FISIESE WEERBAARHEID

FISIESE WEERBAARHEID

Doel

Om die Verkenner te leer hoe om ingewikkelde en moeilike lewensituasies met die nodige agtergrondkennis tot 'n mate te kan hanteer

Uitkoms

- Praktiese kennis oor die hantering van mense met afhanklikheid
- Praktiese kennis oor Nooddienste, Wetstoepassers, vuurwapens, wapenwet
- Om jouself toepaslik te handhaaf in 'n rollespel waar jy jou moet verdedig teen 'n aanvaller
- Om 'n maat wat seergekry het met die nodige behandeling te kan help in 'n toepaslike rollespel

Doenwenke

- Lê besoek af by jou plaaslike nooddienste
- Skep 'n rollespel situasie waar een van jou maats seergekry het en jy moet help
- Skep 'n rollespel waar daar in jou huis ingebreek word of julle gesinsmotor gekaap word

Slaggate

- Om te dink dit kan nie met jou of iemand na aan jou gebeur nie
- Om nie te weet hoe om 'n eerstehulp prosedures korrek toe te pas nie
- Om nie te weet hoe om op te tree in 'n noodsituasie nie

DWELMS

HOE HELP EK IEMAND MET 'N DWELM- OF ALKOHOLPROBLEEM?

DOEL

Om die Verkenner te oriënteer hoe om teenoor iemand met 'n dwelm- of alkoholprobleem op te tree.

UITKOMS

'n Simpatieke houding is ten opsigte van 'n verslaafde gekweek en die Verkenner weet hoe om hulp te verleen.

DOENWENKE

- Vra iemand van SANCA om julle span toe te spreek oor dwelm- en alkoholafhanklikheid en die diens wat hulle lewer.
- Besoek 'n rehabilitasiesentrum en bied hulp aan om die mense se nood te verlig.
- Bespreek in die span hoe julle 'n maat wat julle vermoed op die verkeerde pad is ten opsigte van drank en dwelms, sal bystaan

SLAGGATE

'n Verkenner moet besef dat hy slegs 'n dwelmafhanklike se probleem kan help oplos deur met 'n kundige oor die saak te praat en nie self terapeut te wil speel nie.

Inleiding

Afhanklikheid is ongelukkig nie so eenvouding soos “sit dit neer en hou op” nie… dink maar aan iemand wat rook. Wat gebeur wanneer die persoon nie 'n sigaret kan rook nie? Daar is fisiese en emosionele probleme (“onttrekkingsimptome”) ter sprake.

Voordat jy begin om iemand met 'n afhanklikheidsprobleem te help moet jy eers die probleem verstaan.

Hou die volgende sake in gedagte wanneer jy hulp wil verleen:

- Afhanklikheid is 'n terugval-siekte. Dit beteken dat 'n persoon nooit kan sê "Nooit weer sal ek drink of dwelms gebruik" nie, ongeag hoe lank hy al nugter of skoon is;
- 'n Terugval is nie noodwendig 'n mislukking nie, dit beteken dat die persoon 'n nuwe les oor sy herstelproses geleer het en sy herstelplan moet aanpas;
- Mense wat afhanklik is van alkohol of dwelms gebruik leuens om hulself te beskerm teen hul eie skuldgevoel en ook om hul gewoonte van ander weg te hou (wat ook al die rede). Die bedoeling is nie om jou seer te maak nie. Ongelukkig word leuens vinnig 'n gewoonte en dit is net so moeilik om daarmee op te hou soos die afhanklikheid self;
- Moet nooit sonder meer die alkohol, pille of dwelms uitgooi of weggooi nie. As iemand volslae afhanklik is van die middel, kan hulle begin onttrekkingsimptome, byvoorbeeld konvulsies (stuiptrekkings) of hallusinasies (drogbeelde), kry. Onttrekkingsimptome moet medies behandel word;
- Afhanklikes is goeie mense met slegte gewoontes en gedrag. Wanneer hulle skoon en nugter is, is hulle eintlik aangenaam;
- Om op te hou dwelms gebruik, is 'n ewige proses en 'n mens kom nooit op die punt waar jy sê die persoon is nou gesond nie. Elke dag moet die persoon werk om skoon en nugter te bly en aan die einde van die dag kan die persoon sê: "Ek het dit vandag gemaak";
- Hoe langer die persoon skoon en nugter bly, hoe makliker word dit;
- Dwelms beïnvloed my emosies, my denke en optrede. Dit impliseer dat alkohol ook 'n dwelm is;
- 'n Dwelmafhanklike behoort nie alkohol, kalmeer- en slaappille of sterk pynverdowers te gebruik nie;
- Om nugter te bly, is baie harde werk en die persoon het baie PROFESSIONELE ondersteuning nodig;
- Dit neem jare se ervaring om afhanklikheid effektief aan te spreek omdat dit baie kompleks is. Slegs professionele mense moet by die berading van verslaafdes betrokke raak.

