INHOUDSOPGAWE

Jy is nie alleen nie

Kieries en krukke

Siektes en seer kele

Aansteeklike siektes

Pille en gesond-word

Is alkoholiste anders?

'n Glibberige glybaan

Gevoelens en goeters

'n Nodige noodlys

Spieël-stories

Top-tien bybelversies

Bronnelys

Kopiereg
Inhoud & Bladuitleg: A Wright
Uitgegee deur die
Christelike Afhanklikheidsdiens:Wes- en Suid-Kaap,
Toner street/straat 54, Parow-Oos, 7500
e-pos: c.a.d@mweb.co.za
Tel. (021) 930 4472/3
Geen gedeeltes van hierdie publikasie mag op enige
wyse geproduseer word sonder skriftelike toestemming nie.

Jy is nie Alleen nie....

Ek is seker dat jy partykeer dink dat niemand verstaan hoe jy voel nie. Dit voel seker partykeer of jy die enigste persoon is wat in ‘n huis bly waar pa/ma ‘n drankprobleem het, nê?

Jy is nie alleen nie. Daar is baie kinders wat in presies dieselfde situasie as jy is. Daar is kinders wat in dieselfde dorp as jy bly wie se pa/ma ook ‘n drankprobleem het. Daar is selfs bekende mense wat in ’n huis grootgeword het waar hulle pa/ma gedrink het, bv. Brooke Shields.

Hier is ‘n verhaal van ‘n seun wat in dieselfde omstandighede as jy grootgeword het. Hy wil graag sy storie vir jou vertel sodat jy weet dat jy nie alleen is nie.

My naam in Ryno Bester.

Ek is 18 jaar oud en die kind van 'n gerehabiliteerde alkoholis. Dit beteken dat my pa nie op hierdie oomblik meer drink nie.

My pa se probleem was op sy ergste toe ek twaalf jaar oud was. Op 12 jarige ouderdom het ek nie geweet wat 'n alkoholis is en hoekom my pa so drink nie. Ek het gedink dis normaal en dat dit maar so moet wees.

By die skool en tussen my vriende was ek die teenoorgestelde van wat ek by die huis was: Vriendelik, opgewek en vol lewe, want ek wou nie hê iemand moes weet van die probleme by die huis nie. In die klas het ek gedurig gesit en wonder hoe laat my pa by die huis gaan kom en in watter toestand hy gaan wees. Soms het ek gehoop die dag gaan nooit verby nie, want ek was bang en het nie geweet wat by die huis op my wag nie. In my skoolwerk het ek probeer om meer as my beste te doen sodat niemand iets vermoed nie.

My vriende was vir my baie belangrik en ek wou hulle nie verloor nie. Hulle het my gedurig uitgenooi om saam met hulle uit te gaan of te kom oorslaap. Ek het een verskoning op die ander uitgedink om die 'geheim' te bewaar. Ek kon later nie meer aan 'n verskoning dink nie, en het begin om my te onttrek van hulle.

Intussen het my ma besluit om my pa te verlaat. Dit het my min gepla, want ek het geweet dat sy gou terug sou wees omdat sy iemand is wat gou vergewe en vergeet. Famous last Words! Mettertyd het ek besef dat sy nie van plan is om terug te kom nie. Ek het haar begin haat, want hoe durf sy my alleen hier los. My ma'le het besluit op 'n egskeiding.

Teen dié tyd was my selfbeeld aan flarde. Ek het begin wonder of ek nie dalk die rede was vir my pa se drinkery nie. Dalk as ek soeter was of selfs 'n beter rapport huis toe gebring het sou hy nie so gedrink het nie.

Een dag by die skool het 'n tannie van die CMR met my kom gesels oor my pa en die probleme by die huis. Vir 'n oomblik het ek gedink hulle gaan my wegvat en my in die kinderhuis sit. Ek was verkeerd. Sy het my mooi laat verstaan dat hulle aan my kant is en dat hulle gaan probeer om my pa

te help.

Dit gebeur toe ook so dat my pa besluit om vir behandeling te gaan. Ek het dadelik geweet dat dinge nou weer sou begin regkom. Na my pa se behandeling was hy 'n heel nuwe mens. Tot my verbasing besluit hy en my ma om weer te trou. Nou is ons weer 'n gesin!

Ek wil net vir jou sê dat ek deur al hierdie teenspoed ook gegroei het in my verhouding met God. Ek het aanvanklik gedink dat Hy my ook verlaat het, want hoekom doen Hy niks om my te help nie? Nou weet ek dit is soos die storie oor die voetspore in die sand: ek is deur dit alles gedra deur Hom (en so ook my ma en pa). Ons hele gesin het nou 'n doel in ons lewens: om ander mense te help wat dieselfde probleme as ons het.

