

KICK Model

Inleiding

Keuzes op het gebied van risicogedrag en je karakter beïnvloeden elkaar. Om dat inzichtelijk te maken, hebben we binnen Raise Up het KICK Model ontworpen. Het verduidelijkt hoe bepaalde keuzes het karakter versterken of verzwakken. Hoe werkt het systeem van gezonde en ongezonde keuzes? Welke processen spelen hierbij een rol? En van daaruit: waar ligt de sleutel voor een oplossing, zodat ongezonde keuzes verminderen en kunnen worden omgezet naar gezonde keuzes?

Het KICK Model is van toepassing op alle vormen van risicogedrag:

- Gedrag
Werk, anorexia, boulimia, koopzucht, sporten, hobby's, etc.
- Gebeurtenissen
Thrillseeking, criminele activiteiten, misdragingen in het verkeer, etc.
- Ervaringen
Seks, gokken, gamen, etc.
- Relaties
Loverboys, (ziekelijke behoefte aan) aandacht, sociale media, afhankelijkheidsrelaties, etc.
- Middelen
Alcohol, hard- en softdrugs, roken, koffie, energy drank, etc.
- Neigingen
Verkeerd woordgebruik, pesten, passiviteit, lusteloosheid, driftigheid, macht, etc.

KICK

De naam KICK drukt enerzijds uit dat je moet vechten, strijden en trainen om sterker te worden. Strijden om staande te blijven tegen alle verleidingen en moeilijkheden die op je afkomen. Strijden om je doelen te bereiken. Strijden om de juiste keuzes te maken. Anderzijds zegt het iets over het euforische gevoel (de 'kick') wat belangrijke rol speelt bij het maken van keuzes. Als je een keuze maakt, hoe klein of groot die ook is, wil je er uiteindelijk een goed gevoel aan over houden. Dat kan bijvoorbeeld waardering zijn van je omgeving en/of van God. Of een vorm van ontspanning, inspanning of resultaat. Dat verkeerde keuzes ook een kick kunnen geven, heeft te maken met een verstoord proces waar we later op terug komen.

De letters KICK staan voor de vier stappen die je doorloopt bij het maken van keuzes op het gebied van risicogedrag:

K	Karakter (sterkte of zwakte)
I	Initiatie
C	Controle (behoud of verlies)
K	Kick

Stap 1. Karakter

De eerste stap heeft te maken met het karakter. Een sterk karakter staat in dit model voor iemand die de juiste keuze kan maken. Hij heeft een eigen overtuiging of mening gevormd. Hij heeft bepaalde normen en waarden en kan en wil de bijbehorende keuzes maken. Hij weet

wat belangrijk is in het leven en staat daarvoor. Een zwak karakter staat in dit model voor iemand die geen duidelijke mening heeft, of die niet kan of durft te staan voor wat hij vindt. Iemand die beïnvloedbaar is en die eerder vlucht voor zijn problemen dan ze oplost of een plek geeft. Het is een 'never ending story' om waakzaam te zijn op de zwakke plekken in je karakter en die te versterken. Je leven lang zul je het zwakke moeten verbeteren en het sterke verder versterken.

Stap 2. Initiatie

Er is altijd een trigger, die het proces van het maken van een keuze in gang zet: initiatie. Het aangeboden krijgen van een sigaret, verveling waardoor je op zoek gaat naar spanning of avontuur, een bepaalde emotie, een herinnering die opspeelt, ergens zin in hebben of het zien van een mooie man of vrouw bijvoorbeeld. Het kunnen dus heel verschillende dingen zijn die het systeem in werking stellen. De initiatie kan bewust plaatsvinden door een keuze die je maakt, maar het kan ook onbewust. Je kunt het vergelijken met het aansteken van een lontje dat loopt naar een pakketje met dynamiet. Je hebt bij het kleine vuurtje dat langs het lontje loopt nog niet het idee dat er een gigantische explosie kan volgen.

