



Wat
jonge mensen vragen
Praktische antwoorden

DEEL 1

Dit boek gaat in op de volgende onderwerpen

MET FAMILIE OMGAAN

IDENTITEIT

OP SCHOOL EN ERBUITEN

SEKS, MORAALEN EN LIEFDE

ZELFDESTRUCTIEF GEDRAG

VRIJE TIJD

GELOOF

APPENDIX VOOR OUDERS

Volwassenen in opleiding!

Hoe word je een verstandige volwassene? *Wat jonge mensen vragen* — *Praktische antwoorden*, Deel 1, kan je daarbij helpen. De adviezen erin zijn gebaseerd op de praktische principes uit de Bijbel. Gods Woord heeft al miljoenen mensen geholpen met de problemen van het leven om te gaan. Ontdek wat het voor jou kan betekenen!



'Het denkvermogen zelf zal de wacht over u houden, het onderscheidingsvermogen zelf zal u beveiligen.' – Spreuken 2:11.

Lieve jongeren,

Jullie hemelse Vader, Jehovah God, houdt heel veel van jullie. Hij wil graag dat jullie gelukkig zijn. Maar je vraagt je misschien af: is dat in deze tijd wel mogelijk? Dat is een goede vraag. We krijgen in ons leven vaak te maken met problemen. Er lijken elke dag wel uitdagingen te zijn die ons ongelukkig kunnen maken. Maar onze lieve Vader komt ons te hulp! Zijn Woord geeft ons de leiding die we nodig hebben om de problemen van het leven aan te kunnen. Hoewel de Bijbel al heel oud is, zijn de adviezen erin nu nog net zo praktisch als toen het boek geschreven werd (Psalm 119:98, 99; 2 Timotheüs 3:16, 17).

Wij hebben dit boek laten samenstellen omdat we om jullie geven. We willen graag dat je gelukkig wordt en het beste uit je leven haalt. Daarom moedigen we je niet alleen aan dit boek van begin tot eind te lezen maar het ook geregeld erbij te pakken als je ergens mee zit. Een van de doelen van dit boek is het contact tussen jou en je ouders te verbeteren. We hopen dat jullie samen gedeelten eruit zullen lezen of zelfs bestuderen. Leer van de wijsheid en ervaring van je ouders!

Wij wensen je het allerbeste toe.

*Besturende Lichaam
van Jehovah's Getuigen*

index van rolmodellen

Jakob **48**



Job **97**



Mozes **149**




Ruth **215**



Timotheüs **287**



 *Wil je graag vertellen
hoe dit boek jou
heeft geholpen?
Schrijf dan naar
de uitgevers in het
dichtstbijzijnde land.*

Wat jonge mensen vragen

Praktische antwoorden

DEEL 1

dit boek is van

© 1989, 2011

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

Wat jonge mensen vragen – Praktische antwoorden, Deel 1

© Druck und Verlag:

Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.

Druk maart 2019

Deze publicatie is niet voor de verkoop bestemd maar wordt verschaft als onderdeel van een wereldwijd Bijbels onderwijsingswerk dat gesteund wordt door vrijwillige bijdragen.

Tenzij anders vermeld, is de gebruikte Bijbelvertaling de

Nieuwe-Wereldvertaling van de Heilige Schrift – met studieverwijzingen (uitgave 2004).

De namen van sommige jongeren in dit boek zijn veranderd.

Photo Credits: Page 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; page 244: mouth cancer:

© Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; clogged artery: © Index Stock/Photolibrary; cancerous lung:

© Arthur Glauberman/Photo Researchers, Inc.; page 245: MRI of brain: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; cancerous kidney: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1
Made in Germany

Dutch (yp 1-O)

Praktische antwoorden!

Hoe kan ik met mijn ouders praten? Hoe kom ik aan vrienden? Hoe zit het met vrije seks? Waarom ben ik soms zo down?

Als je je dat weleens hebt afgevraagd, ben je niet de enige. Misschien heb je uit verschillende bronnen tegenstrijdige antwoorden op die vragen gekregen. Om jongeren te helpen goed en betrouwbaar advies te vinden, begon het tijdschrift *Ontwaakt!* in 1982 met de Bijbelse serie „Jonge mensen vragen . . .” Tientallen jaren later hebben jongeren nog steeds veel aan de artikelen in die serie. Voor elk artikel wordt grondig nazoekwerk gedaan. Om erachter te komen hoe jongeren zich voelen en wat ze denken, hebben de schrijvers van *Ontwaakt!* honderden jongeren over de hele wereld geïnterviewd. Maar het belangrijkste is dat de adviezen in de serie gebaseerd zijn op Gods Woord, de Bijbel.

Het boek dat je in handen hebt, werd voor het eerst uitgegeven in 1989. De hoofdstukken zijn helemaal up-to-date gemaakt en je vindt er adviezen in voor de problemen van nu. Meer dan dertig hoofdstukken zijn gebaseerd op „Jonge mensen vragen”-artikelen die tussen 2004 en 2011 gepubliceerd werden.

Wat jonge mensen vragen — Praktische antwoorden, Deel 1, zal je de hulp geven die je nodig hebt om een verstandige volwassene te worden. Wij hopen dat je de adviezen erin zult opvolgen en net als miljoenen andere jongeren en volwassenen 'door gebruik je waarnemingsvermogen zult oefenen om zowel goed als kwaad te onderscheiden' (Hebreeën 5:14).

De uitgevers

in dit boek vind je ...



sleutelteksten die de
hoofdpunten laten uitkomen



TIP


praktische tips die je
helpen obstakels
te overwinnen

WEETJE



feiten die je aan
het denken zetten

actiepunten

 ruimte om op te schrijven hoe je
het materiaal gaat gebruiken

WAT DENK JIJ?

- vragen die je helpen na te denken
over wat je gelezen hebt

en verder...

mijn aantekeningen



een bladzijde aan het
eind van elk gedeelte
van het boek waar je
je gedachten kunt
opschrijven

ROLMODEL

het verhaal van enkele
personen uit de Bijbel die
een goed voorbeeld zijn

inhoud

1 MET FAMILIE OMGAAN

- 1 Hoe kan ik met mijn ouders praten? **7**
- 2 Waarom hebben we altijd ruzie? **14**
- 3 Hoe krijg ik meer vrijheid? **21**
- 4 Waarom gaan mijn ouders uit elkaar? **28**
- 5 Hoe ga ik ermee om als mijn vader of moeder hertrouwt? **34**
- 6 Hoe kan ik beter met mijn broers en zussen opschieten? **40**
- 7 Kan ik al op mezelf wonen? **49**

2 IDENTITEIT

- 8 Hoe kom ik aan goede vrienden? **57**
- 9 Hoe kan ik nee zeggen tegen verleidingen? **64**
- 10 Waarom zou ik op mijn gezondheid letten? **71**
- 11 Wat zal ik aandoen? **77**
- 12 Hoe krijg ik meer zelfvertrouwen? **85**
- 13 Wat kan ik doen als ik me down voel? **91**
- 14 Zal ik er maar een eind aan maken? **98**
- 15 Is het verkeerd om wat privacy te willen? **105**
- 16 Is het normaal dat ik zo veel verdriet heb? **111**

3 OP SCHOOL EN ERBUITEN

- 17 Waarom is het zo moeilijk om over mijn geloof te praten? **121**
- 18 Wat kan ik tegen stress op school doen? **128**
- 19 Zal ik maar van school gaan? **134**
- 20 Hoe kan ik beter met mijn leraar opschieten? **142**
- 21 Hoe kan ik mijn tijd beter gebruiken? **150**
- 22 Tussen twee culturen in — Hoe ga ik daarmee om? **156**

4 SEKS, MORAAAL EN LIEFDE

- 23** Hoe kan ik uitleggen wat de Bijbel over homoseksualiteit zegt? **165**
- 24** Zal seks onze relatie verbeteren? **172**
- 25** Hoe kan ik met de gewoonte van masturbatie stoppen? **178**
- 26** Hoe zit het met vrije seks? **183**
- 27** Waarom vinden jongens mij niet leuk? **188**
- 28** Waarom vinden meisjes mij niet leuk? **195**
- 29** Hoe weet ik of het echte liefde is? **203**
- 30** Zijn we *echt* klaar voor het huwelijk? **212**
- 31** Hoe kom ik eroverheen als het uit raakt? **221**
- 32** Hoe bescherm ik mezelf tegen mensen met verkeerde bedoelingen? **228**

5 ZELFDESTRUCTIEF GEDRAG

- 33** Wat moet ik weten over roken? **237**
- 34** Wat is er verkeerd aan bingedrinken? **246**
- 35** Hoe kom ik van de drugs af? **252**

6 VRIJE TIJD

- 36** Ben ik verslaafd aan elektronica? **259**
- 37** Waarom mag ik nooit eens ergens heen? **265**

7 GELOOF

- 38** Hoe kan ik leren de dienst voor God leuk te vinden? **273**
- 39** Hoe kan ik mijn doelen bereiken? **282**

Appendix: Vragen van ouders 289

1 MET FAMILIE OMGAAN

- 7 Communicatie
- 14 Ruzies
- 21 Vrijheid
- 28 Echtscheiding
- 34 Stiefouders
- 40 Broers en zussen
- 49 Uit huis gaan





Hoe kan ik met mijn ouders praten?

„Ik heb echt geprobeerd mijn ouders te vertellen hoe ik me voelde, maar het kwam er niet goed uit — en ze lieten me niet eens uitpraten. Het was al niet makkelijk voor me de moed te verzamelen om iets te zeggen, en toen ging het ook nog eens helemaal mis!” — Rosa.

TOEN je klein was, ging je waarschijnlijk als eerste naar je ouders wanneer je hulp nodig had. Je vertelde hun alles wat je meemaakte, of het nu belangrijk was of niet. Je vertelde alles wat je dacht en voelde, en je ging af op hun advies.

Maar nu heb je misschien het idee dat je ouders je niet meer begrijpen. Edie zegt: „’s Avonds bij het eten begon ik te huilen en vertelde ik hoe ik me voelde.” Wat leverde het haar op? „Mijn

ouders luisterden wel, maar ik had niet het idee dat ze me begrepen. Toen ben ik naar mijn slaapkamer gegaan om verder te huilen!”

Het kan ook zijn dat je soms liever niet aan je ouders wilt vertellen hoe je je voelt. Christopher zegt: „Ik bespreek veel dingen met mijn ouders, maar ik vind het wel zo prettig dat ze niet altijd *alles* weten wat ik denk.”

Is het verkeerd om bepaalde gedachten voor jezelf te houden? Niet per se, zolang je je ouders maar niet voor de gek houdt (Spreuken 3:32). Wat het probleem ook is — dat je ouders je niet lijken te begrijpen of dat je geen zin hebt om te vertellen wat je voelt — één ding is zeker: je moet met je ouders praten en zij moeten van je horen wat je denkt.

Blijf praten!

Praten met je ouders kun je een beetje vergelijken met autorijden. Als de weg door een obstakel wordt versperd, geef je het niet op maar zoek je gewoon een andere route. Hier volgen twee voorbeelden.

OBSTAKEL 1

Jij wilt graag praten, maar je ouders lijken niet te luisteren. Leah vertelt: „Ik vind het moeilijk om goed met mijn vader te praten. Soms ben ik al een tijdje tegen hem aan het praten, en dan zegt hij: 'Sorry, had je het tegen mij?'”

VRAAG: Wat moet Leah doen als ze echt over een probleem wil praten? Ze heeft minstens drie opties.

Net zoals een wegversperring niet hoeft te betekenen dat je niet verder kunt, is er een manier te vinden om goed met je ouders te praten!





Tegen haar vader schreeuwen.
Leah zegt boos: „Pa, dit is belangrijk!
Luister nou naar me!”

Optie
A



Niet meer met haar vader praten.
Leah praat gewoon niet meer over haar
probleem.

Optie
B



**Een beter moment afwachten om er
opnieuw over te beginnen.** Leah praat er
later met haar vader over of schrijft hem
een brief over het probleem.

Optie
C

Welke optie moet Leah volgens jou kiezen? 

Laten we alle opties eens bespreken en kijken wat de uitwerking ervan zou zijn.

Leahs vader heeft zijn aandacht er niet bij en heeft dus niet in de gaten hoe gefrustreerd ze zich voelt. Als Leah **optie A** kiest, kan hij het idee krijgen dat ze zomaar begint te schreeuwen. Waarschijnlijk zou hij dan niet zo gauw naar haar luisteren, en ze zou daarmee ook weinig respect voor hem tonen (Efeziërs 6:2). Met deze optie schiet dus niemand iets op.

Hoewel **optie B** misschien de makkelijkste is, is het niet de verstandigste. De Bijbel zegt namelijk: „Plannen zijn tot mislukking gedoemd waar geen

TIP



Als je het moeilijk vindt om er rustig met je ouders voor te gaan zitten om over een probleem te praten, begin er dan over terwijl jullie samen wandelen, een autorit maken of winkelen.

“Met je ouders praten is niet altijd makkelijk, maar wanneer je hun eerlijk vertelt wat je voelt, is het alsof er een grote last van je af valt.”
— Devenye

vertrouwelijk gesprek is” (Spreuken 15:22). Om haar problemen te kunnen oplossen moet Leah met haar vader praten, en hij kan haar alleen helpen als hij weet wat haar bezighoudt. Niet meer met hem praten is dus geen oplossing.



WEETJE

Net zoals jij er misschien moeite mee hebt om met je ouders over serieuze dingen te praten, voelen zij zich misschien ongemakkelijk en onbekwaam als ze met jou over diezelfde onderwerpen proberen te praten.

Met **optie C** zorgt Leah ervoor dat het obstakel de weg niet helemaal afsluit. Ze probeert op een later moment nog eens over het onderwerp te praten. Als ze haar vader een brief schrijft, voelt ze zich waarschijnlijk meteen beter. Een brief schrijven kan bovendien een hulp voor haar zijn om goed over te brengen wat ze wil zeggen. Als haar vader de brief leest, komt hij erachter wat

ze hem wilde vertellen en begrijpt hij misschien beter waarom ze het moeilijk heeft. Leah en haar vader hebben dus allebei het meest aan optie C.

Welke andere opties heeft Leah? Kijk of je er nog een kunt bedenken en schrijf die hieronder op. Schrijf dan op wat waarschijnlijk de uitwerking zal zijn.



OBSTAKEL 2

Je ouders willen wel praten, maar jij hebt daar geen zin in. Sarah zegt: „Niks is zo erg als bestoekt te worden met allerlei vragen wanneer je na een zware dag op

school thuiskomt. Ik heb geen zin om nog aan school te denken, maar mijn ouders vragen direct: 'Hoe ging het vandaag? Heb je nog problemen gehad?' Sarahs ouders bedoelen het vast goed. Maar ze klaagt: „Ik heb geen zin om over school te praten als ik moe en gestrest ben.”

VRAAG: Wat kan Sarah in deze situatie doen? Ook zij heeft minstens drie opties.



Weigeren te praten. Sarah zegt:
„Laat me met rust. Ik heb nu geen zin om te praten!”

Optie
A



Toch praten. Sarah zou de vragen van haar ouders met tegenzin kunnen beantwoorden.

Optie
B



Niet op de vragen over school ingaan, maar verder praten over een ander onderwerp. Sarah kan voorstellen om er een andere keer over te praten, als ze meer in de stemming is. Dan vraagt ze belangstellend: „En hoe was *jullie* dag?”

Optie
C

Welke optie moet Sarah volgens jou kiezen? 

Laten we ook nu doornemen welke uitwerking de opties waarschijnlijk zullen hebben.

Sarah is gestrest en heeft geen zin om te praten. Als ze **optie A** kiest, heeft ze nog steeds stress en voelt ze zich ook nog eens schuldig omdat ze onaardig is geweest (Spreuken 29:11).

Ondertussen zijn Sarahs ouders waarschijnlijk niet blij dat Sarah zo bot heeft gereageerd en niet meer tegen ze praat. Misschien denken ze dat ze iets verbergt. Het kan zijn dat ze nog meer moeite gaan doen om haar aan het praten te krijgen, en daardoor raakt ze natuurlijk nog meer gefrustreerd. Met deze optie schiet dus eigenlijk niemand iets op.

Optie B is duidelijk een betere keus dan **optie A**. Sarah en haar ouders praten in ieder geval met elkaar. Maar omdat Sarah eigenlijk geen zin heeft om te praten, krijgen Sarah en haar ouders niet wat ze willen: een ontspannen en open gesprek.

Sarah zal zich prettiger voelen bij **optie C** omdat ze het op dat moment even niet over school hoeft te hebben. Haar ouders zullen blij zijn dat ze moeite doet om te praten. Waarschijnlijk zal deze optie het best uitpakken omdat Sarah en haar ouders het principe uit Filippienzen 2:4 toepassen, waar staat: „Laat ieder niet alleen de belangen van zichzelf in het oog houden, maar ook die van anderen” (*Groot Nieuws Bijbel*).



actiepunten

De volgende keer dat ik geen zin heb om met mijn ouders te praten, zal ik



.....
.....

Als mijn vader of moeder me wil pushen om ergens over te praten waar ik geen zin in heb, zeg ik

.....
.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....



**„Mijn woorden komen recht uit mijn hart,
ik kom eerlijk voor mijn mening uit.”**

— Job 33:3, GNB.



Zeg je wat je bedoelt?

Wat je zegt komt soms anders op je ouders over dan je het bedoelt. Stel dat je ouders je vragen waarom je een slechte bui hebt. Jij zegt: „Ik wil er niet over praten.” Maar je ouders denken dat je bedoelt: „Ik vertrouw jullie niet genoeg om erover te praten. Ik wil er wel met mijn vrienden over praten maar niet met jullie.” Vul de antwoorden van de volgende oefening eens in. Stel dat je ergens mee zit en dat je ouders aanbieden je te helpen.

Jij zegt: „Maak je geen zorgen. Ik kan het zelf wel oplossen.”

Je ouders denken dat je bedoelt: 

Een betere reactie van jou is:

.....

Waar het om gaat, is dat je goed na moet denken over wat je zegt. Praat op een respectvolle toon (Kolossenzen 4:6). Zie je ouders als vrienden en niet als vijanden. Bedenk ook dat je alle vrienden nodig hebt die je kunt krijgen om de problemen aan te kunnen waar je voor komt te staan.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Misschien vind je het niet moeilijk om met je ouders te praten, maar krijgen jullie elke keer ruzie. Wat dan?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom is timing belangrijk voor goede gesprekken? — Spreuken 25:11.**
- **Waarom is het de moeite waard om met je ouders te praten? — Job 12:12.**

2

Waarom hebben we altijd ruzie?



In de volgende situatie draagt Rachel op drie manieren tot de ruzie bij. Weet je welke? Schrijf ze hieronder op en vergelijk ze met het kader „Antwoorden” op bladzijde 20.



.....

.....

.....

❖ **Het is woensdagavond. Rachel (17) is klaar met haar karweitjes en wil nu lekker even bijkomen — eindelijk! Ze zet de tv aan en laat zich in haar lievelingsstoel vallen.**

Uitgerekend op dat moment komt haar moeder de kamer binnen, en ze kijkt niet blij. „Rachel! Waarom verspil je je tijd voor de buis terwijl je je zus met haar huiswerk moet helpen? Je luistert ook nooit!”

„Daar gaan we weer”, mompelt Rachel, net hard genoeg om door haar moeder gehoord te worden.

Haar moeder buigt zich naar haar toe: „Wat zei je, jongedame?”

„Niks”, zegt Rachel zuchtend en ze rolt met haar ogen.

Nu wordt haar moeder pas echt boos. „Die toon van jou staat me helemaal niet aan!”, zegt ze.

„Moet je horen wie het zegt!”, antwoordt Rachel.

De rust is voorbij . . . De volgende ruzie is aan de gang.

KLINKT dit je bekend in de oren? Heb je constant ruzie met je ouders? Neem dan even de tijd om de situatie te analyseren. Over welke onderwerpen krijgen jullie het vaakst ruzie? Zet daar een kruisje bij of vul zelf een onderwerp in bij „Iets anders”.

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Houding | <input type="checkbox"/> Karweitjes | <input type="checkbox"/> Kleren |
| <input type="checkbox"/> Op tijd thuis zijn | <input type="checkbox"/> Ontspanning | <input type="checkbox"/> Vrienden |
| <input type="checkbox"/> Jongens/meisjes | <input type="checkbox"/> Iets anders | |

Wat het onderwerp ook is, ruzie geeft jou en je ouders een vervelend gevoel. Natuurlijk kun je gewoon je mond houden en doen alsof je het eens bent met alles wat je ouders zeggen. Maar verwacht God dat van je? Nee. Het is waar dat de Bijbel zegt: 'Eer je vader en je moeder' (Efeziërs 6:2, 3). Maar de Bijbel moedigt je ook aan je „denkvermogen” te ontwikkelen

(Spreuken 1:1-4; Romeinen 12:1). Dan is het dus alleen maar logisch dat je je eigen mening hebt en dat die misschien niet altijd hetzelfde is als die van je ouders. Maar in gezinnen die Bijbelse principes toepassen, kunnen ouders en kinderen met elkaar communiceren zonder ruzie te maken — zelfs als ze het *niet* met elkaar eens zijn (Kolossenzen 3:13).

Hoe kun je je mening geven zonder een normaal gesprek in een soort oorlog te veranderen? Het is makkelijk om te zeggen: „Dat is het probleem van mijn ouders. *Zij* laten me niet met rust!” Maar hoeveel kun je nu eigenlijk veranderen aan andere mensen, en dus ook aan je ouders? De enige die je kunt veranderen ben jijzelf. En een voordeel is dat als jij je best doet de sfeer ontspannen te houden, de kans groot is dat je ouders rustig blijven en naar je luisteren als je iets te zeggen hebt.

Laten we dus eens kijken wat *jij* kunt doen om een eind te maken aan de ruzies. Pas de volgende tips toe, dan zul je je ouders — en jezelf — misschien verbazen met je nieuwe communicatiestijl.

● **Denk na voordat je reageert.** Flap er niet meteen alles uit wat bij je opkomt als je je aangevallen voelt. Stel dat je moeder tegen je zegt: „Waarom heb je de afwas nog niet gedaan? Je luistert ook *nooit!*”

Een impulsieve reactie zou zijn: „Zeur niet zo.” Maar denk goed na. Probeer te begrijpen wat er achter de opmerking van je moeder zit. Meestal moet je uitspraken met woorden als 'altijd' en 'nooit' niet zo letterlijk nemen. Vaak zit er een bepaald gevoel achter. Wat kan dat zijn?

WEETJE

Als je moeite doet meningsverschillen op te lossen of te voorkomen, wordt jouw leven er ook een stuk makkelijker op. De Bijbel zegt: „Wie goed doet, doet ook zichzelf goed” (Spreuken 11:17, GNB).



„Een rechtvaardige denkt na voordat hij antwoordt.” – Spreuken 15:28,

De Nieuwe Bijbelvertaling.



Misschien is je moeder gefrustreerd omdat ze vindt dat ze wel erg veel in het huishouden moet doen. Het kan ook zijn dat ze gewoon wil dat je haar steunt. Dan zal de reactie „Zeur niet zo” niks opleveren, behalve misschien ruzie! Dus waarom zou je niet proberen je moeder gerust te stellen? Je kunt bijvoorbeeld zeggen: „Sorry, ik wilde je niet boos maken. Ik ga meteen aan de afwas beginnen.” Een waarschuwing: ga niet sarcastisch doen. Als je met begrip reageert, zal je moeder waarschijnlijk rustiger worden en vertellen wat er echt aan de hand is.*

Schrijf hieronder op met welke opmerking je vader of moeder jou op de kast krijgt, als jij dat tenminste toelaat.



.....

Bedenk nu hoe je met begrip kunt reageren op het gevoel dat achter die opmerking zit.

.....

● **Praat met respect.** Michelle weet uit ervaring dat het erg belangrijk is *hoe* ze tegen haar moeder praat: „Waar het ook over gaat, het komt er altijd weer op neer dat mijn moeder de manier waarop ik tegen haar praat niet prettig vindt.” Als dat bij jou ook vaak zo is, leer jezelf dan aan om rustig te praten, en

* Meer informatie vind je in hfst. 21 van Deel 2.

TIP



Als je ouders tegen je praten, zet dan je muziek uit, leg je boek of tijdschrift opzij en kijk ze aan.

“Soms zegt mijn moeder sorry en omhelst ze me, en dat vind ik heel lief. Dan is het weer goed. Ik probeer dat ook te doen. Het helpt echt als ik mijn trots inslik en oprecht sorry zeg, maar ik geef toe dat het niet makkelijk is.” — Lauren

laat niet merken dat je geïrriteerd bent door bijvoorbeeld met je ogen te rollen (Spreuken 30:17). Wanneer je het gevoel hebt dat je je zelfbeheersing gaat verliezen, bid dan kort in stilte (Nehemia 2:4). Je doel moet natuurlijk niet zijn God te vragen of je ouders je met rust kunnen laten, maar of hij je wil helpen je zelfbeheersing te bewaren en geen olie op het vuur te gooien (Jakobus 1:26).

Schrijf hieronder een paar dingen op die jij vaak zegt en doet, en die je beter kunt vermijden.

Uitspraken:



.....
.....

Gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal:

.....
.....

● **Luister.** De Bijbel zegt: „In de overvloed van woorden ontbreekt overtreding niet” (Spreuken 10:19). Laat je vader of moeder dus uitpraten, en luister met aandacht. Onderbreek je vader of moeder niet om je te verdedigen. Luister gewoon. Als je ouders uitgepraat zijn, heb je genoeg mogelijkheden om vragen te stellen of uit te leggen wat jij ervan vindt. Maar als je hakken in het zand zet en direct je mening wilt geven, maak je het er misschien alleen maar erger op. Ook al wil je meer zeggen, dit is waarschijnlijk 'een tijd om je stil te houden' (Prediker 3:7).



Ruzie maken met je vader of moeder is te vergelijken met lopen op een loopband: je verbruikt een hoop energie zonder vooruit te komen

● **Wees bereid sorry te zeggen.** Het is altijd goed om je excuses aan te bieden als je iets hebt gedaan wat tot de ruzie heeft bijgedragen (Romeinen 14:19). Je kunt zelfs zeggen dat het je spijt *dat* er ruzie is. Als je het moeilijk vindt dat rechtstreeks te zeggen, probeer dan in een briefje uit te leggen hoe je je voelt. Je kunt zelfs nog verder gaan door het

actiepunten

De tip in dit hoofdstuk waar ik het hardst aan moet werken is



Ik ga deze tip proberen toe te passen per (datum)

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

antwoorden 1. De sarcastische opmerking ("Daar gaan we weer") maakte de gefrustreerde moeder alleen maar bozer. 2. Rachel vroeg met haar gezichtsuitdrukking (met haar ogen rollen) om problemen. 3. Brutaal reageren ("Moet je horen wie het zegt!") werkt eigenlijk altijd averechts.

gedrag te veranderen waarmee de ruzie begonnen is (Mattheüs 5:41). Als je ouders bijvoorbeeld boos zijn omdat je een karweitje niet hebt gedaan, zou je ze kunnen verrassen door het alsnog te doen. Zelfs als je daar geen zin in hebt, is het altijd beter dan op je kop te krijgen omdat je het nog steeds niet gedaan hebt (Mattheüs 21:28-31). Denk er eens over na welke voordelen het voor jezelf heeft als je moeite doet om de spanning tussen jou en je ouders te verminderen.

Gelukkige gezinnen hebben meningsverschillen, maar het lukt ze om die in vrede op te lossen. Als je de tips uit dit hoofdstuk toepast, zul je waarschijnlijk merken dat je met je ouders ook over moeilijke onderwerpen kunt praten — *zonder ruzie te maken!*

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Vind je dat je ouders je meer vrijheid zouden moeten geven? Wat kun je daaraan doen?*

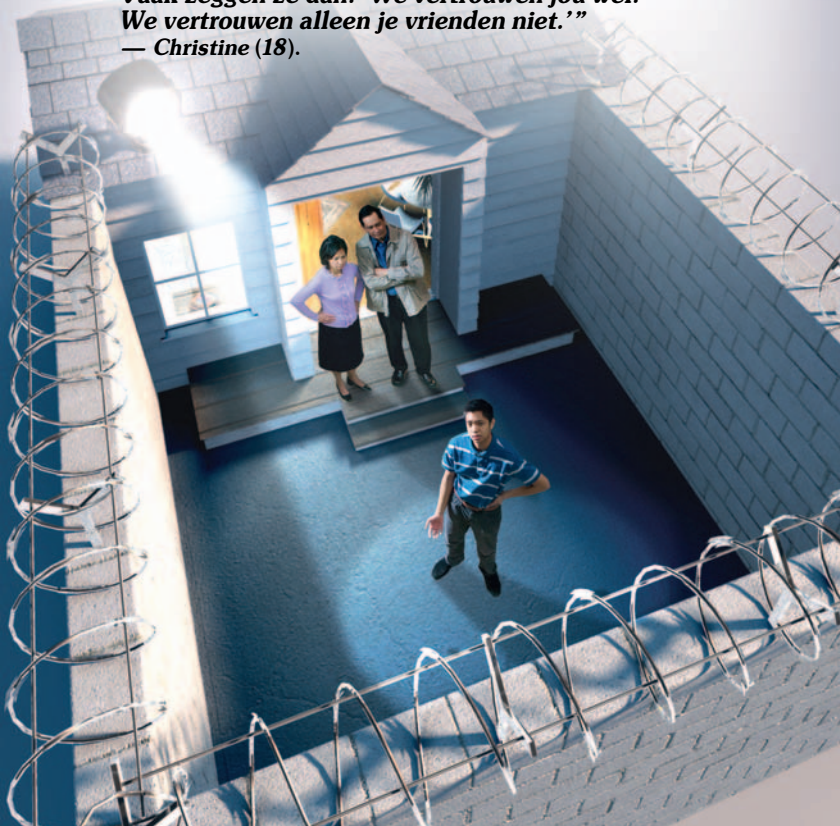
WAT DENK JIJ?

- **Waarom vinden sommige jongeren dat het goed is om in discussie te gaan?**
- **Waarom vindt Jehovah iemand die ruzie maakt „dwaas”? — Spreuken 20:3.**
- **Welke voordelen heeft het voor jezelf als er minder spanning tussen jou en je ouders is?**

Hoe krijg ik meer vrijheid?

„Ik wou dat mijn ouders me iets meer lieten ondernemen.” — Sarah (18).

***„Ik vraag mijn ouders altijd waarom ze me niet vertrouwen als ik met een groep vrienden op stap wil. Vaak zeggen ze dan: 'We vertrouwen jou wel. We vertrouwen alleen je vrienden niet.'”
— Christine (18).***



VERLANG jij net als Sarah en Christine naar meer vrijheid? Daarvoor moet je het vertrouwen van je ouders verdienen. Maar vertrouwen is te vergelijken met geld. Het is moeilijk om het te verdienen, je bent het snel kwijt, en hoeveel je ook krijgt, het lijkt misschien nooit genoeg. Iliana (16) vertelt: „Als ik ergens heen wil, vuren mijn ouders allemaal vragen op me af over waar ik heen ga, met wie, wat ik ga doen en hoe laat ik thuiskom. Ik weet dat het mijn ouders zijn, maar ik vind het irritant als ze me zo ondervragen!”

Hoe kun je ervoor zorgen dat je ouders meer vertrouwen in je krijgen en je meer vrijheid geven? We gaan eerst bespreken waarom dit voor veel ouders en kinderen zo'n gevoelig onderwerp is.

Groeipijnen

De Bijbel erkent dat 'een man zijn vader en zijn moeder zal verlaten' (Genesis 2:24). Dat kan natuurlijk ook van vrouwen gezegd worden. Of je nu een jongen of een meisje bent, een belangrijk doel van de puberteit is je voor te bereiden op de volwassenheid, de tijd dat je er klaar voor bent uit huis te gaan en misschien zelf een gezin te stichten.*

Maar de overgang naar de volwassenheid is niet als een deur waar je gewoon doorheen loopt als je een bepaalde leeftijd bereikt. Het is eerder te vergelijken met een trap die je tijdens de puberteit stap voor stap moet beklimmen. En jij en je ouders kunnen best van mening verschillen over hoe ver je al op die trap bent gekomen. Maria vindt dat haar ouders haar niet vertrouwen als het om haar keus van vrienden gaat. „Ik ben twintig en ze doen er nog steeds moeilijk over! Mijn ouders denken dat ik niet de kracht zou

* Meer informatie vind je in hfst. 7 van dit boek.

! WEETJE

Onbepaalde vrijheid is geen teken van liefde maar van verwaarlozing.



De overgang naar de volwassenheid is te vergelijken met een trap die je tijdens de puberteit stap voor stap moet beklimmen

hebben om weg te gaan als een situatie uit de hand loopt. Ik heb geprobeerd ze te vertellen dat ik al eerder uit zulke situaties ben weggelopen, maar dat is niet genoeg voor ze!”

Zoals uit het verhaal van Maria blijkt, kan dit onderwerp veel spanning tussen jongeren en hun ouders veroorzaken. Is dat bij jou thuis ook zo? Hoe kun je dan zorgen dat je ouders meer vertrouwen in je krijgen? En als je hun vertrouwen bent kwijtgeraakt omdat je in het verleden onverstandige dingen hebt gedaan, hoe kun je hun vertrouwen dan terugwinnen?

Bewijs dat je te vertrouwen bent

Paulus schreef aan christenen in de eerste eeuw: „Blijft bewijzen dat gij goedgekeurd zijt” (2 Korinthiërs 13:5). Hij had het natuurlijk niet in eerste instantie tegen jongeren, maar het principe geldt voor iedereen. Hoeveel vrijheid je krijgt, hangt er vaak van af in hoeverre jij zelf hebt laten zien dat je te vertrouwen bent. Niet dat je volmaakt hoeft te zijn, want iedereen maakt

TIP




Vergelijk de beperkingen die je nu hebt niet met de vrijheid van een oudere broer of zus maar met de beperkingen die je had toen je jonger was.

“ **Als ik met mijn ouders praat, vertel ik hun eerlijk over mijn problemen en zorgen. Dat maakt het makkelijker voor ze om me te vertrouwen.** ”
— **Dianna**

fouten (Prediker 7:20). Maar geeft je gedrag je ouders reden om je niet te vertrouwen?

Paulus schreef bijvoorbeeld dat we „ons in alle dingen eerlijk wensen te gedragen” (Hebreeën 13:18). Vraag je eens af: wat voor reputatie heb ik als het erom gaat mijn ouders eerlijk te vertellen waar ik geweest ben en wat ik gedaan heb? Sta eens stil bij het verhaal van twee meisjes die daar eerlijk naar hebben gekeken. Geef daarna antwoord op de vragen die eronder staan.

Lori: „Ik e-mailde stiekem met een jongen die ik leuk vond. Mijn ouders kwamen erachter en verboden het. Ik beloofde dat ik ermee op zou houden, maar dat deed ik niet. Dat ging een jaar zo door. Ik e-mailde met de jongen, mijn ouders kwamen erachter, ik zei sorry en beloofde het niet meer te doen, en deed het vervolgens gewoon weer. Op een gegeven moment vertrouwden mijn ouders me helemaal niet meer!”

Waarom denk je dat Lori's ouders haar niet meer vertrouwden? 

.....

Wat zou je gedaan hebben als jij de vader of moeder van Lori was, en waarom?

.....

Hoe had Lori zich volwassener kunnen gedragen nadat haar ouders de eerste keer met haar hadden gepraat?

.....




„Verschuil u niet achter uw vrijheid om u te misdragen.”

– 1 Petrus 2:16, NBV.



Beverly: „Mijn ouders vertrouwden me niet als het om jongens ging, en ik begrijp nu wel waarom. Ik flirtte met twee jongens die twee jaar ouder waren dan ik. Ik zat ook uren met ze te bellen, en als we met een groepje bij elkaar waren, praatte ik bijna alleen nog maar met die jongens. Mijn ouders pakten mijn mobieltje voor een maand af, en ik mocht nergens heen waar die jongens ook zouden zijn.”

Wat zou je gedaan hebben als jij de vader of moeder van Beverly was, en waarom? 

.....

Vind je de straf die Beverly's ouders haar gaven onredelijk? Waarom vind je dat?

.....

Wat had Beverly kunnen doen om het vertrouwen van haar ouders terug te winnen?

.....

Het vertrouwen terugwinnen

Wanneer je net als deze jongeren iets hebt gedaan waardoor je ouders je niet meer vertrouwen, wat dan? Je kunt hun vertrouwen terugwinnen. Maar hoe?

Waarschijnlijk zullen je ouders je meer gaan vertrouwen als je je best doet om je verstandig te gedragen. Annette ging dat inzien: „Als je jong bent, begrijp je nog niet helemaal waarom het zo belangrijk is dat ze je vertrouwen. Nu heb ik meer verantwoordelijkheidsgevoel en voel ik dat het nodig is me zo

te gedragen dat mijn ouders me blijven vertrouwen.” In plaats van te klagen dat je ouders niet genoeg vertrouwen in je hebben, kun je dus beter door je gedrag de reputatie opbouwen dat je betrouwbaar bent. Waarschijnlijk zul je dan meer vrijheid krijgen.

Ben je bijvoorbeeld betrouwbaar als het gaat om de dingen in de lijst hieronder? Kruis aan waar je aan moet werken.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Op tijd thuiskomen | <input type="checkbox"/> Me aan mijn beloften houden |
| <input type="checkbox"/> Punctueel zijn | <input type="checkbox"/> Goed met geld omgaan |
| <input type="checkbox"/> Karweitjes afmaken | <input type="checkbox"/> Uit mezelf uit bed komen |
| <input type="checkbox"/> Mijn kamer netjes houden | <input type="checkbox"/> De waarheid spreken |
| <input type="checkbox"/> Niet te veel bellen en computeren | <input type="checkbox"/> Fouten toegeven en mijn excuses aanbieden |
| <input type="checkbox"/> Andere dingen | |

Neem je voor om te *bewijzen* dat je te vertrouwen bent op de terreinen die je aangekruist hebt. Volg deze Bijbelse adviezen op: „Dat gij de oude persoonlijkheid, die met uw vroegere levenswandel overeenkomt (...) dient weg te doen” (Efeziërs 4:22). „Laat uw *Ja, Ja* betekenen” (Jakobus 5:12). „Spreekt

actiepunten

Ik wil betrouwbaarder worden op de volgende terreinen:



.....
.....

Als ik het vertrouwen van mijn ouders kwijtraak, zal ik

.....
.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

waarheid, een ieder van u met zijn naaste" (Efeziërs 4:25). „Weest uw ouders gehoorzaam in alles" (Kolossenzen 3:20). Na een tijdje zullen anderen, ook je ouders, merken dat je vooruitgaat (1 Timotheüs 4:15).

En als je nu het gevoel hebt dat je ouders je niet zo veel vrijheid geven als je verdient, hoe goed je ook je best doet? Waarom ga je er niet over praten? Klaag niet dat *zij* meer vertrouwen in je moeten hebben, maar vraag hun respectvol wat *jij* volgens hen moet doen om hun vertrouwen te verdienen. Leg duidelijk uit wat je doelen in dit verband zijn.

Verwacht niet dat je ouders je direct meer ruimte zullen geven. Ze willen er ongetwijfeld eerst zeker van zijn dat je je aan je beloften zult houden. Laat ondertussen zien dat je te vertrouwen bent. Misschien zullen je ouders je dan na een tijdje wat meer vrijheid geven. Dat gold ook voor Beverly, die al eerder werd aangehaald. Ze zegt: „Het is veel moeilijker om vertrouwen te winnen dan het kwijt te raken. Mijn ouders vertrouwen me nu meer en dat geeft me een goed gevoel!"

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Zijn je ouders gescheiden? Hoe kun je in balans blijven terwijl de wereld om je heen lijkt in te storten?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom aarzelen je ouders misschien je meer vrijheid te geven, ook al doe je moeite om te bewijzen dat je te vertrouwen bent?**
- **Waarom zullen je ouders eerder bereid zijn je meer vrijheid te geven als je goed met ze kunt praten?**



4

Waarom gaan mijn ouders uit elkaar?

„Ik kan me de dag dat mijn vader bij ons wegging nog goed herinneren. Ik was pas zes, dus ik begreep niet wat er aan de hand was. Ik zat op de grond tv te kijken en ik hoorde mijn moeder huilen. Ze smeekte mijn vader om te blijven. Hij kwam met een koffer naar beneden, knielde bij me neer, gaf me een kus en zei: 'Papa zal altijd van je blijven houden.' Toen ging hij weg. Daarna heb ik mijn vader heel lang niet meer gezien. Vanaf die tijd was ik bang dat mijn moeder ook weg zou gaan.” — Elaine (19).

ALS je ouders uit elkaar gaan, kan het lijken alsof dat het einde van de wereld is, een ramp die zo veel ellende veroorzaakt dat er nooit een eind aan komt. Vaak veroorzaakt het schaamte, boosheid, bezorgdheid, verlatingsangst, schuldgevoelens, depressie en een groot gevoel van verlies — zelfs wraakgevoelens.

Als jouw ouders kort geleden uit elkaar gegaan zijn, zit je misschien ook met zulke gevoelens. Dat is niet zo vreemd, want het was de bedoeling van onze Schepper dat kinderen door een vader en een moeder opgevoed zouden worden (Efeziërs 6:1-3). Een van je ouders, van wie je waarschijnlijk veel houdt, zie je nu niet meer elke dag. De ouders van Daniel gingen uit elkaar toen hij zeven was en hij vertelt: „Ik keek erg naar mijn vader op en wilde graag bij hem wonen. Maar we werden aan mijn moeder toegewezen.”

Waarom ouders uit elkaar gaan

Vaak komt de scheiding voor kinderen als een verrassing omdat de ouders hun problemen goed verborgen hebben gehouden. Rachel, die vijftien was toen haar ouders uit elkaar gingen, zegt: „Ik schrok me kapot. Ik dacht altijd dat ze van elkaar hielden.” En zelfs als ouders vaak ruzie maken, kan het toch hard aankomen wanneer ze besluiten te gaan scheiden!

Vaak gaan ouders uit elkaar omdat een van beiden vreemd is gegaan. In dat geval staat God de onschuldige partner toe te scheiden en te hertrouwen (Mattheüs 19:9). In andere gevallen hebben schreeuwen en schelden geleid tot geweld, waardoor een van de ouders bang is voor zijn of haar eigen veiligheid en die van de kinderen (Efeziërs 4:31).