Een van die belangrikste dinge wat ek hieruit geleer het is om nooit die krag van gebed te onderskat nie. Alhoewel mens die personeel van die rehabilitasiesentrum kan bedank vir hul bydrae tot my pa se soberheid kan ek al die lof en eer aan ons Hemelse Vader gee. Sonder Sy krag sou dit nie moontlik gewees het nie.

Ryno Bester

Jy is nie alleen nie…

Daar is baie kinders daar buite wat in dieselfde situasie as jy is.

Voetspore....

Een nag het ek 'n droom gehad.

In elke toneel het ek twee rye voetspore gesien: Myne en die Here Jesus s'n.

Toe ek mooi kyk sien ek dat daar op party plekke net een ry spore is, juis op dié tye in my lewe toe ek swaar gekry het en probleme gehad het.

Ek vra toe vir die Here: 'Here, hoekom is dit so dat in die donkerste en moeilikste tye van my lewe, U my verlaat het, en ek alleen die pad moes stap?

Die Here antwoord my: 'Die tye wat jy net een ry voetspore sien, is die tye toe ek jou gedra het…'

Kieries en Krukke....

In hierdie les gaan ons kyk na hoekom pa/ma dan nou eintlik drink
(en wat op die aarde het dit met kieries en krukke te doen?)

Het jy al gewonder hoe dit gebeur het dat pa/ma begin drink het? Kom ons kyk of ons bietjie meer kan leer oor hoekom mense dikwels drink.

Kyk mooi na die prentjie hier onder…

Hoekom loop hierdie man met 'n kierie?

nie.

Grootmense het dikwels probleme wat vir hulle moeilik is om te hanteer. Hierdie probleme kan enigiets wees vanaf probleme by die werk, stres, geldprobleme, huweliksprobleme, of sommer enigiets anders wat mens laat *worry*. Meestal kan mens hierdie probleme oplos, of ten minste probeer om dit beter te maak (dink maar aan ‘n probleem wat jy al gehad het, en dit toe kon oplos…)

Soms gebeur dit egter dat daar ‘n probleem op jou pad kom wat jy nie weet hoe om op te los nie. Of dalk lyk die probleem so groot dat jy nie eers kans sien om iets daaraan te probeer doen nie (jy is sommer poegaai nog voor jy begin het) Partykeer dink ons ook sommer dat ons niks aan hierdie probleem kan doen nie, terwyl dit dalk glad nie so erg is nie.

Ongelukkig gaan soek mense na kitsoplossings wanneer daar probleme op hulle pad kom wat te groot en moeilik lyk. Hulle gryp sommer na enige kruk wat hulle laat staande bly.

Vir sommige mense help dit om ‘n drankie te drink: dit laat hulle tydelik vergeet van dit wat pla en dit laat die probleem bietjie kleiner lyk. As hulle ‘n paar drankies in het vergeet hulle heeltemal van die probleem en voel hulle sommer baie ‘sterker’ en dink dat hulle dan die probleem sal kan oplos. Dink jy dit werk?

Miskien is dit wat met jou pa/ma gebeur het. Vir ma/pa het drank ‘n kruk geword waarop hulle kan steun. Net soos die man in die prentjie help die drank hulle om regop te bly en om nie te val nie. Pa/ma het dalk iets/iemand nodig gehad om hulle ‘sterker’ te maak, en het toe gedink dat drank die oplossing gaan wees. Hulle gebruik drank dus net soos die persoon in die eerste prentjie sy kierie gebruik het.

Ons het in die begin gesê as die man nie sy kierie gebruik nie gaan hy val. Net so is dit met ma/pa ook: hulle ***dink*** dat as hulle nie drank gebruik nie gaan hulle nie kan regop bly nie – hulle gaan val.

Pa/ma gebruik dus alkohol as kierie om hulle te help. Hulle glo dat hulle nie kan aangaan sonder hierdie kruk nie, en as hulle nie drink nie gaan hulle val. Die alkohol-kierie laat dus vir pa/ma veilig voel – dit is hoekom hulle so sterk daaroor voel dat hulle die alkohol-kierie nodig het, en dink dat hulle nie daarsonder kan klaarkom nie.

Hierdie alkohol-kierie veroorsaak soveel ongelukkigheid in ons huis. Hoekom gooi ma/pa nie net die bottel eenkant en loop sonder dit nie???

Pa/ma glo dat hulle nie sonder hierdie kruk kan gaan nie. Hulle voel veilig met hierdie kruk en dink dat hulle glad nie daarsonder sal kan loop nie. Onthou dat pa/ma dink hierdie kruk maak dat hulle van hulle probleme vergeet en dat hulle dan ‘sterker’ voel – dis hoekom hulle nie sommer net die alkohol-kruk wil weggooi en daarsonder loop nie.

As pa/ma sonder die alkohol-kierie wil klaarkom sal hulle moet leer om sonder die kierie te loop, sonder om te val. Ons kan amper sê hulle moet van vooraf weer leer loop, want dan het hulle nie meer die alkohol-kierie om op te steun nie. Pa/ma sal dus moet leer om sonder alkohol klaar te

kom….

