Inhoudsopgawe

Hoofstuk

1 Ek en my man en lepel-lê
2 Kenmerke van 'n verslaafde
3 Stadiums van alkoholverslawing
4 Reaksies van 'n verslaafde
5 Voorbereiding vir die ingrypingsproses
6 Die ingrypingsproses

VRAE NA REHABILITASIE

1 Inskakeling by 'n groep
2 Het hy werklik gemoedsrus?
3 Kan ek hom ten volle vertrou?
4 Hantering van funksies en sosiale geleenthede
5 Moet ek my ook weerhou van alkohol?
6 Drank in die huis?
7 Druk by die huis
8 Druk by die werk
9 Aanvaarding in die gemeenskap
10 Teruggeval!
11 Slot
12 Lys van klinieke

Voorwoord

Persone wat nog nie self aan alkohol verslaaf was nie, weet nie altyd hoe om die verslaafde te help nie en ek het die program dan ook vereenvoudig en aangepas, sodat dit as maklike hulpmiddel kan dien.

Die program word met groot sukses in Amerika gebruik en ek ('n oud-verslaafde, wat die afgelope 28 jaar nugter is) is ook destyds deur middel hiervan gehelp om in te sien dat ek 'n probleem het. As gevolg van die sukses wat nog steeds hiermee behaal word, het ek besluit om dit te publiseer, sodat ander verslaafdes ook gehelp kan word. Hierdie program is nie onfeilbaar nie, maar indien dit noukeurig gevolg en aangepas word om by die spesifieke omstandighede aan te pas, is die kans op mislukking werklik gering. Baie van my persoonlike ervaringe met verslaafdes is by

die program ingesluit, in die hoop dat moontlike vrae wat mag ontstaan, beantwoord sal word.

Alhoewel die metode spesifiek beskryf hoe om 'n alkohol-afhanklike te hanteer, kan die metode net so op enige ander afhanklike (dwelm-, dobbel-, vetsug- of enige ander afhanklikheid) toegepas word.

Die Skrywer

1. Ek en my man en lepel-lê

Ja lepellê is lekker, maar nie met alkohol nie! Ek het geweet dit lê tussen my en my man, maar soos my man die lepellê alkohol getroetel en beskerm het, het ek ook maar meegedoen. In die begin, omdat ek nie seker was of hy regtig alkohol misbruik nie en omdat ek die vrede wou bewaar en my kinders wou beskerm... wat sal die vriende, bure en familie sê? Daarom het ekniks gedoen nie!

Ek het later besef dit is nou nie meer lepellê en toemaak onder die kombers nie. Alkohol is nou BAAS in ons huis, dis nou tyd om hulp te soek. Wie vra jy? Wie sal verstaan? Hy's dan so 'n "nice" ou. Ja hy drink, maar alle mans drink mos. As jy drink voor jy gaan slaap en skelm MOET drink as jy soggens opstaan om van die ergste "shakes" ontslae te raak, moet jy weet die SKRIF IS AAN DIE MUUR. Toe lê ons nie meer lepel met alkohol nie. Hy lê nou lepel met ons en is ons BAAS. Dit het ons hele huisgesin se lewens sleg beïnvloed.

Ek het geweet ek moet iets drasties doen, maar het elke keer die verkeerde keuse gemaak. Eers het ek mooi gepraat maar uiteindelik is beskuldigings heen en weer geslinger, wat niemand goed gedoen het nie. So kon ons nie die probleem met mekaar uitpraat nie. Almal loop vol skuldgevoelens rond. Die verslaafde voel skuldig oor dit wat hy doen en hy laat jou weer skuldig voel; want êrens doen jy iets verkeerd... waarom anders drink hy dan tog so? So word dit 'n bose kringloop. Dan BELOWE hy weer dat hy sal ophou, WANT HY KAN MOS. Vandag
weet ek hy was onder meer bang vir die onttrekking wat hy in sy onkunde gedink het hy sou moes deurgaan. Hy het gedink ons sal alle drank summier verwyder as hy erken hy het 'n probleem! Drie dae later dan begin die bose kringloop maar weer van voor af. Nou weet ek wat die regte metode is: DIE INGRYPINGS-METODE.

'n Klop aan die deur een aand het nuwe deure vir ons oopgemaak. Ek is daardie aand deur die Heilige Gees gelei om eerlik te wees met my man se werkgewer, en was dit die draai in ons lepellê verhouding. My man was meer verbaas as ek om hom te sien. Om 'n lang storie kort te maak; sy werkgewer het besef dat René 'n drankprobleem het en wou hom graag help. René het dit natuurlik ontken en het pleitend na my gekyk om hom tot hulp te kom. Maar daardie aand was ek eerlik en het die probleem oopgevlek om ontleed te word. Al het ek ook hoe skaam gevoel! Die skok en verbasing op my man se gesig toe ek teen hom draai, sal ek nie maklik vergeet nie.

Getrou soos die Here is, het Hy gesorg dat dit die begin van sy breek met alkohol was.

En nou, 28 jaar later kan ek net sê: Baie dankie Here! Ons lepellê nog steeds graag, maar met mekaar, beslis nie met alkohol nie. Dankie tog dat daar 'n ingrypingsmetode bestaan, soos wat in die boekie omskryf word. DIT WERK!

Lesse wat ek saam met lepellê alkohol geleer het:

1. 'n Gerehabiliteerde Alkoholis noem ons nie meer 'n alkoholis nie, maar 'n gerehabili-teerde.
2. 'n Gerehabiliteerde alkoholis, is 'n wonderlike Pa, man en vriend.
3. Moet nooit jou alkoholisman sleg maak by jou kinders nie. Alkohol is die sondebok.
4. As hy sy kant bring; al weet jy dit gaan net 2 dae hou, staan hom by, bemoedig hom en sê julle is trots op hom.
5. Wanneer die gerehabiliteerde uit die inrigting kom of self ophou drink, is alles nie sommer net maanskyn en rose nie. 'n Lang pad lê nog voor. Wees geduldig!
6. Jy moet leer om hom weer onvoorwaardelik te vertrou.
7. Sekere pligte en besluite moet hy nou weer oorneem en jy moet terugstaan.

Stilstuipe was met tye 'n groot probleem wat hy ervaar het en dan kon hy weer by ander geleenthede nie ophou vertel hoe lekker dit sonder drank is nie. Dit gebeur maar.

Kry 'n stokperdjie - doen dinge saam, want skielik het hy baie vrye tyd. Belangrikste van alles:
Wees lief vir hom en ondersteun hom!

2. Kenmerke van 'n verslaafde

Alkohol word wêreldwyd deur miljoene mense gebruik en ook misbruik. Dit is 'n erkende middel wat mense laat "ontspan" en sosiaal verkeer. Daar word bykans geen onthaal aangebied waar daar nie alkohol teenwoordig is nie. Dit is 'n middel wat ons altyd by ons sal hê en wat oral sy kop sal uitsteek. Daar is ook niks verkeerd met die beheerde inname van alkohol nie - dit is die misbruik van hierdie middel wat baie ellendes veroorsaak.

In die VSA, waar daar baie aandag aan hierdie probleem (alkoholisme) gegee word, het hulle 'n metode gevind wat die verslaafde help om in te sien dat hy 'n probleem het. Alhoewel alkohol vir baie mense net skandes en skades bring lyk dit of hierdie ongelukkiges nie kan besef wat alkohol aan hulle doen nie. Hoe kry jy dan iemand so ver om in te sien dat hy 'n probleem het? In Suid-Afrika is daar duisende wat hierdie probleem oorwin het, maar dit voel vir jou asof
die persoon wat jy wil help, nooit die bottel sal kan of wil los nie.

Voordat daar na die Amerikaanse program gekyk word, is dit belangrik dat 'n mens meer moet weet in verband met alkoholverslawing.

Die meeste mense sien 'n drankverslaafde as die persoon wat heeldag drink, werkloos is en wie se gesin hom verlaat het. (Dit sal wel uiteindelik met die verslaafde gebeur, as hy nie betyds ophou drink nie!)

Dit is egter bevind dat die meerderheid verslaafdes, mense is wat wel 'n huisgesin en betrekking het. 'n Opname wat in 1985 in die VSA gedoen is, bevestig met die volgende statistiek, die waarneming wat ook ons in Suid-Afrika waargeneem het.

Verslawing in die VSA (1985) kom soos volg voor:

• 25% verslaafdes is "wit-boordjie" werkers (sekretaresses, boekhouers, klerke en ander kantoorwerkers).
• 30% is "blou-boordjie" werkers (elektrisiëns, werktuigkundiges en ander tegniesopgeleide werkers).
• 45% is bestuurs/professionele personeel.
Die opname het verder getoon dat:

• 50% verslaafdes is vroue - d.w.s. net soveel as die mans.
• 13% het nie laerskool geslaag nie.
• 37% het hoërskool geslaag.
• 50% het universiteit/kollege bygewoon of voltooi.
• 66% het 'n huisgesin.
• 3% is werkloos, sonder 'n huisgesin en is heeltemal tevrede om so te leef.

Die verslaafde is ook nie noodwendig dié persoon wat elke dag drink nie. Daar is baie gevalle van naweekverslaafdes en selfs van skoolvakansieverslaafdes! Die eenvoudigste definisie wat aan drankverslawing gegee kan word, is:

Dit is 'n toestand waar 'n persoon sy beheer oor die inname van alkohol, verloor
het. Hy gaan bv. na die klub met die opregte voorneme om net een bier te gaan
drink, maar hou eers op wanneer hy hopeloos dronk is.

