

# OORWIN DIT!

## Inhoudsopgawe

### Hoofstuk

1. Ek en my man en lepel
2. Is daar werklik 'n dwelmprobleem?
3. Hoe beïnvloed dwelms die afhanklike?
4. Stadiums van alkoholverslaving
5. Reaksies van 'n afhanklike
6. Voorbereiding vir die ingrypingsproses
7. Die Ingrypingsproses
- 8. Vrae na rehabilitasie**
9. Het hy werklik gemoedsrus?
10. Kan ek hom ten volle vertrou?
11. Hantering van funksies en sosiale geleenthede
12. Moet ek my ook weerhou van alkohol?
13. Drank in die huis?
14. Druk by die huis
15. Druk by die werk
16. Aanvaarding in die gemeenskap
17. Teruggeval!
18. Slot
19. Lys van klinieke

### VOORWOORD

Daar is baie persone wat 'n afhanklike wil help om van hul afhanklikheid verlos te word, maar weet nie altyd hoe om te werk te gaan nie. Hul pogings om die afhanklike by die punt van erkenning te bring het in die verlede herhaaldelik misluk en het in baie gevalle tot ergelike konflik gelei.

Die metode wat hier aangebied word bestaan al vir baie jare en is wêreldwyd met groot sukses toegepas. Ek self wat ook van 'n dwelm (alkohol) afhanklik was, is ook deur middel van hierdie metode gehelp om te erken dat ek 'n probleem het. As gevolg van die hulp wat ek ontvang het, is ek deur die genade van Jesus Christus al vir die laaste 33 jaar sober.

Weens die sukses van die program is besluit om dit te publiseer, sodat ander afhanklikes ook by die punt van erkenning gebring kan word en dan hulp kan ontvang, sodat hulle kan breek met hul afhanklikheid. Baie afhanklikes is al op hierdie wyse gehelp om dit wat hul lewe vroër totaal oorheers het, vir goed te los!

Die program is nie onfeilbaar nie, maar ek het dit al die baie kere toegepas en dit het NOG NOOIT misluk nie! Dit het nog nooit gebeur dat die persoon wat aangespreek word uit die vertrek gestorm het of die een wat die ingryping (bv. sy vrou) gereël het, agterna verwyt, fisies aangerand of verbaal mishandel het nie. Daar was heelwat gevalle waar die persoon wat hulp vra, bang was dat sy na die sessie, soos in die verlede, aangerand sou word.

Daar is ook heelwat van my ervaringe met ander afhanklikes ingesluit, in die hoop dat moontlike onduidelikhede of vrae wat mag ontstaan, beantwoord sal word.

Hierdie metode beskryf hoe 'n alkohol-afhanklike gehelp kan word, maar dit kan beslis op enige afhanklike (dwelms, dobbel, vetsug, en ander vorme van afhanklikheid) toegepas word. Daar word deurgaans na die man as die afhanklike verwys, maar dit kan natuurlik ook die vrou wees.

DIE SKRYWER

# 1. EK EN MY MAN EN LEPEL-LÊ

(Geskrif deur Pikkie Combrinck)

Ja lepellê is lekker, maar nie met alkohol nie! Ek het geweet dit lê tussen my en my man René, maar soos hy 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 ek niks gedoen nie!

Ek het later besef dit is nou nie meer lepellê en toemaak onder die kometers 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 bouse 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 bouse kringloop maar weer van voor af. Nou weet ek wat die regte metode is: DIE INGRYPINGSMETODE.

'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 oopgeplek 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, 33 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 boek omskryf word. DIT WERK!

Lesse wat ek saam met lepellê alkohol geleer het:

1. 'n Gerehabiliteerde verslaafde noem ons nie meer 'n alkoholis nie, maar 'n gerehabiliteerde.
2. 'n Gerehabiliteerde afhanklike, is 'n wonderlike Pa, man en vriend.
3. Moet nooit jou man 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.

Stilstuip 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. IS DAAR WERKLIK 'N DWELMPROBLEEM?

“Nog een dood aan dwelms...” Hierdie is 'n frase wat alte dikwels gebruik word om die realiteite van die dwelmprobleem te beskryf.

Alkohol is die dwelm wat die meeste in Suid-Afrika gebruik word. Met 10.1 miljoen drinkers wat 20 liter suiwer alkohol per kop per jaar verbruik, is Suid-Afrika in die Top Tien in die wêreld as 'n drinkende nasie.

'n Totaal van 10% van die volwassene-bevolking is in gevaar as gevolg van drank en 6% of 1.97 miljoen is afhanklik van alkohol. Die koste vir die land is byna R20 biljoen per jaar.

In terme van dwelmmisbruik is Suid-Afrikaners se verbruik van dagga, kokaïen en amfetamiene ongeveer twee maal die wêreldnorm. “n totaal van 2.2 miljoen gebruik dagga en ongeveer 235k word beskou om afhanklik van dwelms te wees.

Dwelmmisbruik neem teen 'n verstommende tempo toe en het 'n nadelige impak op misdaad, armoede, familielewe en HIV/VIGS. Dwelmmisbruikers spandeer R10 biljoen per jaar om dwelms te koop.

Die ouderdom waarop dwelmgebruik begin, daal gedurig. Suid-Afrika het die middelpunt geword van die heruitvoer van dwelms. Dwelms is groot besigheid en kos die land meer as R25 biljoen per jaar.

Die kostes van dwelmmiskbruik vir die individu is verbysterend: 'n verbruiker van kokaïen of kristall (“crack”) kan tot R5 000 per dag benodig vir die gewoonte, die ekwivalent van 'n maand se salaris vir 'n sekretaresse. 'n Dwelmsmous kan meer as R60 000 per dag verdien!

Die alkohol-afhanklike is nie noodwendig dié persoon wat elke dag drink nie. Daar is baie gevalle van naweekafhanklike en selfs van skoolvakansieafhanklikes! Die eenvoudigste definisie wat aan drankafhanklikheid 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.

Onvoldoendheid 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 dat jy 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. HOE BEÏNVLOED DWELMS DIE AFHANKLIKE?

Wanneer ander gehelp word om die probleme wat dwelms veroorsaak te vermy, is dit nodig om die hoofipes dwelms te identifiseer en te verduidelik wat dit aan die menslike liggaam en verstand doen.

Aanvanklik lyk dit asof dwelms die lewe makliker maak, veral vir adolessente wat sukkel om eie identiteit te ontdek, seksuele rolle uit te sorteer, wat sukkel om gesag te aanvaar en probleme ondervind met die vinnige en aanhoudende gesoek na doelwitte wat betekenis aan hulle lewens kan gee. Gebruikers vind gou genoeg uit dat dwelms ook doodmaak!

