AURORA CENTRE Nuusbrief /Newsletter

Volume 34/ Issue 34

September 2014

Voorwoord September 2014 Direkteur: Aurora Sentrum

Dit is haas ongelooflik dat die jaar reeds so ver soos Augustus gevorder het! Die een aktiwiteit het die ander met gereelde tussenpose gevolg. Ons is nou reeds besig om ons dagboeke na die einde van die jaar vol te skryf!

Hoogtepunte het ingesluit die besoek van die SANCA Nasionale kantoor om 'n assessering te doen met die oog op voortgesette affiliasie by SANCA (sien die foto hieronder), die Jaarvergadering waartydens Dr. Paulina van Zyl cannabis as moontlike medikasie bespreek het (sien foto op bl. 3) en die Internasionale Dag wat gefokus het op die opsegging van een gewoonte vir 'n week. In die nabye toekoms (13 September 2014) word 'n "Live Free" pretloop beplan en daarna is dit 'n vryval na die einde van die jaar.

Tydens die Jaarvergadering is twee nuwe lede op die Bestuur verkies en ons wil graag baie geluk en welkom sê aan die twee nuwelinge op die bestuur, mnre Jan van Niekerk en Kobus Swanepoel . Baie dankie ook aan die gesoute lede wat steeds bereid is om hul gewig in te gooi en dit moontlik maak dat die Sentrum 'n "gerekende" Bestuur het. Die eise van die tyd maak die kundige insette van die Bestuur 'n voorvereiste vir behoorlike verantwoordbaarheid.

In this newsletter the focus is on gambling addiction, a phenomenon which – as with other addictions – affects not only the gambler, but also the family. The prevention, signs and symptoms are important if you gamble from time to time. There is also an input by the Chairperson of the Aurora Centre on the grace of God. Hardly possible to believe that it is free!

Enjoy reading this edition of the newsletter. G.H.J.Kruger

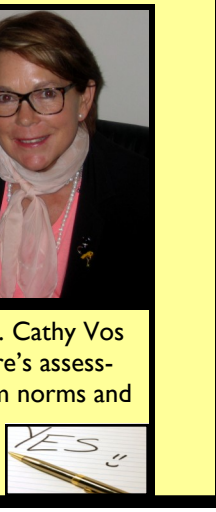
IN THIS ISSUE

- **Work versus Play p. 1 & 3**
- **Addicted to Gambling ? — Information from a NRGP pamphlet p. 2 & 4**
- **Genade Onbeskryflik Groot — ds. Jannie Smith bl. 3**
- **Motiveringsgedagtes: Frans du Toit bl. 4**

As jy enige voorstelle of insette vir die nuusbrief het kontak Santie by 051 — 447 4111 of stuur dit per e-pos na:
info@auroracentre,co.za

Work versus Play: We always try to find a balance

Mrs. Carol du Toit and Mrs. Cathy Vos busy with the Aurora Centre's assessment on SANCA's minimum norms and standards for membership.



Aurora Centre's staff on Naval Hill to celebrate social workers' day (with the permission of the director) followed with a brief visit to a spa.

ADDICTED TO GAMBLING?

Information from a NRGP pamphlet

According to research three in 100 adult South Africans may have a gambling problem, but few ask for help. The problem often remains concealed until it is too late and by then, the damage is done. It is not called the “hidden addiction” without reason! There are no obvious signs: no smell of alcohol on the breath, no unsteady gait, slurred speech, spaced–out behavior: so the tell-tale signs are easy to conceal.

Most people who gamble enjoy the activity as an exciting form of entertainment, but almost anyone who gambles is also potentially at risk of developing a gambling problem.

COULD YOU BE A PROBLEM GAMBLER?

Take the international recognized lie/bet **screening test** and check it out. Answering the following questions:

1. Have you ever lied to anyone important to you about how much you gamble? Yes/No
2. Have you ever felt the need to bet more and more money? Yes/No

If you answer yes to one or both questions, further assessment is needed. Call the NRGP Problem Gambling Counselling Line on 0800 006 008.

WHAT IS PROBLEM GAMBLING?

Problem gambling shares the features of an impulse control disorder, a compulsive disorder and an addictive disorder. The cause is complex and involves multiple factors including genetics, distorted thoughts and psychological problems.

WHAT ARE THE WARNING SIGNS?

- Spending much more time or money gambling than was originally intended
- Finding yourself pre-occupied with planning for gambling opportunities during your day
- Manipulating people into providing you with money to gamble
- Gambling in order to try and recover your losses
- Gambling with progressively bigger amounts to generate more excitement
- Resorting to criminal behavior to fund your gambling
- Neglecting family or work commitments to gamble
- Feeling anxious and moody when you are unable to gamble
- A breakdown in close relationships because of gambling debt and dishonesty
- Lying to concerned others about your gambling activity (continue on p.4)

GENADE ONBESKRYFLIK GROOT... Ds. Jannie Smith (Aurora Sentrum Voorsitter)

Genade onbeskryflik groot het U aan my bewys, ons sing dit so graag. En, ja ons is opreg dankbaar, ek wonder net of ons die implikasies van genade aldag besef?