C.J. Langenhoven het die verslaafde baie raak in sy boek: Ons weg deur die wêreld. tipeer:

"Dis moeilik om 'n man wat drink tevrede te stel. As die bottel vol is, is dit nie na sy sin nie: en as hy leeg is, is dit ook nie na sy sin nie.

Onvoldoenlikheid en onredelikheid, verkeerdigheid, is die grondeienskap van 'n alkoholis. Hy drink om sy dors te les en hoe meer hy drink, hoe dorstiger word hy. Hy drink om lekker te voel en hoe meer hy drink, hoe slegter voel hy. Hy drink tot hy hoofpyn het en dan drink hy die hoofpyn weg tot hy 'n tweede kry wat erger is. Hy is so lief vir die drank datjy sou verwag dat hy begerig moet wees om lank aan te hou, maar in plaas daarvan drink hy hom haastig in die
tronk of in die graf in en dan moét hy vroegtydig ophou. Hy offer sy liggaam op om sy siel te bevredig; en hy offer sy siel op om sy liggaam te bevredig - en op die ou end bevredig hy geeneen nie, maar verderf albei. Sy wellus is sy afgod en dié afgod vertrap hy onder sy voete. Want hy verniel die genotsvermoë van die wellus. Dus in elke opsig verydel hy sy eie doel; vir die één lus gooi hy alles weg wat op die aarde dierbaar is - sy wêreldsgoed, sy huislike geluk, vrou en kind, sy vriendskap, sy stand in die maatskappy, sy reputasie, sy eer en karakter, sy sede en godsdiens, sy geluk, sy verstand en siel en liggaam; en as hy dit alles prysgegee het ter wille van die één lus, dan kan hy uit die lus self geen genut of genot haal nie. Daar was 'n tyd toe hy gedrink het om geluk te soek; nou moet hy maar uit vertwyfeling drink om sy ongeluk te versag of te vergeet.

Laat ons die man nie te streng veroordeel nie. In sekere mate kan ons nie help om hom te verag nie, want hy het homself tot die diepste modder van veragting verneder. Maar laat ons soetjies loop met ons oordeel. Die arme man is diep ongelukkig; ongelukkiger as die ellendigste kankerlyer. Sy weerstandsvermoë vandag teen die versoeking - dié is juis één van die kosbare besittings wat hy deurgebring het. Die dure prys wat hy vir sy geluk betaal behoort vir ons 'n
maatstaf te wees van sy swakheid.

En miskien nog is daar hoop: miskien nie, maar miskien tog. Net sulke gevallenes as hy het weer opgestaan. Wie weet, één van ons wat nie haastig is om die eerste klip te gooi nie, kan hom ophelp. Ons kan miskien aan sy vrou weer 'n man gee, aan sy kinders 'n vader, aan sy land 'n burger, aan homself sy eer en roem, sy verlore geluk en karakter.

God weet, en die wat dit ondervind het weet wat so 'n verlossing beteken uit so 'n slawerny.

Jy wat dit nie weet nie, leser: dank God dat jy dit nie weet nie. Maar omdat jy nie weet nie: oordeel nie - help".

3. Stadiums van Alkoholverslawing

Soos wat verslawing van alkohol nie aan 'n sekere groep mense in die samelewing toegedig kan word nie, net so moeilik is dit om 'n spesifieke drinkpatroon te identifiseer en dit te veralgemeen. Vervolgens die stadiums van alkoholverslawing.

1. BEGINSTADIUM

a) Drinkpatroon

Die persoon drink by sosiale geleenthede en sal hom af-en-toe te buite gaan. Indien hy 'nonaangename insident veroorsaak, is hy spyt daaroor en belowe dat dit nie weer sal gebeur nie, maar tog kom dit al hoe meer gereeld voor.

b) Drinkgevolge

i) Liggaamlik

Die persoon keer gou terug na "normaal", maar kan na 'n hewige sessie die volgende dag 'n babalaas (bewerigheid en mislikheid) ondervind. Dit is wetenskaplik bewys dat alkohol 18 uur neem, voordat dit uit die gestel is.

ii) Sielkundig

Die persoon voel dat alkohol hom laat "ontspan" en makliker kommunikeer.

iii) Maatskaplik

Hy word sosiaal aanvaar en vriende spot goedig oor sy manewales na 'n partytjie of funksie. Hy selfvoel soos 'n held as hy sien hoe sy vriende sy optrede geniet het. Sy huisgesin sien dit as geïsoleerde gevalle en skryf dit toe aan die omstandighede wat by die geleentheid geheers het. (Almal het te veel gedrink; hulle het seker rede gehad om fees te vier, ens.)

iv) Godsdienstig

Hy voel skuldig oor sy manewales en besef dat dit hom van die Here wegdryf. Hy neem homself dikwels voor om dit nie weer te laat gebeur nie.

2. GEVORDERDE STADIUM

a) Drinkpatroon

Die persoon drink meer gereeld (bv. elke aand, of 'n paar aande per week of elke naweek). Sy inname per sessie verhoog - hy is in staat om meer te drink voordat dit hom "vang". Hy begin meer geleenthede skep om te drink. Indien hy ontsteld is, gryp hy na die bottel. Alhoewel hy tot 'n mate nog beheer het, wil hy nie meer daarsonder klaarkom nie.

b) Drinkgevolge

i) Liggaamlik

Hy keer redelik gou terug na "normaal". Na 'n hewige drinksessie ondervind hy die volgende dag babalaas - sy hande bewe en hy voel mislik, nie in staat om ontbyt te eet nie. Sy geneesheer bemerk sekere simptome en waarsku hom, maar die persoon verklein sy drankprobleem deur voor te gee dat hy eintlik baie min drink.

ii) Sielkundig

Die persoon voel alkohol verbeter sy persoonlikheid. Dit laat hom voel soos hy graag wil wees - selfversekerd en

"ontspanne", in staat om enige situasie die hoof te bied. Ander mense sien reeds die gevaartekens.

iii) Maatskaplik

Sy vriende beskou hom as een van die "manne" wat behoorlik kan kuier. Hulle is ook enige tyd welkom by sy huis vir 'n drankie. Sy gesin begin met hom praat oor die drinkery, wat lei tot hewige rusies - "Mag 'n mens dan nie eers meer 'n drankie geniet nie?"

iv) Godsdienstig

Skuldgevoelens ry hom. Hy probeer die skyn bewaar dat dit goed gaan.

3. AKUTESTADIUM

a) Drinkpatroon

Hy moet nou meer drink om dieselfde effek te kry. Hy gaan homself gereeld te buite en begin drink. Hy belowe om op te hou en kry dit miskien vir 'n dag of meer reg, maar kan nie volhou sonder drank nie. Hy verander sy drank - "Dis die brandewyn wat dit aan my doen, van nou af drink ek net wyn en bier". Hy neem homself gereeld voor om minder te drink, maar na die eerste drankie gaan hy homselfte buite. Hy ervaar na drinksessies, onttrekkingssimptome, bewerigheid, naarheid, humeurigheid en selfs 'n onverklaarbare angsgevoel. Hy begin besef dat hy vasgevang is, maar dink dat hy die misbruik self sal kan stop. Hy kry dit ook reg om vir tye daarsonder te bly, maar verloor beheer sodra hy die eerste drankie neem. Hy drink in baie gevalle in die oggend (regmaker) om van die mislikheid, bewerigheid en angsgevoel ontslae te raak. Hy sal selfs deur die dag matig drink om homself op 'n sekere vlak te hou, sonder dat die mense by die huis en werk dit agterkom. Volgehoue druk deur sy gesin en moontlik werkgewer, veroorsaak in baie gevalle dat hy skelm begin drink. Hy steek drank by die huis en werk weg en verdwyn van tyd tot tyd om te gaan drink.

b) Drinkgevolge:

i) Liggaamlik

Onttrekkingssimptome, soos reeds genoem, kom voor. Akute beskadiging van lewer. brein("mental black outs") en ander organe ontstaan. 'n Wanbalans van suiker, soute. vog en vitamines word veroorsaak. In sekere gevalle begin hy, as gevolg van onttrekking, drogbeelde (D.T.'s) sien. Hy slaap sonder om werklik te rus en word moeg wakker.

ii) Sielkundig

Weens die druk wat op hom toegepas word om op ie hou drink, onttrek hy na die kroeg/klub. waar hy altyd welkom voel. Dit voel vir hom asof sy eie mense hom begin haat. Hy raak onrealistiesjaloers op sy vrou en beskuldig haar van buite-egtelike verhoudings. Hy lieg oor sy drinkery, sy finansies, sy werk en voel uiteindelik so bedreig dat hy selfs selfmoord oorweeg. Die onverklaarbare angsgevoel veroorsaak dat hy natgesweet wakker skrik en dit vir hom voel of almal en alles hom bedreig. Uiteindelik kan hy nie meer die dag "in die oë kyk", sonder 'n paar drankies agter die blad nie.

iii) Maatskaplik

As gevolg van sy drinkery, kan die volgende gebeur:

Sy vrou

Sy onttrek haar van die gemeenskap en nooi nie meer vriende na die huis en aanvaar ook nie meer uitnodigings na hul vriende nie. Sy vertel selfs leuens ten opsigte van haar man, om haar eie eer te beskerm. Sy raak humeurig en voel skaam oor wat gebeur. Sy begin haarself verwyt vir die moontlike aandeel wat sy in haar man se drinkery kan hê. Haar man se voorkoms wat begin verwaarloos en in sommige gevalle, die drank-sweetreuk wat aan hom kleef, grief haar, maar sy bly nogtans by hom ter wille van die kinders of in die hoop dat 'n wonderwerk sal plaasvind. Sy bly kleef aan die beeld van dié man met wie sy getroud is.