Daar is drie hoofgroepe dwelms: Depressante ("Downers"), Opkickers ("Uppers") en Hallusinogene (Hallucinogens). Almal bring fisiese en sielkundige afhanklikheid mee en beskadig die liggaam en die verstand.

Depressante("downers") vertraag die senuweestelsel. Dit sluit die volgende in:

- Alkohol
- Slaapmiddels ("Narcotics")
- Verdowingsmiddels ("Hypnotics")
- Kalmeermiddels ("Tranquilisers")
- Pynstillers ("Analgesics")
- Inhaleermiddels ("Inhalants")

Opkickers versnel die manier waarop die brein en die liggaam werk. Opkickers sluit die volgende in:

- Tabak,
- Kokaïen en kokaïenkristalle ("crack cocaine")
- Amfetamien en Metamfetamien,
- Efedrien en
- Eetlusdempers.

Hallusinogene laat 'n mens dinge sien wat nie regtig daar is nie. Dit sluit dagga (marijuana) en LSD in.

Ander middels in die huis kan ook dwelmafhanlikheid veroorsaak. Die volgende is sulke middels:

- Sproeiskoonmaakmiddels
- Politoere
- Slaaisouse

### 4. STADIUMS VAN ALKOHOLVERSLAWING

Soos wat afhanklikheid 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 alkoholafhanklikheid.

#### **1. BEGINSTADIUM**

##### **a) Drinkpatroon**

Die persoon drink by sosiale geleenthede en sal hom af-en-toe te buite gaan. Indien hy 'n onaangename insident veroorsaak, is hy spyt daarvoor 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 self voel 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" of "ontspan". 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. 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 homself te buite. Hy ervaar na drinkessies, 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 vitamienes 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 te hou drink, onttrek hy na die kroeg/klub. waar hy altyd welkom is. Dit voel vir hom asof sy eie mense hom begin haat. Hy raak onrealisties jaloers 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 verwyf 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 huis toe 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: Vermoedlik!

#### **Sy werk**

By die werk begin sy kollegas hom vermoed. 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:"Ons

voel jammer 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 afhanklike 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 ALKOHOLAFHANKLIKHEID

	<b>Beginstadium</b>	<b>Gevorderde Stadium</b>	<b>Akute Stadium</b>
<b>Drinkpatroon</b>	Sosiaal af-en-toe	Meer gereeld	Gereeld / elke dag, Elke naweek
<b>Liggaamlik</b>	Gou terug na normaal	Gou terug na normaal/ babalaas	Babalaas/onttrekingsimptome
<b>Sielkundig</b>	"Ontspan" en kan maklik kommunikeer	"Verbeter persoonlikheid"-selfversekerd	Skuldgevoelens, onrealisties, jaloers, voel bedreig, vertel leuns, angsgevoel
<b>Maatskaplik</b>	Sosiaal aanvaarbaar	"Siel van partytjie Gesin spreek hom aan	Vrou, kinders"onttrek".Werkgewer/predikant spreek hom aan
<b>Godsdienstig</b>	Voel skuldig	Skuldgevoelens-bewaar skyn dat dit goed gaan	Vermy kerk, predikant. Sien gelowiges as huigelaars

## 5. REAKSIES VAN 'N AFHANKLIKE

Nadat ons die stadiums van alkoholafhanklikheid gesien het, is dit belangrik om te weet hoe alkohol die mens beïnvloed - dalk sal jy dan verstaan waarom die afhanklike 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 alkohol jou 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, ingetoë 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 beseft wat alkohol aan hom doen nie.

Die afhanklike 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 jy 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 – want jy bly ter wille van die vrede, liewer stil.

## **6. 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 afhanklike so ver te kry om te besef dat hy 'n alkoholprobleem het, moet jy 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 aantekene van sy optrede mag vir jou sinneloos lyk, maar as jy hierdie formule(program) getrou volg, sal jy verheug wees oor die uiteindelijke resultate. **Die afhanklike 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) moet jy aan hulle sê wat jy beplan en dat hulle ook betrek gaan word. Laat hulle elkeen 'n insident wat deur die afhanklike se drinkery veroorsaak is en wat hulle die seerste gemaak het, neerskryf. (Indien hulle te klein is om dit te doen, sal jy 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 afhanklike '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 (afhanklike) help om homself met die alkoholverslawing te identifiseer.

Instansie wat genader kan word om met 'n gerehabiliteerde in aanraking te kom is: **Die Christelike Afhankheidsdiens (CAD)**. 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 afhanklike 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 alkoholafhanklikheid oorwin nie, sal hy in elk geval sy werk verloor. Ondervinding het getoon dat die werkgewer 'n sinvolle bydrae tot die afhanklike 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 afhanklike 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 of predikant) 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 sake 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 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 (of selfoon) gesteur sal word nie.

#### **(b) Bepaal die volgorde tydens die gesprek**

Vooraf moet besluit word in watter volgorde julle gaan praat en wat julle gaan sê. Besluit ook as daar klein kinders is (6 jaar tot 10 jaar) 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 afhanklike deurgaans sal besef dat die gesprek gereël is omdat julle hom werklik lief het. Wees versigtig vir die volgende slaggate:

#### **(c) Vermyn Slaggate**

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

Die afhanklike beskou dit as 'n skelwoord en vereenselwig in die begin sy toestand moeilik met dié term. Vermyn 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 met jou te praat.

#### **"Julle is "n klomp huigelaars - ek weet julle haat my"**

Antwoord: As ons jou 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 wil jou 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 is jammer 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 dat jy 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 dat jy 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 deurgaans nie."**

Antwoord: Dit is waarom ons met jou praat, om vas te stel hoe ons jou 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 het jy op jou 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 om 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 beseft dat hy 'n probleem het en hulp moet ontvang. Die gesprek moet so gevoer word dat hy sal beseft hy moet nou optree om homself te help - nie ter wille van sy vrou, kinders, werk of ander persone nie.

## 7. DIE INGRYPINGSPROSES

Die afhanklike 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 intendeel 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.

### DIE GESPREK (INGRYPING)

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 afhanklike goed sal beseft dat dit 'n liefdesdaad is – omdat julle werklik vir hom omgee en sien dat hy nie beseft wat die alkohol aan hom doen nie.

'n Beproefde manier is om die afhanklike te vra of hy bewus is van die bestaan van Wet 20 van 1992. Die meeste persone is nie vertrou 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."  
Weereens sê sy dat sy dit uit liefde vir hom doen. Dan lees sy al die feite (dag, datum en insidente). Sy presiese woorde (wat hy gesê het) moet weergegee

word al is dit hoe erg. Daarna volg die kinders en ander persone.