Het is waar dat echtparen soms om minder belangrijke redenen uit elkaar gaan. In plaats van aan hun problemen te werken, zijn sommigen zo egoïstisch voor een echtscheiding te kiezen omdat ze 'ongelukkig' zijn of 'niet meer van elkaar houden'. God vindt dat verschrikkelijk, want hij haat dat soort

echtscheidingen (Maleachi 2:16). En Jezus gaf aan dat sommige gezinnen uit elkaar zouden vallen als een van de ouders een christen werd (Mattheüs 10:34-36).

Wat de oorzaak ook is, het feit dat je ouders niets over de reden voor hun scheiding willen zeggen of alleen vage antwoorden geven, betekent niet dat ze niet van je houden. Misschien zijn je ouders zo bezig met hun eigen verdriet dat ze het moeilijk vinden om over de scheiding te praten (Spreuken 24:10). Het kan ook zijn dat ze zich ervoor schamen hun fouten toe te geven.

Wat je moet doen

Analyseer waar je bang voor bent. Een echtscheiding kan je wereld op zijn kop zetten, dus misschien maak je je zorgen over dingen die je vroeger vanzelfsprekend vond. Toch kun je iets tegen je angsten doen door te analyseren waar je nu eigenlijk precies bang voor bent. Zet een kruisje naast je grootste angst of schrijf die bij „Iets anders”.

- Mijn vader/moeder zal me ook in de steek laten.
- Ons gezin zal niet genoeg geld hebben om rond te komen.
- De echtscheiding is mijn schuld.
- Als ik trouw, zal mijn huwelijk ook mislukken.
- Iets anders.....

Praat over je zorgen. Koning Salomo zei dat er 'een tijd is om te spreken' (Prediker 3:7). Probeer dus een goed moment te kiezen om met je ouders te praten over de angsten die je hierboven aangegeven hebt. Laat hun weten hoe verdrietig of verward je bent. Misschien kunnen zij je uitleggen wat er gebeurt zodat je je minder zorgen maakt. Als je ouders je niet de steun willen of kunnen geven die je op dat moment nodig hebt, kun je misschien een verstandige

WEETJE

Je kunt een gelukkig huwelijk hebben, ook als je ouders dat niet hadden.



'Er is een tijd om te genezen.'

— Prediker 3:1, 3.



vriend(in) in vertrouwen nemen. Neem het initiatief om op zo iemand af te stappen. Als je iemand hebt die gewoon naar je luistert, kan dat al een geweldige opluchting zijn (Spreuken 17:17).

Je kunt vooral een horend oor vinden bij je hemelse Vader, de „Hoorder van het gebed” (Psalm 65:2). Stort je hart bij hem uit, want hij geeft echt om je (1 Petrus 5:7).

Wat je niet moet doen

Blijf niet boos. Daniel zegt: „Mijn ouders dachten alleen maar aan zichzelf. Ze dachten niet echt aan de uitwerking die het op ons zou hebben.” Die gevoelens zijn begrijpelijk en misschien wel terecht. Maar sta eens stil bij de volgende vragen. Schrijf je antwoorden eronder.

Wat zou Daniel kunnen overkomen als hij boos blijft en zijn gevoelens opkropt? (*Lees Spreuken 29:22.*)



.....
Waarom zou het goed zijn als Daniel probeert zijn ouders te vergeven voor de pijn die ze hem hebben aangedaan, ook al is dat niet makkelijk? (*Lees Efeziërs 4:31, 32.*)

.....
Hoe kan het punt dat in Romeinen 3:23 genoemd wordt, Daniel helpen objectief naar zijn ouders te kijken?

.....


TIP



Als je ouders gescheiden zijn, zal een van hen fouten hebben gemaakt en waarschijnlijk zelfs allebei. Denk erover na wat die fouten zijn, zodat jij ze kunt vermijden als je er later voor kiest te trouwen (Spreuken 27:12).

“Nadat mijn moeder bij ons was weggegaan, was ik down en huilde ik elke dag. Maar ik bad vaak, bleef druk bezig met het helpen van anderen en ging veel om met verstandige vrienden. Ik denk dat Jehovah me op die manieren heeft geholpen me erdoorheen te slaan.” — Natalie

Vermijd zelfdestructief gedrag. Denny vertelt: „Na de scheiding van mijn ouders was ik ongelukkig en depressief. Ik kreeg problemen op school en bleef zitten. Daarna ging ik de clown uithangen en knokte ik heel wat af.”

Wat probeerde Denny volgens jou te bereiken door de clown uit te hangen? 

.....
Waarom zal hij zo veel gevochten hebben?

.....
Als je de neiging voelt je ouders te straffen door je slecht te gedragen, hoe kan het principe in Galaten 6:7 je dan hel-

actiepunten

Ik kan over mijn zorgen praten met (schrijf de naam op van een verstandige vriend of vriendin met wie je zou willen praten)



.....
Als ik de neiging voel mijn ouders te straffen door me slecht te gedragen, kan ik die onderdrukken door

.....
Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

Over de scheiding van je ouders heen komen is als het genezen van een gebroken arm: het is een pijnlijk proces, maar uiteindelijk komt het goed

pen dingen in het juiste perspectief te plaatsen?

.....

Hoe ziet je toekomst eruit?

Als je lichamelijke pijn hebt, bijvoorbeeld omdat je je arm gebroken hebt, kan het weken of maanden duren voordat je helemaal genezen bent. Ook bij emotionele pijn kan de genezing tijd kosten. Sommige deskundigen denken dat het

drie jaar duurt voordat de ergste gevolgen van een echtscheiding voorbij zijn. Dat lijkt misschien lang, maar er moet nu eenmaal veel gebeuren voordat je leven weer stabiel is.

De routine van het gezin is bijvoorbeeld door de scheiding overhoop gegooid. Het kost ook tijd voordat je ouders alles emotioneel weer op een rijtje hebben. Misschien kunnen ze je dan pas de steun geven die je nodig hebt. Maar wanneer je leven weer een bepaalde regelmaat krijgt, zul je je weer een beetje normaal gaan voelen.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Heb je er moeite mee dat je vader of moeder hertrouwd is? Hoe kun je daarmee omgaan?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom willen je ouders misschien liever niet over hun scheiding praten?**
- **Waarom is het belangrijk te bedenken dat de scheiding een probleem is dat je ouders met elkaar hebben en niet met jou?**

Hoe ga ik ermee om als mijn vader of moeder hertrouwt?




WAARSCHIJNLIJK is je vader of moeder dolgelukkig op de dag dat hij of zij hertrouwt. Maar misschien ben jij helemaal niet zo blij! Waarom niet? Als je vader of moeder hertrouwt, bestaat er geen kans meer dat je eigen ouders ooit weer bij elkaar komen. Zo'n huwelijk kan vooral heel pijnlijk zijn als je vader of moeder nog niet zo lang geleden gestorven is.

Hoe voelde jij je toen je vader of moeder hertrouwde? Kruis alle beschrijvingen aan die op jou van toepassing zijn.

- Ik voelde me . . . Blij Onzeker Verraden
 Jaloers op mijn stiefouder
 Een verrader omdat ik van mijn stiefouder ging houden

De laatste reactie kan worden veroorzaakt doordat je trouw wilt blijven aan de afwezige ouder. Wat de reden voor sommige van de genoemde emoties ook is, het kan zijn dat je je pijn op een negatieve manier uit.



Misschien maak je je stiefouder bijvoorbeeld het leven zuur. Het kan zijn dat je zelfs probeert problemen tussen je ouder en stiefouder te veroorzaken in de hoop dat ze uit elkaar gaan. Maar een wijze spreuk waarschuwt: „Wie zijn huis in wanorde brengt zal wind oogsten”, wat betekent dat iemand met lege handen komt te staan (Spreuken 11:29, *Willibrordvertaling*). Je hoeft niet in die val te lopen. Er zijn betere manieren om met je emoties om te gaan. Sta eens stil bij een paar voorbeelden.

Uitdaging 1: het gezag van je stiefouder accepteren

Het is niet makkelijk als een nieuwe ouder iets over je te zeggen krijgt. Als hij of zij je iets vraagt, kom je misschien in de verleiding eruit te flappen: 'Jij bent m'n vader/moeder niet!' Misschien heb je even een gevoel van voldoening als je zo'n opmerking maakt, maar het laat zien dat je nog niet heel volwassen bent.

Als je het gezag van je stiefouder accepteert, laat je zien dat je deze Bijbelse raad opvolgt: „Wees volwassen wat het verstand betreft” (1 Korinthiërs 14:20, *GNB*). Je stiefouder doet de taken van een biologische ouder en verdient daarom je respect (Spreuken 1:8; Efeziërs 6:1-4).

Als je stiefouder je corrigeert of straft, doet hij of zij dat meestal uit liefde en bezorgdheid (Spreuken 13:24). Yvonne (18) vertelt: „Mijn stiefvader corrigeert ons soms, maar dat doen vaders nu eenmaal. Als ik niet naar zijn adviezen luister, dan zou ik daarmee eigenlijk zeggen dat het niet uitmaakt dat hij al jaren in materieel en geestelijk opzicht voor ons zorgt. En dat zou ondankbaar zijn.”

Toch kan het zijn dat je terecht een klacht hebt. Gedraag je dan volwassen door te doen waartoe Kolossenzen 3:13 aanspoort: „Blijft elkaar verdragen en elkaar vrijelijk vergeven als de een tegen de ander een reden tot klagen heeft.”

Schrijf hieronder twee of meer goede eigenschappen van je stiefouder op. ✎

Hoe kan denken aan de goede eigenschappen van je stiefouder je helpen meer respect voor hem of haar te hebben?

Uitdaging 2: leren om te delen en je aan te passen

Aaron (24) vertelt: „Uiteindelijk is mijn vader twee keer hertrouwd. Ik vond het moeilijk om elk nieuw stiefgezin aardig te vinden. In het begin waren het gewoon vreemden, maar ik kreeg te horen dat ik verplicht was om van ze te houden. Ik vond het allemaal erg verwarrend.”

Ook jij kunt met moeilijke dingen te maken krijgen. Misschien ben je bijvoorbeeld niet meer het oudste of enige kind. Als zoon kun je lang het gevoel hebben gehad dat je de man in huis was en nu neemt je stiefvader die rol over. Of misschien herken je je in het verhaal van Yvonne: „Mijn biologische vader besteedde nooit aandacht aan mijn moeder, dus ik was gewend haar helemaal voor mezelf te hebben. Maar toen mijn moeder hertrouwde, had mijn stiefvader veel aandacht voor haar. Ze deden van alles samen en praatten veel met elkaar, en ik had het gevoel dat hij haar van me afpakte. Maar na een tijdje wende ik eraan.”

WEETJE

Waarschijnlijk kost het je stiefbroers of -zussen ook moeite om zich aan de nieuwe situatie aan te passen.

Hoe kun jij je net als Yvonne aanpassen? De Bijbel geeft het advies: „Laat uw redelijkheid aan alle mensen bekend worden” (Filippenzen 4:5). Het woord dat met „redelijkheid” vertaald is, betekent „inschikkelijkheid” en brengt over dat iemand niet op



„Beter is het einde naderhand van een zaak dan het begin ervan. Beter iemand die geduldig is dan iemand die hoogmoedig van geest is.” – Prediker 7:8.

• • • • •

al zijn rechten staat. Hoe kun je dat advies toepassen? (1) Blijf niet stilstaan bij het verleden (Prediker 7:10). (2) Wees bereid om te delen met je stiefouders, stiefbroers en stiefzussen (1 Timotheüs 6:18). (3) Behandel ze niet als buitenstaanders.

Aan welke van deze punten moet je het hardst werken?



Uitdaging 3: omgaan met een ongelijke behandeling

„Mijn stiefvader hield veel meer van zijn eigen kinderen dan van mij en mijn zus”, zegt Tara. „Hij kocht het eten waar zij van hielden en huurde de films die zij wilden zien. Hij deed alles om het ze naar de zin te maken.” Zoiets is niet makkelijk. Wat kan je helpen? Probeer te begrijpen waarom je stiefouder niet dezelfde gevoelens heeft voor een stiefkind als voor zijn eigen kind. Misschien gaat het niet om de bloedband met zijn eigen kind, maar om alles wat ze samen hebben meegemaakt. Waarschijnlijk voel jij zelf ook een hechtere band met je eigen ouder dan met je stiefouder.

Maar er zit een belangrijk verschil tussen een gelijke en een eerlijke behandeling. Mensen verschillen in persoonlijkheid en in behoeften. Maak je er dus niet te druk over of je stiefouder je hetzelfde behandelt als

TIP



Als je in één huis woont met nieuwe broers of zussen van het andere geslacht, kan er seksuele aantrekkingskracht ontstaan. Doe dus moeite om zulke gedachten uit te bannen en zorg ervoor dat je gedrag en kleding niet uitdagend zijn.

“ Het tweede huwelijk van mijn moeder is stukgelopen. Maar ik ben nog steeds heel close met mijn stiefbroer en -zus. Dat zij in mijn leven zijn gekomen, is een van de beste dingen die me overkomen zijn. ” — Tara

de rest, maar kijk of hij of zij moeite doet om goed voor je te zorgen.

Op welke manieren zorgt je stiefouder voor je?



.....
In welke behoeften van jou wordt volgens jou niet voorzien?

.....
Als je het gevoel hebt dat er in sommige van je behoeften niet voorzien wordt, praat daar dan eens respectvol met je stiefouder over.



actiepunten

Ik zal proberen meer respect voor mijn stiefouder te hebben door stil te staan bij de volgende goede dingen die hij of zij voor ons gezin gedaan heeft (schrijf twee positieve punten op):



.....
Als mijn stiefbroers of -zussen niet aardig tegen me zijn, kan ik het principe in Romeinen 12:21 op de volgende manier toepassen:

.....
Wat ik mijn (stief)ouder over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....



Twee gezinnen samenvoegen is te vergelijken met het mengen van water en cement: er is tijd en inspanning voor nodig, maar het eindresultaat kan sterk en duurzaam zijn

Geduld wordt beloofd!

Meestal kost het een paar jaar voordat alle leden van een stiefgezin zo veel vertrouwen in elkaar hebben dat ze zich bij elkaar op hun gemak voelen. Pas dan zullen jullie waarschijnlijk gewend zijn aan elkaars gewoonten en normen. Heb dus geduld! Verwacht niet dat jij en je nieuwe familieleden meteen van elkaar zullen houden of dat er meteen een hecht gezin ontstaat.

Thomas voelde zich niet prettig toen zijn moeder hertrouwde, en dat is nog zacht uitgedrukt. Zijn moeder had vier kinderen en de man met wie ze trouwde, had er drie. „We hadden ruzies, woordenwisselingen en onenigheid, en de spanningen liepen hoog op”, schreef Thomas. Hoe kwam het uiteindelijk goed? „Doordat we Bijbelse principes toepasten, werden de problemen opgelost.”

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK Wat moet je doen als je helemaal gek wordt van je eigen broers en zussen?

WAT DENK JIJ?

- **Waar zijn je stiefouder of stiefbroers en -zussen misschien bang voor als ze deel worden van jullie gezin?**
- **Waarom is het belangrijk om in verband met jullie nieuwe gezinssituatie naar de lange termijn te kijken?**

Hoe kan ik beter met mijn broers en zussen opschieten?

**Welk cijfer zou je de band
tussen jou en je broers en
zussen geven?** ✎

SOMMIGE broers en zussen hebben een goede band. Felicia (19) zegt bijvoorbeeld: „Mijn zus Irena is zestien en ze is een van mijn beste vriendinnen.” En Carly (17) zegt over haar broer Eric (20): „We kunnen het heel goed met elkaar vinden. We hebben nooit ruzie.”

Maar er zijn ook broers en zussen bij wie het net zo gaat als bij Lauren en Marla. „We maken altijd ruzie”, zegt Lauren. „Vaak gaat het helemaal nergens over.” Of misschien herken je je in wat Alice (12) over haar broer Dennis (14) zegt: „Hij werkt



me op de zenuwen! Hij komt m'n kamer binnenstormen en hij 'leent' dingen zonder het te vragen. Dennis is zo kinderachtig!"

Heb jij een broer of zus die je op de zenuwen werkt? Natuurlijk is het de taak van je ouders om de orde in het gezin te bewaren. Maar vroeg of laat moet je leren om goed met anderen op te schieten. Daar kun je thuis mee beginnen.

Denk eens aan de ruzies die je met je broer of zus gehad hebt.

Waarover maken jullie het vaakst ruzie? Kruis in de lijst hieronder de situaties aan waar je echt woest over kunt worden.

- Spullen.** Mijn broer/zus 'leent' spullen zonder het te vragen.
- Persoonlijkheid.** Mijn broer/zus is heel egoïstisch, houdt geen rekening met me of probeert de baas over me te spelen.
- Privacy.** Mijn broer/zus komt mijn kamer binnen zonder te kloppen of leest mijn e-mailtjes of sms'jes zonder het te vragen.
- Iets anders.**

wat is de echte oorzaak?

Zou je beter willen snappen hoe problemen tussen broers en zussen ontstaan? Lees dan eens Jezus' gelijkenis over de zoon die uit huis ging en zijn erfenis over de balk gooide (Lukas 15:11-32). Let goed op de reactie van de oudste broer toen de jongste weer thuiskwam. Beantwoord dan de volgende vragen.

Welk incident was de aanleiding voor de reactie van de oudste broer?



.....
.....
Wat was volgens jou de eigenlijke oorzaak?

.....
Hoe probeerde de vader het probleem op te lossen?

.....
Wat had de oudste broer moeten doen om het probleem op te lossen?

.....
Denk nu eens terug aan een ruzie die je met je broer of zus gehad hebt. Geef dan antwoord op deze vragen.

Welk incident heeft de ruzie veroorzaakt?

.....
Wat was volgens jou de eigenlijke oorzaak?

.....
Welke basisregels kunnen jullie afspreken om het probleem aan te pakken en verdere ruzies te voorkomen?

Als je broer of zus je constant irriteert omdat hij of zij de baas over je speelt of je geen privacy gunt, kan het moeilijk zijn om geen hekel aan hem of haar te krijgen. Maar een Bijbelspreuk zegt: „Het drukken van de neus, dat brengt bloed voort, en het pressen tot toorn, dat brengt ruzie voort” (Spreuken 30:33). Als je boos blijft, leidt dat ertoe dat je tegen je broer of zus uitvalt, net zoals hard op de neus drukken tot een bloedneus leidt. Het probleem zal dan alleen maar erger worden (Spreuken 26:21). Hoe kun je voorkomen dat irritatie uiteindelijk tot ruzie leidt? In de eerste plaats moet je je afvragen wat het *echte* probleem is.

Symptoom of oorzaak?

Problemen tussen broers en zussen kun je vergelijken met puistjes. Op de huid zie je het symptoom, maar de oorzaak is een infectie. Zo is een vervelende ruzie tussen broers en zussen vaak een symptoom van een dieper liggend probleem.

Je zou een puistje natuurlijk kunnen uitknijpen. Maar dan doe je alleen iets aan het symptoom en kun je er een litteken aan overhouden of kan de infectie erger worden. Het is verstandiger om iets aan de infectie te doen en te voorkomen dat er meer puistjes komen. Dat geldt ook voor problemen met broers en zussen. Als je leert om naar de oorzaak te zoeken, blijf je niet stilstaan bij wat er gebeurd is en zie je het echte probleem. Je kunt dan ook het advies toepassen van de wijze koning Salomo, die schreef:



Problemen met broers en zussen zijn als puistjes – je moet de echte oorzaak aanpakken en niet alleen het symptoom

„Een verstandig mens wordt niet snel boos” (Spreuken 19:11, GNB).

Alice zei bijvoorbeeld over haar broer Dennis: „Hij komt m'n kamer binnenstormen en hij 'leent' dingen zonder het te vragen.” Dat zijn de symptomen. Wat is volgens jou de echte oorzaak? Waarschijnlijk heeft het met respect te maken. Alice kan proberen het probleem op te lossen door tegen Dennis te zeggen dat hij *nooit* meer in haar kamer mag komen of haar spullen mag gebruiken. Daarmee doet ze alleen iets aan de symptomen en komen er waarschijnlijk alleen maar meer ruzies. Maar als Alice Dennis ervan kan overtuigen dat hij haar privacy en haar spullen moet respecteren, zal het vast een stuk beter tussen ze gaan.

Leer problemen op te lossen of te vermijden

Uitzoeken wat de oorzaak is van de problemen tussen jullie is natuurlijk maar een deel van de oplossing. Wat kun je doen om het probleem aan te pakken en nieuwe ruzies te voorkomen? De volgende zes stappen kunnen een hulp zijn.

1. Stel samen een aantal basisregels op. Kijk nog eens wat volgens jou de oorzaak was van de ruzie. Probeer samen

een aantal regels af te spreken waar jullie het allebei over eens zijn en waardoor de echte oorzaak wordt aangepakt. Als je bijvoorbeeld ruzie hebt over spullen, kan regel één zijn: de spullen van de ander mogen nooit zonder te vragen gepakt worden. Regel twee kan zijn: de ander heeft het recht te zeggen: 'Nee, je mag dit niet lenen.' Houd bij het opstellen van de regels rekening met Jezus' gebod: „Alle din-

! WEETJE

Als je uit huis gaat, zul je af en toe mensen om je heen hebben die je irriteren — collega's en anderen die onaardig, ongevoelig en egoïstisch lijken. Thuis kun je leren om met zulke uitdagingen om te gaan en de vrede te bewaren.



„Laat uw redelijkheid aan alle mensen bekend worden.” – Filippienzen 4:5.



gen dan die jij wilt dat de mensen voor u doen, moet ook jij insgelijks voor hen doen” (Mattheüs 7:12). Op die manier kun je regels opstellen waar jullie je allebei aan kunnen houden. Vraag daarna aan je ouders of zij het met jullie regels eens zijn (Efeziërs 6:1).

2. Houd je aan de regels. Paulus schreef: „Gij echter die een ander onderwijst, onderwijst jij uzelf niet? Gij die predikt: 'Steel niet', steelt jij?” (Romeinen 2:21) Hoe kun je dat principe toepassen? Als je bijvoorbeeld wilt dat je broer of zus je privacy respecteert, moet je zelf ook kloppen voordat je zijn of haar kamer binnengaat en moet je zijn of haar e-mailtjes of sms'jes ook niet lezen zonder het te vragen.

3. Word niet snel boos. Waarom is dat een goed advies? Een Bijbelspreuk zegt: „Ergernis past bij dwaze mensen” (Prediker 7:9, *GNB*). Als je snel boos wordt, zul je geen leuk leven hebben. Je kunt nu eenmaal niet voorkomen dat je broer of zus dingen doet of zegt waar je je aan ergert. Maar vraag je eens af: heb ik ook weleens zulke dingen bij hem of haar gedaan? (Mattheüs 7:1-5) Jenny zegt: „Toen ik dertien was, vond ik mezelf helemaal geweldig en was mijn mening het allerbelangrijkst en moest iedereen die horen. Mijn zusje doet nu ongeveer hetzelfde. Daarom probeer ik niet boos te worden over wat ze zegt.”

4. Vergeef en vergeet fouten. Grote problemen moeten uitgepraat en opgelost worden.

TIP



Als je een broer of zus hebt met wie je niet zo goed kunt opschieten, bekijk het dan positief. Hij of zij helpt je om nuttige levenslessen te leren!

“Zonder mijn broertje en zusje zouden mijn mooiste herinneringen er niet zijn. Als je broers en zussen hebt, zou ik tegen je willen zeggen: 'Wees blij dat je ze hebt!'” — Marilyn

Maar moet je je broer of zus aanspreken op iedere fout die hij of zij maakt? Jehovah God vindt het fijn als je bereid bent fouten door de vingers te zien (Spreuken 19:11). Alison (19) zegt: „Meestal komen mijn zus Rachel en ik er wel uit. We zeggen allebei snel dat het ons spijt en praten dan over de oorzaak van de ruzie. Soms slaap ik er een nachtje over voordat ik met haar over een probleem begin. De volgende ochtend ben ik het probleem vaak eigenlijk al vergeten en hoef ik er niet eens meer over te praten.”

5. Vraag je ouders om te bemiddelen. Als jullie een belangrijk probleem niet samen kunnen oplossen, kunnen je ouders jullie misschien helpen om de ruzie bij te leggen (Ro-

actiepunten

Een paar basisregels die ik met mijn broers en zussen kan afspreken, zijn



Ik kan mijn broers en zussen minder irriteren door

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

meinen 14:19). Maar bedenk dat je door het bijleggen van een ruzie zonder je ouders erbij te roepen laat zien dat je echt volwassen begint te worden.

6. Kijk naar de goede eigenschappen van je broer of zus. Je broers en zussen hebben vast eigenschappen waar je bewondering voor hebt. Schrijf van elke broer of zus één ding op waar je blij mee bent.

Naam

Waar ik blij mee ben



.....
.....
.....
.....

Concentreer je niet op de fouten van je broers en zussen, maar vertel ze eens wat je leuk aan ze vindt (Psalm 130:3; Spreuken 15:23).

De Bijbel erkent dat een broer of zus niet altijd je beste vriend(in) hoeft te zijn (Spreuken 18:24). Maar je kunt een betere band krijgen als je 'elkaar blijft verdragen', zelfs als je „een reden tot klagen” hebt (Kolossenzen 3:13). Wanneer je dat doet, ga je je waarschijnlijk minder aan je broers en zussen ergeren. En misschien ergeren zij zich ook minder aan jou!

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Hoe weet je of je er echt aan toe bent om uit huis te gaan?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom is het belangrijk de oorzaak van een ruzie te achterhalen?**
- **Welke voordelen heeft het om broers en zussen te hebben?**



ROLMODEL Jakob



Jakob en zijn broer, Esau, hebben elkaar al jaren niet meer gezien. Esau haat Jakob zelfs. Hoewel Jakob niks verkeerd heeft gedaan, neemt hij toch het initiatief om het goed te maken. Hij is inschikkelijk. Zijn doel is **niet een ruzie te winnen** maar de liefde van zijn broer te winnen. Jakob houdt vast aan zijn principes, maar hij staat er niet op dat zijn broer zijn excuses aanbiedt voordat hij **vrede met hem sluit** (Genesis 25:27-34; 27:30-41; 32:3-22; 33:1-9).

Hoe ga jij om met meningsverschillen met je ouders of met je broer of zus? Soms vind je misschien dat jij echt gelijk hebt en dat hij of zij het helemaal fout heeft. Wacht je dan tot de ander **het initiatief neemt**? Of kun je net als Jakob zijn? Als er geen Bijbelse principes bij betrokken zijn, zul je dan **inschikkelijk** zijn ter wille van de vrede? (1 Petrus 3:8, 9) Jakob liet niet toe dat zijn familie door trots verdeeld werd. Hij **stelde zich nederig op** en sloot vrede met zijn broer. Zul jij hetzelfde doen met jouw familie?



Kan ik al op mezelf wonen?



„Soms heb ik het gevoel dat mensen op me neerkijken omdat ik negentien ben en nog steeds thuis woon. Alsof ik pas volwassen ben wanneer ik op mezelf woon.” — Katie.


„Ik ben bijna twintig, en ik baal ervan dat ik zo weinig over mijn eigen leven te zeggen heb. Ik denk erover om uit huis te gaan.” — Fiona.

LANG voordat je er klaar voor bent om uit huis te gaan, wil je misschien al op eigen benen staan. Dat is heel normaal. Zoals we in hoofdstuk 3 hebben gezien, was het Gods bedoeling dat jongeren als ze volwassen zijn uiteindelijk hun vader en moeder verlaten en zelf een gezin stichten (Genesis 2:23, 24; Markus 10:7, 8). Maar hoe kun je weten of je er echt klaar voor bent om uit huis te gaan? We gaan eens naar drie belangrijke

vragen kijken die je daarvoor moet beantwoorden. De eerste is . . .

Wat zijn mijn motieven?

Kijk eens naar de lijst hieronder. Nummer de redenen waarom je uit huis wilt op volgorde van belangrijkheid.

-  Problemen thuis ontvluchten
- Meer vrijheid
- Meer status bij mijn vrienden
- Een vriend(in) heeft een flatgenoot nodig
- Vrijwilligerswerk doen in een andere plaats
- Ervaring opdoen
- Geen financiële last voor mijn ouders zijn
- Iets anders

Deze redenen zijn op zich niet verkeerd, maar je moet nagaan wat je echte motief is om uit huis te willen. Als je bijvoorbeeld alleen maar weggaat om onder regels uit te komen, zou het allemaal weleens behoorlijk kunnen tegenvallen!

Danielle heeft een tijdje ergens anders gewoond toen ze twintig was, en ze heeft daar veel van geleerd. „Iedereen heeft met bepaalde beperkingen te maken. Als je op jezelf woont, word je beperkt door je werkschema of doordat je niet veel geld hebt.” Carmen, die een halfjaar naar het buitenland ging, vertelt: „Ik vond het heel leuk, maar vaak had ik het gevoel dat ik geen vrije tijd had! Ik moest het huishouden doen — schoonmaken, dingen repareren, onkruid weghalen, kleren wassen, vloeren schrobben en ga zo maar door.”

WEETJE

Je motief om uit huis te gaan kan invloed hebben op hoe gelukkig je zal zijn als je eenmaal op jezelf woont.

Laat je niet door anderen overhalen tot een overhaaste beslissing (Spreuken 29:20). Zelfs als je goede redenen hebt om uit huis te gaan, is er meer nodig dan goede voornemens. Je moet voor jezelf kunnen zorgen, en dat brengt ons bij de tweede vraag . . .



'Een man zal zijn vader en zijn moeder verlaten.'

— Mattheüs 19:5.



Ben ik er klaar voor?

Op jezelf gaan wonen is te vergelijken met een trektocht door een natuurgebied. Zou je er zomaar op uit trekken zonder dat je weet hoe je een tent opzet, vuur maakt, eten kookt of een kaart leest? Vast niet! Toch gaan veel jongeren uit huis terwijl ze amper weten hoe ze een huishouden moeten runnen.

Salomo zei dat 'wie verstandig is, op elke stap let' (Spreuken 14:15, *NBV*). De volgende punten kunnen een hulp zijn om erachter te komen of je er klaar voor bent om op jezelf te wonen. Zet een ✓ naast de dingen die je al kunt en een ✗ naast de dingen die je nog moet leren.

Met geld omgaan: Serena (19) zegt: „Ik heb nog nooit zelf voor iets hoeven te betalen. Ik zie ertegen op om uit huis te gaan en zelf m'n geld te beheren.” Hoe kun je leren om goed met geld om te gaan?

Een Bijbelspreuk zegt: „Een wijze zal luisteren en meer onderricht in zich opnemen” (Spreuken 1:5). Vraag je ouders eens hoeveel je per maand kwijt zou zijn aan de huur of hypotheek, het eten en de auto of het openbaar vervoer. Laat je ouders je dan leren hoe je een budget opstelt en de rekeningen betaalt.*

* Meer informatie vind je in hfst. 19 van Deel 2.

Uit huis gaan is te vergelijken met een trektocht door een natuurgebied — je moet je goed kunnen redden voordat je eraan begint



“ Het is normaal dat je op eigen benen wilt staan. Maar als je uit huis wilt omdat je onder regeltjes uit wilt komen, dan bewijst dat alleen maar dat je er nog niet echt aan toe bent. ” — Aron

□ **Het huishouden doen:** Brian (17) ziet er vooral tegen op om als hij uit huis gaat zelf zijn was te doen. Hoe weet je of je echt voor jezelf kunt zorgen? Aron (20) geeft de volgende tip: „Probeer eens een week lang te doen alsof je al op jezelf woont. Eet alleen maaltijden die je zelf klaarmaakt met ingrediënten die je met je eigen verdiende geld gekocht hebt. Draag kleren die je zelf gewassen en gestreken hebt. Neem zelf het schoonmaakwerk voor je rekening. En probeer zelf te komen waar je moet zijn zonder dat je met iemand meerijdt.” Die tip opvolgen heeft twee voordelen: (1) je leert voor jezelf te zorgen en (2) je krijgt meer waardering voor het werk dat je ouders doen.

□ **Met mensen omgaan:** Kun je goed met je ouders en je broers en zussen opschieten? Als dat niet zo is, denk je misschien dat het makkelijker is om bij een vriend(in) in te trekken. Maar sta eens stil bij wat Eve (18) zegt: „Twee vriendinnen van me gingen samen in een flat wonen. Voor die tijd waren ze dik bevriend, maar een flat delen was geen succes. De een was netjes, de ander slordig. De een vond haar geloof heel belangrijk, de ander niet echt. Het ging gewoon niet!”

Wat is de oplossing? Erin (18) zegt: „Je kunt veel leren over hoe je met anderen moet omgaan

 **TIP**

Geef je ouders eens een tijdlang het totale bedrag dat je kwijt zou zijn aan eten, huur en andere kosten. Als je niet voor je eigen kosten kunt of wilt betalen terwijl je nog thuis woont, ben je er ook nog niet klaar voor om op jezelf te gaan wonen.

terwijl je nog thuis woont. Je leert om problemen op te lossen en om te geven en te nemen. Ik heb gemerkt dat jongeren die uit huis gaan omdat ze het niet goed met hun ouders kunnen vinden, leren conflicten uit de weg te gaan in plaats van ze op te lossen.”

□ **Persoonlijke geestelijke routine:** Sommigen gaan uit huis om onder het geloof van hun ouders uit te komen. Anderen hebben wel het plan om aan een routine van Bijbellesen en aanbidding vast te houden, maar het lukt ze niet. Hoe kun je voorkomen dat je geloof 'schipbreuk lijdt'? — 1 Timotheüs 1:19.*

Jehovah God wil dat we zelf nagaan of de dingen die we geloven waar zijn (Romeinen 12:1, 2). Zorg ervoor dat je een goede persoonlijke routine van Bijbelstudie en aanbidding hebt, en houd daaraan vast. Zet je schema hiervoor eens op de kalender en kijk of je je daar een maand aan kunt houden zonder dat je ouders je eraan hoeven te herinneren.

De derde vraag om bij stil te staan is . . .

Wat is mijn doel?

Wil je uit huis om problemen te ontvluchten of onder de regels van je ouders uit te komen? Dan concentreer je je op wat je achterlaat en niet op wat er voor je ligt. Die benadering

* Meer informatie vind je in hfst. 34 en 35 van Deel 2.

actiepunten

Het doel dat ik wil bereiken door uit huis te gaan is



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....

.....

is alsof je probeert auto te rijden terwijl je de hele tijd in de achteruitkijkspiegel kijkt. Je bent zo bezig met wat je achter je laat dat je niet ziet wat je voor je hebt. De les? Het is belangrijk om je niet alleen te richten op uit huis gaan, maar je ook te concentreren op een doel dat de moeite waard is.

Sommige jonge volwassenen onder Jehovah's Getuigen zijn verhuisd om te prediken in een ander gebied in hun eigen land of in het buitenland. Andere verhuizen om bij de bouw van plaatsen van aanbidding te helpen of om op een bijkantoor van Jehovah's Getuigen te werken. Weer andere willen graag een tijdlang op zichzelf wonen voordat ze gaan trouwen.*

Wat je doel ook is, denk er goed over na. Een Bijbelspreuk luidt: „De plannen van de ijverige mens leveren iets op, maar ieder die zich overhaast krijgt gebrek” (Spreuken 21:5, *WV*). Luister naar de adviezen van je ouders (Spreuken 23:22). Leg de beslissing voor in gebed. En pas de Bijbelse principes toe die hier besproken zijn.

De vraag is dus niet 'Kan ik al op mezelf wonen?' maar 'Kan ik al mijn eigen huishouden runnen?' Als het antwoord op de laatste vraag ja is, dan zou je uit huis kunnen gaan.

* In sommige culturen is het gebruikelijk dat kinderen, en vooral dochters, tot hun huwelijk thuis blijven wonen. De Bijbel geeft hier geen specifieke raad over.

WAT DENK JIJ?

- **Welke voordelen kan het hebben om een tijdlang thuis te blijven wonen, zelfs als je thuissituatie niet ideaal is?**
- **Wat kun je terwijl je thuis woont doen waar je familie voordeel van heeft en waardoor je je voorbereidt op het runnen van je eigen huishouden?**

1 MET FAMILIE OMGAAN

mijn aantekeningen



Beschrijf een probleem dat je nog niet zo lang geleden met iemand uit jullie gezin hebt gehad.



Schrijf op hoe je dat probleem met de tips uit dit gedeelte zou kunnen oplossen.

2 IDENTITEIT

- 57 Vrienden
- 64 Verleidingen
- 71 Gezondheid
- 77 Kleren
- 85 Zelfvertrouwen
- 91 Somberheid
- 98 Zelfmoord
- 105 Privacy
- 111 Verlies van een ouder





8

Hoe kom ik aan goede vrienden?

„Als ik boos ben, heb ik iemand nodig bij wie ik dat kwijt kan. Als ik verdrietig ben, wil ik iemand die tegen me zegt dat het goed komt. Als ik blij ben, wil ik dat aan iemand vertellen. Ik kan echt niet zonder vriendinnen.” — Brittany.

ER IS wel gezegd dat kleine kinderen speelkameraadjes nodig hebben, maar dat tieners vrienden nodig hebben. Wat is het verschil?

Een speelkameraadje is iemand die je gezelschap houdt.

Een vriend is iemand die ook dezelfde normen en waarden heeft als jij.

De Bijbel zegt bovendien: „Een ware metgezel heeft te allen tijde lief, en is een broeder die geboren wordt voor de tijd dat er benauwdheid is” (Spreuken 17:17). Zo'n vriendschap gaat vast een stuk dieper dan de vriendschappen die je als kind in de speeltuin had!

Feit: Terwijl je bezig bent volwassen te worden, heb je vrienden nodig die

1. *goede eigenschappen* hebben
2. zich aan *hoge normen* houden
3. *een positieve invloed* op je hebben

Vraag: Hoe kom je aan vrienden die daaraan voldoen? Laten we de drie voorwaarden een voor een doornemen.

Voorwaarde 1

Goede eigenschappen

Wat je moet weten. Niet iedereen die zegt een vriend te zijn, is dat ook echt. De Bijbel zegt zelfs: „Er bestaan metgezellen die geneigd zijn elkaar aan stukken te breken” (Spreuken 18:24). Dat klinkt misschien overdreven. Maar heb je weleens een 'vriend' gehad die misbruik van je maakte? Of een 'vriendin' die achter je rug over je praatte of roddelde? Als je dat meemaakt, kun je het vertrouwen in je vrienden kwijtraken.* Je kunt beter een paar goede vrienden hebben dan een heleboel zogenaamde vrienden!

! WEETJE

God is niet bevooroordeeld, maar hij is heel kieskeurig als het erop aankomt wie hij 'als gast in zijn tent' wil ontvangen (Psalm 15:1-5).

Wat je kunt doen. Kies vrienden met eigenschappen waar je een voorbeeld aan kunt nemen.

* Natuurlijk maakt iedereen fouten (Romeinen 3:23). Dus als een vriend je kwetst maar daar echt spijt van heeft, bedenk dan dat 'liefde een menigte van zonden bedekt' (1 Petrus 4:8).



„Er bestaat een vriend die aanhankelijker is dan een broeder.” — Spreuken 18:24.




„Iedereen is altijd heel positief over mijn vriendin Fiona. Ik wil dat er over mij ook zo positief wordt gepraat en ik wil graag net zo'n goede reputatie hebben als zij. Dat vind ik heel belangrijk.” — Yvette (17).

Doe deze oefening.

1. Lees Galaten 5:22, 23.
2. Vraag je af: hebben mijn vrienden eigenschappen die bij „de vrucht van de geest” horen?
3. Schrijf hieronder de namen van je beste vriend(inn)en op. Schrijf naast elke naam welke eigenschap het meest bij die persoon opvalt.

Naam

Eigenschap


.....
.....

Hint: Als er alleen negatieve eigenschappen bij je opkomen, wordt het waarschijnlijk tijd betere vrienden te zoeken!

Voorwaarde 2 **Hoge normen**

Wat je moet weten. Als je wanhopig op zoek bent naar vrienden, is de kans groot dat je de verkeerde soort vrienden krijgt. In de Bijbel staat: „Wie zich met de verstandelozen inlaat, zal het slecht vergaan” (Spreuken 13:20). De uitdrukking

TIP



Als je je aan hoge normen houdt, is de kans groter dat je mensen aantrekt die dat ook proberen te doen. Dat zijn de beste vrienden die je kunt hebben!

“Toen mijn ouders probeerden me uit de buurt van een bepaalde groep vrienden te houden, maakte ik mezelf wijs dat zij de enigen waren met wie ik wilde omgaan. Maar de raad van mijn ouders was terecht, en toen ik eenmaal mijn oogkleppen had afgedaan, ging ik inzien dat ik genoeg vrienden kon vinden die beter voor me waren.” — Cole.

„verstandelozen” slaat niet op mensen die slechte cijfers halen of zelfs geen intelligentie hebben. Er worden mensen mee bedoeld die niet naar verstandige argumenten luisteren en die in moreel opzicht onverstandige keuzes maken. Dat soort vrienden kun je missen als kiespijn!

Wat je kunt doen. In plaats van maar met iedereen bevriend te raken, is het verstandig kieskeurig te zijn (Psalm 26:4). Dat betekent niet dat je bevooroordeeld moet zijn. Het wil zeggen dat je genoeg inzicht hebt om „het onderscheid [te] zien tussen een rechtvaardige en een goddeloze, tussen iemand die God dient en iemand die hem niet heeft gediend” (Maleachi 3:18).

„Ik ben mijn ouders dankbaar dat ze me geholpen hebben vrienden te vinden: mensen van mijn eigen leeftijd die geestelijk goed bezig zijn.” — Christopher (13).

Beantwoord de volgende vragen:

Als ik bij vrienden ben, ben ik dan bang dat ze zullen proberen me over te halen om iets verkeerd te doen?

Ja
 Nee

Wil ik mijn vrienden liever niet aan mijn ouders voorstellen omdat ik denk dat mijn ouders kritiek op ze zullen hebben?

Ja
 Nee

Hint: Als je antwoord op beide vragen ja is, ga dan op zoek naar vrienden met hogere normen — personen die een goed voorbeeld geven als christen.

➤ probeer dit eens

Praat met je ouders over vriendschap. Vraag wat voor vrienden zij hadden toen ze zo oud waren als jij. Hebben ze spijt van de vrienden die ze toen gekozen hebben, en waarom? Vraag hoe je problemen die zij meegemaakt hebben, zou kunnen vermijden.

