



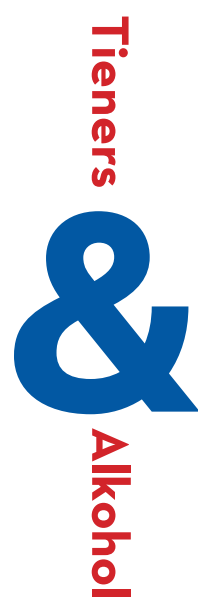
INDUSTRY ASSOCIATION FOR RESPONSIBLE ALCOHOL USE

**Uitgee deur: Die Bedryfsvereniging vir Verantwoordelike Alkoholgebruik**

Met spesiale dank aan die Bishops Ondersteuningseenheid, Bishops, Kaapstad  
wat hul kennis, in medewerking met toonaangewende deskundiges (medici, sielkundiges en opvoedkundiges),  
toegepas het om die inhoud van hierdie boekie saam te stel.







'n gids vir ouers en tieners

# Tieners & Alkohol

Geagte leser,

Ons leef in 'n gemeenskap waarin alkohol in groot hoeveelhede deur baie jong Suid-Afrikaners gedrink word. Die gebruik van alkohol deur tieners gaan gepaard met 'n verskeidenheid van skadelike kort- en langtermyngevolge. Hierdie boekie is saamgestel met die doel om ouers en tieners te vertel van hierdie gevolge.

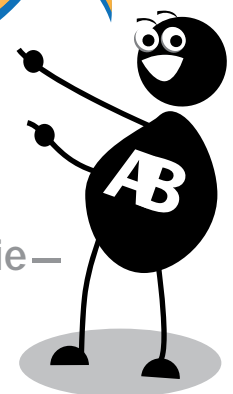
Gebruik die boekie om eerlike gesprekke met jou familie te voer oor tiener alkoholgebruik.

Navorsing het getoon dat tieners wie se ouers gereeld met hulle praat oor dwelms en alkoholgebruik minder geneig is om hierdie middels te gebruik as tieners wat selde met hul ouers daaroor praat.

Bo en behalwe die aanmoediging van gesprekvoering oor alkohol, kan die inligting in hierdie boekie jong mense help om ingeligte besluite oor hul eie alkoholgebruik te neem. Ons vertrou ook dat die inhoud van hierdie boekie ouers sal help om geskikte perke en grense vir hul kinders met betrekking tot alkohol te stel.

Die uwe

Die vervaardiger en bydraers tot Tieners en Alkohol.



Alkohol Besie—

## Inhoudsopgawe

<b>Die gevolge van alkoholgebruik deur tieners</b>	3
Hierdie afdeling verduidelik sommige van die gevolge van tiener alkoholgebruik. Die kort- en langtermyngevolge van alkoholgebruik word uiteengesit en inligting word verskaf omtrent die huidige patroon van tiener drinkgewoontes.	
<b>Waarom tieners alkohol gebruik</b>	7
Sommige redes waarom alkohol aantreklik is vir jong mense en waarom tieners alkohol misbruik.	
<b>Raad aan ouers</b>	9
Kommunikasie riglyne vir ouers en die stel van geskikte perke. Praktiese voorstelle vir ouers oor hoe om tieners se sosiale byeenkomste en huispartytjies aan te bied.	
<b>Voorkoming van alkoholmisbruik deur tieners</b>	11
Inligting en praktiese raad om ouers te help om die risiko van tiener alkoholmisbruik te minimaliseer.	
<b>Wat jy moet doen as jou kind alkohol gebruik</b>	13
Nuttige riglyne vir ouers wat ontdek dat hul tieners alkohol sonder hul toestemming gebruik.	
<b>Tipiese geregtelike implikasies</b>	14
Die wetgewing met betrekking tot die Drankwet verskil van provinsie tot provinsie.	
<b>Waar om hulp en meer inligting te bekom</b>	15
'n Lys van organisasies waar ouers en tieners bykomende hulp of nadere besonderhede omtrent alkoholgebruik en -misbruik kan vind.	

