

Verwerkingsles

Verslaving

Life



VOORWOORD

Bijna iedereen komt in contact met middelen of gewoonten met een verslavend karakter: roken, alcohol, drugs, gamen, sociale media, seksverslaving, eten of gokken. Maar ook aan koffie, sporten of werk kun je vastzitten. Jongeren hebben een grotere vatbaarheid voor het ontwikkelen van een verslaving. Door nieuwsgierigheid, groepsdruk, beïnvloeding door de media, onzekerheid of impulsiviteit. Hoe weerbaarder een jongere is, hoe meer hij geneigd is goede keuzes te maken en hoe eerder hij de weg naar herstel vindt. Jij kunt hier aan meewerken!

Deze verwerkingsles hebben we op verzoek van het Evangelisch Jeugdverband (EJV) geschreven om jeugdwerkers te ondersteunen in het weerbaar maken van jongeren op het gebied van verslaving en risicogedrag. Om hen te helpen kiezen voor een gezonde levensstijl en weerstand te bieden tegen groepsdruk. Je hebt je als jeugdleider je eigen karakter, je eigen ervaringen en je eigen manier van doen. Dat is je sterkte. Ook elke groep die je tegenkomt is weer anders, met zijn eigen omstandigheden en zijn eigen dynamiek. Elke situatie en elk kind is uniek. Het mooiste is het daarom als je binnen een team kunt werken, waarin je met elkaar kunt sparren, van elkaar kunt leren en samen kunt groeien om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de groepen waar je komt.

David schrijft in Psalm 16:11 'U maakt mij het pad ten leven bekend'. In Psalm 119:105 staat de bekende tekst 'Uw Woord is een lamp voor mijn voet en een licht op mijn pad'. God wijst ons de weg in het leven. Hij geeft wijze raad, stevige houvast en een onwankelbaar fundament. Dat is de basis die jongeren nodig hebben in hun leven. Op dat fundament is deze les geschreven. Door alles wat je met ze deelt hopen we dat ook zij (opnieuw) mogen ontdekken hoe God de weg wijst in elke situatie. Wat er ook is voorgevallen en wat de omstandigheden ook zijn. Hij is het sterkste fundament.

Het is geweldig dat jij aan de slag gaat om tieners en jongeren te versterken! We hopen dat we je met deze les op weg helpen om dit mooie werk onder jongeren te doen. We wensen je heel veel plezier en dat je tot zegen voor velen mag zijn.

Veel Zegen!

Erik Smit en Wietske Noordzij

VERWERKINGSLES VERSLAVING

Tip

Het levensverhaal van een ervaringsdeskundige, die verslaafd geweest is, maakt vaak diepe indruk op jongeren. Indien je zo iemand kent, kun je hem of haar vragen om deze les aanwezig te zijn en iets te vertellen over hoe hij verslaafd geraakt is, wat hij mee gemaakt heeft en hoe hij tot herstel gekomen is. Belangrijk is dat dit geen sensatie verhaal wordt wat verslaving en risicogedrag interessant maakt voor jongeren, maar dat het hen laat inzien hoe ingrijpend en verwoestend een verslaving is.

Voorbereiding

Vul een doosje met snoepgoed wat jouw jongeren heel erg lekker vinden. Doe in de doos een briefje waar op staat: 'PECH! Dit snoep delen we straks uit, behalve aan degenen die in dit doosje hebben gekeken'. Doe het doosje dicht en schrijf er met grote letters op: 'NIET IN KIJKEN!', 'GEHEIM'. Zorg dat niemand weet wat er in het doosje zit! Zet het doosje voor alle jongeren duidelijk zichtbaar neer op de avond zelf.

Programma

| | |
|--------|---|
| 2 min | Introductie (p. 4) |
| 18 min | Opening: Genesis 3, verleiding. (p. 4) Doosje 'Niet in kijken' (p. 7). |
| 30 min | Werkvorm 'Keuzestress' (p. 8) óf 'Wat kies je?' (p. 9) |
| 20 min | Verslaving (p. 10): <ul style="list-style-type: none"> • Waar kun je verslaafd aan raken? • Wat is verslaving? • Waarom ga je gebruiken? Waarom rook je/drink je/game je/gebruik je sociale media, etc. • Lichamelijke afhankelijkheid/geestelijke afhankelijkheid • Tolerantie • Gevolgen • Prikkel |
| 15 min | Stellingen (p. 14) |
| 10 min | Herstel (p. 15) Dashboard lampje. |
| 5 min | Afsluiting, vragen, gebed |

INTRODUCTIE

Heet de jongeren welkom. Zorg dat ze zich thuis voelen en laat merken dat je blij bent dat ze er zijn. Eventueel kun je starten met gebed. Introduceer het thema van deze les door een koppeling te maken naar iets dat de afgelopen dagen in het nieuws is geweest, iets dat speelt in de leefwereld van je jongeren of iets uit je eigen leven.