Lees in die volgende les meer oor 'n siekte met die naam alkoholisme en hoekom pa/ma nie sommer maar net die alkohol-kierie kan los nie…

Onthou dat Pa/Ma lief is vir jou en vir jou omgee, al maak die alkohol-kierie partykeer dat dit nie so lyk nie…

Siektes en seer kele

Ek is seker jy het al verkoue gehad, of dalk masels? Ons almal word mos maar die een of ander tyd siek. Ek is seker jy sal saamstem dat siekwees glad nie 'n lekker ding is nie

Ons het in die vorige les gesê dat drank 'n kierie is wat pa/ma gebruik om op te steun. Onthou jy nog? Maar hoekom is dit dan vir ma/pa so moeilik om sonder die alkohol-kierie klaar te kom? Hoekom kan hulle nie maar net die alkohol-kierie neergooi en sonder dit loop nie?

Kom ons kyk eers hoe dit gebeur het dat pa/ma nie sonder die alkohol-kierie kan klaarkom nie:

As pa/ma nie kans sien vir die lewe sonder hulle alkohol-kierie nie, en

hulle baie swaar op die alkohol-kierie steun, sê ons dat hulle afhanklik is van die alkohol-kierie. Dit beteken dat pa/ma alkohol nodig het, en nie daarsonder kan klaarkom nie. As pa/ma só afhanklik is van die alkohol-kierie, en hulle nie kan beheer hoeveel hulle drink nie, sê ons dat hulle 'n siekte het met die naam alkoholisme.
Die alkoholisme-siekte maak dat pa/ma nie kan besluit hoeveel hulle drink nie, en dat dit vir hulle moeilik is om op te hou met drink. Jy het seker al gesien dat as pa/ma begin drink hulle nie sommer ophou voor al die drank op is nie.

Dit is belangrik dat ons sal verstaan dat pa/ma nie beheer het oor hierdie alkoholisme-siekte nie. Hulle het nie gekies om hierdie siekte te kry nie. Pa/ma kan ook nie sommer net 'n pilletjie drink en gesond word van die siekte nie. Hulle het dus 'n siekte wat maak dat hulle afhanklik is van alkohol en nie beheer daaroor het om te kan ophou nie (pa/ma kan dus nie sommer ophou drink wanneer hulle wil nie)

Kom ons kyk hoe het hierdie alkoholisme-siekte ontstaan:

Die alkoholisme-siekte gebeur in 3 stappe:

- Pa/ma drink so nou-en-dan 'n drankie. Pa/ma sal miskien na werk 'n drankie drink of wanneer hulle saam met vriende kuier. Pa/ma voel dat hulle lekker kan ontspan wanneer hulle hierdie drankie drink en dat hulle sommer net lekker voel wanneer hulle so ietsie drink.

- Pa/Ma gebruik alkohol as 'n kierie om op te steun. Onthou ons het in die vorige les gesê die alkohol-kierie help hulle om regop te bly. Alkohol laat hulle probleme kleiner lyk, laat hulle sterk voel om allerhande dinge te doen en help hulle om van dit te vergeet wat hulle pla.

- Pa/ma het 'n siekte met die naam alkoholisme. Hulle het so gewoond geraak aan die alkohol-kierie dat hulle nie meer daarsonder kan klaarkom nie - hulle het afhanklik geraak van alkohol. Alkoholisme maak dat pa/ma nie kan ophou drink wanneer hulle wil nie, en dat hulle nie meer in beheer van hulle drinkery is nie.

Sien jy hoe onskuldig het die alkoholisme-siekte ontwikkel?

- Ma/pa het in die begin net so nou-en-dan 'n paar drankies gedrink. Hulle was heeltemal in beheer gewees.

- Later het pa/ma alkohol as 'n kierie gebruik om te kan regop bly.

- Pa/ma het 'n siekte ontwikkel met die naam akoholisme wat maak dat hulle nie hulle drinkery kan beheer nie. Die alkohol-kierie neem nou

pa/ma se hele lewe oor.

Die alkoholisme-siekte maak dat drank nou die belangrikste ding in die alkoholis se lewe is.

Pa/Ma kan nie sommer net die siekte laat verdwyn nie - dis nie so maklik soos om net 'n pilletjie te drink vir 'n seer keel nie. Pa/Ma het hulp nodig. Dit is nodig dat iemand wat baie van hierdie siekte af weet (dokter, maatskaplike werker, dominee) vir pa/ma help.

Lees in die volgende les hoe dit gaan werk as pa/ma gesond wil word van hierdie alkoholisme-siekte

Hoe voel jy daaroor dat alkoholisme 'n siekte is wat pa/ma nie beheer oor het nie. Hulle kan dus nie sommer net die siekte laat verdwyn nie?