## Die gevolge van alkoholgebruik deur tieners

### Die plek van alkohol in ons gemeenskap ....

Ons leef in 'n gemeenskap waarin alkohol deel uitmaak van die wyse waarop baie volwassenes sosialiseer. Die puberteitsjare is 'n tydperk waartydens tieners volwasse gedrag ontwikkel en die volwasse rolmodelle rondom hulle naboots. Dit is dus verstaanbaar dat sommige tieners alkohol gaan gebruik en daarmee sal eksperimenteer.



Alhoewel tiener eksperimentering met alkohol nie 'n nuwe verskynsel is nie, toon navorsing dat daar die afgelope jare aansienlike veranderings in die patroon van tiener drinkgewoontes is:

- **Adolescente begin op 'n baie jonger ouderdom drink.**  
Daar is 'n styging in die persentasie van 11- tot 15-jariges wat gereeld alkohol drink.
- **Adolescente drink meer alkohol.**  
Baie tieners erken 'n patroon van kwaai, periodieke fuifdrinkery met die bedoeling om dronk te word.
- **Die verandering in houding oor adolessente drinkgewoontes.**  
Talle tieners en hulle ouers dink dat alkohol nie werklik gevaarlik of skadelik is nie. Sommige ouers is selfs medepligtiges deur hul kinders van alkohol te voorsien.

#### Adolescente ontwikkeling ...

Puberteit is 'n belangrike tyd van emosionele, sosiale en sielkundige ontwikkeling. Dis 'n tyd wanneer adolessente volwasse gedrag aanleer en voorberei om hul families te verlaat en onafhanklik te leef.

Puberteit is ook 'n tyd wanneer die tienerbrein volwassenheid bereik en tieners talle nuwe intellektuele vaardighede verkry. Dit is moontlik om adolessente breinontwikkeling te bevorder en aan te moedig deur die brein te stimuleer, nuwe take aan te leer, voedsame en gebalanseerde maaltye te eet, baie water te drink, genoeg te slaap en gereeld te oefen.

#### Die tienerbrein is kwesbaar...

Die adolessente brein is besonder kwesbaar vir aanslae deur alkohol, die gebruik van ander dwelms, kopbeserings en swak voeding.

#### Gevolge van tiener alkoholgebruik op die brein...

Tieners is meer kwesbaar as volwassenes vir die volgende langtermyngevolge van alkoholgebruik:

##### Verminderde konsentrasie.

Vermindering in konsentrasie- en fokusvermoë, om behoorlik aandag te gee en om afleidings te vermy.

Alhoewel tieners meer kwesbaar is vir die volgende uitwerkings van alkohol, kan hulle die hoeveelheid alkohol wat hulle gedrink het maklik wegsteek.

- **Alkohol-geïnspireerde verdowing.**
- **Balansversteurings.**
- **Swakker motoriese koördinasie.**



##### Skade aan langtermyngeheue.

Om nuwe inligting te leer en om inligting te onthou wat in die verlede geleer is.

##### Skade aan werkgeheue.

Werkgeheue is die brein se stelsel vir die berging en bestuur van die inligting wat benodig word om ingewikkelde kognitiewe take soos redenering, begrip en probleemoplossing te verrig.

Misdaad, geweld en seksuele aanranding...



Ongelukke en besering...



Hoërisiko seks...



Selfmoord...



Swakker prestasie op sportgebied...



## Die gevolge van alkoholgebruik deur tieners

### Groter risiko van alkoholisme...

Individue wat voor die ouderdom van 15 begin drink is vier keer meer geneig om alkoholafhanklikheid te ontwikkel as persone wat hul eerste drankie op 20 of ouer gehad het. Daar is talle moontlike redes hiervoor, insluitende die feit dat drankgebruik tydens puberteit 'n negatiewe uitwerking op die sosiale en emosionele ontwikkeling van individue het en 'n persoon meer vatbaar kan maak vir die ontwikkeling van alkoholprobleme later in die lewe.

### Misdaad en geweld...

Wanneer tieners drink, veroorsaak hulle verswakte oordeel dat hulle hulself meer gereeld aan gevaarlike situasies blootstel. Tieners wat drink, loop ook 'n groter risiko om probleme met die polisie op te tel, omrede swak impulsbeheer en verminderde oordeel.