Sy kinders

Die kinders se skoolwerk begin verswak en jy sien hulle min by die huis. Hulle nooi ook nie meer maats huistoe nie. Die krisis rondom hulle pa is vir hulle baie erg. Die rusies, verleenthede waarin hy hulle dompel, die praatjies oor hom tussen hulle maats, veroorsaak dat hulle onseker, skaam en in hulleself gekeer raak. Hulle word opstandig, skoorsoekerig en geïrriteerd. Dit kan gebeur dat hulle begin bed natmaak (kleintjies), nagmerries kry, hul naels byt, baie sweet.
hulself ooreet, maagkrampe kry en selfs aandag probeer trek deur negatief op te tree. (Doen dinge wat hulle nooit voorheen gedoen het nie). Hulle kies die "maklike" uitweg: Vermy Pa!

Sy werk

By die werk begin sy kollegas hom vermy. Sy werk wat agteruitgaan plaas 'n groter las op hulle en hulle moet dikwels leuens vertel om hom uit die moeilikheid te hou. Hy wat vroeër die "siel van die partytjie" was, word nie meer na hul huise genooi en hulle vrees elke partytjie/funksie waar hy ook sal wees. Sy gedurige besoeke aan die toilet of buitestoor, laat hulle besef hy het
'n probleem, maar hoe kan hulle met hom praat - hulle drink dan self. Die alom teenwoordige reuk van peppermente of medisyne om die drankreuk te verbloem en sy vele verskonings van maagprobleme irriteer hulle uitermate. Uiteindelik lewer hulle hom oor aan sy werkgewer met 'n houding van:"0ns voeljammer vir sy vrou en kinders, maar as hy nie wil hoor nie, moet hy maar voel."

Sy vriende

Sy vriende raak al minder. Hy pas nie meer by hulle in nie, want hulle drink te stadig na sy sin.As gevolg van die omstandighede by die huis en werk, wend hy hom al hoe meer na die kroeg of klub. Dit is uiteindelik al plek waar hy met ope arms ontvang word en waar mense gewillig is om na hom te luister oor hoe "onregverdig" die lewe hom behandel.

iv) Godsdienstig

Sy skuldgevoelens dryf hom weg van die kerk en hy vermy enige kontak met sy predikant. In sekere gevalle mag hy hunker na 'n goeie verhouding met die Here, maar blameer Hom

terselfdertyd omdat Hy hom nie uit die moeras wil help nie. Hy beskou die gelowiges as 'n klomp huigelaars wat agter die dekmantel van godsdiens skuil, terwyl hulle ook maar drink en selfs erger dinge as hy doen.

Die verslaafde se drinkpatroon is nie altyd streng volgens die drie stadiums nie. In die meeste gevalle is daar oorvleueling ten opsigte van baie aspekte.

Opsomming

STADIUMS VAN ALKOHOLVERSLAWING

	Beginstaduim	**Gevorderde Stadium**	**Akute Stadium**
Drinkpatroon	Sosiaal af-en-toe	Meer gereeld	Gereeld / elke dag, Elke naweek
Liggaamlik	Gou terug na normaal	Gou terug na normaal/ babalaas	Babalaas/onttrek-kingsimptome
Sielkundig	“Ontspan” en kan maklik kommunikeer	“Verbeter persoon-likheid”-selfversekerd	Skuldgevoelens,onrea-listies,jaloers,voel bedreig,vertel leuns, angsgevoel
Maatskaplik	Sosiaal aanvaarbaar	“Siel van partytjie Gesin spreek hom aan	Vrou,kinders”ont-trek”.Werkgewer/ predikant spreek hom aan
Godsdienstig	Voel skuldig	Skuldgevoelins-bewaar skyn dat dit goed gaan	Vermy kerk, predikant. Sien gelowiges as huigelaars

4. Reaksies van 'n Verslaafde

Nadat ons die stadiums van alkoholverslawing gesien het, is dit belangrik om te weet hoe alkohol die mens beïnvloed - dalk sal jy dan verstaan waarom die verslaafde sekere dinge doen en skynbaar nie jammer of skaam is oor wat hy gedoen het nie.

ALKOHOL VERLAAG 'N MENS SE INHIBISIES

Dit is 'n bekende feit dat alkoholjou gewete "sus". Na genoeg drankies sal 'n persoon makliker 'n gewaagde grap vertel, sy vrou verkul en selfs misdaad pleeg. Genoeg alkohol laat iemand dus heeltemal anders as normaal optree. Die stil, ingetoé persoon word dan die lawaaimaker wat nie omgee wat hy doen of sê nie.

BESEF HY NIE WAT ALKOHOL AAN HOM DOEN NIE?

Vir baie mense is dit onverstaanbaar dat iemand keer op keer, onder die invloed van alkohol. so 'n groot gek van homself kan maak. Die tragedie is dat dié ongelukkige mens nie altyd weet wat hy doen nie. Dit werk so:

Genoeg alkohol kan "mental black outs" veroorsaak. Dit is 'n toestand waar die drinker min of niks kan onthou van wat hy gedoen het, toe hy in daardie toestand was nie. Die alkohol verdof nie alleen sy brein nie, maar 'n oormaat alkohol veroorsaak dat hy breinfloutes ervaar. wat weer tot gevolg het dat hy werklik nie die volgende dag kan onthou wat gebeur het en wat hy gedoen het nie. In hierdie toestand kan die persoon selfs moord pleeg en wanneer hy uitgevra word, niks onthou nie, al het dit voorgekom of hy "normaal" optree. Daarom kan dié mens nie altyd insien wat alkohol aan hom doen nie. In die meeste gevalle onthou hy net die heerlike gevoel wat deur die eerste paar drankies veroorsaak is. Hierdie gedrag is natuurlik nie verskoonbaar nie, maar verklaar dan waarom hy nie altyd kan besef wat alkohol aan hom doen nie.

Die verslaafde reageer in baie gevalle hewig as jy met hom oor sy drankprobleem praat - waarom?

STELLINGS WAT VERSLAAFDES IRRITEER

Behalwe dat die verslaafde in baie gevalle nie die volgende dag kan onthou wat hy gedoen of gesê het nie, ontlok die volgende stellings hewige reaksie:
"JY is "n volslae alkoholis wat niks vir my en die kinders omgee nie."
Onthou baie mense sien 'n alkoholis as 'n persoon wat alles verloor het ('n boemelaar). Hy het darem nog nie so ver gedaal nie en al drink hy so onbeheers - hy is nog lief vir sy vrou en kinders.
"As jv nie met jou suipery ophou nie, sal ek my kinders en my goed vat en trap."
Diere suip, nie mense nie, daarom reageer hy so hewig. Hy voel jy dink nie meer van hom as 'n dier nie. Oppas vir dreigemente wat jy nie uitvoer nie. Hy steur hom later nie meer daaraan nie. Om te praat van "my kinders" is genoeg om vir hom te laat verstaan dat die kinders ook teen hom is en hom verwerp.
"Jy drink hopeloos te veel."
Volgens jou is "te veel" twee of drie drankies, volgens hom nie.
"Drink jy alweer? Wanneer gaan jy eendag ophou? Seker as ons alles verloor het!"
Onthou, hy is vasgevang en weet nie hoe om los te kom nie. Hy probeer definitief nie om julle besittings "uit te drink" nie, al lyk dit so.
"Is dit regtig nodig om alweer te drink? Jy weet wat gisteraand gebeur het!"
Hy het die vorige aand sekerlik te veel gedrink, maar 'n onbeheerbare lus dryf hom om alweer te drink.
"Jy is sleg, goed vir niks!"
Hy is self nie so sleg nie - die alkohol doen dit aan hom. Moet nooit sy persoon aanval nie, wel sy gedrag (optrede).

Hierdie persoon wat deur alkohol vasgevang is en te skaam is om dit te erken, word gery deur skuldgevoelens. Al besef hy dat hy 'n probleem het, is hy baie keer te trots om dit te erken, of te bang vir die ontrekking, as hy sou ophou, wat nog meer bydra tot sy skuldgevoel. Hy sien hoe sy drinkery homself en sy gesin benadeel en al lyk dit nie so nie, voel hy skuldig daaroor.

Al manier wat hy ken om van hierdie skuldgevoelens ontslae te raak is om te drink - dit verdof sy brein en laat hom tydelik al hierdie dinge wat hom hinder vergeet. Wanneer jy dus oor sy drinkery praat reageer hy woedend, want hy voel alreeds so skuldig daaroor. Hy gebruik sy uitbarstings ook as 'n wapen - wantjy bly ter wille van die vrede, liewer stil.

5 Voorbereiding vir die Ingrypingsproses

Noudat jy meer kennis het in verband met die oorsaak van sy optrede en hoe hy dit ervaar, kom ons by die belangrike afdeling van: Hoe kan ek hom so ver kry om te besef dat hy 'n alkohol probleem het?

Dit is belangrik dat hy sal besef dat sy drankprobleem besig is om homself en die mense wat vir hom dierbaar is, te verwoes. Om hom so ver te kry om dit in te sien, sal jy hom in liefde met feite oor sy drinkery en wat dit aan hom doen, moet konfronteer. Berei jouself soos volg voor:

1. HOU BOEK VAN SY GEDRAG

Ten einde die verslaafde so ver te kry om te besef dat hy 'n alkoholprobleem het, moetjy hom met feite konfronteer. Dit is uiters belangrik dat jy dag en datum neerskryf van wat hy doen en sê, wanneer hy onder die invloed van alkohol is. Al neem dit 'n maand of langer om genoeg feite te versamel. moet jy daarmee volhou. Dit gaan jou sterkste wapen wees tydens die konfrontasie.

