



Verslaving

We gaan op weg naar Pasen, in onze kerken gaat daar een voorbereidingstijd aan vooraf: de veertigdagentijd.

In de katholieke kerk sprak men vroeger van de Vastentijd. In die periode moesten mensen daadwerkelijk vasten. Er waren strenge regels voor vastgesteld. Vergelijkbaar met de Ramadam. Je mocht wel drie maaltijden eten maar de hoeveelheden was beperkt. Met name op Aswoensdag en Goede Vrijdag waren de regels streng. Dat waren (en zijn nog steeds) de vasten-en onthoudingsdagen.

Voor kinderen gold in die periode dat er niet gesnoept mocht worden. Later mocht dat op zondag wel. Je bewaarde alle snoepjes die je door de week kreeg in een vastentrommeltje en die werd dan aan het eind van de vasten (en later op de zondagen) geleeft en verdeeld in het gezin.

In de veertigdagentijd werd je er door het versoberde leven, zo dagelijks aan herinnerd dat Jezus voor de mensen moest lijden.

Je kunt deze periode ook benutten als een tijd van bewustwording en bezinning. Hoe leef ik eigenlijk? Waar kan ik niet buiten? Waar ben ik dus aan verslaafd? Bij verslaving denken we al snel aan alcohol, drugs, eten. Maar je kunt ook verslaafd zijn aan tv kijken, aan computerspelletjes etc. De grens tussen een gewoonte en verslaving is soms moeilijk te trekken. Op de website be-aware staat: "Verslaving is een ziekte van de hersenen. Verslaving maakt geen onderscheid naar geslacht, intelligentie, huidskleur of sociale status. Een verslaving kan erfelijk zijn, maar kan ook ontstaan onder druk van de omgeving, of door bepaalde gebeurtenissen. Er zijn veel verschillende soorten van verslaving." Dit geldt voor volwassenen en kinderen. Waar is de grens tussen gewoonte en verslaving? Hoeveel tijd kijkt jullie kind tv? Hoeveel tijd wordt er achter de pc doorgebracht? En dan vooral te vergeten de smartphone. Vragen om in deze tijd eens bij stil te staan.

Wij wensen jullie een goede veertigdagentijd toe.

website: <http://www.stichting-be-aware.nl>



Veel van de verhalen die we in de bijbel lezen over God en het leven van Jezus gaan over bevrijding. Jezus genas mensen van ziektes die hen gevangen hielden, maar hij was er vooral voor mensen die gevangen zaten in bepaalde structuren, die onvrij waren. Jezus' geloofde dat iedere mens vrij zou moeten zijn; niet gebukt onder zorgen, niet onderdrukt door dictators en geen slaaf van hun bezit, geld of macht.

Een mooie boodschap en als we zien welke gevolgen verslavingen kunnen hebben voor diegene die verslaafd is, maar ook zijn of haar omgeving, dan is het een heel groot goed als we kunnen zorgen dat we zelf niet verslaafd raken, maar ook onze kinderen daarbij kunnen helpen.

Nu gaat het wat ver om bij onze peuters en kleuters al over verslavingen te spreken.. hoewel? Sommige ouders kennen denk ik vast wel de drama's die het gaf toen ze hun kind van de speen af wilden helpen. Over het algemeen associëren we verslavingen toch meer met oudere kinderen en jongeren. Toch kunnen heel jonge kinderen wel verslaafd raken, vooral aan tablet gebruik. Jonge kinderen kunnen hun eigen grenzen nog niet aangeven, dus dat zullen de ouders moeten doen. Belangrijk daarbij voor de jonge kinderen is, dat zij niet steeds beloond of getroost worden met eten, tablet tijd ,tv kijken of snoep.

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/verslaving/132407-babys-en-peuters-verslaafd-aan-de-tablet.html>

<http://www.babyenkind.nl/forum/topic/41164-is-jouw-kleuter-tablet-verslaafd/>



Op 2-jarige leeftijd rookte Ardi ongeveer 40 sigaretten per dag



Bij verslaving moet ik direct denken aan over eetproblemen. Verder kan ik me eigenlijk, in eerste instantie, niets voorstellen bij verslaving van kinderen op deze leeftijd. Toch verandert er iets als ik er verder rustig over nadenk. Niet dat ik direct allerlei voorbeelden kan noemen van verslavingen op jonge leeftijd, maar wel over het mogelijke ontstaan ervan. Als we het dan hebben over je rol als ouder, is deze, in dit geval, misschien wel groter dan we

denken.

We weten allemaal, dat als we kinderen geen halt toeroepen, er vervelende situaties kunnen ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan het snoepgedrag van kinderen (en volwassenen). Als we kinderen hun gang laten gaan eten de meeste kinderen door tot ze misselijk zijn.

Het is goed om kinderen hierin grenzen aan te leren. En dan bedoel ik niet alleen het snoepgedrag, maar meer in zijn algemeenheid.