### Ongelukke en besering...

Tieners stel hulself meer dikwels bloot aan die risiko van besering (soms noodlottig) in ongelukke en gevegte wanneer hulle of diegene rondom hulle gedrink het. Alkoholverwante motorongelukke is een van die algemeenste oorsake van sterfte onder individue van 15 tot 20 jaar oud.

### Selfmoord...

Alkoholgebruik vererger nie net depressiesimptome op die lang duur nie, dit maak tieners ook meer impulsief en meer geneig om op selfmoordgedagtes te reageer.

### Seksuele aanranding...

Seksuele aanranding, waaronder verkragting onder vroue in hul laat puberteit en vroeë volwassenheid, kom gewoonlik binne die konteks van 'n afspraak voor. Alkoholgebruik deur die oortreder, die slagoffer, of beide, verhoog die waarskynlikheid van seksuele aanranding deur 'n kennis.

### Hoërisiko seks...

Tieners wat drink, is meer geneig om seksueel aktief te wees. Adolesente alkoholgebruik hou ook verband met hoërisiko seksuele gedrag, wat die risiko van swangerskap en seksueel oordraagbare infeksies verhoog.

### Swakker prestasie op sportgebied...

Studies het getoon dat alkohol atletiese prestasie om die volgende redes benadeel:

#### Verminderde vermoë om te fokus

op 'n taak, blitsige besluite te neem en gevaar te evalueer.

#### Verminderde geheuefunksie

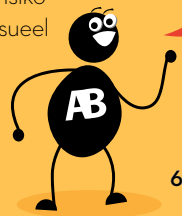
en stadiger reaksietyd.

**Babelas-gevolge**, insluitende verswakte oog-hand-koördinasie, stadiger reaksietyd en gebrek aan oordeel.

**Swakker balans**, bestendigheid en bewegingsvaardighede.

### Alkoholvergiftiging en sterfte ...

Jongmense kan doodgaan van drankmisbruik (as gevolg van alkoholvergiftiging). Die risiko van alkoholvergiftiging word aansienlik verhoog wanneer alkoholgebruik gekombineer word met drankies wat groot hoeveelhede kaffeïne bevat. Volgens berig sterf meer tieners in die VSA aan alkoholgebruik as aan alle ander onwettige dwelmmiddels tesame.



**Almal doen dit...**

Tieners word maklik beïnvloed deur die manier waarop alkohol deur die media uitgebeeld word in fliks, televisie en op die internet. Hulle voel ook dikwels dat hulle geen vriende sal hê as hulle nie drink nie.



**Ouerlike voorbeeld...**

Die voorbeeld wat ouers stel speel 'n groot rol in die ontwikkeling van tieners se gedrag.

Tieners is goeie waarnemers en hulle leer oor die gebruik van alkohol by ander.



**40%**  
Alkohol

**100%**  
Koeldrank

**Vals inligting...**

Verkeerde inligting of 'n gebrek aan inligting omtrent alkohol en die skadelike gevolge daarvan dra soms tot alkoholisbruik by tieners by.

## Waarom tieners alkohol gebruik

Daar is talle redes waarom tieners alkohol gebruik. Hieronder tel:

### Ontvlugting...

Alkohol is 'n kragtige angswerende dwelm wat simptome van stres en angs verminder. Emosies wat deel uitmaak van die grootwordproses soos frustrasie, sosiale angs, neerslagtigheid en woede beteken dat tieners hulleself dikwels tot alkohol as troosmiddel wend. Tieners met ongediagnoseerde en onbeheerde angsprobleme loop 'n besonder groot risiko van alkoholmisbruik.

### Verveeldheid en kitsvriende...

Tieners wat dit nie kan verdra om alleen te wees nie, vind dit moeilik om hulself besig te hou en smag na opwinding. Alkohol word 'n "kammavriend" wie se opwindende belofte van pret en jolyt 'n gevaarlike oplossing vir 'n verveelde tiener is.

