

'N LIEFDEVOLLE VERHOUDING MET MY MOEDER.

Deur - Alicia D., Pennsylvania.

Vandat ek 'n tiener was, was my verhouding met my moeder 'n baie moeilike een. Ons albei was geraak deur alkoholisme, op verskillende maniere. Sy het my probeer oorreed hoe om my lewe te lei, en ek het nie daarvan gehou nie. Hoe ouer ek geword het, hoe erger het ons verhouding geword.

Uiteindelik het ek getrou en verhuis, van Argentinië na die Verenigde State. Na my egskeiding het ek met Al-Anon begin. Ek was in die program vir sowat ses maande toe my moeder haarself genooi het om vir drie weke saam met my deur te bring. Haar plan was dat ons die vakansie by my huis deurbring, en dan, in Januarie, sou ons Florida toe gaan, en nog twee weke daar deurbring. Ons twee sou in dieselfde hotel 'n kamer deel!

Om te kan oorleef, het ek 'n groot plan van my eie beraam. Ek was nie van plan om vir my moeder te sê ek gaan Al-Anon toe nie. Dus het ek vir haar gesê dat die professionele vereniging waaraan ek behoort, 'n konferensie het, en ek sou elke dag na die laaste spreker van elke vergadering, luister.

In plaas daarvan, het ek na Al-Anon-vergaderings gegaan. Aangesien dit Januarie was, het elke vergadering die Eerste Stap bespreek. Na die derde of vierde vergadering, het ek besef dat ek die Eerste Stap op my moeder sal moet

toepas.

Ek het erken dat ek magteloos oor haar en haar beherende houding was. Toe ek haar begin aanvaar soos sy was, het ek beter begin voel. Net na hierdie ontdekking, toe ek een aand tuis kom van 'n vergadering, het my moeder gesê: "Daardie seminare is baie goed vir jou. Wanneer jy daarvan terugkom, het jy 'n glimlag op jou gesig, en is jy nie gespanne nie. Het hulle enigiets te doen met die boek wat jy in die badkamer lees?" (Ek het *Courage to Change* [B-16] gelees, in die enigste plek waar ek privaatheid gehad het.) Dit was toe net daar dat ons verhouding begin verander het, en aangesien sy Engels wou leer, het ek vir haar die *Courage to Change* in beide Engels en Spaans gekry. Sy het begin om elke dag te lees, en na 'n rukkie het sy besluit om na vergaderings in Argentinië te gaan. Danksy Al-Anon het ek verander, en my moeder het ook verander. Gedurende die laaste 25 jare van haar lewe, het ons die wonderlikste verhouding gehad

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit dié Maart 2023 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

AL-ANON HET MY LEWE. GERED.....TWEE KEER!

Deur - Shiloh W., Montana

Toe ek die eerste keer by Al-Anon aankom, was ek terneergedruk en hartseer. Ek het nie geweet hoe om met aktiewe alkoholisme saam te leef nie, en eerlikwaar, ek het nie geweet hoe om voort te gaan met my lewe nie. Ek kon gesterf het, maar Al-Anon het my lewe gered.

Later, toe ek in die Al-Anonprogram vir meer as 'n dekade was, het 'n aantal lewensgebeurtenisse my oorweldig. Ek kon amper nie vergaderings bywoon nie, en het beperkte tyd gehad om met my Sponsor te praat, of om die Stappe toe te pas. Ek het weereens begin om in wanhoop te verval. Gelukkig was die meeste van my vriende besig om te herstel, en het bewus geraak van die agteruitgang van my geestesgesondheid. Hulle het voorgestel ek my toegewydheid tot vergaderings, bestudering en toepassing van die Stappe hernu. Een vriend het by my gepleit om 30 vergaderings binne 30 dae by te woon - ten minste een vergadering per dag, maak nie saak wat gebeur nie. En omdat ek geweet het ek sterf, het ek besluit om dit te doen.

Die lewe het nie opgehou nie en dinge was deurmekaar, maar ek het elke dag na 'n vergadering gegaan asof my lewe daarvan

afgehang het. Ek het ook begin om die stappe van die begin af toe te pas, en het dit elke week getrou gedoen.

Dit het gewerk! Dit het regtig gewerk. Vir die tweede keer het Al-Anon my lewe gered. Ek weet ek het 'n ware ervaring wat bewys dat die Twaalf Stappe van die Al-Anon-program, saam met 'n Sponsor en 'n tuisgroep, werk om my lewe te verander. Ek ken die pad vanuit 'n put van wanhoop. Dit is deur genesing en die Al-Anon-program. Dit is 'n geskenk, en ek het die verantwoordelikheid om dit met ander te deel. Diegene wat wel weet, kan van hulp wees vir diegene wat nie eens weet dat hulle nie weet nie.

Vandag daag ek gereeld by vergaderings op. Ek bestudeer en pas die Stappe toe. Ek redeneer dinge uit met mede-lede in Al-Anon, en ek maak myself beskikbaar om ander te help. Toe ek in daardie donker plek was, was ek nie alleen nie. Nou kan ek seker maak dat dit net so vir ander is.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Maart 2023 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 . . .

- Hoef ek niks aan niemand te bewys nie . . .
- Sal ek ontvanklik wees om die goedheid van die wêreld te ontvang . . .
- Sal ek my oë oophou vir alle moontlikhede . . .
- Sal ek die wette respekteer, van my stad, my provinsie en my land . . .

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

Ons 24-uur Hulplyn - 0861 25 26 66