Die goue reël is: Gebruik al die feite en **MOET NIE KWAAD WORD NIE**, al beledig hy jou. 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. Selfs as die gesprek in die aand plaasvind kan reëlings by die kliniek getref word. Dit is belangrik dat as hy instem, daar **dadelik** opgetree moet word.

Sou hy hom verset, is alles nie verlore nie. Hy beseft nou dat julle 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 kans word gegee nie. Ervaring het geleer dat indien nie streng hierby gehou word nie, die stryd vir altyd verlore mag wees.

## Opname in 'n Kliniek

Daar bestaan baie goeie klinieke in ons land. ('n Lys verskyn op die laaste bladsy). Tydens sy verblyf moet jy hom ten volle ondersteun en jou heelhartige samewerking aan die kliniek gee. Moet nie geskok wees as hy tot met sy opname 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 - iemand 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 insiklik sal wees tydens die gesprek. Baie mense deins terug by die blote gedagte aan 'n konfrontasie as gevolg van hul ervaring met die afhanklike se uitbarstings wanneer oor sy probleme gesels word.

## MAG DIT GOED GAAN MET WAT JY BEOOG

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 vlakke 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 intendeel al verskeie bedenkinge voor die tyd uitgespreek en ek is selfs by 'n paar geleenthede gewaarsku dat my veiligheid nie gewaarborg kon word nie. Die rede hiervoor:

1. Gebed. Daar word mos voorbidding gedoen en die Here werk deur die Heilige Gees in die persoon se hart om hom insiklik te maak tydens die sessie.
2. Die verrassingselement. 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 1992, deur die Staat vir behandeling gestuur word.

## 8. VRAE NA REHABILITASIE

### **1. INSKAKELING BY 'N GROEP**

Daar ontstaan situasies waarin die gerehabiliteerde hom in die begin stadium bevind, wat vir hom moeilik hanteerbaar is en wat moontlik tot sy terugval 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 afhanklikheid 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)**, 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 vermoënd 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 daaglik 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 weereens 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.**

## **9. HET HY WERKLIK GEMOEDSRUS?**

Behandeling vir 'n drankprobleem in 'n inrigting, is die eerste stap tot 'n nuwe lewe vir die gerabiliteerde. Al het jy 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 nou dat 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 tye 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, of telefonies 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 met 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 kroë 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 daaglik verbeter. Elke dag wat hy sonder drank deurgaen 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 gerehabiliteerde gedurende die eerste paar maande van nugterheid sy gesin probeer bekeer van "hul verkeerde weë" - 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 afhanklike van gister is vandag nugter, trots, wat weer sy plek in die samelewing kan inneem en almal vierkantig in die oë 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, môre 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 of droog (misrabelik) is. Iemand 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.

## **10. 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, moet jy 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 huis toe. Hy weet dat wanneer jy hom soengroet wanneer hy die huis inkom, dit jou manier is om te verseker dat alles nog reg is. Sels 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? (Kuiers 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 probleem 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 glasië 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, sal jy 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.

## **11. HANTERING VAN FUNKSIES EN SOSIALE GELEENTHEDE**

Funksies of partytjies 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 geleentheid vermy.

Daar mag ook vrese by hom bestaan soos: Sal hulle my nie soos 'n "melaatse" behandel omdat 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 dat jy tydens 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-afhanklikes verstaan nie altyd dat ons (gerehabiliteerde) 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 nix 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 moet jy aan hom sê dat jy 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 wat jy 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, laat jou besef dat jy 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.**

## **12. MOET EK MY OOK 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 dat jy vir sy verkeerde daad 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 dat jy 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.**

## **13. 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 soos jy toesien 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 met julle, 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 'n jaar of meer van "nugterskap", kan jy, afhanges van die omstandighede dit oorweeg om drank in die huis te hou as dit regtig nodig is.

## **14. DRANK 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 hoof van die huis, ten volle vertrou. Sou daar van die besluite wees waarmee jy nie met hom saamstem nie, kan jy wanneer julle alleen is, op 'n diplomatieuse 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 afhanklikes 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 afhanklikheid wat hy gehad het. Sy het haarself dan ook geleer om dit oor te sien, eerder as wat hulle 'n konfrontasie daarvoor sou hê en hy moontlik weer begin drink.

Die tye waarin ons leef het sy eie soortige 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.

## **15. DRUK BY DIE WERK**

Die meeste gerehabiliteerdes probeer, nadat hulle opgehou drink het, dubbel so hard werk as vroeër, om te vergoed vir dit wat hulle nagelaat het om te doen. Dit kan dan gebeur dat hy te veel hooi op sy vurk laai,

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 hierdie foute nie.

Die eienaar/bestuurder of afdelingshoof waar 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 gerehabiliteerde 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.**

## **16. AANVAARDING IN DIE GEMEENSKAP**

Dit kan in die begin, vir die gerehabiliteerde kan dit moeilik wees om weer deel van die gemeenskap te word. Dit kan vir hom voel of almal weet van sy probleem, selfs daarvoor spot en boonop net wag vir sy eerste terugval. In die begin het ek ook maar so gevoel en selfs "stilstupe" vir 'n hele ruk gehad. Dit voel vir jou of jy "uit" is, is ongemaaklik tussen ander mense en weet nie altyd hoe om die gesprek te laat vloei 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 dat jy met die alkohol (deur die krag van Jesus Christus) kon breek.

Die probleme wat die gerehabiliteerde in die begin ondervind, het ook 'n uitwerking op jou, 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, bemark 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 vertrou 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 afhanklikes 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.

## **17. 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 wat jy 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 drinkessie 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 daarvoor te dink. So bv. is dit beter om te sê: Ek **was** 'n afhanklike, en nie: Ek **is** 'n afhanklike, nie. As Jesus Christus ons los gemaak het van dit wat ons verslaaf het, hoe kan ons dan sê: ek is nog vasgevang.

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 daarvoor te tob nie. Leer liever uit die verlede dat jy **vandag** nie weer dieselfde foute maak nie.

Wanneer jy bemerk dat die gerehabiliteerde terugval, 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 in die inrigting opgeneem te word, kan dit gereël 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 vitamienes, 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 vir jare 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 1e, 3e, 5e, 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.