### Rebellie...

Watter beter manier om jou woede teenoor jou ouers te toon as om presies te doen waarteen hulle jou waarsku? Alkohol is die keuse dwelmmiddel vir omgekrapte tieners omdat dit hulle bevry om aggressief op te tree en hulle ouers uit te tart.

### Kitsbevrediging...

Alkohol werk vinnig en die aanvanklike gevolge is inderdaad lekker, veral vir tieners wat van hul ongelukkige gevoelens ontslae wil raak. Ongelukkig keer die negatiewe gevoelens selfs sterker terug wanneer die lekker gevolge verby is.

### Gebrek aan selfvertroue...

Sommige tieners drink alkohol om hulle meer selfvertroue te gee soos byvoorbeeld om reeds voor 'n partytjie dronk te word.



Vandag se tieners hoor teenstrydige boodskappe oor alkohol en tieners ken volwassenes wat alkohol gebruik om te ontspan, van stres ontslae te raak en te sosialiseer.



## Raad aan ouers

Jy behoort met jou kinders te begin praat oor alkohol vandat hulle in graad vyf is. Kinders praat reeds vanaf 'n baie jong ouderdom met hul portuurgroep oor alkohol en hulle word reeds blootgestel aan idees omtrent alkohol en die gebruik daarvan via TV-programme, reklame en fliëks. As jy nie met jou kinders praat oor die gebruik van alkohol nie sal hul alkoholgebruik tot 'n groot mate bepaal word deur ander wat nie noodwendig die beste belange op die hart dra nie.

Jou inset is van die allergrootste belang, omdat feitlik alle ander insette wat hy of sy gaan ontvang die een of die ander motief gaan hê (wins, insluiting in 'n groep, opwinding, manipulasie, seksuele verowering, ens.).

### Goeie raad oor kommunikasie...

- **Doen voor die tyd navorsing.** Lees hierdie boekie en lê besoek af by sommige van die webtuistes wat op die binnekant van die agterblad gelys word.

- **Maak dit baie duidelik aan jouself wat jou verwagtings vir jou kind met betrekking tot alkoholgebruik is.** Bespreek dit met die ander ouer en probeer om op 'n gesamentlike benadering te besluit.

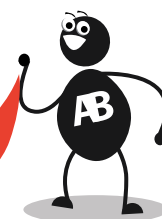
- **Beplan jul vergadering.** Watter dinge wil jy graag kommunikeer? Wat wil jy graag van jou kind weet?

- **Maak 'n afspraak met jou kind.** Moenie net vir die regte geleentheid wag nie, want dit kom dikwels eers na 'n ongelukkige gebeurtenis voor.

- **Moedig jou kind aan om sy of haar idees openlik met jou te deel.** Maak dit duidelik dat jy jou kind se inset waardeer, selfs al stem jy nie met sommige van die dinge wat hy of sy sê saam nie. Wees geduldig. Luister aandagtig.

- As jy kan, **toon dat jou kind se inset jou iets geleer het** of dat dit die uitkoms van die gesprek op 'n positiewe wyse beïnvloed het. Dit sal help verseker dat toekomstige gesprekke makliker plaasvind.

- **Maak seker dat jou kind volkome duidelikheid het omtrent wat jy van hom of haar verwag.** Vra vrae om dit te toets. Baie mense onthou nie al die inligting sommer die eerste keer as dit mondelings oorgedra word nie.



Hierdie gesprekke moet weer en weer plaasvind terwyl jou kind grootword. Die druk op tieners verander namate hulle ouer word. Ouers moet op hoogte bly en relevant in hul besluitneming wees. Daar is bewys dat ouerlike verwagtings van die grootste belang is as dit kom by die gedrag van tieners rondom alkohol.

### Partytjies en ander sosiale byeenkomste ...

Partytjies en ander byeenkomste is belangrik vir die sosiale ontwikkeling van jongmense. Dit kan groot pret wees en betreklik veilig mits behoorlike beplanning en sorgvuldige toesig geskied. Hierdie byeenkomste moet deur ouers aangemoedig word en die verantwoordelikheid van gasheerskap moet nie ligtelik opgeneem word nie.

