Maart 2012
Jaargang 17, Volume 1

NUUSBRIEF VAN DIE CHRISTELIKE AFHANKLIKHEIDSDIENS (CAD)

Sober Praatjies

OMVANG VAN VERSLAWING

In hierdie uitgawe:

Omvang van verslawing	1
Nuus uit ander Streke	4
Second Chances	10
The CAGE alcohol and all addictions test	10
Skrywe ontvang van Ramot pasiënt	11
Terugval-voorkoming	12
Katastrofes	14
Lentekonferensie	16
Nuusbrief: Aurora Sentrum	20
Optrede deur familielede van middelafhanklikes	21
The Parable of the Pencil	23
CAD Brackenfell	24
Dwelmmiddels	25

KAN DIT WAAR WEES?

DAT
37% van volwasse Suid-Afrikaners elke naweek alkohol misbruik?
DAT DAAR
R1 430 miljoen per jaar aan kokaïen in SA spandeer word?
DAT DAAR
3 200 000 daggarokers in SA is?

KAAP IS VROT VAN DIE DWELMS (Die Burger 09/02/2012)
Die volgende punte word in hierdie artikel uitgelig:

> Die polisie in die Wes-Kaap het die afgelope 22 maande op dwelms ter waarde van meer as R12 miljard beslag gelê.
> 'n Miljoen liter alkohol is ook afgevat.
> Die projek is op 1 April 2010 op Beaufort-Wes begin. In een week is daar in passasiersbusse op dwelms ter waarde van R15 miljoen beslag gelê.
> Dwelms is 'n groot oorsaak van misdaad in die Wes-Kaap, het Lamoer (Wes-Kaapse polisiehoof) gesê. "Dit het verlede jaar aan die lig gekom dat die jongste dwelmverslaafde in die Wes-Kaap nege jaar oud is. Heroïen is baie meer verslawend as enige ander dwelmmiddel."

SA is wêreldkampioen as dit kom by drink, sê kenner (Die Burger 08/09/2011)
In hierdie artikel lê dr. Ray Eberlein van die Sentrale Dwelmowerheid die nasionale syfers vir dwelmafhanklikheid aan LP's voor. "Dwelmafhanklikheid kom veral voor onder werklose mense en 60% van dwelmslawe het nie werk nie." LP's was geskok oor die voorbeelde wat Eberlein voorgehou het ter illustrasie van die omvang van dwelmafhanklikheid in Suid-Afrika. Dit sluit in dat:

> Dwelmhandelaars gemiddeld R100 000 per maand verdien;
> Dwelms soos tik, dagga en kokaïen in goed soos grondboontjies, koekies, suigstokkies en selfs lipbalsem versteek word; en
> Middels soos batterysuur en rottegif in sekere dwelms aangetref word om dit goedkoper te vervaardig.

Hy het ook bygevoeg: "U moet onthou: Dwelmhandel is naas wapenhandel die tweede grootste bedryf ter

Vervolg

Omvang van verslawing (vervolg)

STATISTIESE BEREKENINGS

Met behulp van statistiese berekenings word die omvang van verslawing soos volg weergegee:

Alkohol

Naweekmisbruikers:	37% van die bevolking
Jong adolessente:	21% tot 62% van adolessente
Hoërskoolleerders:	35% is probleemdrinkers, 20% van 14-jarige seuns (18% dogters) en 50% van 17-jarige seuns (35% dogters) gebruik gereeld alkohol
Studente:	52% by kolleges en universiteite
Mynwerkers:	15,3%
Plaaswerkers:	87% van volwassenes
Weermagsoldate:	13,3%
Kliniekpasiënte:	19,2%

Daar is 'n nou verband tussen die voorkoms van dwelmafhanklikheid en bipolêre stoornis.

47% van dwelmgebruikers ly ook aan dié stoornis.

Die 10 tot 16 miljoen alkoholmisbruikers in SA drink elk tot 1176 biere en/of 220 bottels wyn en/of 62 bottels sterk drank per jaar.
Alkohol is die oorsaak van ongeveer 50% motorongelukke.
Alkoholmisbruikers affekteer 12 tot 16 mense negatief as gevolg van die misbruik.
12,2% graad 1-leerlinge op De Aar ly aan Fetale Alkohol Sindroom.
Kinders wat voor 15 begin alkohol gebruik, het 'n 4 keer groter kans om verslaaf te raak.
Daar is ongeveer 182 000 onwettige drinkplekke in SA.

Dagga

Daar was 2,52 miljoen daggarokers in SA in 2006 en in 2008 was dit 3,2 miljoen.

Adolessente:	7% tot 20% rook dagga
Mynwerkers:	9,1%

Suid-Afrikaners se gebruik van dagga is dubbeld soveel as die gemiddelde wêreldwyd.
Van alle gearresteerdes wat positief getoets het vir dagga, het slegs 54% erken dat hulle wel dagga gerook het.

Nikotien

Daar is sowat 18 miljoen nikotienverslaafdes in SA. Volgens KANSA sterf minstens 25 000 mense per jaar in SA weens nikotien-verwante siektes. Ongeveer 20% van 13-jariges rook sigarette.

Heroïen

Totale bevolking:	1% tot 3% is verslaaf aan heroïen
Deel spuitnaalde:	89% van heroïengebruikers

42% van dwelmslawe verdien minder as R1 000 per maand, wat beteken die meeste gebruik hul maatskaplike toelae om hul dwelmafhanklikheid te finansier.

Sugars affekteer ongeveer 70% van huishoudings in Chatsworth, Durban.
Nyaope (dagga en heroïen) veroorsaak groot skade aan Tswana jeugdiges.
Die verslawing aan heroïen verdubbel elke jaar.

Ecstacy

110 000 verslaafdes aan Ecstacy in Suid-Afrika spandeer sowat R610 miljoen per jaar aan Ecstacy.

Vervolg

Omvang van verslawing (vervolg)

X2
Dagga- en kokaïenmisbruik in Suid-Afrika is twee keer so hoog as in die res van die wêreld.

Kokaïen
Verslawing aan kokaïen neem met ongeveer 10% per jaar toe in SA. In 2006 was daar 250 000 verslaafdes aan kokaïen en in 2008 was dit 290 000. Hulle spandeer sowat R1 430 miljoen daaraan per jaar.

Crack
Crack is veral gewild onder prostitute en sommige spandeer tot R30 000 per maand aan Crack. Hulle moet dus daagliks tussen 5 en 15 kliënte hê om dwelms te kan bekostig.

Methamphetamien (Tik)
Tik is die voorkeurdwelm van 42% van Kaapstad se dwelmverslaafdes.

NAVORSING
SACENDU by die Mediese Navorsingsraad in Parow-Vallei monitor dwelmneigings in Suid-Afrika sedert 1996 en alle inligting word verkry vanaf rehabilitasiesentrums. Tussen 20 000 en 25 000 verslaafdes word jaarliks in Suid-Afrika as binne-pasiënte behandel. Na raming is daar tans 3 miljoen dwelmverslaafdes en 5 miljoen alkoholiste in Suid-Afrika. Slegs 4% van verslaafdes ontvang dus binne-pasiënt behandeling. In 1996 was slegs 2% pasiënte jonger as 20 jaar. In 2008 was 20% jonger as 20. Min sentrums neem pasiënte onder 18 jaar vir behandeling.

POLISIE-OPTREDE
In 2004 is die Polisie se Narkotikaburo ontbind hoewel hulle groot sukses behaal het in die stryd teen dwelms. Sedertdien het dwelmverwante misdaad met 30% toegeneem. Misdadigers is gewoonlik onder die invloed van dwelms as hulle misdaad pleeg of hulle soek geld om dwelms te koop. Tans is 80% van misdaad dwelmverwant. In1995 was daar ongeveer 125 dwelmsindikate in SA, in 2007 was daar 438.

OPSOMMING
Die verslawingsprobleem in Suid-Afrika is baie ernstig en is meer as dubbeld die wêreld norm. Genoemde statistieke is gebaseer op beskikbare gegewens en weerspieël waarskynlik slegs die punt van die ysberg. Die oplossing is na my mening om baie meer gemeenskapsgebaseerde behandeling en selfhelpgroepe soos CAD te reël, sowel as werklike, volhoubare veranderings in die lewenstyl van die verslaafdes.

BRONNE
Eberlein, R. 2009. Lifestyle changes to beat addiction/Central Drug Authority.
Hitzeroth, V en Kramer, L: 2010. Die einde van verslawing.
Parry, Charles. 2008 Mediese Navorsingsraad.
Rapport, 11 Mei 2008, bl. 13.
United Nations World Drug Report, 2010.

Kobus Pienaar
CAD ORGANISEERDER

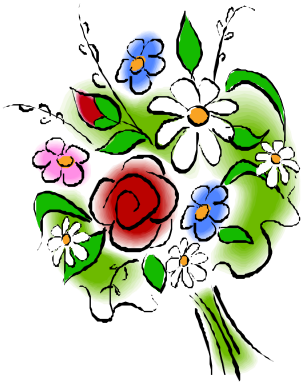
Persone wat belangstel om die **Nasionale Konferensie 2012 te Barkley-Wes** by te woon, kan die bedrag van R450 per persoon direk inbetaal in die volgende bankrekening:

Absa Bank
Tjekreknr 9204284073
CAD Kimberley
Verwysing KONF 2012

Depositostrokie moet gefaks word met volle name, vanne en naam van betrokke CAD groep na 086 217 0927. **KEERDATUM: 30 APRIL 2012**

NUUS UIT ANDER STREKE

MEDELYE



ANNELI VENTER, Danie Venter se vrou, van Kroonstad is oorlede op 08/08/2011.
Annelie het vir Danie bygestaan deur dik en dun met sy afhanklikheidsprobleem en het sy haar stryd teen epilepsie ook gewen!
Ons liefde en Jesus groete gaan uit na die familie, vriende en Danie wat haar baie gaan mis.
Datum: 06/11/1968 - 08/08/2011

Links: Lienki Jonker
(Oud CAD Kroonstad lid)
Regs: Tersia Schlebusch

TERSIA SCHLEBUSCH, 'n goeie en getroue ondersteuner van die CAD het heengegaan op 11/09/2011.
Sy was lank siek in die Kroon Hospitaal waar sy op longmasjiene was met longontsteking en longinfeksie.
Ons weet dat Tersia die CAD-kuiers, mense en konferensies baie geniet het en sy was deel van die CAD familie.
Tersia het ook haar getuienis met ander gedeel by die CAD Goudini Konferensie 2010, te Worcester die middag.
Ons liefde en groete gaan uit na die familie, vriende en mense van CAD wat haar baie sal mis!
Datum:22/01/2011 - 11/09/2011

~ LEONA SMITH ~
'n Huldeblyk

Leona, eggenote van Roy Smith, voormalige Voorsitter van die CAD Vrystaat, is op 11 Desember 2011 oorlede.