OPENING

Kijk voor je begint, nog een aantal keer naar het doosje 'niet in kijken'. Als er jongeren vragen over stellen, kun je alvast reageren. Het is de kunst om de jongeren nieuwsgierig te maken. Zó nieuwsgierig dat ze er in willen kijken. Waarschuw ze dan dat ze dat níet moeten doen. Maar als ze het per sé willen, dan mogen ze wel kijken. Maar ze mogen niet verklappen wat er in zit. Laat hem in het doosje kijken, zodat hij het snoepgoed kan zien en het briefje kan lezen. Let op dat niemand anders intussen in het doosje kan kijken. Kijk hoe de jongere reageert. En vooral: wat hij hierna aan de andere jongeren adviseert om te doen. Als anderen ook in het doosje willen kijken, laat dat dan gebeuren. Ga dan verder met de opening.

Inleiding

Als je 's morgens naar school langs een bakker loopt en je ruikt de geur van verse broodjes, dan krijg je trek. Of je ziet een reclame van je favoriete merk chips of chocola, dan krijg je zin om naar de winkel te gaan en het meteen te gaan halen. We zijn gevoelig voor verleiding. Zeker als je ergens zin in hebt: op 'trek momenten'. Dat weet de duivel heel goed. Hij gebruikt dat om ons bij God weg te krijgen. Dat begon al in het paradijs.

Vraag

Welke stappen zet de duivel om Eva zo ver te krijgen dat ze van de verboden vrucht eet?

Lezen

Genesis 3:1-10

Gesprek

Laat de tieners benoemen welke tactiek de duivel hanteert. Wat doet hij om Eva zo ver te krijgen dat ze van de vrucht eet?

Licht daarna de onderstaande drie stappen toe. Vertel dat de duivel nog steeds deze stappen gebruikt om ons bij God weg te krijgen en ons over te halen tot verkeerde keuzes.

Stap 1. Suggesteren, twijfel zaaien

Hij zaait twijfel bij Eva door een halve waarheid te vertellen: 'Is het écht zo, dat God heeft gezegd....?'. Hij laat je twifelen of je God wel goed begrepen hebt, of het wel klopt wat je denkt en wat je zegt.

Stap 2. De focus verleggen

Hij leidt de aandacht van de vrouw naar de verboden vrucht. Dan liegt hij en verdraait Gods woorden: 'Je zult niet sterven, maar je zult juist verstandig worden en als God zijn'. Hij laat de vrouw denken dat God haar iets niet gunt. Haar aandacht is afgeleid van al het goeds dat God haar geeft en haar blik is alleen nog maar gericht op de verboden vrucht.

Stap 3. Verlangen laten groeien

Dan laat hij zien hoe mooi en begeerlijk de vrucht is. Het lijkt alsof God haar tekort zou doen door het haar te verbieden. Haar verlangen groeit zo, dat ze toehapt. Daarna zal de vrouw er wel voor zorgen dat ze Adam meeneemt in haar val.

Deze tactiek wordt overal om ons heen toegepast. De suggestie wekken dat je iets mist, de focus richten op datgene wat je denkt te missen. De waarheid van God ontkennen en laten geloven dat je zelf beslist wat goed is voor je in het leven. Als je eenmaal hebt toegehapt, zorgen dat je anderen om je heen mee neemt in je verkeerde keuze.

Uitleg: de gevolgen van zonde

De Bijbel noemt ons lichaam een tempel van de Heilige Geest en legt hiermee een link naar de tempel die in Jeruzalem stond. In de tempel wordt gestreefd om dichtbij God te leven, om zuiver en rein te zijn. Daar wordt de waarheid onderwezen. Daar wordt God geëerd. Daar wordt vrijheid verkondigd, gericht op de Weg van Christus die naar redding leidt.