Ons leef in 'n wêreld waar daar nie baie dinge is wat verniet is nie en as dit verniet is, is daar gewoonlik een of ander vangplek. Waarskynlik maak dit ons maar lugtig om te maklik te aanvaar wat na ons kant toe kom, al is dit dan ook goeie dinge wat ons kry.

Dalk het ons verleer om sommer net te ontvang en nie heeltyd agterdogtig te wees nie. Onthou jy nog hoe maklik ons as kinders ons ouers se woord aanvaar het? As my pa so sê, dan is dit so en basta met die res! As my ma sê dat alles sal regkom, dan sal dit mos... En toe word ons groot en ontdek ons helde het voete van klei en ten spyte van die beste van bedoelings kan my pa en ma (en vir die argument) niemand enige waarborge gee met absolute sekerhede nie. Selfs ek kan dit nie eers vir 'n ander of myself gee nie.

Dit is net hier waar die moeilikheid begin, want nou sukkel ons ook om te aanvaar dat God Sy woord kan hou. Miskien moet ons net weer begin by die begin. Mens is mens en God is God. Ons is van nature onbetroubaar, maar dit is nie hoe God is nie. Hy lyk nie soos ons nie – ons is na Sy beeld geskape, nie anders om nie. As Hy Sy woord gee is Hy ook in staat om dit te waarborg en dit te laat waar word.

Hierdie waarheid geld vir alle aspekte van ons lewe, maar baie spesifiek is dit ook waar van die genade. As God met genade na my toe afbuig is daar niks wat ek meer hoef te doen as om in geloof te aanvaar wat Hy vir my aanbied nie. Ek kan en hoef ook nie 'n bydrae te lewer om die genade te maak werk nie. Trouens om 'n genade te probeer aanhelp met een of ander poging van my kant af is so goed ek word na 'n feesmaal uitgenooi, eet en kuier saam met die gasheer en as ek by die deur uitstap druk ek 'n geldjie in sy hand om by te dra tot die feesmaal – vermetel en ongeskik om die minste daarvan te sê! Net so vermetel om te dink ek kan God se genade verdien of 'n bydrae daartoe lewer.

My enigste aandeel is om die genade te geniet, en dankbaar te leef ooreenkomstig die genade wat ek ontvang het. Ja, dit is om te weet ek staan hier as bedelaar en God kyk na my en Hy sien Sy kind. So vertel die gelykenis van die verlore seun mos ook hoe die Vader gestaan en wag het dat sy kind terugkom en hom met alles van die beste oorlaai het toe hy by die huis kom. Laat jouself toe om deur die genade oorval te word – dit is daar vir jou, verniet!

Work versus Play: We always try to find a balance

Aurora Centre's Annual Meeting

Guest speaker

Guest speaker & staff receiving long service awards

Guests

Rev. Senokoane

Staff Breakfast

AURORA CENTRE

P.O Box / Posbus 2097
BLOEMFONTEIN
9300

Tel: 051 — 447 7271/5
Tel: 0861 4 SANCA
Fax: 051 — 447 4225
info@auroracentre.co.za
www.auroracentre.co.za

LEAD BY EXAMPLE - DON'T DO DRUGS!!!!!

FRANS DU TOIT DEEL DIE VOLGENDE MOTIVERINGSGEDATES:

Om soos 'n arend te sweef, moet ek dink en vertrou soos 'n arend.

xxxxxxxxxxxxxxxxx

Baie keer onthou ons dinge wat ons behoort te vergeet …. en vergeet dinge wat ons behoort te onthou.

xxxxxxxxxxxxxxxxx

Ek is nie volmaak nie, maar God help my om vordering te maak.

xxxxxxxxxxxxxxxxx

Ek is 'n gesant van Christus en 'n kind van die Koning

xxxxxxxxxxxxxxxxx

Elke dag is 'n geskenk van God

xxxxxxxxxxxxxxx

(Ons resep staan oor tot volgende keer)

ADDICTED TO GAMBLING? (continue from p.2) Information from a NRGP pamphlet

Problem gambling is often disguised by physical symptoms so you need to inform your doctor if you think you may have a gambling problem:

*Headaches, * Abdominal discomfort, * Anxiety, * Depression, * Sleep disturbances

Problem Gambling often occurs alongside alcohol or drug use disorders. Seeking help for one problem while ignoring the other; usually keeps you locked into both.

WHAT CAN YOU DO ABOUT PROBLEM GAMBLING?

Problem Gambling is a treatable condition that responds well to intervention. The NRGP treatment service can assist with further free screening advice and counseling.

HOW TO AVOID GAMBLING PROBLEMS

- Decide beforehand how much money you are willing to spend and then stick to your limit.
- Don't try and recoup your losses — they may only increase.
- Be aware of how often, and for how long you play.
- When you are winning take occasional breaks. Think about the smart time to stop.

(You are welcome to contact the Aurora Centre for more information.)