Die afsterwe van 'n groot staatmaker soos Roy op 9 Desember 2010, was alreeds vir die CAD 'n groot verlies. Die huistoe gaan van Leona het die era van die Smith's as voorlopers om die goeie nuus dat Jesus Christus alle mense van verslawing wil verlos, finaal beëindig.

Wat kan ons uit hul lewens leer?
Dat jy nooit ophou om die goeie boodskap van die CAD uit te dra nie, selfs as jy weet jy is op pad na jou einde hier op aarde.
Dat jy met vreugde kan uitsien na die oorgang na ons Ewige Tuiste.

Roy en Leona het gewys dat as jy jou roeping hier op aarde ten volle uitgeleef het, daar `n tuiste by Jesus wag! Dit was opvallend dat hulle albei nie kon wag vir die feesmaal saam met ons Koning Jesus nie.

Mag hulle lewens vir ons wat nog moet wag vir ons huistoe gaan, inspireer om ons roeping voluit vir Jesus Christus te doen.

Ons salueer twee groot krygers wat 'n wesenlike verskil vir die Koninkryk van Jesus Christus gemaak het!

René Combrinck

CAD WESSELSBRON

Ons wil eerstens aan alle groepe voorspoed vir die jaar toewens en mag ons slegs bly vashou en vertrou op Hom wat ons krag gee om tot alles in staat te mag wees.

Van CAD Wesselsbron het ons net goeie nuus deurdat lede vasstaan in dit wat ons mekaar meedeel met elke byeenkoms. In ons laaste byeenkoms het 'n lid wat nou 1 jaar 1 maand sober is gepraat oor hoe ons mekaar moet aanspoor en dat hyself gerieflik met ander kan praat wat 'n afhanklikheidsprobleem het. Dus moet ons besef hoe belangrik dit is om vergaderings by te woon vir die nodige aansporing.

Groete van CAD Wesselsbron groep
Gert Coetzee

NOORD-KAAP
CAD OLIFANTSHOEK

Ons leef in 'n TYD wat behep is met die "self". Die hedendaagse kultuur leer ons om op ons voorkoms, gevoelens en persoonlike behoeftes as ons belangrikste prioriteite te fokus. Die doel is klaarblyklik om die hoogste moontlike vlak van geluk na te jaag. Die gevaar wat hierdie denkwyse egter inhou, word pynlik sigbaar sodra mense hulle in 'n verhouding bevind. Gewoonlik is dit altyd die kind-en-ouer-verhouding wat in die slag bly. Ek as ouer is te besig om vir my kind die nodige kennis te gee en voor te berei op die toekoms.

Ons het die voorreg om aan die einde van elke jaar 'n paar skole te besoek en die skoliere in te lig oor die gevare van alkohol- en dwelmmisbruik. Elke slag kom ons tot die gevolgtrekking van hoe klaaglik ons as ouers misluk om hierdie noodsaaklike kennis oor te dra aan ons kind. Is ons ouers net onkundig of verwag ons as ouers van die kerk en skole om hierdie inligting oor te dra aan ons kinders?

Glo my, ek het nog nooit in die afgelope 5 jaar 'n kind gekry wat ingelig was en nogtans probeer het om dwelms te gebruik nie. Onthou, net 'n ingeligte kind neem ingeligte besluite. Ek gee graag vir u die volgende navorsing se uitslae wat gedoen is onder skoliere in Amerikaanse skole, waar dinge baie erger is as hier by ons in Suid-Afrika en glo my, uit ondervinding het ons gevind dit is die waarheid:

> Kinders wat geleer het van die gevare van alkohol en dwelms by hulle ouerhuise, het dit nie sommer probeer nie.
> Die meeste kinders wat nie alkohol of dwelms gebruik het nie, krediteer hulle ouers daarvoor.
> Tieners wat gereeld saam met hulle ouers aan tafel eet, ses tot sewe keer 'n week, verklaar dat die versoeking om te rook of alkohol te gebruik, drasties minder is.
> Kinders wat gereeld kerkdienste saam met hul ouers bywoon - vier of meer keer in 'n maand - is nie so vatbaar vir die versoeking om te rook of te drink nie.

Dus ouers wat nie betrokke is nie, maar die "self" die belangrikste is, onthou net dit - julle ontneem julle kinders van kennis en bedrewenheid en waardes wat nodig is om te oorleef in die tyd van dwelms, alkohol en ander versoekings.

Ek wil net graag met die volgende afsluit. As u vanaand in die bed is, lees Joh. 10:1-21 en hou die volgende in gedagte:

Die Goeie Herder:	die Here en u as ouer
Die skape:	u kinders
Die dief:	die dwelms en alkohol en al die gevare wat ons kinders kan vernietig

UIT DIE PEN VAN GERRIDA EN KOOS DIPPENAAR

Toe ek gedink het my voete gly, het U troue liefde my regop gehou. Toe ek met baie onrus in my binneste gesit het, het U vertroosting my tot rus gebring.

Psalm 94:18-19

NOORD-KAAP
CAD OLIFANTSHOEK

Op Saterdag 4 Februarie 2012 het die CAD-tak Olifantshoek en die gemeenskap met groot leedwese afskeid geneem van dominee Corrie Strydom, predikant van die NG gemeente. Hy het die groot stryd teen depressie verloor.

As predikant het hy baie vir die CAD Olifantshoek beteken. Hy was altyd bereid om te help of van hulp te wees waar hy benodig was. Tesame met die CAD het hy die stryd in die dorp gevoer om die werk en doel van die CAD uit te leef, want dit was moeilik met 'n klein dorpie waar die gemeenskap baie geslote lewe en nie sommer iemand in hul lewe toelaat nie. Veral as daar nog probleme is.

As mens het hy jou altyd baie hartlik verwelkom en nooit laat voel jy maak inbreek op sy tyd nie. Altyd en ook enige tyd was jy welkom en altyd het jy baie gemaklik in sy geselskap gevoel. Ek wil graag sy woorde wat hy tydens sy behandeling in Bloemcare, Bloemfontein, geskryf het met almal in die CAD deel. Op die vraag: "Wat wil jy hê moet mense van jou onthou?", was die antwoord: "Iemand wat omgee vir ander, dat ek integriteit gehad het, dat ek betroubaar en verantwoordelik was, iemand wat balans kon handhaaf, iemand wat uit my foute kon leer, iemand wat die kapasiteit gehad het om te groei, iemand wat vreugde kon ervaar ten spyte van omstandighede, iemand wat geïnspireerd gelewe het, iemand wat naby God gelewe het, dat ek 'n inspirasie vir ander was en iemand wat kon sê: 'Ek is jammer'".

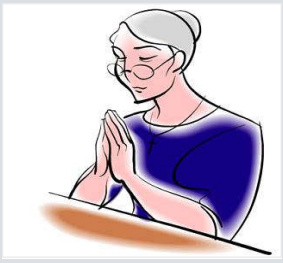
In dié antwoord kan 'n mens 'n kykie kry in die soort mens wat hy was en sal sy woorde altyd vir my 'n voorbeeld wees van hoe om te lewe. Onthou sy woorde. Maak dit deel van jou lewe as lid van die CAD en jy sal ook die vreugde kry wat hy ontvang het uit sy werk, ten spyte van omstandighede.

Sy heengaan laat vir ons almal 'n groot leemte en sluit ek af met hierdie woorde ter gedagtenis aan ds Corrie: "*There is nothing that you can do to make God love you more and there is nothing that you can do to make God love you less.*"

GERRIDA MOUTON

UIT DIE PEN VAN GERRIDA EN KOOS DIPPENAAR

Na maande van bewusmakingsveldtogte teen alkohol- en dwelmmisbruik in ons gemeenskap en skole en die aanhoor van hartseer verhale en die hartseer trane van 'n moeder of vrou of 'n kind, het ons die volgende besef en bid ons tot die Here:



Here, oral waar ons gaan laat ons vingerafdrukke en gedagtes na.
Op hande wat ons aanraak en die harte wat ons aanraak.
Daar is nie uitkomkans vir ons nie,
Waar ons vat plaas ons 'n teken van ons identiteit.
Help ons Here, om vandag waar ons ook al gaan hartafdrukke na te laat.
Hartafdrukke van regverdigheid en deernis, van begrip en liefde,
Van barmhartigheid en belangstelling.
Hartafdrukke van hartlike vriendelikheid en van opregte betrokkenheid.
Mag ons harte 'n ander hart aanraak en afdrukke van U liefde laat.
En as iemand sou sê: Julle aanraking het my vandag versterk,
Laat hulle agterbly met die wete dat dit U liefde was van hulle in ons ervaar het.
Want Here ons het besef dat net met U liefde en krag sal ons kan voortgaan met hierdie taak wat u ons opgelê het.
Met U liefde en krag kan ons die trane van 'n moeder, 'n vrou of 'n kind afdroog.
Met U liefde kan ons hulle weer leer om gelukkig as gesin saam die pad met U te stap.

Ons het weereens besef dat jy in die regte verhouding met jou God en ander mense moet staan en jou hart die regte gesindheid moet hê. In Jakobus 5:16 lees ons "die gebed van die gelowige het 'n kragtige uitwerking". Bid vir ons gemeenskap. Help jou naaste, al is net om te bid.

KROONNUUS

Ons kan waarlik dankie sê vir 'n wonderlike jaar wat verby is en dat min van ons lede terugvalle gehad het. Ons getalle bly konstant en kyk ons na 2012 vir nuwe uitdagings, meer bemarking en blootstelling vir die CAD Kroonstad groep!

Weereens was ons Kersfeesfunksie 'n heerlike feestyd saam met die CAD lede. Ons funksie het ons by Pikkie en René se huis gehou. Dit was een van daardie dae wat ons alles mooi gemaak het om buite in die tuin te sit en kuier, toe die weer laat die middag besluit om nie saam te speel nie ... en hoe kan 'n Vrystater nou nee sê vir reën of donker swart wolke? Gelukkig het die weer ons toegelaat om die aandlug en sterre te aanskou met kerse en mooi musiek om die swembad en in die groen tuin!!

Jacques Botha (CAD Kroonstad Voorsitter) en sy vrou Chantelle

Ons het ds Emslie genooi wat vir ons 'n pragtige gedeelte gelees het en het net weereens besef hoe spesiaal hy vir die CAD Kroonstad is.