Stel je vrienden aan je ouders voor. Als je dat liever niet doet, vraag je dan af hoe dat komt. Is er iets met je vrienden waarvan je al weet dat je ouders er niet blij mee zullen zijn? Misschien moet je dan beter opletten bij het uitkiezen van vrienden.

Luister goed. Wees geïnteresseerd in je vrienden, hoe het met ze gaat en waar ze mee zitten (Filippenzen 2:4).

Wees bereid te vergeven. Verwacht geen volmaaktheid. „Wij allen struikelen vele malen” (Jakobus 3:2).

Geef ze de ruimte. Je hoeft je niet aan ze vast te klemmen. Echte vrienden zullen er voor je zijn als je ze nodig hebt (Prediker 4:9, 10).

Voorwaarde 3 Een positieve invloed


Wat je moet weten. In de Bijbel staat: „Slechte omgang bederft nuttige gewoonten” (1 Korinthiërs 15:33). Lauren vertelt: „Mijn klasgenoten accepteerden me zolang ik deed wat zij van me vroegen. Ik was eenzaam en dus besloot ik me aan hen aan te passen om erbij te horen.” Maar door je aan de normen van anderen aan te passen, zo ontdekte Lauren, ben je als een pion op een schaakbord en

kunnen ze met je doen wat ze willen. Je verdient toch echt beter!

Wat je kunt doen. Maak een eind aan de vriendschap met jongeren die willen dat je je aan *hun* leefstijl aanpast. Dan zul je misschien minder vrienden hebben, maar je zult meer zelfvertrouwen krijgen en je openstellen voor vrienden die een positieve invloed op je hebben (Romeinen 12:2).

„Mijn goede vriend Clint is heel nuchter en leeft met me mee, en daardoor is hij altijd een grote aanmoediging voor me.”
— Jason (21).

Stel jezelf de volgende vragen:

Gaat mijn kleding of de manier waarop ik praat of dingen doe achteruit omdat ik bij mijn vrienden in de smaak wil vallen?  Ja Nee

Ga ik naar gelegenheden met een twijfelachtige reputatie waar ik zonder mijn vrienden nooit zou komen? Ja Nee

actiepunten

Om aan goede vrienden te komen, zal ik



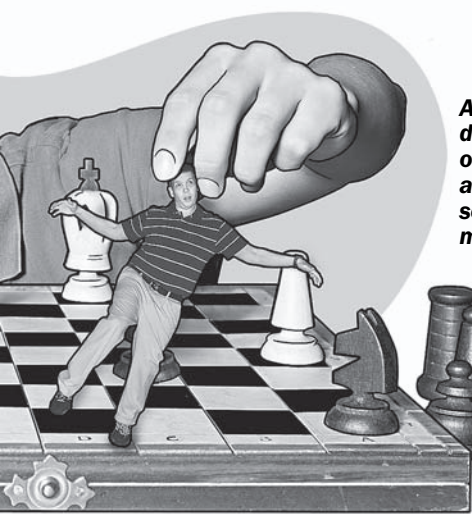
.....
.....

Personen die ouder zijn dan ik en die ik beter wil leren kennen:

.....
.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....



Als je je aanpast aan de normen van anderen om erbij te horen, ben je als een pion op een schaakbord en kunnen ze met je doen wat ze willen

Hint: Als je antwoord op deze vragen ja is, vraag dan je ouders of een andere verstandige volwassene om advies. Als je een Getuige van Jehovah bent, zou je ook een ouderling kunnen vragen je te helpen vrienden te vinden die een betere invloed op je hebben.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Probeer een zogenaamde vriend, of misschien je eigen hart, je over te halen om iets verkeerd te doen? Hoe kun je nee zeggen?*

WAT DENK JIJ?

- **Welke eigenschappen waardeer je het meest in een vriend(in), en waarom?**
- **Aan welke eigenschappen moet je zelf werken om een betere vriend(in) te worden?**

Hoe kan ik nee zeggen tegen verleidingen?




Karen is nog niet zo lang op het feestje als ze twee jongens alweer met grote zakken langs ziet lopen. Ze kan wel raden wat daarin zit, want ze had die jongens eerder horen zeggen dat er veel drank op het feestje zou zijn.

Plotseling hoort Karen een bekende stem achter zich: „Wat sta je daar nou saai voor je uit te staren?” Ze draait zich om en ziet haar vriendin Jessica staan met twee flesjes bier in haar handen. Jessica houdt er een voor Karens neus en zegt: „Vertel me nou niet dat je geen lol wilt maken!”

Karen wil eigenlijk nee zeggen, want ze heeft al wat bier gedronken. Maar de druk om ja te zeggen is groter dan ze had verwacht. Jessica is nu eenmaal haar vriendin, en Karen wil geen spelbreker zijn. Bovendien doet Jessica nooit rare dingen. 'Het is maar bier', zegt Karen tegen zichzelf. 'Het is niet hetzelfde als drugs of seks.'

ALS je jong bent, komen er heel wat verleidingen op je af. Vaak hebben die te maken met het andere geslacht. „De meisjes op school zijn heel opdringerig”, vertelt Ramon (17). „Ze zitten de hele tijd aan je en kijken hoe ver ze bij je kunnen gaan. Je komt gewoon niet van ze af!” Deanna (17) heeft hetzelfde meegemaakt. „Een jongen kwam naar me toe en sloeg zijn arm om me heen. Ik duwde zijn arm weg en zei: ‘Doe even normaal! Ik ken je niet eens!’”

Misschien krijg jij ook vaak met verleidingen te maken en heb je het gevoel dat de druk om mee te doen nooit ophoudt. Het kan lijken alsof er constant iemand op je deur staat te kloppen zonder zich iets aan te trekken van het bordje ‘Niet storen’. Krijg jij ook vaker met verleidingen te maken dan je lief is? Kom je bijvoorbeeld weleens in de verleiding een van de volgende dingen te doen?

-  Roken Naar porno kijken
 Te veel drinken Seks hebben
 Drugs nemen Iets anders.....

Als je een van deze dingen hebt aangekruist, trek dan niet de conclusie dat het gewoon niks voor jou is om christen te zijn. Je *kunt* leren verkeerde verlangens onder controle te houden en niet aan verleidingen toe te geven. Hoe doe je dat? Het is een hulp als je weet wat de oorzaak van verleidingen is. Sta eens stil bij drie factoren.

1. Onvolmaaktheid. Alle mensen hebben de neiging verkeerde dingen te doen omdat ze onvolmaakt zijn. Zelfs Paulus, een rijpe christen, zei eerlijk: ‘Wanneer ik het juiste wens te doen, is het slechte bij mij aanwezig’ (Romeinen 7:21). Dus zelfs iemand die echt het goede wil doen, zal af en toe de invloed merken van „de begeerte van het vlees en de begeerte der ogen” (1 Johannes 2:16). Maar als je bij verleidingen blijft stilstaan, wordt het alleen maar erger, want de Bijbel zegt dat ‘de begeerte waaraan wordt toegegeven, zonde voortbrengt’ (Jakobus 1:15, *GNB*).

2. Invloeden van buitenaf. Er zijn overal verleidingen. „Op school en op het werk praten mensen constant over seks”, zegt Trudy. „Op tv en in films lijkt het altijd zo leuk en spannend. De vervelende gevolgen zie je bijna nooit!” Trudy weet uit ervaring hoe sterk de invloed van andere jongeren en van de media kan zijn. „Toen ik zestien was, dacht ik dat ik van een jongen hield. Mijn moeder had een gesprek met me en zei dat ik zwanger zou raken als ik op deze manier doorging. Ik was geschokt dat mijn moeder zoiets kon denken! Twee maanden later was ik zwanger.”

3. „De begeerten die aan de jeugd eigen zijn” (2 Timotheüs 2:22). Daarbij horen de verlangens die de meeste jongeren hebben, zoals het verlangen geaccepteerd te worden of het verlangen naar een eigen identiteit. Die verlangens zijn op zich niet verkeerd, maar als ze niet in bedwang worden gehouden, kunnen ze het moeilijker maken nee te zeggen tegen verleidingen. Het verlangen naar je eigen identiteit kan er bijvoorbeeld

toe leiden dat je je afzet tegen de goede normen en waarden die je van je ouders hebt meegekregen. Dat overkwam Steve toen hij zeventien was. „Ik kwam in opstand tegen mijn ouders en deed alles wat van hen niet mocht — en dat allemaal vlak nadat ik gedoopt was.”

Hoe je nee kunt zeggen

Het is waar dat de genoemde drie invloeden heel sterk zijn. Toch *kun* je nee zeggen tegen verleidingen. Hoe?

● Ga eerst eens na welke verleiding je het moeilijkst te



WEETJE

God voorzei dat Jezus hem trouw zou blijven, maar dat wil niet zeggen dat Jezus als een robot voorgeprogrammeerd was om te gehoorzamen. Jezus had een vrije wil. Hij koos ervoor trouw te blijven — het stond niet van tevoren vast. Dat is een van de redenen waarom hij zo intens bad toen hij het zwaar had (Hebreeën 5:7).

een experiment

Neem een kompas en zorg ervoor dat het noorden van de wijzerplaat samenvalt met de naald. Leg nu een magneet naast het kompas. Wat gebeurt er? De naald wijst niet meer de goede kant op maar wijst naar de magneet.

Je geweten is te vergelijken met dat kompas. Als het goed gevormd is, wijst het naar het 'noorden' en helpt het je verstandige beslissingen te nemen. Maar verkeerde omgang oefent net als een magneet een aantrekkingskracht uit die je oordeelsvermogen kan vervormen. De les? Probeer mensen en situaties te vermijden waardoor je gevoel voor goed en kwaad van slag kan raken! — Spreuken 13:20.



weerstaan vindt. (Misschien heb je dat al aangegeven op blz. 65.)

● Vraag je dan af: wanneer loop ik de meeste kans met die verleiding geconfronteerd te worden? Kruis een van de mogelijkheden aan:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Op school | <input type="checkbox"/> Als ik alleen ben |
| <input type="checkbox"/> Op het werk | <input type="checkbox"/> Ergens anders |

Als je weet *wanneer* een verleiding zich meestal voordoet, kan dat je helpen die gewoon te vermijden. Denk bijvoorbeeld nog eens aan het scenario aan het begin. Hoe had Karen kunnen weten dat er op het feestje problemen zouden ontstaan?

.....

“ **Het is een hulp voor me te weten dat ik de machtigste Persoon in het universum aan mijn kant heb en dat ik hem altijd om hulp kan vragen!** ” — Christopher

Hoe had ze die verleiding gewoon uit de weg kunnen gaan?

.....

● Nu je hebt vastgesteld wat de verleiding is en wanneer je daarmee te maken kunt krijgen, kun je in actie komen. Je eerste prioriteit is uit te zoeken hoe je de verleiding zo veel mogelijk uit de weg kunt gaan. Schrijf hieronder op wat je kunt doen.

.....

.....

(Voorbeelden: Als je na school geregeld klasgenoten tegenkomt die je proberen over te halen een sigaret op te steken, kun je misschien een andere route nemen om ze niet tegen te komen. Als je op internet of via e-mail vaak ongevraagd porno te zien krijgt, kun je misschien de afzender blokkeren of een programma installeren om dat soort sites te blokkeren. Wanneer je iets zoekt, kun je ook specifiekere termen en combinaties gebruiken.)

 **TIP**

Gebruik het werkblad „Voorbereiding op groepsdruk” op bladzijde 132 en 133 van Deel 2 om van tevoren te bepalen wat je gaat zeggen als iemand je tot iets verkeerd probeert over te halen.

Natuurlijk kun je niet *alle* verleidingen ontlopen. Vroeg of laat word je waarschijnlijk geconfronteerd met iets wat voor jou heel aantrekkelijk is, misschien als je het het minst verwacht. Wat kun je dan doen?

Wees voorbereid

Toen Jezus „door Satan werd verzocht”, wees hij zijn voorstel-

**Als je toegeeft aan verleiding,
word je een slaaf van
je verlangens**

len onmiddellijk af (Markus 1:13).
Waarom? Omdat hij al wist wat zijn
standpunt was. Jezus had bij zich-
zelf al het besluit genomen zijn Va-
der altijd te gehoorzamen (Johannes
8:28, 29). Toen hij zei: „Ik ben niet
uit de hemel neergedaald om mijn
wil te doen, maar de wil van hem die
mij heeft gezonden”, meende hij dat
echt (Johannes 6:38).



Schrijf op de volgende bladzijde twee redenen op om de
verleiding te weerstaan waarmee je het vaakst wordt gecon-
fronteerd en twee dingen die je kunt doen als hulp om nee te
zeggen tegen die verleiding.

actiepunten

*Om beter nee te kunnen zeggen tegen verleidingen,
zal ik*



Mensen, plaatsen en situaties die ik moet vermijden:

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:



„God is getrouw, en hij zal niet toelaten dat gij wordt verzocht boven hetgeen gij kunt dragen, maar met de verzoeking zal hij ook voor de uitweg zorgen, opdat gij ze kunt doorstaan.”

– 1 Korinthiërs 10:13.



Waarom je nee wilt zeggen:

- 1
- 2

Dingen die je zullen helpen nee te zeggen:

- 1
- 2

Als je toegeeft aan verleiding, word je een slaaf van je verlangens (Titus 3:3). Waarom zou je toelaten dat ze je de baas worden? Wees volwassen genoeg om je verlangens in bedwang te houden en je leven er niet door te laten beheersen (Kolossenzen 3:5). En vraag God in gebed je te helpen om dat te blijven doen (Mattheüs 6:13).*

* Zie ook hfst. 33 en 34 van dit boek.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK Voel je je de laatste tijd nogal futloos? Kom erachter hoe je een betere gezondheid en meer energie krijgt!

WAT DENK JIJ?

- **Zijn volmaakte schepselen gevoelig voor verleidingen? – Genesis 6:1-3; Johannes 8:44.**
- **Als je nee zegt tegen verleidingen, welke uitwerking heeft dat dan op anderen? – Spreuken 27:11; 1 Timotheüs 4:12.**

Waarom zou ik op mijn gezondheid letten?

Geef aan welke doelen je wilt bereiken.

- Minder stress
- Meer zelfbeheersing
- Meer zelfvertrouwen
- Een beter concentratievermogen
- Meer energie
- Een mooiere huid
- Een lager gewicht

OVER sommige dingen in je leven heb je als jongere niks te zeggen gehad: wie je ouders en je broers en zussen zijn en waar je woont bijvoorbeeld. Maar je *gezondheid* is een ander verhaal. Je genen spelen natuurlijk



een rol bij je lichamelijke conditie, maar vaak is de leefstijl die je kiest bepalend.*

'Maar ik ben nog veel te jong om me zorgen te maken over mijn gezondheid!', zeg je misschien. Denk je dat echt? Kijk eens naar de lijst van doelen op bladzijde 71. Hoeveel daarvan heb je aangekruist? Geloof het of niet, een goede gezondheid is heel belangrijk voor het bereiken van al die doelen.

Misschien denk je er net zo over als Amber (17), die zegt: „Het gaat me echt niet lukken om altijd volkorenproducten te eten en dingen met weinig vet en zonder suiker!” Maak je geen zorgen. Het is echt niet nodig helemaal te stoppen met snoepen en je hoeft ook niet elke week tientallen kilometers hard te lopen. Soms hoef je maar een paar kleine dingen te veranderen om er beter uit te zien, je goed te voelen en goede prestaties te leveren. Hoe hebben andere jongeren dat gedaan?

Eet verstandig en zie er beter uit

De Bijbel geeft ons het advies matig te zijn (Spreuken 23:20). Het is niet altijd makkelijk om je daaraan te houden en je niet vol te proppen.

„Zoals veel jongeren heb ik altijd honger. Mijn ouders zeggen weleens dat mijn maag een bodemloze put is!” — Andrew (15).

WEETJE

Bij het sporten komen endorfinen vrij: chemische stoffen in de hersenen die pijn kunnen verlichten en ervoor kunnen zorgen dat je je beter voelt.

„Omdat ik er nu niets van merk dat sommige dingen ongezond voor me zijn, lijkt het niet zo erg om ze te eten.” — Danielle (19).

* Veel jongeren hebben een ziekte of handicap waar ze zelf niks aan kunnen doen. Dit hoofdstuk kan hen helpen om binnen hun beperkingen een betere gezondheid te krijgen.

➤ 'Ik heb mijn leefstijl aangepast'

„Als tiener was ik veel te zwaar, en dat was het laatste wat ik wilde. Ik was heel ongelukkig met hoe ik eruitzag en hoe ik me voelde! Af en toe probeerde ik met een speciaal dieet af te vallen, maar de kilo's zaten er zo weer aan. Op mijn vijftiende had ik er genoeg van. Ik wilde afvallen op de goede manier, een manier die ik de rest van mijn leven vol kon houden. Daarom kocht ik een boek over de basisprincipes van voeding en bewegen, en ging ik toepassen wat ik daarin las. Ik was vastbesloten om door te zetten, ook als het even niet lukte of als ik het niet meer zag zitten. En het werkte. In een jaar tijd viel ik 25 kilo af! Nu zit ik al twee jaar op mijn streefgewicht. Ik had nooit gedacht dat het zou lukken! Ik denk dat het me gelukt is omdat ik niet alleen een dieet heb gevolgd maar ook mijn leefstijl heb aangepast.” – Catherine (18).

Heb je meer zelfbeheersing nodig als het om eten gaat? Een paar jongeren vertellen wat hen heeft geholpen.

Luister naar je maag. Julia (19): „Eerst telde ik calorieën, maar nu hou ik gewoon op met eten als ik vol zit.”

Vermijd ongezond eten. Peter (21): „Door geen frisdrank meer te drinken, ben ik in een maand tijd vijf kilo afgevalen!”

Pak slechte eetgewoonten aan. Erin (19): „Ik schep geen tweede keer op.”

Zo lukt het: Sla geen maaltijden over! Als je dat wel doet,

TIP

Zoek een sportmaatje. Dat is een extra stimulans omdat je de ander niet in de steek wilt laten.

“Ik voel me altijd goed als ik sport. En als ik er daardoor ook nog eens beter uitzie, is dat een enorme oppepper voor mijn zelfvertrouwen!”
— Emily

krijg je ontzettende honger en heb je de neiging te veel te eten.

Beweeg meer en voel je goed

De Bijbel zegt: „Lichamelijke oefening is nuttig” (1 Timotheüs 4:8). Toch hebben veel jongeren niet echt zin om te sporten.

„Het is niet te geloven hoeveel van mijn klasgenoten een onvoldoende haalden voor gym. Op de lunch na was het de makkelijkste les!” — Richard (21).

„Sommigen denken: waarom zou je buiten in de hitte gaan rondrennen totdat je moe en bezweet bent, als je een game kunt spelen waarin je kunt doen alsof je sport?” — Ruth (22).

Word je al moe als je het woord sport hoort? Dan volgen hier drie belangrijke voordelen van geregeld sporten.

Voordeel 1. Sporten is goed voor je immuunsysteem. Rachel (19): „Mijn vader zei altijd: 'Als je geen tijd kunt maken om te bewegen, moet je maar vast tijd maken om ziek te zijn.'”

Voordeel 2. Bij het sporten komen er chemische stoffen in de hersenen vrij waar je rustig van wordt. Emily (16):

Je gezondheid is te vergelijken met een auto — als je die niet goed onderhoudt, gaat het mis



„Hardlopen is een goede uitlaatklep als ik veel aan m'n hoofd heb. Ik krijg er energie van en ook emotioneel voel ik me beter.”

Voordeel 3. Sporten kan heel leuk zijn. Ruth (22): „Ik ben graag buiten, dus ga ik vaak wandelen, zwemmen, snowboarden en fietsen.”

Zo lukt het: Sport minstens drie keer per week 20 minuten intensief, maar kies wel een sport *die je leuk vindt*.

Slaap beter en lever goede prestaties

In de Bijbel staat: „Beter is een handvol rust dan twee handen vol hard werk en najagen van de wind” (Prediker 4:6). Als je te weinig slaapt, gaan je prestaties hard achteruit!

„Als ik niet genoeg slaap krijg, kan ik niet functioneren. Ik kan me dan nergens op concentreren!” — Rachel (19).

„Rond twee uur 's middags word ik zo moe dat ik midden in een gesprek in slaap zou kunnen vallen!” — Kristine (19).

Heb je meer slaap nodig? Een paar jongeren leggen uit wat zij doen.

actiepunten

Een redelijk doel dat ik me in verband met eten kan stellen is



Een redelijk doel dat ik me in verband met bewegen kan stellen is

Ik zal proberen de komende maand gemiddeld uur per nacht te slapen.

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:



„Lichamelijke oefening is nuttig.”

— 1 Timotheüs 4:8.



Niet te laat naar bed gaan. Catherine (18): „Ik probeer op een normaal tijdstip naar bed te gaan.”

Niet te lang blijven kletsen. Richard (21): „Soms werd ik nog heel laat door vrienden gebeld of ge-sms't, maar tegenwoordig breek ik het gesprek gewoon af en ga ik slapen.”

Een vaste tijd aanhouden. Jennifer (20): „Sinds kort probeer ik op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.”

Zo lukt het: Streef ernaar elke nacht minstens acht uur slaap te krijgen.

Gewoon een paar simpele dingen doen om voor jezelf te zorgen kan al veel opleveren. Onthoud: als je een goede gezondheid hebt, zie je er beter uit, voel je je goed en presteer je beter. Hoewel je aan veel dingen niets kunt veranderen, kun je aan je lichamelijke conditie wél iets doen. De eerder genoemde Erin zegt: „Uiteindelijk is er maar één persoon die iets aan je gezondheid kan doen — en dat ben jij.”

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Kun je het niet met je ouders eens worden over kleding? Hier vind je tips om er samen uit te komen!*

WAT DENK JIJ?

- **Wat kan het met je zelfvertrouwen doen als je goed voor je gezondheid zorgt?**
- **Wat is nog belangrijker dan op je gezondheid letten?**
— 1 Timotheüs 4:8.

Wat zal ik aandoen?



Als Heather naar buiten wil lopen, kunnen haar ouders hun ogen niet geloven.

„Ga je zó de deur uit?“, zegt haar vader geschokt.

„Hoezo?“, antwoordt Heather verbaasd. „Ik ga gewoon de stad in met een paar vriendinnen.“

„Niet in die kleren!“, zegt haar moeder.

„Maar mam, alle meiden dragen dit“, klaagt Heather. „Trouwens, het is gewoon een statement!“

„Nou, wij houden niet van zo'n statement!“, reageert haar vader fel. „Als je nu niet snel naar boven gaat om je te verkleden, jongedame, ga je helemaal nergens naartoe!“

RUZIES over kleren zijn niets nieuws. Misschien hebben je ouders toen ze jouw leeftijd hadden net zulke conflicten gehad met hun ouders. En waarschijnlijk voelden ze zich toen net zoals jij je nu voelt! Maar inmiddels staan zij aan de andere kant en hebben jullie de ene ruzie na de andere over wat je wel en niet mag aandoen.

Jij: Het zit lekker.

Zij: Het is slordig.

Jij: Het is gewoon trendy!

Zij: Het is uitdagend.

Jij: Het was de helft van de prijs.

Zij: En terecht. De helft ontbreekt!

Is er hoop op een wapenstilstand? Ja! Megan (23) kent het geheim. Ze zegt: „Er hoeft geen ruzie over te ontstaan. Je kunt het met elkaar eens worden.” *Eens worden?* Moet je er dan bij gaan lopen als iemand van veertig? Nee, het eens worden houdt gewoon in dat jij en je ouders jullie meningsverschillen bespreken en dan samen alternatieven verzinnen waar jullie allemaal — jij dus ook — blij mee kunnen zijn. De voordelen?

1. Je ziet er op je best uit, ook in de ogen van andere jongeren.
2. Je ouders hebben waarschijnlijk geen kritiek meer op je kleren.
3. Als je laat zien dat je je op dit vlak volwassen gedraagt, geven je ouders je misschien meer vrijheid op andere terreinen.



WEETJE

De kleding die je draagt, bepaalt vaak wat de eerste indruk is die iemand van je krijgt.

Hoe pak je dat aan? Denk eens aan een outfit die je ergens hebt gezien en die je gewoon *moet* hebben. Doe dan het volgende:



„U moet het niet zoeken in uw uiterlijke verzorging: (...) uw modieuze kleren, maar in de innerlijke schoonheid.”

— 1 Petrus 3:3, 4, GNB.



Denk na over Bijbelse principes

De Bijbel zegt verrassend weinig over kleding. In een paar minuten zou je alle Bijbelse raad kunnen lezen die er rechtstreeks mee te maken heeft! Toch kom je in die korte tijd betrouwbare, nuttige adviezen tegen. Bijvoorbeeld:

● De Bijbel geeft vrouwen het advies zich „met bescheidenheid en gezond verstand” te kleden (1 Timotheüs 2:9, 10).*

Misschien schrik je van het woord „bescheidenheid”. Ik hoef toch niet in een jutezak rond te lopen?, denk je. Nee, zeker niet! Bescheidenheid slaat hier op kleding die laat zien dat je zelfrespect hebt en rekening houdt met de gevoelens van anderen (2 Korinthiërs 6:3). En er zijn heel wat kleren te vinden die aan die criteria voldoen. „Het is misschien een uitdaging,” zegt Danielle (23), „maar je *kunt* er modieus uitzien zonder extreme stijlen te volgen.”

● De Bijbel zegt dat je je moet concentreren op „de verborgen persoon van het hart [of: „innerlijke schoonheid”, GNB]” in plaats van op je uiterlijk (1 Petrus 3:4).

Als je onbescheiden kleren draagt, trek je misschien wel even de aandacht, maar op de lange termijn dwingt innerlijke schoonheid respect af bij

* Hoewel die Bijbelse aansporing gericht is tot vrouwen, gelden de principes ook voor mannen.

TIP



Vermijd sexy kledingstijlen. Je kunt daardoor de indruk wekken dat je aandacht wilt en erg op jezelf gericht bent.

Je kleren zijn een soort uithangbord dat mensen van alles over je vertelt. Wat zegt jouw 'bord' over jou?



volwassenen en zelfs bij andere jongeren. Ook jongeren zien namelijk vaak in hoe onverstandig het is extreme stijlen te dragen. Brittany (16) zegt: „Ik word helemaal niet goed als ik zie hoe vrouwen met zichzelf te koop lopen om de aandacht van de mannen te trekken!” Kay is het daarmee eens. Ze zegt over een vroegere vriendin: „Al haar kleren straalden de boodschap uit: 'Kijk naar me!' Ze wilde aandacht van jongens, en daarom deed ze haar best om zo opvallend mogelijke kleren te dragen.”

Vraag de mening van je ouders

Een gewaagde outfit in je rugzak stoppen en je vervolgens op school omkleden, is *niet* de oplossing. Je ouders zullen meer vertrouwen in je krijgen als je open en eerlijk tegen ze bent, ook over dingen waar ze volgens jou nooit achter zouden komen. Waarschijnlijk is het zelfs het beste om naar hun

“Als ik meisjes zie in uitdagende kleren, dan heb ik een stuk minder respect voor ze. Maar als ik mensen zie die leuke en bescheiden kleren dragen, dan denk ik bij mezelf: ik hoop dat ik ook zo op anderen overkom.” — Nataleine

mening te vragen als je een bepaalde outfit op het oog hebt (Spreeken 15:22; gebruik het „Werkblad kleding” op blz. 82 en 83).

Maar waarom zou je naar hun mening vragen? Zijn je ouders er niet alleen maar op uit je kledingsmaak af te kraken? Nee. Natuurlijk kunnen je vader en moeder een andere kijk op dingen hebben. Maar dat heb je soms juist nodig. „Ik ben blij met de adviezen van mijn ouders,” zegt Nataleine (17), „want ik zou het niet leuk vinden als ik voor gek liep of als mensen negatief over me zouden praten vanwege m'n kleren.”

En het is nu eenmaal zo dat je naar je ouders moet luisteren zolang je thuis woont (Kolossenzen 3:20). Toch zul je er

actiepunten

Een familielid of volwassen vriend(in) aan wie ik kan vragen wat hij of zij vindt van een outfit die ik wil kopen, is



De volgende keer dat ik een outfit koop, zal ik met de volgende dingen rekening houden:

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

Instructies: Maak kopieën van dit werkblad. Laat je ouders het gedeelte rechts invullen en vul zelf het gedeelte links in. Ruil de werkbladen daarna en bespreek jullie antwoorden. Zitten er verrassende bij? Wat hebben jullie van elkaars ideeën geleerd dat jullie nog niet wisten?

voor jou Denk aan een specifieke outfit die je wilt dragen of kopen.

**Waarom vind je die outfit leuk?
Geef met cijfers aan welke prioriteit de volgende factoren voor je hebben.**

-  Merk
..... Aantrekkelijk voor andere geslacht
..... Geaccepteerd door andere jongeren
..... Draagcomfort
..... Prijs
..... Iets anders

De eerste reactie van mijn ouders op deze outfit is waarschijnlijk

- „Ik dacht het niet!”
 „Tja.”
 „Prima.”

Als ze bezwaar hebben, zal hun reden waarschijnlijk zijn

- „Te uitdagend.”
 „Te slordig.”
 „Te trendy.”
 „Daar gaat onze reputatie.”
 „Te duur.”
 Iets anders

kunnen we

Welke voordelen heeft de kijk van mijn ouders?

Wat kan er gedaan worden om het kledingstuk acceptabel te maken?
.....
.....

voor je ouders Denk aan een specifieke outfit die uw zoon of dochter wil dragen of kopen.

Waarom zou uw kind deze outfit leuk vinden? Geef met cijfers aan welke prioriteit de volgende factoren volgens u voor hem of haar hebben.

- Merk
- Aantrekkelijk voor andere geslacht
- Geaccepteerd door andere jongeren
- Draagcomfort
- Prijs
- Iets anders

Mijn eerste reactie is

- „Ik dacht het niet!”
- „Tja.”
- „Prima.”

De reden voor mijn bezwaar

- „Te uitdagend.”
- „Te slordig.”
- „Te trendy.”
- „Daar gaat onze reputatie.”
- „Te duur.”
- Iets anders

het eens worden?

Is ons bezwaar tegen deze outfit alleen een kwestie van smaak?

- Ja
- Misschien
- Nee

Wat kan er gedaan worden om het kledingstuk acceptabel te maken?

.....
.....

de beslissing



en jongens dan?

De Bijbelse principes die in dit hoofdstuk aan bod komen, gelden ook voor jongens. Wees bescheiden. Laat „de verborgen persoon van het hart”, je „innerlijke schoonheid”, uitkomen. Als je een kledingstuk wilt kopen, vraag je dan af: Wat zegt het over mij? Laten deze kleren zien wie ik echt ben? Vergeet niet dat je met je kleding een boodschap overbrengt. Zorg er dus voor dat je kleren laten zien voor welke idealen je staat.

nog van staan te kijken hoe vaak jullie het eens zullen worden als jullie elkaars mening gaan begrijpen. Het resultaat? Waarschijnlijk zijn de ruzies over kleren dan eindelijk voorbij!

Modetip: Als je kleren aan het passen bent, denk dan verder dan wat je in de spiegel ziet. Een outfit die in eerste instantie bescheiden lijkt, kan er heel anders uitzien als je gaat zitten of als je je voorover buigt om iets op te rapen. Vraag als het kan naar de mening van je vader of moeder of een verstandige vriendin.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Ben je zelf je ergste vijand? Wat kun je doen als je gewoon niet blij met jezelf bent?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom zijn jongeren het vaak niet met hun ouders eens als het om kleren gaat?**
- **Wat leer je door met je ouders over je keus van kleding te praten?**

Hoe krijg ik meer zelfvertrouwen?



Ben je blij met wat je in de spiegel ziet? [✍] Ja Nee

Vind je dat je ergens goed in bent?

Kun je tegen de druk van andere jongeren op?

Kun je met terechte kritiek omgaan?

Kun je ertegen als anderen dingen over je zeggen die niet waar zijn?

Voel je je geliefd?

Zorg je goed voor je gezondheid?

Ben je blij voor anderen als ze ergens goed in zijn?

Vind je jezelf over het algemeen succesvol?

Als je antwoord op meerdere vragen nee is, heb je misschien zo weinig zelfvertrouwen dat je je goede punten niet ziet. Dit hoofdstuk is bedoeld om je te helpen ze te ontdekken!

VEEL jongeren zijn onzeker over hoe ze eruitzien en wat ze kunnen, en ook hoe ze het in vergelijking met andere jongeren doen. Heb jij dat ook? Dan zijn er heel wat jongeren die met je mee kunnen voelen!

„Ik zit heel erg in over mijn fouten. Meestal ben ik behoorlijk kritisch op mezelf.” — Leticia.

„Hoe knap je ook bent, je komt altijd anderen tegen die er beter uitzien.” — Haley.

„Ik voel me bij anderen niet op mijn gemak. Ik ben bang dat ze me een loser vinden.” — Rachel.

Als je je in deze uitspraken herkent, hoef je niet wanhopig te worden. Je kunt hulp krijgen. Hier volgen drie manieren om wat meer zelfvertrouwen te krijgen en positiever over jezelf te gaan denken.

Doe iets voor anderen

Sleuteltekst. „Het is gelukkiger te geven dan te ontvangen” (Handelingen 20:35).

Wat het betekent. Als je anderen helpt, help je ook jezelf. Hoe? Een Bijbelspreuk zegt: „Wie goed doet, goed ontmoet, wie te drinken geeft, zal te drinken krijgen” (Spreuken 11:25, GNB). Het is echt zo: als je anderen helpt, voel je je een stuk beter!*

„Ik denk erover na wat ik voor anderen kan doen en probeer iets voor iemand in mijn gemeente te betekenen. Als ik anderen liefde en aandacht geef, voel ik me beter.” — Breanna.

„Prediken is dankbaar werk omdat het je dwingt niet aan jezelf te denken maar aan anderen.” — Javon.

* Als je een Getuige van Jehovah bent, sta er dan eens bij stil hoe gelukkig het je kan maken anderen over de Koninkrijksboodschap te vertellen (Jesaja 52:7).

WEETJE

Hoe jij over jezelf denkt, kan invloed hebben op hoe anderen over je denken en zelfs hoe ze je behandelen.



„Laat een ieder zich ervan vergewissen wat zijn eigen werk is, en dan zal hij alleen met betrekking tot zichzelf, en niet in vergelijking met de andere persoon, reden tot opgetogenheid hebben.” – Galaten 6:4.

.....

Waarschuwing: Help anderen niet alleen met het doel er iets voor terug te krijgen (Mattheüs 6:2-4). Als je met het verkeerde motief geeft, werkt het niet. Meestal merken mensen het wanneer je het niet meent! — 1 Thessalonicenzen 2:5, 6.

Nu jij. Denk eens aan iemand die je hebt geholpen. Wie was dat en wat heb je voor hem of haar gedaan?



.....
.....
Hoe voelde je je daarna?

.....
Denk er eens over na wie je nog meer kunt helpen, en schrijf op hoe je dat zou kunnen doen.

Zoek vrienden

Sleuteltekst. „Een ware metgezel heeft te allen tijde lief, en is een broeder die geboren wordt voor de tijd dat er benauwdheid is” (Spreuken 17:17).

Wat het betekent. Een goede vriend(in) kan je steunen als je een moeilijke periode doormaakt

TIP



Denk niet bij jezelf: 'Bij mij mislukt alles' of 'Ik kan ook helemaal niks goed doen.' Zulke overdrijvingen zorgen er alleen maar voor dat je onzeker blijft. Erken in plaats daarvan dat je zwakke maar ook sterke punten hebt.

“Iemand kan er heel goed uitzien en zich toch lelijk voelen. Maar iemand die er niet zo knap uitziet kan denken dat hij of zij de mooiste is van allemaal. Het gaat om je instelling.” — Alyssa

(1 Samuël 18:1; 19:2). Alleen al de gedachte dat er iemand is die om je geeft, kan je opbeuren (1 Korinthiërs 16:17, 18). Ga dus veel om met mensen die een goede invloed op je hebben.

„Echte vrienden zullen ervoor zorgen dat je niet down blijft.”
— Donnell.

„Soms is het vooral belangrijk dat je weet dat iemand echt om je geeft. Daardoor heb je het gevoel dat je iets waard bent.”
— Heather.

Waarschuwing: Zorg ervoor dat je bij je vrienden echt jezelf bent en doe je niet anders voor om erbij te horen (Spreuken 13:20; 18:24; 1 Korinthiërs 15:33). Als je onverstandige dingen doet om indruk op anderen te maken, zul je je achteraf vernederd en gebruikt voelen (Romeinen 6:21).

Nu jij. Schrijf hieronder de naam op van een vriend(in) die jou op een gezonde manier kan helpen meer zelfvertrouwen te krijgen.



.....
Probeer eens wat tijd door te brengen met deze vriend(in). Het hoeft niet per se iemand van je eigen leeftijd te zijn.

Raak niet ontmoedigd door je fouten

Sleuteltekst. „Allen hebben gezondigd en bereiken niet de heerlijkheid Gods” (Romeinen 3:23).

Wat het betekent. Het is nu eenmaal niet anders, je bent onvolmaakt. Je zult dus af en toe verkeerde dingen zeggen of zelfs doen (Romeinen 7:21-23; Jakobus 3:2). Hoewel je niet

kunt voorkomen dat je fouten maakt, heb je wél in de hand hoe je erop reageert. In de Bijbel staat: „De rechtvaardige kan wel zevenmaal vallen, en hij zal stellig opstaan” (Spreuken 24:16).

„Soms voel je je heel onzeker als je je zwakke punten vergelijkt met de sterke punten van iemand anders.” — Kevin.

„Iedereen heeft goede en slechte kanten. We moeten trots zijn op de goede en werken aan de slechte.” — Lauren.

Waarschuwing: Gebruik je onvolmaaktheid niet als excuus om expres verkeerde dingen te doen (Galaten 5:13). Als je dat doet, zul je Jehovah's goedkeuring verliezen en dat is het ergste wat je kan gebeuren! — Hebreëen 10:26, 27.

Nu jij. Schrijf hieronder op aan welke eigenschap je graag wilt werken.



.....
Schrijf naast deze eigenschap de datum van vandaag. Zoek in *Wachttorenen*-publicaties op wat je kunt doen om eraan te werken, en kijk na een maand of het beter gaat.



actiepunten

Als andere jongeren kritiek op me hebben, zal ik



.....
Als ik merk dat ik alleen naar mijn slechte kanten kijk, zal ik

.....
Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:





De waarde van geld wordt niet minder vanwege een scheur, en God vindt jou ook niet minder waard omdat je onvolmaakt bent

Je echte waarde

De Bijbel zegt dat 'God groter is dan ons hart' (1 Johannes 3:20). Dat betekent onder andere dat hij goede dingen in je ziet die je zelf misschien niet ziet. Maar verandert je onvolmaaktheid

daar iets aan? Stel dat je een briefje van honderd euro hebt waar een scheurtje in zit. Zou je het weggooien of waardeloos vinden vanwege die scheur? Natuurlijk niet! Het briefje is nog steeds honderd euro waard, met of zonder scheur.

Je kunt de manier waarop God over jou denkt daarmee vergelijken. Je fouten verblinden hem niet voor wat je waard bent. Hij ziet wat je doet om zijn goedkeuring te krijgen en is daar blij mee, ook al lijkt het voor jou niks bijzonders! De Bijbel geeft zelfs de verzekering: „God is rechtvaardig; Hij kan niet vergeten wat u uit liefde voor zijn naam hebt gedaan” (Hebreeën 6:10, *WV*).

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK Voel je je weleens heel down? Wat kun je daartegen doen?

WAT DENK JIJ?

- **Waarom hebben vooral jongeren vaak weinig zelfvertrouwen?**
- **Waarom is het belangrijk om een gezond gevoel van eigenwaarde te hebben?**

Wat kan ik doen als ik me down voel?



„Als alle anderen instorten, ben ik er om hun problemen op te lossen en ze op te beuren. Maar dan, en dat weet haast niemand, ga ik thuis op mijn kamer zitten huilen.” — Kellie.

„Als ik down ben, zonder ik me af. Wanneer ik uitgenodigd word, verzin ik een smoes. Het lukt me aardig om mijn gevoelens voor mijn familie te verbergen. Zij denken dat het goed met me gaat.” — Rick.

HEB jij je weleens zo gevoeld? Trek dan niet te snel de conclusie dat er iets mis met je is. Iedereen is weleens down. Zelfs gelovige mannen en vrouwen die in de Bijbel worden genoemd hadden zulke gevoelens (1 Samuël 1:6-8; Psalm 35:14).

De ene keer weet je misschien wel waarom je je zo voelt en de andere keer niet. „Je hoeft niet altijd iets vreselijks mee te maken om je down te voelen”, zegt Anna (19). „Het kan je op elk moment overkomen, zelfs als je geen problemen hebt. Het slaat nergens op, maar het gebeurt!”

Maar of je nu wel of niet weet hoe het komt, wat kun je doen als je je heel somber voelt? Probeer het volgende:

1. Praat erover. Toen Job het heel zwaar had, zei hij: „Ik wil spreken in de bitterheid van mijn ziel!” — Job 10:1.

Kellie: „Het is ongelooflijk hoe opgelucht ik me voel als ik er met iemand over praat. Eindelijk weet iemand hoe ik me voel. Het is alsof ik aan een touw uit de put omhooggehaald word — eindelijk gered!”

Idee: Schrijf hieronder de naam van een vriend(in) die je in vertrouwen kunt nemen als je je heel rot voelt.



2. Schrijf het op. Als je door je gevoelens een negatieve kijk op het leven hebt, kun je proberen je gedachten op papier te zetten. David schreef in zijn geïnspireerde psalmen soms over zijn intense gevoelens van somberheid (Psalm 6:6). Als je zulke gevoelens opschrijft, kan dat een hulp zijn om 'praktische wijsheid en denkvermogen te beveiligen' (Spreuken 3:21).

Heather: „Als ik down ben, helpt schrijven me helderheid te krijgen in de warboel in mijn hoofd. Wanneer je je gevoelens kunt uiten en op een rijtje kunt zetten, word je er minder door overweldigd.”

Idee: Gebruik het werkblad op bladzijde 93 om beter te leren

! WEETJE

Het is niet erg om te huilen, ook niet als je een jongen bent. Koning David zei op een bepaald moment: „Elke nacht is mijn bed nat van tranen, mijn kussen doorweekt” (Psalm 6:7 [6], GNB).

hoe kun je je beter voelen?