Wat se nuwe dinge het jy tydens die les geleer?

Aansteeklike Siektes

Ons het in die vorige les gesê dat alkoholisme soos ‘n siekte is. Die alkoholisme siekte maak dat pa/ma nie kan ophou drink wanneer hulle wil nie, en dat dit vir hulle moeilik is om sonder die alkohol-kierie klaar te kom.

Ons het in die vorige les gesê dat alkoholisme soos ‘n siekte is. Die alkoholisme siekte maak dat pa/ma nie kan ophou drink wanneer hulle wil nie, en dat dit vir hulle moeilik is om sonder die alkohol-kierie klaar te kom.

Is die alkoholisme-siekte aansteeklik? Kan ek ook die siekte kry as ek te naby aan pa/ma kom? Moet ek liewers so ver as moontlik van pa/ma af wegbly om seker te maak dat ek nie ook die alkoholisme-siekte kry nie

Jy hoef glad nie bekommerd te wees nie. Die alkoholisme-siekte is nie soos verkoue waarmee jy ander mense kan aansteek nie. Jy sal nie die alkoholisme-siekte kry deur naby aan pa/ma te kom nie. Alkoholisme is glad nie soos ander siektes nie, en jy kan dit ook nie gesond maak met ‘n paar pilletjies nie.

Daar is iets wat jy kan doen om te keer dat jy ook eendag die alkoholisme siekte kry. Ek wonder of jy kan raai wat?

Deur pa/ma se drinkery het jy mos gesien wat se slegte dinge alkohol aan 'n mens kan doen – dit maak van jou 'n heel ander mens. Dink maar net aan hoe het pa/ma verander vandat hulle begin drink het.

Om te verhoed dat jy die alkoholisme-siekte kry moet jy jouself voorneem dat drank nooit jou baas gaan word nie. Jy moet die keuse maak om nooit toe te laat dat drank jou lewe opmors nie.

Onthou daar is niks mee fout om te drink nie, maar dat dit wel verkeerd is om te veel te drink. Het jy geweet dat die Bybel ons ook daarteen waarsku om te veel te drink?

'n Paar idees om 'nee' te sê vir drank

As iemand vir jou 'n drankie aanbied is dit jou reg om 'nee' te sê. Moet nooit dat iemand jou dwing om teen jou sin 'n drankie te drink nie. Jy hoef nie 'n lang storie uit te dink hoekom jy nie drank wil drink nie – sê sommer net dat jy eerder koeldrank verkies.

Moenie dat vriende jou probeer oortuig hoe *cool* dit is om dronk te word nie. As hulle nie jou standpunt respekteer nie is hulle nie jou vriendskap werd nie.

Vermy partytjies as jy weet dit gaan net 'n drinkery wees. Hierdie soort partytjies het dikwels 'n reputasie waarvan die hele skool weet. Vermy liewers hierdie geleenthede

Sorg dat jy op 'n partytjie heeltyd met 'n koeldrank in die hand gesien word. As mense sien dat jy iets het om te drink sal hulle jou nie sommer lastig val en drank aanbied nie.

Jy het nie drank nodig om 'n 'lekker tyd' te hê nie. Jy kan net so lekker saam met jou vriende kuier sonder dat een van julle drank ingeneem het.

Pille en Gesondword

Ons het in die vorige les gesê dat alkoholisme soos 'n siekte is. Maar behoort dit dan nie vir ma/pa maklik te wees om gesond te word nie? As mens siek is skryf die dokter vir jou medisyne voor en jy word gesond – dis mos so maklik soos dit!!

Hoekom kan pa/ma nie net 'n paar pille sluk en gesond word van die alkoholisme-siekte nie???

Ek het ongelukkig slegte nuus … dit is nie so eenvoudig nie. Pa/ma kan ongelukkig nie net 'n paar pille drink en gesond raak nie. Dis wat alkoholisme so 'n moeilike siekte maak…

Ons het in die vorige les gesê dat die alkoholisme-siekte maak dat pa/ma afhanklik is van alkohol en nie beheer het oor hoeveel hulle drink nie.

Die groot vraag is natuurlik nou hoe gaan pa/ma ooit gesond word van die alkoholisme-siekte? Ongelukkig het die vraag nie so 'n eenvoudige antwoord nie, maar kom ons kyk of ons kan uitvind hoe dit werk…

Daar is spesiale sentrums waarheen alkoholiste kan gaan om gesond te raak. Dit is amper soos 'n hospitaal, behalwe dat dit spesiaal is vir mense wat aan alkohol of dwelms verslaaf is.

In die sentrum word daar eers gesorg dat die alkoholis se liggaam 'skoon' kom van al die alkohol. In die sentrum is daar dokters en verpleegpersoneel wat sorg dat die alkoholis se liggaam weer kans kry om te herstel na die alkoholisme-siekte. Alkohol is veral sleg vir 'n mens se lewer.