Ons het heerlik gekuier in die buitelug met die skaapspit wat vroeg al gemaak is vir die funksie deur ons Voorsitter, Jacques Botha. Baie dankie Jacques vir die heerlike skaapvleis-spitbraai, ons het meer as een keer opgestaan om te gaan skep!

Pikkie het soos altyd die tafels opgetooi, mooi gemaak, lekker bykosse gemaak en ons waardeer dit dat sy altyd regstaan vir elke funksie wat ons hou! Jy is waarlik 'n puik gasvrou!!

Waarlik kan ons terugkyk na verlede jaar en weet dat Jesus ons elke oomblik in elke situasie gedra het.

Ons wil vir elke Kroonstad CAD lid baie dankie sê vir hul bywoning deur die jaar!!

Jeanne Liebenberg
Sekretaresse
CAD Nasionaal

Esta Delport (nuwe Vise Voorsitter CAD Kroonstad)
Jeanne Liebenberg (CAD Sekretaresse)
Helen Delport (Esta se dogter)

Pikkie en Kroonstad Maatskaplike Vrouens (KMD) wat brei dat die stof staan!! Projek wat CAD mee help en Pikkie wat vrouens elke Woensdagoggend bederf met iets lekkers om te eet!!

NOORD-TRANSVAAL

Ek wil 'n beroep doen op al die groepe met die oog op die nuwe verkiesing van Groep/bestuur wat eersdaags moet plaasvind, asook bestuur van Streke wat herverkies moet word.

Net 'n gedagte!! Vat die nominasies en bespreek dit onder die bestaande bestuur voordat aanstellings gemaak word om sodoende te verseker die kandidaat is werklik commit en dat hy of sy aanvaarbaar is vir die betrokke amp.

My beroep of voorstel is dit: dat die stembriewe uitgedeel word oor 'n tydperk van 'n maand of wat en aan die einde van die tydperk te genomineerde lede, bespreek word en dan 'n besluit geneem word. Ek het ondervind dat die groep 'n besluit geneem het en nie lank daarna nie dan het jy 'n terugval of iets onvoorsien steek kop uit, en om dan weer verkiesing te hou is gewoonlik 'n kopseer.

Die moral of the story is maak seker julle maak die regte besluit voor aanstelling.

CAD Groete
Sam van Graan

HOOPSTAD

Hier op Hoopstad het ons nie nuus nie; net een van ons persone het weer teruggeval dit is vir ons baie sleg. Ons probeer hom weer terugwen; hy is egter moeilik, maar ons sal aanhou probeer. Die ander is almal aan die gang.

Groete van Hoopstad CAD

PARYS

Casper Marais het as CAD Parys Voorsitter bedank. Ons sal van Kroonstad die groep weer her-organiseer.

René Combrinck

Baie dankie aan groepe in Streke wat nuus ingestuur het. Ongelukkig het ons geen nuus van die volgende Streke ontvang nie: Oos-Transvaal, Wes-Transvaal, Hoëveld en Oos-Kaap.

Ons wil graag weer 'n beroep doen op Streke en groepe om asseblief nuusbrokkies in te stuur. Dit maak ons taak soveel makliker! Stuur dit asseblief na ons e-pos of faksnommer wat op bladsy 28 verskyn.

Die volgende artikels is onlangs geskryf, is nou beskikbaar en kan per e-pos aangevra word:

Klassifikasie van dwelms; Verslawingsmodelle; Neuro-biologie van verslawing; Ontwikkeling van verslawing; Siklus van verandering; Motiverende onderhoudvoering; Fases van behandeling vir dwelmverslawing; Dubbele diagnose; Snellers en hunkering; Getuienis Kobus Kok; Optrede wanneer alle behandelingspogings misluk; Gedwonge behandeling; Vorderingsverslag Heideveld; Verslawing as breinsiekte.

SECOND CHANCES

You are struggling with addiction, battling cravings and ducking triggers. You might be clean for months or even years, but the battle rages on in your mind and heart. You are aware of the people you have disappointed, the broken promises to others and self and the wrong you have done. You feel disappointed and angry with yourself, and forever tainted by guilt and shame.

If you can identify with that, then this message is for you: Jesus carried your sins, guilt and shame on the cross and died in your place so you may live.

Now it is up to you to claim the gift of grace and forgiveness by handing your life over to Him, and allowing Him to take control. His grace is completely sufficient to cover all your sins, and relieve you from guilt and shame. This is the start of your recovery journey. Through His grace we have a second chance. There is no limit to God's grace. No matter how many times you have failed, how many times you tried, you can count on God's grace to be sufficient and to give you another chance.

Won't you embrace it? Won't you really make it count this time? Embrace God and His grace. Work hard and focus on establishing a workable sobriety plan. Put it to the test and see how His grace can help you to stick to it. Then you too will testify about God's amazing grace when you light your sobriety candle.

"He got us out of the mess we're in and restored us to where He always wanted us to be. And He did it by means of Jesus Christ." (Rom 3:23-24)

Rob Meintjies, Life Coach and Pastor, Kaleidio Church

THE CAGE ALCOHOL AND ALL ADDICTIONS TEST
(Aurora Newsletter October 2011)

With just 4 questions, this simple Cage self-test has nonetheless proven accurate in identifying usage patterns that may reflect problems with alcohol. The second test focuses on other drugs.

TEST 1: The CAGE Alcohol Addiction Test
This simple alcohol test is surprisingly accurate. Answer yes or no to each question.
1. Have you ever felt that you should ***C***ut down on your drinking?
2. Have you ever been ***A***nnoyed when people have commented on your drinking?
3. Have you ever felt ***G***uilty or badly about your drinking?
4. Had you ever had an ***E***ye opener first thing in the morning to steady your nerves or get rid of a hangover?

Your score: Score one point for each yes answer
If you scored 1, there is an 80% chance that you're addicted to alcohol
If you scored 2, there is an 89% chance that you're addicted to alcohol
If you scored 3, there is an 99% chance that you're addicted to alcohol
If you scored 4, there is an 100% chance that you're addicted to alcohol

TEST 2: The CAGE All Addiction Test
This simple drug test is surprisingly accurate. Answer yes or no to each question.
1. Have you ever felt that you should ***C***ut down on your use of drugs?
2. Have you ever been ***A***nnoyed when people have commented on your use?
3. Have you ever felt ***G***uilty or badly about your use?
4. Had you ever used drugs to **A**void the low feeling you get after using, or to avoid withdrawal symptoms? (previous test eye-opener)

Your score: Score one point for each yes answer
If you scored 1, there is an 80% chance that you're addicted to drugs
If you scored 2, there is an 89% chance that you're addicted to drugs
If you scored 3, there is an 99% chance that you're addicted to drugs
If you scored 4, there is an 100% chance that you're addicted to drugs

12/12/2011

Die Ramot-Personeel
Tonerstraat 54
Parow-Oos
7500

Geagte Dames & Here

Ek kon my eenvoudig nie weerhou om hierdie brief aan u te rig nie, 'n teken dat dit wat ek in Ramot deur u ontvang het, vir my as't ware absoluut prysenswaardig is. Die Program wat deur waardige mense aangebied word, het meegebring dat ek weer my voete gevind het en my wortels en ankers in die samelewing herontdek het. U sal uself nie kan voorstel hoeveel waarde ek daaraan heg en die feit dat ek die voorreg kon smaak om 'n tweede kans in die lewe te kon kry. Natuurlik alles moontlik gemaak deur die genade van BO.

Soos u weet dat wanneer ''n persoon 'n plek soos Ramot besoek het, daar 'n soort van 'n stigma aan sodanige persoon kleef en dat van die mense in die gemeenskap 'n neiging het om te kritiseer en af te kraak. Eintlik kry ek die mense jammer en bid dan liewer vir hulle, danksy die Gees wat tans in my binneste werk. Teenoor diegene wat wel die moed het om in my teenwoordigheid iets negatief te noem, gee ek kortliks kennis dat dit vir my 'n voorreg was om daar te kon wees.

Nog 'n positiewe punt is dat ek onmiddellik by die CAD aangesluit het. Eintlik het die CAD lede hier plaaslik my die eerste Sondag by die kerk boval. Gelukkig besef ek ook dat nasorg vir my van kardinale belang is. By die werk het ek heel gemaklik weer ingepas nadat ek eerstens ongemaklik of te wel twyfelagtig was. Almal wat ek tot sover op werkvlak raakgeloop het, het my nog net welkom teruggeheet.

Te danke aan u toegewydheid en sorg kan ek vandag met trots van Ramot en Personeel in ons omgewing praat. Nie dat u dit nie weet nie, maar u verrig 'n baie belangrike en liefdevolle werk en ek bid tot die Here dat Hy julle die krag sal gee om voort te gaan daarmee wat julle alreeds tot sover gedoen het. Ek moet egter by myself erken dat ek nog jonk in die samelewing buite Ramot is, maar dat ek oortuig is dat God ''n doel met my, met elkeen van ons het en dat Hy ons so sal seën en die krag sal gee om staande te bly in die verdere toekoms.

Verder wil ek ook seker maak dat elkeen van u, wat ook al u bydra was, vir dit wat u vir my en vir andere beteken en gedoen het, nogmaals baie dankie sê. Ter afsluiting wens ek u almal by Ramot 'n geseënde Kersfees en 'n voorspoedige Nuwejaar toe.

Groete in Christus.

Die lekkerste ding in die lewe is om iets te doen wat die mense gesê het jy kan nie.

Walter Bagehot

It's choice — not chance — that determines your destiny.

Jean Nidetch

TERUGVALVOORKOMING

Wat is die verskil tussen ’n glips en ’n terugval of is dit dieselfde?

DEFINISIES

Verval (lapse) of glips (slip) is ‘n eenmalige voorval van korte duur.
Terugval (relapse) is ‘n terugkeer na ‘n lewe van verslawing as siekte.
Herhaaldelike glipse is dieselfde as ‘n terugval.
Terugvalle of glipse is NIE ‘n voorvereiste vir volgehoue onthouding nie.
Die term “terugkerende siekte” (“relapsing disease”) is dikwels ‘n verskoning vir glipse of ‘n terugval.

MODELLE VAN ‘n TERUGVAL

Die modelle van verslawing is dieselfde as die modelle van ‘n terugval.

Moreel: Terugvalle is sonde, ‘n afwyking of swakheid.

Geregtelik: Terugvalle is onwettig en misdadig en moet gestraf word.

Sosio-kultureel: Verslaafdes is ongemotiveerd en wil nie verander of nuwe vaardighede aanleer nie.

Medies: Terugvalle is onwillekeurig omdat verslawing `n chroniese siekte is, verslaafdes is mislukkings en onverantwoordelik, hulle kan nie gehelp word nie.