Vul het
werkblad in



probleem

Een leraar zorgt ervoor dat ik me waardeloos voel



verkeerde reactie

Ik doe niet meer mijn best op dat vak



betere reactie

Hint: Zie hoofdstuk 20 van dit boek

Een vriend(in) negeert me

Negatieve verhalen over hem/haar vertellen

Hint: Zie hoofdstuk 10 van Deel 2

Mijn ouders liggen in scheiding

Boos blijven op een van mijn ouders of allebei

Hint: Zie hoofdstuk 4 van dit boek



.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....



**„Jehovah is nabij de gebrokenen van hart;
en de verbrijzelden van geest redt hij.”**

— Psalm 34:18.



reageren op moeilijke situaties. Daardoor zul je je minder down voelen.

3. Bid erover. De Bijbel zegt wat er gebeurt als je over je zorgen bidt: „De vrede van God, die alle gedachte te boven gaat, zal uw hart en uw geestelijke vermogens behoeden” (Filippenzen 4:7).

Esther: „Ik probeerde erachter te komen waarom ik zo down was, maar dat lukte niet. Ik vroeg Jehovah me te helpen om me gelukkig te voelen. Ik had er genoeg van zo down te zijn terwijl daar geen reden voor was. Toen lukte het me eindelijk om de vicieuze cirkel te doorbreken. Onderschat nooit de kracht van het gebed!”

Idee: Gebruik Psalm 139:23, 24 als voorbeeld voor je eigen gebed. Stort je hart bij Jehovah uit en vraag hem je te helpen achter de oorzaak van je gevoelens te komen.

Gods Woord, de Bijbel, kan ook heel veel voor je betekenen. Als je je hoofd vult met de positieve gedachten die je kunt vinden in Bijbelverslagen, kan dat een goede uitwerking

hebben op je emoties (Psalm 1:1-3). Tips voor het lezen van opbeurende Bijbelverslagen vind je op de bladzijden met de titel „Rolmodel” in beide delen van dit boek. Op bladzijde 227 van Deel 2 kun je lezen hoe Paulus de negatieve gevoelens overwon die hij af en toe had omdat hij onvolmaakt was.



TIP

Als je down bent, schrijf dan op hoe je je voelt en hoe dat volgens jou komt. Lees een maand later wat je hebt opgeschreven. Denk je er nu anders over? Schrijf dan op wat je geholpen heeft.

Als de somberheid niet overgaat

Ryan zegt: „Er zijn ochtenden dat ik liever in bed zou blijven in plaats van op te staan en me weer door een doelloze dag heen te moeten slepen.” Ryan heeft last van depressies, en hij is niet de enige. Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer één op de vier jongeren aan een vorm van depressie lijdt.

Hoe kom je erachter of je een depressie hebt? Een paar van de symptomen zijn een drastische verandering in stemming en gedrag, sociale afzondering, minder interesse in bijna alle activiteiten, een opvallende verandering in

Met hulp en inspanning kun je uit de diepe put van somberheid komen



actiepunten

Om me beter te voelen kan ik de volgende dingen ondernemen:



.....
.....

Door met de volgende vrienden om te gaan zal ik me minder down voelen:

.....
.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

“Als ik down ben, moet ik voorkomen dat ik me afzonder. Ik moet wel alleen zijn om mijn gedachten op een rijtje te zetten en misschien eens goed uit te huilen. Maar ik weet dat ik daarna mensen om me heen moet hebben om niet te blijven stilstaan bij de gedachten die me down maakten.” — Christine.

het eet- en slaappatroon, en intense gevoelens van waardeeloosheid of onterechte schuldgevoelens.

Natuurlijk heeft bijna iedereen weleens last van een of meer van die symptomen. Maar als dat meerdere weken aanhoudt, overleg dan eens met je ouders of je misschien naar de dokter moet. Hij kan je helpen om na te gaan of je somberheid een medische oorzaak heeft.*

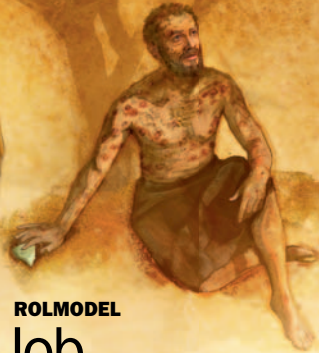
Als je aan een depressie lijdt, hoef je je daar echt niet voor te schamen. Veel depressieve mensen die behandeld zijn, voelen zich daarna een stuk beter — beter dan ze zich in lange tijd hebben gevoeld! Of de oorzaak van je somberheid nu een depressie is of niet, denk aan de troost die Psalm 34:18 geeft: „Jehovah is nabij de gebrokenen van hart; en de verbrijzelden van geest redt hij.”

* Sommige jongeren die lang last hebben van somberheid, denken erover een eind aan hun leven te maken. Als jij zulke gedachten hebt, praat daar dan zonder uitstel over met een volwassene die je vertrouwt. (Meer informatie vind je in hfst. 14 van dit boek.)

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Wat kun je doen als je zo depressief voelt dat je erover denkt een eind aan je leven te maken?*

WAT DENK JIJ?

- **Heeft het voordelen om te huilen?**
- **Waarom is het goed mensen om je heen te hebben als je je somber voelt?**



ROLMODEL

Job

Jobs **wereld stort in**. Eerst raakt hij zijn middelen van bestaan kwijt. Dan overlijden zijn kinderen. En ten slotte raakt hij zijn gezondheid kwijt. Dat gebeurt allemaal heel snel achter elkaar en **onverwacht**. Diep wanhopig zegt Job: „Mijn ziel walgt stellig van mijn leven.” Hij zegt over zichzelf dat hij „verzadigd van oneer en doordrenkt van ellende” is (Job 10:1, 15). Maar ondanks al zijn ellende wordt Job zijn Schepper niet ontrouw (Job 2:10). De veranderingen in zijn leven veranderen hem niet. Hij is daarmee een bijzonder **voorbeeld van volharding**.

Als jij met problemen te maken krijgt, kan het ook zijn dat je 'walgt van je leven'. Maar net als Job kun je laten zien dat je **ondanks veranderingen zelf niet verandert**, en er vastberaden mee doorgaat Jehovah God te dienen. Jakobus schreef: „Ziet! Wij prijzen hen die hebben volhard, gelukkig. Gij hebt van de volharding van Job gehoord en hebt gezien hoe Jehovah het heeft laten aflopen, dat Jehovah zeer teder in genegenheid en barmhartig is” (Jakobus 5:11). Jehovah gaf om Job en **hij geeft ook om jou!**



14

Zal ik er maar
een eind aan
maken?



„IK BEN liever dood dan dat ik zo verder moet leven.” Wie zei dat? Iemand die niet in God geloofde? Iemand die God verlaten had? Iemand die door God in de steek was gelaten? Helemaal niet. Het was de gelovige maar radeloze Jona (Jona 4:3, NBV).

De Bijbel zegt niet dat Jona op het punt stond een eind aan zijn leven te maken. Maar zijn uitspraak laat zien dat ook mensen die God dienen, overweldigd kunnen worden door gevoelens van wanhoop (Psalm 34:19).

Sommige jongeren voelen zich zo ellendig dat ze geen reden zien om nog verder te leven. Misschien voelen ze zich net als Laura (16): „Ik lijd al jaren aan depressies die steeds terugkomen. Ik denk vaak aan zelfmoord.” Als je iemand kent die zegt dat hij er een eind aan wil maken, of als je daar zelf wel eens over gedacht hebt, wat kun je dan doen? Waardoor kunnen zulke gedachten eigenlijk bij iemand opkomen?

Achter de wanhoop

Waarom zou iemand erover denken een eind aan zijn leven te maken? Daar kunnen allerlei redenen voor zijn. We leven bijvoorbeeld in 'kritieke tijden, die moeilijk zijn door te komen', en veel jongeren zijn heel gevoelig voor de spanningen van het leven (2 Timotheüs 3:1). Bovendien kan onvolmaaktheid ertoe leiden dat sommigen constant rondlopen met negatieve gedachten over zichzelf en de wereld om hen heen (Romeinen 7:22-24). Soms komt dat doordat ze mishandeld of misbruikt zijn. Het kan ook zijn dat er een medische oorzaak is. Het is veelzeggend dat in één land naar schatting meer dan 90 procent van degenen die zelfmoord pleegden een psychische aandoening had.*

Natuurlijk krijgt iedereen te maken met tegenslagen. De Bijbel zegt zelfs dat 'de gehele schepping voortdurend te zamen

* Het is belangrijk te weten dat de meeste jongeren met een psychische aandoening geen zelfmoord plegen.

als het je allemaal te veel wordt

De Bijbel noemt voorbeelden van getrouwe mannen en vrouwen die het soms niet meer zagen zitten.

Rebekka: „Indien het aldus gesteld is, waarom ben ik dan eigenlijk nog in leven?” – Genesis 25:22.

Mozes: 'Dood mij alstublieft geheel en al, en laat mij mijn rampspoed niet aanzien.' – Numeri 11:15.

Elia: „Neem nu, o Jehovah, mijn ziel weg, want ik ben niet beter dan mijn voorvaders.” – 1 Koningen 19:4.

Job: „O, dat gij mij in Sjeool zoudt verbergen, (...) dat gij mij een tijdslimiet zoudt stellen en aan mij zoudt denken!” – Job 14:13.

In al die gevallen werd de situatie er uiteindelijk beter op – en op een manier die de persoon niet had kunnen voorzien. Dat kan ook voor jou gelden!

zucht en te zamen pijn lijdt' (Romeinen 8:22). Dat geldt ook voor jongeren. Ze kunnen diepgaand beïnvloed worden door negatieve gebeurtenissen zoals de volgende:

- De dood van een familielid, vriend of huisdier
- Ruzie thuis
- Het gaat slecht op school
- De verkering gaat uit
- Mishandeling of seksueel misbruik

Het is waar dat bijna alle jongeren vroeg of laat een van deze situaties meemaken. Waarom kunnen sommige daar beter mee omgaan dan andere? Deskundigen zeggen dat de jon-

geren die het gevecht willen opgeven totaal geen uitweg meer zien. Deze jongeren zien dus geen enkel lichtpuntje. Ze willen niet *dood*, maar ze willen gewoon geen pijn meer voelen.

Geen uitweg?

Misschien ken jij iemand die geen pijn meer wil voelen en die zelfs heeft gezegd dat hij of zij niet meer wil leven. Wat kun je dan doen?

Als een vriend(in) zo wanhopig is dat hij of zij dood wil, spoor hem of haar dan aan hulp te zoeken. Ga er vervolgens met een verstandige volwassene over praten, ook al heeft je vriend(in) dat liever niet. Maak je geen zorgen dat je daarmee jullie vriendschap op het spel zet. Door het te melden, zou het heel goed kunnen dat je zijn of haar leven redt!

En als je nu zelf rondloopt met de gedachte er een eind aan te maken? Houd je gevoelens niet voor je. Praat er met iemand over: je vader of moeder, een vriend(in) of iemand anders die naar je zal luisteren en je serieus zal nemen. Je hebt niks te verliezen als je over je problemen gaat praten. Het kan er alleen maar beter op worden.*

Natuurlijk zullen je problemen niet verdwijnen door er alleen maar over te praten. Maar de steun van iemand die je vertrouwt, kan precies zijn wat je nodig hebt om er anders tegenaan te gaan kijken. Misschien helpt het je zelfs om een praktische oplossing te vinden.

Dingen veranderen

Als je het helemaal niet meer ziet zitten, bedenk dan: hoe hopeloos een situatie ook lijkt, *na een tijdje zullen dingen*

* Christenen die het niet meer zien zitten, hebben een extra hulp: de ouderlingen in de gemeente (Jakobus 5:14, 15).

WEETJE



Als iemand zelfmoord pleegt, is hij niet alleen zelf het slachtoffer maar ook zijn familieleden en vrienden die achterblijven.



Gevoelens van wanhoop zijn te vergelijken met regenwolken – na een tijdje drijven ze over

veranderen. De psalmist David heeft heel wat tegenslag gehad, maar hij kon in gebed tegen God zeggen: „Gij hebt mijn rouw voor mij in gedans veranderd” (Psalm 30:11).

David verwachtte heus niet dat hij zich altijd zo opgewekt zou voelen. Hij wist uit ervaring dat de problemen van het leven komen en gaan. Heb jij dat ook gemerkt? Sommige problemen kunnen overweldigend lijken, in ieder geval op dit moment. Maar heb geduld. Dingen veranderen, en vaak verbetert de situatie. Soms worden problemen opgelost op een manier die je niet had kunnen voorzien. Het kan ook zijn dat

je ontdekt dat er nog een andere manier is om ermee om te gaan. Waar het om gaat, is dat de problemen die je wanhopig maken *niet* altijd zo zullen blijven (2 Korinthiërs 4:17).

De waarde van het gebed

Bidden is de belangrijkste vorm van communicatie. Je kunt net als David bidden: „Doorvors



TIP

Als je je down voelt, maak dan een stevige wandeling. Naar buiten gaan en iets aan lichaamsbeweging doen kan ervoor zorgen dat je rustig wordt en je beter voelt.



'Laat uw smeekbeden bij God bekend worden; en de vrede van God, die alle gedachte te boven gaat, zal uw hart en uw geestelijke vermogens behoeden door bemiddeling van Christus Jezus.' – Filippienzen 4:6, 7.



mij, o God, en ken mijn hart. Onderzoek mij, en ken mijn verontrustende gedachten, en zie of er in mij soms een smartelijke weg is, en leid mij op de weg der onbepaalde tijd" (Psalm 139:23, 24).

Bidden is niet alleen iets waar je steun aan hebt, maar het is echte communicatie met je hemelse Vader, die graag wil dat je 'je hart voor hem uitstort' (Psalm 62:8). Sta eens stil bij de volgende feiten over God:

- Hij kent de omstandigheden waardoor je je zo wanhopig voelt (Psalm 103:14).
- Hij kent je beter dan jij jezelf kent (1 Johannes 3:20).
- Hij geeft om je (1 Petrus 5:7).
- In de nieuwe wereld zal hij 'elke traan uit je ogen wegwissen' (Openbaring 21:4).



actiepunten

Als ik me waardeloos en niet geliefd voel, ga ik hulp vragen aan (schrijf de naam op van iemand die je in vertrouwen kunt nemen)



.....
Ik kan in mijn leven heel dankbaar zijn voor

.....
Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

“ **Soms was ik zo depressief dat ik alleen nog maar dood wilde, maar nu heb ik mijn leven weer op orde omdat ik ben blijven bidden en ik me heb laten behandelen.** ” — Heidi

Als het een gezondheidsprobleem is

Zoals al is gezegd, zijn zelfmoordneigingen vaak het gevolg van een aandoening. Als je denkt dat dat bij jou ook zo is, schaam je dan niet om hulp te zoeken. Jezus zei dat iemand die ziek is een arts nodig heeft (Mattheüs 9:12). Het goede nieuws is dat veel aandoeningen te behandelen zijn. En door zo'n behandeling kun je een stuk beter gaan voelen!*

De Bijbel doet een belofte die je echt troost kan bieden, namelijk dat in Gods nieuwe wereld „geen inwoner zal zeggen: 'Ik ben ziek'” (Jesaja 33:24). God zegt over die tijd: „De vroegere dingen zullen niet in de geest worden teruggeroepen, noch zullen ze in het hart opkomen” (Jesaja 65:17). Doe ondertussen je best om goed met de uitdagingen van het leven om te gaan, in het vertrouwen dat God een eind zal maken aan depressies (Openbaring 21:1-4).

* Meer informatie vind je in hfst. 13 van dit boek.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Je ouders willen alles over je leven weten – ook bepaalde dingen die je voor jezelf zou willen houden. Hoe kom je aan een beetje privacy?*

WAT DENK JIJ?

- **Zelfs grote problemen zijn maar tijdelijk.
Hoe kan daarover nadenken een hulp voor je zijn?**
- **Waarom zou je kunnen zeggen dat zelfmoord geen eind maakt aan iemands problemen, maar dat hij of zij ze aan een ander doorgeeft?**

Is het verkeerd om wat privacy te willen?



Kruis je meest waarschijnlijke reactie op de volgende situaties aan:

1. Je zit op je kamer met de deur dicht, en je broer of zus komt zonder kloppen binnenvallen.

- 'Geen probleem. Dat doe ik ook weleens.'
- 'Wat asociaal! Stel dat ik me stond om te kleden!'

2. Je bent nog niet thuis of je ouders bestoken je met allemaal vragen: 'Waar ben je geweest? Wat heb je gedaan? Wie waren erbij?'

- 'Geen probleem. Ik vertel ze meestal toch alles.'
- 'Wat irritant! M'n ouders vertrouwen me gewoon niet!'

TOEN je jonger was, vond je privacy waarschijnlijk niet zo belangrijk. Als je broertje of zusje je kamer binnen kwam stormen, vond je dat alleen maar gezellig. Wanneer je ouders je iets vroegen, gaf je gewoon antwoord. Je was een open boek. Maar nu wil je misschien dat het boek dicht blijft. Corey (14) zegt: „Ik vind het gewoon prettig om sommige dingen voor mezelf te houden.” In dit hoofdstuk gaan we twee terreinen bespreken waarop problemen kunnen ontstaan.

Als je alleen wilt zijn

Er zijn verschillende goede redenen om alleen te willen zijn. Misschien wil je gewoon wat rust (Markus 6:31). Of wanneer je wilt bidden, kun je, zoals Jezus zijn volgelingen aanraadde, 'je kamer ingaan, de deur achter je dichtdoen en tot je Vader bidden' (Mattheüs 6:6, GNB; Markus 1:35). Maar wanneer jij de deur van je eigen kamer dichtdoet (als je die hebt), denken je ouders waarschijnlijk niet dat je aan het bidden bent! En je broers en zus-



WEETJE

Hoe opener je tegen je ouders bent, hoe minder ze je zullen wantrouwen.



„Doe uw uiterste best om u goedgekeurd aan God aan te bieden, als een werkmans die zich nergens over behoeft te schamen.”

— 2 Timotheüs 2:15.



sen begrijpen misschien niet dat je gewoon even alleen wilt zijn.

Wat je kunt doen. Een paar tips om te voorkomen dat de discussie over privacy een soort oorlog wordt:

● Probeer een paar redelijke afspraken met je broers en zussen te maken, zodat je wat tijd voor jezelf kunt hebben. Als het nodig is, kun je je ouders hierbij om hulp vragen.*

● Probeer het standpunt van je ouders te begrijpen. „Soms controleren mijn ouders waar ik mee bezig ben”, vertelt Rebekah (16). „Maar eerlijk gezegd zou ik dat ook doen als ik kinderen had, vooral omdat ik weet met welke verleidingen jongeren tegenwoordig allemaal te maken krijgen!” Kun je net als Rebekah bedenken waar je ouders zich zorgen over maken? — Spreuken 19:11.

● Vraag je eerlijk af: Heb ik mijn ouders reden gegeven om te vermoeden dat ik met verkeerde dingen bezig ben als mijn deur dichtzit? Vertel ik zo weinig over mijn privéleven dat ze het idee hebben dat ze me moeten bespioneren om meer

* Meer informatie vind je in hfst. 6 van dit boek.

TIP



Als je met je ouders over privacy praat, ga dan niet klagen maar vertel waar je mee zit. Wat is het verschil? Als je klaagt, ben je vooral bezig met wat je ouders volgens jou verkeerd doen. Als je vertelt waar je mee zit, kunnen jullie samen naar oplossingen zoeken.

“**Je ouders willen niet dat er iets met je gebeurt, en daarom lijken ze soms je privacy niet te respecteren. Dat lijkt niet eerlijk. Maar als ik kinderen had, zou ik eerlijk gezegd hetzelfde doen.**” — Alana

over me te weten te komen? Als dat niet zo is en je ouders je nog steeds niet lijken te vertrouwen, vertel hun dan kalm en met respect hoe je je voelt. *Luister goed* als ze vertellen waar ze zich zorgen over maken, en ga na of je zelf geen dingen doet die het probleem erger maken (Jakobus 1:19).

Het kiezen van vrienden

Het is normaal dat je als jongere vrienden maakt buiten jullie gezin. En het is ook normaal dat je ouders zich afvragen wie je vrienden zijn en wat jullie samen doen. Maar voor jou lijkt hun bezorgdheid misschien erg overdreven. „Ik wil gewoon kunnen bellen en mailen zonder dat mijn ouders om de tien minuten over mijn schouder kijken en vragen met wie ik praat”, zegt Amy (16).

Wat je kunt doen. Tips om te voorkomen dat je vriendschappen een kloof tussen jou en je ouders veroorzaken:

- Vertel je ouders wie je vrienden zijn en zorg dat ze hen leren kennen. Je vindt het misschien niet leuk als je ouders detective gaan spelen, maar je laat ze weinig keus als je geheimzinnig over je vrienden doet. Hoe meer je ouders weten over de jongeren met wie je omgaat, hoe minder zorgen ze zich waarschijnlijk maken.

- Wees eerlijk tegen jezelf: gaat het om privacy of wil je dingen geheim houden? Brittany (22) zegt: „Als je thuis woont en je ouders maken zich ergens zorgen over, denk dan: ik ben niet met iets verkeerd bezig, dus waarom zou


Vertrouwen is te vergelijken met een salaris – je moet het verdienen

ik het moeten verbergen? Als je het *wel* moet verbergen, dan is er iets aan de hand.”

Meer privacy krijgen

Op welke terreinen wil je graag meer privacy? Probeer een paar oplossingen te bedenken door onderstaande vragen te beantwoorden.

Stap 1: Ga na wat het probleem is. Op welk terrein wil je graag meer privacy?



.....

actiepunten

Om het vertrouwen van mijn ouders (terug) te winnen, zal ik



.....

.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....

.....



Stap 2: Sta stil bij het standpunt van je ouders. Waar maken ze zich misschien zorgen over?

.....

.....

.....

Stap 3: Werk aan een oplossing. Hoe draag jij misschien onbedoeld tot het probleem bij? Wat kun je daaraan veranderen? Wat wil je graag dat je ouders eraan doen?

.....

.....

.....

.....

Stap 4: Praat met je ouders. Beschrijf hoe je met je ouders over privacy kunt beginnen.

.....

.....

.....

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Is een van je ouders overleden? Waar kun je dan troost vinden?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom hebben je ouders het recht om nieuwsgierig te zijn naar je leven?**
- **Als je moeite doet om goed met je ouders te communiceren, hoe kan dat je dan helpen om later goed met andere volwassenen te communiceren?**

Is het normaal dat ik zo veel verdriet heb?

„Toen mijn moeder overleed, voelde ik me leeg en verloren. Zij was degene die ons gezin bij elkaar hield.” — Karyn.

ER ZIJN maar weinig dingen die meer invloed op je leven hebben dan de dood van je vader of moeder. Er kunnen allerlei emoties in je opkomen die je nog nooit eerder hebt gehad. Brian, die dertien was toen zijn vader aan een hartaanval overleed, weet nog: „De avond dat we het hoorden, hebben we alleen maar gehuild en elkaar vastgehouden.” Natalie was tien toen haar vader



Hoewel dit hoofdstuk specifiek over de dood van een vader of moeder gaat, gelden de principes die erin besproken worden ook voor het overlijden van een ander familielid of een goede vriend.

“Ik kropte al mijn gevoelens op. Het zou veel beter voor me zijn geweest als ik er meer over had gepraat. Dan had ik het beter kunnen verwerken.” — David

aan kanker stierf. Ze vertelt: „Ik wist niet wat ik eigenlijk moest voelen, dus voelde ik niks. Ik was helemaal verdoofd.”

Iedereen reageert anders op een sterfgeval. De Bijbel zegt dat iedereen „zijn *eigen* plaag en zijn *eigen* smart” heeft (2 Kronieken 6:29). Denk er daarom eens over na welke uitwerking de dood van jouw vader of moeder op jou gehad heeft. Schrijf hieronder op (1) hoe je je voelde toen je hoorde dat hij of zij dood was en (2) hoe je je nu voelt.*

1

.....

.....

2

.....

.....



WEETJE

Huilen is geen teken van zwakte. Zelfs sterke mannen als Abraham, Jozef en David huilden toen ze iemand in de dood verloren hadden (Genesis 23:2; 50:1; 2 Samuël 1:11, 12; 18:33).

Misschien blijkt uit je antwoorden dat je emoties iets minder heftig worden. *Dat is normaal.* Het betekent niet dat je je vader of moeder vergeten bent. Maar het kan ook zijn dat je emoties nog even heftig of zelfs nog intenser zijn. Misschien is je verdriet te vergelijken met golven die komen en gaan, met zo nu en dan

* Als je het op dit moment niet aankunt die vragen te beantwoorden, kun je dat ook later doen.

CHANTELLE *“Mijn vader was al vijf jaar ziek en zijn gezondheid ging steeds verder achteruit. Ik was zestien toen hij een eind aan zijn leven maakte.*

Daarna hield mijn moeder mij en mijn broer op de hoogte van alles wat er gebeurde. We mochten zelfs meebeslissen over de uitvaart. Dat maakte het makkelijker voor ons. Ik denk dat kinderen niet graag het gevoel willen hebben dat er dingen voor ze worden achtergehouden, vooral als het om zoiets belangrijks gaat.

Na een tijdje kon ik makkelijker over de dood van mijn vader praten. Als ik wilde huilen, ging ik ergens heen of zocht ik een vriendin op om uit te huilen. Mijn advies: als je erover moet praten, ga dan naar familie of vrienden. Doe alles wat nodig is om je verdriet te verwerken.”



LEAH *“Mijn moeder kreeg een zware beroerte toen ik negentien was, en drie jaar later overleed ze. Na haar dood had ik het gevoel dat ik sterk moest zijn. Het laatste wat mijn vader kon gebruiken, was dat ik instortte.*

Toen ik klein was, was mijn moeder er altijd voor me als ik ziek was of me niet lekker voelde. Ik kan me nog herinneren hoe haar handen



aanvoelden als ze controleerde of ik koorts had. Vaak word ik er op een pijnlijke manier aan herinnerd dat ze er niet meer is. Ik heb de neiging mijn gevoelens weg te stoppen, en dat is niet goed. Daarom kijk ik soms naar foto's om mezelf aan het huilen te maken. Het helpt ook om met vrienden te praten. De Bijbel belooft dat overleden mensen een opstanding zullen krijgen in een paradijs op aarde (Johannes 5:28, 29). Als ik me concentreer op de hoop dat ik mijn moeder weer terug zal zien en op wat ik moet doen om dat mee te maken, wordt de pijn van het verdriet minder. ”

■ **BETHANY** “Ik wou dat ik me kon herinneren dat ik tegen mijn vader gezegd heb: ‘Ik hou van je.’ Ik zal dat vast wel hebben gezegd, maar ik herinner het me niet en dat zou ik graag willen. Ik was pas vijf toen hij overleed.

Mijn vader heeft in zijn slaap een beroerte gekregen en hij werd snel naar het ziekenhuis gebracht. Toen ik de volgende dag wakker werd, hoorde ik dat hij overleden was. Ik vond het daarna vervelend om over mijn vader te praten, maar later luisterde ik graag naar verhalen over hem omdat ik hem op die manier beter leerde kennen. Mijn advies aan jongeren die hun vader of moeder hebben verloren, is ieder moment dat jullie samen hebben doorgebracht te koesteren en je herinneringen op te schrijven zodat je ze niet vergeet. Doe dan wat je kunt om je geloof te versterken zodat je erbij bent als je vader of moeder in Gods nieuwe wereld een opstanding krijgt. ”





Verdriet kan zijn als golven die je af en toe overvallen

een onverwacht hoge golf. Ook dat is normaal, zelfs als je vader of moeder al jaren dood is. De vraag is: hoe kun je je verdriet verwerken, in welke vorm het ook komt?

Houd je tranen niet in! Huilen helpt de pijn en het verdriet te verzachten. Toch kan het zijn dat je je net zo voelt als Alicia, die negentien was toen haar moeder overleed: „Ik had het idee dat anderen zouden denken dat ik niet genoeg geloof had als ik te veel emoties zou tonen.” Maar denk eens na over het volgende: Jezus Christus was volmaakt en had een sterk geloof in God. Toch huilde hij toen hij na de dood van zijn goede vriend Lazarus het verdriet zag van Lazarus' familie en vrienden (Johannes 11:35). Wees dus niet bang om te huilen. Het wil *niet* zeggen dat je geen geloof hebt! Alicia zegt: „Later heb ik veel gehuild, zelfs elke dag.”*

Doe iets tegen schuldgevoelens. „Voor ik naar bed ging, ging ik altijd even naar mijn moeder toe om haar een zoen te geven”, vertelt Karyn, die dertien was toen haar moeder overleed.

* Je hoeft niet het gevoel te hebben dat je moet huilen om te laten zien dat je verdriet hebt. Mensen treuren op verschillende manieren. Het gaat hierom: als je tranen voelt opkomen, besef dan dat dit misschien een tijd is om te huilen (Prediker 3:4).

TIP



Houd een dagboek bij. Je gedachten opschrijven over de ouder die je verloren hebt, kan een grote hulp zijn om je verdriet te verwerken.

schrijf je gedachten op

Maak een lijst van mooie herinneringen aan je vader of moeder.



Schrijf op wat je nog tegen je vader of moeder had willen zeggen.

Stel je voor dat je een jonger broertje of zusje hebt dat schuldgevoelens heeft over de dood van je vader of moeder. Schrijf op wat je zou zeggen om hem of haar te troosten. (Dat kan jou ook helpen anders tegen je eigen schuldgevoel aan te kijken.)

Schrijf twee of drie dingen op die je altijd al over je overleden vader of moeder had willen weten, en vraag dan aan de ouder die nog leeft of hij of zij je daarover wil vertellen.

Lees Handelingen 24:15. Hoe helpt de hoop in die tekst je om het verlies van je vader of moeder aan te kunnen?

„Eén keer deed ik dat niet. De volgende ochtend overleed mijn moeder. Hoe onrealistisch het ook klinkt, ik voelde me schuldig dat ik die avond niet naar haar toe was gegaan — en ook voor alles wat er de volgende ochtend gebeurde. Mijn vader ging op zakenreis en wilde dat mijn zus en ik even bij Ma gingen kijken. Maar we bleven lang op bed liggen. Toen ik de slaapkamer binnenkwam, ademde mijn moeder niet meer. Ik voelde me afschuwelijk, omdat er nog niks aan de hand was toen mijn vader de deur uitging!”

Net als Karyn voel je je misschien schuldig over dingen die je niet gedaan hebt. Misschien kwel je jezelf wel door te denken: 'Had ik maar tegen mijn vader gezegd dat hij naar de dokter moest gaan.' 'Was ik maar eerder bij mijn moeder gaan kijken.' Als je zulke gedachten niet van je af kunt zetten, is het goed te bedenken dat het normaal is spijt te hebben van dingen die je achteraf anders had willen doen. Je zou die dingen ook anders aangepakt hebben als je had geweten wat er zou gebeuren. Maar dat wist je niet. Daarom zijn je schuldgevoelens niet terecht. *Je bent niet verantwoordelijk voor de dood van je vader of moeder!**

Praat over je gevoelens. Spreuken 12:25 zegt: 'Een harte-lijk woord beurt een mens op' (NBV). Als je je gevoelens opkropt, kan het moeilijker worden je verdriet te verwerken. Maar

* Als je schuldgevoelens niet weggaan, praat daar dan over met je vader of moeder of met een andere volwassene. Na verloop van tijd zul je er wat evenwichtiger over gaan denken.

actiepunten

Als het verdriet me te veel wordt, zal ik



Wat ik mijn vader of moeder over dit onderwerp wil vragen:



„Hij [God] zal elke traan uit hun ogen wegwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw, noch geschreeuw, noch pijn zal er meer zijn. De vroegere dingen zijn voorbijgegaan.” – Openbaring 21:4.



door over je gevoelens te praten met iemand die je vertrouwt, zul je 'hartelijke woorden' te horen krijgen die je opbeuren op momenten dat je het hard nodig hebt.

Praat met God. Waarschijnlijk zul je je een stuk beter voelen nadat je je hart bij God hebt uitgestort (Psalm 62:8). Gebed is niet gewoon een soort therapie. Als je bidt, praat je tot „de God van alle vertroosting, die ons vertroost in al onze verdrukking” (2 Korinthiërs 1:3, 4). Eén manier waarop Jehovah ons troost is door middel van zijn Woord, de Bijbel (Romeinen 15:4). Je kunt bijvoorbeeld een lijstje bij de hand houden van Bijbelteksten waar je veel troost in vindt.*

Het kost tijd om de dood van je vader of moeder te verwerken. Maar de Bijbel kan je troosten, want daarin wordt over de nieuwe wereld die God belooft gezegd: „De dood zal niet meer zijn, noch rouw, noch geschreeuw, noch pijn zal er meer zijn” (Openbaring 21:3, 4). Waarschijnlijk zul jij ook merken dat mediteren over die beloften je helpt het verlies van je vader of moeder te verwerken.

* Sommigen hebben troost gevonden in de volgende Bijbelteksten: Psalm 34:18; 102:17; 147:3; Jesaja 25:8; Johannes 5:28, 29.

WAT DENK JIJ?

- **Waarom is het goed om stil te staan bij fijne herinneringen die je aan je overleden vader of moeder hebt?**
- **Hoe kan het opschrijven van je gedachten een hulp zijn om je verdriet te verwerken?**

2 IDENTITEIT

mijn aantekeningen



Schrijf drie eigenschappen op die je in een echte vriend(in) waardeert. Schrijf dan op wat jij kunt doen om aan diezelfde eigenschappen te werken.



3 OP SCHOOL EN ERBUITEN

121 Over je geloof praten

128 Met stress omgaan

134 Van school gaan

142 Leraren

150 Tijd

156 Cultuur





17
Waarom
is het zo
moeilijk
om over
mijn geloof
te praten?


„Een paar keer kreeg ik op school een mooie kans om over mijn geloof te praten. Maar ik heb er niks mee gedaan.” — Kaleb.

„De lerares vroeg ons als klas wat we van evolutie vonden. Ik wist dat dit het perfecte moment was om iets over mijn geloof te zeggen. Maar ik vond het zo eng dat ik niks heb gezegd. Achteraf had ik daar echt spijt van.” — Jasmine.

ALS je christen bent, kun je misschien meevoelen met Kaleb en Jasmine. Net als zij ben je waarschijnlijk blij met de Bijbelse waarheden die je hebt geleerd. Misschien wil je anderen daar zelfs over vertellen. Maar het kan zijn dat je dat doodeng vindt. Toch kun je leren moediger te zijn. Doe daarvoor het volgende:

1. Ga na waar je bang voor bent. Als je erover nadenkt hoe je anderen over je geloof kunt vertellen, is het niet zo moeilijk je voor te stellen wat er allemaal mis kan gaan! Maar soms wordt je angst minder als je die onder woorden brengt.

Maak de volgende zin af:

● Als ik op school over mijn geloof praat, ben ik bang dat het volgende gebeurt: 

Misschien vind je het een troost te weten dat veel andere jongeren ook zulke gevoelens hebben. Christopher (14) geeft bijvoorbeeld toe: „Ik ben bang dat ze me gaan uitlachen en tegen iedereen gaan zeggen dat ik raar ben.” En Kaleb zegt: „Ik maakte me zorgen dat iemand iets zou vragen waarop ik het antwoord niet wist.”

2. Ga de uitdaging aan. Is je angst overdreven? Niet per se. Ashley (20) vertelt: „Sommige jongeren deden als-

of ze interesse voor mijn geloof hadden, maar later gebruikten ze de dingen die ik gezegd had tegen me en zetten me bij anderen voor schut.” Nicole (17) maakte het volgende mee: „Een jongen vergeleek een vers in zijn bijbel met hetzelfde vers in mijn bijbel, en er stond niet helemaal hetzelfde. Hij zei dat mijn



WEETJE

Sommige klasgenoten bewonderen je misschien omdat je je aan de normen van de Bijbel houdt, maar durven je niks over je geloof te vragen.



„[Weest] altijd gereed u te verdedigen voor een ieder die van u een reden verlangt voor de hoop die in u is, maar doet dit met zachtaardigheid en diepe achting.” – 1 Petrus 3:15.



bijbel veranderd was. Ik stond echt met mijn mond vol tanden!”*

Zulke situaties kunnen heel eng lijken! Maar in plaats van ze uit de weg te gaan, is het beter om te accepteren dat ze nu eenmaal bij je leven als christen horen (2 Timotheüs 3:12). Matthew (13) zegt: „Jezus zei dat zijn volgelingen vervolgd zouden worden, dus we kunnen niet verwachten dat iedereen blij is met ons en ons geloof” (Johannes 15:20).

3. Denk aan de voordelen. Kan het ook voordelen hebben als je iets vervelends meemaakt? Amber (21) vindt van wel: „Het is niet makkelijk om je geloof uit te leggen aan mensen die geen respect voor de Bijbel hebben, maar je gaat er wel beter door begrijpen wat je zelf gelooft” (Romeinen 12:2).

Kijk nu nog eens naar het probleem dat je bij stap 1 hebt beschreven. Bedenk minstens twee goede resultaten die de situatie zou kunnen opleveren en schrijf die hieronder op.

- 1
2

Hint: Zou je minder last hebben van groepsdruk als je je klasgenoten vertelt wat je gelooft? Welke uitwerking zou dat op je zelfvertrouwen kunnen

* In Bijbelvertalingen staat niet altijd woordelijk hetzelfde. Sommige vertalingen liggen dichter bij de oorspronkelijke talen waarin de Bijbel geschreven is.

TIP



Vertel je klasgenoten niet wat ze wel en niet moeten geloven, maar vertel vol zelfvertrouwen wat jij gelooft en waarom je vindt dat jouw overtuiging redelijk is.

❖ hoe breng ik het gesprek op gang?

- **„Wat ga jij in de zomervakantie doen?”** [Luister naar het antwoord en vertel dan over jouw plannen, bijvoorbeeld om een congres te bezoeken of je extra in te zetten voor je geloof.]
- **Begin over iets wat in het nieuws is en vraag: „Heb jij dat ook gehoord? Wat vind je daarvan?”**
- **„Denk je dat er een oplossing komt voor de economische crisis [of een ander probleem]?”** [Geef gelegenheid voor antwoord.] **Waarom denk je dat?”**
- **„Heb jij een geloof?”**
- **„Hoe denk je dat jouw leven er over vijf jaar uitziet?”** [Luister naar het antwoord en vertel dan wat je van plan van bent voor je geloof te doen.]

hebben? Op je gevoelens voor Jehovah God? Op zijn gevoelens voor jou? — Spreuken 23:15.

4. Bereid je voor. „Het hart van de rechtvaardige mediteert om te antwoorden”, staat in Spreuken 15:28. Denk er van tevoren over na wat je gaat zeggen en wat voor vragen je kunt verwachten. Doe nazoekwerk over die onderwerpen en bedenk antwoorden die je durft te geven. (Zie het werkblad „Bedenk hoe je gaat reageren” op blz. 127.)

5. Ga aan de slag. Als je je er eenmaal op hebt voorbereid over je geloof te praten, hoe begin je dan? Er zijn meerdere mogelijkheden. Over je geloof praten is te vergelijken met zwemmen: sommigen gaan heel voorzichtig het water in en anderen duiken er gewoon in. Zo kun je voorzichtig beginnen te praten over een onderwerp dat niet met geloof te maken heeft. Maar als je merkt dat je je te veel zorgen maakt over wat er allemaal fout kan gaan, is het misschien beter

Over je geloof praten is te vergelijken met zwemmen: je kunt voorzichtig het water ingaan of er gewoon induiken!



'er in te duiken' (Lukas 12:11, 12). Andrew (17) zegt: „Nadenken over hoe ik mijn geloof met anderen kon delen was altijd moeilijker dan het *doen*. Als het gesprek eenmaal op gang was, ging het veel makkelijker dan ik had gedacht!”*

6. Wees verstandig. „Iedere verstandige man gaat met overleg te werk”, schreef Salomo (Spreuken 13:16, WV). Net zoals je niet in het ondiepe zou duiken, zo moet je ook oppassen dat je niet aan zinloze discussies begint. Er is een tijd om te praten en een tijd om je stil te houden (Prediker 3:1, 7).

* Zie het kader „Hoe breng ik het gesprek op gang?” hiernaast.

actiepunten

Een klasgenoot met wie ik over mijn geloof kan praten is (schrijf minstens één naam op)



.....
.....

Het onderwerp dat hem of haar het meest zal interesseren is

.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

“**Toen ik jonger was, wilde ik niet anders zijn dan de rest. Maar toen begon ik te begrijpen dat mijn geloof ervoor zorgt dat de kwaliteit van mijn leven beter is. Daardoor kreeg ik meer zelfvertrouwen: ik werd trots op wat ik geloofde.**” — Jason

Ook Jezus weigerde soms vragen te beantwoorden (Mattheüs 26:62, 63).

Als je ervoor kiest wel een antwoord te geven, houd het dan kort en wees tactvol. Stel bijvoorbeeld dat een klasgenoot je spottend vraagt: 'Waarom rook je niet?' Dan zou je gewoon kunnen zeggen: 'Omdat ik graag gezond wil blijven!' Afhankelijk van de reactie daarop kun je bepalen of je verder gaat uitleggen wat je gelooft of niet.

De zes stappen in dit hoofdstuk kunnen je helpen je geloof te verdedigen (1 Petrus 3:15). Natuurlijk wil dat nog niet zeggen dat je nooit zenuwachtig zult zijn. Maar Alana (18) zegt: „Als je over je geloof vertelt *ook al vind je het eng*, dan krijg je het gevoel dat je iets hebt bereikt: je hebt je angst overwonnen en het risico genomen dat het misgaat. En als het dan wél goed gaat, voel je je nog beter! Je zult blij zijn dat je het hebt aangedurfd iets te zeggen.”

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Heb je veel stress van school? Hoe kun je daarmee omgaan?*

WAT DENK JIJ?

- **Wat kan een reden zijn waarom klasgenoten je geloof belachelijk maken?**
- **Als je besluit over je geloof te praten, waarom is het dan belangrijk dat met zelfvertrouwen te doen?**



bedenk hoe je gaat reageren

Tip: Bespreek dit werkblad met je ouders en met andere jongeren in de gemeente. Vul het verder in. Kijk dan eens welke andere vragen je klasgenoten zouden kunnen stellen, en bedenk antwoorden die jij durft te geven.