God verlangt de hoogste plaats in ons leven. Door zonde, dus als we ons afkeren van God, wordt de afstand tussen God en de mens groter. De zonde heeft vier mogelijke gevolgen. Bedenk vooraf bij elk van de vier een praktisch voorbeeld, dat herkenbaar is voor je jongeren. Of neem een drugsverslaafde als voorbeeld en maak ze zo herkenbaar. Al deze vier zie je in meer of mindere mate terugkomen als iemand verslaafd raakt:

1. Scheiding

Het brengt afstand tussen God en degene die zondigt. Maar ook in de relaties met anderen en binnenin jezelf. Je kunt je bijvoorbeeld anders voordoen dan wie je bent of andere dingen laten zien dan wat je werkelijk voelt.

2. Slavernij

Als je kiest om tegen God in te gaan wordt je vaak gebonden aan iets anders. Je bescherming en onderscheidingsvermogen valt weg, waardoor je andere keuzes maakt. Dat kunnen verslavende middelen zijn, maar ook geld, macht of seks. Zij komen langzaam op de eerste plaats in je leven te staan, maar maken je volkomen afhankelijk. Uiteindelijk heb je ze nodig om je (een kort moment) goed te voelen.

3. Schade

Het levert problemen, zorgen en schade op. Je maakt keuzes die je beschadigen of je komt in omgevingen en situaties terecht die gevaarlijk zijn. Een verslaving brengt onder meer schade toe op het gebied van gezondheid, emoties, financiën, huisvesting, geestelijk leven en het sociale vlak.

4. Schuld

Je krijgt niet alleen financiële schuld, doordat je bij anderen in het krijt staat, maar je krijgt ook schuld omdat je het vertrouwen van anderen hebt beschadigd. En bovendien schuld naar God toe. Je bent tegen Zijn regels ingegaan. Schuld maakt dat we ons willen verbergen, er komt schaamte over de verkeerde dingen waar we mee bezig zijn. We proberen ook te ontkennen dat we fout zitten. We gaan geloven in onze eigen leugens en in onze eigen waarheid.

De enige manier om hieruit te komen is ons om te draaien tot God te wenden. Dus de leugens weg te doen en de waarheid aan te doen. Zoals dat mooi verwoord staat in Johannes 8:30-36. De leugen bindt, maar de waarheid maakt vrij.

DOOSJE 'NIET IN KIJKEN'

Kom terug op het doosje. Hoe je dit aanpakt, hangt sterk af van hoe je jongeren reageren. Het is de kunst om te reageren op wat er in de groep gebeurt. Vraag of ze nieuwsgierig zijn wat er in zit. Nodig ze uit om te kijken, maar adviseer ze om het niet te doen. Geef ze een halve minuut de tijd om te beslissen wel of niet te kijken. Tel eventueel af. Zeg dan dat het moment is aangebroken om de spanning te verbreken. Je gaat verklappen wat er in zit. Doe het doosje open en laat ze zien wat er in zit. Lees het briefje voor. Deel dan het snoep uit, en zorg er voor dat wie er in gekeken hadden, écht geen snoep krijgen.

Ga dan in gesprek aan de hand van deze vragen:

- Vraag de jongeren die wél gekeken hebben, waarom ze dat deden.
- Vraag de jongeren of het moeilijk was om niet te kijken. Waarom wel of waarom niet?
- Vraag de jongeren die níet gekeken hebben, waarom ze dat niet deden. Wat hielp hen om hun nieuwsgierigheid te bedwingen?
- Ga eventueel in op hoe de jongeren die hadden gekeken, daarna reageerden in de groep. Waarschuwden ze de anderen? Of haalden ze hen juist over om ook te gaan kijken? Waarom?

Maak dan een koppeling naar hun eigen leven: Ben je zelf ook wel eens nieuwsgierig? Waarnaar? Wat doe je als er een berichtje binnen komt op je telefoon?

