



Treffer

12-16

november 2013 - nummer 3



VERSLAVING

verbindt jongeren



In het hart, in het oog

Verenigingsblad voor
jongeren van 12 tot 16 jaar

Versijnt zeven keer
per jaar

Jaargang 13

ISSN: 1568-8844

Redactie

Annemieke Harbers
Abigail Janse
Marline Karels
Jaco Pons - eindredactie
Arianne van Rump
Marije Wisse
John van Zetten

Abonnementen

Gratis voor leidinggevers
van aangesloten verenigingen.
Particulier abonnement:
Prijs € 15 per jaar
(inclusief verzendkosten).
Een abonnement kan alleen
aan het einde van een jaargang
worden stopgezet.

Vormgeving

V1 Communicatie, Ermelo



Postbus 79 - 3440 AB WOERDEN
T (0348) 489948
E info@jbgg.nl - I www.jbgg.nl

Ken je het spreekwoord: 'Uit het oog, uit het hart'? Dan weet je ook wel wat er mee bedoeld wordt. Zodra je iemand niet in het oog hebt, ben je diegene al snel vergeten.

Hoe is dat bij jou? Heb jij oog voor de zwakkeren in de gemeente? Daar gaat de jeugdwerkactie van de Jeugdbond over. Deze actie heeft de titel gekregen: 'In het hart, in het oog'. Als je iemand in je hart hebt, zal je diegene ook in het oog hebben. Met de actie brengen jullie geld bij elkaar voor diverse doelen. Deze doelen zullen het geld besteden aan zorg voor zwakkeren in de gemeente of de samenleving. Dus niet ver weg, maar juist heel dicht bij.

Deze *Treffer* gaat over verslaving en de zorg voor verslaafden in de gemeente. Het is een probleem wat ook in de kerk voorkomt. Misschien worstel jij wel met een verslaving. Dan kan het bespreken van deze *Treffer* misschien wel heel moeilijk voor je zijn. Ik hoop dat je iemand in vertrouwen zult nemen en met de hulp van Heere geholpen mag worden.

Aan de andere kant denk je misschien dat deze *Treffer* juist niet voor jou is. Je bent niet verslaafd en je kijkt wel uit om het te worden. Daar ben ik blij om. Maar lees het verhaal van Mark eens. Hij dacht ook dat hij sterk genoeg zou zijn en werd toch meegezogen. Lees voor jezelf het Gebed des Heeren: 7 eens aandachtig door:

*'Leid ons in geen verzoeking ooit;
Verberg voor ons U aanzicht nooit;
Gij weet het, onze kracht is klein;
De drijven veel, en 't hart onrein;
Wat wordt er van ons in dien staat,
O Vader, zo Gij ons verlaat?'*

Jaco Pons
Eindredacteur



Verslaafd? Wat is dat?

Bij een verslaving ontstaat een grote, onweerstaanbare behoefte om een bepaald middel te gebruiken. Dat gaat niet in een keer, maar langzaam. Bijna alle verslavingen ontstaan onschuldig. Zomaar een keer iets uitproberen met je vrienden. Al snel ga je steeds een stapje verder tot je helemaal afhankelijk bent geworden.

Er wordt vaak gesproken over twee soorten verslavingen: lichamelijk en geestelijk.

Lichamelijke verslaving komt vooral voor bij alcohol- of heroïnegebruik. Als je deze middelen niet meer gebruikt, gaat je lichaam protesteren. Je gaat trillen en zweten, je wordt misselijk en je krijgt diarree. Je lichaam kan niet zonder het middel.

'Ik wil er mee stoppen. Ik probeer het ook, maar al snel voel ik aan mijn lichaam dat het mis gaat. Ik begin dan te zweten en te rillen. Soms voel ik me zo misselijk... Al snel pak ik dan weer mijn oude gewoonte op. Ik kan gewoon niet meer zonder!'

Geestelijke verslaving ontstaat bij het spelen van games of het kijken van porno. Je hebt een enorm verlangen om ermee bezig te zijn. Je kan aan niets anders meer denken en denkt dat je niet zonder het middel kan.

Veel mensen die verslaafd zijn, willen dat niet erkennen. Diep in hun hart weten ze het wel, maar ze blijven het ontkennen uit angst of schaamte voor hun omgeving.

DRUGSVERSLAVING

Drugsverslaving is één van de bekendste verslavingen. Vaak wordt er onderscheid gemaakt tussen hard- en softdrugs. Men beweert dat softdrugs minder erg is dan harddrugs. Volgens onderzoekers is dit echt onzin. Alle soorten drugs zijn gevaarlijk. Uiteindelijk putten ze je lichaam uit.