Kopieer dit!

vraag

antwoord

volgende vraag

antwoord

neutraliteit

Waarom zingen jullie het volkslied niet? Hou je niet van je land?

Ik heb respect voor het land waar ik woon, maar verder ben ik neutraal.

Zou je dan niet voor je land vechten?

Nee, en miljoenen Getuigen van Jehovah in andere landen zouden ook niet tegen dit land vechten.

bloed

Waarom nemen jullie geen bloedtransfusie?

Ik accepteer wel vervangende middelen, en die zijn een stuk veiliger, je krijgt er geen aids of hepatitis van. De Bijbel zegt dat we geen bloed mogen nemen, en daar wil ik me aan houden.

Maar stel nu dat je zonder bloed dood zou gaan? Zou God het je dan niet vergeven?



keuzes

Die-en-die heeft hetzelfde geloof als jij, en **hij** doet dat-en-dat wél. Waarom doe jij dat dan niet?

We leren allemaal wat God van ons vraagt, maar we zijn niet gehersenspoeld! We moeten onze eigen keuzes maken.

Is dat niet meten met twee maten?

schepping

Waarom geloof je niet in evolutie?

Waarom zou ik er wél in geloven? Zelfs wetenschappers zijn het niet met elkaar eens over dat onderwerp!



18

Wat kan ik tegen stress op school doen?

„Ik stond op school zo onder druk dat ik vaak wel kon huilen en gillen tegelijk.” — Sharon.

„De stress op school wordt niet minder als je ouder wordt, alleen de oorzaken veranderen.” — James.

HEB jij weleens het gevoel dat je ouders gewoon niet begrijpen hoeveel stress je op school hebt? Misschien zeggen ze wel tegen je dat jij tenminste niet de hypotheek hoeft af te betalen, het gezin te eten hoeft te geven of het je werkgever naar de zin hoeft te maken. Maar waarschijnlijk vind jij dat je net zo veel stress hebt als je ouders, of misschien wel *meer*.

Alleen al naar school toe gaan kan stress opleveren. Tara, die in de VS woont, vertelt: „Vaak werd er in de schoolbus gevochten. Dan stopte de chauffeur en moesten we allemaal uitstappen, waardoor we een halfuur of langer vertraging op liepen.”

Wordt de stress minder als je eenmaal op school bent? Niet echt. Misschien heb je te maken met het volgende:

● Stress veroorzaakt door leraren

„De leraren willen dat ik zo hoog mogelijke cijfers haal, en ik voel de druk om aan hun verwachtingen te voldoen.”
— Sandra.

„Leraren zetten leerlingen onder druk om uit te blinken, vooral als het een goede leerling is.” — April.

*„Zelfs als je een zinvol doel in het leven hebt, kijken sommige leraren op je neer als je niet de opleiding wilt volgen die zij vinden dat je moet volgen.”** — Naomi.

Wat doet dit soort stress met je?



● Stress veroorzaakt door andere jongeren

„Op de middelbare school hebben jongeren meer vrijheid en zijn ze opstandiger. Als je niet meedoet, lig je eruit.” — Kevin.

* Meer informatie vind je in hfst. 20 van dit boek.

„Ik krijg elke dag te maken met verleidingen om alcohol te drinken en seks te hebben. Soms is het moeilijk niet toe te geven aan het verlangen om mee te doen.” — Aaron.

„Nu ik twaalf ben, vind ik het vooral moeilijk dat ik onder druk word gezet om iets met een jongen te beginnen. Iedereen op school zegt: 'Hoe lang blijf je nog alleen?'" — Alexandria.

„Ik werd onder druk gezet om verking met een jongen te nemen. Toen ik nee zei, zeiden ze dat ik lesbisch was. En toen was ik pas tien!" — Christa.

Wat doet dit soort stress met je?



.....
.....

● **Andere oorzaken van stress. Kruis aan waar je de meeste stress van hebt of schrijf dat erbij.**

- Proefwerken
- Huiswerk
- Hoge verwachtingen van ouders
- Voldoen aan je eigen verwachtingen
- Pesten of seksuele intimidatie
- Iets anders

Minder stress in vier stappen

Het is niet realistisch te verwachten dat je zonder stress door je schooltijd heen zult komen. Maar te veel stress kan als

een zware last op je schouders drukken. Salomo zegt: „Ben je moedeloos wanneer je in het nauw zit, dan schiet je kracht tekort” (Spreuken 24:10, NBV). Maar dat hoeft jou niet te overkomen. Je moet leren op een goede manier met stress om te gaan.



WEETJE

Elke nacht genoeg slapen (minstens acht uur) helpt je niet alleen om beter tegen stress te kunnen maar verbetert ook je geheugen.

Net zoals op de goede manier gewichtheffen je lichamenlijk sterker kan maken, kan op een goede manier met stress omgaan je emotioneel sterker maken



Het is te vergelijken met gewichtheffen. Om dat goed te doen moet een gewichtheffer zich voorbereiden. Hij probeert niet om zwaardere gewichten te tillen dan hij kan en hij tilt de gewichten op de goede manier op. Dan ontwikkelt hij sterke spieren zonder zijn lichaam te beschadigen. Doet hij dat niet, dan kan hij spieren scheuren of zelfs botten breken.

Zo kun je ook leren omgaan met stress en doen wat je moet doen zonder schade op te lopen. Hoe? Door het volgende stappenplan te volgen.

1. Ga na wat bij jou stress veroorzaakt. „Een verstandig man ziet het gevaar en brengt zich in veiligheid; een onnadenkend mens gaat het tegemoet en zal daarvoor boeten”, zegt een wijze spreuk (Spreuken 22:3, GNB). Maar je kunt zware stress niet ontlopen als je niet weet waar die meestal vandaan komt. Dus kijk nog eens naar wat je eerder hebt aangekruist. Waar heb je op dit moment de meeste stress van?

2. Doe nazoekwerk. Als je bijvoorbeeld merkt dat je veel stress hebt van al je huiswerk, kijk dan eens naar de tips in hoofdstuk 13 van Deel 2. Als een klasgenoot je onder druk zet om seks te hebben, vind je nuttig advies in hoofdstuk 2, 5 en 15 van dat deel.

3. Stel dingen niet uit. De meeste problemen verdwijnen niet door ze te negeren. Meestal worden ze juist erger,

“Mijn vader bad elke dag met me voordat hij me bij school afzette. Daardoor voelde ik me zekerder.” — Liz

waardoor je meer stress krijgt. Als je eenmaal besloten hebt hoe je een probleem gaat aanpakken, stel dat dan niet uit. Doe het meteen. Als je een Getuige van Jehovah bent en daarom probeert je aan Bijbelse normen te houden, kom daar


dan zo snel mogelijk voor uit. Dan heb je waarschijnlijk minder stress. Marchet (20) vertelt: „Direct aan het begin van het schooljaar begon ik een gesprek over een onderwerp waarvan ik wist dat het me de kans zou geven over mijn Bijbelse normen te praten. Ik merkte dat hoe langer ik wachtte om te vertellen dat ik een Getuige was, hoe moeilijker het werd. Het hielp echt als ik vertelde wat mijn geloof was en me daar de rest van het jaar naar gedroeg.”

4. Vraag om hulp. Zelfs de sterkste gewichtheffer heeft zijn

TIP

Verdeel de problemen waar je stress van hebt in twee categorieën: die waar je iets aan kunt doen en die waar je niks aan kunt doen. Pak eerst de problemen aan waar je wél iets aan kunt doen. Wanneer al die problemen verdwenen zijn — als dat ooit gebeurt — heb je nog genoeg tijd om na te denken over de problemen waar je niks aan kunt doen.

actiepunten

Om stress beter aan te kunnen, neem ik me voor om als het kan naar bed te gaan om ..... uur

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....

.....



**'Werp al uw bezorgdheid op hem,
want hij zorgt voor u.'** – 1 Petrus 5:7.



beperkingen. Die heb jij ook. Maar je hoeft niet alles zelf te dragen (Galaten 6:2). Praat er eens met je ouders of een andere rijpe christen over. Laat hun de antwoorden zien die je eerder in dit hoofdstuk hebt opgeschreven. Vraag hun om tips.

Goede stress?

Misschien vind je het moeilijk te geloven, maar het is op zich niet verkeerd dat je wat stress hebt. Waarom niet? Het is een teken dat je ijverig bent en dat je geweten goed werkt. Let eens op hoe de Bijbel een persoon beschrijft die helemaal geen stress lijkt te hebben: „Hoelang blijf je nog lui liggen, wanneer sta je eindelijk eens op? Nog even blijven liggen, nog even slapen, nog even met de armen over elkaar; maar de armoe overvalt je als een struikrover” (Spreuken 6:9-11, *GNB*).

Heidi (16) vat het goed samen: „School kan echt vervelend lijken, maar de stress die je daarvan hebt is hetzelfde als de stress die je later op je werk zult hebben.” Het is zeker niet makkelijk als je veel stress hebt. Maar als je er goed mee omgaat, kan een beetje stress geen kwaad. Je zult er zelfs sterker van worden.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Is van school gaan het antwoord op je problemen?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom zul je veel extra stress hebben als je een perfectionist bent?**
- **Met wie kun je praten als de stress je te veel lijkt te worden?**

Zal ik maar van school gaan?

Op welke leeftijd zou je naar jouw idee wel met school kunnen stoppen? 

Op welke leeftijd mag je van je ouders met school stoppen?

KOMEN jullie antwoorden overeen? Zelfs als dat zo is en je nog op school zit, zijn er misschien wel dagen dat je graag van school zou gaan. Herken je je in de volgende opmerkingen?

„Soms was ik zo gestrest dat ik geen zin had om m'n bed uit te komen. Ik dacht dan: waarom moet ik naar school als



ik alleen maar dingen leer die ik toch nooit ga gebruiken?”
— Rachel.

„Vaak was ik school zat en wilde ik er gewoon mee stoppen en gaan werken. Ik vond dat ik er niks leerde en wilde liever geld verdienen.” — John.

„Ik ging naar een school in de binnenstad, waar bijna iedereen me negeerde. Ik had geen moeite met leren, maar ik was een buitenbeentje en was vaak alleen. Zelfs de andere buitenbeentjes wilden niet met me praten! Ik kwam zwaar in de verleiding er maar mee te stoppen.” — Ryan.

„Ik moest 's avonds wel vier uur huiswerk maken! Ik had zo veel huiswerk, projecten en proefwerken, allemaal achter elkaar, dat ik er niet meer tegen kon en wilde stoppen.”
— Cindy.

„We hebben een bommelding gehad, drie zelfmoordpogingen, één geslaagde zelfmoord en er was geweld van bendes. Soms was het zo erg dat ik gewoon weg wilde!” — Rose.

Heb jij met net zulke problemen te maken? Is er een situatie waardoor jij van school wilt? Beschrijf het probleem.



Misschien maak je al serieus plannen om te stoppen. Maar hoe weet je nu of je om de goede redenen stopt?

Opstapper of uitvaller?

Wanneer ben je een 'opstapper' en wanneer ben je een 'uitvaller'? Een opstapper is een jongere met een diploma die bewust kiest voor werk boven verder onderwijs. Een uitvaller is een jongere die vanuit een onzorgvuldige afweging zonder diploma met school stopt.

Wist je dat jongeren in sommige landen maar vijf tot acht jaar naar school hoeven? In andere landen wordt van

jongeren verwacht dat ze minstens tien jaar onderwijs volgen. Er is dus geen vast aantal leerjaren dat voor iedereen ter wereld geldt.

Er zijn landen waar kinderen alle lessen thuis kunnen volgen zonder dat ze ooit naar school gaan. Jongeren die thuisonderwijs volgen, natuurlijk met toestemming en medewerking van hun ouders, zijn geen uitvallers.

Maar als je erover denkt te stoppen voordat je je diploma hebt, of je nu thuisonderwijs volgt of gewoon naar school gaat, dan moet je stilstaan bij de volgende vragen:

Wat is volgens de wet verplicht? Zoals gezegd verschilt het per land hoeveel scholing iemand moet volgen. Hoe lang is iemand in jouw land leerplichtig? Ben jij nog leerplichtig? Als je de Bijbelse raad negeert om 'onderworpen te zijn aan de superieure autoriteiten' en eerder met school stopt, ben je een uitvaller (Romeinen 13:1).

Heb ik mijn opleidingsdoelen bereikt? Welke doelen wil je via school bereiken? Weet je dat niet precies? Dat is wel heel belangrijk! Anders ben je net een passagier die in de trein zit zonder te weten waar hij heen wil. Ga er daarom eens met je ouders voor zitten om het werkblad „Mijn opleidingsdoelen” op bladzijde 139 in te vullen. Dat zal je helpen naar een doel toe te werken en samen met je ouders te bepalen hoe lang je op school moet blijven (Spreuken 21:5).

Je krijgt vast adviezen van leraren en anderen over hoeveel opleiding je moet volgen. Maar je ouders hebben de autoriteit om de uiteindelijke beslissing te nemen (Spreuken 1:8; Kolossenzen 3:20). Als je van school



WEETJE

Jongeren die spijbelen, lopen meer risico om zonder diploma van school te gaan.




„Haast leidt tot gebrek.”

— Spreuken 21:5, GNB.



gaat voordat je de opleidingsdoelen bereikt die jij en je ouders afgesproken hebben, ben je een uitvaller.

Welke motieven heb ik om te stoppen? Pas op dat je jezelf niet voor de gek houdt (Jeremia 17:9). Mensen hebben nu eenmaal de neiging egoïstische daden goed te praten (Jakobus 1:22).

Schrijf hier een paar egoïstische motieven op om te stoppen. 

.....

Welke motieven heb je opgeschreven? Misschien wil je onder proefwerken of huiswerk uit komen. De uitdaging is erachter te komen waarom je van school wilt. Als je van school gaat om aan problemen te ontsnappen, wacht je waarschijnlijk een teleurstelling.

Is het zo erg om een uitvaller te zijn?

Een uitvaller worden is alsof je uit de trein springt voordat je je bestemming bereikt. Misschien is de trein niet comfortabel en zijn de passagiers niet aardig. Maar als je uit de trein springt, kom je natuurlijk niet op je bestemming aan en zul je misschien zelfs ernstig gewond raken. Als je je school niet afmaakt, zul je je opleidingsdoelen waarschijnlijk niet bereiken en zowel op korte als op lange termijn problemen krijgen, zoals de volgende:

Problemen op korte termijn: Waarschijnlijk zul je meer moeite hebben om een baan te vinden, en als het je wel lukt, zul je vaak slechter betaald krijgen dan als je een

Voortijdig van school gaan is alsof je uit de trein springt voordat je je bestemming bereikt

baan zou zoeken na het afronden van je opleiding. Om rond te komen moet je waarschijnlijk langer werken en in een omgeving die misschien nog minder prettig is dan die op school.

Problemen op lange termijn: Uit onderzoek is gebleken dat voortijdige schoolverlaters vaak minder gezond zijn en een groter risico lopen in de gevangenis te belanden en in de bijstand terecht te komen.

Natuurlijk is je school afmaken nog geen garantie dat zulke problemen je niet zullen overkomen. Maar waarom zou je het jezelf onnodig moeilijk maken door voortijdig te stoppen?

Voordelen van volhouden

Als je net een slecht cijfer hebt gehaald of een zware dag op school hebt gehad, heb je misschien de neiging het bijltje erbij neer te gooien. Alle problemen in de toekomst lijken misschien onbelangrijk vergeleken bij de ellende van dat moment. Maar voordat je de 'makkelijke' uitweg kiest, is het goed om te kijken welke voordelen het voor de leerlingen aan het begin van het hoofdstuk heeft gehad dat ze niet van school gegaan zijn.



TIP

Als je moeite hebt met de sfeer op school, kijk dan of er een mogelijkheid is om versneld je diploma te halen.

mijn opleidingsdoelen

Een belangrijk doel van opleiding is je voor te bereiden op het vinden van een baan waarmee je jezelf en later eventueel je gezin kunt onderhouden (2 Thessalonicenzen 3:10, 12). Heb je al bedacht wat voor baan je wilt en hoe je je daar op school op kunt voorbereiden? Het beantwoorden van de volgende vragen kan een hulp zijn om na te gaan of je opleiding je in de juiste richting leidt:

Wat zijn mijn sterke punten? (Bijvoorbeeld: Kun je goed met mensen omgaan? Werk je graag met je handen en vind je het leuk om dingen te maken of te repareren? Ben je goed in het analyseren en oplossen van problemen?)



.....
Bij wat voor banen kan ik mijn sterke punten gebruiken?

.....
Wat voor banen zijn er in de omgeving waar ik woon?

.....
Welke vakken die ik nu volg helpen me om me op de arbeidsmarkt voor te bereiden?

.....
Welke opleidingsmogelijkheden zijn er waardoor ik mijn doelen beter kan bereiken?

.....
Onthoud dat het je doel is een diploma te halen waar je iets mee kunt. Val dus niet in het andere uiterste door een eeuwige student te worden, iemand die eindeloos 'in de trein' blijft zitten om maar niet de verantwoordelijkheden van een volwassene te hoeven dragen.*

* Meer informatie vind je in hfst. 38 van Deel 2.

**“ Je kunt niet voor je problemen vluchten.
Op school leer je voor jezelf op te komen,
iets waar je op je werk en andere plekken
veel aan zult hebben. ” — Ramona**

„Ik heb leren doorzetten en ben mentaal sterker geworden. Ik heb ook geleerd dat als je het ergens leuk wilt hebben, je daar zelf iets voor moet doen. Bovendien heb ik beter leren tekenen, en daar wil ik iets mee gaan doen als ik mijn diploma heb.” — Rachel.

„Ik weet nu dat ik mijn doelen kan bereiken als ik mijn best doe. Ik volg een technische opleiding en daardoor kan ik straks in een drukkerij werken, wat ik graag wil.” — John.

„Omdat ik doorgezet heb, heb ik goed leren lezen en schrijven. Op school heb ik geleerd mijn voordeel te doen

actiepunten

Als ik een vak moeilijk vind, zal ik het niet opgeven maar



Als ik van school wil omdat ik erg moe ben,
kan ik daartegen vechten door

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

met kritiek en mezelf duidelijk en logisch uit te drukken. Daar heb ik veel aan als ik tot mensen ga prediken.” — Ryan.

„Op school heb ik met problemen leren omgaan, zowel in het klaslokaal als daarbuiten. Doordat ik oplossingen moest zoeken voor problemen op allerlei terreinen, ben ik een stuk volwassener geworden.” — Cindy.

„School heeft me voorbereid op de uitdagingen van een baan. Daarnaast kwam ik vaak in situaties terecht waardoor ik de redenen voor mijn geloof moest onderzoeken, dus op school is mijn geloofsovertuiging sterker geworden.” — Rose.

Salomo schreef: „Beter is het einde naderhand van een zaak dan het begin ervan. Beter iemand die geduldig is dan iemand die hoogmoedig van geest is” (Prediker 7:8). Het is dus beter om geen uitvaller te worden, maar je door de problemen op school heen te worstelen. Als je dat doet, zul je merken dat het uiteindelijk inderdaad veel beter voor je zal uitpakken.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Wat nu als je een hekel aan school hebt omdat je het niet goed met je leraar kunt vinden?*


WAT DENK JIJ?

- **Waarom is het belangrijk dat je goed leert lezen, schrijven en rekenen?**
- **Hoe kunnen opleidingsdoelen op korte termijn je helpen het beste van je schooltijd te maken?**
- **Waarom is het belangrijk dat je al een idee hebt wat voor werk je na school zou willen doen?**



20

Hoe kan ik beter met mijn leraar opschieten?

- Hoe heet je lievelingsleraar?*** 
- Waarom vind je die leraar aardig?***
- Met welke leraar kun je het juist helemaal niet goed vinden?***

JE VRIENDEN kun je kiezen, maar als jongere kies je je leraren meestal niet zelf uit. Misschien vind je ze allemaal aardig. David (18) zegt: „Ik heb nooit problemen gehad met mijn leraren. Ik had respect voor ze en zij vonden mij aardig.”

Het kan ook zijn dat je net zo'n lerares hebt als Sarah (11): „Ze is ontzettend gemeen. En ik begrijp haar niet. De ene keer legt ze te weinig uit en de andere keer vertelt ze juist veel te veel.” Om beter met je leraar op te kunnen schieten, moet je eerst nagaan wat eigenlijk het probleem is. Als je daar eenmaal



„Alle dingen dan die gij wilt dat de mensen voor u doen, moet ook gij insgelijks voor hen doen.” – Mattheüs 7:12.



achter bent, wordt het makkelijker er iets aan te doen. Kruis aan of schrijf op wat van toepassing is.

- Ik vind het moeilijk mijn leraar te begrijpen
- Ik vind dat ik hogere cijfers verdien
- Ik vind dat anderen worden voorgetrokken
- Ik krijg meer straf dan ik verdien
- Ik vind dat ik gediscrimineerd word
- Iets anders

Hoe kun je daarmee omgaan? Een eerste stap is het advies van de apostel Petrus toepassen: „Weest allen gelijkgezind, betoont medegevoel” (1 Petrus 3:8). Hoe kun je nu medegevoel hebben met een 'gemene' leraar? De volgende feiten over leraren kunnen je misschien helpen.

Leraren maken fouten. Ze hebben zo hun eigenaardigheden, problemen en zelfs vooroordelen. Jakobus schreef: „Indien iemand in woorden niet struikelt, die is een volmaakt man, in staat om ook zijn gehele lichaam in toom te houden” (Jakobus 3:2). Brianna (19) zegt: „Mijn wiskundelerares had weinig geduld en schreeuwde vaak tegen ons. Daarom vonden we het moeilijk respect voor haar te hebben.” Hoe kwam het dat de lerares zo deed? „In de klas was het altijd een chaos,” vertelt Brianna, „en de leerlingen misdroegen zich om de lerares nog meer van streek te maken.”

Je vindt het vast fijn als een leraar jouw fouten door de vingers ziet, vooral als je veel stress hebt. Kun jij dat ook voor je leraar doen? Schrijf hier een recent voorval op en schrijf ook op waarom de leraar zich waarschijnlijk zo gedragen heeft.



.....
.....

Leraren hebben voorkeuren. Denk eens na over de uitdagingen waar je leraren voor staan: Hoeveel leerlingen in jouw klas *willen* daar echt zijn? En hoeveel van die leerlingen kunnen en willen zich een halfuur of langer op één onderwerp concentreren? Hoeveel leerlingen reageren hun opgekropte frustraties en agressie af op leraren? Stel dat jij de taak krijgt om twintig, dertig of meer leeftijdgenoten les te geven over een onderwerp waar de meesten van hen geen interesse voor hebben. Zou jij dan ook niet de neiging hebben meer aandacht te besteden aan de leerlingen die wel geïnteresseerd lijken?

Het is waar dat het heel irritant kan zijn als iemand echt voorgetrokken lijkt te worden. Natasha vertelt over een leraar: „Hij stelde een deadline voor huiswerk, maar maakte altijd uitzonderingen voor de leden van het sportteam, en verder voor niemand. Heel toevallig was hij assistent-trainer van het team.” Als jou net zoiets overkomt, vraag je dan af: krijg ik voldoende onderwijs? Als dat zo is, waarom zou je dan van streek raken of jaloers worden?

Schrijf hier op wat je kunt doen om je leraar duidelijker te laten merken dat je interesse hebt voor wat hij vertelt.



WEETJE

Je leraar heeft waarschijnlijk al tientallen of zelfs honderden keren dezelfde les gegeven aan andere klassen. Het kan dus moeilijk voor hem zijn om net zo enthousiast over het onderwerp te zijn als in het begin.

Leraren begrijpen leerlingen verkeerd. Soms klikt het niet met een leraar of is er een misverstand en doet de leraar daarom onaardig tegen je. Nieuwsgierigheid kan worden opgevat als rebellie, en een beetje humor als gebrek aan respect of als domheid.

Leraren zijn te vergelijken met stapstenen die je helpen van onwetendheid naar inzicht te groeien, maar je moet zelf de stappen zetten

Wat kun je doen als je verkeerd begrepen wordt? De Bijbel zegt: „Vergeldt niemand kwaad met kwaad. (...) Zijt indien mogelijk, voor zover het van u afhangt, vredelievend jegens alle mensen” (Romeinen 12:17, 18). Probeer je leraar dus niet tegen

je in het harnas te jagen. Vermijd onnodige confrontaties. Geef je leraar geen terechte redenen tot klagen. Probeer juist aardig te zijn. 'Aardig? Tegen *hem*?', denk je misschien. Het is inderdaad verstandig om te laten zien dat je goede manieren hebt door je leraar met respect te groeten als je de klas binnenkomt. Als je beleefd blijft en zelfs af en toe glimlacht, krijgt hij misschien een andere mening over je (Romeinen 12:20, 21).

Ken had bijvoorbeeld leraren die hem vaak verkeerd beoordeelden. Hij vertelt: „Ik ben erg verlegen en ik praatte nooit tegen mijn leraren.” Hoe pakte hij het probleem aan? „Uiteindelijk besepte ik dat mijn leraren me eigenlijk alleen maar wilden helpen. Daarom besloot ik moeite te doen om al mijn leraren persoonlijk te leren kennen. Toen kreeg ik veel betere cijfers.”



TIP



Als je een leraar saai vindt, concentreer je dan op het onderwerp en niet op de persoon. Maak aantekeningen, vraag respectvol om meer informatie en wees enthousiast over het onderwerp. Enthousiasme werkt aanstekelijk.

“Ik doe moeite om een goede band met al mijn leraren te krijgen. Ik weet hoe ze heten, en als ik ze op straat tegenkom, maak ik een praatje met ze.” — Carmen

Het is waar dat goede manieren hebben en aardig zijn niet altijd resultaat opleveren. Maar heb geduld. Salomo schreef: „Een heerser [of leraar] laat zich overtuigen door geduld, kalme woorden breken krachtige tegenstand” (Spreuken 25:15, NBV). Blijf rustig en vriendelijk als je oneerlijk behandeld wordt. Misschien zal de leraar dan anders over je gaan denken (Spreuken 15:1).

Als je leraar je verkeerd begrijpt of je oneerlijk behandelt, wat is dan meestal je eerste reactie?



.....
Wat zou een betere reactie zijn?
.....

Problemen aanpakken

Begrip krijgen voor de beperkingen van je leraar is nog maar het begin. Wat kun je doen om problemen aan te pakken? Hoe kun je bijvoorbeeld omgaan met de volgende klachten?

Ik verdien een hoger cijfer. Katrina vertelt: „Ik kreeg altijd hoge cijfers, maar in een bepaald jaar kreeg ik een onvoldoende van mijn natuurkundeleraar. Ik verdiende een hoger cijfer. Mijn ouders gingen met het schoolhoofd praten. Toen kreeg ik net een voldoende, dus was ik nog steeds behoorlijk kwaad.” Als jij ook zoiets meemaakt, bestook je leraar dan niet met allerlei beschuldigingen. Leer van de Bijbelse figuur Nathan. Hij kreeg de moeilijke taak koning David op een ernstige fout te wijzen. Nathan stormde niet het paleis binnen om David aller-

lei beschuldigingen naar het hoofd te slingeren, maar hij benaderde hem tactvol (2 Samuël 12:1-7).

Zo kan ook jij je leraar nederig en *rustig* benaderen. Als je een scène maakt of je leraar beschuldigt van onkunde of iets erger, zul je niet echt vrienden maken. Probeer het volwassener aan te pakken. Vraag je leraar eerst je te helpen begrijpen hoe hij cijfers geeft. Salomo schreef: „Wie antwoord geeft voordat hij geluisterd heeft, is een dwaas, hij maakt zich belachelijk” (Spreuken 18:13, *GNB*). Nadat je hebt geluisterd, kun je misschien vertellen waar volgens jou iets over het hoofd gezien is. Zelfs als je cijfer niet veranderd wordt, zal je volwassen houding waarschijnlijk een positieve indruk bij de leraar achterlaten.

Ik vind dat mijn leraar me discrimineert. Rachel haalde altijd goede cijfers. Maar toen ze een jaar of dertien was, veranderde dat. „De leraar deed alles wat hij kon om me een onvoldoende te laten halen”, vertelt Rachel. Wat was het probleem? De leraar liet Rachel en haar moeder duidelijk merken dat hij iets tegen hun geloof had.

actiepunten

*Om een saai vak interessanter te maken,
zal ik*



*Als ik vind dat een leraar me oneerlijk behandelt,
zal ik*

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

Hoe werd het opgelost? Rachel zegt: „Elke keer dat het er echt op leek dat ik slechtere cijfers kreeg vanwege het vooroordeel van de leraar, gingen mijn moeder en ik samen naar hem toe om erover te praten. Uiteindelijk maakte hij het me niet meer moeilijk.” Als jij net zoets meemaakt, ga er dan met je ouders over praten. Zij zullen dan vast met de leraar en misschien zelfs met het schoolbestuur willen praten over een oplossing.

Kijk naar de lange termijn

Het is waar dat niet alles goed afloopt. Soms moet je gewoon doorzetten. Tanya vertelt: „Een van mijn leraren deed heel vervelend tegen de leerlingen. Hij beledigde ons vaak en noemde ons dom. In het begin maakte hij me aan het huilen, maar ik leerde zijn beledigingen niet persoonlijk op te vatten. Ik concentreerde me op mijn werk en deed tijdens de les goed mee. Daardoor had ik niet veel last van hem, en ik was een van de weinigen die goede cijfers kreeg. Na twee jaar werd die leraar ontslagen.”

Als je leert met een moeilijke leraar om te gaan, leer je een belangrijke levensles, waar je later veel aan zult hebben als je een lastige baas krijgt. En je zult ook meer waardering krijgen voor goede leraren.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Lijkt het alsof er nooit genoeg uren in een dag zitten? Hoe kun je de klok tot je vriend maken in plaats van je vijand?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom is het belangrijk je meer te concentreren op het onderwerp dan op de leraar?**
- **Welke uitwerking kan jouw houding tegenover een onderwerp hebben op de houding van de leraar tegenover jou?**



ROLMODEL

Mozes

Mozes heeft het **goed getroffen** in het leven. Hij wordt opgevoed in de hofhouding van Farao en krijgt les in alle **wijsheid van Egypte** (Handelingen 7:22). Wat zal hij met zijn opleiding doen? Hij kan beroemd, rijk en machtig worden. Maar hij **geeft niet toe** aan de druk van anderen en laat zich niet leiden door egoïstische ambities. In plaats daarvan kiest hij een carrière die **velen verrast**. Hij kiest ervoor „met het volk van God slecht behandeld te worden” (Hebreeën 11:25). Heeft Mozes daar nadeel van? Nee, want door ervoor te kiezen **God te dienen en mensen te helpen**, heeft hij een interessant en zinvol leven.

Als jij het geluk hebt een goede basisopleiding te krijgen, **wat ga je daar dan mee doen?** Je kunt geld en macht tot het belangrijkste in je leven maken. Of je kunt net als Mozes iets met je leven doen wat **echt de moeite waard is**. Je kunt je mentale en fysieke kracht gebruiken om God en andere mensen te dienen (Mattheüs 22:35-40). Geen enkele andere manier van leven maakt zo gelukkig!



Hoe kan ik mijn tijd beter gebruiken?

Hoeveel uur zou je er per dag bij willen hebben?



Waarom zou je die extra tijd dan besteden?

- Vrienden
- Slapen
- Studeren
- Iets anders

TIJD is te vergelijken met een energiek paard: je moet er de controle over houden. Als je je tijd goed indeelt, zul je waarschijnlijk minder stress hebben, betere cijfers halen en zullen je ouders meer vertrouwen in je hebben. Misschien denk je: dat is makkelijker gezegd dan gedaan! Je zult inderdaad met uitdagingen te maken krijgen. Maar die kun je overwinnen. Hier volgen een paar voorbeelden.

Uitdaging 1: een schema maken

Wat houdt je tegen? Alleen al bij het idee van een schema krijg je het benauwd! Je wilt graag spontaan kunnen zijn en niet aan een planning vastzitten.

Waarom zou je het toch doen? Koning Salomo schreef: „De plannen van de ijverige mens leveren iets op” (Spreuken 21:5, *WV*). Salomo had een druk leven. Hij was getrouwd, had





'Vergewis u van de belangrijker dingen.'

— Filippenzen 1:10.



kinderen en was koning. En zijn leven zal er niet rustiger op zijn geworden toen hij ouder werd. Jij hebt vast ook een druk leven. Maar waarschijnlijk zal je leven er alleen maar drukker op worden. Je kunt beter nu goed leren plannen dan later!


Wat andere jongeren zeggen. „Ongeveer een halfjaar geleden ben ik begonnen geregeld een planning te maken. Ik probeerde het mezelf wat makkelijker te maken, en met een schema lukte dat!” — Joey.

„Lijstjes maken helpt me mijn leven op orde te houden. Wanneer ik het extra druk heb, maak ik met mijn moeder een overzicht zodat we elkaar kunnen helpen onze doelen te bereiken.” — Mallory.

Wat zal je helpen? Stel dat jullie een paar dagen op stap gaan. Alle gezinsleden gooien hun tassen gewoon in de kofferbak van de auto, maar het lijkt allemaal niet te passen. Wat kun je daaraan doen? Je kunt opnieuw beginnen, en dan de grootste tassen er eerst in zetten en de kleinere tassen zetten waar nog ruimte is.

Je kunt dezelfde strategie toepassen op je leven. Als je je tijd eerst opvult met kleine, onbelangrijke dingen, loop je het risico dat je geen tijd hebt voor de belangrijke dingen. Maak dus eerst tijd voor de grote, belangrijke dingen, dan zul je ervan staan te kijken hoeveel tijd er over is voor de rest! — Filippenzen 1:10.

Wat zijn de belangrijkste dingen die je moet doen?



.....

.....

Nummer de dingen die je moet doen nu eens op volgorde van belangrijkheid. Als je de belangrijke dingen gedaan hebt,

ben je misschien verrast hoeveel tijd je overhebt voor de minder belangrijke dingen.

Hoe doe je het? Koop een agenda en ga na wat de belangrijkste dingen zijn die je moet doen. Of gebruik een van deze opties.

- Agenda op je mobieltje
- Agenda op je computer
- Notitieblokje
- Bureaukalender

Uitdaging 2: je aan het schema houden

Wat houdt je tegen? Na school wil je een paar minuten relaxen en tv-kijken. Of misschien moet je voor een proefwerk leren, maar krijg je een sms'je of je meegaat naar de bioscoop. Die film draait vanmiddag en leren kan vanavond ook nog. En je denkt: ik presteer trouwens toch beter als ik onder druk sta.

Waarom zou je het toch doen? Waarschijnlijk haal je betere cijfers als je je huiswerk maakt wanneer je fris bent. En je hebt vast al genoeg stress. Waarom zou je het jezelf dan nog moeilijker maken door 's avonds laat nog voor een proefwerk te leren? En hoe gaat het de volgende ochtend? Misschien verslaap je je, heb je nog meer stress, moet je je haasten en kom je ook nog eens te laat op school (Spreuken 6:10, 11).

Wat andere jongeren zeggen. „Ik ben gek op tv-kijken, gitarspelen en met vrienden op stap gaan. Daar is op zich niks mis mee, maar soms vergeet ik daardoor belangrijke dingen en moet ik me erg haasten.” — Julian.

WEETJE

Als je te veel op dezelfde dag plant, krijg je stress. Door prioriteiten te stellen, weet je welke dingen je moet doen en wat je moet laten vallen.

Wat zal je helpen? Plan niet alleen dingen in die je moet doen, maar ook dingen die je leuk vindt. Julian zegt: „Het is makkelijker te doen wat ik moet doen als ik weet dat er later iets leuks gepland staat.” Nog een tip: zorg dat je een einddoel hebt en stel je dan onderweg kleinere doe-



**Tijd is te vergelijken met een energiek paard
— je moet er de controle over houden**

len om jezelf bij de les te houden.

Hoe doe je het? Wat zijn een of twee realistische doelen die je het komende halfjaar kunt bereiken?

.....
.....

Wat is een realistisch doel dat je binnen twee jaar kunt halen, en wat moet je nu gaan doen om het te bereiken?*

.....
.....

Uitdaging 3: netjes en ordelijk zijn

Wat houdt je tegen? Je vraagt je af wat netjes en ordelijk zijn te maken heeft met je tijd beter gebruiken. Bovendien lijkt het veel makkelijker om slordig te zijn. Je kamer opruimen kan morgen ook — of zelfs helemaal niet! Jij zit er niet mee dat het een rommeltje is, dus is het niet echt een probleem. Of toch wel?

Waarom zou je het toch doen? Als je alles netjes en op

* Meer informatie vind je in hfst. 39 van dit boek.

TIP



Probeer niet alle suggesties in dit hoofdstuk in één keer toe te passen. Pas de komende maand eens één suggestie toe. Als dat gelukt is, kun je de volgende kiezen.

“Ik hoorde iemand voor de grap zeggen dat je met mij om drie uur moest afspreken als je wilde dat ik er om vier uur was. Toen begreep ik dat ik toch iets punctueler moest worden!”
— Ricky

orde hebt, scheelt dat veel tijd als je iets zoekt. Het geeft ook rust in je hoofd (1 Korinthiërs 14:40).

Wat andere jongeren zeggen. „Als ik geen tijd heb om mijn kleren op te ruimen, wil het nog weleens gebeuren dat ik door de rommel spullen kwijtraak!” — Mandy.

„Ik ben een keer mijn portemonnee een week lang kwijt geweest. Toen zat ik wel even behoorlijk in de stress. Uiteindelijk vond ik hem terug toen ik mijn kamer opruimde.”
— Frank.

Wat zal je helpen? Probeer dingen zo snel mogelijk op hun plek terug te leggen. Doe dat geregeld in plaats van te wachten tot het echt te erg wordt.

Hoe doe je het? Leer jezelf aan netjes te zijn. Als je alles op orde houdt, zal je leven er een stuk makkelijker op worden.

actiepunten

Ik zou minder tijd kunnen besteden aan



Ik ga de tijd die dan vrijkomt gebruiken voor

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

✦ waar blijft mijn tijd?

Wekelijkse tijdsbesteding van jongeren tussen de 8 en 18 (gemiddelde in uren)

17 met hun ouders

30 op school

44 tv-kijken, gamen, msn'en en naar muziek luisteren

Tel op hoeveel uur je elke week besteedt aan

tv-kijken 

gamen

internetten

muziek luisteren

Totaal

Aantal uren dat ik best aan belangrijker dingen kan besteden

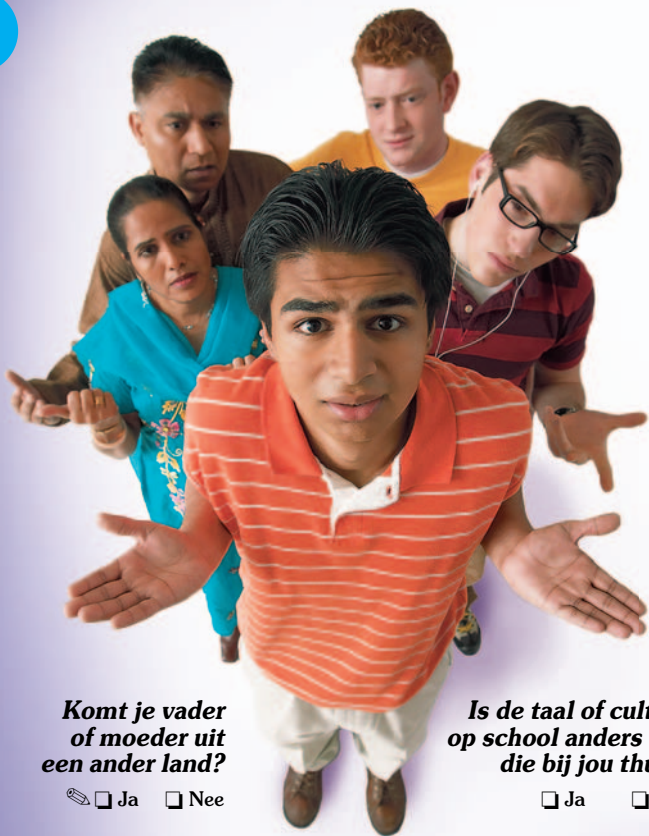
Tijd is het enige waarvan jij, andere jongeren en je ouders precies evenveel op een dag hebben. Als je tijd verspilt, zul je daar zelf last van hebben. Als je er verstandig mee omgaat, zul je daar voordeel van hebben. De keus is aan jou.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Komen je ouders uit een ander land? Heb je het gevoel dat je er op school en thuis niet bij hoort? Hoe kun je de situatie in je voordeel laten uitpakken?*

WAT DENK JIJ?

- Als je nu goed leert plannen, hoe zal dat je dan later helpen een eigen huishouden te runnen?
- Wat kun je van je ouders leren over het gebruiken van je tijd?
- Als je al een schema hebt, hoe kun je het dan effectiever maken?

Tussen twee culturen in — Hoe ga ik daarmee om?



***Komt je vader
of moeder uit
een ander land?***

Ja Nee

***Is de taal of cultuur
op school anders dan
die bij jou thuis?***

Ja Nee

„Ik kom uit een Italiaanse familie, en die is heel hartelijk. We wonen nu in Engeland. De mensen hier zijn heel rustig en beleefd. Ik voel me in geen van beide culturen thuis: ik ben te Italiaans voor de Britten en te Brits voor de Italianen.”

— Giosuè (Engeland).

„Op school zei de leraar dat ik hem aan moest kijken als hij tegen me praatte. Maar als ik mijn vader aankeek als hij iets zei, vond hij me brutaal. Ik voelde me gevangen tussen twee culturen.”

— Patrick (zoon van Algerijnse ouders, geboren in Frankrijk).

TOEN je ouders emigreerden, kwamen ze voor grote uitdagingen te staan. Plotseling waren ze omringd door mensen met een andere taal, een andere cultuur en andere kleren. Ze vielen nu op in de massa. Het kan zijn dat mensen daarom weinig respect voor ze hadden en dat ze zelfs gediscrimineerd werden.

Is dat jou ook overkomen? Hieronder staan een paar problemen waarmee andere jongeren in deze situatie te maken hebben gekregen. Kruis aan wat jij het moeilijkst vindt.

Belachelijk gemaakt worden. Noor emigreerde als klein meisje met haar familie van Jordanië naar Noord-Amerika. Ze vertelt: „We droegen andere kleren, en daarom lachten de mensen ons uit. En we begrepen helemaal niets van de Amerikaanse humor.”