Sielkundig: Terugvalle is aangeleerde gedrag en moet dien as nuwe leerervaring, terugval is weens ondoeltreffende strategie en reaksie.

OMSTANDIGHEDE WAT KAN LEI TOT ‘n TERUGVAL

Intra-persoonlik: Woedebuie, frustrasie, teleurstelling, angs, depressie, onttrekkingsimptome, siekte, beserings, genot wat middels meebring, toets eie vermoë om middels sosiaal te probeer gebruik, drange, versoekings, ens.

Inter-persoonlik: Konflik met familie, vriende of kollegas, woede, groepsdruk, aangenaam om te assosieer met ander verslaafdes, minder selfbeheer en waaksaamheid, verwydering uit beskermde omgewing soos hospitaal, tronk of behandelingsentrum, verveling, nuuskierigheid, ens.

VOORKOMENDE AKSIES

Herstellende verslaafdes kan hulleself op `n veilige manier blootstel, bv. `n gewese sigaretroker gaan sit in die nie-rook gedeelte in `n restaurant. Herstellendes moet die apteker inlig dat geen medikasie met alkohol of ander verslawende middels geneem mag word nie. Ontleed gereeld die reeks gebeure wat tot `n terugval aanleiding kan gee en maak betyds alternatiewe voorsorgplanne.

WAARSKUWINGSTEKENS

Terugvalle word gewoonlik voorafgegaan deur `n reeks tekens, bv gedagtes en gevoelens begin verander wat veroorsaak dat die persoon anders begin optree en weer begin wanfunksioneer. Wanneer die glips of terugval plaasvind keer die persoon gewoonlik terug na die ou gedrag van verslawing. Waarskuwingstekens is anders by elke persoon en hang af van individuele gedrag. Algemene tekens is woedebuie, diefstal, blamering, selfbejammering, werkloosheid, depressie, beskuldigings, lae selfbeeld, rusies, ou vriende, fokus op die negatiewe, klaery, geen respek, stry, slaap bedags, slordigheid, spanning, swak besluite, besoek plekke waar middels gebruik word, meng met middelgebruikers, verveeldheid, neem nie voorgeskrewe medikasie, ens. Die lys van tekens is oneindig.

Vervolg

Terugvalvoorkoming (vervolg)

VOORKOMING VAN GLIPS OF TERUGVAL

Die belangrikste is om jou gedrag te verander, om nuwe vaardighede aan te leer en om jou hele lewenstyl te verander. Teken jou gedrag aan in `n dagboek asook die voor- en nadele van die besluite wat jy neem. Doen onderhoude met mense wat vertrou kan word om jou gedrag te bespreek. Doen rollespelle van gevaarlike situasies waarvoor jy bang is. Leer om moeilike situasies anders te hanteer. Sluit aan by `n steungroep soos CAD of stig self `n groep wat weekliks vergader en voortgesette behandeling doen. Ontwikkel jou selfvertroue en selfversekerdheid, doen opleiding in sosiale vaardighede, leer ontspanningstegnieke aan, doen beheerde blootstelling aan snellers, verander jou gedagtes en besluitneming, vestig nuwe aktiwiteite in jou daaglikse roetine, dink aan `n terugval en die nadelige gevolge daarvan, word sterk en opgewasse om snellers te hanteer, vermy gevaarlike situasies, leer positiewe gedrag aan soos stokperdjies, sport, liefdadigheidswerk, kerkbetrokkenheid. As jy al bogenoemde gedoen het en `n glips of terugval gebeur steeds, sien dit as `n leergeleentheid en nie as `n mislukking nie en begin weer van voor af.

PRAKTIESE RIGLYNE: ALKOHOLNASORG

Bly weg van geleenthede en partytjies totdat dit vir jou veilig is
Lig die gasheer in dat jy geen alkohol gebruik nie
Vermy kontak met vorige vriende
Bestel koeldrank of neem jou eie saam
Skink self jou glas vol
Hou jou glas amper vol en hou jou glas dop
Beplan jou reaksie as iemand alkohol aanbied
Drink koeldrank met ys in
Drink vonkel-druiwesap tydens instel van heildronk
Vermy nie-alkoholiese bier en druiwesap in `n wynbottel
Vermy kos en koek met alkohol in
Vertrek dadelik as jy swak voel
Arriveer en vertrek vroeg
Weerstaan groepsdruk en alkoholpraatjies
Moenie jouself toets deur sosiaal te probeer drink nie
Monitor jou gevoelens soos depressie en angs
Maak 'n nuwe vriend vir wie jy ten volle kan vertrou
Reis op jou eie sodat jy kan vertrek wanneer jy wil
Bied aan om te bestuur as mense wil saamry
Doen gereelde oproepe na `n mentor of vriend
Gebruik voorgeskrewe medikasie soos disulfiraam

Kobus Pienaar
CAD ORGANISEERDER

VIR ALMAL WAT WERK

Die Here is my eintlike Baas. Ek kom niks kort nie. Hy maak my rustig, al is daar chaos rondom my. Hy bring my by waters waar daar vrede is, al woed die kantoorpolitiek rondom my. Hy gee my telkens nuwe krag wanneer my werklas en verantwoordelikhede my wil oorweldig. Wanneer die gevaarlike weë van korrupsie vir my wink, lei Hy my op die regte paaie tot die eer van Sy Naam. Selfs al gaan ek deur die donker dieptes van 'n onhanteerbare aantal e-posse, rekenaars wat "oppak", onrealistiese spertye, verkleinde begrotings, die rugstekery van kollegas, bestuurders wat diskrimineer, 'n moeë liggaam wat ek soggens uit die bed moet sleep en 'n intellek wat skynbaar nie meer so skerp is soos vroeër nie, sal ek nie bang wees nie, want U is met my. In U hande is ek veilig. U laat my by die feesmaal van U liefde aansit, selfs al dreig die maatskappy om my te "rasionaliseer". U ontvang my soos 'n eregas, al word ek oor die hoof gesien by elke bevordering. Ek word oorlaai met u hartlikheid al ontvang ek weinig verkenning vir my harde werk. U goedheid en liefde is vir my meer werd as enige bonustjek, want dit sal my lewe lank by my bly. Al is my pensioen- en mediese voordele maar skraps, sal ek tot in lengte van dae by U tuis wees in die ewige Aftreeoord wat U vir my beloof.

Geïnspireer deur 'n anonieme internet-weergawe van PSALM 23

KATASTROFES

Die Christelike Afhanklikheidsdiens (CAD) Wes- en Suid-Kaap se kwartaallikse nuusblad vir tieners
Maart 2012

Tonerstraat 54, Parow-Oos 7500
Tel/Faks: (021) 930-4472

E-pos: cad@ramot.co.za
Webbladsy: www.cad.org.za

DWELMMIDDELS : Inligtingsblad

Wat weet jy van nikotien?

- Nikotien is 'n gifstof wat in tabakblare voorkom.
- Nikotien is 'n kragtige gifstof. 'n Paar druppels suiwer nikotien wat gesluk word, kan binne minute doodmaak.
- Gedroogde tabakblare word verwerk tot sigarette, pyp- en tabak en sigare.
- Tabak word ook as 'n snuif verkoop, 'n fyn poeier wat gesnuif word.
- Tabak word ook in 'n rol saamgepers en staan bekend as pruimtabak. Mense kou die blare.
- Ander name vir 'n sigaret is ook: 'n skyf, entjie, zol, ciggies, smokes, pil.

Die effek van nikotien

- Nikotien is 'n stimulant. Mense sê nikotien laat hulle op en wakker voel.
- Wanneer nikotien die brein bereik, laat dit jou gestimuleerd en wakker voel.
- Nikotien laat jou hart vinniger klop en meer bloed sirkuleer vinnig deur die liggaam.
- Nikotien verminder spanning in spiere. Dit laat mense ontspanne voel en verlig oënskynlik stres.
- Mense sê nikotien verbeter hul konsentrasie- en werksvermoë.
- Mense sê so werk hulle verveling en uitputting teë.
- Nikotien werk vinnig. Wanneer jy 'n sigaret rook, het dit binne sekondes 'n effek wat sowat 'n halfuur duur.
- Die nikotien in sigarette, pyptabak, pruimtabak, snuif en sigare is liggaamlik en geestelik gewoontevormend.

Rook (nikotien) het ook onaangename effekte

- Jy hoes as jy soggens opstaan en jou mond smaak sleg.
- Jy raak maklik uitasem, veral as jy aan sport deelneem.
- Rook belemmer jou smaak, daarom smaak kos ook nie meer so lekker nie.
- As jy 'n seun is, sal rook jou ereksie slapper maak en jou spermtelling verlaag.
- 'n Vrou wat rook, kan haar ongebore baba daardeur beskadig. Die moontlikheid van 'n miskraam is groter, babas is dikwels ondergewig en meer vatbaar vir infeksies.
- Dit is duur om te rook.

Die gevaar van Rook (Nikotien)

- As jy jonk begin rook, stel jy jou longe vir soveel meer jare aan nikotien bloot en dit sal die risiko van longkanker verhoog. As jy eers longkanker het, is die moontlikheid dat jy langer as ses maande gaan leef, baie skraal.
- Daar is 'n verband tussen rook en leefstylsiektes soos beroerte, hartaanvalle, emfiseem en bronchitis.
- Ander rookverwante siektes is: kanker in die mond, keel, lugpyp, blaas, pankreas, niere, serviks en borste.
- Rook vererger ook asma.
- Strawwe rook van tabak oor 'n lang tydperk is uiteindelik die oorsaak van dood by meer mense – deur hartsiektes en longkanker – as enige ander wettige of onwettige dwelms.

- Nikotien is verslawend. Om te rook is ook 'n ritueel. Die ritueel is ook gewoontevormend. Jy raak gewoond daaraan om of saam met vriende te rook, of rustig op jou eie te rook of om net vinnig 'n dampie te maak.

'n Tipiese verslawingsprobleem

- Jy begin af en toe saam met jou vriende rook.
- Na 'n tyd voel jy iets kom kort as jy nie rook nie.
- Dan begin koop jy sigarette en begin 'n pakkie sigarette per dag rook.
- Jy raak gespanne as jy nie sigarette het nie en jy sorg dat jy altyd sigarette by jou het.

Redes hoekom mense BEGIN rook

- Om groot te voel.
- Om sosiaal te wees – lekker te kuier.
- Om te voel hulle word aanvaar.
- Om "in" te wees.
- Om deftig te wees.
- Om rebels te wees.
- Dit is stimulerend. Dis lekker om te rook.
- Die ritueel van aansteek is aangenaam. Die sigaret en die aansteker voel lekker.
- Die eerste trek is wonderlik. Jy voel sommer goed.
- Dit is iets om met jou hande te doen.
- Uiteindelik rook mense omdat hulle daaraan verslaaf is.