Wanneer die alkoholis se liggaam ‘skoon’ is van die alkohol leer die sentrum hom om sonder die alkohol-kierie te kan loop. Onthou jy ons het gesê dat pa/ma voel hulle kan nie sonder die alkohol-kierie klaarkom nie?

Die sentrum se personeel weet dat pa/ma so voel en help hulle om weer sonder alkohol te kan klaarkom. In die sentrum is daar ander mense wat net soos pa/ma ook alkoholiste is. Hulle verstaan mekaar baie goed want hulle het dieselfde probleem. In die sentrum kry die alkoholis kans om aan sy probleem te werk en te dink hoe hy weer by die huis sonder die alkohol-kierie gaan klaarkom. Daar is ook sielkundiges, maatskaplike werkers en predikante in die sentrum om hulle te help.

My pa is nou in 'n sentrum om gesond te word van sy alkoholisme-siekte.

Wat kan ek doen om hom te help?

Een van die beste dinge wat jy kan doen is om soms vir hom te gaan kuier. Vat sommer vir hom ‘n geskenkie saam wat jy self gemaak het. Dit sal hom laat voel dat jy aan hom dink.

Wys vir pa dat jy lief is vir hom en bly is dat hy gesond wil word van sy alkoholisme-siekte. Jy kan trots wees op jou pa as hy besluit het om ‘n einde aan sy drinkery te maak.

Vergewe hom vir die foute wat hy gemaak het. Niemand van ons is volmaak nie. Dink bietjie hoeveel verkeerde goed doen ons almal elke dag. Vergewe jou pa vir die kere wat hy lelike dinge gesê of gedoen het wanneer hy dronk was.

Onthou dat dit vir pa/ma baie moeilik gaan wees om sonder alkohol klaar te kom. Dit is amper soos wat dit vir jou is wanneer mens van skool verwissel. Jy weet nie lekker wat om te doen nie, alles is vreemd en nuut en jy mis jou ou vriende. Onthou dat pa/ma nou ook hulle ou vriende moet los en nuwe vriende moet

maak.

Wees geduldig met pa/ma en weet dat dit vir hulle ‘n moeilike tyd is waardeur hulle gaan. Dit is nie so maklik soos ons partykeer dink nie.

Is alkoholiste anders?

?	*As my pa/ma die alkoholisme-siekte het, beteken dit dat ek hulle nou spesiaal moet behandel?* *Hoe moet ek nou teenoor pa/ma optree?* *Wat moet ek doen of sê?* *Wat moet ek liewers nié doen of sê nie?*

Hier is 8 goue reëls om te onthou:

Moenie vir pa/ma jammer voel noudat jy verstaan dat alkoholisme ‘n siekte is nie. Dit gaan hulle niks help as jy heeltyd vir hulle jammer voel nie. Dit is ook nie nodig om pa/ma te pamperlang nie. Behandel hulle net doodgewoon.

Moenie met pa/ma baklei nie. Ek weet dat jy dalk baie kwaad en teleurgesteld in pa/ma is, maar dit gaan niks help as jy met hulle baklei nie. Probeer om ‘n rusie met pa/ma te vermy, al is dit ook hoe moeilik.

Moenie met pa/ma probeer redeneer wanneer hulle dronk is nie. ‘n Dronk persoon weet nie altyd wat hy sê nie. Wag eerder tot die volgende oggend wanneer hulle weer nugter is. Moet ook nie met ‘n dronk persoon rusie maak nie.

Probeer om nie lelike dinge van pa/ma te sê nie. Ek weet dat mens dit so maklik kan doen, veral as jy kwaad of seergemaak is. Ek dink dit gaan pa/ma net seermaak om te weet dat jy lelike dinge agter hulle rug sê.

Probeer jou bes om altyd vir pa/ma te wys dat jy lief is vir hulle en vir hulle omgee. Ek weet dat dit partykeer maar moeilik gaan wees, maar probeer jou bes. Onthou dat pa/ma lief is vir jou, al doen hulle partykeer goed wat maak dat jy nie so dink nie.

Onthou dat pa/ma nogsteeds deel is van die huisgesin, al kom hulle meestal dronk by die huis aan. Moenie vir pa/ma uit jou lewe uitsluit nie. Vertel hulle wat by die skool gebeur het of waarmee jy jouself besig hou.

Jy moet nooit voel dat dit jou verantwoordelikheid is om te keer dat pa/ma drink nie. Moenie dink dat jy die drank moet wegsteek nie. Jy is nie verantwoordelik vir pa/ma se drankgewoontes nie.

Probeer om te ontspan en wees jouself! Ek weet dit is makliker gesê as gedaan. Kry vir jou ‘n stokperdjie of gaan kuier by jou vriende wanneer dinge te erg raak by die huis.

Onthou dat jy ook mooi na jouself moet kyk!