Een identiteitscrisis. Nadia vertelt: „Ik ben in Duitsland geboren. Mijn ouders zijn Italiaans, dus ik praatte Duits met een accent, en de kinderen op school noemden me een 'stomme buitenlander'. Maar als ik nu in Italië kom, merk ik dat ik Italiaans met een Duits accent spreek. Daarom heb ik

het gevoel dat ik geen echte identiteit heb. Waar ik ook naartoe ga, ik blijf een buitenlander.”

□ **Een cultuurverschil thuis.** Ana was acht toen ze met haar familie naar Engeland emigreerde. „Mijn broer en ik pasten ons in Londen bijna automatisch aan. Maar voor mijn ouders, die heel lang op het kleine Portugese eiland Madeira hadden gewoond, was het echt niet makkelijk.”

Voeun was drie toen ze met haar Cambodjaanse ouders in Australië aankwam. Ze vertelt: „Mijn ouders zijn niet zo goed ingeburgerd. Mijn vader was vaak van streek en boos omdat ik niet begreep hoe hij over dingen dacht.”

□ **Een taalbarrière thuis.** Ian was acht toen zijn familie van Ecuador naar New York emigreerde. Hij is inmiddels zes jaar in de VS. „Ik spreek nu beter Engels dan Spaans. De leraren op school praten Engels, mijn vrienden pra-

ten Engels en ik praat Engels met mijn broertje. Er komt alleen maar Engels in mijn hoofd en de Spaanse woorden lijken te verdwijnen.”

Lee, die in Australië geboren is maar Cambodjaanse ouders heeft, vertelt: „Als ik met mijn

ouders praat en wil uitleggen hoe ik over bepaalde dingen denk, merk ik dat ik hun taal gewoon niet goed genoeg spreek.”

„Mijn vader stond erop dat we thuis zijn taal spraken,” zegt Noor, „maar we wilden geen Arabisch praten. We vonden het alleen maar lastig om Arabisch te leren. Onze vrienden praatten Engels en we keken alleen maar naar Engelse tv-programma's. Waarvoor hadden we dan Arabisch nodig?”



WEETJE

Als je twee talen goed spreekt, heb je vaak meer kans om werk te vinden!



Wat kun je doen?

Zoals uit deze commentaren blijkt, ben je niet de enige die dit soort problemen heeft. Je kunt natuurlijk proberen om niets met je culturele achtergrond te doen en je helemaal aan je nieuwe omgeving aan te passen. Maar waarschijnlijk zou je daarmee je ouders beledigen en zelf gefrustreerd raken. Het is beter om met de problemen te leren omgaan en het beste van de situatie te maken. Sta eens stil bij de volgende tips:

Als je belachelijk gemaakt wordt. Wat je ook doet, je zult nooit bij iedereen populair zijn. Mensen die anderen graag belachelijk maken, vinden daar altijd wel een reden voor (Spreuken 18:24). Doe dus geen moeite om hun bevooroordeelde kijk te veranderen. „De spotter houdt niet van wie hem terechtwijst”, zei Salomo (Spreuken 15:12). Als iemand discriminerende opmerkingen maakt, blijkt daaruit dat hij niet goed op de hoogte is en niet dat jij iets verkeerd doet.

Als je in een identiteitscrisis zit. Het is heel normaal dat je ergens bij wilt horen, bijvoorbeeld bij je familie of bij een cultuur. Maar het is een vergissing te denken dat je waarde bepaald wordt door je culturele of familieachtergrond. Het kan zijn dat mensen je daarop beoordelen, maar God doet dat niet. Petrus zei: 'God is niet partijdig, maar in elke natie is de mens die hem vreest en rechtvaardigheid beoefent, aanvaardbaar voor hem' (Handelingen

TIP



Als andere jongeren je etnische achtergrond belachelijk maken, reageer dan niet heftig en bewaar je gevoel voor humor. Dan vinden ze er waarschijnlijk al snel niks meer aan om je te pesten.

“ **Het maakt me gelukkig om anderen te helpen. Ik kan de Bijbel uitleggen aan mensen die Russisch, Frans of Moldavisch praten.** ”
— Oleg

10:34, 35). Als je je best doet Jehovah's goedkeuring te krijgen, zal hij je als een deel van zijn gezin zien (Jesaja 43:10; Markus 10:29, 30). Een betere identiteit kun je niet hebben!

Als er thuis een cultuurverschil is. In bijna elk gezin bestaat er verschil van mening tussen ouders en kinderen. In jouw geval kunnen die verschillen nog groter zijn: je ouders willen zich aan de gewoonten van hun geboorteland houden maar jij wilt de gewoonten van je nieuwe land overnemen. Maar als je wilt dat het in je leven goed gaat, moet je 'je vader en je moeder eren' (Efeziërs 6:2, 3).

In plaats van tegen de gebruiken van je ouders in te gaan omdat je er niet blij mee bent, is het beter erachter te komen waarom je ouders zich aan die gebruiken houden (Spreuken 2:10, 11). Vraag je af: Gaan de gebruiken in tegen Bijbelse principes? Als dat niet zo is, wat heb ik er dan eigenlijk op tegen? Hoe kan ik mijn gevoelens op een respectvolle manier aan mijn ouders overbrengen? (Handelingen 5:29) Natuurlijk kun je je ouders veel makkelijker eren als je hun taal goed spreekt. Je kunt hun manier van denken dan begrijpen en je gevoelens beter uiten.

Als er thuis een taalbarrière is. Sommige gezinnen hebben gemerkt dat als ze thuis echt *alleen* hun moedertaal spreken, de kinderen het voordeel hebben dat ze beide talen goed leren. Waarom zou je dat thuis niet proberen? Je kunt je ouders ook vragen je te helpen de taal te leren schrijven. Stelios groeide op in Duitsland maar zijn moedertaal is Grieks. Hij vertelt: „Mijn ouders bespraken elke dag een Bijbeltekst

**Je kunt ervoor kiezen
je culturele achtergrond
te zien als een brug die
jou met anderen verbindt**



met me. Die lasen ze hardop voor en dan schreef ik hem op. Nu kan ik zowel Grieks als Duits lezen en schrijven.”

Welke andere voordelen zijn er? „Ik ben de taal van mijn ouders gaan leren omdat ik een goede emotionele band en vooral een goede geestelijke band met ze wilde hebben”, vertelt Giosuè. „Nu begrijp ik beter hoe ze zich voelen. En zij kunnen mij begrijpen.”

Een brug en geen kloof

Zie je je culturele achtergrond als een kloof die je van anderen scheidt of als een brug die je met hen verbindt? Veel jonge christenen hebben ingezien dat ze een extra reden hebben om de kloof tussen twee culturen te overbruggen. Ze willen andere immigranten over het goede nieuws van Gods

actiepunten

*Om de taal van mijn ouders beter te leren,
zal ik*



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

koninkrijk vertellen (Mattheüs 24:14; 28:19, 20). „Het is geweldig om de Bijbel in twee talen te kunnen uitleggen!”, zegt Salomão, die naar Londen emigreerde toen hij vijf was. „Ik was mijn eerste taal bijna vergeten, maar nu ik in de Portugese gemeente zit, spreek ik niet alleen vloeiend Engels maar ook Portugees.”

Noor zag dat er predikers nodig waren die Arabisch spraken. Ze zegt: „Ik volg nu een cursus om mijn taal beter te leren. Mijn instelling is veranderd. Nu *wil* ik verbeterd worden. Ik *wil* leren.”

Als je twee culturen kent en twee of meer talen spreekt, is dat echt een voordeel. Je kunt dan de gevoelens van de mensen beter begrijpen en hun vragen over God beantwoorden (Spreuken 15:23). Preeti, die in Engeland woont en Indiase ouders heeft, zegt: „Omdat ik twee culturen begrijp, voel ik me meer op mijn gemak in de dienst. Ik begrijp mensen van beide culturen: hun geloof en hun ideeën.”

Kun jij je situatie ook als een voordeel zien in plaats van een nadeel? Bedenk dat Jehovah van je houdt om wie je bent en niet om waar jij of je familie vandaan komt. Kun jij, net als de hier genoemde jongeren, je kennis en ervaring gebruiken om anderen met dezelfde etnische achtergrond te vertellen over onze onpartijdige, liefdevolle God, Jehovah? Dat kan je echt gelukkig maken! — Handelingen 20:35.

WAT DENK JIJ?

- **Hoe kan belangstelling voor de cultuur van je ouders je helpen jezelf beter te begrijpen?**
- **Welke voordelen heb je vergeleken bij jongeren zonder multiculturele achtergrond?**

3 OP SCHOOL EN ERBUITEN

mijn aantekeningen



Beschrijf wat voor leerling je bent en hoe dat volgens jou komt.



Schrijf een paar voordelen op die het voor je heeft om naar school te gaan.

4 SEKS, MORAALEN LIEFDE

- 165 Homoseksualiteit
- 172 Seks voor het huwelijk
- 178 Masturbatie
- 183 Vrije seks
- 188 Jongens
- 195 Meisjes
- 203 Echte liefde
- 212 Vrouwen
- 221 Verbroken relaties
- 228 Seksueel geweld





23

Hoe kan ik uitleggen wat de Bijbel over homoseksualiteit zegt?

Bij de jaarlijkse uitreiking van filmonderscheidingen gaat de zaal uit zijn dak wanneer twee bekende actrices elkaar met een gepassioneerde kus begroeten. Het publiek hapt even naar adem maar begint dan te juichen. Homoseksuelen noemen het een overwinning. Sceptici noemen het een publiciteitsstunt. Beelden van de kus worden nog dagen daarna herhaaldelijk in nieuwsberichten op tv vertoond en miljoenen keren op internet bekeken.

ZOALS uit dit scenario blijkt, zijn er maar weinig dingen die tot meer publiciteit leiden dan beroemdheden die erop zinspelen dat ze homo, lesbisch of bi zijn of die uit de kast komen.

Sommigen vinden het heel dapper dat ze dat doen en anderen veroordelen hen om hun losbandigheid. Tussen deze uitersten zijn er veel mensen die homoseksualiteit gewoon als een alternatieve leefstijl zien. Daniel (21) vertelt: „Toen ik op school zat, vonden zelfs hetero's dat je discrimineerde als je iets tegen homoseksualiteit had.”

De houding tegenover homoseksualiteit kan per generatie en per land verschillen. Maar christenen waaien niet met alle winden mee (Efeziërs 4:14). Ze houden zich aan wat de Bijbel zegt.

Wat zegt de Bijbel eigenlijk over homoseksualiteit? En als je je aan de morele normen van de Bijbel houdt, hoe kun je dan reageren als iemand tegen je zegt dat je discrimineert of zelfs dat je een homohater bent? Kijk eens naar de volgende vragen en uitspraken en hoe je daarop kunt reageren.

„Wat zegt de Bijbel over homoseksualiteit?”

„De Bijbel maakt duidelijk dat God seks alleen binnen een huwelijk tussen man en vrouw toestaat (Genesis 1:27, 28; Leviticus 18:22; Spreuken 5:18, 19). Wanneer de Bijbel hoerij* veroordeelt, wordt daarmee seks buiten het huwelijk bedoeld, tussen zowel homoseksuelen als heteroseksuelen” (Galaten 5:19-21).

„Hoe denk jij over homoseksualiteit?”

„Ik heb geen hekel aan homo's, maar ik ben het niet eens met hun gedrag.”

Belangrijk: Als je je door de morele normen van de Bijbel laat

* De Bijbelse term „hoerij” is niet alleen van toepassing op geslachtsgemeenschap maar bijvoorbeeld ook op het masturberen van iemand anders, orale seks en anale seks.

! WEETJE

In de eerste eeuw waren er personen die zich voordat ze christen werden met homoseksueel gedrag hadden beziggehouden, maar die het gelukt was hun onreine leefstijl te veranderen en in Gods ogen „rein gewassen” te worden (1 Korinthiërs 6:9-11).



„Doodt daarom uw lichaamsleden die op de aarde zijn ten aanzien van hoererij, onreinheid, seksuele begeerte, schadelijke verlangens en begerigheid, welke afgoderij is.”

— Kolossenzen 3:5.



leiden, is dat de leefstijl die jij kiest en daar heb je recht op (Jozua 24:15). Schaam je niet voor je mening (Psalm 119:46).

„Christenen moeten toch respect hebben voor alle mensen, onafhankelijk van hun seksuele voorkeur?”

„Absoluut. De Bijbel zegt: 'Eert alle soorten van mensen' (1 Petrus 2:17). *Christenen zijn dan ook geen homohaters. Ze zijn vriendelijk tegen alle mensen, ook tegen homo's*" (Mattheüs 7:12).

„Leidt jullie mening niet tot discriminatie van homo's?”

„Helemaal niet. Ik ben tegen homoseksueel *gedrag*, niet tegen homoseksuele *mensen*.”

Je kunt daaraan toevoegen: „Ik kies er bijvoorbeeld ook voor om niet te roken. Ik walg al bij het idee. Maar stel nu dat jij wel rookt en daar heel anders over denkt. Dan discrimineer ik jou toch ook niet, net zoals jij mij niet discrimineert? Dat geldt ook voor onze verschillende meningen over homoseksualiteit.”

„Jezus zei toch dat we tolerant moeten zijn? Moeten christenen dan niet ruimdenkend zijn als het om homoseksualiteit gaat?”

„Jezus moedigde zijn volgelingen niet aan om alle leefstijlen gewoon maar te accepteren.

TIP



Misschien ben je geschokt over het gedrag van anderen, maar wek niet de indruk dat je je beter voelt dan zij. Mensen hebben nu eenmaal de vrijheid te kiezen waarin ze willen geloven — net als jij.

❖ hoe zit het met biseksualiteit?

Hoewel biseksualiteit bij beide seksen voorkomt, lijkt het steeds vaker bij meisjes voor te komen. Soms is het een kwestie van nieuwsgierigheid. Lisa (26) zegt: „Als je in films, op tv en in de muziek promoot dat meisjes elkaar zoeken, zullen tieners in de verleiding komen het te proberen – vooral als ze niet het idee hebben dat het verkeerd is.”

Bij anderen gaat het echt om gevoelens van verliefdheid. Vicky (13) vertelt: „Op een feestje ontmoette ik twee meisjes die bi waren, en later hoorde ik van een vriendin dat ze me leuk vonden. Na een tijdje ging ik met een van die meisjes sms'en, en ik kreeg gevoelens voor haar.”

Heb jij je weleens net zo gevoeld als Vicky? Veel mensen zullen zeggen dat je je seksuele voorkeur gewoon moet accepteren en ervoor uit moet komen dat je bi bent. Toch is het goed te weten dat homoseksuele gevoelens *vaak niet meer zijn dan een voorbijgaande fase*. Daar is Vicky achter gekomen. Lisette (16) heeft hetzelfde meegemaakt: „Door met mijn ouders over mijn gevoelens te praten, voelde ik me al een stuk beter. En op school leerde ik bij biologie dat de hormoonspiegel in de puberteit enorm kan schommelen. Ik denk echt dat als jongeren meer over hun lijf zouden weten, ze zouden begrijpen dat homoseksuele gevoelens tijdelijk kunnen zijn en ze niet de druk zouden voelen om homo te zijn.”

Zelfs als je gevoelens meer zijn dan een voorbijgaande fase in de puberteit, is het belangrijk te beseffen dat de Bijbel je een haalbaar doel biedt: je kunt ervoor kiezen niets met verkeerde verlangens te doen, wat voor verlangens je ook hebt.

Hij zei juist dat iemand alleen gered kan worden als hij of zij 'geloof oefent in hem' (Johannes 3:16). Geloof oefenen in Jezus houdt onder andere in zich aan Gods morele normen te houden, die bepaalde vormen van gedrag verbieden — waaronder homoseksualiteit" (Romeinen 1:26, 27).

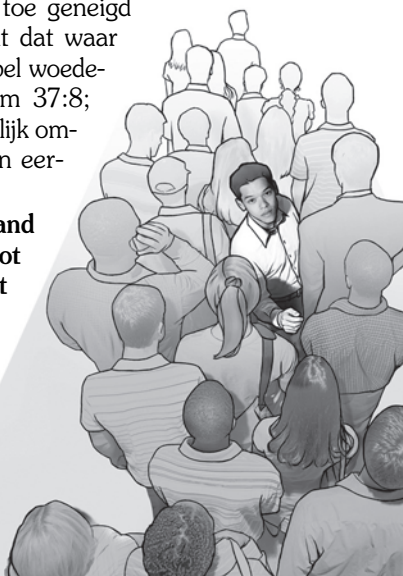
„Homo's kunnen niks aan hun seksuele voorkeur doen; ze zijn zo geboren.”

„De Bijbel laat zich er niet over uit of biologische factoren een rol spelen bij homoseksualiteit, maar er staat wel in dat sommige neigingen heel sterk kunnen zijn (2 Korinthiërs 10:4, 5). Maar zelfs als iemand een voorkeur heeft voor hetzelfde geslacht, mag een christen zich volgens de Bijbel niet met homoseksuele handelingen bezighouden.”

Suggestie: Laat je niet verleiden tot een discussie over de oorzaak van homoseksuele *gevoelens*, maar benadruk dat de Bijbel homoseksueel *gedrag* verbiedt. Je zou de volgende vergelijking kunnen maken: „Veel mensen zeggen dat gewelddadig gedrag een genetische oorzaak kan hebben, waardoor bepaalde mensen daar eerder toe geneigd zijn (Spreuken 29:22). Stel dat dat waar is. Je weet misschien dat de Bijbel woede-uitbarstingen veroordeelt (Psalm 37:8; Efeziërs 4:31). Is dat dan onredelijk omdat sommige mensen misschien eerder geneigd zijn tot geweld?”

„Hoe kan God tegen iemand die zich aangetrokken voelt tot mensen van hetzelfde geslacht

Christenen hebben de moed om tegen de algemene opinie in te gaan



“ Een jongen op school vond het niet kunnen dat ik zijn leefstijl afwees. Maar toen ik uitlegde dat ik hem niet afwees als persoon en dat ik het niet alleen oneens ben met homoseksualiteit maar met alle vormen van seks buiten het huwelijk, kreeg hij respect voor me en verdedigde hij me zelfs als anderen erover begonnen. ” — Aubrey

zeggen dat hij niets met zijn homoseksualiteit mag doen? Dat klinkt nogal wreed.”

„Die redenatie is gebaseerd op het verkeerde idee dat mensen aan hun seksuele verlangens *moeten* toegeven. De Bijbel geeft mensen waardigheid door hen ervan te verzekeren dat ze ervoor *kunnen* kiezen niet aan onjuiste seksuele verlangens toe te geven” (Kolossenzen 3:5).

„Ook al ben je zelf geen homo, je mening over homoseksualiteit moet je wel veranderen.”

actiepunten

Als iemand zegt dat de Bijbelse kijk op homoseksualiteit uit de tijd is, zal ik zeggen



Om duidelijk te maken dat ik homoseksueel gedrag afkeur en niet de mensen, zal ik zeggen

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

„Stel dat ik tegen gokken ben en jij niet. Zou je het dan redelijk vinden als jij erop zou staan dat ik van mening veranderde, alleen maar omdat miljoenen mensen gokken?”

Onthoud het volgende: Zoals de meeste mensen hebben homoseksuelen normen en waarden waardoor ze aan bepaalde dingen een hekel hebben, zoals bedrog, onrecht of oorlog. De Bijbel verbiedt dat soort gedrag en veroordeelt ook bepaalde vormen van seksueel gedrag, waaronder homoseksualiteit (1 Korinthiërs 6:9, 10).

De Bijbel is niet onredelijk en zet ook niet aan tot discriminatie. Personen met homoseksuele neigingen wordt alleen gezegd hetzelfde te doen als heteroseksuelen: „Ontvlieft de hoererij” (1 Korinthiërs 6:18).

Miljoenen *heteroseksuelen* die zich aan Bijbelse normen willen houden, oefenen ook zelfbeheersing wanneer ze met verleidingen te maken krijgen. Onder hen zijn veel vrijgezellen die misschien nooit zullen trouwen, en velen die getrouwd zijn met een invalide partner die seksueel niet meer kan functioneren. Het lukt hun een gelukkig leven te leiden zonder aan hun seksuele impulsen toe te geven. Ook mensen met homoseksuele neigingen kunnen dat, als ze echt Gods goedkeuring willen hebben (Deuteronomium 30:19).

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Sommige meisjes denken dat seks met hun vriendje hun relatie zal verbeteren. Die kans is klein! Waarom?*


WAT DENK JIJ?

- **Waarom heeft God het recht om mensen morele wetten op te leggen?**
- **Welke voordelen heeft het voor jou om je aan de morele wetten van de Bijbel te houden?**

Zal seks onze relatie verbeteren?

Heather heeft pas twee maanden iets met Mike, maar ze heeft het gevoel dat ze hem al jaren kent. Ze sms'en elkaar de hele tijd, zitten uren aan de telefoon te praten en maken zelfs elkaars zinnen af! Maar nu staan ze met de auto op een rustig plekje in het maanlicht en wil Mike meer dan praten.

De afgelopen twee maanden hebben Mike en Heather alleen elkaars hand vastgehouden en af en toe gezoend. Heather wil eigenlijk niet verder gaan. Maar ze wil Mike ook niet kwijt. Hij geeft haar het gevoel dat ze heel mooi en bijzonder is. 'Trouwens,' zegt ze bij zichzelf, 'we houden van elkaar . . .'

A photograph of a person driving a convertible car at night. The car is dark-colored, and the interior is visible, including the steering wheel and dashboard. The driver is wearing a patterned top. The background is a dark sky filled with stars, suggesting a night drive. The overall mood is serene and contemplative.

WAARSCHIJNLIJK kun je wel raden hoe dit afloopt. Maar misschien realiseer je je *niet* hoe drastisch de relatie tussen Mike en Heather door seks zal veranderen — en dat die er niet beter op zal worden. Denk hier eens over na:

Als je een natuurwet overtreedt, zoals de wet van de zwaartekracht, zul je de gevolgen ondervinden. Dat geldt ook voor het overtreden van een morele wet, bijvoorbeeld: 'Onthoud u van hoererij' (1 Thessalonicenzen 4:3). Wat zijn de gevolgen als je dat gebod overtreedt? In de Bijbel staat:

„Hij die hoererij beoefent, zondigt tegen zijn eigen lichaam” (1 Korinthiërs 6:18). In welk opzicht is dat zo? Probeer

hieronder eens drie schadelijke gevolgen te noemen die seks vóór het huwelijk kan hebben.

- 1
- 2
- 3

Wat heb je opgeschreven? Soa's, ongewenste zwangerschappen of het verlies van Gods goedkeuring? Dat zijn inderdaad verwoestende gevolgen waarmee iedereen te maken kan krijgen die Gods morele wet in dit opzicht overtreedt.

Toch kun je in de verleiding komen. 'Mij overkomt niks', redeneer je misschien. *Iedereen* heeft toch seks? Andere jongeren op school scheppen erover op en zij lijken geen problemen te hebben. Misschien heb je net als Heather het idee dat jij en je vriend(in) door seks een betere band zullen krij-

gen. En wie wil er nou uitgelachen worden omdat hij of zij nog *maagd* is? Kun je niet beter gewoon toegeven?

Maar denk eens na. In de eerste plaats heeft niet *iedereen* seks. Misschien heb je weleens gelezen dat heel veel jongeren seks hebben. Uit een onderzoek

in de VS bleek dat twee op de drie jongeren seksueel actief zijn tegen de tijd dat ze de middelbare school afronden. Maar dat betekent ook dat *één* op de drie — een behoorlijk aantal — dat *niet* is. Hoe zit het met de jongeren die wél seks hebben? Onderzoekers zijn erachter gekomen dat veel van die jongeren te maken krijgen met een of meer van de volgende nare gevolgen.

Schuldgevoel. De meeste jongeren die voor het huwelijk seks hebben gehad, zeggen dat ze er achteraf spijt van hadden.



„Ontvliedt de hoererij. (...) Hij die hoererij beoefent, zondigt tegen zijn eigen lichaam.”

— 1 Korinthiërs 6:18.



Wantrouwen. Naderhand vragen beiden zich af met wie de ander nog meer naar bed is geweest.

Teleurstelling. Diep vanbinnen willen veel meisjes graag dat iemand ze *beschermt* in plaats van *gebruikt*. En veel jongens merken dat ze zich minder aangetrokken voelen tot een meisje dat met hen naar bed is geweest.

Bovendien zeggen sommige jongens dat ze nooit zouden trouwen met een meisje met wie ze seks gehad hebben. Waarom niet? Ze hebben liever een meisje dat niet zomaar met iemand het bed in duikt!

Als je een meisje bent, verbaast dat je dan en maakt het je misschien zelfs boos? Bedenk dat seks voor het huwelijk in het echt heel anders is dan in films en op tv. Daar wordt seks tussen tieners geïdealiseerd en wordt gedaan alsof het leuk en onschuldig is of dat het met echte liefde te maken heeft. Maar laat je niks wijsmaken! Iemand die je probeert over te halen tot seks, denkt alleen maar aan zichzelf (1 Korinthiërs 13:4, 5). Want zou iemand die *echt* van je houdt, je lichamelijke en emotionele gezondheid in gevaar brengen? (Spreuken 5:3, 4) En zou iemand die *echt* om je geeft je in de verleiding brengen je band met God op het spel te zetten? — Hebrëënen 13:4.

Als je een jongen bent die verkering heeft, zou je naar aanleiding van dit hoofdstuk moeten

TIP



In verband met je gedrag tegenover het andere geslacht is een goede regel: als je niet zou willen dat je ouders zien wat je doet, moet je het niet doen.

“ Als christen heb je eigenschappen die je aantrekkelijk maken voor anderen. Dus moet je alert zijn en nee zeggen wanneer iemand iets immoreels van je wil. Wees zuinig op die eigenschappen. Haal jezelf niet omlaag! ”
— Joshua

nadenken over je relatie. Vraag je af: geef ik echt om mijn vriendin? Hoe kun je dat dan het beste laten zien? Door de kracht te hebben om je aan Gods wetten te houden, de wijsheid om verleidelijke situaties te vermijden en de liefde om aan de belangen van je vriendin te denken. Dan zal je vriendin zich waarschijnlijk net zo voelen als het Sulammitische meisje, dat een hoge moraal had en zei: „Mijn lief is van mij, en ik ben van hem” (Hooglied 2:16, NBV). Je zult haar held zijn!

Of je nu een jongen of een meisje bent, als je geen nee zegt tegen seks voor het huwelijk, haal je jezelf omlaag door iets

actiepunten

Als ik bij iemand van het andere geslacht ben, moet ik de volgende situaties vermijden:



.....
.....

Als iemand van het andere geslacht me op een eenzame plek wil ontmoeten, zal ik zeggen

.....
.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....



**Seks voor het huwelijk is
alsof je een mooi schilderij
als deurmat gebruikt**

weg te geven wat veel waard is (Romeinen 1:24). Geen wonder dat veel jongeren zich achteraf leeg en waardeloos voelen, alsof ze zomaar heb-

ben toegelaten dat iets kostbaars van ze gestolen is! Zorg dat jou dat niet overkomt. Als iemand je probeert over te halen tot seks door te zeggen: 'Als je van me houdt, doe je het', zeg dan resoluut: 'Als je van *mij* houdt, zou je het niet vragen!'

Je lichaam is veel te kostbaar om zomaar weg te geven. Laat zien dat je genoeg karakter hebt om je te houden aan Gods wet die seks voor het huwelijk verbiedt. Als je dan op een dag trouwt, zul je echt van seks kunnen genieten, zonder de zorgen, spijt en onzekerheid die zo vaak het gevolg zijn van seks voor het huwelijk (Spreuken 7:22, 23; 1 Korinthiërs 7:3).

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Hoe ernstig is de gewoonte om te masturberen?*

WAT DENK JIJ?

- **Seks voor het huwelijk kan heel aantrekkelijk zijn, maar waarom is het verkeerd?**
- **Wat ga je doen als iemand seks met je wil?**

Hoe kan ik met de gewoonte van masturbatie stoppen?

„Ik begon met masturberen toen ik acht was. Later kwam ik erachter hoe God daarover dacht. Elke keer dat ik aan de verleiding toegaf, voelde ik me afschuwelijk. Hoe kan God ooit houden van iemand zoals ik?, vroeg ik me af.” — Luiz.

ALS je in de puberteit komt, kunnen je seksuele verlangens heel sterk zijn. Daardoor zou je de gewoonte kunnen krijgen om te masturberen*. Veel mensen zeggen dat dat niet erg is. 'Je doet er niemand kwaad mee', redeneren ze. Maar er zijn goede redenen om het niet te doen. Paulus schreef: 'Doodt daarom uw lichaamsleden ten aanzien van seksuele begeerte' (Kolossenzen 3:5). Masturbatie doodt seksuele verlangens niet, maar *versterkt* die juist. Sta daarnaast eens stil bij het volgende:

- Masturbatie leidt ertoe dat iemand alleen maar op zichzelf gericht is. Terwijl iemand masturbeert, gaat hij of zij bijvoorbeeld helemaal op in zijn of haar lichaamssensaties.
- Masturbatie leidt ertoe dat personen van het andere geslacht als objecten voor de eigen bevrediging worden gezien.
- De egoïstische manier van denken die masturbatie met zich meebrengt, kan het moeilijk maken in het huwelijk een bevredigende seksuele relatie te hebben.

* Masturbatie moet niet verward worden met ongewilde seksuele opwindning. Een jongen kan bijvoorbeeld seksueel geprikkeld wakker worden of 's nachts een zaadlozing hebben. Sommige meisjes kunnen onbedoeld seksueel geprikkeld raken, vooral vlak voor of na de menstruatie. Bij masturbatie is *opzettelijke* seksuele zelfprikkeling betrokken.

In plaats van toe te geven aan de drang te masturberen om opgekropte seksuele verlangens kwijt te raken, is het belangrijk zelfbeheersing te ontwikkelen (1 Thessalonicenzen 4:4, 5). Als hulp daarbij raadt de Bijbel je aan om situaties te vermijden waardoor je seksueel geprikkeld zou kunnen raken (Spreuken 5:8, 9). Maar stel nu dat je verslaafd bent aan masturberen. Misschien heb je geprobeerd te stoppen, maar is dat niet gelukt. Je zou makkelijk de conclusie kunnen trekken dat je een hopeloos geval bent en dat het je gewoon niet lukt om je aan Gods normen te houden. Zo dacht Pedro er ook over: „Als ik een terugval had, voelde ik me verschrikkelijk. Ik dacht dat ik het nooit meer zou kunnen goedmaken. Ik vond het moeilijk te bidden.”


Als jij je ook zo voelt, moet je de moed niet opgeven. Je bent geen hopeloos geval. Veel jongeren, en trouwens ook volwassenaars, hebben deze gewoonte overwonnen. Dat kun jij ook!

Schuldgevoelens

Zoals gezegd, zitten personen die een masturbatieprobleem hebben vaak met schuldgevoelens. 'Op godvruchtige wijze bedroefd zijn' kan natuurlijk een stimulans zijn om de gewoonte te overwinnen (2 Korinthiërs 7:11). Maar een overdreven schuldgevoel kan averechts werken. Je kunt je dan zo ontmoedigd gaan voelen dat je de strijd gewoon op wilt geven (Spreuken 24:10).

Probeer de kwestie daarom in het juiste perspectief te zien. Masturbatie is een vorm van onreinheid. Het kan je 'een slaaf van velerlei begeerten en genoegens' maken, en het bevordert een ongezonde manier van denken (Titus 3:3). Aan de andere kant is zelfbevrediging geen vorm van grove seksuele immoraliteit, zoals hoererij (Judas 7). Je hoeft

WEETJE



Iemand die zwak is geeft gewoon toe aan zijn of haar seksuele verlangens. Een echte man of vrouw kan zich beheersen, ook als hij of zij alleen is.



Als je tijdens het hardlopen valt, hoef je niet opnieuw te beginnen – als je een terugval hebt met masturbatie, ben je niet helemaal terug bij af

dus niet de conclusie te trekken dat je de onvergeeflijke zonde hebt begaan. De oplossing is: niet toegeven aan je verlangens en *de strijd nooit opgeven!*

Na een terugval kan het zijn dat je je depressief voelt. Als dat gebeurt, denk dan aan de woorden in Spreuken 24:16: „De rechtvaardige kan wel zevenmaal vallen, en hij zal stellig opstaan; maar de goddelozen zullen door rampspoed tot struikelen worden gebracht.” Een tijdelijke terugval betekent niet dat je slecht bent. Geef het dus niet op, maar ga na wat de oorzaak van de terugval was en probeer niet opnieuw in dat patroon te vervallen.

Neem de tijd om over Gods liefde en barmhartigheid te mediteren. De psalmist David, die ook zijn zwakheden had, zei: „Zoals een vader barmhartigheid toont jegens zijn zonen, heeft Jehovah barmhartigheid getoond jegens hen die hem vrezen.

Want hijzelf weet zeer goed hoe wij zijn gevormd, gedachtig dat wij stof zijn” (Psalm 103:13, 14). Jehovah houdt er dus rekening mee dat we onvolmaakt zijn en is bereid ons te vergeven (Psalm 86:5). Maar hij wil wel dat we moeite doen om verbeteringen aan te brengen. Welke praktische dingen kun je daarom doen om de gewoonte te overwinnen?



TIP

Ga in gebed voordat je verlangens heel sterk worden. Vraag Jehovah God of hij je „kracht die datgene wat normaal is te boven gaat” wil geven om verleidingen te kunnen weerstaan (2 Korinthiërs 4:7).



„Mijd de begeerten van de jeugd, streef naar rechtvaardigheid, geloof, liefde en vrede met hen die de Heer met een zuiver hart aanroepen.” – 2 Timotheüs 2:22, NBV.



Let op waar je naar kijkt. Kijk je naar films of tv-programma's of kom je op websites die seksueel prikkelend zijn? De psalmist was zo verstandig tot God te bidden: „Wend mijn ogen af, opdat ze dat wat waardeloos is niet zien” (Psalm 119:37).*

Dwing jezelf om je op andere dingen te richten. William geeft het advies: „Lees voordat je naar bed gaat iets over een geestelijk onderwerp. Het is heel belangrijk dat de laatste gedachte van de dag een geestelijke gedachte is” (Filippenzen 4:8).

Praat er met iemand over. Misschien schaam je je zo dat je het moeilijk vindt iemand in vertrouwen te nemen. Toch kan juist dat je helpen de gewoonte te overwinnen! David, een christen,

* Meer informatie vind je in hfst. 33 van Deel 2.



actiepunten

Ik kan mijn gedachten op goede dingen gericht houden als ik



In plaats van aan mijn verlangens toe te geven zal ik

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

“Sinds ik dit probleem heb overwonnen, heb ik een rein geweten tegenover Jehovah, en dat zou ik voor niets ter wereld willen ruilen!” — Sarah

heeft dat gemerkt: „Ik ben met mijn vader gaan praten. Ik zal nooit vergeten wat hij zei. Met een geruststellende glimlach zei hij: 'Ik ben ontzettend trots op je.' Hij wist hoe moeilijk het voor me was geweest om er met hem over te beginnen. Dat hij dat zei was een hele opluchting voor me en het maakte me vastberadener om te stoppen.

Toen liet mijn vader me een paar teksten lezen om me te laten zien dat ik niet 'te ver heen' was, en daarna nog een paar teksten om er zeker van te zijn dat ik begreep hoe ernstig mijn verkeerde gedrag was. Hij zei dat ik moest proberen een bepaalde periode niet aan mijn verlangens toe te geven, en dat we er dan verder over zouden praten. Hij zei ook dat ik niet al te erg van streek moest raken als ik een terugval had, maar dat ik de volgende keer dan gewoon moest proberen er langer niet aan toe te geven.” Davids conclusie is: „Dat iemand anders van mijn probleem af wist en me hielp, is een groot voordeel geweest.”*

* Meer informatie vind je in Deel 2, blz. 239-241.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Vrije seks is niet iets om makkelijk over te doen. Waarom niet?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom is het belangrijk te onthouden dat Jehovah bereid is te vergeven? — Psalm 86:5.**
- **God heeft de seksuele verlangens geschapen, maar zegt ook dat je je moet beheersen. Welk vertrouwen heeft hij dus in jou?**

Hoe zit het met vrije seks?



„Jongeren proberen uit hoe ver ze met elkaar kunnen gaan en met hoeveel mensen ze seks kunnen hebben.” — Penny.

„Jongens schamen zich er totaal niet voor. Ze scheppen op dat ze een vriendin hebben maar ondertussen ook seks hebben met veel andere meisjes.” — Edward.

VEEL jongeren scheppen erover op dat ze seks kunnen hebben zonder verdere verplichtingen. Sommige jongeren hebben zelfs kennissen naar wie ze kunnen toe gaan om seks te hebben zonder de 'toestanden' van een romantische relatie.

Wees niet verbaasd als je dit ergens toch verleidelijk vindt! (Jeremia 17:9) Edward vertelt: „Veel meisjes vragen me seks met ze te hebben, en niet toegeven is het moeilijkste gevecht

dat ik als christen moet voeren. Het is heel moeilijk om nee te zeggen!" Welke Bijbelse principes moet je in gedachte houden als iemand seks met je wil?

Besef waarom vrije seks verkeerd is

Seks buiten het huwelijk is zo'n ernstige zonde dat personen die er een gewoonte van maken, 'Gods koninkrijk niet zullen beërven' (1 Korinthiërs 6:9, 10). Natuurlijk geldt dat zowel voor een stel dat verliefd is als voor iemand die vrije seks heeft. Om zulke verleidingen te kunnen weerstaan, moet je hier net zo over denken als Jehovah.

„Ik geloof echt dat het het allerbeste is om op Jehovah's manier te leven.” — Karen (Canada).

„Bedenk dat je de zoon of dochter van iemand bent, een vriend van veel mensen en lid van een gemeente. Je zou al die mensen teleurstellen als je toegeeft!” — Peter (Groot-Brittannië).

Als je net zo over seks buiten het huwelijk gaat denken als Jehovah, ga je 'het kwade haten', ook al voel je je er misschien toe aangetrokken (Psalm 97:10).

Leestip: Genesis 39:7-9. Let op hoe Jozef dapper zijn standpunt tegen seksuele verleiding innam en hoe het hem lukte te weerstand te bieden.



WEETJE

Jehovah wil graag dat je geniet van seks op de manier zoals hij het bedoeld heeft — als bron van genot binnen het huwelijk — zonder de zorgen, onzekerheden en spijt die vaak het gevolg zijn van seks buiten het huwelijk.

Wees trots op je geloof

Er zijn veel jongeren die opkomen voor iets waar ze achter staan. Als christen heb je het voorrecht Gods normen hoog te houden door je gedrag. Schaam je niet voor je standpunt in verband met seks voor het huwelijk.

“Wees duidelijk! Toen een jongen me een immoreel voorstel deed, zei ik ‘Blijf van m’n schouder af!’, keek hem boos aan en liep weg.”
— Ellen

„Maak meteen duidelijk dat je morele principes hebt.”
— Allen (Duitsland).

„De jongens bij mij op school wisten wie ik was, en ze wisten dat het totaal geen zin had bij mij iets te proberen.” — Vicky (Verenigde Staten).

Voor je geloof uitkomen is een teken dat je een rijpe christen aan het worden bent (1 Korinthiërs 14:20).

Leestip: Spreuken 27:11. Door wat jij doet kun je Jehovah’s hart raken!

Wees resoluut!

Nee zeggen is belangrijk. Maar sommigen zullen het misschien verkeerd opvatten en denken dat je er een spelletje van maakt.

„Aan alles, je kleding, je manier van praten, met wie je praat en hoe je met mensen omgaat, moet te merken zijn dat je het niet wilt.” — Joy (Nigeria).

„Je moet duidelijk maken dat het echt niet gaat gebeuren. Neem nooit cadeautjes aan van jongens die iets van je willen. Dat kunnen ze tegen je gebruiken, alsof je ze iets schuldig bent.”
— Lara (Groot-Brittannië).

Jehovah zal je helpen als je resoluut je standpunt inneemt. De psalmist David kon uit eigen ervaring over Jehovah zeggen:

TIP



Werk aan je innerlijke eigenschappen (1 Petrus 3:3, 4). Als je zelf een mooie persoonlijkheid hebt, zul je mensen aantrekken die ook een mooie persoonlijkheid hebben.



„Doet uw uiterste best om ten slotte door hem [God] onbevlekt en onbesmet en in vrede bevonden te worden.” – 2 Petrus 3:14.



„Jegens iemand die loyaal is, zult gij loyaal handelen” (Psalm 18:25).

Leestip: 2 Kronieken 16:9. Als iemand het juiste wil doen, wil Jehovah hem graag helpen.

Denk vooruit

De Bijbel zegt: „Wie verstandig is, ziet het gevaar en hoedt zich ervoor” (Spreeken 22:3, NBV). Hoe kun je dat op jezelf toepassen? Door vooruit te denken!

„Ga zo weinig mogelijk om met mensen die over zulke dingen praten.” — Naomi (Japan).

„Geef geen persoonlijke gegevens, zoals je adres of telefoonnummer.” — Diana (Groot-Brittannië).



actiepunten

Ik kan Jozefs vastberadenheid om moreel rein te blijven, navolgen door



.....

.....

Ik zal de fout die Dina maakte, vermijden door

.....

.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....

.....

**Als je aan vrije seks doet,
haal je jezelf omlaag**



Denk na over hoe je praat, hoe je je gedraagt, met wie je omgaat en waar je heen gaat. Vraag je dan af of je onbedoeld signalen afgeeft waardoor iemand je eerder zal vragen met hem of haar naar bed te gaan.

Leestip: Genesis 34:1, 2. Dina kwam verschrikkelijk in de problemen omdat ze ergens was waar ze niet had moeten zijn.

Bedenk dat Jehovah vrije seks niet ziet als iets om makkelijk over te doen. Dat moet ook voor jou gelden. Door je standpunt in te nemen voor wat juist is, houd je niet alleen een rein geweten voor Jehovah maar ook zelfrespect. Carly zegt het zo: „Waarom zou je je laten gebruiken zodat iemand anders snel even krijgt wat hij wil? Met iets waar je al die tijd zo zuinig op bent geweest, moet je voorzichtig omgaan!”

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK Tot wat voor meisjes voelen jongens zich echt aangetrokken? Het antwoord zou je weleens kunnen verrassen!

WAT DENK JIJ?