## **18. SLOT**

Deur die krag en genade van Jesus Christus en die ondersteuning van my vrou en kinders is ek 33 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, maar jou ook

gebruik om ander afhanklike te help om met alkohol te breek en Sy kinders te word - **dit is voorwaar, ware geluk!**

## **19. LYS VAN KLINIEKE**

Aurora	Bloemfontein	051- 447 7271 051- 447 7275 051- 447 9204
Elim Kliniek	Kempton Park	011- 975 2951
Stabilis Kliniek Castle Carey	Pretoria Pretoria	012- 333 7702 012- 542 1121
Ramot	Parow	021- 939 2033
Welbedacht Terapeutie Centre	Welbedacht	041- 367 4276
Zelza Treatment Centre		082 926 5820
CAD NASIONAAL	Kroonstad	056- 2131542 082 412 2451 Webtuiste: <a href="http://www.cad.org.za">www.cad.org.za</a> Epos: <a href="mailto:cad@iningi.co.za">cad@iningi.co.za</a>
SANRA	Vereeniging	016- 422 2470

### **Verwysings en verdere leesstof:**

1. Eberlein.R - *LIFESTYLE CHANGES*. 2010  
Published by Knowres Publishing (Pty) Ltd.  
Posbus 3954, Randburg, 2125, RSA

### **Getuienis van René Combrinck**

#### **Verlossing van alkohol-afhanklikheid**

Ek was gelukkig om in 'n Christen-huis groot te word, een van vier kinders. In die vyftiger- en sestiger jare was ons gelukkig in die sin daarvan dat jou ouers, hul vriende asook jou maats meestal Christene was en die gevolg daarvan was dat jy maklik die goeie weg gevolg het. Op die ouderdom van 12 het ek aan die einde van 'n Pinksterdiens Jesus Christus as my Saligmaker en Verlosser aangeneem. My geestelike lewe was sterk geanker in Jesus en dit het goed met my gegaan.

Daar was egter een probleem: Ek het gehakkel. In die laerskool het die onderwyseresse my 'gehelp' deur my nie te vra om hardop in die klas te lees of om vrae te beantwoord nie. Op hoërskool het ek dit uitgebuit en het die onderwysers later ook nie meer van my verwag om te praat nie. Heerlik! Toe hoef ek nie meer leerwerk te doen nie!

In St. 9 (Gr. 11) het ek en 'n paar vriende een aand 'n bottel vodka in die hande gekry. Dit was een van die wonderlikste ervarings wat ek tot op daardie stadium gehad het. Vir die eerste keer in my lewe kon ek praat sonder om 'n enkele woord te hakkel! Die effek van alkohol op my liggaam was fantasties! Dit het gevoel of ek "ontspanne" was en in totale beheer van myself.

Daar was insidente ná matriek waar ek alkohol misbruik het, maar dit het nie gereeld gebeur nie. Ek het vir die universiteit en later vir die Oud Studente-klub rugby gespeel. Dit was belangrik dat ek fiks moes bly en ek het in die rugby-seisoen nie aan alkohol geraak nie. Maar tussen seisoene het ek laat waai! Toe moes ek alreeds die gevaarlike gesien flikker het...

In 1971 is ek met Pikkie Krynauw getroud. Alhoewel sy 'n wonderlike vrou was (en steeds is), het my drinkpatroon ongelukkig nie ná ons troue verander nie. Inteendeel, my drinkery het geleidelik toegeneem totdat dit in 1975 'n punt bereik het waar ek elke dag MOES drink. Dit is ongelooflik sleg as jy weet jy is vasgevang, maar kan nie los kom nie. My werk, gesin, vriende en veral my verhouding met Jesus Christus het daaronder gelei. Ek het in alle opregtheid probeer ophou, maar ek het verskeie kere net weer teruggeval.

Beloftes om op te hou word verbreek. Jy lieg en bedrieg oor jou drinkery. Jy leer om skelm te word. Jy drink alleen. Jy het altyd 'n bottel êrens: onder die motorsitplek, in die tuin tussen die plante, in 'n opgerolde mat, in jou lessenaar by die werk... orals!

Gelukkig het die bestuurder by my werk my een aand tydens 'n funksie skelm uit die motor se bagasiebak gesien drink. Hy het my toe in 1977 by die huis kom konfronteer en vir die eerste maal het Pikkie met die volle waarheid



uitgekom. Ek was moeg vir die alkohol en wou al lankal ophou, maar was bang vir die onttrekking. Nogtans het ek ingestem om hulp te kry.

Ek kon weens my werk nie vir voltydse behandeling gaan nie en het saans na 'n inrigting gegaan waar ek die nodige medikasie en bemoediging ontvang het. Maar dit was nie maklik nie. In die begin het ek van uur tot uur uitgehou en probeer om nie terug te val nie, maar dit het tog 'n paar maal gebeur. Later het dit beter gegaan en het ek net tot middagete vasgebyt en dan weer tot slapenstyd uitgehou. Gelukkig het Jesus Christus my opregtheid raakgesien en my op 15 Oktober van daardie jaar finaal van my alkohol-afhanklikheid verlos. Hy het my ook totaal van my hakkelprobleem bevry!

Ek was so ernstig om nie weer te drink nie dat ek Dinsdae-, Woensdae- en Vrydagaande byeenkomste bygewoon het. Met die hulp van Jesus en ook vriende by die CAD (Christelike Afhanklikheidsdiens) het ek geleer hoe om staande te bly. Ek woon steeds elke week twee byeenkomste van die CAD by, nie net om sober te bly nie, maar ook om dit wat Jesus aan my geskenk het met ander te deel. Vandag bly ek steeds net vir een dag sober. In die oggend vra ek vir Jesus om my deur die dag te help en saans kon ek nog elke keer vir Hom dankie sê omdat Hy my deur die dag se uitdagings gehelp het.

Vandag is ek en Pikkie die trotse ouers van drie getroude dogters en agt kleinkinders. Dié lewe verruil ek beslis nie vir een waar alkohol my beheer nie!

René Combrinck

## GETUIENIS VAN BASIE KILIAN

### **ONTWIKKELING VAN VERSLAWING**

Toe ek na skool begin werk het was ek slegs 'n geleentheidsdrinker. Ek het redelik goed in rugby en atletiek gevaar. Na die rugbywedstryde en atletiekbyeenkomste waaraan ek deelgeneem het, het die manne gewoonlik 'n drankie gaan drink. Ek het nooit die behoefte gehad om saam met hulle te drink nie, maar het wel partykeer saam met hulle 'n drankie geniet omdat ek nie uit wou voel nie. Dit het soms by funksies gebeur dat ek my matigheidsgrens oorskry het. Sonder dat ek eers daarvan bewus was en sonder dat dit my intensie was, het my drankprobleem groter begin word. Ek het glad nie besef watter gevaar dit vir my inhou nie. Ek was jonk, hardwerkend, fluks en gesond.

Op 29 het my hele lewe verander. Na 'n hartaanval is ek gehospitaliseer. Die internis het aanbeveel dat ek ophou rook en eerder in die toekoms water by my brandewyn te geniet (in plaas van Coca-Cola). Hy het ook whisky en water aanbeveel. Ek het vas geglo dat my kanse op nog 'n hartaanval baie skraler sou wees indien ek meer whisky drink.