KEUZESTRESS

Materiaal

- Voor elk groepje een lijst met situaties
- Voor elke tiener/jongere een 'checklist' kaartje (zie www.raiseup.nl/shop)

Introductie

Introduceer het thema 'keuzes maken' op een leuke manier. Vraag aan de groep hoeveel keuzes ze denken dat ze maken op een dag. Wat voor keuzes allemaal? Sommige keuzes zijn belangrijk, andere veel minder. Over sommige keuzes denk je heel goed na, anderen maak je onbewust. En sommige keuzes hebben een grote invloed op je leven, terwijl de impact van andere maar klein is. Vertel dat je hen vandaag iets mee wilt geven dat helpt bij het maken van keuzes. Niet de kleintjes (welke deo draag ik vandaag), maar wel de keuzes die iets doen in je leven. Of je er nu stress van krijgt of niet, het valt namelijk niet altijd mee om te weten waar je goed aan doet.

Beschrijving

Verdeel de groep in kleine groepjes van ongeveer vijf personen. Geef hen de volgende situaties en laat hen met elkaar bespreken of ze iets wel of niet zouden doen en waarom. Je kunt natuurlijk ook zelf situaties bedenken die goed bij jouw groep aansluiten.

- Je komt thuis uit school. Je hebt veel huiswerk waar je echt voor moet gaan zitten om op school niet in de problemen te komen. Maar je kunt ook verder gaan met je favoriete game. Je weet dat je eigenlijk veel te veel tijd aan die game besteedt. Wat doe je? Waarom?
- Er zijn nieuwe klassen gevormd op je school. Je herkent meteen het groepje populaire jongens en meiden. Ga je je best doen om bij hen aan te sluiten? Waarom wel of niet?
- In een WhatsApp groep waar je bij zit beginnen sommigen te roddelen over iemand die jullie kennen. Er wordt flink gescholden en het wordt snel steeds erger. Het gaat over iemand waar jij niets op tegen hebt. Hoe reageer je? Waarom? Zorg dat je goed hebt geluisterd naar de keuzes die de tieners maken en vooral naar hun argumenten daarvoor, of vraag het terug in de grote groep. Vertel dat je verschillende argumenten hebt gehoord, maar dat je hen daarin nog wat verder kunt helpen. Geef ieder van hen het kaartje van de checklist. Leg hen dezelfde situaties voor. Laat hen voor elke situatie de vier vragen beantwoorden en onderbouwen waarom. Je kunt er ook voor kiezen om nu andere situaties te bedenken.

Opmerking 1

Je kunt vermelden dat er veel factoren meespelen van beïnvloeding bij het maken van keuzes, groepsdruk, media, omgeving, persoonlijkheid, beperkingen, gebeurtenissen, gevoelens, emoties, et cetera.

Opmerking 2

Je kunt ook vermelden dat teveel opties een verlamme werking heeft. Wat moeten we kiezen? Maar ook een bepaalde mate van ontevredenheid. Je bent bang om iets te missen en we vragen ons af of we wel de juiste keuze hebben gemaakt.

WAT KIES JE?

Materiaal

- Voor elk groepje een lijst met situaties
- Voor elke jongere een 'checklist' kaartje (zie www.raiseup.nl/shop)

Beschrijving

Introduceer het thema 'keuzes maken' op een leuke manier. Vraag aan de groep hoeveel keuzes ze denken dat ze maken op een dag. Wat voor keuzes allemaal?

Sommige keuzes zijn belangrijk, andere veel minder. Over sommige keuzes denk je heel goed na, anderen maak je onbewust. En sommige keuzes hebben een grote invloed op je leven, terwijl de impact van andere maar klein is.

Vertel dat je hen vandaag iets mee wilt geven dat helpt bij het maken van keuzes. Niet de kleintjes (welke deo draag ik vandaag), maar wel de keuzes die iets doen in je leven. Of je er nu stress van krijgt of niet, het valt namelijk niet altijd mee om te weten waar je goed aan doet.

Verdeel de groep in kleine groepjes van ongeveer vijf personen. Vertel dat iedereen een checklist kaartje krijgt, waar vier vragen op staan. Elk groepje krijgt een aantal situaties. Voor elk van de situaties moeten ze de vier vragen beantwoorden en onderbouwen waarom.

