

5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: verslaving

Ik wil meer, meer, meer...


bijbelgedeelte: Johannes 4:13-18

Bijlagen

Bijlage bij introductie 2 (3.2) – Pijnstillers

Onderstaande 'bijsluiters' kun je kopiëren en gebruiken bij introductie 2 (3.2). Kopieer per groepje een set, snijd ze los en bied ze zomogelijk aan in een (jam)pot of een doosje.

Pijnstillers
Pak je mobiel en praat met iemand!



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstillers'?):

Minimale dosis:


Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

Pijnstillers
Ga uitwaaien, kilometers lopen, fietsen of skaten.



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstillers'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

kernwoord: verslaving

Pijnstiller

Stop je 'oortjes' in je oren en vul je hoofd met je favoriete muziek.



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstiller'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

Pijnstiller

Computer opstarten... eindeloos surfen op het net (dat er veel bagger is, zal jou een zorg zijn) of uren proberen je record te verbreken met dat ene spel...



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstiller'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

Pijnstiller

Drie zakken chips, vijf repen chocola, zes zakken drop, of...



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstiller'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

Pijnstiller

Een goeie slok, dat móet een ander gevoel geven, toch?



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstiller'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: verslaving

Pijnstillers

Even wegduiken in een andere wereld!



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstillers'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

Pijnstillers

Zappen, net zolang tot je ergens blijft hangen. Waar?
Boeit je niet!



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstillers'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

Pijnstillers

Opnieuw shoppen: nieuwe kleren, nieuwe gadgets, ik
wil... gewoon hebben!



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstillers'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

Pijnstillers

.... (kies zelf een 'pijnstillers')



Indicatie (wanneer neem je deze 'pijnstillers'?):

Minimale dosis:

Maximale dosis:

Te verwachten effect:

Niet gebruiken wanneer:

Bijwerkingen (gevaren):

kernwoord: verslaving

Bijlage bij thema behandelen (5.1) – Vier op een rij

Onderstaande quizvragen kun je gebruiken bij de quiz 'vier op een rij', zoals deze beschreven is in het programma. Je kunt de vragen uiteraard ook gebruiken om er zelf een quiz mee samen te stellen.



Alcohol

1. In een glaasje jenever zit meer alcohol dan in een glas bier. *[Onjuist – In elk standaardglas voor bier (5%), wijn (12%) of gedestilleerd (35%) zit evenveel pure alcohol: 12,5 cc alcohol per glas.]*
2. Met twee flesjes bier op ben je strafbaar in het verkeer. *[Juist – Twee flesjes bier zijn vier glazen alcohol. De toegestane alcoholinhoud is 0,5 promille, want vanaf 0,5 promillage nemen concentratie en reactievermogen af. Eén à twee glazen alcohol betekent 0-0,5 promille; drie tot acht glazen betekent 0,5-1,5 promille alcohol. Met twee flesjes bier zit je dus ruim boven de 0,5.]*
3. Alcohol is een drug. *[Juist – Drugs zijn middelen die een effect hebben op het bewustzijn en daarom gebruikt worden. Alcohol is een dempend middel omdat het de natuurlijke remmingen verdooft.]*
4. De afbraak van een glas alcohol duurt 1 uur. *[Onjuist – Voor de afbraak van één glas alcohol heeft het lichaam 1,5 uur nodig.]*
5. Van alcohol word je dik. *[Juist – Alcoholische dranken bevatten veel calorieën.]*
6. Vrouwen worden eerder dronken dan mannen. *[Juist – Factoren als lichaamsgewicht, lichaamsbouw, lichaamslengte en alcoholgehalte van de geconsumeerde drank, hebben daar invloed op. Mannen zijn anders gebouwd dan vrouwen en kunnen daardoor meer alcohol hebben voordat zij daar dronken van worden.]*
7. Na een kop sterke koffie ben je snel weer nuchter. *[Onjuist – Alcohol is in feite een gif en het lichaam reageert daarop. De alcohol wordt in het lichaam afgebroken door de lever. Koffie, frisse lucht, water, enzovoorts, veranderen hier niets aan.]*
8. Door te veel alcohol te drinken, kun je overlijden. *[Juist – Na een groot aantal glazen kan het verdovende effect van alcohol ervoor zorgen dat je bewusteloos raakt of zelfs overlijdt. Denk aan het zogenaamde 'comazuipen'.]*
9. De zogenaamde 'mixed drinks' zijn niet zo heel schadelijk omdat ze veel op frisdrank lijken. *[Onjuist – De mixed drinks (ook wel 'shooters' of 'alcopops' genoemd) zijn erg populair onder jongeren. De drankjes lijken op frisdrank, maar bevatten behoorlijk wat alcohol (soms zelfs meer dan 15%). Door deze drankjes komen jongeren op steeds jongere leeftijd in aanraking met alcoholische dranken.]*