Kyk uit vir die GEVAARTEKENS

Jy sal meer geneig wees om te rook as:

- jou ouers rook.
- jou broers en susters rook.
- ander mense sigarette in die huis laat rondlê.
- jou meisie of kêrel rook.
- jou vriende rook.
- mense rook daar waar jy sosiaal verkeer en kuier.
- jy nie omgee wat die gevolge van jou rookgewoontes kan wees nie.

NEEM KENNIS

Tabak is die beginpunt vir dwelms

- Die meeste tienerdrinkers het eers sigarette gerook.
- Die meeste daggarokers het eers sigarette gerook
- Daar is baie min gebruikers van harde dwelms wat nie die een of ander tyd gerook het

People deal too much with the negative –
With what is wrong.
Why not try and see positive things,
To just touch those things and make them bloom?

Thick Nhat Hanh

Bron: Dwelm Infoleer
Dr M Stoppard

LENTEKONFERENSIE : CAD WES– EN SUID-KAAP GEHOU TE KULTUURSENTRUM, MELKBOSSTRAND 11-13 NOVEMBER 2011

GETUIENISSE

ALBERTUS FORTUIN: CAD AGGENEYS
12 November 2011

Die werk van die Here is baie lekker en kom nooit tot 'n einde nie. As ons mekaar groet na hierdie wonderlike naweek hier by die see, dan is dit net totsiens en beslis nie vaarwel nie.

My selfoon het vanoggend 'n SMS op vanaf my vrou, Sara Fortuin, waarin sy haar Heuningbytjie (dis nou ek) herinner aan Psalm 91 verse 1 en 2: God is my toevlug en my veilige vesting.

Ek kom uit 'n groot gesin met 21 kinders van 1 ma en 1 pa. Daar is nog 18 kinders oor. Ons was ons ouers se rykdom, veral die seuns wat op die plase kon werk en vir ons ouers kon sorg. Daar was geen drank in ons huis toegelaat nie. In standerd 5 het ek saam met maats begin eksperimenteer met alkohol. Op 21 het ek vir Sara swanger gemaak en het ons getrou. Sy was 8 maande swanger toe ek haar in my dronkenskap ernstig aangerand het. Sy het oor 'n 1,2 m draad gespring toe sy gevlug het en het begin bloei. Die baba is vroeg gebore en ek kon die baba net vir 5 minute vasgehou het voordat die baba dood is. Ek was meer by die huis as by die werk. Daar is nooit in my huis gelag nie, want my woord was wet. Ek het vir 16 jaar vir Eskom gewerk en ons het in Macassar gebly. Die personeelbestuurders Stemmet en Van Graan het my gedwing om die alkohol-program by Stikland te voltooi. Ek het 'n kan Virginia per dag gedrink. Ek wou nog nie ophou drink nie en ek het my werk en huis verloor.

Ons is terug Namakwaland toe waar ek op die myn gewerk het. Op 1950 meter ondergronds by Black Mountain het ek gevoel soos 'n lyk: Ek het niks gevoel nie. Daar het ek met die Here begin stoei. Ek het R5000 per maand verdien en net R100 se kos gekoop. Die res het ek opgedrink, soms tot R3000 per week. My vrou moes ook werk, want ons geld was altyd te min.

Op level 36 was die spoor op 3/12/2009 nie baie stewig nie. Ek het met die trok en scoop gewerk. My kollega het gesê ek moet 1 tree regs gee om die skewe scoop reguit te trek. Op daardie oomblik het 'n rotsblok van 1,5 m X 3 m X 900 mm op die plek geval waar ek gestaan het. Ek het myself benat van skrik. Dit was 'n wonderwerk dat ek nie daardie dag gesterf het nie. Dit was God se plan.

Ek het dadelik bo-gronds gegaan om ander klere aan te trek. Daarna het ek vir dr Petro van Zyl, die maatskaplike werker, gaan spreek. Binne 5 minute het sy gereël dat ek na Ramot gaan vir 5 weke behandeling vir my drankprobleem. Ek kon nie wag dat die Groot Dae eers verbygaan nie. As God jou roep moet jy dadelik antwoord.

Op 9/12/2009 is ek in Ramot opgeneem en beskou ek dit as my nuwe geboortedatum. Daar het sielkundige Denise Mulder in my kop geklim en het almal meegehelp tot my wedergeboorte, veral ds Pieter Nienaber. Kersdag en Nuwejaar het ek ingebly by Ramot, want by my familie is daar te veel drank beskikbaar. By my een skoonbroer is daar 'n bottel drank in elke vertrek, met glase en mix, selfs in die toilet. Hy sê hy wil nie gaan soek vir drank as hy lus word vir 'n dop nie. Ek was nog nie sterk genoeg om dit te hanteer nie.

Terug op Aggeneys het ek gevind dat ek sterker word as mense my spot. Ek het gehelp om 'n CAD-groep te stig na die CAD-werkswinkel op Springbok in Maart 2011 en my nuwe vriende is almal CAD-lede. Die ou vriende drink steeds. Black Mountain se Bestuur steun CAD ten volle want hulle kry nou baie beter en meer werk uit ons oud-drinkers. Almal op Aggeneys weet van die CAD, veral nadat ons die CAD-gholfhemde laat maak het. Ons dra met trots ons hemde as CAD-groep. Ons gaan binnekort CAD-sweetpakke ook laat maak. Ek loop graag van deur-tot-deur wanneer ek nie werk nie om vir die mense te

Vervolg

vertel van my verlossing uit verslawing. Die CAD lede is tot seën vir mekaar en ons help mekaar om vrolik en gelukkig te wees. Hierdie kamp is vir ons `n groot hoogtepunt.

Ek het nou aangesluit by die Health en Beauty Spa van Jesus. Psalm 121 vers 7 sê dat die Here jou sal beskerm teen alle gevare. Wanneer ek op dorp toe loop en die manne sien dominoes speel terwyl hulle brandewyn en Coke drink, dan word ek naar van die herinnering aan die smaak. Ek was al so naar dat ek gevomeer het in die toilet.

Ek en Sara is nou 29 jaar getroud en ons het 2 dogters en ‘n seun. Ons oudste dogter is ‘n leerling-kok by die Lord Charles hotel.

In my huis word daar nou baie gelag en ons is ‘n baie gelukkige familie. Ons het 4 kleinseuns op wie ons baie trots is. Die jongste is nou 3 en dis vir hom baie lekker by sy Oupa. Hy praat baie oulik en het nou eendag gesê dat sy Oupa tog tot inkeer gekom het.

Die Here woon nou in Albertus Fortuin en in sy huis. Dit is alles net genade.

Baie dankie.

ROY IVENS: CAD ONS GEE OM
12 November 2011

Dit is die eerste keer dat ek my getuienis by `n konferensie lewer. Ek het in Bellville opgegroei en het in 1971 by die Spoorweë in Suid-Wes (Namibië) begin werk en ek en Valerie is in 1972 getroud. Ek het in die Weermag na skool begin alkohol gebruik en het ook rugby gespeel, waar ek sosiaal saam met die manne gedrink het. Na ons tweede dogter se geboorte het die oranje gevaarligte in rooi begin verander en my drankgebruik het moeilikheid begin veroorsaak by my werk, huis, bure en familie. Ek het lelik begin drink, ‘n bottel Klipdrift elke dag.

Ek is vrywillig in Ramot opgeneem vir behandeling, maar my kop was nog nie reg nie en ek het spoedig weer begin drink. Sommer gou-gou was ek weer op ‘n bottel Klipdrift per dag. Ek het besef dat ek ‘n probleem het met alkohol en dat ek nie sosiaal kan drink nie. Die tweeling is 14 jaar gelede gebore, maar Valerie moes werk omdat my drankgewoonte baie duur was. Die werk se toesighouer en die maatskaplike werker het my tuis kom besoek en die erns van die probleem aan my uitgespel. Ek sou moes ophou drink as ek my werk wou behou, maar ek moes self besluit.

Ramot was vol en ek het plek in Toevlug in Worcester gekry vir behandeling. Ek het een naweek opgehou drink nadat my pajamas natgesweet was elke nag. Tydens my verblyf van 3 weke by Toevlug het die Here my verlos van alkohol. Die Here het met my kom praat en het my gerusgestel dat ek sonder drank sal kan lewe. Ek het die Here aangeneem in die plek van alkohol.

Vandag is ek diep dankbaar teenoor die Here dat Hy my verlos het van verslawing. Ek wil ook vir Valerie bedank dat sy by my gestaan het al die jare en my nie weggejaag het nie. Die huwelik is harde werk, maar dit is wonderlik om ‘n gelukkige huwelik te kan hê. Dit sou onmoontlik gewees het as ek nie 13 jaar gelede opgehou drink het nie. Dankie ook aan my ma wat nooit opgehou bid het vir my verlossing en redding nie.

Ek behoort aan die CAD in Vrijzee (Ons gee om) en aan die CAB in Sarepta. Nasorg is uiters belangrik en ek het wonderlike nuwe en sober vriende gemaak wat weet waardeur ek soms gaan. Ek is ‘n sober en gelukkige alkoholis en die oplossing is beskikbaar. Hou op drink en sluit aan by `n nasorggroep wat jou sal help om te volhard. Die Here het my al vir 13 jaar beskerm, selfs as ek snags in Sarepta gery het gedurende onluste en oproer. Dankie ook aan Jannie Engelbrecht en die CAD-lede vir hulle ondersteuning die afgelope 13 jaar.

Ek dank u.

FRANKLIN: CAD GRABOUW
13 November 2011

Dit is die eerste keer dat ek ‘n CAD konferensie bywoon. Ons het 90 minute gery vanaf Grabouw om hier uit te kom, maar die mense van Aggeneys het 7 uur gery. Dit wys hoe gemotiveerd en toegewyd hulle is oor soberheid. Ek neem die spreekbeurt van Cyril wat dit nie kon maak hierheen nie. Tot dusver was die getuienisse hier baie kragtig.

My ouma woon hier naby in Atlantis. Ek was ‘n drug addict en het alle soorte downers en uppers gebruik, maar hoofsaaklik tik. Ek is gereeld erg mishandel as kind en ek ken nie my pa nie. My stiefpa het my gehaat en verwerp en hy het my dikwels met die kierie geslaan. Ek het erg aan depressie begin ly en het baie keer selfmoord oorweeg. Totdat ek dwelms ontdek het. Ek moes steel om geld vir dwelms te kry en ek was gereeld in die tronk.