Glibberige Glybaan

My pa/ma het nou al vir 'n rukkie lank opgehou met drink. Beteken dit dat hulle nou vir altyd opgehou het, of gaan hulle weer begin drink??

Ek het onlangs gaan ysskaats en het baie gou besef dis nie vir sissies nie. Net sodra ek dink ek is in beheer van sake en ek kry dit reg om te kan staan, dan gebeur die ergste … my voet glip onder my uit en ek koop in die proses 'n stukkie van die ysskaatsbaan!! (Julle wens natuurlik almal julle was daar om dit te sien…)

Ek het baie gou besef my wankelrige bene en 'n ysskaatsbaan is nie baie goeie vriende nie…

Hoekom vertel ek jou van my ysskaats-eskapades?

Dit is die beste manier om te verduidelik dat wanneer pa/ma opgehou het met drink dit kan gebeur dat hulle weer begin drink.

Dit is vir die alkoholis baie moeilik om op te hou met drink (om sonder die alkohol-kierie te loop). Dis glad nie so maklik soos ons dink nie … Onthou jy ek het gesê toe ek op die ysskaatsbaan was het my bene gebewe en dit het gevoel of my voete onder my gaan uitglip?

Net so is dit met pa/ma ook as hulle opgehou het met drink:

As pa/ma opgehou het met drink voel hulle ook met tye onseker en 'n bietjie bang. Partykeer is hulle ook sommer baie lus om weer te begin drink. Pa/ma se bene voel ook sommer partykeer so effens bewerig soos myne op die ysskaatsbaan, want onthou: om sonder alkohol te lewe is vir die alkoholis 'n nuwe, vreemde wêreld.

En dan gebeur dit … die alkoholis val en begin weer drink! (Net soos wat ek 'n stukkie van die ysskaatsbaan gekoop het). *Hoe kon dit gebeur het? Ons was dan so seker dat pa/ma vir altyd en altyd opgehou het met drink? Pa/ma het dan belowe dat hulle nie weer gaan drink nie?*

Wanneer 'n gerehabiliteerde alkoholis (iemand wat opgehou het met drink) weer begin drink, noem ons dit 'n **terugval.** Dit beteken letterlik dat die persoon ***terugval*** na sy ou drinkgewoontes toe.

Kan my pa/ma ook 'n terugval kry nadat hulle opgehou drink het?

Ja, hulle kan. Die kans is altyd daar dat iemand wat opgehou het met drink kan terugval, en weer begin drink – selfs al het hulle al vir 'n lang tyd opgehou met drink.

Moet ek dan nou altyd bang wees dat pa/ma weer begin drink?

Dit beteken NIE dat jy in vrees moet lewe dat pa/ma weer 'n terugval gaan kry nie. Jy kan NIKS doen om te keer dat pa/ma weer begin drink nie. Moenie jou kop breek oor dinge waaroor jy nie beheer het nie. Lewe vir vandag!

Is dit my skuld as pa/ma weer begin drink?

Nee, nooit nie! Kry dadelik daai gedagte uit jou kop uit. Jy kan nie maak dat pa/ma weer begin drink nie, al doen jy ook wat ! Dit was hulle besluit om op te hou drink, en as hulle weer begin drink is dit ook hulle besluit. Jy moet nooit, ooit dink dat dit jou skuld is nie, en moet ook nie dink dat hulle weer gaan begin drink oor iets wat jy gesê/gedoen het nie.

Hoekom kry mense 'n terugval?

Daar kan 'n klomp redes wees wat maak dat iemand begin drink. Miskien was die persoon te selfversekerd en het gedink dat hulle weer 'n drankie kan drink. Persoonlike probleme soos spanning, stres en probleme by die huis of die werk kan ook maak dat iemand weer begin drink.

Wat kan ek doen om te keer dat my pa/ma 'n terugval kry?

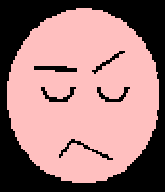
Daar is nie regtig iets wat jy kan doen nie. Onthou ons het gesê jy is nie 'n polisieman wat moet kyk dat pa/ma nie weer begin drink nie. Maak jy net seker pa/ma weet dat jy lief is vir hulle en baie vir hulle omgee. Weet jy wat is die beste van alles? Pa/ma verwag nie dat jy iets moet doen om hulle nugter te hou nie. Wees jy net lief vir hulle en gee om vir hulle!

'n Terugval is iets wat met elke alkoholis kan gebeur. Dit beteken nie dat pa/ma weer begin drink het omdat hulle nie lief is vir jou nie!

?	**Hoe voel jy daaroor dat pa/ma weer 'n terugval kan kry, selfs al het hulle al vir 'n rukkie lank opgehou met drink?** **Watse nuwe dinge het jy tydens die les geleer?**

Gevoelens is seker een van die moeilikste goed om vir iemand te verduidelik. Dit is daardie dinge wat jy diep binne-in voel. Daar waar niemand dit kan sien nie.