10. Alcohol verdooft de remmingen die je van nature hebt. *[Juist – Dat houdt bijvoorbeeld in dat je door het drinken van alcohol opeens veel loslippiger kunt worden.]*

Roken

11. Rokers zijn vaker verkouden en ziek dan niet-rokers. *[Juist – Koolmonoxide zorgt voor een sterk verminderde zuurstofopname en is verantwoordelijk voor de slechte conditie van veel rokers. Teer pleegt een grote aanslag op de longen. Het tast het slijmvlies met de trilhaartjes in de luchtwegen aan, waardoor slijm en vuil dat in de longen zit niet meer via trilharen kan worden afgevoerd, maar moet worden opgehoest. De zogenaamde 'rokershoest'.]*
12. Aan sigaretten raak je sneller verslaafd dan aan shag. *[Onjuist – In beide gevallen rook je tabak en daar zit nicotine in dat voor verslaving zorgt.]*
13. Passief roken is minder schadelijk dan wanneer je zelf rookt. *[Onjuist – Passief roken betekent dat je zit in de rook van een ander die je dus ook inademt. Uiteindelijk is dit net zo schadelijk als wanneer je zelf rookt.]*
14. Er overlijden jaarlijks zo'n 1000 mensen in ons land aan de gevolgen van het roken. *[Onjuist – Helaas zijn dit er veel meer (zo'n 30.000 per jaar). Zij overlijden aan hart- en vaatziekten en aan kwaadaardige tumoren (o.a. in de longen, in de mond, de keel, het strottenhoofd en de blaas).]*
15. Bij het roken van filtersigaretten of milde sigaretten krijg je nauwelijks nicotine binnen. *[Onjuist – Echt onschadelijke sigaretten bestaan niet. In tabak zit altijd nicotine en gassen gaan door het filter heen.]*
16. Jongeren gaan roken omdat ze dat lekker vinden. *[Onjuist – De meeste jongeren gaan roken omdat ze stoer willen doen of erbij willen horen. Maar er zijn meer redenen: onzekerheid, nieuwsgierigheid, een leeg gevoel of verveling.]*
17. Tabak is een drug. *[Juist – Drugs zijn middelen die je gevoel, stemming en denken veranderen. De nicotine in tabak doet dat ook. Het heeft eerst een opwekkende en daarna een kalmerende werking. Mensen raken eraan verslaafd.]*
18. De allerbeste manier om te stoppen met roken, is het gebruik van nicotinekauwgum of nicotinepleisters. *[Onjuist – De beste manier om te stoppen met roken is direct stoppen. Daarmee is de nicotine het snelst uit het lichaam. Na een week is de nicotine eruit. Met nicotinekauwgum of -pleisters duurt dit langer.]*