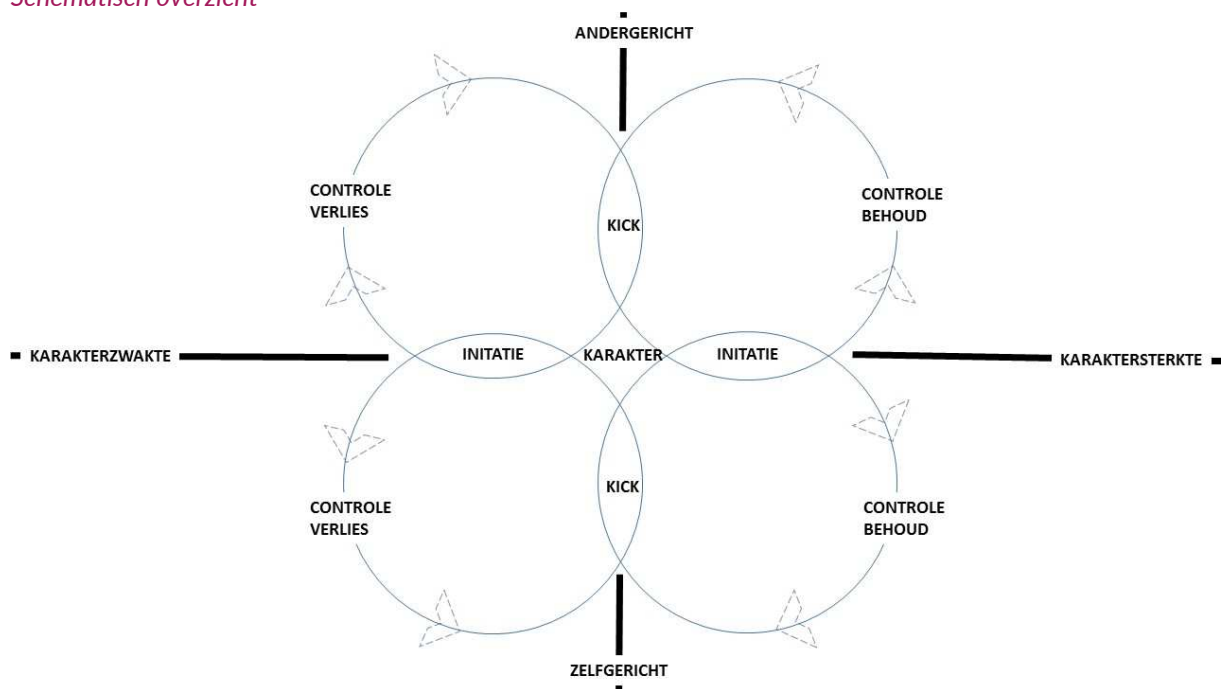
Stap 3. Controle

Iemand met een sterk karakter is in staat om bij zo'n trigger de controle te behouden. Hij kan beoordelen of het een gevaarlijke trigger is of eentje zonder schadelijke gevolgen. Bij gevaarlijke triggers is hij in staat om het lontje op tijd te doven. Hij zal tot een gezonde keuze komen. Die keuze werkt versterkend voor zijn karakter, waardoor het sterke karakter verder wordt versterkt. Iemand met een zwak karakter zal bij een trigger de controle verliezen. Hij komt tot een ongezonde keuze, wat zijn karakter verder zal verzwakken. Ook de drempel om het gedrag te herhalen of andere ongezonde keuzes te maken wordt steeds lager.

Stap 4. Kick

De gemaakte keuze zal resulteren in een kick: ofwel een positieve ervaring/overwinning, die voldoening geeft, ofwel een ongezonde ervaring die tijdelijk goed voelt, maar daarna een leegte achter laat. Dit geeft een verlangen om die leegte opnieuw (tijdelijk) op te vullen.

Schematisch overzicht



Kort gezegd beïnvloeden twee assen welk proces er in gang gezet wordt en tot wat voor keuze iemand komt. De horizontale as (karaktersterkte of -zwakte) geeft weer of er sprake is van controlebehoud of controleverlies; of keuzes het karakter verder versterken of verder verzwakken. De verticale as geeft aan dat we enerzijds zelfgericht voelen, denken en handelen en anderzijds in staat zijn om ander-gericht te voelen, denken en handelen. Zo vormen zich vier mogelijke processen, waarbij twee leiden tot versterking (de rechtercirkels) en twee tot verzwakking van het karakter (de linkercirkels).