Op daardie stadium was ek waarskynlik reeds verslaaf aan alkohol en eintlik reeds 'n kandidaat vir behandeling by 'n kliniek, maar ek het nooit vir behandeling gegaan nie. Ek was wel verskeie kere gehospitaliseer vir sogenaamde spanning, hartkrampe, stres en vele ander simptome. In werklikheid was my probleem ALKOHOL.

Vanaf 1984 het ek op die kerkraad gedien terwyl ek reeds 'n strawwe drinker was. Ek was verskeie kere selfs hoofdiaken. Wanneer ek in my wyk gekollekteer het of eredienste bygewoon het, het ek altyd gesorg dat ek nugter was. Baie Sondagoggende het ek nog siek gevoel wanneer ek kerk toe gaan. Om die alkoholreuk te verbloem het ek gedurig pepermente gesuig en vanielje-essens gebruik om my mond mee uit te spoel. Ek het vas geglo dat dit die reuk van alkohol wegneem.

Intussen is ek met Ronél getroud. Ons 'n baie gelukkige huweliksverhouding gehad waaruit twee kinders gebore is. Ek het baie keer aan Ronél belowe dat ek sou ophou drink, maar ek was nooit spesifiek oor die tydperk waarvoor ek sou ophou nie. Ek was altyd op soek na 'n geleentheid om te drink. Een van hierdie geleenthede was wanneer ons NAGMAAL by die kerk gebruik het. Dit was 'n goeie verskoning om na alkohol te ruik. *Ronél* was ook altyd die verskoning wanneer ek weer begin drink het. Die feit dat ek Nagmaal misbruik het, het my geweldig gepla en het ek gereeld vir die Here om vergifnis daarvoor gevra. Ek weet VANDAG dat die HERE my daarvoor vergewe het.

Op 'n stadium was ek vir 6 weke vanweë 'n nekbесering gehospitaliseer. Ek het met vriende gereël dat hulle vir my drank hospitaal toe bring. Gevolglik was ek

dikwels onder die invloed van drank wanneer die dominee of die dokter my besoek het.

### **BESLUIT**

Op Sondag, 11 September 1994, het ek oudergewoonte gereed gemaak om kerk toe te gaan. Ek was op daardie stadium 'n ouderling. Ek het soos gewoonlik pepermente gesuig toe Ronél vir my sê dat die pepermente nie meer die alkoholreuk wegneem nie. Die reuk het reeds deur my vel gekom. Ek was geweldig geskok en het dadelik my dokter gebel om vir my inspuitings te gee om my met die onttrekking van alkohol te help. **EK HET BESLUIT OM OP TE HOU DRINK.** Onder mediese toesig het ek van die gifstowwe van alkohol onttrek en sedertdien het ek nog geen alkohol gedrink nie.

Ons dogter Rozél is in 1998 getroud. Op 1 Oktober 2003 is ons kleinkind Simoné gebore en bietjie meer as 'n maand later is ons dogter Rozél, op 21 November 2003, met akute leukemie gediagnoseer. Sy is 6 maande daarna, op 24 Mei 2004, oorlede. Vir ouers kan daar nie 'n groter skok wees nie en ek was geweldig in die versoeking om weer te begin drink. Gelukkig kon ek die versoeking weerstaan. Ons seun Hugo is in 2007 getroud en in 2009 het ons 'n kleinseun ryker geword.

### **CAD**

Vanaf 1994 het die CAD op Worcester vir my geweldig baie beteken en ek woon steeds elke Maandagaand die CAD-byeenkoms by. Ek woon ook alle kampe, konferensies, uitstappies en ander aktiwiteite by. Ek is nie skaam om te sê dat ek aan die CAD behoort nie. Aan die begin was dit vir my moeilik, maar ek het gereeld na getuienisse van ander CAD-ledes in die kerk geluister en het later besef dat ek dit ook wou doen. Die CAD is deel van my lewe en dit help my om my lewensdoel te verwesenlik. Die Here lei my om gereeld my getuienis in eredienste te lewer en om ook die CAD aan gemeentes bekend te stel.

Weens my betrokkenheid by die CAD was ek vir lang tye die voorsitter van die Worcester CAD-tak en ook die voorsitter van die CAD Gebiedskomitee vir die Wes- en Suid-Kaap. Ek was ook vir 10 jaar lank die CAD se verteenwoordiger op Ramot se beheerraad. In 2008 is ek verkies tot vise-president van die CAD op nasionale vlak. Ek gesels graag met mense oor drankprobleme en glo dit is my roeping in die lewe. Ek besef egter dat ek altyd nederig moet bly. Ek ervaar ook dat ek party dae goed voel en party dae sleg voel. Jy ry nie altyd op die kruin van die golf nie -al dien jy op baie instansies. Dit is baie belangrik om nederig te bly en te besef dat jou verlossing slegs genade is. Dit verg ook harde werk om nie terug te val nie.

### **DANKIE**

Ek wil graag vir Ronél en Hugo hartlik bedank vir julle ondersteuning die afgelope 17 jaar. Julle help my om sober te bly. Ek weet daar was baie dae wat ek julle deur my optrede hartseer gemaak het. Ek vra om verskoning daarvoor. Ek wil veral vir Ronél bedank vir haar volgehoue betrokkenheid by die CAD en dat sy soveel van haar vrye tyd bestee om my te ondersteun. Baie dankie julle twee!

Basie Kilian

## Getuienis van Linda Lourens

Soos die gesegde lui: “Meng jou met die semels...” Nee, kom ek trek my woorde terug, want ek het wonderlike vriende in die verlede gehad –ons was net almal ‘onkundig’. Hoekom sê ek so? Vrydag was altyd Drinkdag. Dit was ‘n dag waarna ons baie uitgesien het. Ek self kon naderhand nie wag vir Vrydag om aan te breek nie...

Drinkdag het sommer hier teen 12 uur op ‘n Vrydag reeds begin en dan aangegaan... soms tot na middernag. So het ons van die een kroeg en dansplek na die volgende gekuier. Saterdag het ek dan uitgesien na 10 uur, want “dan was die vliegtuig mos oor” –dan is die eerste bier ooggemaak. Nodeloos om te sê was die res van die naweek dan nutteloos en gemors. Menigte kere kon ek nie eens onthou watter pad ek huis toe gery het nie. Vandag kan ek net die Here prys vir Sy wonderlike genade en beskerming oor my omdat ek net nooit ‘n ongeluk gemaak of veroorsaak het nie. ‘n ‘Joint’ (dagga) saans het my slaappil geword.