Hierdie daaglikse aanteken van sy optrede mag virjou sinneloos lyk, maar asjy hierdie formule(program) getrou volg, sal jy verheug wees oor die uiteindelike resultate. Die verslaafde mag onder geen omstandighede van hierdie aantekeninge weet nie en dit ook nie onder oë kry nie. Moet asseblief nie, selfs tydens 'n hewige rusie, aan hom laat deurskemer waarmee jy besig is nie. Die verrassingselement is noodsaaklik.

2. BETREK DIE VOLGENDE PERSONE

(a) Kinders

Indien julle kinders het (getroud of nog in die huis) moetjy aan hulle sê watjy gaan doen en dat hulle ook betrek gaan word. Laat hulle elkeen 'n insident wat deur die verslaafde se drinkery veroorsaak is en wat hulle die seerste gemaak het, neerskryf. (Indien hulle te klein is om dit te doen, sal u verder aan sien hoe hulle betrek kan word).

(b) Sy beste vriend

Indien hy nog oor 'n goeie (nugter) vriend beskik, moet hy ook betrek word. Laat hom ook insidente neerskryf wat vir hom aandui dat die verslaafde 'n probleem het.

(c) 'n Gerehabiliteerde

Dit sal van groot waarde wees as 'n persoon wat alreeds die pad van verslawing geloop het en die probleem oorwin het, ook teenwoordig kan wees. Sy ondervinding waaroor hy met die verslaafde kan praat, kan hom (verslaafde) help om homself met die alkoholverslawing te identifiseer.

Instansies wat genader kan word om met 'n gerehabiliteerde in aanraking te kom is: Die Christelike Afhanklikheidsdiens (CAD), Alkoholiste Anoniem (AA), of SANRA. Jou plaaslike predikant/pastoor sal jou met hulle adresse en telefoonnommers kan help.

(d) Sy werkgewer of Afdelingshoof
Mense is gewoonlik bang om die werkgewer of afdelingshoof te betrek, uit vrees dat die persoon afgedank sal word. Die werkgewer weet gewoonlik al lankal van die probleem en sal beslis help om die verslaafde te laat behandel. Hy sou buitendien, indien hy nie met die persoon se werk tevrede was nie, hom al ontslaan het - sou die persoon nie sy alkoholverslawing oorwin nie, sal hy in elk geval sy werk verloor. Ondervinding het getoon dat die werkgewer 'n sinvolle bydrae tot die versiaafde se rehabilitasie kan lewer en respek het vir 'n persoon wat sy probleem kan oorwin. Siekte- of vakansieverlof en moontlik behandelingskoste moet in elk geval met die werkgewer gereël word. Dit sal goed wees as die werkgewer ook feite kan aanteken.

(e) Predikant/Pastoor
Afhangende van die verslaafde se geestelike vlak, kan sy predikant/pastoor (kerklike leier) ook betrek word. Hy hoef nie feite aan te teken nie.

Dit is belangrik om 'n "buitestaander" (gerehabiliteerde, werkgewer ofpredikant) of verkieslik al drie, te betrek. Hulle het ondervinding om die gesprek aan die gang te sit en toe te sien dat by die probleem gehou word en ook dat dit nie hand-uit ruk nie. Waar bogenoemde drie teenwoordig is, is die persoon ook meer gewillig om te luister en oor die probleem te gesels.

3. VOORBEREIDING VIR DIE GESPREK
(a) Bepaal die datum en die plek.
Nadat jy die saak met al die partye bespreek het en jyself genoeg feite versamel het, moet jy saam met die persone wat jy gaan betrek op 'n dag/aand besluit waar julle hom met hierdie feite gaan konfronteer. Dit is baie belangrik dat julle 'n tyd sal kies wanneer hy gewoonlik nugter (nog nie gedrink het) is. Gebruik 'n goeie rede om hom by die plek te kry, bv. "Die predikant/werkgewer wil jou na werk kom sien", of laat die predikant of werkgewer die afspraak maak.

Kies die regte plek waar julle nie deur ander mense of die telefoon (ontkoppel dit) gesteur sal word nie.

(b) Bepaal die volgorde tydens die gesprek
Vooraf moet besluit word in watter volgorde julle gaan praat en watjulle gaan sê. Besluit ook as daar klein kinders is (6jaar tot lOjaar) wat hulle gaan sê. (Bv. "Pa ek het pa baie lief'). Moet

hulle nie dwing om teen hulle sin insidente op te haal nie. Een sin kan baie keer diep tref. Dit sal goed wees as julle die gesprek vooraf kan "inoefen". Dit kan help om te verseker dat aggressie nie met aggressie beantwoord word nie. Dit is uiters belangrik dat die verslaafde deurgaans sal besef dat die gesprek gereël is omdat julle hom werklik lief het. Wees versigtig vir die volgende slaggate:

(c) Vermy Slaggate

Dit hetjou seker opgeval dat daar nie baie van die woord ALKOHOLIS gebruik gemaak is nie.

Die verslaafde beskou dit as 'n skelwoord en vereenselwig in die begin sy toestand moeilik met dié term. Vermy die volgende slaggate tydens die gesprek:

i) Moet nie die woord alkoholis tydens die gesprek gebruik nie.
ii) Moet nie kwaad word nie, al sê die verslaafde wat ookal.
iii)Moet nie ongeduldig met die verslaafde raak nie
iv) Moet nie die verslaafde uitlag oor stellings wat hy maak nie.
v) Moet nie verkleinerend praat of op hom neersien nie.
vi) Moet nie toegewings maak ten opsigte van die verkryging van hulp vir sy probleme nie.

(d) Antwoorde op moontlike stellings/vrae

Uit die aard van die konfrontasie sal die verslaafde reageer en moontlik die volgende vrae vra of stellings maak:

"Is dit nou 'n sameswering teen my?"
Antwoord: Nee, omdat ons jou lief het, daarom het ons besluit om metjou te praat.
"Julle is "n klomp huigelaars - ek weet julle haat my/'
Antwoord: As onsjou gehaat het, sou ons nie die moeite gedoen het om almal hier bymekaar te kom nie.
"Wie is jy (bv. vriend) om met my te wil praat, jy drink baie erger as ek/'
Antwoord: (Vriend) Ons is nie hier om oor my te gesels nie, maar oor jou probleem. Ons wiljou help.
"Jy (bv. kind) is die laaste een wat oor probleme kan praat. Hoeveel moeilikheid het jy nie al veroorsaak nie."
Antwoord: (Kind) Pa ek isjammer vir wat ek al gedoen het. Ons is hier om oor Pa se probleem te praat en nie oor my verlede nie. Pa kan nie so aangaan nie. Laat ons toe om Pa te help, asseblief, ons is lief vir Pa.
"Waarom die baas inroep, wil julle hê ek moet my werk verloor?"
Antwoord: (Werkgewer) Ek is reeds hier omdat ek vir jou omgee en nie wil sien datjy jou werk verloor nie.
"Dink julle miskien ek is 'n alkoholis?"
Antwoord: Ons sê nie jy is een nie, maar as jy na die feite kyk moet jy saamstem datjy wel 'n probleem het.
"Met ander woorde, julle sê ek is sleg, 'n nikswerd!"
Antwoord: Ons het nie gesê jy is sleg nie, maar die alkohol laat jou lelike dinge doen.
"Julle kan maklik praat, julle weet nie wat ek deurgaan nie."
Antwoord: Dit is waarom ons met jou praat, om vas te stel hoe onsjou kan help.

"Goed ek het 'n probleem, maar ek sal op my eie ophou, dit is nie nodig dat ek na 'n inrigting moet gaan nie."
Antwoord: Hoeveel maal hetjy opjou eie probeer ophou en dit nie reggekry nie - gee ons 'n kans om jou te help; of (indien hy nog nie probeer het om die alkohol te los nie). Baie mense het al uit hul eie probeer ophou en agterna erken dat 'n inrigting die beste instansie is wat jou kan help.
"Hulle sal my by die werk spot as hulle hoor ek gaan Wynskool toe."
Antwoord: Dink jy hulle sal iemand spot wat groot genoeg is on\ te erken dat hy 'n probleem het en iets daaraan wil doen?
"Sal julle, julle nie skaam as almal weet dat ek vir behandeling gaan nie?"
Antwoord: Nee, want almal weet dat jy 'n probleem het en ons kry alreeds skaam vir wat jy onder die invloed doen.

(e) Die feite moet hom aanspreek
Dit is weer eens belangrik om te beklemtoon dat hy met dag en datum van sy optrede gekonfronteer moet word. Die feite moet hom laat besef dat hy 'n probleem het en hulp moet ontvang. Die gesprek moet s6 gevoer word dat hy sal besef hy moet nou optree om homself te help - nie ter wille van sy vrou, kinders, werk of ander persone nie.

6. Die Ingrypingsproses

Die verslaafde soek in die meeste gevalle eintlik al baie lank hulp, maar is te skaam om te vra. Hy het soveel skuldgevoelens dat hy nie weet met wie hy kan praat en of hy werklik die alkohol sal kan los nie. Daar is inteendeel baie min gevalle waar hy nie tydens die konfrontasie sal toegee dat hy 'n probleem het nie. Vra in gebed dat die gesprek goed sal verloop.