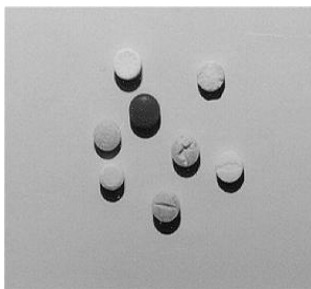


5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: verslaving

Andere verdovende middelen

19. Een andere naam voor 'wiet' is 'blow'. *[Onjuist – Wanneer je wiet rookt, noem je dit blowen. Een andere naam voor wiet is marihuana.]*
20. Van paddo's kun je gaan trippen. *[Juist – Je stemmingen versterken: vrolijkheid wordt plezier, angst wordt paniek. Je beleeft alles intenser. Het verandert de werkelijkheid.]*
21. Er sterven jaarlijks meer rokers dan heroïnegebruikers aan de gevolgen van hun verslaving. *[Dat is juist.]*
22. Mensen die paddo's gebruiken, doen dit het liefst op een groot feest. *[Onjuist – Deze mensen gebruiken het 't liefst in een rustige omgeving. Ze kunnen zich dan meer beheersen en hebben meer controle over hun stemming.]*
23. Wanneer je alleen in de weekenden blowt, kan het geen kwaad en is dat niet verslavend. *[Onjuist – Veel jongeren beginnen wel zo af en toe met een blowtje. Maar de kans is groot dat ze op een gegeven moment merken dat ze flink chagrijnig worden als ze niet kunnen blowen. Langzamerhand gaan ze steeds meer blowen en worden ze er toch een slaaf van.]*
24. Een joint is schadelijker dan een sigaret. *[Juist – In een joint zit drie keer meer teer en vijf keer meer koolmonoxide dan in een sigaret, dit is dus veel schadelijker. Al is een sigaret natuurlijk ook schadelijk. Bovendien worden er meestal meer sigaretten dan joints gerookt.]*
25. Paddo's zijn natuurproducten, daarom zijn ze niet zo gevaarlijk. *[Onjuist – Natuurproducten kunnen ook gevaarlijk zijn, denk maar aan tabak. Onervaren gebruikers schrikken vaak van het heftige effect van paddo's.]*
26. Hasj en wiet noem je samen 'cannabis'. *[Dat is juist.]*
27. Problemen lossen op wanneer je een jointje rookt. *[Onjuist – Je krijgt als je geluk hebt even een blij gevoel en vergeet je problemen voor dat moment.]*
28. Blowen is niet verslavend. *[Onjuist – Verslaving aan softdrugs bestaat zeker. Het is meestal niet zo dat het lichaam ziek wordt als je stopt met blowen. Maar je kunt wel zo'n groot verlangen krijgen naar de kick van blowen, dat je niet meer kunt stoppen. Dan ben je dus verslaafd, want je geest is slaaf geworden van de softdrugs.]*
29. Als je wiet samen met alcohol gebruikt, word je ontzettend misselijk. *[Juist – Van de combinatie wiet en alcohol kunnen mensen zich goed beroerd voelen. Je trekt wit weg, je wordt misselijk en duizelig en je kunt zelfs flauwvallen.]*
30. Het bezitten van harddrugs is in Nederland niet toegestaan. *[Dat is juist.]*
31. Hasj is hetzelfde als wiet: het zijn allebei henneproducten. *[Onjuist – Ze zijn wel allebei afkomstig van de hennepplant. Hasj is alleen gemaakt van het hars dat de plant afscheidt. Het kan lichtbruin tot diepzwart zijn. Wiet wordt gemaakt van de gedroogde bloemtoppen en is groenbruin.]*
32. Het roken van een joint werkt meestal binnen 20 a 40 minuten. *[Onjuist – De werkzame stof THC werkt al binnen 10 minuten. Het duurt tussen de 20 à 30 minuten voordat de piekeffecten (stoned of high) gevoeld worden. De meeste blowers zijn twee tot drie uur onder invloed.]*
33. In Europa is wiet de meest gebruikte softdrug. *[Dat is juist.]*
34. Cocaïne is een verdovende drug, het onderdrukt je bewustzijn. *[Onjuist – Cocaine is een pepmiddel. Het geeft gebruikers het idee dat ze de hele wereld aankunnen. Ze voelen geen vermoeidheid en honger meer en worden heel actief.]*
35. Van blowen word je dom. *[Juist – Als je stoned bent, kun je je maar op één ding tegelijk concentreren. Huiswerk maken lukt daarom meestal niet. En als het wel lukt, ben je na een paar dagen alles weer vergeten. Op de lange termijn is het zelfs zo dat blowen je hersencellen afbreekt. Je wordt er dus gewoon dommer van.]*
36. XTC heeft alleen maar een oppeppende werking. *[Onjuist – Naast een oppeppende en stimulerende werking, geeft het ook een bewustzijnsveranderend effect. Gebruikers krijgen een warm, relaxed en verliefd gevoel.]*
37. XTC kan op korte én op lange termijn schade opleveren. *[Juist – Na verschillende onderzoeken wordt voorzichtig de conclusie getrokken dat XTC hersencellen doodt en de emotionele huishouding in de war stuurt.]*
38. Wanneer je speed gebruikt, krijg je enorme eetbuien. *[Onjuist – Wanneer je speed gebruikt, verdwijnt juist de eetlust.]*
39. Wanneer je jointje verkeerd valt, noem je dit flippen. *[Juist – Je kunt dan behoorlijk ziek worden. De kans op flippen is groter wanneer je hasj of wiet eet (spacecake bijvoorbeeld) dan wanneer je het rookt. Wanneer je weet eet, heb je namelijk meestal niet door hoeveel je binnenkrijgt.]*
40. Van blowen word je vrolijk. *[Onjuist – Blowen versterkt je stemming. Als je in een goede stemming bent, word je nog vrolijker. Maar als je onzeker of bang bent, kun je heel achterdochtig worden. Verdriet kan omslaan in een depressieve stemming.]*



XTC



henneproducten (hash en weet)



heroïne



cocaïne

Bijlage bij thema avondsluiting 3 (6.3) – Dagboek van een Samaritaanse

Onderstaand werkvel kun je gebruiken bij avondsluiting 6.3. De omschrijving van de werkvorm vind je in het programma.

Dagboek van de Samaritaanse...

Ieder die van dit water drinkt, krijgt opnieuw dorst.

Toen die man dat tegen me zei, dacht ik bij mezelf...

Hij bleef maar doorgaan over dat water. Totdat ik op een gegeven moment zei: 'Geef mij dat water dan ook!' Want ik dacht...

Maar wie het water drinkt dat Ik hem geef, die zal nooit meer dorst hebben.

Ga uw man roepen en kom dan hier terug.

Help...! We hadden het over water en toen ineens die opmerking. Ik...

Dit was de spijker op zijn kop. Op dat moment begon het me te dagen. En ik dacht bij mezelf...

Het klopt wat je zegt, je hebt geen man. Je hebt vijf mannen gehad, en de man waar je nu mee samenwoont, is jouw man niet!

levend water...