Ek was gou erg verslaaf aan dwelms en ek was soos ‘n wilde dier. My ma wou my nie in die huis toelaat nie en ek moes buite op die stoep slaap. Ek moes saam met die honde eet en mag nie in my ma se lekker warm, gesellige kombuis gekom het nie. Ek het later 40 kg geweeg en het permanent in die bosse gebly. Ek het alles gesteel wat ek kon kry en mense het my verafsku. Ek het ook ‘n afsku gehad in mense en het almal verag.

In 2008 het ek die lig en die Lig gesien. Dit was egter `n swaar stryd en ek is in Januarie 2011 finaal ontslaan uit behandeling. God het hard met my gepraat al was ek tussen die bendes in die tronk. Ek weet vandag dat God `n powerful plan met my lewe het. Dit is `n wonderwerk hoe God my fisies laat herstel het en dat ek vandag jonk en sterk lyk.

Mense in `n gewone beroep is net besig om ‘n werk te doen en baie besef nie wat God se doel met hulle is nie. Ek lewe net om God te please en te aanbid. Dit is alles net genade.

Toe God my kom verlos het, het Hy my van alle tipes verslawing verlos: Die nommers, sigarette, dwelms, misdaad, alkohol, alles. Hy het my baie diep gaan uithaal en ek loof en dien Hom ten volle. Ek dien Hom op dieselfde diepte as waar Hy my kom uitred het en my lewe gered het. Hy het my weer lewend gemaak en ek is nou Sy kind vir altyd.

My ma se kombuis……. (lang stilte en trane)……jammer dat ek nou sonder woorde en hartseer is, maar my ma se kombuis is weer oop vir my en ek is weer daar welkom. Mense hoef nie meer hul huise te grendel as ek aankom nie. Dit is weer `n plesier vir my ma en ouma in Atlantis om my by die huis te hê. Die CAD is vir my ‘n baie sterk ondersteuning en ek bedank julle almal dat julle saam kom kamp het. Baie dankie vir Aggeneys se mense wat so ver gekom het en vir julle sterk getuienisse en lewensblydskap. Dit is lekker om skoon en gered te wees.

Mnr Kobus Kok (Voorsitter Hexvallei) het die bedankings waargeneem op ´n baie pittige wyse. Hy het ook ´n treffende getuienis gegee wat in ´n volgende Sober Praatjies sal verskyn.

Daar is lekker saamgesing Saterdagaand met Grabouw groep wat voorgesing het.

MOTIVERINGSPRAATJIE: DR ST POTGIETER
13 November 2011

Almal gaan soms deur moeilike tye en almal beleef soms `n krisis. Ek wil vandag 6 riglyne met julle bespreek en ek glo almal kan `n krisis suksesvol hanteer as jy hierdie riglyne volg.

1. Wie is jy? Alle mense het potensiaal en talente. Fokus op jou positiewe eienskappe en moet jou nie meet aan jou swakhede en foute nie. Hoe meer jy fokus op jou sterkpunte, hoe beter kan jy `n krisis hanteer.

2. Besluit wat is jou rigting: Besluit waarheen jy op pad is in die lewe. Moenie in die verlede lewe en jou verknies oor al die slegte dinge wat al met jou gebeur het nie. Slegte dinge gebeur ook met goeie mense. Sit seerkry en teleurstellings agter jou en maak vrede daarmee.

3. Pas jou gesondheid op: Jy kan nie voluit lewe as jy die hele dag siek in die bed lê of net te lui is om op te staan nie. Doen oefeninge en eet gesond.

4. Leef in dankbaarheid: Soms is die tye moeilik, maar daar is altyd iets om voor dankbaar te wees. Moet niks as vanselfsprekend aanvaar nie en wees altyd dankbaar vir positiewe dinge.

5. Vra vir God om hulp: Krisistye word baie makliker hanteer as jy dit met God se hulp doen. Geloof help jou om probleme op te los want jy is nie alleen nie.

6. Geldelike probleme: Krisistye word baie moeiliker as jy geldelike probleme ook moet hanteer. Delg jou skuld so gou as moontlik en lewe met wat jy het. Spaar geld vir krisistye.

Die 6 riglyne word volledig beskryf in my nuutste boek, “Staan op in moeilike tye”. Die boek is by alle groot boekwinkels of by my te koop. Die belangrikste riglyn is om op jou knieë te bly en in vrede met en afhanklikheid van God te lewe. Alle krisisse kan hanteer word.

Nuwe CAD groep: Aggeneys

Pietie Cornelius, Voorsitter CAD Heideveld asook Gemeenskapswerker vir CAD Wes- en Suid-Kaap

GENEEM UIT NUUSBRIEF OKTOBER 2011 VAN AURORA SENTRUM, BLOEMFONTEIN

VOORWOORD/EDITORIAL

The importance of aftercare is often emphasised in literature and in the general practice of rehabilitation services. In the USA and other countries it is seen as an integral part of treatment. It is regarded as an extended period of treatment and not two separate services of which after care is regarded as less important and an optional service. Yet in South Africa, it is “sold” or offered as two different types of services of which after care is an optional extra! The South African dilemma is that a number of support groups find it difficult to survive because of the conviction that the service is less important and “optional”.

People requesting re-admission for treatment often report that attendance of sup-port groups or after care in general was not considered, even if the service was available and accessible. In spite of a series of relapses, after care is never regarded as the missing link. Repeated admissions to expensive treatment facilities are the result of this misconception. This can also be blamed on professionals who do not refer patients to after care services because they are not convinced of the value of after care services and support groups.

After care and the attendance of support groups do not guarantee abstinence. It is merely a vehicle to achieve abstinence. But there is also the other side of the coin. If you never attempt to utilise after care services, how will you be able to know the difference it can make? After having had contact with many support groups and after care services I am often amazed at the comforting and supporting environ-ment these groups and services are able to create. Even in the event of a relapse do they continue to render support. The staunch and regular members of these groups often testify to the value of the group and its importance in maintaining sobriety. It is worth the effort to explore ways to integrate after care and support groups into the domain of alcohol and drug rehabilitation services and to refrain from offering it as a stand-alone service. **Gert Kruger — Director**

VERGIFNIS

Vergifnis gaan nie oor vergeet nie. Vergifnis gaan om jou hande los te maak van die ander ou se keel. William P. Young

LAW OF THE GARBAGE TRUCK

One day I hopped in a taxi and we took off for the airport. We were driving in the right lane when suddenly a black car jumped out of a parking space right in front of us. My taxi driver slammed on his brakes, skidded, and missed the other car by just inches! The driver of the other car whipped his head around and started yelling at us. My taxi driver just smiled and waved at the guy. And I mean, he was really friendly. So I asked, 'Why did you just do that? This guy almost ruined your car and sent us to the hospital!' This is when my taxi driver taught me what I now call, 'The Law of the Garbage Truck.' He explained that many people are like garbage trucks. They run around full of garbage, full of frustration, full of anger, and full of disappointment. As their garbage piles up, they need a place to dump it and sometimes they'll dump it on you. Don't take it personally. Just smile, wave, wish them well, and move on. Don't take their garbage and spread it to other people at work, at home, or on the streets. The bottom line is that successful people do not let garbage trucks take over their day. Life's too short to wake up in the morning with regrets, so ... Love the people who treat you right. Pray for the ones who don't. Life is ten percent what you make it and ninety percent how you take it! Have a garbage-free day!

OPTREDE DEUR FAMILIELEDE VAN MIDDELAFHANKLIKES

Familielede is dikwels onkundig oor hoe hulle moet optree wanneer daar `n alkohol- of dwelmverslaafde in die familie is. Min mense is opgelei om verslawing reg te hanteer. Verkeerde optrede kan die probleem vererger en kan al die betrokkenes se lewens verwoes.

Wat gesinslede moet doen:

Erken dat verslawing `n breinsiekte is en dat dit enige mens kan tref
Besef dat die persoon nie doelbewus verslaaf geraak het nie
Leer om empaties te luister sonder om kwaad te word
Probeer verstaan hoe dit is om verslaaf te wees
Leer voortdurend oor verslawing en die gevolge en simptome daarvan
Sluit aan by `n steungroep vir familielede soos CAD, Alanon of Naronon
Raadpleeg deskundige professionele persone
Laat die persoon onverwags urinetoetse doen, veral na riskante situasies
Maak seker dat urine nie omgeruil word nie
Besef dat die familie se verkeerde optrede kan bydra tot die probleem
Voorsien toegang tot hulp wanneer dit versoek word
Neem self besluite en voer dit uit
Tree dadelik op as eiendom beskadig of gesteel word of as jou veiligheid bedreig word
Beklemtoon die positiewe eienskappe van die verslaafde wanneer middels afwesig is
Verklaar jou liefde vir die persoon, maar ook jou teensin in die middels
Geniet jou eie lewe en stel `n goeie voorbeeld van lewensvreugde sonder middels
Lewe gesond en sosiaal, doen oefening en behou vriendekring
Aanvaar dat jy `n belangrike rol vervul in die herstelproses
Beskryf die probleme wat deur middels veroorsaak word wanneer dit gebeur
Bly kalm en vriendelik ten spyte van uitlokking en uittarting
Tree vining en beslis op in `n noodgeval
Wees eerlik en openlik met die verslaafde
Oorweeg `n hofbevel, kommittering en `n interdik as samewerking geweier word
Aanvaar dat ingryping, konfrontasie en motivering moeilike prosesse is
Kry opleiding en lees boeke om hierdie prosesse reg te laat geskied
Aanvaar dat die verslaafde self moet besluit om gesond te word
Moedig klein suksesse aan en beloon dit, prys positiewe verandering
Woon afsprake saam met die verslaafde by
Tree dadelik op as daar `n glips of terugval plaasvind
Raak betrokke in die gemeenskap en deel jou ervarings op die herstelpad
Beklemtoon die belangrikheid van `n deeglike, multi-dissiplinêre evaluasie
Gee hoop aan andere in soortgelyke of erger omstandighede
Maak nasorg deel van jou familie se lewe, herstel is lewenslank
Wees trots op die oorwinning oor verslawing en getuig daaroor
Wees voortdurend waaksaam, nederig en versigtig
Neem voorregte weg as direkte gevolg van gebrek aan samewerking

Wat gesinslede nie moet doen nie

Moenie:

Dink dat die verslaafde verslaaf wil wees nie
Skel, kwaad word, blameer, preek, afpers, vloek, slaan, straf, ens. nie
Die probleem ignoreer of wegwens nie
Jou distansieer van die verslaafde nie
Dink dat die probleem self sal weggaan nie
Onvoorwaardelik vertrou en alles glo nie
Dreigemente maak wat jy nie kan uitvoer nie