1. Je hebt gekozen om (te) veel te gamen
2. Je hebt gekozen om bij de populaire jongens/meiden van de groep te horen.
3. Je hebt gekozen om tijd te investeren in mensen met problemen
4. Je hebt gekozen om een dagboek bij te houden
5. Je hebt gekozen om je problemen voor jezelf te houden
6. Je hebt gekozen dat de mening van anderen je onverschillig laat
7. Je hebt gekozen om christen te zijn en je kruis op je te nemen
8. Je hebt gekozen om te sporten
9. Je hebt gekozen om te roken
10. Je hebt gekozen om naar porno te kijken
11. Je hebt gekozen om je rijbewijs te gaan halen

Opmerking

1. Je kunt vermelden dat er veel factoren meespelen van beïnvloeding bij het maken van keuzes, groepsdruk, media, omgeving, persoonlijkheid, beperkingen, gebeurtenissen, gevoelens, emoties, et cetera.
2. Je kunt ook vermelden dat teveel opties een verlamme werking heeft. Wat moeten we kiezen? Maar ook een bepaalde mate van ontevredenheid. Je bent bang om iets te missen en we vragen ons af of we wel de juiste keuze hebben gemaakt.

VERSLAVING

Introductie

Ga in gesprek over verslaving aan de hand van deze vragen:

- Waar kun je verslaafd aan raken? (Noteren op bord/flipover)
- Wat is verslaving?
- Waarom ga je gebruiken? Waarom rook je/drink je/game je/gebruik je sociale media, etc.

Leg daarna iets uit over verslaving. Je kunt hiervoor de onderstaande informatie gebruiken.

Twee soorten afhankelijkheid

Verslaving houdt in dat je gebonden bent aan het middel of het gedrag. Het middel heeft de eerste plaats in je leven. Je bent er afhankelijk van geworden. Er zijn twee soorten afhankelijkheid: lichamelijke en geestelijke.

Lichamelijke afhankelijkheid

Je lichaam is gewend geraakt aan een bepaalde hoeveelheid van het verslavende middel. Het lichaam reageert als het verslavende middel niet wordt ingenomen. Je krijgt ontwenningssverschijnselen, zoals je ziek voelen, misselijk zijn, koud-warm, trillen en zweten. Het verslavende middel is nodig om normaal te kunnen functioneren.

Geestelijke afhankelijkheid

Niet alle middelen geven lichamelijke afhankelijkheid, maar alle middelen geven wel een geestelijke afhankelijkheid. De geestelijke afhankelijkheid maakt dat je hele denken is erop gericht om te zorgen dat je aan het middel komt. Je zoekt naar de juiste situatie om te gebruiken en uiteindelijk ga je ook gebruiken. Je hebt een enorme zucht binnenin naar het verslavende middel, naar de kick. De geestelijke afhankelijkheid maakt iemand verslaafd.

Afkicken

Wanneer je stopt met je gewoonte of het gebruik, dan reageert je lichaam bij lichamelijke afhankelijkheid. Dit kan heftig zijn bij bepaalde middelen en soms mag dit alleen onder medische begeleiding. Lichamelijk afkicken duurt maximaal een aantal weken. Geestelijk afkicken kan je hele leven duren.

TIP. Voorbeeld stoppen met roken

De ene roker die stopt, vindt de reuk van een sigaret na een jaar hartstikke smerig. De andere roker die stopt, blijft het zijn hele leven lang lekker vinden en krijgt in bepaalde settingen steeds weer de neiging om een sigaret op te steken. Deze roker is nog steeds geestelijk verslaafd en zal moeten strijden om niet weer opnieuw te gaan beginnen met roken.

Tolerantie

Bij lichamelijke afhankelijkheid stelt je lichaam zich in op het gebruik. Hij anticipeert erop waardoor je steeds méér nodig hebt om hetzelfde effect te bewerken. Je lichaam heeft steeds meer nodig om hetzelfde effect te bewerken.

Fasen van gebruik

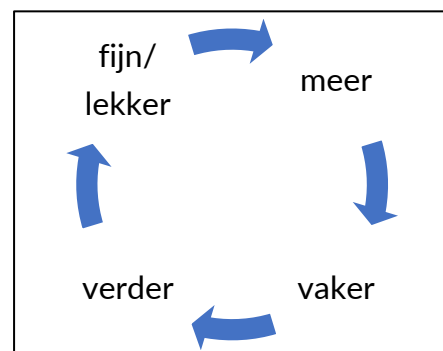
Veel jongeren proberen in hun leven wel eens een verslavend middel uit. Dat wil niet zeggen dat ze direct verslaafd zijn. Op weg naar verslaving doorloop je verschillende fasen:

- Kennis maken
- Experimenteren
- Regelmatig gebruiken
- Overmatig gebruik
- Verslaving

Prikkels

Dit stukje kun je introduceren door je jongeren te vragen wat zij heel lekker vinden. Laat hen een aantal dingen noemen (pizza, chips, chocola, een bepaald soort snoep). Maak het zo concreet mogelijk: welke smaak chips, welke soort pizza vind je lekker, etc. Zeg dan: "Stel nou dat ik jouw favoriete eten hier voor je neus neer leg. Je mag de doos of de zak open maken en je mag één hapje/chipje nemen. De doos/zak blijft open voor je liggen. Wat ga je doen?" Leeg eten, zal het antwoord zijn. Precies, want wat lekker is, dat smaakt naar meer.