Die dag toe ek SELF besef het dat drank en dagga vir my ‘n probleem is en dat dit werklik geen goeie gevolge vir my inhou nie, het ek my hand na God uitgestrek –“Help my asseblief, Here, want alleen kan ek nie!” Ek het Jesus as my Verlosser en Saligmaker aangeneem en my lewe het handomkeer verander. Vir die afgelope paar jare is my dagboek reeds vir elke Maandagaand uitgeboek. Ek het ook betrokke geraak by die CAD (Christelike Afhanklikheidsdiens). Die CAD se ondersteuningsgroepe kom weekliks regoor die land bymekaar.

Ek weet hoe moeilik dit is om daardie berg alleen uit te kom, daarom wil ek jou aanmoedig om deel te word van die CAD of selfs ‘n CAD ondersteuningsgroep te begin. Gee JY die eerste tree, Jesus ken jou hart, Hy sal jou bystaan. Die CAD maak dit net makliker. Tussen dié mense voel jy dadelik tuis, hier kan jy jou moeilike tye met ander wat regtig verstaan deel. Die CAD is die plek waar mense omgee vir JOU en die mense naby aan jou.

Hoekom nie vandag die besluit neem om ‘n sober en vredevolle toekoms in te gaan nie? Jy IS ‘n uitverkorene wat ander kan help om ‘n sober lewe te lei. Onthou: Niks is by Jesus onmoontlik nie!

Jesus liefde  
Linda Lourens  
Voorsitter: CAD Jakaranda

## Getuienis van Esta Delport

My naam is Esta. Ek is 38 jaar oud en die ma van ‘n pragtige dogter.

Hierdie is my storie... ‘n Storie wat soos enige ander vol belofte begin, ‘n draai by die seer in die lewe maak en weer eindig waar ek bou op oorwinning en hoop.

My ouerhuis was ‘n veilige hawe waar ons elke aand saam Bybelstudie gedoen het en goeie maniere en respek vir mekaar en ons naaste geleer is. Ek en my twee ouer broers was ‘n stoute, besige klompie. Ons dae was vol sonskyn en leer aan die sy van ‘n pappa wat die geduld van die wêreld gehad het, altyd graag ons vrae beantwoord het en met die kwellinge van die lewe bygestaan het. Ek was die “goue sterretjie”-tipe: huiswerk altyd gedoen, kamer aan die kant en boonop hofflik en stil. My middelste broer was die dromer en Ouboet was net dit: die beste Ouboet wat ‘n kind voor kon wens –altyd daar om te help en te lei.

Die eerste draai weg van die idilliese prentjie was toe my pa skielik in my tienerjare na die bottel begin gryp. Toe vind ek uit dat my pa in my kleintyd met alkohol-afhanklikheid gesukkel het, maar vir ‘n tydperk van meer as 14 jaar ophou drink het en toe in my tienerjare weer teruggeval het. Soos enige ander dogter het ek my pa as voorbeeld voorgehou en met hierdie nuus is die mat onder my voete uitgeruk. Ek het deur die wêreld verkul gevoel en baie sinies oor die lewe geraak.

Ons het ‘n hele paar jaar so geleef: periodes van nugterheid wat afgewissel is met periodes van totale oorgawe aan die bottel. Gedurende hierdie tyd het ek, wat van nature skaam en skugter was, my heeltemal van mense onttrek en my op my skoolwerk toegespits.

‘n Week na my 21ste verjaarsdag het my middelste broer selfmoord gepleeg. Dit het as’t ware die lewens-aseem uit my ouers geslaan. My pa het dit hanteer soos wat hy enige ander krisis sou: hy is terug na die bottel. My ma wat op daardie stadium al na aan breekpunt was na jare van ondersteuning aan my pa, het heeltemal ingegee. So het die las van die huishouding op my neergekom en ek het die juk opgetel asof ek myself my hele lewe lank daarvoor voorberei het. My enigste voorneme was dat ek, die betroubare een, NOOIT sou drink nie. Nie eers sosiaal nie.

Ons het as gesin teruggetrek na my pa se geboortedorp, Kroonstad. Ek het daar begin werk en het my man by my werk ontmoet. Hy was baie lief vir mense en was altyd omring deur vriende –uit die aard van die saak was daar altyd alkohol betrokke by die kuiery en so het ek sosiaal begin drink. Die gebruik van alkohol het my op daardie stadium glad nie gepla nie en ek het nie

eers twee keer gedink oor my familiegeskiedenis van alkohol-misbruik nie –so iets sou mos nie met my gebeur nie, het ek geglo. Geleidelik het alkohol 'n al hoe groter rol in my lewe begin speel, maar in ons vriendekring was dit aanvaarbare gedrag –almal het so gelewe. Geen kuier is gereël sonder dat die drankies eerste gekoop is nie.

Ek en my man was mekaar se grootste vriende. Dit het gevoel asof ons al meer as een leeftyd saam deurgebring het –so groot was ons liefde vir mekaar. Ons het absoluut alles saamgedoen. Om weg van mekaar te wees was nie eens 'n opsie vir ons nie.

Ons is na 2 jaar van getroude lewe uiteindelik met die aankoms van 'n pragtige blou-oog dogtertjie geseën. Haar pa se ewebeeld en trots. Ongelukkig het nie alle sprokie-liefdesverhale 'n gelukkige einde nie... Hy is na 5 gelukkige jare saam oorlede nadat 'n blindederm-operasie skeef geloop het. Ons dogtertjie was toe maar net 2½ jaar oud.

Ek kon nie glo dat die Here so iets aan my kon doen nie. Ek het nog altyd my deel van die verbond nagekom en kon nie verstaan hoe Hy my so kon straf nie. Soos 'n hardkoppige tiener het ek in my woede die deur van my hart in Sy gesig toegeklap en my rug op Hom gedraai.

My werkgewer op daardie stadium was ongelukkig nie ideaal vir my gemoedstoestand nie. Sy het self baie en hard ook gedrink. Haar eerste woorde aan my nadat ek haar met die slegte tyding van my man se afsterwe gebel het was: “Wat het jy in die huis om te drink?”

Ek het glad nie teëgestribbel om die bottel vir troos nader te trek nie. Ek het die verskoning gehad dat dit die tyd laat verbygaan het. Die engel is uit leë nagte en hartseer dae gehaal. Geleidelik het die monster van afhanklikheid my al hoe stewiger in sy greep vasgehou en my afgetrek in die donker maalkolk van pyn, droefheid, selfverwyf, leuens, skaamte en depressie.