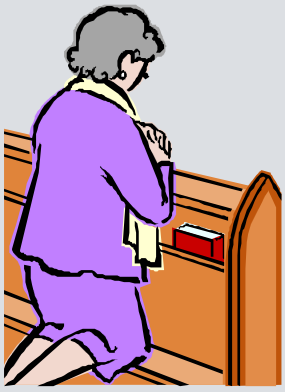
Vervolg

Optrede deur familielede van middelafhanklikes (vervolg)

Gemanipuleer, besteel en belieg word nie
Drastiese oor- of onderreaksie toon nie
Die verhouding onherstelbaar laat verbrokkel nie
Die verslaafde blameer nie, blameer die middels
Onaanvaarbare en kriminele gedrag toelaat nie
Jou eie lewe afskeep en soos `n kluisenaar lewe nie
Verantwoordelikheid aanvaar vir die verslawing nie
Die negatiewe gevolge van verslawing alleen dra nie
Die verslaafde in staat stel om maklik middels te gebruik nie
Geheime in die familie toesmeer nie
Jouself blameer vir die verslawing en skuldig voel nie
Skaam wees oor die probleme wat dwelms in die huis veroorsaak nie
Ander blameer vir die verslawingsprobleem nie
Ander verantwoordelik hou vir die herstelproses nie
Moed verloor as daar `n glips of terugval is nie
Die stryd alleen probeer stry nie
Jouself isoleer en vereensaam nie
Tyd en geld probeer spaar met `n oppervlakkige evaluering nie
Opgee nie

BRONNE:
Barnard, A. 1994. Wie is dit wat onnodig seerkry?
Hitzeroth, V. en Kramer, L. 2010. Die einde van verslawing.
CAD Groepbesprekings en Werkboek.

Kobus Pienaar
CAD ORGANISEERDER



Here, help my om vandag al my selfsugtigheid en eie wil weg te was,
sodat ek U die res van my lewe met nederigheid kan dien.

Here, stryk vandag al die plooie, wat deur die jare versamel het,
uit my gees sodat ek net die mooi in ander sal sien.

O God, help my dat ek sal regmaak waar ek ander te na gekom het.

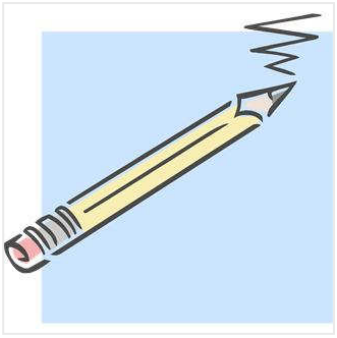
Here Jesus, help my om met die stoflap van u genade
die klein sondetjies wat in my hart skuil,
weg te vee en skoon te maak.

O God, gee my asseblief die wysheid om die dinge
te koop wat nodig is en nie wat ek begeer nie,
Omdat ek weet Here, geen aardse skatte weeg op
teen dit wat in die Hemel wag nie.

Help my, my Vader om die vrugte van die gees:
Liefde, Vriendelikheid, Behulpsaamheid, Sagmoedigheid,
Getrouheid en Selfbeheersing aan my naaste voor te sit.

O God, ek het my huis vir u voorberei.
Kom woon asseblief in my hart sodat ek die res van my lewe
in u teenwoordigheid kan deurbring.

THE PARABLE OF THE PENCIL



The Pencil Maker took the pencil aside, just before putting him into the box. There are 5 things you need to know, he told the pencil, before I send you out into the world. Always remember them and never forget, and you will become the best pencil you can be.

One:
You will be able to do many great things, but only if you allow yourself to be held in Someone's hand.

Two:
You will experience a painful sharpening from time to time, but you'll need it to become a better pencil.

Three:
You will be able to correct any mistakes you might make.

Four:
The most important part of you will always be what's inside.

And Five:
On every surface you are used on, you must leave your mark. No matter what the condition, you must continue to write.

The pencil understood and promised to remember, and went into the box with purpose in its heart.

Now replacing the place of the pencil with you; always remember them and never forget, and you will become the best person you can be.

One:
You will be able to do many great things, but only if you allow yourself to be held in God's hand. And allow other human beings to access you for the many gifts you possess.

Two:
You will experience a painful sharpening from time to time, by going through various problems, but you'll need it to become a stronger person.

Three:
You will be able to correct any mistakes you might make.

Four:
The most important part of you will always be what's on the inside.

And Five:
On every surface you walk through, you must leave your mark. No matter what the situation, you must continue to do your duties.

By understanding and remembering, let us proceed with our life on this earth having a meaningful purpose in our heart.

~Unknown Author~

CAD BRACKENFELL
PRAATJIE DR GUILLAUME SMITH
Maandag, 30 Julie 2011

Teenwoordig:
Daar is 40 CAD-lede van Strand, Brackenfell, Vrijzee en Parow-Noord teenwoordig.

Afvlerk-mense moet weet hoe om op te staan nadat hulle geval het. Ek het self ondervinding daarvan as afvlerk-mens. Die herinneringe van sulke mense is meesal negatief en dit geld nie net vir alkoholiste nie. Mense kan val deur ander dinge soos steel, ontrouheid en dobbel. Saam met die val verminder jou geloof, hoop en positiewe denke.

Jou reputasie kan selfs jou naam bepaal, soos Jak de Priester, Dozi en oom Spyker du Plessis. Mense wonder seker waar kom oom Spyker se naam vandaan. Jou dade en gewoontes bepaal jou reputasie. As jy te veel drink of jou huwelik het misluk of jy het jou geld weg gedobbel, is dit waarvoor mense jou onthou. Iemand wat ly aan padwoede voel hy moet sy reputasie gestand doen.

Die goeie nuus is dat jy kan opstaan nadat jy geval het. Jou anker is Jesus se liefde, want God is nie `n kwaai gesagsfiguur wat jou wil straf vir alle verkeerde dade nie. Petrus was die leier van die dissipels en wou nie toelaat dat Jesus verneder word en sterf nie, daarom het hy Malchus se oor afgekap. Hoewel Petrus Jesus se getrouste volgeling was, het hy Jesus 3 maal verloën. Hy het selfs begin vloek toe hy blootgestel word. Dit was seker die sappigste storie toe Petrus geval het. In Johannes 21 word ons aangemoedig om nie boedel oor te gee as ons geval het nie.

My eerste huwelik was onsuksesvol en ek is 18 maande gelede getroud met my tweede vrou. Voor my egskeiding was ek baie gespanne en het ek verkeerd geëet en geen oefening gedoen nie. As gevolg daarvan het ek 30 kilogram aangesit. Na die egskeiding was ek op ‘n kits diëet en het ek baie oefening gedoen en het ek die 30 kg weer afgeskud. Na die troue het ek die 30 kg weer binne 6 maande aangesit. Kos was my verslawing en ek het beheer verloor oor my eetgewoontes. My verskoning was dat ek my nuwe vrou se lekker kos baie geniet het en haar nie wou teleurstel nie.

Gevalle mense is steeds onder Jesus se genade en jy bly gered al het jy geval, maar dan moet jy natuurlik weer opstaan. Jesus steek Sy hand na ons uit en Hy neem die inisiatief deur ons te help om weer verhoudings te herstel. Die eindproduk is belangriker as die agtergrond. Dit is hoekom Hy eerste gesê het dat Sy lammers moet wei, daarna moet Sy skape opgepas word en uiteindelik moet Sy skape wei. Hoewel Petrus geval het, het Jesus steeds Sy Kerk op Petrus die Rots gebou. Hy bring vir Petrus terug in die bediening in al was Petrus amper so radikaal soos Judas. Jy beteken altyd iets vir God al het jy diep geval. Deel van Sy roepingsplan is dat Hy jou veral wil gebruik omdat jy geval en weer opgestaan het.

Sommige mense is so stukkend na die val dat hulle dink daar is geen hoop meer vir hulle nie. Dit is juis dan wanneer jy Jesus se liefde nodig het. Jy het besonder baie genade ontvang en jy kan nou ‘n groter verskil maak. Jy word ‘n nuwe mens met nuwe sin in die lewe as jy verslawing oorwin. Dit is jou eie verantwoordelikheid om nie die anker buite jouself te soek nie. Jesus is die enigste Anker omdat Hy vir jou gesterf en uit die dood opgestaan het. As familielid van God breek ons die bose kringloop van mislukking. Jy dink positief oor jouself en jy word en bly ‘n wenner.

Ons afvlerk-mense kan weer opstaan en heel word. Dit is jou keuse of jy wil opstaan nadat jy geval het. Geniet die nuwe lewe as ‘n wenner.

DWELMMIDDELS

STIMULANTE OF OPKIKKERS ("UPPERS")

Kokaïen:

Bitter, kristalagtige, wit poeier, ongeveer 20% suiwer.
Ook bekend as Coke, White Lady, Charlie, Snow, Toot, Shnaaf.
Word opgesnuif deur die neus met strooitjie of opgerolde banknoot, kan ook ingespuit word.
Verhoed die brein om te kalmeer, versnel breinfunksie.
Word gemaak van die blare van die Coca-plant wat veral in Bolivia en Peru groei. Plaaslike werkers het die blare reeds vir 2500 jare lank gekou vir die stimulerende effek. In die 1850`s is `n proses ontdek om die alkaloïed Cocaine Hydrochloride te onttrek. Kokaïen is aanvanklik as medikasie gebruik, nl. `n lokale pynstiller, as stimulant in die behandeling van depressie, vir spysverteringsprobleme, asma en tuberkulose. Die besit van kokaïen is sedert 1916 deur wetgewing gekontroleer. Coca Cola het tot in 1926 kokaïen bevat.
Voel eufories, goed, energiek, praterig, opgewonde, vrolik. Om hoog te bly, moet dwelm elke 30 minute ingeneem word. Die koste van kokaïen kan dus rondom R5 000 per dag beloop.
Gevare: Skade aan die neus, psigose, hartaanval, beroerte, stuipe, paranoïede skisofrenie, hallusinasies, krieweling op vel, fetusskade, impotensie, misdaad, gevaarlike en onaangename onttrekking.
Gebruikers is dikwels intelligent, welvarend en manipulerend.
Nadele: Baie duur, lei tot misdaad, hoogs verslawend, nasale wand gee in, risiko vir hartaanval en onvrugbaarheid, foltering vir familie, hoë selfmoordsyfer, verander brein se chemiese balans, onverantwoordelike dade, niks maak saak, lei tot vroeë dood, onderhou kriminele sindikate.
Gebruikers word gewoonlik eensame, selfsugtige enkellopers wat moeilik sosialiseer en nie dwelms wil deel nie.
Fisiese gevolge: Droë mond, geen eetlus, sweet, versnelde polsslag, toe bors, uitputting, suisgeluide, diarree, gespanne, verwarring, delusie, waanbeelde, voel of insekte onder vel kruip.
Na gebruik gestaak is, neem volkome herstel maande lank.