Prikkels die lekker, leuk of prettig zijn, vragen om herhaling. Het vraagt om meer, vaker en verder. De eerste kus van een geliefde doet verlangen naar nog een kus en nog dichterbij iemand zijn. Een jointje dat een blij gevoel gaf, doet verlangen naar nog een keer zo'n blij moment. Wordt hieraan toegegeven, dan zal dat verlangen steeds vaker opkomen. Gewenning kan dan één van de gevolgen zijn, waardoor meer van die prikkel nodig is om hetzelfde effect te krijgen. Zo kan iemand terecht komen in de cirkel van verslaving. De prikkel is dan een obsessie geworden en vraagt altijd om bevrediging.



Prikkels spelen een belangrijke rol bij verslaving en risicogedrag. Zoals je een lucifer nodig hebt bij het ontsteken van een vuurtje, zo heb je een prikkel nodig om iets in je te laten starten qua gedrag. De *uitwendige* prikkels worden ontvangen door de zintuigen. Deze prikkels worden omgezet in een impuls die rechtstreeks naar je hersenen wordt geleid. De hersenen ontvangen de impuls en maken daarvan een interpretatie die wordt omgezet in gedrag. Je proeft bijvoorbeeld de smaak van een heerlijk chocolaatje en je wilt er nog één pakken. Een roker die trek krijgt in een sigaret, zal een rookplek opzoeken en een sigaret opsteken. *Inwendige* prikkels zijn prikkels die uit de mens zelf komen. Een voorbeeld hiervan is het hongergevoel of de trek in alcohol of tabak die een gebruiker ervaart. Ook inwendige prikkels worden door de hersenen vertaald en omgezet in een handeling, in gedrag.

Als je zo'n prikkel ervaart, is het moeilijk om hem te negeren. De één vindt het lastig om van chocola af te blijven, de ander van zijn telefoon, of van zijn game, of van alcohol of sigaretten. Laat de jongeren voor zichzelf nadenken voor welke prikkels zij gevoelig zijn. Wat vind jij moeilijk om van af te blijven?

Laat hen dan nadenken hoe ze deze prikkels in goede banen kunnen leiden. Het is niet erg als je een keer een zak chips leeg eet, maar als je elke dag je huiswerk niet af krijgt omdat je te lang gamet of online bent, dan moet je manieren vinden om dit in te perken. Laat hen eerst zelf overleggen.

Een paar tips die je mee kunt geven:

- Wat je niet ziet/ruikt/hoort, is makkelijker te negeren. Leg alles wat je afleidt, daarom (ver) uit je buurt als je met iets bezig bent.
- Zoek maatje die dezelfde worsteling heeft en ga samen andere keuzes maken. Help elkaar. App elkaar als je een moeilijk momentje hebt of ga samen huiswerk maken.
- Vraag eventueel een buddy, iemand die je coacht en aan wie je een stukje verantwoording aflegt.
- Bid ervoor. Zelfbeheersing is een vrucht van de Heilige Geest!

STELLINGEN

Schrijf vooraf elke stelling op een A3 vel. Maak groepjes van ongeveer 3 á 4 tieners. Elk groepje krijgt één stelling. Geef ze dan één minuut de tijd om over de stelling na te denken en hun mening op te schrijven. Na één minuut laat je de stellingen doorgeven naar een ander groepje. Zo ga je door totdat ieder groepje elke stelling heeft gehad.

Laat dan elk groepje de stelling voorlezen die voor hen ligt. Laat hen ook voorlezen wat iedereen erbij heeft geschreven. Is de meerderheid het eens of oneens met de stelling? Laat iedereen reageren op de uitslag. Geef hen gelegenheid om op elkaar te reageren en vul zelf tot slot aan.