<u>DIE GESPREK (INGRYPING)</u>

Ondervinding het geleer dat dit die beste is wanneer 'n onpartydige persoon (die
gerehabiliteerde) die gesprek begin. Hy verduidelik waarom julle bymekaar is en maak seker dat die verslaafde goed sal besef dat dit 'n liefdesdaad is - omdatjulle werklik vir hom omgee en sien dat hy nie besef wat die alkohol aan hom doen nie.
'n Beproefde manier is om die verslaafde te vra of hy bewus is van die bestaan van wet 20 van 1990. Die meeste persone is nie vertroud met die wetgewing nie en bied 'n ideale geleentheid om te bewys dat die ingryping as 'n daad van liefde gesien moet word. Die persoon wat die gesprek begin, verduidelik in detail wat die wet behels en wys dan daarop dat sy vrou hierdie wyse kon volg as sy vinnig van hom ontslae wou raak. Dit is egter omdat sy hom lief het dat
hierdie gesprek plaasvind. Indien die verslaafde die implikasies van die wetgewing begryp, gaan die onpartydige persoon voort deur bv. die volgende te sê:

"Kom ons hoor by jou vrou hoekom sy dink jy dalk 'n probleem mag hê."
Weer eens sê sy dat sy dit uit liefde vir hom doen. Dan lees sy al die feite (dag, datum en insidente). Daarna volg die kinders en ander persone.
Die goue reël is: Gebruik al die feite en MOET NIE KWAAD WORD NIE, al beledig hyjou.
Dit moet in liefde deur jou gedoen word.

In die meeste gevalle verkrummel die verslaafde en stem in tot behandeling. Daar moet dan dadelik reëlings getref word vir sy opname in 'n kliniek. As die gesprek in die aand plaasvind kan reëlings vir verlof ens. getrefword. Dit is belangrik dat as hy instem, daar dadelik opgetree moet word.
Sou hy hom verset, is alles nie verlore nie. Hy besef nou datjulle en almal by sy werk weet hy het 'n probleem. As die werkgewer teenwoordig is moet hy intree en druk op hom uitoefen.
Indien hy vir nog 'n kans vra om self op te hou drink, kan dit, afhangende van omstandighede aan hom gegee word, maar op dié volgende uitdruklike voorwaarde: Sou hy nie daarin slaag nie, m.a.w. die eerste keer wat hy weer drink, moet hy gaan vir behandeling.

Daar MOET STRENG by die voorwaarde gehou word. Die eerste keer as hy weer drink,
MOET hy gaan vir behandeling. Geen tweede kanse word gegee nie. Ervaring het geleer dat indien nie streng hierby gehou word nie, die stryd vir altyd verlore mag wees.

<u>Opname in 'n Kliniek</u>
Daar bestaan baie goeie klinieke in ons land. ('n Lys verskyn op die laaste bladsy). Tydens sy verblyf moetjy hom ten volle ondersteun en jou heelhartige samewerking aan die kliniek gee. Moet nie geskok wees as hy tot met sy inname in die kliniek weer drink nie. Dit is nie abnormaal nie. Hy ondervind hewige onttrekking en alkohol is al manier aan hom bekend om dit te onderdruk.
Bid vir hom
Om werklik van alkohol ontslae te raak is dit belangrik dat so 'n persoon sy lewenswyse moet verander. Waar sy kruk waarop hy swaar gesteun het, alkohol, weggeneem word, is dit belangrik dat hy 'n ander kruk sal kry - lemand op wie hy werklik te alle tye kan staat maak. Al een wat nooit sal verander en jou nooit sal verlaat nie, is Jesus Christus. Dit is belangrik dat jy sal bid dat die verslaafde hom tot Jesus sal wend, (Hom sal aanneem as Saligmaker en Verlosser),
want dan sal hy werklik verlos wees van alkohol - vir altyd!
Bid ook dat hy inskiklik sal wees tydens die gesprek. Baie mense deins terug by die blote gedagte aan 'n konfrontasie as gevolg van hul ervaring met die verslaafde se uitbarstings wanneer oor sy probleme gesels word.

<u>MAG DIT GOED GAAN MET WAT JY BEOOG</u>
Onthou, gebed is 'n magtige wapen in jou hand, gebruik dit met geloof en jy sal verheug wees oor die resultate.

Ek het hierdie metode die afgelope jare al verskeie kere toegepas op verskillende mense uit 'n verskeidenheid beroepe en wat alle stande in die samelewing verteenwoordig.
Tydens hierdie sessies het ek nog nooit onbeheersde agressie of uitbarstings ervaar nie. Daar is ook nog nooit aan my gerapporteer dat die verslaafde sy vrou na die ingryping uitgeskel of selfs aangerand het nie. Daar was inteendeel al verskeie bedenkings voor die tyd uitgespreek en ek is selfs by 'n paar geleenthede gewaarsku dat my veiligheid nie gewaarborg kon word nie. Die rede vir die

1. Gebed. Daar word mos voorbidding gedoen en die Here werk deur die Heiiige Gees in die persoon se hart om hom inskiklik te maak tydens die sessie.

2. Die verrassingseiement. Die verslaafde is totaal onbewus van die ingryping. Hy weet ook nie van die bestaan van die boek of die metode nie. Hy is totaal oorbluf, selfs geskok tydens die ingryping. (Goed geïllustreer deur die getuienis van my vrou in hoofstuk 1) Die omstandighede - vreemde persoon wat die sessie hanteer, al die mense daar, selfs die teenwoordigheid van die predikant, vang hom heeltemal onkant.

DIT IS DUS VAN UITERSTE BELANG DAT DIE VERSLAAFDE NIE MOET WEET WAT BEPLAN WORD EN OOK NIE DIE BOEK VOORAF ONDER HANDE MAG KRY NIE.

3. Sy drinkery is nie meer 'n geheim nie... ALMAL WEET! Daar is nou ook nog 'n swaard oor sy kop en hy besef hy kan enige tyd, in terme van wet 20 van 1990, deur die Staat vir behandeling gestuur word.

1. Vrae na Rehabilitasie

1. INSKAKELING BY 'N GROEP

Daar ontstaan situasies waarin die gerehabiliteerde hom in die beginstadium bevind, wat vir hom moeilik hanteerbaar is en wat moontlik tot sy temgval kan lei - "Dit is tog nie die moeite werd om onder hierdie omstandighede nugter te bly nie". Sy vrou, of enige persoon wat nog nie die pad van verslawing deurloop het nie, weet ook nie altyd hoe om hom in sulke omstandighede te help nie. Dit is dan wanneer dit noodsaaklik is dat die gerehabiliteerde met mense, wat 'n soortgelyke probleem gehad het en wat alreeds "onhanteerbare" situasies oorleef het, in aanraking moet kom. Hierdie persone is by 'n groep, soos die Christelike Afhanklikheidsdiens (CAD), Alkoholiste Anoniem (AA) of SANRA, ingeskakel. Jou predikant/pastoor kan jou help met hul adres en telefoonnommer. Die CAD se kontakpersone en -nommers is op hul webtuiste: http://www.cad.org.za/, beskikbaar.

Dit is in so 'n groep waar hulle hul ondervinding en hoop met mekaar deel en mekaar bemoedig om nugter te bly. Ondervinding

het geleer dat 'n gerehabiliteerde dit makliker vind om nugter te bly, indien hy by 'n groep inskakel. Hier bevind hy himself weekliks tussen mense wat werklik vir hom omgee. Hulle aanvaar hom net soos hy is, nie omdat hy dalk 'n goeie posisie beklee of vermoénd is nie. In die groep kry hy die geleentheid om probleme wat vir hom onhanteerbaar lyk, met ander te deel en oplossings daarvoor te vind. Hy bevind homself tussen mense wat werklik sy stryd verstaan en bereid is om hom te alle tye te ondersteun om selfs 'n hele nag by hom deur te bring, as die dranklus hom sou pak.

Die groep verleen ook hulp aan persone wat nog vasgevang is, wat die gerehabiliteerde die geleentheid bied om aan andere die boodskap van verlossing en oorwinning oor te dra. Hierdie is 'n baie goeie terapie want deur andere te help, help hy homself ook om nugter te bly. Die voorkomingswerk wat die groep doen, deur kerkrade, vroue-aksiegroepe, vroueklubs, skole en ander organisasies toe te spreek, stel die gerehabiliteerde in staat om die wonderwerk wat in sy
lewe gebeur het met ander te deel en om hul op die gevare van drankmisbruik te wys. Hierdie positiewe gees, help dat hy die drankprobleem wat hy gehad het, positief hanteer.

In die groep word hy ook geleer om die lewe dag vir dag, volgens die volgende riglyne aan te pak:

* Ek ondersoek myself eerlik en ontdek my foute, swakhede en sondes.
* Ek erken dat alkohol "n probleem in my lewe is.
* Ek aanvaar verantwoordelikheid vir my probleem en onderneem om daarvan werk te maak.
* Ek bely dat ek nie in eie krag my probleem kan oorkom nie, daarom neem ek my toevlug na Jesus Christus as my Verlosser.
* Ek gee myself oor in die hande van God om oor my lewe te beskik soos Hy die beste weet.
* Ek beleef en aanvaar dat ek ook my medemens nodig het en dat God my medemens gebruik om my te help.
* Ek antwoord op God se genadewerk in my lewe, deur my lewe reg te stel. Dit sluit in die herstel aan my verhoudinge met myself, my gesin, medemens, werk, kerk en belangrikste, my God.
* Ek maak vrede met die verlede en stel 'n sober, nugter en nuttige lewe as die ideaal vir my toekoms. Hierdie ideaal jaag ek na met toewyding en al die krag tot my beskikking.
* Ek aanvaar die uitdaging om 'n volwasse persoonlikheid te bou en is bereid om daagliks te leer en te groei.
* Ek word 'n getuie van die verlossing waarmee Christus my vry gemaak het en ek dra die boodskap van bevryding uit na hulle wat nog vasgevang sit in slawebande.