# Hulpys

## As jou kind na 'n partytjie toe gaan...

- Kontak die ouers wat die partytjie aanbied en gaan die reëlings met betrekking tot die partytjie na.
- Praat met jou kinders oor jou verwagtings en die gevolge wat dit inhou om nie daaraan te voldoen nie.
- Moenie jou kinders groot bedrae kontant gee nie.
- Maak dit duidelik dat hulle die partytjie onder geen omstandighede mag verlaat en na 'n ander een kan gaan sonder jou uitdruklike toestemming nie.
- Jy (of 'n vertroude ouer) moet hulle op die ooreengekome tyd oplaai, maar hulle kan jou enige tyd bel as hulle die partytjie wil verlaat.
- Uitslaapaande is nie wenslik nie, behalwe as jy rede het om die gasheergesin volkome te vertrou. Gaan reëlings vir onbeplande uitslaapaande baie deeglik met die gasheerouers na.
- Wees wakker wanneer jou kinders tuis kom, of vra hulle om jou wakker te maak. Gesels eers 'n bietjie met hulle.

## As jy die partytjie aanbied...

- Maak seker dat die partytjie nie te groot is nie. Verseker dat die volwassene-kind-verhouding hanteerbaar is.
- Kom met jou tiener ooreen oor hoe julle wil hê die aand moet verloop - insluitende hoe laat dit moet eindig.
- Dui aan watter gedeeltes van die huis en tuin vir die partytjie gebruik mag word.
- Wees te alle tye 'n sigbare teenwoordigheid.
- Kom voor die tyd ooreen oor 'n gastelys en staan laat uitnodigings en veral ongenooide gaste teen.
- Vir groter partytjies reël vir sekuriteit by die hek en die eiendom se grense.
- Wees versigtig vir mense wat vertrek en dan weer terugkeer.
- Beveilig jou eie alkoholvoorraad.
- Verban, verwyder of deursoek sakke. Fisieke visentering vir groter partytjies het al geblyk van groot hulp te wees.
- Sit groot hoeveelhede kos voor en moedig mense aan om te eet.
- Jou verantwoordelikheid eindig eers wanneer 'n kind veilig afgehaal is. Kinders behoort nie sommer net te verdwyn nie.
- Wees waaksaam vir die duur van die partytjie en wees bewus van die feit dat daar mobiele afleweringdienste bestaan wat alkohol by partytjies aflewer.



Ek moedig my kinders aan.



Ek ken die feite omtrent alkohol.

= 40% alkohol



super ouer



Kom ons stem ooreen oor die volgende...

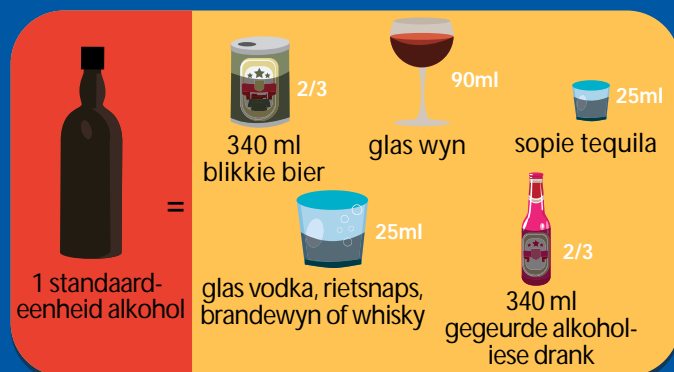


Gesonde kos is die beste!

## Voorkoming van alcoholmisbruik deur tieners

Daar is baie dinge wat ouers kan doen om die kans te verminder dat hul kinders 'n ongesonde verhouding met alkohol ontwikkel. Hieronder tel:

- **Praat met jou tiener.** Baie ouers spreek hul kommer uit oor moontlike alcoholmisbruik, maar hulle bespreek nie altyd hul sienings en bekommernisse met hul kinders nie. Bespreek jou bekommernisse en die boodskappe wat hulle dalk via die media en hul portuurgroep kry, met jou tiener voordat 'n probleem ontstaan.
- **Moedig tieners se vermoëns en belangstellings aan.** Ouers behoort hul tieners aan te moedig om aan aktiwiteite deel te neem wat belangstellings en vaardighede sal ontwikkel wat hulle sal laat goed voel oor hulself, sonder die gebruik van alkohol. Stokperdjies, skoolfunksies, sport, gesonde verhoudings en vrywilligerdiens is voorbeelde van sulke aktiwiteite.
- **Help jou tiener om portuurgroepdruk te hanteer.** Gee vir hulle voorbeelde van wat hulle kan sê: “Ek hou nie van die smaak van (bier, wyn) nie.” “Ek sal lewenslank gehok word as my pa uitvind dat ek gedrink het.” “Ek benodig al my breinselle vir môre se rugby-oefening (wiskundetoets, huiswerk).”
- **Laat witleuentjies toe.** Raai jou tiener aan om jou te “blameer” as hy/sy onder portuurgroepdruk is. “My ma gaan my vanmiddag leer kar bestuur.” “As ek nie drink nie, kan ek later uitbly.”
- **Ken die feite omtrent alkohol.** Jy kan nie van jou kind verwag om te weet wat die invloed van alkohol op die liggaam is en wat die risiko's is, as jy self nie al die inligting het nie.

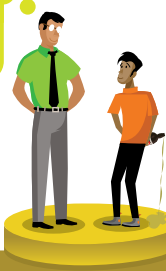


Wees ingelig en maak seker dat jou tiener bewus is van die onderskeie alkohol vlakke van verskillende alkohol produkte.

- **Skep hegte gesinsbande.** Gesinsaktiwiteite byvoorbeeld: sport, flied of familiebyeenkomste, tesame met openhartige besprekings en buigsame reëls kan besonder nuttig wees. Om aandagtig na jou tiener te luister, selfs wanneer jy nie saamstem nie, sal die bande tussen julle versterk.
- **Lei en beperk.** Ouers moet duidelike maar redelike reëls stel (byvoorbeeld: vermaan tieners om nie te drink as hulle bestuur nie, om te verhoed dat hulle ongelukke veroorsaak, maar ook om hulle in staat te stel om ongelukke te vermy wat deur ander veroorsaak word). Bespreek alkoholgebruik op 'n kalm manier voor probleme opduik (gebruik nuusberigte oor alkoholverwante ongelukke om die skadelike gevolge van drank te bespreek).
- **Moedig tieners aan om gesond te wees.** Praat met jou tieners omtrent die voordele van voedsame kossoorte, oefening, veilig bestuur en voldoende slaap.
- **Stel 'n kontrak op.** Baie gesinne vind dit nuttig om saam te sit en 'n ouer/tiener-“kontrak” omtrent aanvaarbare en onaanvaarbare alkoholgebruik op te stel. Tieners stem in hierdie kontrak in om binne sekere duidelik bepaalde perke te bly wat die gebruik van alkohol betref. Hierdie kontrak kan ook die gevolge van die verbreking van die perke uiteensit.
- **Moedig 'n langtermyn fokus aan.** Tieners met 'n langtermyn fokus, 'n visie van hul toekoms, doelwitte en planne is baie minder geneig om te drink as diegene wat hul fokus op korttermynbevrediging rig.
- **Wees bewus van die voorbeeld wat jy stel.** Wees 'n rolmodel. As jy drink, doen dit op verantwoordelike wyse. As jy 'n drankprobleem het, of dink jy het een, soek hulp. As daar 'n familiegeskiedenis van middelgebruik is, bespreek dit met jou tiener.



• **Bly kalm.** Moenie aanneem dat jou kind 'n alkoholis is as hy of sy af en toe alkohol gebruik nie.



• **Waak teen ontkenning.**



• **As jy rede het om te glo dat jou tiener alkohol misbruik**, of dat jou pogings om die reëls af te dwing herhaaldelik misluk het, klop om hulp by 'n gesondheidsdeskundige aan.

## Wat jy moet doen as jou kind alkohol gebruik

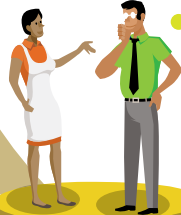
Hoe sal jy reageer as jy uitvind jou kind drink alkohol sonder jou toestemming? Ouers wat oorreeger verloor dikwels die vertroue van hulle tieners. Praat met jou kind en doen die volgende:



• **Moenie woede en vrees toelaat** om jou doeltreffendheid om te kommunikeer oorweldig nie.



