



VERSLAWING FLOREER IN DIE DONKER

SKYN 'N LIG

DAAR IS HOOP VIR 'N NUGTER LEWE EN 'N NUWE BEGIN

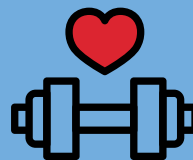
Hoe om alkoholmisbruik te voorkom en te beheer:



Stop voor dit te laat is. Hou op drink teen 21:30.



Ken jou snellers. Bly weg van tavernes en geleenthede waar baie gedrink word.



Vind nuwe, gesonde maniere om jou tyd te spandeer, soos oefening.



Het jy hulp nodig? Bel die nommers hieronder.

HET JY HULP NODIG?

Vir meer inligting en hulp in die stryd teen dwelm- en alkoholmisbruik, bel gerus die **Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep (SADAG)** se 24-uur hulplyn by **0800 12 13 14**. Jy kan ook die **Suid-Afrikaanse Nasionale Raad vir Alkoholisme en Dwelmafhanklikheid (SANCA)** kontak by **011 892 3829**, of stuur 'n WhatsApp na **076 535 1701**.

