk dat hy elke dag drink. Dit het alles begin toe hy afgetree het. Hy was teneergedruk en eensaam, en hy het gedrink.

Ek het gehoor van Al-Anon en uiteindelik besluit om 'n paar vergaderings te probeer. Ek het een gekry waarvan ek baie gehou het en het daar gebly. Almal het so vriendelik en gelukkig gelyk. Ek het seker by elke vergadering gehuil vir die eerste twee maande. Mense het aangehou om vir my te sê: "Hou aan om terug te kom."

Toe tref COVID-19 ons, en daar was geen van aangesig tot aangesig vergaderings naby my nie. "N Al-Anon-lid het gevra of ek elektroniese vergaderings wil probeer, en ek het dit sedertdien bygewoon. Dit is nou meer as 'n jaar gelede.

Dit is wonderlik om hierdie vergaderings by te woon en te luister na almal se gedagtes en idees. Deur met ander oor die familie-siekte van alkoholisme te praat, het regtig my benadering tot die siekte uitgebrei, en ek voel baie gemaklik met wonderlike groepe mense.

Ons groep is 'n goed georganiseerde en positiewe groep. Ek het selfs vrywilligerwerk begin doen – om as tesourier, vergaderingvoorsitter, en gasheer diens te doen. Ek is ietwat van 'n introvert, en vrywilligerwerk het my gehelp om beter kontak te maak met mense.

Vandag is ons huis baie meer ontspanne en vreedsaam. Die gebruik van die slag-spreuke en die lees van die literatuur het my die aanmoediging gegee om aan te hou om die alkoholis lief te hê - maar ook om my los te maak. Ek geniet die eenvoudige dinge in die lewe: om voëls dop te hou, sonsondergange, tuinmaak, 'n daaglikse stappie. Al-Anon het my so 'n positiewe houding gegee. Ek sê die gebed om Gemoedskalmte elke aand voor ek aan die slaap raak. Ek geniet dit ook om elke aand die daaglikse leesstukkies te lees. Ek neem my voor om een bladsy te lees, en uiteindelik dek ek vyf of ses bladsye. Ek sukkel nog elke dag, maar nou het ek meer gelukkige dae as hartseerdae.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit dié Jan 2022 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 hoe kragtig dit is om my glimlag met ander te deel . . .
- Sal ek dit in gedagte hou dat alles goed kan wees . . .
- Sal ek myself by my eie sake te bepaal, en dit goed 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