• **Verduidelik waarom jy bekommerd is.**



• **Wanneer julle die probleem aanspreek, kom eers oor 'n plan van aksie met jou metgesel ooreen.**



• **Praat oor die omvang van jou kind se gebruik** - hoe dikwels, met wie, waar en waarom?

Ek is  
♥  
jou!



• **Maak jou kind bewus van die feit dat jy nie hierdie gedrag goedkeur nie**, alhoewel jy hom/haar steeds as individu waardeer.

## Tipiese geregtelike implikasies

Die wetgewing met betrekking tot die Drankwet verskil van provinsie tot provinsie.

- **Geen persoon mag sterk drank aan 'n persoon onder die ouderdom van agtien (18) jaar verkoop nie.**
- **Geen persoon mag sterk drank gee of voorsien aan 'n persoon onder die ouderdom van (18) jaar nie**, of so 'n persoon toelaat om sterk drank te gebruik nie, behalwe in klein hoeveelhede in die teenwoordigheid van so 'n persoon se ouer of voog.
- **'n Lisensiehouer mag nie 'n persoon onder die ouderdom van agtien (18) jaar toelaat om sterk drank op 'n perseel te gebruik** waarvan hy of sy die lisensiehouer is of wat onder sy of haar beheer is nie.
- **'n Lisensiehouer mag nie 'n persoon onder die ouderdom van agtien (18) jaar toelaat om in 'n gedeelte van 'n gelisensieërde perseel te wees** waar sodanige persoon ingevolge hierdie Wet of ingevolge die lisensievoorwaardes nie mag wees nie.

• **'n Persoon onder die ouderdom van agtien (18) mag nie strydig met hierdie Wet sterk drank verkry of gebruik nie**, of enige persoon met betrekking tot sy of haar ouderdom mislei met die oog daarop om sterk drank te verkry of te gebruik, of om toegang tot gedeeltes van 'n gelisensieërde perseel te verkry waar sodanige persoon nie mag wees nie.

Ouers word aanbeveel om toestemming van ander ouers te verkry indien hulle beoog om alkohol aan iemand anders se kind (d.w.s. aan 'n persoon wat nog nie 18 jaar oud is nie) te voorsien, of indien hulle verwag dat 'n minderjarige waarskynlik tydens 'n geleentheid wat hulle aanbied of wat op hul perseel aangebied word, alkohol aangebied mag word.



## Waar om hulp en meer inligting te bekom

The Life Talk Forum

[www.lifetalk.co.za](http://www.lifetalk.co.za)

South African National Council on Alcoholism and Drug Dependence

[www.sancanational.org.za](http://www.sancanational.org.za)  
011 781 6410

Stepping Stones Addiction Centre

[www.stepsstones.co.za](http://www.stepsstones.co.za)

Drinkaware Trust

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)

Toll Free Substance Abuse Helpline

0800 121314  
SMS 32312

Alkoholiste Anoniem Kaapstad

021 418 0020

Life Line

[www.lifeline.org.za](http://www.lifeline.org.za)

Life Line Kaapstad

021 461 1111

Life Line Johannesburg

011 728 1347



**Alcohol & Drug Module, SA Healthinfo**  
[www.sahealthinfo.org/admodule/alcdrug.htm](http://www.sahealthinfo.org/admodule/alcdrug.htm)

SA

**Faces & Voices of Recovery**  
[www.favor.org.za](http://www.favor.org.za)

SA

**South Africans Against Drunk Driving**  
[www.sadd.org.za](http://www.sadd.org.za)

SA

**National Institute on Alcohol Abuse & Alcoholism**  
[www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)

USA

**Substance Abuse & Mental Health Services Administration: Spotlight on underage drinking**  
[www.samhsa.gov/underagedrinking/index.aspx](http://www.samhsa.gov/underagedrinking/index.aspx)

USA

**WIRED**  
[www.wiredinitiative.com](http://www.wiredinitiative.com)

UK