



Al-Anon Family Groups

Help and hope for families and friends of alcoholics

Loner Brief: Maart '23

GROOTWORD IS NOOIT KLAAR NIE.....

Al-Anon bied 'n plek waar die gapings in ons emosionele ontwikkeling sagkens en aanhoudend aangespreek en gevul word. Ons word gekonfronteer deur ons onvolwassenheid, deur te luister hoe ander hulle identifiseer en deur die leiding in gesonde gedrag en grense wat deur die slagspreuke geïmpliseer en geleer word en die nalatenskappe. Hier is 'n paar stories in daardie verband:

"Dit is 'n skok om te besef hoeveel ek nog moet doen om groot te word!"

Ek het grootgeword in 'n alkoholis-mishandelende huis. Ek het altyd gedink dat ek meer soos 'n grootmens en volwasse is as wat die meeste kinders was, as gevolg van die mishandeling wat ek gely het. Ek was bekend om te sê dat ek vinniger moes "grootword" as ander kinders van my ouderdom net vir die blote wil van oorlewing. Toe ek by Al-Anon ingekom het, was ek in algehele en volstremte ontkenning dat my kinderjare enigets met my huidige situasie te doen gehad het. Ek was in NOG 'n alkoholiese huwelik en wou weet hoe om dit reg te maak.

Ek het baie gedoen om groot te word en het die afgelope paar jaar baie geestelike volwassenheid ontwikkel in my Al-Anon-reis. Ek het tot die besef gekom dat ek 'n ton wrewels gekoester het. Ek was sosiaal ongemaklik, daar was geen integriteit daar nie, eerlikheid het ontbreek, ontkenning van selfaanvaarding (selfwaarde, selfliefde, ens), 'n besliste gevoel van verantwoordelikheid vir alles, en om die skuld vir my traumatiese lewe op almal te plaas.

Dit was alles aangeleerde tekortkominge, maar dit was die enigste manier waarop ek geweet het hoe om te lewe. Ek het niemand anders gehad om my 'n beter manier te wys nie. Ek het regtig gedink dat ek baie goed doen om al hierdie verskriklike aspekte van my lewe te oorkom en te oorleef waarin ek net aanhou val het. Ek dank my Hoër Mag elke dag dat Hy my in die arms van Al-Anon gebring het, want dit het my 'n manier gegee om te lewe waarvan ek net gedroom het. Hierdie program het vir my gedoen wat 30 jaar se professionele hulp nie kon doen nie. Dit het my vervul en my toegelaat om in elke aspek van my lewe volwasse te word.

Malinda

Herdruk met toestemming van Blog WSO

Ek het so baie oor myself geleer deur na Al-Anon toe te kom. Na 'n paar jaar in die program, het ek besef (of aanvaar) dat ek 'n kind is wat met 'n alkoholis getroud is. Ek het hom en die wêreld

AL-ANON FAMILY GROUPS CAPE AREA

Unit B5, N1 City Mews
Cnr. Frans Conradie Drive &
Manus Gerber St.
N1 City
Goodwood
7460

Telephone: +27 21 5954517
WhatsApp: 0661580234
Email: alanonct@iafrica.com
Web: www.alanon.org.za

24 HOUR HELPLINE 0861 252 666

Glenda Williams (Area Chairperson) Andrea Johannes (Alt. Area Chairperson) Fatima de Souza Menezes (Finance Coordinator)



Al-Anon Family Groups

Help and hope for families and friends of alcoholics

vir alles blameer en geen verantwoordelikheid vir my houding, gevoelens of woede aanvaar nie. Deur konflik te vermy, was hoe ek oorleef het. Ek het nie 'genoeg' gevoel nie, en het myself probeer verander om by hul sienswyse aan te pas. En toe dit nie werk nie, het ek verdedigend geraak en my aan die lewe onttrek. Ek was prikkelbaar en onredelik sonder dat ek dit geweet het. Voordat ek my laagtepunt bereik het, was ons twee mense (een nugter, een ellendig) wat aan die buitekant voorgegee het dat hulle getroud is. Ek glo werklik dat Al-Anon my lewe en familie gered het. Al-Anon het my die gawes van liefde, aanvaarding en vriende gegee, en het my uiteindelik liefgehad vir wie ek is net omdat ek geleer het om myself lief te hê.

Lori

Sedert ek Al-Anon bygewoon het, het ek: erken wanneer ek verkeerd is, my verantwoordelikhede aanvaar, en nie ander s'n nie, myself liefgehad sodat ek ander kan liefhê, en is nie so hard met myself nie. Ek aanvaar my onvolmaakthede en aanvaar nie kritiek as 'n persoonlike aanval nie. Ek aanvaar dat mense is wie hulle is, en ek kan hulle nie regmaak nie.

As 'n nuweling wat my eerste jaar in Al-Anon vier, het ek agtergekom dat "grootword" nie beteken dat ek dinge ernstiger opneem nie - net die teenoorgestelde gebeur! Met behulp van ons slagspreuk "Hoe belangrik is dit?" Ek besef die meeste dinge is nie net buite my beheer nie, maar ook nie baie belangrik nie. Dit was 'n groot verskuiwing in my oordenkende brein, en 'n verligting vir my verstand en hart. Lag en ligtheid kom baie makliker soos ek groei in my herstel. Soveel ruimte in my gedagtes is opgeneem met konstante bekommernis en pogings tot beheer, maar soos ek herstel, leer ek om daardie ruimte te gebruik om bloot die huidige oomblik te geniet. Wat 'n geskenk!

Angela WSO-lidblog

Net vir vandag...

Ek sal 'n plan maak maar nie gegrief word as dit nie uitwerk nie
Ek sal nie behep raak met ander mense nie
Ek sal kies om gelukkig te wees

Ons uitgawes word deur vrywillige bydraes gedek. As jy 'n skenking wil stuur, is ons bankbesonderhede:
Al-Anon Family Groups ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningnommer: 407 321 5579
Takkode: 632 005

AL-ANON FAMILY GROUPS CAPE AREA

Unit B5, N1 City Mews
Cnr. Frans Conradie Drive &
Manus Gerber St.
N1 City
Goodwood
7460

Telephone: +27 21 5954517
WhatsApp: 0661580234
Email: alanonct@iafrica.com
Web: www.alanon.org.za

24 HOUR HELPLINE 0861 252 666

Glenda Williams (Area Chairperson) Andrea Johannes (Alt. Area Chairperson) Fatima de Souza Menezes (Finance Coordinator)