Crack:

Mees verslawende deel van kokaïen, tussen 80% en 100% suiwer.
Word gemaak deur alkaliese middel tydens kookproses by kokaïen te voeg, word gerook.
Ook bekend as Rocks, Wash of Base.
Nadele: Geweld, woede, bloedvate verander, hartaanval, ander organe word beskadig, asemhaling kan ingee, slaaploosheid, paranoia, beroerte, impotensie, waanbeelde, geheue- en gewigsverlies, aggressie, borspyne, buierigheid, breinstuipe, fetusskade, psigiatriese siektes, vroeë dood.
Die depressie tydens onttrekking is baie intens.

Ecstacy:

Word geassosieer met musiekkultuur ("rave parties" en "acid house").
Lei tot verhoogde vriendelikheid, flirtasie, wellus, seksdade, sosialisering, verlaagde inhibisies, kan vir ure lank dans en seksdade doen, onderdruk woede, staan bekend as die liefdesdwelm ("hug drug"), veroorsaak verhoogde serotonien-vlak in die brein.
Gevare: Ontwatering, hartaanval, asemhalingsdefek, breinbloeding, lewerskade, verwarming, psigiatriese- en geslagsiektes.

Dwelmmiddels (vervolg)

Word gesluk, gesnuif of gedrink.
Ook bekend as Metileendioksie-metamfetamien of MDMA.
Is aanvanklik as eetlusdemper gebruik.
Kom voor in tabletvorm met verskillende embleme daarop, lyk soos Panado, middels soos hondepille en talkpoeier word bygevoeg wat newe-effekte veroorsaak, 1 tablet kos tussen R80 en R250.
Hoogtepunt word na 1 uur bereik en duur 2 tot 3 uur, vel word gevoelig, warm en tintelend, lig en kleure word skerper, voel of musiek van binne kom, energievlak styg, word nie moeg nie.
Gevolge: Voel siek, hartkloppings, vomering, senuagtig, kners op tande, geheueverlies, paranoïes, lusteloosheid, depressie, hitte-uitputting, ylhoofdig, hallusinasies, breinswelling, beroerte, breinskade, lewer- of nierversaking, dood.

Amfetamien:

Stimuleer die sentrale senuweestelsel, versnel organe se funksies.
Gee sensasie van borrelende energie, verhoog adrenalienvlakke en breinchemikalieë soos dopamien, serotonien en norepinefrien.
Word gedrink, ingespuit, gesnuif of gerook, kleur is wit tot geel.
Ook bekend as Speed, Ice, Crystal, Meth, Tik, Straw, Lollie, Globes, Hitler, Benzedrien, Dexedrien, Pervitin, ens.
Kom voor as kristalle, brokstukke, tablette, kapsules of poeier.
Effek word vir 6 tot 8 uur gevoel, voel onaantasbaar, vol selfvertroue, eufories en wakker, verbeter gemoedstoestand, verminder eetlus.
Dit is tussen 5% en 10% suiwer vanweë byvoegings soos kalk of meel.
Gevare: Verhoogde bloeddruk, hartkloppings, sweet, angs, paranoia, geïrriteerdheid, slaaploosheid, psigose, uitputting, depressie, vergrote pupille, koors, hoof- en borspyne, verwarring, kaakklem, aggressie, breinskade, stuipe, liggaamsverwarming, koma, dood.
Weerstand ontwikkel dadelik en daarom moet meer ingeneem word vir langer tydperke vir dieselfde effek, hoogs verslawend.
Word verpak in plastiese strooitjies en word in gloeilampies of lollies verwarm en gerook, pryse wissel tussen R30 en R80 per strooitjie.
Bevat giftige chemikalieë soos swawelsuur, remvloeistof, eter, jodium, rooi fosfor, enjinskoonmaker, batterysuur, sodium, soutsuur, ammoniak, loog, efredien, asetoon, ens. en word aangevul deur bordkryt, rottegif, bakpoeier en babapoeier.
Ritalin: Word gebruik vir hiper-aktiwiteit, aandag-gebreke, lae konsentrasievermoë, help om wakker te bly, verbeter nie leervaardighede nie, sensoriese stimulasie verwar die brein, lei dikwels tot gebruik van depressante, pasiënte moet sorgvuldig geevalueer word.
Eetlusdempers: Vrylik beskikbaar, wetlike vereistes in produksie word geïgnoreer, versnel orgaanfunksies, voel opgewek, gesond en energiek, eetversteurings is die gevolg van emosionele- of sielkundige probleme en word nie deur eetlusdempers opgelos nie, gesonde en gebalanseerde etes en oefening is noodsaaklik vir gewigsverlies, bou selfbeeld, voorbeelde van eetlusdempers is Obex en Nobese.
Kodeïen en hoesmiddels: Kombinasie van opkikkers, depressante, aspirien, histamien, parasetamol, kafeïen, susmiddels. Dit onderdruk die liggaam se natuurlike respons om te hoes.
Pynstillers: Word gebruik om pyn te verdoof eerder as om die oorsaak van die pyn te behandel.
Anaboliese steroïede: Verander gemoedstemming, word gebruik om spiermassa en atletiese vermoë te verbeter, kunsmatige testosteroon of manlike hormone, veroorsaak erge fisiese en sielkundige veranderings, skep aggressie, geweld en meer oefening, behou nitrogeen, kalsium, sodium, potassium, chloriedfosfaat, water. Beenstruktuur

Vervolg

Dwelmmiddels vervolg)

hou op groei en spiermassa neem toe, meer gesigshare verskyn, stem verdiep, borste verklein, probleme ontwikkel in niere, lewer, bloeddruk, hart en geslagsorgane, eierstokke ontwikkel nie, spermproduksie eindig, aknee verskyn, senings verswak, sielkundige verslawing ontwikkel.

Nikotien:

Nikotien veroorsaak miljoene sterftes omdat dit siektes meebring soos kanker en emfiseem. Dit is nie te koop aan kinders nie, gesondheidsgevare word op pakkies beklemtoon, advertering en borgskappe van nikotien word verbied, rokery word deur wetgewing gereguleer omdat nikotien die grootste oorsaak van sterftes is. Tog is ongeveer 75% van die manlike en 40% van die vroulike bevolking verslaaf aan nikotien en rook baie kinders van jongs af wanneer die longe nog besig is om te ontwikkel. Die teer verkleur die longe en verhoed normale asemhaling. Die stimulerende effek van nikotien duur slegs `n paar minute. Versoeters word in sigarette gebruik om die slegte smaak te verdoesel.
Die risiko vir longkanker is 1 uit 90 vir nie-rokers, 1 uit 14 vir rokers en 1 uit 6 vir strawwe rokers. Nikotien verkort die lewensverwagting met 10 tot 20 jaar omdat elke sigaret jou lewe met ongeveer 8 minute verkort. Passiewe rook is ook uiters skadelik (wanneer jy ander se rook inasem).
Sigarette bevat verskillende giftige chemikalieë, soos:

Asetoon (verfverwyderaar)
Butaan (aanstekerbrandstof)
Metanol (vuurpylbrandstof: hou punt brandend)
Ammoniak (toiletskoonmaakmiddel)
Asynsuur (asyn)
Teer (dieselfde teer wat vir paaie gebruik word)
Naftaleen (mottegif)
Koolstofmonoksied (uitlaatgasse van motor)
Arseen (miergif)
Suur in motorbattery
Sianied (insektegif)
Waterstofsianied (gaskamergif)
Versoeters wat kanker veroorsaak
Bensien, lood, kwik, nikkel
Formaldehied (vir preservering van lyke)
43 chemikalieë in sigarette veroorsaak kanker

Nikotienverslaafdes gebruik die feit dat nikotien wettig is vir volwassenes as verskoning om te rook. Die meeste ontken dat hulle aan nikotien verslaaf is en is daarvan oortuig dat hulle enige tyd kan ophou rook. Tog is nikotien, volgens middelverslaafdes, een van die moeilikste middels om te oorwin. Baie min hou op rook wanneer hulle alkohol of dwelms oorwin.

Tydens die jaarlikse Begrotingsrede in die Parlement word die belasting op nikotienprodukte gewoonlik die meeste verhoog omdat rokers verslaaf is aan hierdie produkte en prysverhogings min verskil maak aan verkope. Nikotien verseker miljoene Rande aan belastinginkomste vir die Regering.
Die prysverhoging is by verre hoër as die inflasiekoers oor dieselfde tydperk. Die gesondheidsgevare van nikotien word deesdae in rooi hoofletters op die pakkie aangedui. Ten spyte van die prysverhoging en die gifstowwe in nikotienprodukte hou min rokers op rook.
In 1972 het `n pakkie van 20 sigarette ongeveer R0,20 gekos. In 2012 kos dieselfde soort sigarette ongeveer R32,00. As jy een pakkie per dag rook, spandeer jy R210 per week of te wel R10 920 per jaar. Dit is ‘n duur prys vir selfvergiftiging.

BRON
Koerantberigte en Tydskrifartikels

Nuusblad van die Christelike Afhanklikheidsdiens
Wes- en Suid-Kaap

CAD Gebiedskantoor
Tonerstraat 54
PAROW-OOS 7500

Tel: (021) 930-4472
Faks: 086 566 5066
E-pos: cad@ramot.co.za

Ons is op die Web!
www.cad.org.za

DAGBOEKDATUMS

Merk die volgende datums in die dagboek:

- **Algemene Jaarvergadering - 8 - 10 Junie 2012**
  Okkie Jooste Sentrum
  Stellenbosch
- **Lentekonferensie - 9 - 11 November 2012**
  Okkie Jooste Sentrum
  Stellenbosch
- **Nasionale Konferensie 2012 - 14 - 16 September 2012**
  Barkley-Wes

Merk die blokkie van u keuse en stuur asseblief die strokie na:
CAD, Tonerstraat 54, PAROW-OOS 7500

Naam _____ Adres _____

_____

Tel nr _____E-pos _____

☐ Ek wil graag 'n finansiële bydrae maak vir die werk van die CAD in die Wes- en Suid-Kaap. Die bedrag is soos volg: R _____

☐ Ek wil graag vir die werk van die CAD bid. Ek onderneem om gereeld voorbidding vir die werk van die CAD te doen. Ons het regtig mense nodig wat vir ons werk sal bid.

☐ Ek wil graag inteken op Sober Praatjies.

Die nuusblad word gratis versprei.