



TYD VIR 'N CHECK-UP

Sien die slaggate raak

Daar is baie stories oor ouens wat uit rehab kom en daarna relapse. Feit is, dit gebeur. Ons kan dit nie wegredeneer nie. Maar 'n relapse kan verhoed word. Net soos 'n kar gereeld gediens moet word, het jy ook 'n gereelde check-up from the neck up nodig. Rehab of counseling is soos die herstelwerk wat by 'n garage gedoen word. Jy moet seker maak dat jy "vir 'n diens gaan" en daarna op die straight and narrow bly. Check jou brieke so dat jy die lewe se afdraandes kan hanteer. As jy jou swak plekke ken en weet waar hulle is, sal jy hulle makliker kan vermy.

Bret is 'n eerstejaargestudent op varsity. Hy het 'n bogemiddelde intelligensie, maar is ook 'n totale party animal. Na drie agtereenvolgende slip-ups en 'n paar vakke wat hy moes sleep, het hy besef dat hy die manier waarop hy ontspan, drasties sal moet aanpas.

UITHANG MET DIE "VERKEERDE" PELLE

Iemand het eenkeer gesê: Slippery places, slippery people. As jy skoon gekom het en steeds glo dat jy met ander gebruikers kan uithang, het jy hoogstens 'n paar weke kans voordat jy terug is waar jy was. Jy sal die guts moet hê om die manne die pad te wys omdat hulle 'n meulsteun om jou nek is. No pain, no gain.

GENIET DIE POSTIEWE DINGE

- * Meng met vriende wat jou laat lag en jou goed laat voel.
- * Doen gereeld 'n goeie daad of 'n guns aan iemand. Geniet dit as die persoon waardering utisprek.
- * Komplimenteer iemand met 'n opregte gesindheid. Kyk hoe die persoon teenoor jou reageer.
- * Gee aan iemand vir wie jy lief is 'n klein geskenkie: soos 'n kaartjie wat jy self gemaak het.

Ouens wat die lewe nie positief sien nie, sal geen rede insien om straight te bly nie.

Bron: Ontsnap uit dwelmverslawing. 2008. Jath van der Westhuizen

KIERIES EN KRUKKE ...

Hoekom drink pa/ma dan nou eintlik (en wat op die aarde het dit met kieres 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 hierbo ... Hoekom loop hierdie man met 'n kierie?

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 seek 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 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 daarvoor voel dat hulle die alkohol 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.

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 op-hou 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 ongelukkig nie net 'n paar pille drink en gesond raak nie. Dis wat alkoholisme so 'n moeilike siekte maak ...

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. Die sentrum se personeel weet dat pa/ma so voel en help hulle om weer sonder alkohol te kan klaarkom. 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 pa/ma lief is vir jou en vir jou omgee, al maak die alkohol-kierie partykeer dat dit nie so lyk nie ...

Dream what you want to dream; go where you want to go; be what you want to be, because you have only one life and one chance to do all the things you want to do.

When you were born, you were crying and everyone around you was smiling. Live your life so at the end, you're the one who is smiling and everyone around you is crying.

Don't count the years - count the memories!

MAVIS SE VERHAAL

Mavis is 16 jaar oud. Haar Pa het die huis vroeg verlaat. Haar Ma moes gaan werk en sy het by haar ouma groot geword. Haar ouers was nie getroud nie. Haar Ma het wel later getrou en daar is twee kinders uit die huwelik gebore.

Mavis het redelik goed gedoen op skool. Sy was 'n saggearde kind. Sy het onder invloed van maats toegegee en **tik** begin rook. Sommer net om ook te voel hoe dit voel. Dit was ook vir haar belangrik om deur haar vriende aanvaar te word. Almal gebruik mos dwelms. Haar skoolwerk en gesondheid het verswak. Haar ouma het 'n maatskaplike werker gekontak en daar is vasgestel dat sy **tik** rook. Sy het besef sy is in die moeilikheid en wou gehelp gewees het. Sy is na 'n rehabilitasiesentrum verwys.

Mavis is drie maande gelede ontslaan. Sy is nog skoon. Sy besef sy het onder groepsdruk geswig. Sy het nou by die kerk se jeug ingeskakel. Haar ouma is bereid om haar by te staan.

Mavis is gelukkig. Sy het nog nie breinskade opgedoen nie. Sy staan nog 'n kans om te herstel. Mavis is nog baie afhanklik van mense om haar te help. Sy sê dis haar keuse om dwelms te los.

'n Maat van Mavis was nie so gelukkig nie. Faisel het breinskade opgedoen van **tik**. Hy was psigoties as hy gerook was. Hy het soos mens sal sê, bietjie "mal" opgetree. Hy was aggressief en het goed rondgegooi. Mense was bang vir hom. Hy was gewelddadig en jy het nooit geweet hoe hy gaan reageer nie. Hy het lelik gevloek en sy persoonlikheid het heeltemal verander. Hy was in 'n psigiatriese hospitaal opgeneem. Sekere toetse (scan) het gewys dat hy breinskade opgedoen het. Hy sal nooit onafhanklik kan wees nie. Hy tree impulsief op en jy weet nooit wat om van hom te verwag nie. Mense beskou hom as gevaarlik. Hy toon ook geen insig nie en dink nie daar is fout met sy gedrag nie. Faisel het ook ander dwelmmiddels gebruik en dit kon bygedra het tot die skade wat hy opgedoen het.



Nuusblad van die Christelike Afhanklikheidsdiens
Wes- en Suid-Kaap

CAD Gebiedskantoor:
Tonerstraat 54
PAROW-OOS 7500

Tel: (021) 930-4472 / 939-2033
Faks: (021) 930-3123
E-pos: cad@ramot.co.za

