



Les 21. Jij en genotsmiddelen

Introductie

Doel van deze les:

- Jongeren ontdekken dat genieten op veel manier kan.
- Ze leren dat genotsmiddelen hen kunnen belemmeren om te genieten van het leven als kind van God.
- Ze worden gestimuleerd om op een verantwoorde manier om te gaan met hun lichaam en gezondheid.

Lijn van de les:

Welke rol spelen genotsmiddelen in jouw leven? De Bijbel leert dat je van wijn mag genieten, maar wel met mate. Als genotsmiddelen te belangrijk worden, kun je verslaafd raken. Je kunt verslaafd zijn aan allerlei dingen. Als christen mag je wel degelijk genieten. Als je God kent, heb je juist reden om te genieten.

Lesonderdelen

Genieten, p.130

Doel: Jongeren denken na over momenten of activiteiten waarvan zij genieten. Ze weten bij de start van deze les dat genieten volop bij het leven van een christen hoort.

Opdracht, p.130

De catechisanten vullen het schema individueel in. Leg uit dat ze daarna tijd krijgen om erover te kletsen.

Gesprek, p.130

Zorg voor een gezellig moment zo aan het begin van de les.

Bijbelstudie, p.130

Genieten is zelfs een opdracht! Prediker geeft die opdracht om te genieten omdat je niet weet wat er nog zal komen.

Gesprek, p.130

Genieten kan van allerlei dingen (lichamelijk en geestelijk) als je God ervoor kunt bedanken en er geen schuldgevoelens aan overhoudt. Daarmee is de grens van genieten duidelijk.

Sigaretten, alcohol en drugs, p.131

Doel: Jongeren worden zich bewust van de impact en functie van genotsmiddelen.

Tip

Jongeren kunnen veel weerstand voelen bij deze les. Zeker als ze al gewend zijn aan geregeld alcohol drinken of roken. Laat deze jongeren hun weerstand uiten, maar ga de discussie (nog) niet al te veel aan. Bewaar dat (als het dan nog nodig is) tot het einde van de les.

Gesprek, p.131

Probeer geen oordeel uit te spreken over catechisanten die wel eens genotsmiddelen gebruiken. Geef hen de ruimte om hier eerlijk over te zijn.

Gesprek, p.131

De invloed van de groep op school is vaak groot bij tieners. Praat er daarom over door.

Gesprek, p.131

Roken is hoe dan ook schadelijk en verslavend. Matig alcohol hoeft (na je 21e!) niet schadelijk te zijn. Laat jongeren die roken hun pakjes zien, waar de tekst 'Roken is dodelijk' op staat.

Opdracht p. 132

Voor hun eigen bewustwording is het belangrijk dat ze verwoorden wat hen aantrekt in roken en/of drinken.

Multimediatip

[*Straatinterview – Stappen zonder alcohol is niets aan*](#)

Wat heb jij nodig om een leuke avond te hebben?

Genieten of..., p.132

Doel: Jongeren vragen zich af of genieten van genotsmiddelen wel echt genieten is.

Gesprek, p.133

Laat de catechisanten hun eerlijke conclusie geven.

Opdracht, p.133

Laat ieder individueel zijn reactie opschrijven. Vraag daarna een aantal jongeren hun advies hardop voor te lezen.

Verslaving, p.133

Doel: Jongeren ontdekken dat genotsmiddelen als nadeel hebben dat ze verslavend werken.

Gesprek, p.134

Starten met het gebruiken van een genotsmiddel is je eigen verantwoordelijkheid en keuze. Een verslaving is het opvullen van een leegte om niet pijn te hoeven voelen. Je kunt slachtoffer zijn van de oorzaak, de reden van deze pijn.

Multimediatip

[*NOS - Dit voel je bij ketamine*](#)

Sommige mensen hebben veel plezier door drugsgebruik, anderen hebben nare ervaringen. Zou jij het risico nemen?

Bijbelstudie, p.134

- De Bijbel waarschuwt voor verslaving, slaaf zijn van de zonde. Een verslaving staat tussen God en jou in.
- Je mag altijd bij Hem komen om je moeite bij Hem te leggen en vergeving te vragen. Als je vergeving vraagt moet je er ook op rekenen dat je die krijgt en dat dit je leven kan veranderen. Je hebt vaak hulp nodig om uit je verslaving te komen. Deel het met God en met iemand uit je omgeving (Jak. 5: 16).

Genieten als christen, p.134

Doel: Jongeren ontdekken dat een genotsmiddel niet nodig is om echt te kunnen genieten.

Bijbelstudie, p.134

Laat de tieners eerst met hun eigen associaties komen. Leg daarna uit dat Jezus met dit levend water zijn liefde bedoelt. Als je beseft hoeveel Hij van je houdt, heb je geen leegte meer in je en hoef je die nooit meer te vullen met genotsmiddelen of andere dingen.

Gesprek, p.134

Leg de nadruk op het genieten van jou als christen. Als je God de belangrijkste in je leven vindt en dicht bij Hem wil leven, is een genotsmiddel pure surrogaat. Met God kun je genieten en Hem bedanken voor de lol, de vrienden, je hobby, je gezondheid, je verliefdheid enz.! Er is zoveel om van te genieten.

Tip

De volgende les is een integratieles (Samen aan de slag). Kijk alvast naar de mogelijkheden en kies samen met de groep wat jullie willen doen.