Inskakeling by 'n groep, dien as barometer van die gerehabiliteerde se nugterskap. In die groep sien die ander lede baie gou as iemand negatief raak en kan hulle vinnig daarvan werk maak, voordat so 'n persoon terugval. Wanneer een van die groep sonder rede van byeenkomste wegbly, soek hulle hom op, want die moontlikheid dat hy kan val, is groot.

My persoonlike ervaring t.o.v. inskakeling by 'n groep:

* Dit hou my nederig. Ons kry met mense uit alle vlakke van die lewe te doen. Jy besef weer eens hoe ernstig hierdie probleem is en dat jy nie uit eie krag nugter kan bly nie.
* Deur andere te help, kan ek dit wat ek gratis van die Here ontvang het, ook met andere deel.
* Ons groep bestaan uit ware vriende wat mekaar onderskraag en aanmoedig om nugter te bly. Hier is mense wat opreg in my belangstel, nie net ten opsigte van my nugterskap nie, maar ook in die ander aspekte van my lewe.

2. Het hy werklik gemoedsrus?

Behandeling vir 'n drankprobleem in 'n inrigting, is die eerste stap tot 'n nuwe lewe vir die oud- verslaafde. Al hetjy die laaste gedeelte van die behandeling met hom meegemaak, is daar dalk nog sekere dinge wat twyfel in jou gemoed saai. Jy is bly oor die verandering wat alreeds by hom plaasgevind het, maar die ondervinding wat jy met hom deurgemaak het terwyl hy nog gedrink het, is nog vars in jou geheue. Al is jy by die kliniek gerus gestel, wonder jy tog: Is hy werklik gelukkig noudat hy nie meer drink nie?
Om op te hou drink is beslis nie maklik nie. Die "kruk" (alkohol) waarop hy staat gemaak het is van hom weggeneem en hy moet die daaglikse frustrasies, teleurstellings en druk nou daarsonder verwerk.

Daar kan ook moeilike dae voorlê. Dit kan gebeur dat 'n dranklus hom op die mees minsverwagte tyd wil oorweldig. Dis gelukkig geen rede tot paniek nie. Help hom om dadelik een van sy gerehabiliteerde vriende te skakel en vir hulle te gaan kuier, oftelefonies te vertel wat se gevoelens hy ervaar. Verskeie persone is al op hierdie wyse gehelp om nie terug te val nie. Dit werk werklik as hy eerlik is oor wat met hom gebeur en dit met 'n gerehabiliteerde deel. Dit is ook waarom dit so belangrik is om by 'n organisasie soos die CAD aan te sluit, soos alreeds in die vorige hoofstuk uiteengesit is.

Ondervinding het geleer dat daar wel 'n wenresep bestaan, nl.: Indien hy homself van sy ou weë bekeer het en sy krag van dag tot dag teen die alkohol by die Here vind, sal hy werklik gelukkig wees mct sy nuwe lewe. Dit kan selfs gebeur dat hy die eerste paar maande soos 'n "wittebroodsreis" beleef. Gedurende dié tydperk probeer hy om elke persoon wat drink te laat ophou en sou selfs mense uit die kroeë wou gaan haal om hulle te bekeer as dit prakties moontlik was.

Dit is vir homself 'n wonderlike ervaring om goed te slaap, nugter wakker te word en Te sien, hoe sy verhouding met God en sy gesin daagliks verbeter. Elke dag wat hy sonder drank deurgaan is vir hom 'n oorwinning en wanneer hy saans sy stiltetyd hou, is dit met "n diepe gevoel van dankbaarheid dat hy die Here kan dank omdat Hy hom gehelp het, dat hy daardie dag nie gedrink het nie.

Daar is ook gevalle waar die oud-verslaafde gedurende die eerste paar maande van nugterheid sy gesin probeer bekeer van "hul verkeerde weé" - wat negatief op die gesin kan inwerk. "Hoe kan hy wat al die jare so verkeerd gelewe het, nou vir ons kom preek?" Onthou, die verandering (wonderwerk) wat in sy lewe plaasgevind het, is radikaal - die drankverslaafde van gister is vandag nugter, trots, wat weer sy plek in die samelewing kan inneem en almal vierkantig in die oé kan kyk. Hierdie nuwe lewe is vir hom so heerlik, dat hy graag sal wil sien dat ander dit ook moet ervaar.

Soos wat hy groei in sy "nugterskap" (volwasse persoonlikheid te bou sonder alkohol) sal hy ook probleme wat hy in die beginstadium ondervind het, makliker hanteer en oorbrug. Dit maak ook nie meer vir hom saak wat in die verlede gebeur het nie, hy leef net vir die dag – more is in die toekoms en hy bekommer hom nie daaroor nie. Hy weet dat Hy wat hom die krag gegee het om vandag nie te drink nie, mêre ook daar sal wees en as hy vra, sal hy weer krag ontvang om nugter te bly. Verder besef hy dat dit baie belangrik is om nie te drink nie, want dan
kan hy enige probleem hanteer, mense se vertroue weer wen en boweal, bou aan sy verhouding met God.
Sy gedurige vertellery aan almal van hoe dankbaar hy is om van die probleem ontslae te wees, is ook 'n bevestiging dat hy werklik gelukkig is noudat hy nie meer drink nie. Daar is natuurlik 'n verskil tussen die persoon wat nugter (gelukkig) is ofdroog (misrabelik) is. lemand wat droog is het opgehou drink teen sy wil, geniet nie sy nuwe lewe nie, en wag op die eerste "verskoning"
om weer te begin drink.

So 'n droë persoon het ook nog nie vrede gemaak met die feit dat hy nie weer wil drink nie. Ongelukkig is dit dan ook nie lank voordat hy terugval nie. Om werklik gelukkig te wees moet hy sy omstandighede aanvaar en ander wat die probleem oorkom het opsoek, sodat hulle hom ook kan help om gelukkig te wees sonder alkohol.

3. Kan ek hom ten volle vertrou?

Nog 'n gedagte wat jou besig mag hou, noudat hy nie meer die beskerming van die kliniek geniet nie, is: Kan ek hom weer vertrou?
Indien hy vrede gemaak het met sy probleem, besluit het om in sy eie belang op te hou drink en sy lewe (en sy probleem) oorgegee het aan Jesus Christus, sal jy aan hom moet wys dat jy hom werklik vertrou.

Daar mag insidente ontstaan wat jou laat dink dat hy weer begin drink het, maar totdat jy kan bewys dat dit die geval is, moetjy hom vertrou. Hy weet ook dat hy nie jou vertroue oornag sal kan terugwen nie. Hy is bewus daarvan dat jy hom dophou vir enige negatiewe tekens, bv. wanneer hy van 'n funksie of afspraak af terugkom huistoe. Hy weet dat wanneer jy hom soengroet wanneer hy die huis inkom, ditjou manier is om te verseker dat alles nog reg is. Selfs jou vermanings om tog versigtig te wees dat iemand nie vir hom drank ingee nie, aanvaar hy gelate - behalwe as hy nie werklik opgehou drink het nie.

Jou vertroue in hom is ook gebaseer op die veronderstelling dat hy met homself eerlik moet wees. Hy kan sy eie eerlikheid toets deur die volgende vrae aan homself te beantwoord.

* Het hy werklik vrede gemaak met die gedagte dat hy nie meer wil drink nie of vermy hy hierdie gedagte.
* Het hy opgehou drink terwille van homself of is dit om sy gesin en werk te behou, of om ander mense tevrede te stel?
* Is hy bereid om met ander sy ondervindinge te deel ten einde hulle te help om die drankprobleem te oorkom?
* Skerm hy vir die gedagte dat hy "n geheelonthouer is en so wil bly sover dit alkohol aangaan, of hoop hy dat hy weer eendag "sosiaal" sal kan drink?
* Hanteer hy sy probleem van dag tot dag of spog hy daarmee dat hy nooit weer sal drink nie? (Is hy nederig oor sy probleem).
* Is hy bereid om van sy drinkersvriende af te sien of verdedig hy sy vriendskap met hulle? (Kuier hy nog gereeld saam met hulle?)
* Is hy bereid om die Here onvoorwaardelik met sy probleem te vertrou of probeer hy om uit eie krag die probleem te oorwin? Pasop dat jou vertroue nie misbruik word nie. Wees dan ook versigtig vir die volgende gevaarlike situasies, wanneer hy:
* Na die kroeg wil gaan om sogenaamd aan homself te bewys dat hy die problem oorkom het.
* Alkoholvrye bier wil gebruik.
* Kalmeermiddels of pynstillers vir lang periodes gebruik.
* Nie seker maak of medisyne wat hy neem alkoholvry is nie.
* Begin wegbly van byeenkomste van gerehabiliteerdes of weier om by sulke groepe in te skakel.
* Tydens 'n spesiale geleentheid reken: "Ag een ou glasie sjampanje sal my nie skade doen nie, vertrou my, ek is regtig oor my probleem."
* Weier om gevaarlike situasies te vermy, soos bv. 'n jagtog saam met mense wat drank misbruik.

Indien sulke situasies opduik, saljy moet ingryp. Vertroue strek net so ver soos wat jou verstand vir jou sê dat 'n saak vertrouenswaardig is. As hy eerlik is oor sy nugterskap, sal hy homself nie blootstel aan sulke situasies nie.