Niks anders as ondeurdringbare swart kan as kleur voorgestel word vir daardie tyd in my lewe nie. My lewe was vir my niks meer werd nie. Nie eers my kind was vir my genoeg om die kettings van drankmisbruik te breek nie. Ek het my probleem (soos talle voor my) goed weggesteek, maar tog skemer die waarheid uiteindelik deur. Die hartseer is dat niemand namens my vryheid kon beding nie, net ek self kon daardie stap neem. Ek was aanvanklik hartkoppig en het geglo dat ek beslis nie 'n probleem gehad het nie. Almal het oorreegeer. Ek het net by my eie huis gedrink en het mos niemand daar gepla nie, het ek redeneer. Hoe kon enige een ooit so iets van my dink?!

Die Here het my hand nooit gelos nie, al het ek so gedink. Hy het na byna 4 jaar van vernietigende gedrag (waarvan die laaste paar maande die ergste was) dit goedgevind om met mag en mening 'n ommekeer in my lewe teweeg te bring. Ek het uiteindelik my bande met my werkgewer verbreek en 'n nuwe werk gekry. Daar het my lewe verander. My nuwe werkgewer was (en is) 'n Godvresende mens waaruit die liefde van Jesus straal.

Toe ek na 'n maand die waarheid van my omstandighede aan hom verklaar het hy my nie weggewys nie, maar my aan die hand geneem en gesê dat indien ek bereid was om die pad na soberheid en verlossing te stap, hy elke tree langs my sou wees. Ek het in dieselfde tyd na 'n nuwe huis getrek en dit was asof die Here my geheel en al van my verlede wou verlos. Ek het geen van die ou kennisse meer gesien nie en glad nie kontak met enigeen uit my vorige lewe gehad nie. Ek het dadelik by die CAD en my plaaslike gemeente ingeskakel.

Die pad na soberheid was nie maklik nie. Ek het aanvanklik verskriklik gesukkel om die gewoonte te breek, maar nadat ek die laaste versoeking absoluut pro-aktief teengestaan het, is ek ten volle verlos. Die genade van Jesus Christus is so groot in my lewe, dat ek daarna nog nie 'n enkele dag weer lus vir alkohol was nie.

Die eerste paar maande het ek myself so besig met allerhande dinge gehou dat ek elke aand doodmoeg in die bed neergeval het -alles net sodat ek die gewoonte van elke nou en dan na 'n glas reik kon breek. Ek het 'n verhouding met Jesus begin opbou soos wat ek nog nooit in my lewe gehad het nie. Deur dit alles het ek gesorg dat ek elke week by ons plaaslike CAD-vergadering uitkom en elke aand het ek absoluut blymoedig by die huis gekom –gevol met bevestiging vir my lewe en Jesus se liefde. My dogtertjie het naderhand begin opmerk dat sy uitsien na Dinsdagaande se tuiskoms, want “Mamma is so vriendelik en bly as Mamma na die CAD huis toe kom.” Hoe sê hulle? Uit die mond van die suigeling hoor jy die waarheid. Ek neem dit as bevestiging vir my “nuwe” lewe.

My leuse vandag is: “Been there, done that, ain't never gonna go back.” Dit is nie skielik maanskyn en rose nie, maar my God se tasbare betrokkenheid in my lewe verseker my dat ek die regte ding doen en gee my hoop vir die toekoms. Niks in hierdie lewe is dit werd om terug te gaan na die lewe van afhanklikheid nie. My lewe sonder drank is lekker, vry en vol belofte!

Esta Delport

## Getuienis van Hannalie Joubert

Die moed om jou storie te vertel.....

Ons het almal 'n storie om te vertel. Nooit het ek gedink dat my storie 'n getuienis vir Jesus sou word nie.

Ons is 'n doodgewone gesin. Ek, Hannalie Joubert is in 1985 getroud met die liefde van my lewe, JB Joubert, die spreekwoordelike "Tall, dark and handsome" ou. Ons het twee pragtige dogters. Alkohol was altyd deel van ons huwelik. Dit het baie konflik versoorsoak, maar daar was altyd die beloftes van, "Dit sal nie weer gebeur nie". Dit het egter progressief erger geword en die draaipunt was in 2009.

Op daardie stadium het ons op 'n plaas gebly net buite die dorp. My oudste dogter het reeds gewerk en my jongste was in Graad 12. Ons gesin was besig om heeltemal uitmekaar te val. Vir baie lank kon ek hom beskerm en vure doodslaan en alles probeer bymekaar hou. JB het nou in die dag ook begin gebruik. So ons het nooit geweet hoe ons dag gaan eindig nie. Dit het baie spanning op my en my Gr. 12 dogter geplaas. Sy moes baie vinnig, baie gou groot word. Hierdie deel was vir my sleg, want ek kon nie meer die probleem vir haar wegsteek nie. Sy was nou ook deel van dit en die verleentheid was groot.

Die ergste van alles is, jy weet hy het 'n probleem maar jy wil dit nie glo nie. Dit kan mos nie met jou gebeur nie. Mens lees net van hierdie goed in boeke. Jy beskerm hom die hele tyd en hoop en bid net hy maak nie foute nie. Dit is net tot sy eie nadeel, want op hierdie stadium kan hy nie meer self ophou drink nie. Ek het orals hulp gesoek maar op so 'n manier ek nooit iemand laat verstaan het dit is vir my eie man nie. Familie was daar maar ook net tot op 'n punt. As jy nie in die situasie is nie verstaan jy nie hoe seer dit is nie.

Ons het elke oggend stilte gehou. Na 'n slegte vorige aand het hy altyd vir my gesit en wag om saam stilte te hou. Die man wat voor my gesit het, het ek nie meer geken nie. Dit was beslis nie "Tall dark and handsome" man met wie ek in 1985 getroud is nie. Alkohol het so vernietigende uitwerking. Hy was weerloos, magteloos, skaam maar tog ook opstandig. Ek het altyd soveel moed gehad nadat ons so stilte gehou het, maar dit het net gehou tot die eerste oproep om en by 12uur in die oggend. Dan wou ek in tienduizend stukkies breek. Ek het tot 2:30 gewerk en dan het die soektog begin om hom veilig by die huis te kry. Ek het op 'n punt gekom wat ek van alles en almal onttrek het. Ek het nie met familie of vriende hieroor gepraat nie. Dit was net te seer. Ek het net by Jesus se voete gesit. Ek het so gebed vir 'n wonderwerk.