Om te begin verstaan hoe om iemand met 'n afhanklikheidsprobleem te help, kan mens dit amper vergelyk met 'n dieet. As 'n meisie oorgewig is en graag maerder wil wees sodat sy nie skaam kry om voor haar maats in 'n swembroek te verskyn nie, gaan sy op 'n streng dieet. Sy oefen elke dag in die gym en gebruik produkte om haar eetlus te demp. Teen die somer lyk sy baie mooi en het haar doel bereik. Die probleem begin egter nou: Sodra die meisie haar doelwitgewig bereik het, raak sy gerus en begin stelselmatig haar dieet verbreek en tel weer gewig op. Sy volg weer dieselfde dieet. Wanneer sy egter haar doelwitgewig bereik het, voel sy steeds skaam oor hoe sy voor die dieet gelyk het en wil sy steeds nie SO lyk nie. Ten einde te voorkom om in dieselfde posisie te beland, gaan sy op 'n handhawingsdieet wat sal verseker dat sy nie weer terugkeer na haar ou massa nie.

Wanneer 'n persoon afhanklik is van dwelms of alkohol, geld dieselfde beginsel. As 'n mens soveel gebruik dat dit nie meer lekker is nie, of totdat dit probleme veroorsaak, hou die persoon op. Sodra die probleme weg of beter is, of die persoon se liggaam begin herstel, begin hulle weer dwelms te gebruik omdat hulle redes vir ophou nie meer bestaan nie. As hy egter oor sy lewe begin dink, kom hy tot die volgende gevolgtrekking:

Die persoon is moeg om:

- altyd siek te voel
- in die moeilikheid te wees
- skuldig en hartseer te voel
- geestelik verlore en verwerp te voel
- eensaam te wees
- nie vertrou te word of geen respek te hê nie
- vir alles geblameer word
- te moet steel, manipuleer en jok
- geliefdes seer te maak
- verwerp te word
- nooit meer "high" of selfs net gelukkig te wees nie; en het
- geen selfrespek of waardes oor nie

EERS dan kan permanente positiewe verandering begin, met ander woorde eers dan kan die persoon die proses begin om sy afhanklikheid te stop. Hierna is dit makliker om skoon te bly aangesien bogenoemde redes steeds as motivering dien.

Wanneer jy iemand met 'n afhanklikheidsprobleem wil help, moet jy onthou dat jy self maar nog jonk is (al is jy 18 en selfs 19) en nie emosioneel volwasse of wys genoeg is om dit te hanteer nie. Jou hulp gaan dus van korte duur wees. Bied egter jou vriendskap aan - dit is dikwels die enigste vriendskap wat oorbly aangesien so baie mense hulle verwerp. Moenie die persoon veroordeel of verkwalik nie - sy afhanklikheidsprobleem maak van hom 'n onaangename persoon.

Daar is twee maniere om iemand met 'n afhanklikheidsprobleem te help. Die eerste en maklikste manier is om die persoon se afhanklikheid by 'n verantwoordelike persoon aan te meld. Ek weet 'n mens wil dit nie aan familie of vriende doen nie, maar ongelukkig is hierdie waarskynlik die beste manier waarop jy as tiener hulp kan verleen. Onthou, jy het nie die opleiding, ervaring, kennis of wysheid om te help met terapie nie en beloftes van 'n dwelmafhanklike of alkoholis beteken niks nie. Die persoon het waarskynlik professionele hulp nodig om hom te help om probleme te hanteer. Op hierdie manier kan jy selfs help as dit 'n grootmens, byvoorbeeld ouer broer of suster, onderwyser of buurman is wat 'n probleem het.

Wanneer 'n mens iemand met 'n afhanklikheidsprobleem aanmeld, is daar 'n paar reëls wat baie belangrik is om te volg:

- Onthou, jy het waarskynlik gehelp om die persoon se lewe te red. As jy stilbly, kan hy dalk 'n oordosis neem, betrokke raak by bendes, tot kriminele dade oorgaan (byvoorbeeld prostitusie), selfmoord pleeg en hom wend tot gesinsgeweld
- As jy iemand aanmeld, doen dit teenoor 'n VOLWASSENE wat jy VERTROU en weet dat daardie persoon iets aan die probleem sal doen SONDER om jou bloot te stel
- Sê baie duidelik vir die volwassene dat jy nie wil hê enigiemand moet weet dat jy eerlik oor die probleem is nie. As jy nie verder betrokke wil wees nie, byvoorbeeld om die persoon saam met sy ouers te konfronteer, sê dit ook duidelik
- Hou net by feite. As jy net gerugte gehoor het, kan jy dalk verkeerd wees en oordrewe inligting oordra
- Moenie vir ENIGE van jou vriende vertel dat jy die persoon aangemeld het nie. Dit maak nie saak hoe baie jy die vriend vertrou nie. So 'n geheim is te groot vir net een persoon en binnekort weet almal wat jy gedoen het. Vriende sal sukkel om jou weer te vertrou. As die persoon by kriminele aktiwiteite betrokke was, soos bende-aktiwiteite, kan dit vir jou fisies ook bedreigend wees. Die bende sal nie hard na jou hoef te soek om wraak te neem as die hele skool jou geheim ken nie
- As jy baie skuldig voel oor wat jy gedoen het, bespreek dit met die volwassene met wie jy gepraat het of 'n ander betroubare volwassene, NIE jou vriende nie
- Aanmelding kan ook in die vorm van 'n anonieme oproep (oppas vir selfone) of 'n briefie wees
- Wanneer die persoon uitvind IEMAND het hom verklap, verwag maar dat hy kwaad gaan wees en allerhande dreigemente gaan uiter. Onthou dat hy nie weet dit was jy nie en probeer om die gesprek te vermy. Onthou: Vertrou die volwassene met wie jy praat oor die probleem
- Dikwels moet die persoon vir behandeling gaan. 'n Rehabilitasiesentrum is 'n veilige, nie-bedreigende plek. Jy hoef nie skuldig te voel of jou te bekommer oor jou vriend se veiligheid nie
- Onthou hierdie krisis sal ook oorwaai en
- Bid vir die persoon vir krag en insig in sy probleem en lewe. Vra die Here om jou te help om die persoon nie te oordeel nie en om 'n positiewe invloed op die persoon se lewe te hê.

Die tweede manier om iemand met 'n afhanklikheidsprobleem te help is om die regte benadering teenoor die persoon en sy probleem te hê. Jy moet 'n nie-veroordelende houding hê en beskikbaar wees as 'n vriend en nie alles te glo wat die persoon vir jou vertel nie. Wanneer jy die gevoel kry dat die persoon jok, konfronteer hom op 'n rustige, nie-veroordelende, maar ferm manier. Dwelmafhanklikes en alkoholiste het altyd 'n tekort aan ware, skoon en nugter Christen- vriende… wees een.

Laastens, as 'n persoon met 'n afhanklikheidsprobleem jou vir hulp vra, verwys hom na 'n volwassene. Jy KAN NIE die probleem self oplos nie - dit is te kompleks. SANCA is 'n nasionale organisasie wat mense met afhanklikheid help. Hulle het rehabilitasiesentrums, wat spesialiseer in rehabilitasie van alkoholiste en dwelmafhanklikes, reg oor die land. Die nasionale kantoor sal jou kan verwys na 'n plaaslike SANCA-kliniek.

NOODDIENSTE

Op een of ander stadium kan enige persoon betrokke raak by 'n noodsituasie waar gespesialiseerde nooddiens van een of ander aard benodig word. Dit kan dalk jyself of iemand anders wees wat hulp nodig het. Sulke situasies is byvoorbeeld brand (huis, motor, veld), verkeersongeluk, huisbraak, molestering, roof, verdrinking, 'n boot ter see in die moeilikheid, ensovoorts.

Onthou altyd dat:

Voorkoming is beter as noodoptrede!

Vermy 'n moontlike noodsituasie deur alle redelike voorsorgmaatrëels te tref.

Byvoorbeeld: Moet nooit alleen op 'n verlate plek gaan swem nie. Die beste swemmer kan 'n kwaai kramp kry met noodlottige gevolge. As jy gaan bergklim, sê vooraf wat jou roete en benaderde tydsduur is en sorg dat jy minstens drie bymekaar is. Moenie in 'n ander area gaan stap as wat jy vooraf gesê het nie en rapporteer terug dat almal terug en veilig is. Selfs 'n geringe besering kan 'n alleenklimmer tot stilstand bring en verhoed om hulp te gaan soek.

Indien 'n noodtoestand wel ontstaan en hulp moet dringend en gou verkry word, wat doen jy?

In die groter dorpe en stede voorsien die munisipaliteit nooddienste soos ambulans-en brandweerdienste en jy hoef net die telefoon te gebruik. Op kleiner dorpe is hierdie dienste miskien nie so geredelik beskikbaar nie omdat dit gewoonlik op 'n vrywillige basis gedoen word. Bel dan die Polisie, want hulle sal of self betrokke wees of die skakel na sulke dienste wees.