Drugs wordt ingedeeld in drie groepen: **Opwekkende middelen** (speed, cocaïne, XTC) – Ze peppen je op, waardoor je ineens grotere prestaties kan leveren. Deze drugs putten je lichaam uit.

Hallucinogene middelen (hasj, wiet, paddo's, LSD) – Ze brengen je in een droomwereld, waardoor je alles vrolijker ziet.

Verdovende middelen (Opium, morfine, heroïne) – Ze kalmeren en verdoven je, waardoor je je rustig voelt en angst en pijn ineens veel minder worden.

Cijfers

- In Nederland zijn ongeveer 32.000 heroïne verslaafden, 55.000 cocaïne verslaafden en 408.000 hasj en weed gebruikers
- Per jaar sterven ongeveer 100 mensen aan een overdosis heroïne.

Stelling

EEN BLOW IN DE MORGEN, IS EEN DAG ZONDER ZORGEN

Stelling

EEN CHRISTEN DRINKT EN ROOKT NIET.

GAMEVERSLAVING

Gameverslaving begint vaak heel onschuldig met het spelen van een leuk spel op de computer, Xbox of PlayStation. Door steeds vaker te willen spelen, worden contacten met familie en vrienden minder. Game-verslaafden raken geïsoleerd. Tijd om te eten of om zichzelf te douchen nemen ze niet meer. Vaak ontwikkelen ze ook een drugsverslaving om zich op te peppen. Hoe houd je het anders vol om 16 uur achter elkaar te gamen?

Cijfers

- 20% van mensen die games spelen raakt in de problemen en ontwikkelt een verslaving.
- Ongeveer 12.000 jongeren zijn game-verslaafd.
- Veel game-verslaafden raken in financiële problemen, omdat ze hun baan kwijt raken.
- Bijna 80 % van de Nederlandse jongeren speelt één of meer keer per week een game.
- Jongens spelen gemiddeld 12,2 uur per week, meisjes 5,1 uur.
- De gemiddelde leeftijd van jongeren die behandeld worden is 20 jaar.

Stelling

IK HEB GENOEG ONLINE-CONTACTEN ALS IK EEN GAME SPEEL. IK HEB DUS HELEMAAL GEEN VRIENDEN MEER NODIG.

SEKSVERSLAVING

Steeds vaker ontstaat er een seksverslaving bij jongeren. Met (mobiel) internet is allerlei erotisch en pornografisch materiaal vrij beschikbaar. Vaak gaat men uit verveling op zoek naar erotisch materiaal en men ervaart een kick. De verslaving gaat vaak gepaard met zelfbevrediging.

Cijfers

- Ruim 90 % van de christelijke studenten (mannen) kijkt wel eens porno. 13 % doet dat meerdere keren per week.
- 87 % van de studenten wil er mee stoppen, maar dat lukt niet.
- Onder vrouwelijke studenten kijkt ongeveer 30 % regelmatig naar porno.
- De gemiddelde leeftijd waarop kinderen/ jongeren voor het eerst porno zien is 11 jaar.
- 25 % van alle zoekopdrachten op internet gaan over porno.

Stelling

EEN FILTER OP DE COMPUTER HELPT HELEMAAL NIKS!

ALCOHOLVERSLAVING

Alcoholverslaving is misschien wel de oudste verslaving. Jongeren drinken tussen hun 13^e en 16^e jaar vaak voor het eerst. Daarna gaat het alcoholgebruik snel omhoog. Ze merken dat ze zich vrijer voelen en makkelijker contact maken. Maar hoe vriendelijk het ook lijkt, ten diepste is het een grote vijand.

Cijfers

- 84 % van de Nederlanders boven de 15 jaar drinkt alcohol
- 350.000 mensen drinken meer dan 12 glazen alcohol per dag
- Nederlandse drinken gemiddeld ongeveer 70 glazen bier per jaar.
- Ongeveer 10 % van de Nederlanders boven de 12 jaar drinkt meer dan 6 glazen per dag.
- Van alle Europese jongeren drinken Nederlandse jongeren het meest.
- 22 % van de scholieren tussen 12 en 19 jaar is elke maand wel eens dronken.
- Per jaar sterven ongeveer 3000 mensen aan de gevolgen van alcohol.

Stelling

EEN FEESTJE ZONDER BIER IS NIET GEZELLIG.