Met ons jaarlikse Kermis by die kerk het JB by die vleistafel betrokke. Ek het nog die oggend gewerk en eers so teen 12 uur by die Kermis aangesluit. Ek het dadelik besef toe ek hom sien dat hy nie van die Kermis koel drank gedrink het nie. Hy het ook 'n blink pruik opgehad. Dit was 'n Karnaval tema so jy kon hom nie miskyk nie. Hy het daardie dag vleissnitte verkoop wat ek nog nooit van gehoor het nie en dan sommer ook die resepte uitgedeel hoe om dit gaar te maak. Dit was die langste dag in my lewe. Hierdie verleentheid was net te groot. Ek het net besef ek moet iets doen. Na 'n baie slegte dag en toe alles weer rustig is in die huis het ek gaan sit om stilte te hou. Ek het net voor die Here gehuil en gevra: "Gee my net iets sodat ek sal weet wat om te doen." Ek moes of uittrek of hulp kry vir JB wat op daardie stadium glad nie wou ophou drink nie. Maar ek het net geweet dit is nie die man wat trou aan my belofte het nie. Soos in Samual 1:14-17 waar Hanna voor die Here gehuil het omdat sy nie 'n kind kon gehad het nie het ek gehuil. Sy het die van God afgesmeek om haar te help. Dit is presies waar ek was. My Bybel het oopgeval by Rut 3:11.... "Moet nou nie verder bekommerd wees nie, my dogter. Alles wat hy my vra sal ek doen, want die mense weet dat jy 'n goeie vrou is." Daar het 'n vrede en rustigheid oor my gekom wat ek vir niemand kan beskryf nie. So het ek ook die volgende oggend opgestaan. Met 'n verwagting en rustigheid wat net Jesus vir mens kan gee.

By die werk het 'n konsultant my kom sien oor een van my polisse. Hy het ook vir JB baie goed geken en voordat hy met my die polis bespreek het hy vir my gesê hy is baie bekommerd oor JB, hy drink teveel. Hierdie afspraak was nie vooraf gereël nie. Ek het net geweet hierdie is my bevestiging. Ek moet iets doen. Dieselfde middag het ek vir René en Pikkie Combrinck van die CAD gaan sien. Hul is ook in ons gemeente en het gesien wat die Kermis gebeur het. Ons het besluit om die ingryping op JB te doen in samewerking met die kinders en ons Predikant. Die ingryping was, met die hulp van Jesus Christus, suksesvol en JB het erken hy het 'n probleem en ingewillig om te gaan vir rehabilitasie. Vir almal was dit 'n baie slegte en onseker tyd. Daarvoor was René en Pikkie daar vir ons. Die verligting om net te weet iemand verstaan hoe ons voel en die ondersteuning vir die 21 dae wat JB weg was kan ek nie in woorde beskryf nie. Maar die 21 dae gaan verby en hy moet terugkom huistoe. Jy moet mekaar van vooraf leer ken, vertrou en weer aan jou huwelik bou. Jy verloor vriende, maar dit is alles die moeite werd.

Vandag kan ek terugkyk en net weet, Jesus het hierdie stukkies seer in my lewe toegelaat sodat ek weer vir ander vrouens hoop kan gee. Jy hoef nie stil te bly nie. JB het soveel keer self probeer om op te hou, maar 'n afhanklike kan nie self ophou nie. As ek vandag na hom kyk sien ek nie meer die man met die blink pruik by die Kermis nie. Daardie blink pruik het plek gemaak vir 'n goue kroon. Hy het opgestaan, sy hart vir Jesus gegee en outoriteit geneem van sy huis. My gebede is verhoor. Ons aanbid 'n Groot God. Moet nooit ophou bid

nie Hy sal jou nie los nie. Ek dink nie daar is drie dames wat meer trots is as ons drie Joubert's nie. Hy het JB vir ons teruggegee. Dit is nou 2013. Om presies te wees sal dit die 12de Junie hierdie jaar 4 jaar wees wat JB nie **meer alkohol** gebruik nie. Hy is gesond, dit gaan goed in sy werk en sy dogters het so 'n goeie verhouding met hom. Ek kan maar net sê. DANKIE JESUS!

Hannalie Joubert

## Getuienis van JB Joubert

Die ingryping het totaal die matjie onder my uitgeruk. Ek het geweet ek het 'n probleem, maar nie geweet hoe om op te hou nie. Ek was kwaad, verneder en almal was verkeerd behalwe ek. Self kon ek dit nie doen nie. Ek was vir 21 dae weg. Daar het ek werklik weer 'n ontmoeting met Jesus gehad. Ek het so positief teruggekom. Ek is mos nou gesond als is mos nou weer reg. Nooit het ek besef hoeveel seer daar nog by my gesin was nie. Ek het hul bymekaar geroep en gesê dit het nou gebeur, ek is jammer en nou is dit verby nou kan ons aangaan. Dit was die verkeerdste ding om te doen. Vir twee jaar het hul nie 'n voet verkeerd gesit nie, te bang ek begin weer gebruik. Ons het nooit werklik

oor die seer gepraat nie. Tot een aand. Ons het net lekker gesit en gesels. Weereens het daar iets van die verlede opgekom en vir die eerstekeer het die Heilige Gees my so bewus gemaak van wat in hul harte aangaan. Ek kon sit en luister, saam huil en selfs deur die trane lag oor die simpel goed wat ek aangevang het. Ek moes hoor hoe groot die vernedering vir my dogter was as ek dronk by die netbaloefening opgedaag het. Hoe swaar hul moes kry omdat ek nie kon voorsien in hul alledaagse behoeftes nie. Die sweer het oopgebars en ek kon OPREG sê EK IS JAMMER en dit bedoel!

Onthou teen die tyd wat jy vir behandeling gaan het jy al so drooggemaak dat min mense nog van jou hou. En dan kies jy ook die maklike uitweg en dit is om te skei. Jy laat almal verstaan dit is nie jou skuld nie. Iemand moet die skuld kry! Ek het 'n tweede kans gekry. Ek kan vandag nie genoeg dankie sê vir dit wat die Here in my lewe toegelaat het nie. Daar is baie JB's daar buite wat nie wil erken of jammer sê nie. Nadat ek en my gesin oor alles kon praat en huil en ek OPREG jammer sê kom al die ou stories van die verlede nie meer op nie. Dit is nie meer nodig nie. Jesus het die seer genees.

Dit is ongelooflik hoe my gesin my bygestaan het en nog steeds doen. God laat slegte goed in jou lewe toe sodat jy die goeie kan raaksien.

As ek raad kan gee, moenie twee jaar wag voordat jy OPREG om verskoning vra nie. Hulle het nie die fout gemaak nie! Wees 'n man en kruisig die eie ek, dan alleen kan genesing plaasvind.

Ek ken niemand waarmee dit slegter gaan nadat hy opgehou gebruik het nie.

Aan my vrou en twee dogters. Dankie dat jul nooit ophou bid het nie. Nooit opgegee het nie en my nog steeds elke dag ondersteun. Dit is baie belangrik om dadelik by 'n ondersteuningsgroep in te skakel.

Ek het dadelik by die CAD ingeskakel en doen dit nog steeds elke week.

Alle eer aan God die Vader by wie niks onmoontlik is nie. Self sou ek dit nie kon doen nie.

JB Joubert