Kom ons kyk of ons aan 'n paar voorbeelde kan dink:



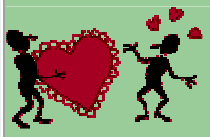
Een van die bullebakke by die skool terg jou voor al die ander kinders. Jy maak miskien asof dit jou glad nie raak nie, maar diep binne-in **voel** jy *seergemaak* en *vernederd*

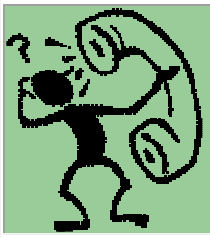
Wanneer pa/ma nare goed vir jou sê wanneer hulle te veel gedrink het, bly jy maar stil om die vrede te bewaar, maar diep binne-in **voel** jy *hartseer* en *ongelukkig*

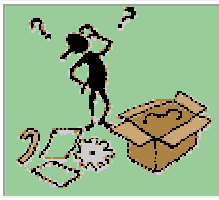
As een van jou vriende opmerkings maak oor wat by julle huis gebeur maak jy of dit jou nie traak nie, maar diep binne-in **voel** jy *vernederd* en *skaam*

Dit gebeur dikwels dat ons nie vir ander mense wil wys hoe ons voel nie, en dat ons dan ons gevoelens vir hulle wegsteek. Ons sit 'n masker op wat voorgee dat niks ons raak nie, maar onder die masker steek ons al ons gevoelens weg

Kyk na die prentjies hier onder, en probeer om 'n gevoel by elke prentjie neer te skryf wat jy dink die beste by die prentjie pas.







NOODLYS

Ek is seker jy het ‘n hele paar gevoelens rondom die feit dat pa/ma drink of gedrink het. Het jy al ooit vir iemand hierdie gevoelens vertel? Miskien vir ‘n onderwyser, ‘n vriend of vir pa/ma?

Daar is net 1 reël rondom gevoelens wat ons ervaar en dit is dat enige gevoel (maak nie saak wat dit is nie) okay is. Daar is nie regte of verkeerde gevoelens nie. Jy mag maar voel net wat jy wil. Dit beteken ook dat niemand vir jou sal kwaad wees vir hoe jy voel nie. Dit is jou reg om te voel soos jy voel.

Die kans is goed dat jy miskien nog nooit vir iemand gesê het hoe jy voel oor pa/ma se drinkery nie. Is ek reg? Miskien was jy te skaam of het gedink dat dit nie iets is waaroor mens met ander mag praat nie. Gee jouself vandag toestemming om te sê hoe jy voel oor pa/ma se drinkery. Kom ons maak dit so bietjie makliker en ons skryf dit neer. Probeer om in elke blokkie hier onder iets neer te skryf wat jy voel wanneer jy aan pa/ma se drinkery dink (selfs al het hulle al opgehou met drink). Ek het die eerste blokkie ingevul om jou te help:

Ek voel Kwaad	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nie een van die gevoelens wat jy hierbo geskryf het is reg of verkeerd nie. En jy mag maar voel soos dit wat jy hier neergeskryf het. Pa/ma se drinkery raak jou baie en dit is jou reg om te sê hoe jy voel, of om dit neer te skryf. Dit wat jy voel is okay, en baie ander kinders wie se pa/ma ook ‘n drankprobleem het voel dieselfde as jy – jy is nie alleen nie.

Hoekom skraap jy nie al jou moed bymekaar en vertel vir iemand wat jy vertrou

hoe jy oor pa/ma se probleem voel nie. Jy kan met ‘n onderwyser praat, ‘n dominee of ‘n familielid. Dit sal jou die wêreld se goed doen as jy dit vir iemand vertel. Vat hierdie les saam as jy wil, en wys vir hulle hoe jy voel. Toe, wat sê jy…

My Noodlys

Ek weet dat wanneer dinge vir my te veel raak en ek iemand nodig het om my te help, kan ek na enigeen van hierdie mense toe gaan.

NAAM	***TELEFOON NOMMER***
'n Goeie Vriend	
Dominee / Pastoor	
'n Onderwyser by die skool	
'n Oom / Tannie of ander familielid	
'n Grootmens wat jy vertrou	
'n Maatskaplike werker	(kyk in die telefoongids of vra 'n volwassene)

Spieëlstorie

Het jy al agtergekom dat as jy in die spieël kyk, sien jy altyd mooi én lelike goed van jouself raak…

Jy sal dalk in die spieël kyk en sien dat jy mooi oë het en dat jou hare mooi blink en gesond is. As jy verder kyk sien jy egter ook dat jy bakbene het en vreeslike groot voete!!

Die spieël wys dus vir ons 'n prentjie met mooi en minder-mooi eienskappe van onsself.