Op baie openbare strandoorde en swembaddens is daar opgeleide persone aan diens om swemmers uit die moeilikheid te help. In so 'n noodsituasie sal jy hierdie persone se aandag trek as iemand in die moeilikheid is. Moet nooit gekskeer deur voor te gee dat jy hulp nodig het nie, want iemand mag dalk op dieselfde oomblik werklik in gevaar verkeer en kan dan nie gehelp word nie omdat jy die persoon besig hou.

Doenwenk

Besoek as span 'n nooddiens soos byvoorbeeld die ambulansdiens, metro-eenheid, brandweer, NSRI, ensovoorts.

Waarvoor staan NSRI en wat doen hulle?
Wat is die metro-eenheid en wat doen hulle?

Jy moet oplet en luister tydens die besoek en nie skaam wees om vrae te vra nie. Na die besoek moet jy instaat wees om ander in te lig oor die betrokke nooddiens, weet waartoe hulle instaat is en in watter noodsituasie kan en moet jy hulle dienste gebruik.

Moontlike vrae om te vra is:

- Watter diens lewer hulle?
- Hoe word hulle gefinansier?
- Watter voertuie gebruik hulle?
- Watter tipe opleiding het hulle personeel?
- Watter area bedien hulle?
- Hoeveel personeel is vir 'n noodgeval beskikbaar?
- Hoeveel onbetaalde vrywilligers word gebruik?
- Hoe gereeld word hulle vir 'n noodgeval ontbied?

Wat bepaal die kwaliteit van die nooddienste in 'n gemeenskap?

In 'n noodsituasie is tyd kosbaar. Daarom moet jy vooraf weet watter nooddienste in julle omgewing beskikbaar is, watter tipe diens hulle lewer en wat hulle telefoonnommers is.

Doenwenk

Maak vir jou 'n lys van sulke telefoonnommers hieronder en plaas 'n afskrif by julle telefoon:

10111: POLISIE BLITSPATROLLIE - Landwyd waar beskikbaar

10177: AMBULANSDIENS - Landwyd waar beskikbaar

……..: NOODHULPLIGA

WETSTOEPASSERS

In enige beskaafde gemeenskap kom die inwoners ooreen om sekere wette te gehoorsaam. As daar nie sulke wette, en die voorneme om die wette te gehoorsaam is nie, dan verval die gemeenskap in 'n oerwoud-situasie waar elkeen net vir homself sorg en net die sterkste oorleef. In so 'n gemeenskap heers vrees, want daar is geen regverdigheid nie; niemand beplan vir die toekoms nie, want daar is geen ontwikkeling nie; en niemand beoefen enige kunsvorm ernstig nie, want jy is voltyds besig om jouself te probeer beskerm. Soos wet en orde in 'n gemeenskap in duie stort, so daal die lewenskwaliteit van die mense. Vir 'n gelukkige en voorspoedige samelewing is dit dus uiters noodsaaklik dat almal hulle by die wette en regulasies hou.

'n Goeie burger is 'n persoon wat die wette van die land gehoorsaam en 'n bydrae lewer om te verseker dat die landswette deur ander nagekom word. As 'n ABC-Voortrekker het jy 'n defnitiewe verantwoordelikheid om te verseker dat wette en regulasies toegepas word en om die ander wetspligtiges by te staan in die toepassing van die landswette.

Ongelukkig is daar altyd 'n groepie mense wat dit nie wil doen nie. Daarom het hulle mense soos die Polisie en die Verkeerspolisie in ons dorpe nodig. Hulle is bereid om namens ons die onaangename taak van wetstoepassing te verrig. Natuurlik hou wetsoortreders nie van hulle nie die vraag is eerder of wetsgehoorsame mense (soos die Voortrekkers) hulle genoeg waardeer.

Doenwenk

Dit is elke Verkenner se taak om die wetstoepassers te help om oortreders vas te vat. Maar dan moet ons kennis dra van wat hierdie mense doen, hoe hulle dit doen, en op watter manier ons hulle sinvol kan bystaan. Daarom gaan jou span die Polisie en/of Verkeerspolisie besoek. Luister fyn en kyk skerp na alles daar sodat jy kan verstaan hoe die sake werk. Skryf vooraf 'n paar sinvolle vrae neer wat jy vir hierdie wetstoepassers kan vra soos byvoorbeeld hoe groot die area is wat hulle moet bedien, hoeveel daar van hulle is, watter take elke dag gedoen moet word, watter opleiding hulle gehad het, ensovoorts. Vra ook vrae oor hoe jy en die Voortrekkers hulle kan bystaan in die uitvoering van hulle pligte en wat is jou verantwoordelikheid en optrede in die geval waar jy sien wette oortree word.