Vier opties

Zelfgerichtheid: controlebehoud of controleverlies

Controlebehoud zorgt bij zelfgerichtheid voor groei van je zelfbeheersing, voor versterking van je zelfvertrouwen en bevestiging van je gezonde keuze en daarmee van de daarbij horende overtuiging. Het is een training die het makkelijker maakt om de volgende keer weer de controle te behouden en te kiezen voor het goede. Je kunt behoeftes steeds beter uitstellen, kanaliseren en wachten op de 'kick' van een gezonde keuze. En op zo'n moment kun je er ook bewust van genieten en geeft het ook naderhand een goed gevoel.

Controleverlies zorgt bij zelfgerichtheid voor een korte 'kick' die daarna een leegte en een gevoel van falen achterlaat. Je zelfbeheersing en je zelfvertrouwen dalen. Je wordt gevoeliger voor verleidingen en stukje bij beetje onverschilliger. De prikkels triggeren steeds meer en sterker en je hebt meer nodig om dezelfde 'kick' te krijgen. Je verzint steeds meer en diepere strategieën om maar aan je behoefte te voldoen. Je gaat dingen en gevoelens verbergen, je creëert een verdedigingsmechanisme en je gaat zelf en anderen voor de gek houden met onzin-argumenten. Je neemt risico's, ook al weet je dat ze ongezond zijn. Je geweten wordt gedooft en langzaam verlies je jezelf. Uiteindelijk kan dit leiden tot totale ik-gerichtheid, verslaving, ontsporing of losbandigheid.

Ander-gerichtheid: controlebehoud of controleverlies

Controlebehoud zorgt bij ander-gerichtheid voor versterking van de relatie, versterking van de ander, groei van je zelfbeheersing en bevestiging van je gezonde keuze en daarmee van de daarbij horende overtuiging. Niet je eigen gevoelens, verlangens en behoeften voeren de boventoon, maar je kunt het belang van de ander boven dat van jezelf stellen. Je kunt je eigen verlangens en belangen ondergeschikt maken aan God en aan je naaste.

Controleverlies zorgt bij ander-gerichtheid voor beschadiging of verzwakking van de ander en ook van jezelf. Je eigen gevoelens, verlangens en behoeften hebben prioriteit en je houdt geen of weinig rekening met de ander. Je gaat over de grenzen van de ander heen, waardoor je de ander beschadigt. De relatie is niet gelijkwaardig. Doorgaan in dit patroon maakt het steeds moeilijk om rekening met anderen te houden, anderen te vertrouwen en anderen te respecteren. Uiteindelijk gebruik of misbruik je anderen voor je eigen verlangens en behoeften; lichamelijk, emotioneel, in geld- of materiële zaken of op andere wijze.

Inschatten en anticiperen

Als de lucht 's morgens rood kleurt, weet je dat de kans groot is dat er regen gaat vallen die dag. Het is dus slim om een paraplu bij je te hebben. Door jezelf goed te kennen, kun je op dezelfde manier situaties van risicogedrag inschatten en daarop anticiperen. Je weet zelf

meestal heel goed waar je zwakke plekken liggen. Je weet bij welke wind je alert moet zijn en maatregelen moet nemen, om te zorgen dat je de dag droog doorkomt. Als mens ben je in staat om situaties te herkennen, in te schatten en daarop te anticiperen.

Ieder mens maakt wel eens domme keuzes of laat zich eens gaan. Daarnaast bestaat het leven uit verschillende terreinen; op het ene terrein kost het je minder moeite om jezelf te beheersen dan op het andere terrein. De een kan bijvoorbeeld makkelijk chips laten staan, terwijl een ander meteen de hele zak leeg eet. Maar diegene is misschien weer minder snel verleid door porno, gokken of sociale media. Groeien in karakter en controlebehoud, heeft effect op al die verschillende terreinen. Een goede keuze op het ene terrein, maakt het makkelijker om ook op andere terreinen de controle te behouden en jezelf te beheersen. Hoe jonger je deze dingen leert, hoe eenvoudiger het wordt om als volwassene dat te handhaven. Je traint je in zelfbeheersing als je nog volop in ontwikkeling bent en je hersenen nog in hun vormingsproces zijn. Het is een zeer belangrijke vaardigheid die je nodig hebt in het leven. Het is daarom belangrijk om kinderen en jongeren dit al vroeg te leren!

