

Al-Anon

Familiegroep

Kaap Area
Loneruusbrief

Junie 2022

'N KOSBARE GESKENK.

Deur - Sue W., California.

Ek het onlangs 'n brief van my oudste stiefdogter ontvang. Ek was baie verbaas deur haar hartroerende gedagtes en gevoelens oor ons verhouding deur die jare. Sy was agt jaar oud toe ek met haar vader getrou het. Sy het 'n jonger broer gehad, en suster wat onderskeidelik vyf en vier jaar oud was. Ek het geen idee gehad dat hul vader 'n alkoholis was toe ons trou nie, maar dit het gou duidelik geword dat sy drinkery buite beheer was.

Ek het grootgeword in 'n gewelddadige, chaotiese, alkoholiese huis, en dus het ek besluit dat my huis liefdevol gaan wees, gevul met omgee, en die kinderjare aktiwiteite wat ek gemis het. Een van my mooiste herinneringe is van hoe ons tydens Kersfees, saam met my stiefkindes koekies bak en lekker kuier. My kombuis was gevul met gelag, sang, en geluk. Ek het geen idee gehad watter diepgaande uitwerking dit jare later op my stiefkinders sou hê nie.

Ek en my man het ons onderskeie programme in A.A. en Al-Anon gevind. Ons was oop omtrent ons herstelling, en gou het my oudste stiefdogter by my aangesluit in my Al-Anon-vergaderings. Ons het voortgegaan om pret-aktiwiteite te hê, en soos sy ouer geword het, het ons band baie sterk geword. Ek het

haar vertrouwing geword, en ons harte is vir ewig saamgesluit. Sy het nou twee stiefkinders van haar eie, en ons praat gereeld oor die uitdagings en belonings van stiefma wees.

Haar brief het my tot tranes gebring, en ons het saam gehuil toe ek bel om haar te bedank. Ons woon 'n paar uur van mekaar af, daarom huil ons altyd, en gee mekaar drukkie wanneer ons tyd saam deurbring.

Ons spesiale verhouding is maar een van die baie seëninge wat ek ontvang het as 'n gevolg van die toepassing van 'n Al-Anon-program wat ek ook na my gesinshuis toe te neem. Ek beskou my spesiale, intieme verhouding met my stiefdogter as 'n kosbare geskenk van my Hoër Mag.

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

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

VERWYDER MY SLUIER VAN WANBEGRIP.

Deur - Allen L., Washington

Na 28 jaar in 'n huwelik met my alkoholieuse eggenoot, het ek uiteindelik die punt bereik waar ek emosioneel so ongesond was dat ek na my eerste Al-Anon-vergadering gegaan het. Ek het vir drie maande aaneen gehuil, maar ek het nie een vergadering gemis nie, want ek was vasbeslote om vir myself hulp te kry. Ek het alles probeer om my eggenoot sover te kry om op te hou om alkohol te gebruik, maar dit was tevergeefs. Ek was desperaat om nie meer die pyn en chaos in my lewe te voel nie.

Gedurende daardie eerste paar maande het ek gevrees dat ek dalk te stukkend van binne is om te bereik wat ek in die helder glimlaggende, kalm gesigte by die vergaderings gesien het. Ek het gereeld gevra: "Wat as ek daardie een persoon is vir wie die program nie sal werk nie?" Die ander mense by die vergaderings het my met vriendelikheid en waardigheid behandel. Hulle het aandag aan my geskenk, en het vir my net een stukkie raad gegee: "Hou aan om terug te kom."

Ek het regtig begin om na die stories te luister, en het besef dat ander se stories my eie weerspieël. Ek het myself in die program ingeleef, die Konferensie-goedgekeurde literatuur gelees, die slagspreuke my eie gemaak, en elke keer teruggekeer. Soos ek besin oor die afgelope vyf maande, kan ek sien hoeveel my lewe ten goede verander het, te danke aan Al-Anon.

Ek het onlangs die geleentheid gehad om by 'n vergadering 'n praatjie te lewer en ek het 'n gedig gedeel wat ek geskryf het vir diegene wat my gehelp het om 'n gesonder, rustiger lewe te lei. Die gedig was 'n sukses, en ek is so dankbaar vir daardie manne en vroue in my vergaderings wat my gedra het toe ek dit nie vir myself kon doen nie.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Julie 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 om 'dankie' te sê. . . .
- Sal ek baie bemoedigende woorde deel . . .
- Sal ek baie goed vir myself wees . . .

Saamgestel deur:

KAAP AREA-KANTOOR
Straatadres
Eenheid B5, N1 City Mews
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