



# REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Kinders en ouers het regte. Saam met regte kom ook verantwoordelikhede. Wat dink julle van die saak?

## KINDERS

### REGTE

Liefde van ouers  
 Drukkies en soentjies  
 Veilige huis  
 Skuiling  
 Eie bed  
 Gesonde kos  
 Menswaardigheid  
 Respek  
 Gehaltetyd  
 Geduldige ouers  
 Begrip  
 Selfrespek  
 Geen misbruik  
 Klere  
 Sakgeld

### VERANTWOORDELIKHEDE

Wees lief vir ouers en wys dit  
 Gee self drukkies en soentjies  
 Help met beveiliging van huis  
 Help huisskoonmaak  
 Maak self bed op  
 Help kosmaak en kos koop  
 Tree verantwoordelik op  
 Verdien respek deur gedrag  
 Beplan tyd saam in dagboek  
 Bly self kalm  
 Praat oor eie gevoelens  
 Respekteer jouself  
 Praat daaroor en voorkom dit  
 Neem begroting in ag  
 Verdien dit

## OUERS

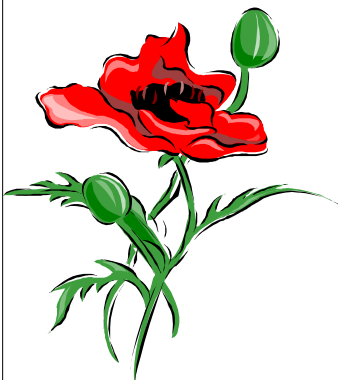
Om menslik te wees  
 Geen angstigheid  
 Slaap  
 Ontspanne en gelukkig  
 Geen vrese en dreigemente  
 Liefde vanaf kinders  
 Hulp met huistake  
 Besluitneming  
 Dwelmvrye huis  
 Veiligheid  
 Gelukkige gesin  
 Verantwoordelike kinders  
 Huweliksgeluk  
 Gesinseenheid  
 Goeie kinders

Erken eie foute  
 Weet waar kinders is  
 Vertrou kinders  
 Weet wat kinders doen  
 Praat openlik oor probleme  
 Wees lief vir kinders  
 Werk self in en om huis  
 Hou huisvergaderings  
 Pas huisreëls toe  
 Stel huisreëls op  
 Spandeer tyd aan kinders  
 Stel self die voorbeeld  
 Werk self aan huwelik  
 Doen dinge saam as gesin  
 Doen ouerskapsopleiding

## GENESING VAN VERSLAWING

Die basiese stappe om gesond te word van verslawing is:

- ◆ Wees dapper genoeg om te verander
- ◆ Erken dat jy verslaaf is
- ◆ Verander omgewing en gewoontes en vriende
- ◆ Kry mediese hulp tydens onttrekking
- ◆ Kry ondersteuning by nasorggroep en kundiges
- ◆ Hanteer smagting met jou verstand
- ◆ Behaal korttermyn oorwinnings en hanteer ongemak
- ◆ Vertel vir ander hoe jy voel
- ◆ Beveg terugval met al jou krag
- ◆ Hanteer terugval as leergeleentheid
- ◆ Ontwikkel positiewe gewoontes: Eet gesond, slaap genoeg, doen oefening, voel goed, doen stokperdjies, beloon jouself, getuig
- ◆ Betrek jou hele gesin
- ◆ Konsentreer om nee te sê
- ◆ Sien jouself as dwelmvry en gesond
- ◆ Geniet die nuwe lewe ten volle
- ◆ Aanvaar dat jy nie saam kan drink of rook nie
- ◆ Help ander om ook op te hou
- ◆ Word nederig, dankbaar, geduldig, liefdevol, eerlik
- ◆ Ontwikkel emosionele beheer
- ◆ Neem ander se behoeftes in ag



### **LIVE TODAY!**

There are two eternities  
that can really  
break you down.  
Yesterday and Tomorrow.  
One is gone and the  
other doesn't exist ...  
so live today.

# WETTIGE- EN ONWETTIGE DWELMS

## WETTIGE DWELMS

### VOORGESKREWE MEDISYNE

Ativan, Halcion, Librium, Serepax, Valium, Rohypnol, Mogadon, Dalmadorne, Normison, Diazepam, Fluracepam, Oxacepam, Loracepam, Nitrazepam, Prozac, Aropax, Luvox, Cipramil, Zoloft, Vesperax, Gardenal, Nembutal, Tuinal, Amytal, Nobese, anaboliese steroïede, kodeïen, metadoon, Pethidien, ens. is verslawende medisyne.

### OOR-DIE-TOONBANK MEDISYNE

Obex, Redupon, Benylin, Histalix, Panado, Propain, Sinutab, Codis, Grandpa, Syndol, Stopayne, ens.

### HUISHOUDELIKE PRODUKTE

Gom, verf, petrol, skoonmaakmiddels, butaan, naellakverwyderaar, verfverdunner, korrigeervloeistof, bensien, eter, meubelpolitoer, kooksproei, ens.

### PLANTE EN SADE

Sampioene, trompettertjiesaad, neutmuskaat, malpitte, betelneute, kakao, ens.

### ANDER

Alkohol, nikotien, kafeïen, ens.

## ONWETTIGE DWELMS

Dagga, Mandrax, Kokaiën, Crack, LSD, Ecstasy, GHB, Ketamien, Opium, Morfien, Heroïen, Wellconal, Khat, Bensedrine, Dexedrine, Methamfetamine, Meskalien, Hashish, ens.

**BRON: Dwelmmiddels: Vyand nommer 1. JA Grobler. 1972**

#### Die Christelike Afhanklikheidsdiens(CAD)

Tonerstraat 54  
PAROW-OOS  
7500

Tel : (021) 930-4472  
Faks: (021) 930-3123  
E-pos: cad@ramot.co.za