- **Vrije seks kan aantrekkelijk lijken, maar waarom is het verkeerd?**
- **Wat ga je doen als iemand seks met je wil?**

Hij weet dat ik populair ben, want ik heb hem verteld dat andere jongens me leuk vinden. Hij moest lachen toen ik vertelde hoe dom sommige vriendinnen van me kunnen doen. En hij weet dat ik slim ben — ik heb een paar keer gecorrigeerd wat hij zei. Ik vraag me af hoe lang het nog duurt voor hij een keertje met me uit wil.

Ze ziet er best leuk uit, maar ze is wel heel oppervlakkig! Ik krijg nauwelijks de kans iets te zeggen. En als ik iets zeg, corrigeert ze me! Waar is de nooduitgang?

27

Waarom
vinden
jongens
mij niet
leuk?



MAAK jij je weleens zorgen dat jongens je niet leuk vinden? Veel meisjes zitten daarmee, ook meisjes van wie je dat misschien niet zou denken. Neem bijvoorbeeld Joanne. Ze is knap, slim en kan goed uit haar woorden komen. Toch zegt ze: „Vaak heb ik het gevoel dat jongens me niet leuk vinden. Een paar jongens die ik wel zag zitten, leken een tijdje interesse voor me te hebben maar later wilden ze niet eens meer met me praten!”

Wat voor dingen vinden jongens aantrekkelijk aan een meisje? En wat vinden ze juist niet leuk? Wat kun je doen om de aandacht van een aardige jongen te trekken?

Wat je wel moet doen

● **Leer jezelf kennen.** Toen je in de puberteit kwam, begon je waarschijnlijk meer interesse voor jongens te krijgen. Misschien zijn er zelfs meerdere jongens geweest die je leuk vond. Dat is heel normaal. Maar als je meteen iets begonnen was met de eerste de beste jongen bij wie je een vonk voelde overspringen, zou je emotionele en geestelijke groei misschien belemmerd zijn. Het kost tijd om een prettige persoonlijkheid te ontwikkelen, om verstandig te gaan denken over belangrijke zaken en om een paar van je *eigen* doelen te bereiken (Romeinen 12:2; 1 Korinthiërs 7:36; Kolossenzen 3:9, 10).

Het is waar dat veel jongens zich aangetrokken voelen tot meisjes die nog geen sterke eigen mening hebben of die naïef zijn. Maar zulke jongens gaat het vooral om het uiterlijk van het meisje en niet om wat voor iemand ze is. Een evenwichtige jongen zal naar een meisje zoeken dat hem met haar sterke punten kan aanvullen (Mattheüs 19:6).

Wat jongens zeggen: „Ik vind het leuk als een meisje een eigen mening heeft, als ze uitstraalt dat ze ergens voor staat.” — James.

“Ik geef toe dat ik in eerste instantie vaak val op meisjes die er leuk uitzien. Maar dat kan snel over zijn als een meisje geen duidelijke doelen heeft die de moeite waard zijn. Aan de andere kant, als een meisje weet wat ze met haar leven wil en vooral als ze al een paar van haar doelen heeft bereikt, dan maakt dat haar heel aantrekkelijk.” — Damien

„Ik vind een meisje interessant als ze dingen eerlijk en met respect kan zeggen en het niet gewoon eens is met alles wat ik zeg. Zelfs als een meisje knap is, voel ik me niet op m'n gemak als ze alleen maar zegt wat ik wil horen.” — Darren.

Wat vind jij van de opmerkingen van deze jongens?



● **Ontwikkel respect voor anderen.** Zoals jij behoefte hebt aan liefde, willen de jongens die je kent heel graag gerespecteerd worden. Het is geen toeval dat de Bijbel zegt dat een man zijn vrouw moet liefhebben, maar dat de vrouw diep respect voor haar man moet hebben (Efeziërs 5:33). Een onderzoek onder honderden jonge mannen bevestigde dit: meer dan 60 procent zei dat ze respect belangrijker vonden dan liefde. Ruim 70 procent van de oudere mannen maakte dezelfde keus.

Iemand respecteren betekent niet dat je je recht opgeeft om een andere mening te hebben en die te uiten (Genesis 21:10-12). Maar waarschijnlijk zul je door de *manier* waarop je je mening geeft een jongen aantrekken of afstoten. Als je hem steeds tegenspreekt of corrigeert, kan hij het gevoel krijgen dat je weinig respect voor hem hebt. Maar als je laat zien dat je zijn standpunt begrijpt en zegt wat je daarin waardeert, zal hij jouw mening eerder accepteren en op prijs stellen. Een opmerkelijke

Liefde en respect zijn als de twee wielen van een fiets — ze zijn allebei nodig



jongen zal natuurlijk ook zien of je je eigen familie en anderen met respect behandelt.

Wat jongens zeggen: „Volgens mij is respect aan het begin van een relatie het belangrijkste. Liefde kan later komen.” — Adrian.

„Als een meisje respect voor me kan hebben, heb ik het gevoel dat ze ook echt van me kan houden.” — Mark.

Wat vind jij van de opmerkingen van deze jongens?



.....
.....

● **Draag bescheiden kleren en zorg voor een goede hygiëne.** Je kleding en uiterlijk zijn te vergelijken met luidsprekers die je ideeën en houding uitdragen. Al voordat je met een jongen begint te praten, hebben je kleren hem een heleboel over jezelf verteld. Als je er netjes en bescheiden uitziet, brengt dat een heel positieve boodschap over (1 Timotheüs 2:9). Maar als je kiest voor een uitdagende of slordige kledingstijl, is de boodschap luid en duidelijk — en negatief!

TIP



Gebruik niet te veel make-up! Dat kan de verkeerde boodschap overbrengen: dat je verwaand bent of naar aandacht snakt.

Wat jongens zeggen: „De kleren van een meisje zeggen veel over hoe ze in het leven staat. Als ze er sexy of slordig bij loopt, kun je zien dat ze erg graag aandacht wil.” — Adrian.

„Ik voel me aangetrokken tot een meisje als ze verzorgd haar heeft, lekker ruikt en op een prettige manier praat. Er is weleens een mooi meisje geweest dat ik leuk vond, maar waar ik op afgeknapt ben omdat ze niet zo fris rook.” — Ryan.

„Als een meisje uitdagende kleren draagt, is dat in eerste instantie best aantrekkelijk. Maar dat is niet het type meisje waarmee ik een relatie wil beginnen.” — Nicholas.

Wat vind jij van de opmerkingen van deze jongens?



Wat je niet moet doen

● **Flirt niet.** Vrouwen kunnen grote invloed op mannen hebben. Die aantrekkingskracht kan op een goede en verkeerde manier gebruikt worden (Genesis 29:17, 18; Spreuken 7:6-23). Als je die aantrekkingskracht uitprobeert op iedere jongen die je ontmoet, krijg je waarschijnlijk de reputatie dat je een flirt bent.

Wat jongens zeggen: „Alleen al naast een knap meisje zitten en haar schouder tegen de jouwe voelen, kan voor een jongen best spannend zijn. Een meisje dat je geregeld aanraakt terwijl ze met je praat, is volgens mij dus aan het flirten.” — Nicholas.

„Als een meisje steeds de arm aanraakt van elke jongen die ze ontmoet of als ze uitdagend glimlacht naar elke man die langsloopt, vind ik haar een flirt, en daar knap ik op af.” — José.



WEETJE

Als je constant alle aandacht van een jongen opeist, kun je daardoor je relatie met hem kapotmaken.

● **Leg niet te veel beslag op hem.** Als een stel trouwt, worden ze volgens de Bijbel „één vlees” (Genesis 2:24). In dat stadium van de relatie geven man en vrouw veel vrijheden op die ze als vrijgezel hadden. Ze gaan bij elkaar horen (1 Korinthiërs 7:32-34). Maar als je een jongen net leert kennen, hoeft hij niet op die manier verantwoording aan je af te leggen, en dat is andersom ook zo.* Als je hem de ruimte geeft om met andere vrienden plezier te maken, kan het zijn dat hij juist meer interesse voor je krijgt. En de manier waarop hij die vrijheid gebruikt, zal je veel over zijn karakter vertellen (Spreuken 20:11).

Wat jongens zeggen: „Ik vind dat een meisje te veel beslag op me legt als ze altijd precies wil weten wat ik doe en geen eigen sociaal leven of interesses lijkt te hebben.” — Darren.

„Als een meisje dat ik pas ontmoet heb me constant sms’jes stuurt en wil weten met wie ik op stap ben, en vooral of er andere meisjes bij zijn, dan is het voor mij foute boel.” — Ryan.

„Een meisje dat het niet goedvindt dat je tijd doorbrengt met je vrienden en geïrriteerd raakt als je haar niet altijd meevraagt, is erg afhankelijk en dat stoot af.” — Adrian.

* Als een stel verloofd is, moeten ze natuurlijk wel meer verantwoording aan elkaar afleggen.

actiepunten

De eigenschap waar ik aan ga werken is



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:



„Charme kan bedrieglijk zijn en schoonheid ijdel; maar de vrouw die Jehovah vreest, die verwerft zich lof.” — Spreuken 31:30.



Wat vind jij van de opmerkingen van deze jongens?



Wees je bewust van je eigen waarde

Waarschijnlijk ken je meisjes die alles zouden doen om maar de aandacht en goedkeuring van een jongen te krijgen. Andere meisjes verlagen hun normen om maar verking te krijgen of zelfs te trouwen. Maar hier geldt het principe: je oogst wat je zaait (Galaten 6:7-9). Als je jezelf en de normen waarnaar je probeert te leven niet naar waarde schat, zul je waarschijnlijk jongens aantrekken die jou en je normen ook niet naar waarde schatten.

Het is nu eenmaal zo dat niet alle jongens je leuk zullen vinden — en dat is misschien maar goed ook! Maar als je aandacht besteedt aan je uiterlijke én innerlijke schoonheid, zul je 'van grote waarde zijn in de ogen van God'. Bovendien zul je ook nog eens het soort man aantrekken dat het best bij je past (1 Petrus 3:4).

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Misschien vraag je je als jongen af: waarom vinden meisjes mij niet leuk?*

WAT DENK JIJ?

- **Hoe kun je laten zien dat je respect hebt voor de mening en gevoelens van een jongen?**
- **Hoe kun je laten zien dat je je bewust bent van je eigen waarde?**

*Ze is zwaar onder de indruk.
Ik heb haar van alles over mezelf
verteld: wat voor spullen ik heb,
waar ik allemaal geweest ben,
welke mensen ik ken. Ze wil
vast verking met me!*

28

*Hoe kom ik van
hem af? Hij begrijpt
gewoon geen hints!
Hoe kan ik een eind aan
dit gesprek maken zonder
onaardig te worden?*

Waarom
vinden
meisjes
mij niet
leuk?



JE BENT oud genoeg voor verkering. Je zoekt een leuk meisje dat hetzelfde geloof heeft als jij (1 Korinthiërs 7:39). Maar elke keer dat je een poging in die richting doet, loopt het op niets uit. Wat gaat er mis? Willen meisjes alleen knappe jongens? Lisa geeft toe: „Ik vind het wel leuk als een jongen een beetje gespierd is.” Toch zoeken de meeste meisjes naar iets meer. Carrie (18) vindt: „Knappe jongens hebben niet altijd veel diepgang.”

Wat houdt die 'diepgang' in? Waar moet je rekening mee houden als je een meisje graag beter wilt leren kennen? En welke Bijbelse principes zou je in gedachte moeten houden?

Wat je eerst moet doen

Voordat je besluit op een meisje af te stappen, moet je je een paar basisvaardigheden eigen maken die je bij *iedere* vriendschap van pas zullen komen.

● **Leer goede manieren.** De Bijbel zegt dat liefde 'zich niet grof gedraagt' (1 Korinthiërs 13:5, *Naardense Bijbel*). Met goede manieren laat je zien dat je respect voor anderen hebt en dat je een volwassen, christelijke persoonlijkheid aan het ontwikkelen bent. Maar goede manieren zijn niet als een net pak dat je aandoet om indruk op anderen te maken en dat je uitdoet zodra je thuiskomt. Vraag je af: ga ik op een prettige manier met mijn familie om? Als dat niet zo is, zal het geforceerd overkomen wanneer je wel goede manieren hebt als je met mensen buiten de familie omgaat. Een verstandig meisje zal erop letten hoe je je familie behandelt als ze erachter wil komen wat voor iemand je bent (Efeziërs 6:1, 2).

Wat meisjes zeggen: „Ik vind het erg prettig als een jongen laat zien dat hij goede ma-

WEETJE

Hoe je eruitziet is minder belangrijk dan hoe je vanbinnen bent.



**'Doe de nieuwe persoonlijkheid aan,
die naar Gods wil werd geschapen in
ware rechtvaardigheid en loyaliteit.'**

— Efeziërs 4:24.



nieren heeft in kleine dingen, bijvoorbeeld door de deur voor me open te houden, en ook in grotere dingen, bijvoorbeeld door niet alleen voor mij aardig en attent te zijn maar ook voor mijn familie.” — Tina.

„Ik heb het meteen gehad als iemand die ik net heb ontmoet me vragen stelt die te persoonlijk zijn, zoals 'Heb je verkering?' en 'Wat zijn je doelen?' Ik vind dat heel onbeleefd en ik voel me er helemaal niet prettig bij!” — Kathy.

„Ik vind dat jongens weinig respect hebben als ze denken dat ze met onze gevoelens kunnen spelen. Alsof onze gevoelens niet meetellen en wij allemaal zo ontzettend graag willen trouwen dat we op hun medelijden zitten te wachten.” — Alexis.

● **Let op een goede lichaamsverzorging.** Met een goede hygiëne laat je zien dat je niet alleen respect voor anderen

Goede manieren zijn niet als een net pak dat je aandoet om indruk op anderen te maken en dat je uitdoet zodra je thuiskomt



“ **Jongens denken dat meisjes ze leuk zullen vinden als ze bepaalde kleren dragen of er op een bepaalde manier uitzien. Daar zit een kern van waarheid in, maar veel meisjes voelen zich vooral aangetrokken tot iemand die een prettige persoonlijkheid heeft.** ” — Kate

hebt, maar ook voor jezelf (Mattheüs 7:12). Als je respect voor jezelf hebt, is de kans groter dat anderen ook respect voor jou zullen hebben. Maar als je makkelijk bent op het gebied van hygiëne, kan alles wat je doet om indruk op een meisje te maken vrij zinloos zijn.

Wat meisjes zeggen: „Een jongen die me leuk vond, had echt een hele slechte adem. Daar kon ik me gewoon niet overheen zetten.” — Kelly.

● **Leer een goede gesprekspartner te zijn.** De basis voor een blijvende relatie is goede communicatie. Je praat niet alleen over *jouw* interesses maar ook over die van je *gesprekspartner* (Filippenzen 2:3, 4). Je luistert echt naar wat ze te zeggen heeft en je hecht waarde aan haar mening.

Wat meisjes zeggen: „Ik ben onder de indruk als ik leuk met een jongen kan praten, als hij onthoudt wat ik hem vertel en vragen stelt die het gesprek op gang houden.” — Christine.

„Ik denk dat jongens vooral afgaan op wat ze zien, maar dat meisjes meer afgaan op wat ze horen.” — Laura.

„Het is leuk om cadeautjes te krijgen. Maar als je goed met een jongen kunt praten, als hij je kan troosten en aanmoedigen door wat hij zegt . . . dat maakt hem pas echt aantrekkelijk!” — Amy.

„Ik ken een jongen die altijd beleefd is en nooit te vrij wordt. Je kunt echt een zinnig gesprek met hem hebben zonder dat hij

dingen zegt als: 'Wat ruik je lekker' of 'Wat zie je er vandaag leuk uit.' Hij luistert echt naar wat ik zeg, en elk meisje zou zich daar goed bij voelen." — Beth.

„Ik zou iemand zeker beter willen leren kennen als hij gevoel voor humor heeft maar ook over serieuze dingen kan praten zonder dat het nep klinkt." — Kelly.

● **Toon verantwoordelijkheidsgevoel.** De Bijbel zegt: „Een ieder zal zijn eigen vracht dragen" (Galaten 6:5). Meisjes voelen zich niet aangetrokken tot iemand die het niet lukt een baan te houden omdat hij lui is of te veel bezig is met plezier maken.

Wat meisjes zeggen: „Ik zou willen dat sommige jongens wat meer verantwoordelijkheid namen. Ik knap echt op ze af als ze dat niet doen. Het maakt geen goede indruk." — Carrie.

„Sommige jongens hebben geen duidelijk doel in hun leven. Als ze een meisje leuk vinden, vragen ze wat haar doelen zijn en zeggen dan: 'Geweldig, dat wil ik ook!' Maar uit wat ze op dit moment doen, blijkt precies het tegenovergestelde." — Beth.

Als je verantwoordelijkheden op je neemt, zal dat je dus helpen goede vrienden te krijgen. Maar wat moet je doen als je vindt dat je toe bent aan een serieuze relatie met een bepaald meisje?

De volgende stap

● **Neem het initiatief.** Als je denkt dat een vriendin die jij leuk vindt een goede huwelijkspartner zou zijn, laat haar dan weten

TIP



Vraag een paar verstandige volwassenen wat de belangrijkste vaardigheid is die een jonge man volgens hen moet ontwikkelen. Ga dan na of dat iets is waar jij aan moet werken.

dat je interesse voor haar hebt. Wees open en eerlijk over je gevoelens. Dat kan inderdaad heel eng zijn, want je loopt het risico afgewezen te worden. Maar het initiatief nemen is een teken dat je volwassen bent. Eén waarschuwing: Dit is nog geen huwelijksaanzoek. Dus wees voorzichtig. Als je een meisje al te serieus benadert, zal ze zich misschien eerder geïntimideerd dan gevleid voelen.

Wat meisjes zeggen: „Ik kan niet gedachtelezen. Dus als iemand me beter wil leren kennen, moet hij me dat gewoon open en eerlijk zeggen.” — Nina.

„Zo'n verandering kan best even wennen zijn als je al een hele tijd met iemand bevriend bent. Maar ik zou respect voor hem hebben als hij gewoon zei dat hij meer voor me voelde dan vriendschap.” — Helen.

● **Respecteer haar besluit.** Stel dat het meisje zegt dat ze geen serieuze relatie met je wil. Laat dan zien dat je respect voor haar hebt door ervan uit te gaan dat ze weet wat ze wil en dat haar nee ook echt nee is. Het is niet bepaald volwassen om achter haar aan te blijven lopen. Als een meisje duidelijk nee zegt en je dat negeert of er zelfs boos over wordt, denk je dan aan haar of alleen aan jezelf? — 1 Korinthiërs 13:11.

Wat meisjes zeggen: „Ik vind het erg irritant wanneer ik duidelijk nee tegen een jongen zeg en hij het toch blijft proberen.” — Colleen.

„Ik zei tegen een jongen dat ik geen belangstelling voor hem had, maar hij bleef maar om mijn telefoonnummer vragen. Ik wilde aardig blijven, want het was vast niet makkelijk voor hem om de moed op te brengen zijn gevoelens te uiten. Maar uiteindelijk moest ik heel resoluut tegen hem zijn.” — Sarah.

Wat je niet moet doen

Sommige jongens hebben weinig problemen om de aandacht van meisjes te trekken. Misschien maken ze er zelfs

een soort wedstrijd van wie de aandacht van de meeste meisjes kan krijgen. Maar dat is wreed en je krijgt er een slechte reputatie door (Spreuken 20:11). Hoe kun je dat voorkomen?

● **Flirt niet.** Iemand die flirt, gebruikt vleierende woorden en uitdagende lichaamstaal. Het is niet zijn bedoeling een fatsoenlijke relatie te beginnen. Hij negeert de Bijbelse raad om meisjes te behandelen als zussen, „met alle eerbaarheid” (1 Timotheüs 5:1, 2). Flirtende jongens zijn slechte vrienden en nog slechtere huwelijkspartners. Verstandige meisjes weten dat.

Wat meisjes zeggen: „Ik vind het waardeloos als iemand allemaal vleierende dingen tegen je zegt terwijl je weet dat hij vorige maand nog precies hetzelfde tegen je vriendin heeft gezegd.” — Helen.

„Er was een leuke jongen die met me begon te flirten, en hij praatte vooral over zichzelf. Toen er een ander meisje bij kwam staan, deed hij dat ook bij haar. Daarna kwam er nog

actiepunten

*Eén terrein waarop ik betere manieren
zou kunnen leren is*



Om beter te worden in het voeren van gesprekken, zal ik

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

een meisje bij, en tegen haar zei hij weer hetzelfde. Wat een afknapper!” — Tina.

● **Speel niet met haar gevoelens.** Verwacht niet dat vriendschap met een meisje hetzelfde werkt als vriendschap met een jongen. Als je bijvoorbeeld tegen een jongen zegt dat zijn nieuwe pak hem goed staat of je geregeld met hem praat en hem in vertrouwen neemt, dan zou hij waarschijnlijk niet denken dat je verliefd op hem bent. Maar als je tegen een meisje zegt dat ze er leuk uitziet of als je geregeld met haar praat en haar in vertrouwen neemt, kan ze makkelijk gaan denken dat je iets voor haar voelt.

Wat meisjes zeggen: „Ik heb het idee dat jongens gewoon niet begrijpen dat ze meisjes niet net zo kunnen behandelen als hun vrienden.” — Sheryl.

„Als een jongen me om mijn telefoonnummer vraagt en een sms’je stuurt, wat wil hij dan van me? Soms heb je een sms-vriendschap en ga je iemand leuk vinden. Maar hoeveel kun je nou in een sms’je zeggen?” — Mallory.

„Volgens mij realiseren jongens zich niet hoe snel een meisje er emotioneel bij betrokken raakt, vooral als een jongen aardig is en je goed met hem kunt praten. Niet dat ze wanhopig is. De meeste meisjes willen gewoon graag verliefd worden en zijn eigenlijk altijd op zoek naar ‘de ware’.” — Alison.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Wat is het verschil tussen liefde en verliefdheid?*

WAT DENK JIJ?

- **Hoe kun je laten zien dat je je bewust bent van je eigen waarde?**
- **Hoe kun je laten zien dat je respect hebt voor de mening en gevoelens van een meisje?**

Hoe weet ik of het echte liefde is?

**Beantwoord de volgende
vragen:**

**1. Wat is jouw definitie
van 'liefde'?**



.....
.....

**2. Wat is jouw definitie
van 'verliefdheid'?**

.....
.....

3. Wat is volgens jou het verschil?

.....
.....

WAARSCHIJNLIJK had je er geen moeite mee de vragen hierboven te beantwoorden. In theorie is het namelijk niet zo moeilijk het verschil tussen liefde en verliefdheid te weten.

Dat kan allemaal veranderen op het moment dat je de jongen of het meisje van je dromen ontmoet. Plotseling ben je smoorverliefd en is dat nog het enige wat telt. Maar is het alleen verliefdheid of is het liefde? Hoe kom je daarachter?



Laten we voor het antwoord op die vraag eerst eens kijken hoe je ideeën over het andere geslacht de laatste jaren waarschijnlijk veranderd zijn. Vraag je bijvoorbeeld af:

- Hoe dacht ik over jongens/meisjes toen ik vijf was?
- Hoe denk ik *nu* over jongens/meisjes?

Waarschijnlijk blijkt uit je antwoorden dat je anders naar jongens of meisjes bent gaan kijken toen je in de puberteit kwam. „Ik vind meisjes nu knapper dan vroeger”, zegt Brian (12). Elaine (16) weet nog dat er een paar jaar geleden iets veranderde: „Al mijn vriendinnen begonnen over jongens te praten en ik kon zomaar verliefd worden op elke jongen die ik ontmoette.”

Hoe kun je met je sterke gevoelens omgaan nu je meer belangstelling hebt voor het andere geslacht? In plaats van te doen alsof deze gevoelens niet bestaan — dé manier om ze te versterken — kun je juist iets leren over aantrekkingskracht, verliefdheid en liefde. Als je daar meer van af weet, kun je jezelf onnodig verdriet besparen en over een tijdje misschien echte liefde vinden.

AANTREKKINGSKRACHT ► **Wat je ziet**

„Mijn vrienden en ik hebben het altijd over meisjes. We proberen over andere dingen te praten, maar zodra er een knap meisje voorbijloopt, zijn we vergeten waar we het over hadden!” — Alex.

„Als een jongen oogcontact maakt, een leuke glimlach heeft en zelfverzekerd overkomt, trekt hij mijn aandacht.” — Laurie.

Het is normaal dat je je aangetrokken voelt tot iemand die er knap uitziet. Maar het probleem is dat het uiterlijk niet al-

WEETJE

Jongeren die zonder serieuze bedoelingen de ene relatie na de andere hebben, zijn als het ware aan het 'oefenen' voor een echtscheiding.



„Zelfs vele wateren kunnen de liefde niet uitblussen, ook rivieren kunnen haar niet wegspoelen.” — Hooglied 8:7.



les zegt. In de Bijbel staat: „Als een gouden neusring in een varkenssnuit, zo is een vrouw die mooi is maar zich afkeert van verstandigheid” (Spreuken 11:22). Dat geldt natuurlijk ook voor jongens.

VERLIEFDHEID ➔ Wat je voelt

„Op mijn twaalfde was ik helemaal weg van een bepaalde jongen. Pas toen ik eroverheen was, realiseerde ik me waarom ik hem zo leuk had gevonden. Het kwam alleen maar doordat al mijn vriendinnen het constant over jongens hadden, en hij was een jongen. Dat was het dus!” — Elaine.

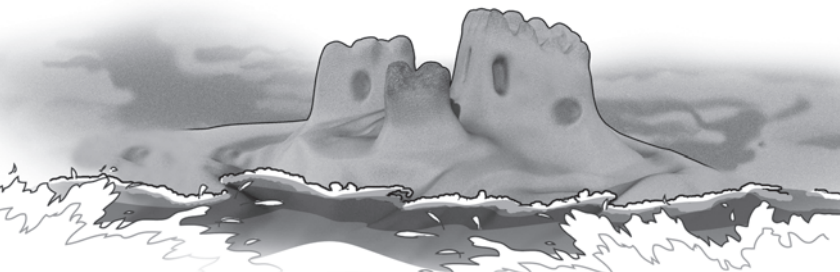
„Ik ben heel vaak verliefd geweest, maar meestal keek ik alleen naar het uiterlijk van het meisje. Als ik er eenmaal achter kwam hoe ze echt was, besepte ik dat we niet zo goed bij elkaar pasten als ik had gedacht.” — Mark.

Verliefdheid voelt als liefde. Het is zelfs zo dat bij liefde gevoelens van verliefdheid horen. Maar de basis is heel anders. Iemand die verliefd is, gaat alleen maar af op het uiterlijk. Hij of zij heeft geen oog voor zwakke punten en overdrijft de sterke punten van de ander. Verliefdheid is ongeveer net zo stabiel als een zandkasteel. Fiona zegt: „Het houdt geen stand. Je kunt iemand heel aantrekkelijk vinden en dan een maand later precies hetzelfde voelen — maar dan voor een ander!”

TIP



Als je wilt weten hoe goed je iemand die je leuk vindt echt kent, kun je de vragen beantwoorden op het werkblad in Deel 2 op bladzijde 39 (voor meisjes) of bladzijde 40 (voor jongens).



Verliefdheid is ongeveer net zo stabiel als een zandkasteel

LIEFDE ► Wat je weet

„Ik denk dat je bij liefde een reden hebt om je tot iemand aangetrokken te voelen, en dan een goede reden, geen egoïstische reden.” — David.

„Volgens mij heeft echte liefde tijd nodig om te groeien. In het begin ben je goed bevriend. Dan ga je iemand steeds meer waarderen en krijg je gevoelens die je nog nooit hebt gehad.” — Judith.

Liefde is gebaseerd op kennis van iemands sterke en zwakke punten. Het is dus niet zo vreemd dat de Bijbel liefde beschrijft als iets wat veel meer is dan een gevoel. Er wordt onder andere in gezegd: „Liefde is geduldig en vriendelijk. (...) Ze kan alles verdragen, ze blijft geloven, blijft hopen, nooit geeft ze het op. De liefde zal nooit ophouden te bestaan” (1 Korinthiërs 13:4, 7, 8, *GNB*). Deze liefde is niet gebaseerd op goedgelovigheid of onwetendheid.

Een voorbeeld van echte liefde

Het Bijbelverhaal over Jakob en Rachel is een mooi voorbeeld van echte liefde. Ze ontmoetten elkaar bij een waterput, waaruit Rachel water haalde voor de schapen van haar vader. Jakob voelde zich meteen tot haar aangetrokken. Waarom? Eén reden was dat ze „mooi en aantrekkelijk” was (Genesis 29:17, *NBV*).

“Liefde kan obstakels overwinnen, terwijl verliefdheid vaak overgaat zodra de omstandigheden veranderen of er problemen ontstaan. Echte liefde ontwikkelen kost veel tijd.”
— Daniella

Maar bedenk dat echte liefde niet alleen gebaseerd is op het uiterlijk. Jakob ontdekte dat Rachel niet alleen mooi was. De Bijbel zegt dat hij al snel meer voor haar voelde (Genesis 29:18).

Was dat gevoel na korte tijd weer over? Nee, uit de rest van het verhaal blijkt dat Jakob echt van Rachel hield. Hij moest van haar vader *zeven jaar* wachten voordat hij met haar mocht trouwen. Of dat nu eerlijk was of niet, zijn liefde voor haar werd op de proef gesteld. Als het alleen verliefdheid was geweest, zou hij niet op haar gewacht hebben. Alleen echte liefde kan jarenlang standhouden. Hoe liep het af? In de Bijbel staat: „Vervolgens diende Jakob zeven jaar om Rachel, maar wegens zijn liefde voor haar bleken ze in zijn ogen als slechts enkele dagen te zijn” (Genesis 29:20).

Wat kun je van het voorbeeld van Jakob en Rachel leren? Dat echte liefde jarenlang standhoudt en niet alleen gebaseerd

actiepunten

Om te kunnen bepalen of het liefde of verliefdheid is, zal ik



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

is op het uiterlijk. Het kan zelfs zijn dat een potentiële huwelijkspartner niet iemand is die je op het eerste gezicht heel aantrekkelijk vindt. Barbara ontmoette bijvoorbeeld iemand op wie ze niet meteen viel. „Maar toen ik hem beter leerde kennen, veranderde dat. Ik zag dat Stephen heel zorgzaam was voor anderen en dat hij altijd de belangen van anderen op de eerste plaats stelde. Dat waren eigenschappen waarvan ik wist dat ze hem tot een goede echtgenoot zouden maken. Ik voelde me tot hem aangetrokken en begon van hem te houden.” Het resultaat was een goed huwelijk.

Als je volwassen genoeg bent om aan verkering te beginnen en te trouwen, hoe weet je dan of het echte liefde is? Misschien heb je sterke gevoelens, maar wees verstandig en vertrouw op wat je uit de Bijbel geleerd hebt. Kijk verder dan het uiterlijk. Geef de relatie de tijd om zich te ontwikkelen. Onthoud dat verliefdheid vaak snel weer overgaat. Echte liefde wordt met de tijd steeds sterker en wordt „een volmaakte band van eenheid” (Kolossenzen 3:14).

Dat soort liefde bestaat echt, maar dan moet je niet alleen op het uiterlijk afgaan of alleen maar doen wat je gevoel je ingeeft. De volgende drie bladzijden zijn daarbij een hulp.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Stel dat je denkt dat je de ware hebt gevonden. Hoe weet je dan of je echt klaar bent voor het huwelijk?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom heeft God de mens gemaakt met zulke sterke gevoelens voor het andere geslacht?**
- **Waarom gaan relaties tussen jongeren vaak uit?**

wat zou jij doen?

Michael en Judy hebben drie maanden verkering en Judy zegt dat ze smoorverliefd is. Michael is helemaal weg van haar, hij zegt zelfs wat voor kleren ze aan moet doen en met wie ze wel of niet moet omgaan. Hij heeft haar altijd als een prinsesje behandeld – tot vorige week. Toen gaf hij haar een klap. Hij had haar 'betrappt' terwijl ze met een andere jongen stond te praten.

Hij: „Judy weet dat ik doodsbang ben om haar kwijt te raken. Ik moet er echt niet aan denken dat een ander mijn vriendin zou afpakken! Ik vind het heel erg dat ik Judy een klap heb gegeven. Maar ik kan er gewoon niet tegen als ze zelfs maar naar een ander kijkt. Trouwens, ik heb mijn excuses aangeboden!”

Zij: „Mijn ouders zeggen dat Michael bezitterig is, maar hij heeft gewoon hoge normen. Ik bedoel, hij heeft nooit geprobeerd me tot iets verkeerd over te halen. En toen hij me die klap gaf – wat ik niet aan mijn ouders heb verteld – tja, toen stond ik ook met een andere jongen te praten. En Michael is nu eenmaal jaloers, wat ik soms best vleit vind. Maar hij zei dat hij er spijt van had, en hij heeft beloofd het nooit meer te doen.”

Nu jij: Welke waarschuwingssignalen zie je in deze relatie?



.....
.....
Wat zou Judy moeten doen?
.....
.....

.....
.....
Wat zou jij doen?
.....
.....

wat zou jij doen?

Ethan heeft nu twee maanden verkering met Alyssa en hij heeft al gemerkt dat ze vaak ruzie heeft, vooral met haar ouders. Meestal wint ze. Ze is er heel goed in om aan haar standpunt vast te houden totdat haar ouders uiteindelijk te moe zijn om nog tegengas te geven. Ze schept tegen hem op dat ze haar ouders 'om haar vinger kan winden'.

Hij: „Alyssa zegt gewoon wat ze denkt. Ze trekt zich van niemand iets aan — ook niet van haar ouders. Haar vader kan heel irritant zijn, dus het is niet zo vreemd dat ze daar niet tegen kan. Maar het is niet zo dat ze altijd schreeuwt. Ze kan huilen, prullen of heel lief zijn, als ze van haar ouders haar zin maar krijgt.”

Zij: „Het kan me niet schelen wie ik voor me heb. Ik zeg gewoon wat ik vind en ik draai er niet omheen. Ethan weet dat ik zo in elkaar zit. Hij weet hoe ik met mijn ouders omga.”

Nu jij: Welke waarschuwingssignalen zie je in deze relatie?



.....
.....
Wat zou Ethan moeten doen?


.....
.....
Wat zou jij doen?

➤ is het liefde of verliefdheid?

Welk woord ontbreekt er in de uitspraken hieronder?
Vul liefde of verliefdheid in.

1. „..... is blind en wil dat ook blijven.
Je wilt niet graag de realiteit onder ogen zien.” — Calvin.
2. „Als ik bij een meisje dat ik leuk vind niet mezelf kan zijn,
gaat het om” — Thomas.
3. „Soms erger je je aan iets van de ander. Maar als het
..... is, wil je toch met hem of haar verder en
wil je aan het probleem werken.” — Ryan.
4. „Als het om gaat, kijk je alleen naar
de overeenkomsten.” — Claudia.
5. „Als het is, probeer je je niet anders
voor te doen dan je bent.” — Eve.
6. „Bij draait het vaak om jou, bijvoorbeeld
dat je wilt kunnen zeggen dat je een vriend hebt.” — Allison.
7. „Als het is, zie je de fouten en
eigenaardigheden van de ander en kun je daar toch mee
leven.” — April.
8. „Wanneer het om gaat, kun je niet
uitleggen waarom je je tot iemand aangetrokken voelt.
Het is gewoon zo.” — David.
9. „Bij kan de ander niks verkeerd doen.”
— Chelsea.
10. „Als het om gaat, kijk je uit loyaliteit
niet meer naar personen van het andere geslacht zoals je
dat vroeger deed.” — Daniel.

Antwoorden: 1, 2, 4, 6, 8, 9: verliefdheid. 3, 5, 7, 10: liefde.



Je hebt iemand gevonden die bij je past en jullie hebben lang genoeg verking om zeker te weten dat jullie van elkaar houden. Jullie zien de toekomst samen zonnig in. Maar nu je vlak voor een van de grootste beslissingen in je leven staat, begin je je af te vragen . . .

Zijn we echt klaar voor het huwelijk?

ALS je overweegt om te trouwen, zijn twijfels heel normaal, zelfs als je van iemand houdt. Er zijn veel ongelukkige huwelijken en echtscheiding komt vaak voor,



dus het is logisch dat je goed wilt nadenken over iets wat je leven zo zal veranderen. Hoe weet je of je er klaar voor bent? Het is nu belangrijker dan ooit om onrealistische verwachtingen die je misschien nog over het huwelijk hebt, uit te bannen en te vervangen door een realistische kijk. Bijvoorbeeld:

VERWACHTING 1 „We kunnen van de liefde leven.”

Realiteit: Met liefde kun je geen rekeningen betalen of financiële problemen oplossen. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat geld een belangrijke oorzaak van huwelijksproblemen en van echtscheidingen is. Een onevenwichtige kijk op geld kan tot emotionele schade leiden, je band met Jehovah aantasten en je relatie met je partner uithollen (1 Timotheüs 6:9, 10). De les? Bespreek vóór je trouwen hoe jullie met geld zullen omgaan!

De Bijbel zegt: „Wie van u bijvoorbeeld die een toren wil bouwen, gaat er niet eerst voor zitten om de kosten te berekenen?” — Lukas 14:28.

Probeer dit eens: Bespreek met je toekomstige partner hoe jullie de financiën gaan regelen — en doe dat *voordat* je getrouwd bent (Spreuken 13:10). Praat over vragen als: Hoe zal ons budget eruitzien? Zullen we een gezamenlijke bankrekening nemen of gescheiden rekeningen? Welke partner kan het best de administratie bijhouden en ervoor zorgen dat de rekeningen worden betaald?* Hoeveel geld kan een van ons ergens aan uitgeven zonder met de ander te overleggen? Dit is het moment om als team te gaan samenwerken! — Prediker 4:9, 10.

VERWACHTING 2 „We zullen een volmaakt huwelijk hebben, want we zitten altijd op één lijn.”

Realiteit: Als jullie nooit onenigheid hebben, komt dat waarschijnlijk doordat jullie onderwerpen waarover een meningsverschil kan ontstaan altijd uit de weg zijn gegaan. Maar

* De „bekwame vrouw” in Spreuken 31:10-28 had een aantal belangrijke taken die rechtstreeks te maken hadden met de financiën van het gezin. Zie vers 13, 14, 16, 18 en 24.



'Een man zal zijn vader en zijn moeder verlaten en hij moet zich hechten aan zijn vrouw en zij moeten één vlees worden.'

— Genesis 2:24.



in het huwelijk heb je die luxe niet! Er bestaan geen twee onvolmaakte mensen die volmaakt bij elkaar passen, dus het is onvermijdelijk dat jullie af en toe verschillend over dingen zullen denken (Romeinen 3:23; Jakobus 3:2). Kijk niet alleen naar de dingen waarover jullie het eens zijn maar ook naar wat er gebeurt als jullie het niet met elkaar eens zijn. In een sterk huwelijk kunnen de partners open en eerlijk over een meningsverschil praten en het dan op een volwassen en vriendschappelijke manier oplossen.

De Bijbel zegt: „Blijf niet boos tot de volgende dag” (Efeziërs 4:26, *GNB*).

Probeer dit eens: Denk erover na hoe je tot nu toe bent omgegaan met meningsverschillen met je ouders en je broers en zussen. Maak een werkblad zoals dat op bladzijde 93 van dit boek of op bladzijde 221 van Deel 2. Schrijf op welke gebeurtenissen tot onenigheid leidden, hoe jij daarop reageerde en wat een betere reactie zou zijn geweest. Als je eerste reactie bijvoorbeeld was de kamer uit te stormen en met de deuren te slaan, schrijf dan op hoe je beter had kunnen reageren — op een manier waardoor het probleem opgelost zou zijn en niet verergerd. Als je leert om nu al beter op conflicten te reageren, leer je iets wat heel belangrijk is voor een gelukkig huwelijk.



TIP

Vraag een echtpaar dat al een tijdje getrouwd is wat je volgens hen moet doen om een gelukkig huwelijk te hebben (Spreuken 27:17).



ROLMODEL

Ruth

Ruth, een weduwe, weet wat **loyaliteit** is. Ze heeft ervoor gekozen bij haar bejaarde schoonmoeder, Naomi, te blijven in plaats van terug te gaan naar haar geboorteplaats om daar een comfortabel leventje te leiden. Hoewel ze hierdoor minder kans maakt om een huwelijkspartner te vinden, denkt ze **niet alleen aan zichzelf**. Haar **liefde voor Naomi** en haar **verlangen om bij Jehovah's volk te zijn** wegen zwaarder dan haar verlangen om te trouwen (Ruth 1:8-17).

Denk jij erover om te trouwen? Volg dan het voorbeeld van Ruth. Ga niet alleen op je gevoelens af en denk erover na welke positieve dingen jij een toekomstige partner te bieden hebt. Ben je bijvoorbeeld **loyaal** en **zelfopofferend**? Houd je je aan **Bijbelse normen**, ook als je dat door je onvolmaaktheid moeilijk vindt? Ruth ging niet wanhopig op zoek naar een huwelijkspartner. Maar na verloop van tijd vond ze een **goede man** die net zulke eigenschappen had als zij en die vooral **liefde voor God** had. Misschien zul jij ook zo iemand vinden.



ben je klaar voor het huwelijk?

Sta eens stil bij de vragen op deze bladzijden. Je kunt deze vragen ook gebruiken als basis voor een bespreking met je toekomstige partner. Zoek in ieder geval de Bijbelteksten op.

financiën

- Hoe denk je over geld? — Hebrëen 13:5, 6.
- Op welke manieren laat je nu al zien dat je goed met geld kunt omgaan? — Mattheüs 6:19-21.
- Heb je op dit moment schulden? Wat doe je dan om die af te betalen? — Spreuken 22:7.
- Hoeveel gaat jullie bruiloft kosten? Hoeveel schuld zou je eventueel redelijk vinden? — Lukas 14:28.
- Moeten jullie allebei werken als jullie getrouwd zijn? Hoe ga je dan om met de verschillende werktijden en hoe gaan jullie het vervoer regelen? — Spreuken 15:22.
- Waar gaan jullie wonen? Hoeveel zullen jullie ongeveer kwijt zijn aan huur, eten, kleren en andere dingen? Hoe gaan jullie dat betalen? — Spreuken 24:27.



familie

- Kun je goed opschieten met je ouders en je broers en zussen? — Exodus 20:12; Romeinen 12:18.*
- Hoe los je thuis meningsverschillen op? — Kolossenzen 3:13.*
- Als je een jonge vrouw bent, op welke manieren laat je dan zien dat je een „stille en zachtaardige geest” hebt? — 1 Petrus 3:4.*
- Willen jullie kinderen? (Psalm 127:3) Als dat niet zo is, wat voor voorbehoedsmiddel gaan jullie dan gebruiken?*
- Als je een jonge man bent, hoe ga je dan in de geestelijke behoeften van je gezin voorzien? — Mattheüs 5:3.*

persoonlijkheid

- Op welke manieren laat je zien dat je ijverig bent? — Spreuken 6:9-11; 31:17, 19, 21, 22, 27.*
- Waaruit blijkt dat je zelfopofferend bent? — Filippenzen 2:4.*
- Als je een jonge man bent, hoe laat je dan zien dat je net als Jezus op een goede manier met je autoriteit omgaat? — Efeziërs 5:25, 28, 29.*
- Als je een jonge vrouw bent, waaruit blijkt dan dat je bereid bent autoriteit te aanvaarden? — Efeziërs 5:22-24.*

VERWACHTING 3 „Als ik eenmaal getrouwd ben, zullen al mijn seksuele verlangens bevredigd worden.”

