

DIT VOEL NIE MEER ASOF EK VERDRINK NIE

My vader was nog altyd 'n drinker, maar dit was altyd draaglik terwyl ek nog 'n kind was . Dwarsdeur my laer- en middelskool jare, het ek nie eens besef dat hy 'n alkoholis is nie. Ek het gedink alle ouers het soveel soos hy gedrink.. Ek het gedink dit is normaal om vir jou vader elke 20 minute 'n bier te kry, terwyl hy aandete gekook het, of nie in staat was om by my vriende te gaan hy nie, omdat hy te veel gehad het om te kon bestuur . Ek het gedink dit is wat elke meisie moes verduur, dat dit deel van die lewe was. Ek het nooit geweet dat 'n alkoholis 'n gesin of 'n werk kan hê nie. Ek het altyd gedink alkoholiste is mense op sypaadjies wat werklik hul laagtepunt bereik het. Ek het nooit geweet 'n alkoholis kan my held wees nie. Ek het nie eers besef dat hy hierdie siekte gehad het nie, tot 'n jaar gelede, toe hy van 'n paar biere per aand, tot 'n hele bottel whisky elke aand gedrink het.

Ek het vyf broers en susters, maar die verandering in my vader se drinkery het my die meeste geraak. My ouer broers en susters het uitgetrek of het met kollege begin, en my jongste broers en susters was te jonk om te besef wat gaande is. My dwelm-verslaafde ma het ons verlaat toe ek jonger was. Ek het begin glo dat dit ek was wat my vader se alkoholisme veroorsaak het en dat ek dit kon beheer. Stadigaan, soos sy drinkery erger geword het, het dit my lewenstaak geword om dit te beheer. Dit was ek wat snags sy sleutels moes vat om te verseker dat my jonger broers en suster soggens skool toe gaan,, al sou dit beteken dat ek laat vir skool sou wees. Ek was die een wat met my vader moes praat wanneer hy irrasioneel geword het nadat hy te veel gedrink het. Dit het my alledaagse lewe geword, en dit het gou onhanteerbaar geword. Ek het nie meer tyd gehad om saam met vriende te kuier of om my huiswerk te voltooi nie, want ek het saans groter en meer dringende probleme gehad.

By die skool het ek na my vriende gekyk en geluister hoe hulle kla oor tipiese hoërskool-drama, en ek het gedink hoe gelukkig hulle is om nie dieselfde harde werklikheid soos ek te hê nie. Dit het gelyk asof een van my beste vriende die Amerikaanse droom beleef het. Haar ouers was gelukkig getroud, sy het goeie punte behaal, en haar grootste probleem was om te besluit watter graan sy soggens moes eet. Hieroor het ek jaloers geword, maar ek het grotendeels afgesonderd gevoel omdat ek gedink het dat niemand verstaan waardeur ek gaan nie. Dit het gevoel asof ek besig was om te verdrink, maak nie saak hoe hard het ek probeer swem nie, ek kon net nooit die oppervlak bereik nie.

Soos my tweede jaar op hoërskool ten einde geloop het, het ek meer terneergedruk, verward en eensaam geword. Dit het deur die hele Somer net erger geword. Teen die einde van die somer, het my ouma opgemerk hoe my pa se alkoholisme my lewe oorgeneem het, en sy het voorgestel dat ek Alateen bywoon. Tydens my eerste vergadering, het ons oor verandering gepraat en hoe baie 'n verandering in die alkoholis ons lewens beïnvloed het. Ek kon my vereenselwig met hulle stories. Ná die vergadering het ek meer heel gevoel as wat ek in maande gevoel het. Ek het gevoel asof iemand my verstaan en dat ek iewers behoort. Hoe meer vergaderings ek bygewoon het, hoe minder eensaam en verlore het ek gevoel, en hoe minder het ek gevoel asof ek besig was om te verdrink. My vader se drinkery het erger geword, en ek het net 'n paar maande gelede met Alateen begin. Sedertdien het soveel verander, en hierdie keer ten goede. My vader het begin om AA-vergaderings by te woon, en ek het meer tyd gehad om my huiswerk te voltooi, en om saam met my vriende na skool te kuier.

Ek het selfs die kans gehad om die Ooskus Alateen-konferensie by te woon, een van die Alateen-konferensies, waar ek in staat was om met Alateen-lede van oral in Virginia in verbinding te tree. Sonder Alateen sou ek nooit besef het hoeveel mense in dieselfde bootjie as ek was nie.

Vandag glip my pa nog steeds weg om 'n drankie te drink, maar dit is nooit so erg soos dit eens was nie. Ons albei leer om te aanvaar dat hy 'n alkoholis is, en altyd sal wees, of hy nugter is of nie.

Maar vandag het ek hulp. Ek hoef nie meer my vader se drinkery te laat inpas by my jonger broers en susters, skool en werk nie. Met die hulpmiddels van die program, is ek uiteindelik in staat om die oppervlakte te bereik, en die broodnodige vars lug waarna ek so gesmag het, in te asem, eerder as om te verdrink in my vader se verslawing.

VERANDERING VAN MY 'STINKENDE DENKE'

Ek het nagelaat om die herwinningsblik vanoggend buite te sit. Dit was amper 'n nasionale ramp. My gedagtes het begin om op die ou bekende, maar moeilike pad te dwaal. 'n Mens sou dink dat ek nou al geleer het om nie daardie roete te neem nie. Dit is 'n kortpad na kranksinnigheid, en ek is oppad!

'Wat het volgende gebeur?' kan jy maar vra. Gelukkig het my dag nie in totale waansin geëindig nie. Ek het my 'stink denke' in die asblik gegooi, waar dit hoort. Vandag, as gevolg van die Program, kan ek my remme aanslaan, en terugkeer voordat daardie ou pad te stamperig raak. Al-Anon het my so baie dinge geleer, en as ek die hulp wat daar is, aanvaar, sal ek nie aanhou om myself te verwaarloos nie.

Baie vinnig is daar ongelooflike hoeveelheid ondersteuning tot my beskikking. My keerpunt vanoggend het begin met Laet gaan en Laet God', deur die eerste drie Stappe te deurdink, die Drie A's Bewustheid (Awareness), Aanvaarding en Aksie. Dit is 'n reddingsboei vir my om dinge weer in perspektief te kry en om in die 'hier en nou' te bly.

Wat kan ek doen om my dag van nou af te verander? Deur 'n pen op tel en aan **Nuus & Views** te skryf, het die begin van my dag heeltemal verander. Ek het aan soveel dinge gedink wat my help sodat ek myself nie afskeep nie.

H.A.L.T. (**hungry, angry, lonely, tired**) honger, kwaad, eensaam, moeg. Eet ek behoorlik? Neem ek 'n blaaskans om te eet? Erken ek hoe ek voel of krop ek alles op? Voel ek afgesonderd, en moet ek die telefoon optel of 'n vergadering bywoon? Verdien ek 'n vroeë nag, of om my voete iewers gedurende die dag laat ontspan?

Op die oomblik kan ek stop, in my voetspore terugstap, en myself op allerhande manier versorg wat voorheen onmoontlik gelyk het..Dit is te danke aan die kameraadskap en die wysheid van Al-Anon. Dit is een aspek van my lewe wat ek nie vandag afskeep nie.

NET VIR VANDAG

- ⑩ sal ek die mag onthou, wat ek ervaar, wanneer ek my glimlag met ander deel.**
- ⑩ sal ek die goeie in die geheelbeeld onthou.....**
- ⑩ sal ek myself by my eie sake bepaal, en dit goed doen.....**