4. Hantering van funksies en sosiale geleenthede

Funksies ofpartytjies kan vir die gerehabiliteerde probleme skep. As hy twyfel of hy die drankies wat beskikbaar sal wees sal kan weerstaan, moet hy in die beginstadium, sulke geleenthede vermy. Daar mag ook vrese by hom bestaan soos: Sal hulle my nie soos 'n "melaatse" behandelomdat ek nie wil drink nie, of sal iemand my nie probeer dwing om te drink nie, of sal hulle nie vir die grap drank in my koeldrank gooi nie, ens. Pasop dat hy nie deur middel van 'n onskuldige funksie weer terugval nie. Indien julle 'n openhartige verhouding het, en hy aan jou sal sê as die geleentheid vir hom onhanteerbaar raak, kan julle die situasie saam beplan. Julle kan

bv. besluit datjytydens die funksie, sonder dat jy onnodige, spesiale aandag aan hom gee, altyd beskikbaar sal wees wanneer hy hulp en aanmoediging nodig het.

Behandel hom soos altyd - hy wil nie abnormaal behandel word nie, dit vestig almal se aandag om hom. Wat hom beslis sal irriteer is wanneer hy by 'n funksie opdaag en die gasheer aan hom sê dat hy spesiaal vir hom koeldrank daar eenkant hou. Nie-verslaafdes verstaan nie altyd dat ons (oud-verslaafdes) nou weer 'n vrye keuse het om te besluit wat ons wil drink nie. Net soos persone sonder 'n probleem, wil ons ook self besluit wat ons sal geniet (koeldrank, druiwesap. ens). Tydens die funksie is dit ook nie nodig om aan almal te vertel dat hy 'n alkohol probleem gehad het en daarom nie meer sterk drank gebruik nie. Hy sê net eenvoudig dat hy koeldrank druiwesap, ens. verkies.

Die gerehabiliteerde moet ook tydens die funksie, by die gasvrou seker maak dat daar niz alkohol in bv. pons ("punch") of nagereg is nie. Indien hy dit blootstellend vind om hiervan seker te maak, kan sy vrou dit op 'n subtiele manier uitvind. Dit is baie belangrik dat hy enige kos of drank wat moontlik alkohol kan bevat, of hom daaraan kan herinner, moet vermy.

Selfs as hy 'n sekere koeldrank tydens sy drinkersdae gebruik het om met drank te meng, sal dit ook help as hy dit in die beginstadium van sy nugterskap, eerder vermy. Daar is baie oud-verslaafdes wat geïrriteerd raak met die dronkmanspraatjies tydens funksies. As hy dan nie enduit by die funksie wil bly nie, kan dit om hierdie rede wees. Daar is gerehabiliteerdes wat spesiale funksies, bv. Kersfees, moeiliker hanteer. In die verlede was hierdie spesiale geleenthede dan ook 'n goeie verskoning om behoorlik te kon drink. Tydens
sulke funksies moetjy aan hom sê datjy besef dit vir hom moeilik kan wees en dat jy hom wil ondersteun. Alle gerehabiliteerdes word aan sulke omstandighede blootgestel, maar met die hulp van die Here woon hulle dit by sonder om te val. Indien die geleentheid vir hom 'n krisis is, moet hy dit vermy. Hy sal egter op 'n stadium hierdie geleenthede moet bywoon.

Hy kan tog nie verwag dat sy gesin bv. jaar na jaar, nie saam met die res van die familie Kersfees mag deurbring, as gevolg van sy probleem nie. Dit kan ook gebeur dat hy tydens 'n funksie tussen mense is wat bv. bier drink en dan self lus word vir 'n koue bier. Ek het al geleer om te onderskei tussen lus vir drank en werklike dors. Wanneer mense om jou 'n drankie geniet is daardie lus watjy vir die drank ontwikkel, gewoonlik 'n behoefte om jou dors te les. Daarom sorg ek dat ek tydens 'n funksie altyd 'n koeldrank byderhand het. Selfs drankadvertensies op TV, laatjou besefdatjy dors is, en nie 'n begeerte het vir die alkohol op die skerm nie.

Waar persone 'n onbeheerbare lus vir alkohol "uit die bloute" ontwikkel, het dit in baie gevalle gehelp wanneer so 'n persoon tee, koffie, koeldrank of water gedrink het. Hy moet nie 'n behoefte vir alkohol met 'n normale dors verwar nie.

5. Moet ek my weerhou van alkohol?

Jy moet die gerehabiliteerde vra of dit hom sal hinder as jy by geleentheid 'n drankie drink. Om hom op die permanente pad van nugterheid te hou, kan sekere opofferings vanjou vereis, soos om nie 'n drankie te neem totdat hy voel dit nie vir hom 'n struikelblok sal wees nie. Dit kan ook gebeur dat hy dink dit is onregverdig datjy vir sy verkeerde dade moet "ly" en dan sê dat dit hom nie sal hinder nie. Wees versigtig - jy wil sekerlik nie die oorsaak wees van sy val nie.

Vir die eerste paar maande (in sommige gevalle selfs langer) kan dit gebeur dat daardie "groot lus" wees op 'n dag sy kop uitsteek. Dit mag op 'n stadium wees wanneer jy met 'n drankie besig is. wat moontlik tot sy val kan lei. Dit is in die beginstadium beslis wenslik datjy nie sal drink of na drank ruik as jy na 'n funksie tuis kom nie. Wanneer hy besluit dit sal nie meer vir hom "n struikelblok wees nie, sal hy uit sy eie dit aan jou sê. Deur jou te weerhou van drankies, toon jy ook op 'n tasbare manier dat jy werklik vir hom omgee en hom ten volle ondersteun.

6. Drank in die huis?

Daar is soveel gevalle waar mense teruggeval het as gevolg van die beskikbaarheid van drank in die huis, dat ek beslis sou aanbeveel om dit nie te doen nie. Indien julle uit die aard van jul werk, mense moet onthaal, kan die drank die dag van die onthaal aangekoop word en wat oorbly, kan aan die mense wat onthaal is, gegee word. Dit klink dalk na geldmors, maar glo my vry, dit sal nog goedkoper wees as om weer vir behandeling te gaan met al die drama wat daarmee gepaard gaan.

Dit is ook nie nodig om in die beginstadium jul vriende met drankies te onthaal nie. Hulle wil net so graag soosjy toe sien dat jou man nie weer drink nie en hulle sal beslis nie omgee as daar nie alkohol is nie. Indien hulle opreg is in hul vriendskap metjulle, sal hulle in elk geval sorg dat as hulle onthaal, daar nie alkohol sal wees nie. Sou vriende julle as gevolg hiervan vermy, is hulle vriendskap beslis nie die moeite werd nie.

Na minstens 'njaar of meer van "nugterskap", kan jy, afhangende van die omstandighede dit oorweeg om drank in die huis te hou as dit regtig nodig is.

7. Druk by die huis

As gevolg van jou man se drinkery in die verlede, moes jy baie van die huislike verantwoordelikheid dra en feitlik al die besluite neem. Nadat hy opgehou drink het. sal hy weer sy regmatige plek in die huis wil inneem en jou van die pligte wil onthef. Dit kan vir jou moeilik wees om dit toe te laat, maar dit sal moet gebeur. Dit is ook 'n tasbare bewys dat jy hom weer as hoofvan die huis, ten volle vertrou. Sou daar van die besluite wees waarmee jy nie met hom saamstem nie, kanjy wanneerjulle alleen is, op 'n diplomatiese wyse dit met hom bespreek. Hy is besig om aan sy selfbeeld te bou en dit is daarom noodsaaklik dat jy hom nie voor die kinders of ander sal teengaan of belaglik laat voel nie.

Dit is ook belangrik dat daar nie konflik tussen die gerehabiliteerde en sy vrou sal wees nie. In die verlede was hierdie konflik 'n goeie rede om te gaan drink. Aan die anderkant kan hy ook nie vir altyd gepamperlang word nie. Enige verskille wat mag ontstaan, moet diplomaties hanteer word. Die meeste verslaafdes is sensitiewe mense wat graag ander wil plesier en daarom hou hulle nie van 'n konfrontasie nie. 'n Vrou het eenmaal gesê dat haar man, nadat hy opgehou drink het, nog steeds gewoontes gehad het wat haar geïrriteer het. Dit is egter vir haar makliker om daarmee saam te leef, as met die verslawing wat hy gehad het. Sy het haarself dan ook geleer om dit oor te sien, eerder as wat hulle 'n konfrontasie daaroor sou hê en hy moontlik weer begin drink.

Die tye waarin ons leef het sy eiesoortige probleme wat druk ("pressure") op hom kan uitoefen. Indien daar 'n openheid in jul verhouding is, sal hy die druk wat hy ervaar, met jou deel.Hierdie gesamentlike hantering van die probleem, sal hom beslis help om die situasie te verwerk. As sy verhouding met die Here reg is en hy daagliks sy krag van Hom kry, vergemaklik dit die saak soveel meer. Hy weet dan waar om die beste hulp ter wêreld te kry en sal enige saak, hoe intens ookal, kan hanteer.

8. Druk by die werk

Die meeste oud-verslaafdes probeer, nadat hulle opgehou drink het, dubbel so hard werk as vroeër, om te vergoed vir wat hulle verkeerd gedoen het. Dit kan dan gebeur dat hy te veel hooi op sy vurk neem, wat onnodige druk op hom plaas. Hy moet leer dat'"Rome nie in een dag gebou is nie", en dat hy nie in die eerste paar maande moet vergoed vir wat hy nagelaat het om te doen nie.