Kom ons kyk vandag in 'n spieël wat nie net vir ons wys hoe ons fisies lyk nie, maar wat ook vir ons die prentjie van ons harte wys. Die spieël waarin ons vandag gaan kyk wys vir ons wat ons goeie en slegte eienskappe is - en dit het nou niks te doen met hoe ons lyk nie. En ja, ons almal het goeie én slegte eienskappe.

Wat is jou mooiste eienskappe? Wat kan jy doen wat baie spesiaal is? Bv. 'ek gee baie om vir ander mense' of 'ek is vriendelik'. Skryf 5 van jou mooiste eienskappe neer:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Wat is jou slegte eienskappe? Wat is die dinge wat jy doen wat nie so mooi is nie. Ons almal het mos maar slegte eienskappe ook. Bv. 'ek word gou

kwaad' of 'ek vloek baie'. Skryf 5 van jou slegte eienskappe neer:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Maar weet jy wat? Partykeer probeer mense hulle bes om jou te laat verstaan dat jy net lelike eienskappe het, en dat daar niks goeds aan jou is nie. Het jy ook al so gevoel? Ja, dit gebeur met ons almal. Partykeer sê mense allerhande nare goed van ons en maak simpel opmerkings om jou te laat voel jy is 'n nul op 'n kontrak.

Partykeer sê ma/pa dinge wat ons laat glo ons is net sleg en lelik (veral as hulle miskien te veel gedrink het).

Net so werk dit met ons ook. Al die lelike goed wat mense van of vir ons sê pak op ons saam soos die Vaseline op die spieël. Naderhand glo ons al die lelike dinge wat ander van ons sê. As pa/ma lelike goed vir jou sê wanneer hulle dronk is of iemand spot jou by die skool, pak dit alles op jou saam soos die Vaseline op die spieël. Naderhand word al jou mooi eienskappe onder die lagie 'vaseline' weggesteek en glo jy al die lelike aanmerkings wat ander maak.

Moenie toelaat dat ander mense met jou kop smokkel nie. Jy is baie spesiaal en het beslis mooi eienskappe. Gaan kyk weer wat het jy geskryf by jou 5 beste eienskappe vroeër in die les.

Vee daai 'vaseline-lagie' af dat almal jou mooi eienskappe kan sien.

Jy kan nie keer dat ander lelike goed van jou sê nie, maar jy hoef dit nie te glo nie!!

ONTHOU:

JY IS BAIE SPESIAAL, MAAK NIE SAAK WAT NIE!!

Ek weet ek is spesiaal

want God maak nie gemors nie ...

Hier is vir jou 'n lysie van

'Top 10' Bybelverse

As jy bang is : Psalm 27:1

1 Van Dawid. Die Here is my lig en my redder, vir wie sou ek bang wees? Die Here is my toevlug,
vir wie sou ek vrees?

As jy kwaad is : Efesiërs 4:31-32

31 Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie; moenie vloek of skel nie; moet niks
doen wat sleg is nie. 32 Wees goedgesind en hartlik teenoor mekaar, en vergewe mekaar soos God
julle ook in Christus vergewe het.

As jy moedeloos is : Josua 1:9

9 Ek self gee jou die opdrag. Wees sterk, wees vasberade. Moenie skrik nie, moenie bang wees nie, want Ek, die Here jou God, is by jou oral waar jy gaan."

Wanneer jy hartseer is : Mattheus 11:28

28 "Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.

As jy ‘n besluit moet neem : Spreuke 3:5-6

5 Vertrou volkome op die Here en moenie op jou eie insigte staat maak nie. 6 Ken Hom in alles wat jy doen en Hy sal jou die regte pad laat loop.

Wanneer jy eensaam is : Romeine 8:28

28 Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, dié wat volgens sy besluit geroep is.

Wanneer jy twyfel : 1 Johannes 5:11-12

11 En die getuienis behels dít: God het ons die ewige lewe gegee, en dié lewe is deur sy Seun. 12 Wie die Seun het, het die lewe; wie nie die Seun van God het nie, het ook nie die lewe nie.

As jy teleurgesteld is : Romeine 8:28

28 Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, dié wat volgens sy besluit geroep is.

As jy sonde wil doen : Jakobus 4:7

7 Onderwerp julle dan aan God. Staan die duiwel teë en hy sal van julle af wegvlug.

As jy sonde gedoen het : 1 Johannes 4:7

7 Geliefdes, ons moet mekaar liefhê, want liefde kom van God, en elkeen wat liefhet, is 'n kind van
God en ken God.

BRONNELYS

Alkoholistesorgkomitee van SKDB: Wes- en Suid-Kaap. ***DOEL.***

Die Bybel. Nuwe Vertaling

Carrel, S. Groupwork with Adolescents: A manual for therapists

Hartman, A. Niemand mag weet nie

PEN Kinderbediening. Op 'n skattejag met God

***Robinson, BE et al*. Working with Children of Alcoholics: The practitioner's Handbook.**

Wat sê die Bybel van drank.

Kontak Anette Wright met vrae of vir raad....