Je kent het vast wel. Alles moet groter, mooier, lekkerder, spannender, geweldiger! Dat is ook wat grote advertenties jou willen vertellen. 'Deze telefoon is nog mooier en beter dan het vorige model!' 'Als je deze parfum gebruikt, voel je je nog gelukkiger!' 'Wil je je echt super voelen? Dan moet je deze kleren kopen!'

'Iedereen zei dat ik moest leren drinken. Dus deed ik dat maar.' Milos (14 jaar)

En jij? Jij ziet die reclames. Wat doet het met je? Uit onderzoek blijkt dat het inderdaad invloed op ons heeft. Na het zien van een reclame kopen we een product sneller.

Stelling
IK WORD NIET DOOR RECLAME BEINVLOED!

Datzelfde gebeurt ook bij verslaving. Veel alcohol- en drugsverslavingen ontstaan in vriendengroepen. Eén iemand begint ermee, vaak als een experiment. Zomaar even proberen. Al snel volgen anderen. Je doet mee om er bij te horen. 'Stel je voor! Straks denken ze dat ik het niet durf of dat ik een watje ben.' Het is moeilijk om niet mee te doen.

Stelling
ALS IK 'NEE' ZEG, VERLIES IK MIJN VRIENDEN!

Juist de dingen die niet goed voor je zijn of verboden worden, zijn aantrekkelijk. Er wordt wel eens gezegd: Je moet alles geprobeerd hebben. Misschien zeg je wel: 'Ik stop echt na de eerste keer.' Dat dachten veel verslaafden ook. Maar de eerste keer was zo fijn of spannend, zodat al snel een tweede keer volgde en een derde keer en zo door... Alles trekt je mee en zonder dat je er erg in hebt, raak je in de ban van een verslaving.

NEE!

Adviezen - weerbaar zijn

Op welke manier kan je alle verleidingen weerstaan? Het belangrijkste is om elke dag aan de Heere te vragen: 'Leid mij niet in verzoeking.' Dat is moeilijk, want alles om je heen is druk bezig om je af te leiden van de Heere en Zijn Woord. Je staat midden in de verzoeking. Daarom mag je ook vragen: 'Heere, geef me kracht om te blijven staan in alle verzoeking.''

Natuurlijk zijn er ook andere praktische adviezen:

- Let op met wie je omgaat. De druk van de groep zorgt er vaak voor dat je mee gaat doen.
- Ga nooit tegen je wil in, dus ook niet op aandringen van je vrienden. Durf 'NEE' te zeggen.
- Leer jezelf om jezelf in de hand te houden, om jezelf te beheersen.
- Zorg voor een goede tijdsbesteding. Het spreekwoord zegt: Leegheid is des duivels oorkussen.
- Durf na te denken over je eigen gedrag! Het is helemaal niet gek om na te denken of je te veel rookt of drinkt. Praat er ook over met vrienden of mensen die je vertrouwt.
- Weet wat verslavende middelen zijn en wat ze met je lichaam en hersenen doen en praat hier ook over met je ouders.

Adviezen - verslaafd zijn

Misschien ben je meegezogen in een verslaving. Dat is vaak een eenzame worsteling. Niemand weet hoe moeilijk jij het hebt. Hoe kom je er van af?

- Accepteer, hoe moeilijk dat ook is, dat je verslaafd bent. Een verslaving maakt je niet tot een minderwaardig mens.
- Gebruik het gebed als krachtigste wapen tegen je verslaving.
- Neem iemand in vertrouwen! Soms helpt het al om het tegen een goede vriend of vriendin te vertellen. Besef dat die vriend je niet van je verslaving kan helpen.
- Neem (anoniem) contact op met een hulpverleningsinstelling. Zij kunnen je verder helpen en samen met jou bekijken wat het beste is.
- Stop radicaal en ruim alles op wat je weer terug kan trekken.
- Geef de moed niet op als de eerste poging om te stoppen niet lukt.

Adressen:
Stichting 'de Vluchtheuvel': (0113) 21 30 98 / www.stichtingdevluchtheuvel.nl
De Hoop: (078) 6 111 111 / www.dehoop.org

Hart/d voor ELKAAR?



'Hé, heb je het gehoord. Chris is uit huis geplaatst. Het ging niet meer. Hij is zwaar verslaafd, man. Echt dom van 'm. Bij mij zou dat echt niet gebeuren, hoor! Pas kwam hij nog geld lenen bij mij. Ik ben blij dat ik het niet gegeven heb. Ik denk ook dat het komt door z'n ouders. Als je niks mag, dan is het logisch toch. Nou, hij zoekt het maar uit. Eigenlijk is het gewoon z'n eigen schuld.'