Die eienaar/bestuurder of afdelingshoofwaar hy werk, dra kennis van sy probleem (indien nie, moet hy ingelig word) en sal hom beslis nie meer werk/verantwoordelikheid'gee as wat hy kan hanteer nie. Die oud-verslaafde moet ook eerlik met sy bestuurder/afdelingshoof wees en aan hom sê as hy voel die werk/verantwoordelikheid te veel raak. Daar is bekende gevalle waar werkers in die beginstadium gevra het om van sekere pligte onthef te word en later toe hulle gereed daarvoor was, die pligte weer opgeneem het en selfs ekstra verantwoordelikheid met gemak hanteer het. Op dié manier en met sy nuwe wyse van lewe, deur ten volle op die Here staat te maak, sal hy die druk wat by die werk of huis kan ontstaan, suksesvol hanteer.

9. Aanvaarding in die gemeenskap

Dit kan in die begin, vir die oud-verslaafde probleme verskaf om weer deel van die gemeenskap te word. Dit kan vir hom voel of almal weet van sy probleem, selfs daaroor spot en boonop net wag vir sy eerste terugval. In die begin het ek ook maar so gevoel en selfs "stilstuipe" vir 'n hele ruk gehad. Dit voel virjou ofjy "uit" is, is ongemaklik tussen ander mense en weet nie altyd waaroor om te praat nie - so asof jou gesels opgedroog het. Dit is gelukkig net tydelik. Weldra besef Jy dat die mense hou van die nuwe jy, dat hulle jou aanvaar net soos jy is en dit nie as 'n swakheid beskou

dat alkohol jou gevang het nie. Inteendeel, baie mense beskou dit as 'n groot prestasie datjy met die alkohol (deur die krag van Jesus Christus) kon breek.

Die probleme wat die gerehabiliteerde in die begin ondervind, het ook 'n uitwerking opjou, sy vrou. Jy voel onseker om uitnodigings na gesellighede te aanvaar, want jy weet nie of hy al gereed is daarvoor en of hy hom nie miskien sal "afsluit" van die ander nie. Jy wat hom goed ken, bemerk in die begin ook 'n onsekerheid in sy gedrag. Weereens moet ek beklemtoon dat hy besig is om aan sy selfbeeld te bou en situasies wat hy vroeër d.m.v. alkohol hanteer het, moet hy nou daarsonder aanpak. Enigeen wat alkohol gebruik, weet dat dit 'n kalmerende effek op jou het wat jou selfversekerd laat optree. Soos wat sy selfbeeld verbeter, sal die onsekerheid in sy optrede ook verdwyn.

Net soos wat hy met homself eerlik moet wees, sal dit beslis help as hy ook met die gemeenskap oop kaarte speel. Dit is makliker om aan mense te sê dat hy 'n drankprobleem gehad het en daarvoor behandeling ontvang het, wanneer hulle aan hom sou vra waar hy die afgelope tyd heen was. Gebruik hy 'n ander verskoning, sal hy dalk later 'n leuen aan hulle moet vertel wanneer hulle hom 'n drankie aanbied. Baie mense wat hom hieroor uitvra, vermoed dat hy behandeling ondergaan het en wil dan hul vermoedens bevestig. Deur leuens te vertel, skep hy 'n negatiewe gees in hom, wat grootliks kan bydra tot sy val.

Dit sal die gerehabiliteerde ook help as jy deur jou optrede teenoor hom wys dat jy weer vertroue in hom het en hom ook aanmoedig om weer deel te word van die gemeenskap. Moedig die persoon aan (sonder om hom te forseer) om 'n stokperdjie te beoefen. Selfs die bou van legkaarte het 'n heerlike ontspannende uitwerking. Baie verslaafdes beweer dat ledigheid grootliks bygedra het tot hul drinkery - sorg dus dat hy sinvol besig bly in sy vrye tyd.

Die kerk bied 'n ideale geleentheid aan enige persoon om vinnig by die gemeenskap in te skakel. Met die vele aktiwiteite wat in 'n gemeente bestaan, word 'n vrywilliger altyd met ope arms verwelkom. Vir die gerehabiliteerde hou dit die voordeel in dat hy in aanraking kom met mense wat geestelik meelewend is en wat gewoonlik nie drank misbruik nie. Laat hom met jul predikant/pastoor kontak maak en sy dienste aanbied.

10. Teruggeval!

'n Terugval kan vir 'n gerehabiliteerde ernstige gevolge inhou. Dit kan hom weer laat teruggly in sy ou "kommervrye" lewe en die gevaar bestaan dat hy 'n vlak kan bereik waar hy nie omgee wat van sy gesin, werk en lewe word nie. Hy kan verval tot 'n boemelaarsbestaan en so die res van sy lewe deurbring.

Normaalweg gebeur dit nie dat 'n persoon "per ongeluk" weer begin drink nie. Die volgende bewerings glo ek moeilik:
"Ek het nie besef dat die nagereg brandewyn bevat nie. Dit het veroorsaak dat ek

weer begin drink" of "Hulle het alkohol by my koeldrank gegooi en ek het dit nie besef nie. Al wat ek weet is dat ek 'n onbeheersde drang na drank gekry het en toe weer begin drink het".

My persoonlike ervaring is, dat indien jy reg ingestel is, jy onmiddellik sal ruik of sal proe of die effek sal voel (poedings, ens.) wanneer alkohol bygevoeg is by iets watjy eet of drink. Wanneer pons ("punch") of poedings vir my verdag lyk of ruik, skroom ek nie om te vra of dit alkohol bevat nie.

Navorsing het getoon dat die meeste terugvalle, 'n goed beplande drinksessie was. Die persoon het begin dink dat hy weer "sosiaal" sal kan drink en toe net gewag vir die "regte" geleentheid. Negatiewe gedagtes ("Stinking thinking") t.o.v. alkohol, sal uiteindelik tot 'n terugval lei. Dit is vir die gerehabiliteerde uiters belangrik om positief aan sy probleem te werk en daaroor te dink. So bv. is dit beter om te sê: Ek was 'n alkoholis, en nie: Ek is 'n alkoholis, nie.

Dit is ook meer positief om te sê: Ek wil nie weer drink nie, as om te sê, Ek mag nie meer drink nie, ens. Die dinge wat verby is, is vir ewig verby en dit help nie om daaroor te tob nie. Leer liewer uit die verlede dat jy vandag nie weer dieselfde foute maak nie.
Wanneerjy bemerk dat die gerehabiliteerde temgval, maar dit ontken, moet jy weer begin om dag en datum neer te skryf van wat hy doen en sê wanneer hy onder die invloed van alkohol is. Jy sal hom dan weer moet konfronteer soos wat dit in Hoofstukke 4 en 5 van die program:
Oorwin dit! omskryf word. Afhangende van die hoeveelheid alkohol wat hy geneem het, asook die periode wat hy gedrink het, is dit nie altyd nodig dat hy weer in 'n inrigting opgeneem word nie. Indien die persoon (wanneer hy nugter is) egter verkies om weer ih die inrigting
opgeneem te word, kan dit gereél word. Sou hy nie weer na 'n inrigting gaan nie, moet hy mediese behandeling ontvang om hom te help teen moontlike onttrekking en die heropbou van vitamines, ens.

Wanneer die persoon se terugval met 'n hewige drinksessie gepaard gaan, sal dit nie help om hom te konfronteer terwyl hy nog onder die invloed is nie. Wag tot die volgende dag, help hom nadat jy hom gekonfronteer het, maar tree beslis op t.o.v. sy drankprobleem.
Daar is getuienis van mense wat vroeg in hul nugter lewe 'n terugval gehad het en dan nooit weer gedrink het nie. Daar is ongelukkig ook dié wat virjare nugter was, teruggeval het en dan baie moeilik weer die drank oorwin het. Dit wil voorkom asof dit moeiliker is om van 'n terugval te herstel, indien jy al geruime tyd nugter was.

Dit word ook gesê dat die gerehabiliteerde in die eerste jaar, versigtig moet wees vir die ongelyke maande, die l^, 3^, 5^, ens. Waarom dit so is, kan hulle nie verklaar nie. Vir my is dit egter belangriker om elke dag hulp van die Here te vra en dan versigtig te wees vir enigiets wat my van my nugterheid kan beroof.

11.Slot

Deur die krag en genade van Jesus Christus en die ondersteuning van my vrou en kinders is ek 28 jaar nugter. Die periode van my nugterskap is nie vir my van groot belang nie. Dit is vir my belangriker dat ek vandag nie gedrink het nie en ook nie van plan is om dit te doen nie. Of ek more nie dalk sal drink nie, bekommer my nie - dit is in Sy hande en Hy het my nog nooit teleurgestel as ek Hom om hulp gevra het nie. Ek kan met opregte gemoed getuig dat as jy bereid is om hierdie probleem aan Jesus Christus te gee en Hom waarlik vertrou, Hy jou nie alleen volkome van alkohol los maak nie, maarjou ook gebruik om ander verslaafdes te help om met alkohol te breek en Sy kinders te word - dit is voorwaar, ware geluk!

12. Lys van Klinieke

Aurora	Bloemfontein	051-447 7271 051-447 7275 051-447 9204
Elim Kliniek	Kempton Park	011-975 2951
Stabilis	Pretoria	012-333 7702
Ramot		021-939 2033
Welbedacht Terapeutic Centre		041-367 4276
Zelza Treatment Centre		082 9265 820
CAD NASIONAAL	KROONSTAD	056-2131542