Groeien in karakter

Dit proces van groeien in karakter en controlebehoud kunnen we niet uit eigen kracht realiseren. Zelfbeheersing, liefde en geduld zijn de vrucht van de Heilige Geest (Galaten 5:22). Dit heeft te maken met groeien in heiliging. In de brief van Petrus staat: 'Wees heilig, want Ik ben heilig' (1 Petrus 1:16). Er staat 'wees', niet 'je bent'. Wat betekent dat het iets is waar je naar streeft. In de brief aan de Hebreëen staat 'Jaag de heiliging na' (Hebreëen 12:14). Het is een proces, een levenswijze om steeds meer op God te gaan lijken, door te leren handelen hoe God wil dat we handelen.

In zijn tweede brief geeft Petrus heel mooi weer hoe dit proces verloopt (2 Petrus 1:4-12):

'Daardoor heeft Hij ons de grootste en kostbaarste beloften geschonken, opdat u daardoor deel zou krijgen aan de goddelijke natuur, nadat u het verderf dat er door de begeerte in de wereld is, ontvlucht bent.

En daarom moet u zich er met alle inzet op toeleggen om aan uw geloof deugd toe te voegen, aan de deugd kennis, aan de kennis zelfbeheersing, aan de zelfbeheersing volharding, aan de volharding godsvrucht, aan de godsvrucht broederliefde en aan de broederliefde liefde voor iedereen.

Want als deze dingen bij u aanwezig zijn en toenemen, zullen ze u niet doelloos en onvruchtbaar laten wat de kennis van onze Heere Jezus Christus betreft. Immers, bij wie deze dingen niet aanwezig zijn, die is blind en kortzichtig, omdat hij de reiniging van zijn vroegere zonden vergeten is. Daarom, broeders, beijver u des te meer om uw roeping en verkiezing vast te maken, want als u dat doet, zult u nooit meer struikelen. Want zo zal u in rijke mate toegang worden verleend tot het eeuwig Koninkrijk van onze Heere en Zaligmaker, Jezus Christus.'

De volgorde die Petrus hanteert is:

1. Inzet
2. Geloof
3. Deugd
4. Kennis
5. Zelfbeheersing
6. Volharding
7. Godsvrucht (toewijding aan God)
8. Broederliefde (philia)
9. Liefde voor iedereen (agapè)

Verandering en groei beginnen met inzet, met de wil om te veranderen en de ijver om door te zetten. Door het geloof beseft je dat er strijd is tussen je vlees en je geest. Je beseft ook dat de verlossing alleen komt van Christus door 100% toewijding aan Hem. Christus zegt niet voor niets: 'Waak en bid, opdat u niet in verzoeking komt; de geest is wel gewillig, maar het vlees is zwak' (Mattheüs 26: 41). Het is duidelijk bedoeld als waarschuwing, om te voorkomen dat we ons verliezen in de begeerten van ons vlees. De deugd is nodig om te weten wat goed is, daar je vreugde in te vinden en daarvoor te willen blijven gaan. Door kennis weet je hoe je het kunt doen. Zelfbeheersing zorgt dat je niet toegeeft aan verkeerde verlangens en volharding maakt dat je daarin blijft staan en groeien. Godsvrucht kun je vertalen met toewijding aan God. Je op Hem te richten, tijd met Hem door te brengen en Zijn woord kennen. Daaruit volgt liefde voor je broeders, je mede-christenen. Eerst in philia; affectie, vriendschap. Dit groeit door in agapè, zelfopofferende liefde. De liefde zoals God heeft. Daarmee wordt het grote gebod herhaald en toegelicht: 'U zult de Heere uw God, liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel, met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf' (Lucas 10: 27-28). De stappen vormen een geheel en kunnen niet los van elkaar worden gezien. Alle stappen zijn blijvend in ontwikkeling.