Herken je bovenstaande reactie? Vaak nemen we afstand op het moment dat het minder goed gaat met iemand. Soms laten we even iets horen, maar al snel vergeten we zo iemand. Het spreekwoord zegt niet voor niets: Uit het oog, uit het hart.

Op deze wereld zijn veel mensen met zorgen. We denken aan gevangenen, lichamelijk en geestelijk zieke mensen, depressieve mensen, verslaafden en zo kan het lijstje nog wel langer gemaakt. Als christen kun je dan niet net als een struisvogel je kop in het zand steken. Vooral niet als het gaat om mensen uit je directe omgeving of uit de gemeente.

Vraag

Hoe zorg jij voor mensen die het moeilijk hebben?

Paulus schrijft aan de Galaten: *Draagt elkanders lasten en vervult also de wet van Christus* (Galaten 6:2). Het is een opdracht om voor elkaar te zorgen in de gemeente. Dat kunnen we ook lezen in Romeinen 15:1: *Maar wij, die sterk zijn, zijn schuldig de zwakheden der onsterken te dragen en niet onszelf te behagen*. Dat is het mooie van lid zijn van een kerk. Je staat er niet alleen voor, maar je mag je zorgen met anderen dragen. Ook in het gebed. Daarom wordt er elke zondag in de kerk ook voorbede gedaan voor mensen die het moeilijk hebben. Neem jij de zorgen van andere mensen ook mee in je persoonlijke gebed?

Vraag

Je hebt het mensen misschien wel eens horen zeggen: 'Ik voelde me gedragen op de vleugels van het gebed.' Wat betekent dat?

De gemeente wordt in de Bijbel door Paulus vergeleken met een lichaam met allerlei lichaamsdelen. Elk deel heeft zijn eigen taak en samen vormen ze het lichaam. Ze kunnen elkaar niet missen. Het oor kan niet zonder het oog en de hand niet zonder de voet. Als een lichaamsdeel pijn doet, heeft heel je lichaam daar last van. Lees 1 Korinthe 12:26 maar eens: *'En hetzij dat één lid lijdt, zo lijden al de leden mede.'*

Vraag

Wat betekent deze tekst voor jou en de gemeente?

Stelling

Ik kan iedereen met problemen helpen!

Misschien heb je wel eens medelijden met mensen die het moeilijk hebben. Toch lopen we vaak met een grote boog om mensen heen. We voelen ons beter of we hebben allerlei gedachten waarom ze zo in de problemen zitten.

Opdracht

In Lukas 10: 25-37 lees je de geschiedenis van de Barmhartige Samaritaan. Wat kan je uit deze gelijkenis leren?

Juist om met andere mensen mee te leven komt er regelmatig een kerkbode. Daarin staan mensen die ziek zijn of zorgen hebben.

Opdracht

Bedenk twee mensen uit de gemeente, die het moeilijk hebben (ziekte, zorgen of verdriet) die je een kaart gaat sturen.

VERSLAVING = Slaaf zijn...

'Ij doet wat ik zeg!' Met een klap zwiept de zweep op de rug van Alessandro. Een rode striem blijft achter. Snel gaat hij weer verder. Hij moet wel! Als hij niet doet wat zijn baas zegt, krijgt hij nog meer klappen van de zweep. Hij kan niet zomaar gaan en staan waar hij wil. Nee, elke dag moet hij doen wat zijn baas wil. Nooit kan hij zomaar even de stad in lopen, nooit kan hij even doen wat hij wil, nooit vrij, maar altijd opgesloten in de macht van zijn baas.

Slaven... Je weet wel wat dat zijn. Een slaaf moet doen wat zijn baas wil. Hij is niet vrij en is helemaal in de macht van zijn baas. Vroeger kwam slavernij in Nederland ook voor. Nederlanders waren betrokken bij de handel in slaven. Er werden mensen meegenomen en verkocht op een slavenmarkt. Als je de verhalen uit de geschiedenis leest of hoort, was het onmenselijk. Mensen werden behandeld als dieren.