Voorbeeld stellingen

Met een korte toelichting als achtergrond informatie voor jou.

Slimme mensen raken niet verslaafd.

Deze stelling is **niet juist**. Ook slimme mensen raken verslaafd. Iedereen komt in aanraking met verslavende middelen, is gevoelig voor groepsdruk en is nieuwsgierig. Iedereen kan dus verslaafd raken in principe.

Eens verslaafd, altijd verslaafd.

Deze stelling is **niet juist**. Het is mogelijk om te breken met een verslaving! Ook al ben je jarenlang verslaafd. Wel is het zo dat hoe sneller je stopt, hoe minder moeilijk het is. Stoppen is wel altijd heel moeilijk en je hebt geen garanties, dus je kunt er beter niet aan beginnen.

Gamen is verslavend.

Deze stelling is **juist**. Tegenwoordig zijn er tieners/jongeren die niet meer kunnen stoppen met gamen. Ze worden zelf opgenomen in een afkickkliniek. Over het algemeen zijn het meer jongens dan meiden die aan gamen verslaafd raken.

Het is mijn eigen keuze of ik verslavende middelen gebruik, zeker als niemand er last van heeft.

Deze stelling is **niet juist**. Verslavende middelen hebben altijd een effect op je lichaam, je humeur wordt na gebruik slechter en ook hoe je je gedraagt. Misschien hebben in eerste instantie anderen er geen last van. Maar in principe gaat dat altijd wel gebeuren. Je bent nooit alleen verslaafd, andere krijgen er ook last van.

Je bent maar één keer jong en dan mag je best wel eens iets uitproberen.

Deze stelling is **juist**. Je mag best weleens iets proberen. Maar van verslavende middelen moet je afblijven. Je mag best weleens een game spelen waarover je twijfelt en *als je oud genoeg bent* een slokje van een wijntje proberen. Maar van drugs, wiet en roken moet je gewoon afblijven. Je weet door goed na te denken dat het heel slecht voor je is.

De Bijbel geeft twee belangrijke richtlijnen:

1. Wat je doet, mag je lichaam niet beschadigen (1 Kor. 6:19).
2. Je mag de controle over jezelf niet verliezen (Ef. 5:18).

Nog twee aanvullende, relevante Bijbelteksten:

- *1 Kor. 6:12*
Alles is mij geoorloofd, maar niet alles is nuttig. Alles is mij geoorloofd, maar ik zal mij door niets laten knechten.
- *Galaten 5: 1*
Opdat wij waarlijk vrij zouden zijn, heeft Christus ons vrijgemaakt. Houdt dus stand en laat u niet weder een slavenjuk opleggen.

HERSTEL

Je vertelt aan de groep dat je op de snelweg rijdt in een auto. Plotseling zie je op het dashboard een rood lichtje gaan knipperen. Je hebt een probleem!

Vraag aan de groep: wie dat weleens heeft meegemaakt.

Wat doe je dan? – stoppen op de vluchtstrook.

Oké als je op de vluchtstrook staat, wat doe je dan? – kijken wat er aan de hand is.

Als je er zelf niet uitkomt? – bellen naar de ANWB

Weet je wat mensen tegenwoordig doen? Ze slopen het lampje eruit en rijden door. Wat denk je dat er gebeurt? Laat ze antwoorden.

Zo is het ook als je problemen hebt. Je een keuze: ze verbergen met middelen of ander risicogedrag. Je vlucht. Tot je helemaal tot stilstand komt. òf: je zorgt ervoor dat je het probleem oplost. Dat je verwerkt wat je dwars zit en het een plek geeft in je leven. Hoe doe je dat? Dat is lastig in je eentje. Schakel daarom de hulp in van mensen om je heen.

Roep de jongeren op om meteen in actie te komen als er nu bij hen ergens een lampje brandt. Stel eventueel de vraag: 'Stel dat iemand hier weet dat er bij hem of haar een lampje brandt. Wat voor tips hebben jullie voor diegene? Naar wie zou hij of zij toe kunnen gaan?'. Laat hen reageren. Benoem zelf ook nog eens bij wie een jongere terecht kan (één van jullie als jeugdwerkers?). Check vooraf welke zorgnetwerken er rondom jouw jongeren zijn in de kerk, in de gezondheidszorg, op school en eventueel via bepaalde organisaties.