“Nee” zeggen tegen je kind, leert onze kinderen, dat ze zich beter voelen als ze bepaalde dingen niet doen of maat kunnen houden. Het is ook belangrijk, dat je je kind goed observeert. Welke gewoonten ontwikkelen zich en zijn die goed of gezond voor je kind? Hoe gaat je kind om met: tv kijken, de computer, de tablet?

Gesprekken voeren over hun ervaringen of over allerlei onderwerpen vormt hen. Soms kan een goede uitleg, waarom iets niet goed voor je is, voorkomen dat een kind verkeerde keuzes maakt. Of het zet hem aan het denken. Een kind ontdekt ook, dat hij zelf in staat is om keuzes te maken. Dit is een vaardigheid, die je je hele leven nodig hebt. Natuurlijk moet je als ouder ook beslissingen durven nemen voor je kind en is hij het niet altijd eens met het besluit. Een gesprek met een andere ouder die dezelfde dingen tegenkomt, kan ook helpen of je bevestigen om te veranderen in je aanpak.

Daarnaast is het van groot belang om je kind te leren om zelf “nee” te zeggen tegen iets wat hij/zij niet fijn vindt. Hoe weerbaarder kinderen zijn, hoe sterker ze in hun schoenen komen te staan. Ze zijn dan meer opgewassen tegen verleidingen of anderen en laten zich minder snel onder druk zetten om mee te doen met iets wat ze eigenlijk niet willen.

Soms hebben kinderen ook te maken met een verslaving van (een) van de ouders. Ze zijn dan heel kwetsbaar en vaak is professionele hulp voor het gezin nodig.

<http://www.vnn.nl/informatie-voor/jeugd-en-jongerenwerk/kinderen-van-verslaafde-ouders/>



Boekentip: Het verhaal “de Rijke Boer” uit acht verhalen van Jezus, Nick Butterworth en Mick Inkpen over nooit genoeg hebben.



Hoe leer je je kinderen aan dat het advent is of de tijd voor Pasen? Zeker op een leeftijd dat ze van hun ouders steeds minder willen leren, is dat lastig. En weet ik zelf nog wel wat het allemaal inhoudt? Zegt het mij nog iets? Als het voor mij al weinig betekenis heeft, hoe zit dat dan met mijn kinderen. Toch zijn er ook jonge christenen die die in de tijd voor Pasen nadrukkelijk iets niet doen om stil te staan bij de tijd van het jaar. Sommigen beloven in die periode geen spelletjes meer te spelen op de computer. Of om geen snoep te eten. Bij dit alles gaat het om het idee erachter. Minderen met het een of ander laat je stil staan bij hoe je in het leven staat. Je staat stil bij jezelf. Zo leer je dat je grip hebt op het leven. Tegelijkertijd kan je het verbinden met het minderen met de lijdensweg of passie (Passion) van Jezus. Elke keer dat je iets mist, is er een mogelijkheid om stil te staan bij alles wat je wel hebt. Jezus riskeerde zijn leven om zijn visie op de wereld duidelijk te maken. Dan kan ik wel stoppen met iets kleins. Dit minderen werkt alleen als je het vrijwillig doet. Kinderen dwingen geen snoep te eten wekt aversie op. Als ouder zelf je gedrag veranderen, leert hen dat wel meer over stoppen met een slechte gewoonte. Misschien vragen ze je dan wel waarom je dat doet. Ook kan het je als ouder veel leren over jezelf. Wat kan ik opgeven? Een kind kan zich dat ook afvragen. Alleen: altijd kijken naar wat fout gaat, gaat vervelen. Is er misschien een goede gewoonte die ik me wilt eigen maken? Dat laatste zou ik dit jaar proberen. We hebben al zoveel kritiek op onszelf. Misschien ga ik energie steken in vrienden, iets moois maken of mezelf accepteren zoals ik ben. Op dat idee ben ik gekomen door de Ted-lezing hieronder. Het is een andere visie op verslaving.

- Everything You Think You Know About Addiction Is Wrong | Johann Hari
<https://www.youtube.com/watch?v=PY9DclMGxMs>



**Het is een kunst om geen
oordeel over jezelf te hebben
en toch te veranderen.**

allesoververslaving.nl



Dit is de leeftijd waarop het als ouder lastig wordt met het oog op verslaving. Je moet leren loslaten. Zo wordt je rol ten aanzien van slechte gewoontes meer begeleider als grenzensteller. Jongeren proberen hun grenzen uit en andere ouders hebben soms hele andere regels, wat betreft het gebruik van bijvoorbeeld alcohol. Dat kan ouders het gevoel geven dat ze de regie kwijt zijn en hun regels moeten bijstellen. Wij hebben er in de groep heel gesprek over gehad over het oprekken van grenzen. De conclusie was dat blijven praten het belangrijkste is. Als je kind de regels overschrijdt, kan je duidelijk stellen wat je regels zijn en dat je het er niet mee eens bent. Verdere tips vonden we op de al eerder genoemde website, waar je terecht kan voor informatie over elk stadium van verslaving bij je kind.

<http://www.stichting-be-aware.nl/> onder ouders