Toen vlucht' ik tot Jezus. Hij heeft mij gered!
Hij heeft mij verlost van het vonnis der wet!
Mijn heil en mijn vreugd'
en mijn leven werd Hij.
Ik boog m', en geloofd',
en mijn God sprak mij vrij!
McCheyne

Opdracht

In de Bijbel lezen we regelmatig over slaven of knechten. Lees de onderstaande Bijbelgedeelten eens door en schrijf dan op wat kenmerken zijn van slaven:

- Lukas 17:7-9
- Lukas 12:47
- Galaten 4:7
- Efeze 6:5
- Titus 2:9

Kijk eens naar het woord verslaving. In dat woord zit het woordje slaaf. Er zijn vandaag ook nog slaven. Wanneer ben je verslaafd? Dat ben je als je leven wordt bepaald door alcohol, drugs, pornografie of een bepaalde game. Het heeft je volledig in zijn macht en je kan niet meer zonder. Misschien denk je wel: 'Gelukkig ben ik niet verslaafd!' Maar niet alleen mensen die drugs of alcohol gebruiken zijn slaven. Elk mens is een slaaf, een slaaf van de zonden, een slaaf van de duivel. Elke dag zijn we in de macht van de duivel. De Heere Jezus zegt in Johannes 8:34: *Voorwaar, voorwaar zeg Ik u: Een iegelijk die de zonde doet, is een dienstknecht der zonde.*

Stelling
ik ben geen slaaf!

De Heere Jezus zegt in Johannes 8 ook hoe je verlost kunt worden uit de slavernij van de zonden. Hij wijst de weg hoe je verlost, vrijgemaakt kunt worden. In vers 36 zegt Hij: Indien dan de Zoon u zal vrijgemaakt hebben, zo zult gij waarlijk vrij zijn.

Vraag

Hoe maakt de Heere Jezus 'slaven van de zonde' vrij?

Als de Heere je uit genade verlost heeft, ben je geen slaaf meer van de zonde, maar mag je de Heere dienen. Dan mag je Hem gehoorzamen en in vrijheid leven. Ook als de duivel je toch weer terug probeert te krijgen!

Opdracht

Lees en bespreek Romeinen 6:15-23

1. Wat is het verschil tussen een 'knecht zijn van God' en een 'slaaf zijn van de zonde'?

Knecht van God	Slaaf van de zonde

2. Lees vers 16 nog een keer. Welk verband is er tussen dit vers en Mattheüs 6:24?

3. Wat zie je uit dit Bijbelgedeelte ook terugkomen in Galaten 5:1?

4. Wat betekent écht vrij zijn voor jou?

De onderstaande psalm werd als noodkreet door een politieagent in een telefooncel gevonden. Op de achterkant van het papiertje had de verslaafde geschreven:

‘Werkelijk, dit is mijn psalm. Ik ben een jonge vrouw van 20 jaar. Gedurende anderhalf jaar ben ik door de nachtmerrie van verslaving gegaan. Ik wil ophouden met het nemen van ‘dope’. Ik probeer het, maar kan het niet.’

Lees de psalm van een verslaafde eens door. Een leven zonder uitzicht. Maar gelukkig mogen we ook de psalm van David lezen. Zie je het verschil?

Psalm van een verslaafde

*Koning Heroïne is mijn herder.
Ik heb hem steeds nodig.
Hij maakt dat ik neerlig in de goot.
Hij leidt mij langs troebele wateren.
Hij vernielt mijn ziel.
Hij leidt mij langs de paden der verdorvenheid,
om des spuits wille.
Ja, ik zal wandelen door het dal
van armoede en alle kwaad vrezen,
want Gij Heroïne zijt met mij!
Uw naald en Uw capsule
trachten mij te vertroosten.
Zij ontteden de tafel van levensmiddelen
in aanwezigheid van mijn familie.
Gij berooft mij van mijn verstand.
Mijn beker van droefenis loopt over.
Zeker, Heroïneverslaving zal mij vervolgen
al de dagen van mijn leven
en ik zal voor eeuwig wonen
in het huis der verdoemden!*

Psalm van David

De HEERE is mijn Herder,
Mij zal niets ontbreken.
Hij doet mij nederliggen in grazige weiden;
Hij voert mij zachtken aan zeer stille wateren.
Hij verkwikt mijn ziel;
Hij leidt mij in het spoor der gerechtigheid
om Zijns Naams wil.
Al ging ik ook in een dal der schaduw
des doods, Ik zou geen kwaad vrezen,
Want Gij zijt met mij;
Uw stok en Uw staf,
Die vertroosten mij.
Gij richt de tafel toe voor mijn aangezicht,
Tegenover mijn tegenpartijders;
Gij maakt mij hoofd vet met olie,
Mijn beker is overvloeiende.
Immers zullen mij het goede en de
weldadigheid volgen al de dagen mijns levens;
En ik zal in het huis des HEEREN blijven
in lengte van dagen.