Elementen van een sterk karakter (controlebehoud)

Verschillende karakter-elementen en vaardigheden helpen bij controlebehoud. Je kunt ze trainen en oefenen, en kinderen en jongeren aanleren. Een overzichtje:

- Ik filter wat op me afkomt
- Ik richt me op mijn doel
- Ik kan nee zeggen en weglopen
- Ik kies bewust wat ik wel en niet wil
- Ik kan goede en verkeerde contacten onderscheiden
- Ik ga zuiver om met mezelf én met de ander
- Ik bewaar mijn hart boven alles wat te bewaren is
- Ik prik fantasie luchtballonnen op tijd door
- God kan mee kijken met alles wat ik doe
- Ik experimenteer niet met TNT (Te Naakt Trigger)
- Ik laat me geen slaaf worden van porno of seks
- Ik zink niet af naar duistere dieptes
- Ik weet de impact van mijn keuzes
- Ik kies voor een levenslange goede relatie
- Ik streef naar kennis, inzicht en wijsheid
- Ik herken gevaarlijke omgevingen
- Ik volg de weg van Jezus
- Ik draag verantwoordelijkheid voor mezelf en mijn omgeving
- Ik herstel waar het scheef gaat
- Ik zoek steun bij anderen in moeilijkheden

Nadenkers bij controleverlies

Verkeerde keuzes, vergroten de kans op volgende verkeerde keuzes en het afzwakken van je karakter en je zelfbeheersing. In zo'n geval kun je jezelf een aantal vragen stellen, die je kunnen helpen de oorzaak te achterhalen en de juiste stappen terug te zetten. Een aantal voorbeelden:

- Waarom kies je om je eigen genot voorrang te geven boven God?

- Waarom kies je om te flirten en te versieren?
- Waarom kies je ervoor om verkeerde contacten op te zoeken?
- Waarom kies je ervoor dingen verborgen te houden?
- Waarom kies je om tijd te verspillen aan porno?
- Waarom kies je ervoor om tot vervelens toe te denken aan seks?
- Waarom kies je om te proeven van de verboden vrucht?
- Waarom kies je om dingen niet te onderzoeken?
- Waarom kies je ervoor buiten Gods kaders te wandelen?
- Waarom kies je om te vluchten?

Samenvatting

Verkeerde keuzes verzwakken het karakter en verlagen de drempel voor verder risicogedrag en losbandigheid. Gevoelens als schuld en schaamte komen erbij, en bij herhaling wordt het geweten meer en meer gedooft. Andersom werkt het proces juist versterkend. Hoe vaker je goede keuzes maakt, hoe sterker je staat bij een volgend keuzemoment. En hoe sterker je in staat bent om te onderscheiden wat je wel en niet wil en wat wel en niet verstandig is.

Het is onvermijdelijk dat er in deze maatschappij allerlei prikkels op je afkomen en dat je lichaam bepaalde behoeften en verlangens kent. De oplossing om niet ten prooi te vallen aan allerlei verleidingen en gebondenheid, zit in het behoud van controle door het geloof en wilskracht. Je kunt kinderen en jongeren van jongs af aan bepaalde elementen aanleren en laten trainen en oefenen.

Hoe je hieraan kunt werken, staat heel mooi beschreven in 2 Petrus 1:5-8. De verschillende elementen hebben verband met elkaar en staan in een opbouwende volgorde. En zo werkt het ook. Je kunt bijvoorbeeld niet eerst zelfbeheersing hebben en daarna pas kennis: "En daarom moet u zich er met alle inzet op toeleggen om aan uw geloof deugd toe te voegen, aan de deugd kennis, aan de kennis zelfbeheersing, aan de zelfbeheersing volharding, aan de volharding godsvrucht, aan de godsvrucht broederliefde en aan de broederliefde liefde voor iedereen. Want als deze dingen bij u aanwezig zijn en toenemen, zullen ze u niet doelloos en onvruchtbaar laten wat de kennis van onze Heere Jezus Christus betreft".