Realiteit: Als je getrouwd bent, wil dat niet zeggen dat je seks kunt hebben wanneer jij dat maar wilt. Je partner heeft ook gevoelens en daar *moet* je rekening mee houden. Er zullen nu eenmaal momenten zijn dat je partner er niet voor in de stemming is. Het huwelijk geeft je niet het recht om te eisen dat aan al jouw behoeften voldaan wordt (1 Korinthiërs 10:24). Zelfbeheersing is niet alleen belangrijk wanneer je vrijgezel bent, maar ook wanneer je getrouwd bent (Galaten 5:22, 23).

De Bijbel zegt: „Dat ieder van u zijn lichaam heiligt en in eerbaarheid weet te beheersen en dat u niet (...) toegeeft aan uw hartstocht en begeerte” (1 Thessalonicenzen 4:4, 5, NBV).

Probeer dit eens: Sta stil bij je eigen seksuele verlangens en denk erover na welke invloed die op je huwelijk kunnen hebben. Heb je bijvoorbeeld de egoïstische gewoonte om te masturberen? Heb je de gewoonte om naar porno te kijken? Kijk je stiekem met verkeerde gevoelens naar leden van het andere geslacht? Vraag je af: als ik het vóór het huwelijk al moeilijk vind om mijn seksuele verlangens te beheersen, hoe zal dat me dan lukken als ik getrouwd ben? (Mattheüs 5:27, 28) Nog iets

om over na te denken: Sta je bekend als een flirt of een versierder? Hoe wil je die neiging dan bedwingen als je getrouwd bent en je gevoelens gericht moeten zijn op één persoon: je partner? — Spreuken 5:15-17.

VERWACHTING 4 „Als ik eenmaal getrouwd ben, word ik gelukkig.”

Realiteit: Iemand die als vrijgezel ongelukkig is, wordt door

WEETJE

In een goed huwelijk zien de partners elkaar als vrienden, kunnen ze goed met elkaar praten, weten ze hoe ze meningsverschillen moeten oplossen en zien ze hun relatie als een verbintenis voor het leven.

Spring niet zomaar in het diepe. Weet waar je aan begint als je trouwt



te trouwen meestal niet gelukkiger. Gelukkig zijn heeft namelijk meer te maken met iemands instelling dan met zijn omstandigheden (Spreuken 15:15). Personen die vaak negatief zijn over hun situatie, concentreren zich meestal op wat er in een relatie ontbreekt en niet op de goede kanten ervan. Het is het beste om al vóór het huwelijk te werken aan een positieve instelling. Als je dan trouwt, zul je het beste in jezelf en in je partner naar boven brengen.

De Bijbel zegt: „Het is beter te genieten van wat je hebt, dan altijd maar meer te willen” (Prediker 6:9, *GNB*).

Probeer dit eens: Soms is een negatieve instelling het gevolg van onrealistische verwachtingen. Schrijf op een vel papier eens twee of drie verwachtingen die je over het huwelijk hebt. Lees wat je opgeschreven hebt en vraag je dan af: Zijn mijn verwachtingen eerder op fantasie dan op de realiteit gebaseerd?

actiepunten

De eigenschap waar ik nu aan ga werken om een betere relatie met mijn toekomstige partner te krijgen, is



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....

.....

“ Het huwelijk is een serieuze stap. Het is belangrijk dat je niet alleen weet waar je aan begint, maar ook met wie je eraan begint. ”
— Audra

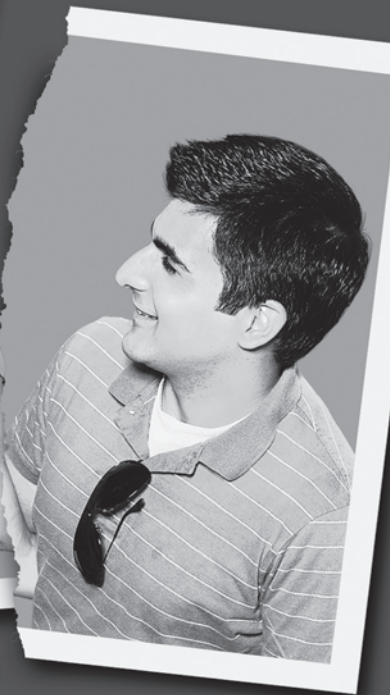
Zijn ze beïnvloed door de media, bijvoorbeeld door romantische films of boeken? Zijn mijn verwachtingen vooral gericht op wat het huwelijk voor *mij* zal doen: bijvoorbeeld *mijn* eenzaamheid oplossen, *mijn* seksuele verlangens bevredigen, *mij* meer status bij mijn vrienden geven? Dan zul je moeten leren denken in termen van 'ons' in plaats van 'mij'. Als hulp daarbij kun je twee of drie verwachtingen opschrijven waar zowel jij als je toekomstige partner bij betrokken zijn.

Onrealistische verwachtingen kunnen een nadelige uitwerking hebben op je geluk in het huwelijk. Doe dus moeite om zulke ideeën uit te bannen en een realistische kijk te krijgen. Het werkblad op bladzijde 216 en 217 kan jou en je toekomstige partner daarbij helpen. Dan kunnen jullie uitzien naar iets wat een van de mooiste dingen in het leven kan zijn: een gelukkig huwelijk! — Deuteronomium 24:5; Spreuken 5:18.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Als een verkering uit raakt, kan het lijken alsof je vanbinnen een beetje doodgaat. Hoe kom je daaroverheen?*

WAT DENK JIJ?

- In sommige landen eindigen veel huwelijken in een echtscheiding. Waarom zou dat zo zijn?
- Wat is het gevaar als je alleen maar trouwt om een vervelende situatie thuis te ontvluchten?
- Waarom is het belangrijk om je in je huwelijk aan Bijbelse principes te houden?



31

Hoe kom ik eroverheen als het uit raakt?

„We hadden een halfjaar verkering en waren al vijf jaar bevriend. Toen hij het uit wilde maken, durfde hij het me niet eens persoonlijk te vertellen. Hij praatte gewoon niet meer met me. Ik wist niet wat ik moest doen en ik was diep teleurgesteld. Ik vroeg me steeds af: wat heb ik fout gedaan?” — Rachel.

ALS je verkering uit raakt, kun je daardoor diep in de put raken en je heel wanhopig voelen. Neem het voorbeeld van Jeff en Susan, die twee jaar verkering hadden. In die periode waren ze naar elkaar toe gegroeid. Jeff stuurde Susan de hele dag door sms'jes om haar te laten weten dat hij om haar gaf. Af en toe gaf hij haar cadeautjes om te laten zien dat hij aan haar dacht. Susan vertelt: „Jeff deed moeite om naar me te luisteren en me te begrijpen. Door hem voelde ik me speciaal.”

Het duurde niet lang of Jeff en Susan hadden het over trouwen en waar ze als echtpaar zouden wonen. Jeff vroeg zelfs welke maat ring Susan had. Toen maakte hij het plotseling uit! Susan was er helemaal kapot van. Ze ging verder met de dagelijkse routine maar was compleet verdoofd door de schok. „Ik raakte mentaal en lichamelijk uitgeput”, vertelt ze.*

Waarom het pijn doet

Als jij hetzelfde hebt meegemaakt als Susan, vraag je je misschien af: *kom ik hier ooit nog overheen?* Dat gevoel is heel normaal. „Liefde is even sterk als de dood”, schreef Salomo (Hooglied 8:6). Als je verkering uit raakt, is dat misschien een van de meest traumatische dingen die je ooit hebt meegemaakt. Sommigen hebben zelfs gezegd dat het is alsof er een deel van je doodgaat. Je merkt misschien dat je fases doormaakt die bij rouwverwerking horen, zoals:

Ontkenning. *'Ik geloof gewoon niet dat het voorbij is. Over een dag of wat verandert hij vast van gedachten.'*

Boosheid. *'Hoe kan hij me dit aandoen? Ik haat hem!'*

* In dit hoofdstuk worden alleen vrouwen geciteerd, maar de besproken principes gelden ook voor mannen.

WEETJE

De meeste verkeringen tussen tieners leiden niet tot een huwelijk, en als dat wel gebeurt, lopen zulke huwelijken een groot risico om in een echtscheiding te eindigen.

Depressiviteit. *'Ik ben niet aantrekkelijk. Niemand zal ooit van me houden.'*

Acceptatie. *'Het komt wel weer goed met me. Het heeft pijn gedaan, maar ik voel me al een stuk beter.'*

Het goede nieuws is dat je die laatste fase echt kunt bereiken. Hoeveel tijd dat kost, hangt af van een aantal factoren, zoals hoe lang de relatie heeft geduurd en hoe ver die gevorderd was. Hoe kun je ondertussen met je verdriet omgaan?

Ga verder met je leven

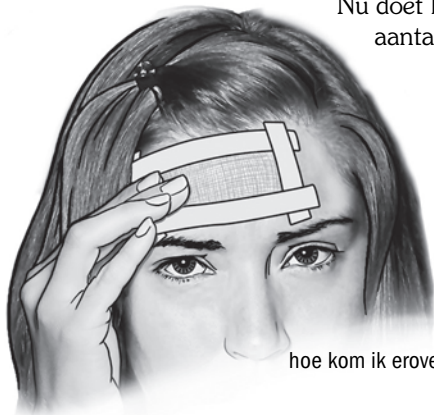
Je hebt misschien weleens horen zeggen: de tijd heelt alle wonden. Als het net uit is, klinkt dat je misschien niet erg overtuigend in de oren. De reden is dat tijd maar een deel van de oplossing is. Ter vergelijking: Een snijwond zal *na een tijdje* wel genezen, maar het doet *nu* zeer. Je moet het bloeden stoppen en de pijn verzachten. Je moet ook voorkomen dat het geïnfecteerd raakt. Hetzelfde geldt voor een emotionele wond.

Nu doet het pijn. Maar er zijn een aantal dingen die je kunt doen

TIP



Susan maakte een lijstje van Bijbelteksten die ze bij de hand hield om te lezen als ze het niet meer zag zitten. Misschien kun jij ook een lijstje maken van een paar Bijbelteksten die in dit hoofdstuk worden aangehaald.



Een verkering die uit raakt is als een snijwond: het doet pijn, maar na een tijdje geneest het

wat kan ik hiervan leren?

Heeft de ander je verteld waarom hij of zij het heeft uitgemaakt? Schrijf de reden dan hieronder op, ook als je vindt dat die niet terecht was.



.....
.....
Welke andere redenen waren er misschien nog?

.....
.....
Als je terugkijkt, had je dan iets kunnen doen waardoor het anders zou zijn uitgepakt? Wat dan?

.....
.....
Heb je hierdoor ingezien hoe je emotioneel en als christen nog kunt groeien?

.....
.....
Zijn er dingen die je de volgende keer anders zou doen?



„Hij [Jehovah] geneest de gebrokenen van hart, en verbindt hun pijnlijke plekken.”

— Psalm 147:3.



om de pijn te verzachten en niet geïnfecteerd te raken door bitterheid. De tijd zal zijn werk wel doen, maar wat kun je zelf doen? Probeer het volgende:

● **Geef toe aan je verdriet.** Het is helemaal niet erg om eens flink uit te huilen. De Bijbel zegt dat er „een tijd om te huilen” en zelfs „een tijd om te rouwen” is (Prediker 3:1, 4, NBV). Huilen betekent niet dat je geen ruggengraat hebt. Zelfs David, een dappere krijger, zei toen hij het emotioneel heel zwaar had: „Elke nacht is mijn bed nat van tranen, mijn kussen doorweekt” (Psalm 6:7 [6], GNB).

● **Let goed op je gezondheid.** Beweging nemen en verstandig eten is een hulp om de energie terug te krijgen die je door alle emotie bent kwijtgeraakt. „Lichamelijke oefening is nuttig”, staat in de Bijbel (1 Timotheüs 4:8).

Op welke dingen in verband met je gezondheid moet je misschien letten?



.....

.....

.....

● **Blijf druk bezig.** Houd niet op met dingen doen die je interesseren. En vooral nu is het belangrijk om je niet af te zonderen (Spreuken 18:1). Door om te gaan met mensen die om je geven, heb je iets positiefs waarop je je kunt richten.

Welke doelen kun je je stellen?



.....

.....

.....

● **Bid tot God over je gevoelens.** Dat vind je misschien niet makkelijk. Sommigen voelen zich zelfs verraden door God als hun relatie over is. Ze denken: 'Ik heb steeds maar gebeden of ik iemand mocht vinden, en moet je zien wat er gebeurd is!' (Psalm 10:1) Maar zou het goed zijn om God gewoon als een soort koppelaar te zien? Zeker niet, en hij is ook niet verantwoordelijk als een van beiden niet met de relatie verder wil. Maar één ding weten we wel van Jehovah: *dat hij om je geeft* (1 Petrus 5:7). Dus stort je hart in gebed bij hem uit. De Bijbel zegt: 'Laat uw smeekbeden bij God bekend worden; en de vrede van God, die alle gedachte te boven gaat, zal uw hart en uw geestelijke vermogens behoeden door bemiddeling van Christus Jezus' (Filippenzen 4:6, 7).

Over welke concrete dingen kun je tot Jehovah bidden terwijl je je verdriet probeert te verwerken?



.....
.....
.....



actiepunten

Om niet bij de pakken neer te gaan zitten als mijn verkering uit raakt, zal ik



.....
.....

Waar ik aan kan werken om bij een volgende verkering een betere partner te zijn, is

.....
.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

“Na een tijdje kun je het meer in perspectief zien. Je bent dan niet meer zo emotioneel, dus je kunt objectief op je verkering terugkijken en het een beetje verwerken. Je weet ook beter wat voor iemand je bent en wat je in een partner zoekt, en wat je een volgende keer moet vermijden.”

— Corrina

Kijk vooruit

Het kan verstandig zijn om na een tijdje eens te analyseren wat er in de relatie is misgegaan. Als je daaraan toe bent, merk je misschien dat het zin heeft de vragen in het kader „Wat kan ik hiervan leren?” op bladzijde 224 te beantwoorden.

Het is waar dat de relatie niet zo is uitgekapt als je gehoopt had. Maar bedenk dit: Als het stormt, kan het makkelijk gebeuren dat je alleen nog de donkere lucht en de stortbui ziet. Maar uiteindelijk stopt het met regenen en klaart de lucht op. De jongeren die in dit hoofdstuk zijn aangehaald, hebben gemerkt dat ze er na een tijdje overheen waren. Dat zal vast ook voor jou gelden!

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Wat kun je doen om jezelf tegen seksueel geweld te beschermen?*

WAT DENK JIJ?

- **Wat heb je door deze relatie over jezelf geleerd?**
- **Wat heb je over het andere geslacht geleerd?**

Elk jaar krijgen miljoenen mensen te maken met seksueel geweld, en uit onderzoek is gebleken dat het vaak om jongeren gaat. Volgens schattingen is de helft van de slachtoffers van verkrachting in de VS onder de achttien. Omdat het zo veel voorkomt, is het belangrijk dat je je in dit onderwerp verdiept.

32

Hoe bescherm ik mezelf tegen mensen met verkeerde bedoelingen?

„Hij pakte me vast en voordat ik in de gaten had wat er gebeurde, lag ik op de grond. Ik deed alles wat ik kon om hem van me af te krijgen (...) Ik probeerde te gillen, maar er kwam geen geluid uit mijn keel. Ik duwde, schopte, kneep en krabde hem. En toen voelde ik dat hij me stak met een mes. Ik kon me niet meer bewegen.” — Annette.

ER ZIJN heel wat mensen met verkeerde bedoelingen en vaak hebben ze het op jongeren gemunt. Sommige jongeren worden net als Annette door een onbekende aangerand. Bij andere gaat het om iemand uit hun omgeving. Dat overkwam Natalie, die nog maar tien was toen ze misbruikt werd door een jongen uit haar straat. „Ik was zo bang en schaamde me zo dat ik het eerst aan niemand vertelde”, zegt ze.

Veel jongeren worden misbruikt door een familielid. Carmen vertelt: „Ik ben van mijn vijfde tot mijn twaalfde door mijn

vader misbruikt. Toen ik twintig was, heb ik hem ermee geconfronteerd. Hij zei dat hij er spijt van had, maar een paar maanden later zette hij me het huis uit.”

Misbruik door bekenden, vrienden of familieleden komt alarmerend vaak voor.* Maar het is op zich niets nieuws dat jongeren aangevallen worden. Zulke afschuwelijke dingen gebeurden ook al in de tijd waarin de Bijbel geschreven werd (Joël 3:3; Mattheüs 2:16). We leven in een moeilijke tijd. Veel mensen hebben geen „natuurlijke genegenheid” en veel meisjes (en ook jongens) krijgen te maken met seksueel geweld (2 Timotheüs 3:1-3). Hoewel geen enkele voorzorgsmaatregel kan *garanderen* dat je niks overkomt, kun je veel doen om jezelf te beschermen. Hier volgen een paar tips:

Wees alert. Als je op straat loopt, let dan op wat er voor, achter en naast je gebeurt. Van sommige buurten is bekend dat ze gevaarlijk zijn, vooral ’s avonds. Vermijd zo’n buurt als het enigszins kan of zorg er in ieder geval voor dat je niet alleen bent (Spreuken 27:12).

Geef geen verkeerde signalen af. Flirt niet en draag geen uitdagende kleren. Daarmee kun je het signaal afgeven dat je uit bent op seks — of er in ieder geval geen bezwaar tegen zou hebben (1 Timotheüs 2:9, 10).

Stel grenzen. Als je verkering hebt, praat er dan met de ander over welk gedrag je wel en niet zult accepteren.# En als je eenmaal grenzen hebt gesteld, moet je situaties vermijden waarin je risico loopt (Spreuken 13:10).

Zeg gewoon nee. Durf resoluut te zeggen: ‘Laat dat!’ of ‘Hou je handen thuis!’ Je moet niet je mond houden omdat je bang bent dat je je vriend kwijtraakt. Als hij het om die reden uitmaakt, kun je hem maar beter kwijt zijn! Je verdient een

* In sommige gevallen gaat het om daterape, waarbij een meisje verkracht wordt door iemand met wie ze uitgaat, soms nadat hij haar stiekem drugs heeft gegeven.

Meer informatie vind je in hfst. 4 van Deel 2.

❖ 'als je van me houdt . . .'

Er zijn mannen met verkeerde bedoelingen die een meisje nergens toe dwingen maar op een slimme manier haar gevoelens bespelen. Ze zeggen bijvoorbeeld: 'Iedereen heeft seks', 'Niemand komt erachter' of, zoals in hoofdstuk 24 van dit boek staat: 'Als je van me houdt, doe je het.' Laat je niet voor de gek houden door een man die je wil laten geloven dat seks hetzelfde is als liefde. Zo iemand denkt alleen maar aan zichzelf. Hij denkt niet aan jou en jouw gevoelens. Een echte man vindt jou belangrijker dan zichzelf en zal laten zien dat hij de kracht heeft om zich aan Gods morele normen te houden (1 Korinthiërs 10:24). En een echte man behandelt meisjes niet als een lustobject. In plaats daarvan behandelt hij 'jonge vrouwen als zusters; daarbij houdt hij de verhoudingen zuiver' (1 Timotheüs 5:1, 2, GNB).

echte man, die respect heeft voor je lichaam en voor je principes.*

Wees voorzichtig op internet. Zet nooit persoonlijke informatie of foto's op internet waaruit iemand kan afleiden waar je woont.# Wanneer je seksueel getinte berichten krijgt, is het vaak het beste om *niet* te reageren. Iemand die slechte bedoelingen heeft, kan dan meestal verder niks beginnen.

* Dit advies geldt natuurlijk ook voor een jongen wanneer een meisje hem onder druk zet om seks te hebben.

Meer informatie vind je in hfst. 11 van Deel 2.

! WEETJE

In ruim 90 procent van alle gevallen van seksueel geweld tegen minderjarigen in de VS is de dader een bekende van het slachtoffer.



'In de laatste dagen zullen er kritieke tijden aanbreken, die moeilijk zijn door te komen. Want de mensen zullen zichzelf liefhebben, zullen zonder natuurlijke genegenheid zijn, zonder zelfbeheersing, heftig, zonder liefde voor het goede.' – 2 Timotheüs 3:1-3.



Als je deze adviezen opvolgt, maak je jezelf minder kwetsbaar (Spreuken 22:3). Maar je hebt je omstandigheden jammer genoeg niet altijd in de hand. Je kunt misschien niet altijd met iemand anders samen reizen of gevaarlijke buurten vermijden. Het kan zelfs zijn dat je in een gevaarlijke buurt woont.

Misschien weet je uit ervaring dat er, ook als je moeite doet om problemen te vermijden, nare dingen kunnen gebeuren. Net als Annette ben je misschien onverwachts aangevallen en overweldigd. Het kan ook zijn dat je net als Carmen als kind misbruikt werd en totaal geen controle over de situatie had. Je begreep misschien niet eens echt wat er gebeurde. Slachtoffers van seksueel geweld hebben vaak last van schuldgevoelens. Hoe kun je daarmee omgaan?

Schuldgevoelens

Annette voelt zich nog steeds schuldig over wat er gebeurd is. „Ik blijf mezelf verwijten maken. Ik zie steeds opnieuw voor me wat er die avond gebeurde. Ik heb het gevoel dat ik harder had moeten vechten. Maar nadat hij me met een mes gestoken had, was ik verlamd van angst. Ik kon

TIP



Als jij het slachtoffer bent geworden van seksueel geweld, maak dan een lijstje van Bijbelteksten die je troost kunnen geven, zoals Psalm 37:28; 46:1; 118:5-9; Spreuken 17:17 en Filippenzen 4:6, 7.

“Het is heel moeilijk om over het misbruik te praten, maar het is het beste wat je kunt doen. Het helpt je om over je verdriet en boosheid heen te komen en weer sterk te worden.”
— Natalie

verder niks meer doen, maar ik heb het gevoel dat dat wel had moeten.”

Ook Natalie zit met schuldgevoelens. „Ik had niet zo goed van vertrouwen moeten zijn. Van mijn ouders moesten mijn zusje en ik bij elkaar blijven als we buiten speelden, maar ik luisterde niet. Daarom heb ik het gevoel dat ik mijn buurjongen de kans heb gegeven om me iets aan te doen. Wat er gebeurd is, heeft invloed gehad op mijn familie, en ik voel me verantwoordelijk voor de pijn die het veroorzaakt heeft. Daar zit ik nog het meest mee.”

Als je je net zo voelt als Annette of Natalie, hoe kun je daar dan mee omgaan? Probeer in de eerste plaats te bedenken dat *jij het niet hebt gewild*. Sommige mensen doen alsof het niet zo erg is en zeggen dat 'jongens nu eenmaal zo zijn', en dat slachtoffers van verkrachting er zelf om gevraagd hebben. Maar niemand verdient het om verkracht te worden. Als jij zoiets afschuwelijks hebt meegemaakt, *is dat niet jouw schuld!*

Het is natuurlijk makkelijk om te lezen dat het niet jouw schuld is, maar het echt geloven is misschien veel moeilijker. Sommigen kroppen alles op en zitten vol schuldgevoelens en andere negatieve emoties. Maar wie heeft er het meeste aan als je je mond houdt: jij of de verkrachter? Je bent het aan jezelf verplicht om een andere optie te overwegen.

Vertel je verhaal

Toen Job het ontzettend moeilijk had, zei hij: „Ik wil de vrije loop laten aan mijn bezorgdheid over mijzelf. Ik wil spre-

ken in de bitterheid van mijn ziel!” (Job 10:1) Ook voor jou is het goed om je te uiten. Als je iemand in vertrouwen neemt, kan dat je na verloop van tijd helpen te verwerken wat er gebeurd is en beter met je emoties om te gaan.

Als je christen bent, is het belangrijk om er met de ouderlingen over te praten. De troostende woorden van een lieve herder kunnen je helpen in te zien dat je als slachtoffer van verkrachting geen schuld hebt aan de zonde van een ander. Annette heeft dat ervaren. „Ik heb er met een goede vriendin over gepraat en zij raadde me aan met een paar ouderlingen in de gemeente te gaan praten. Ik ben blij dat ik dat gedaan heb. Ze hebben



De gevoelens die door misbruik ontstaan, kunnen te zwaar zijn om alleen te dragen. Zoek hulp door iemand in vertrouwen te nemen

actiepunten

Als ik me schuldig voel over wat er gebeurd is, zal ik



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

een aantal gesprekken met me gehad en precies gezegd wat ik nodig had: dat het *echt niet* mijn schuld was.”

Vertellen wat er gebeurd is en hoe je je voelt kan voorkomen dat je boos blijft en het opkropt (Psalm 37:8). Als je erover praat, misschien voor het eerst in jaren, kan dat ook een opluchting zijn. Natalie merkte dat toen ze haar ouders over het misbruik vertelde. „Ze steunden me en moedigden me aan erover te praten, en daardoor voelde ik me minder boos en verdrietig.” Ook bidden gaf haar veel troost. „Met God praten was een hulp, vooral als ik het gevoel had dat ik mijn hart niet bij een ander kon uitstorten. Als ik bid, kan ik zeggen wat ik wil. Dat geeft me echt een gevoel van vrede en rust.”*

Ook jij kunt ervaren dat er „een tijd om te genezen” is (Prediker 3:3). Zoek steun bij vrienden die zijn als de ouderlingen over wie de Bijbel zegt dat ze 'een wijkplaats voor de wind en een schuilplaats voor de slagregen' zijn (Jesaja 32:2). Zorg in lichamelijk en emotioneel opzicht goed voor jezelf. Neem voldoende rust. En vertrouw vooral op Jehovah, die je zal troosten en die binnenkort een nieuwe wereld zal brengen en de belofte zal vervullen: „De boosdoeners zelf zullen afgesneden worden, maar wie op Jehovah hopen, die zullen de aarde bezitten” (Psalm 37:9).

* Soms worden slachtoffers heel depressief. Dan kan het verstandig zijn naar een arts te gaan. Meer informatie over negatieve emoties is te vinden in hfst. 13 en 14 van dit boek.

WAT DENK JIJ?

- **Waarom is het goed om over het misbruik te praten?**
- **Wat kan er gebeuren – met jou en met anderen – als jij je mond houdt?**

4 SEKS, MORAAAL EN LIEFDE

mijn aantekeningen



Schrijf drie persoonlijke principes op waar je echt aan vast wilt houden. Zet erbij waarom je vindt dat die principes goed zijn.*

1.

2.

3.

* Bijvoorbeeld: „Ik wil geen seks vóór het huwelijk hebben en ik denk dat dat verstandig is omdat . . .” Wat je opschrijft moet wel *jouw* overtuiging zijn en niet die van iemand anders.

5 ZELFDESTRUCTIEF GEDRAG

- 237 Roken
- 246 Alcohol
- 252 Drugs





33

Wat moet ik weten over roken?

**Bekijk de volgende
opties en kruis aan
wat op jou van
toepassing is.**

- Ik probeer graag nieuwe dingen uit
- Ik heb stress
- Ik wil erbij horen
- Ik let erg op mijn gewicht

ALS je op bladzijde 237 iets hebt aangekruist, dan heb je iets gemeen met jongeren die roken of die dat weleens hebben overwogen. Hoe komt het dat sommige jongeren gaan roken?*

Uitproberen. „Omdat ik me afvroeg hoe het zou zijn, nam ik een sigaret aan van een meisje op school en stak die buiten stiekem op.” — Tracy.

Stress en erbij willen horen. „Klasgenoten zeiden vaak: 'Ik snak naar een sigaret' en daarna zeiden ze: 'Hè, hè, nu kan ik er weer tegen!' Dat wilde ik ook wel als ik stress had.” — Nikki.

Afvallen. „Ik ken meisjes die roken om slank te blijven. Dat is een stuk makkelijker dan een dieet!” — Samantha.

Maar wacht even voordat je je eerste (of je volgende) sigaret opsteekt. Word niet als een vis die in het aas bijt dat aan het haakje zit. De vis krijgt misschien even iets lekkers, maar het komt hem duur te staan! Het is beter het advies van de Bijbel op te volgen en je „vermogen om helder te denken” te gebruiken (2 Petrus 3:1). Sta eens stil bij het volgende.

Wat weet je van roken?

**Geef aan of de volgende uitspraken
waar of niet waar zijn.**

a. Roken helpt tegen stress. Waar Niet waar

**b. Ik hoef niet over mijn
longen te roken.** Waar Niet waar

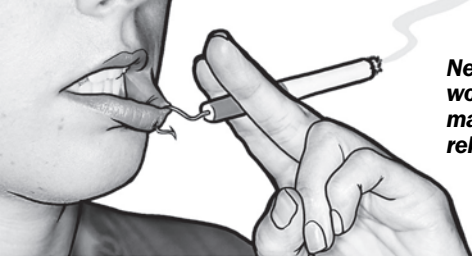
**c. Roken is pas op latere leeftijd
schadelijk.** Waar Niet waar

d. Roken is sexy. Waar Niet waar

**e. Als ik rook, heb ik daar alleen
mezelf mee.** Waar Niet waar

f. Het maakt God niet uit of ik rook. Waar Niet waar

* Hoewel dit hoofdstuk over het roken van sigaretten gaat, gelden de problemen en gevaren die genoemd worden ook voor rookvrije tabak.



Net als een vis die in aas bijt, wordt de roker even beloond maar krijgt hij later de rekening gepresenteerd

Antwoorden

a. Niet waar. Hoewel roken tijdelijk helpt tegen de stress van ontwenningverschijnselen, hebben wetenschappers ontdekt dat de hoeveelheid stresshormonen in het lichaam door nicotine juist toeneemt.

b. Niet waar. Uit onderzoek is gebleken dat meer dan 80 procent van de rookdeeltjes die je inademt, in je lichaam achterblijft.

c. Niet waar. Hoewel de risico's toenemen met elke sigaret die je opsteekt, zijn er ook onmiddellijke gevolgen. Sommige mensen zijn al na één sigaret verslaafd. Je longinhoud wordt minder en waarschijnlijk krijg je een hardnekkig hoestje. Je krijgt eerder rimpels en ook meer rimpels. Als je rookt, loop je een groter risico op seksuele stoornissen, paniekaanvallen en depressies.

d. Niet waar. De wetenschapper Lloyd Johnston heeft ontdekt dat jongeren die roken „door de meeste leden van het andere geslacht minder aantrekkelijk worden gevonden”.

e. Niet waar. Elk jaar overlijden duizenden mensen aan de gevolgen van meeroken. Je familie, je vrienden en zelfs je huisdieren hebben er last van.

WEETJE



Met rookvrije tabak krijgt iemand vaak meer nicotine binnen dan met sigaretten. Het bevat bovendien zo'n 25 stoffen die het risico op mond- en keelkanker verhogen.

“ **Als iemand me een sigaret aanbiedt,
glimlach ik gewoon en zeg: 'Nee dank je,
ik wil geen kanker krijgen.'** ” — Alana

f. **Niet waar.** Iemand die Gods goedkeuring wil hebben, moet 'zich reinigen van elke verontreiniging' (2 Korinthiërs 7:1). Het staat vast dat roken het lichaam verontreinigt. Als je voor deze gewoonte kiest en daardoor ook nog eens jezelf en anderen schade toebrengt, kun je geen vriend van God zijn (Mattheüs 22:39; Galaten 5:19-21).

Hoe kun je nee zeggen?

Wat ga je dus doen als iemand je een sigaret aanbiedt? Vaak werkt het om gewoon resoluut te zeggen: „Nee dank je, ik rook niet.” Als de ander aandringt of je zelfs uitlacht, bedenk dan dat het jouw keus is. Je kunt zeggen:

- „Ik weet wat de risico's zijn en ik heb besloten er niet aan te beginnen.”
- „Ik ben van plan om in de toekomst gewoon lekker te blijven ademen.”
- „Ik heb toch het recht om zelf te kiezen?”

Maar net als de jongeren die aan het begin van het hoofdstuk werden aangehaald, merk je misschien dat de grootste druk van binnenuit komt. Dan kun je met jezelf redeneren door je af te vragen:

- Schiet ik er iets mee op als ik ga roken? Als ik bijvoorbeeld ga roken omdat ik erbij wil horen, zal ik dan echt door anderen geaccepteerd worden als roken zo'n beetje het enige is wat ik met ze gemeen heb? *Wil* ik eigenlijk wel bij mensen horen die er geen problemen mee hebben als ik mijn gezondheid ruïneer?
- Welke uitwerking zal roken hebben op mijn portemonnee, mijn gezondheid en het respect dat anderen voor me hebben?

is blown echt zo schadelijk?

„Sommige mensen zeggen dat blown je helpt je problemen te vergeten”, zegt Ellen, die in Ierland woont, „en dat het geen bijwerkingen heeft.” Heb jij ook zulke dingen over blown gehoord? Hier volgen een paar veelgehoorde fabeltjes.

Fabel. *Blown is onschadelijk.*

Feit. Van blown is bekend of wordt vermoed dat het de volgende langetermijngevolgen heeft: geheugen- en leerstoornissen, een onderdrukt immuunsysteem en seksuele stoornissen bij zowel mannen als vrouwen. Het kan leiden tot paniekaanvallen, psychoses en paranoia. Kinderen van vrouwen die blown hebben meer kans op gedrags- en concentratieproblemen en hebben vaak meer moeite om beslissingen te nemen.

Fabel. *Blown is minder schadelijk dan een sigaret roken.*

Feit. Vergeleken met tabaksrook krijg je met een stickie wel vier keer zo veel teer in je luchtwegen en vijf keer zo veel giftig koolmonoxide in je bloed. Als je vijf stickies rookt, krijg je net zo veel kankerverwekkende stoffen binnen als wanneer je een heel pakje sigaretten rookt.

Fabel. *Wiet is niet verslavend.*

Feit. Jongeren met mentale of emotionele problemen kunnen snel verslaafd raken aan blown. Anderen kunnen verslaafd raken na langdurig gebruik. Uit onderzoek is bovendien gebleken dat jongeren die blown eerder andere verslavende drugs zoals cocaïne zullen gebruiken.



**TIP**

Houd jezelf niet voor de gek door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik neem maar één trekje.' Dat leidt vaak tot een volledige terugval (Jeremia 17:9).

● Ben ik bereid mijn vriendschap met God op te offeren voor een sigaret?

Maar stel dat je al verslaafd bent. Wat kun je dan doen om daarvan af te komen?

Hoe kun je stoppen?

1. Wees vastbesloten. Maak een lijstje van de redenen waarom jij wilt stoppen en kijk er geregeld op. Het verlangen om rein te zijn in Gods ogen kan een sterke motivatie zijn (Romeinen 12:1; Efeziërs 4:17-19).

2. Vraag om hulp. Als je stiekem rookt, is dit het moment om ervoor uit te komen. Vertel degenen voor wie je het verborgen hebt gehouden dat je gaat stoppen en vraag hun je te helpen. Als je God wilt dienen, vraag hem dan in gebed om hulp (1 Johannes 5:14).

3. Kies een stopdag. Geef jezelf een week of twee en kruis in je agenda de dag aan waarop je gaat stoppen. Vertel je familie en vrienden dat je op die dag wilt stoppen.

4. Ruim grondig op. Zorg vóór de stopdag dat er nergens meer sigaretten te vinden zijn. Gooi ook aanstekers, lucifers en asbakken weg.

**actiepunten**

Als een klasgenoot me onder druk zet om te roken, zal ik



.....

.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....

.....



„Laten wij ons reinigen van elke verontreiniging van vlees en geest.”

– 2 Korinthiërs 7:1.



5. Doe iets tegen ontwenningverschijnselen. Drink veel vruchtensap of water en zorg dat je extra slaap krijgt. Bedenk dat het vervelende gevoel *tijdelijk* is, terwijl de voordelen *blijvend* zijn!

6. Vermijd triggers. Ontwijk situaties en plaatsen waardoor je in de verleiding kunt komen om te roken. Het kan zijn dat je sociale contacten met rokers moet vermijden (Spreuken 13:20).

Laat je niet beetnemen

Tabaksproducenten geven elk jaar miljarden uit aan reclame. Wie is hun doelgroep? In een intern document van een tabaksfabrikant stond: „De jongere van vandaag is de potentiële vaste klant van morgen.”

Laat je geen geld uit de zak kloppen door de tabaksindustrie. Waarom zou je in hun aas bijten? Ze hebben echt niet het beste met je voor en dat geldt ook voor leeftijdgenoten die roken. Het is „in je eigen belang” om niet naar ze te luisteren maar de raad uit de Bijbel op te volgen (Jesaja 48:17, NBV).

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Zetten je vrienden je onder druk om alcohol te drinken? Waarom is het belangrijk je grenzen te kennen?*

WAT DENK JIJ?

- **Waardoor kun je in de verleiding komen te roken, ook al ken je de gevaren?**
- **Wat overtuigt jou ervan dat roken een slecht idee is?**

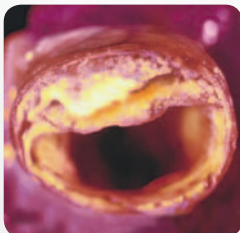
▶ wat tabak met je lijf doet

In de media zie je vaak gezonde mensen die roken. Vergelijk dat eens met deze afbeeldingen van de gevolgen van roken.



Mond en keel
Kan kanker veroorzaken

Tongkanker



Hart Verkalkt en vernauwt aders, zorgt ervoor dat het hart minder zuurstof krijgt en maakt het risico op een hartaandoening vier keer zo groot

Verstopte ader

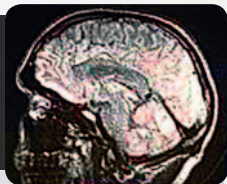


Longen Vernietigt longblaasjes, leidt tot ontstekingen aan de luchtwegen en maakt het risico op longkanker wel 23 keer zo groot

Rokerslong



Hersenen Maakt
het risico op een
beroerte vier keer
zo groot



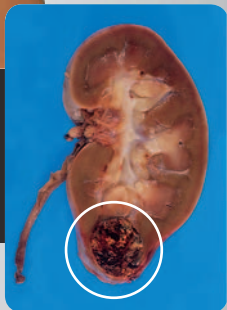
Huid Kan voor-
tijdige veroudering
veroorzaken



Tanden
Veroorzaakt
verkleuring



Nieren
Veroorzaakt
kanker



Maag Veroorzaakt kanker

Alvlesklier Veroorzaakt kanker

Blaas Veroorzaakt kanker



34

Wat is er verkeerd aan bingedrinken?

Kruis de antwoorden op de volgende vragen aan.

Ken je leeftijdgenoten die drinken terwijl ze daar te jong voor zijn of die te veel drinken? Ja Nee

Hebben andere jongeren je weleens onder druk gezet om alcohol te drinken? Ja Nee

Heb je zelf weleens aan bingedrinken gedaan? Ja Nee

WAT is bingedrinken? Sommigen zeggen dat het gewoon drinken is om dronken te worden. Een rapport van het Amerikaanse Instituut voor Alcoholmisbruik en Alcoholisme is specifieker. Daarin staat dat het bingedrinken genoemd kan worden als een man vijf of meer glazen alcohol achter elkaar drinkt; bij een vrouw gaat het om vier glazen of meer.

Als jij weleens in de verleiding bent gekomen om te veel te drinken of te drinken terwijl je daar te jong voor bent, ben je niet de enige. Het komt onder jongeren heel veel voor.* Maar vraag je eens af: weet ik echt waarom ik graag wil drinken en welke uitwerking alcohol op me kan hebben? Weet je bijvoorbeeld of de volgende uitspraken waar of niet waar zijn? Kruis het antwoord aan en kijk dan hoe het echt zit.

a. Jongeren drinken alleen alcohol omdat ze de smaak lekker vinden.  Waar Niet waar

b. Als je jong en fit bent, heb je minder last van de bijwerkingen van alcohol dan volwassenen. Waar Niet waar

c. Je kunt niet doodgaan aan bingedrinken. Waar Niet waar

d. De Bijbel veroordeelt al het gebruik van alcohol. Waar Niet waar

e. Het enige nadeel van bingedrinken is een slechte gezondheid. Waar Niet waar

a. Jongeren drinken alleen alcohol omdat ze de smaak lekker vinden. Antwoord — Niet waar. In een onderzoek naar drinkgewoonten onder Australiërs zei 36 procent van de onderzochte jongeren dat ze vooral alcohol dronken om erbij te horen. Uit een onderzoek in de VS bleek dat 66 procent dronk omdat ze door anderen onder druk werden gezet. Maar meer dan de helft zei ook dat alcohol helpt om problemen te vergeten.

* Zie het kader „Wie doen het?” op blz. 249



'Een dronkaard zal tot armoede vervallen.'

— Spreuken 23:21.



b. Als je jong en fit bent, heb je minder last van de bijwerkingen van alcohol dan volwassenen. Antwoord — Niet waar. „Nieuw onderzoek wijst erop dat jonge drinkers hun gezondheid op het spel zetten”, zegt een artikel in het blad *Discover*. „Tieners die extreem veel drinken zijn mogelijk een groot deel van hun mentale capaciteit aan het vernietigen.”

Chronisch alcoholgebruik wordt ook in verband gebracht met het verergeren van acne, vroegtijdige rimpelvorming, gewichtstoename, en alcohol- en drugsverslaving. Daarnaast kan het heel schadelijk zijn voor het zenuwstelsel, de lever en het hart.

c. Je kunt niet doodgaan aan bingedrinken. Antwoord — Niet waar. Als iemand te veel alcohol drinkt, krijgen de hersenen minder zuurstof. Belangrijke lichaamsfuncties kunnen uit gaan vallen. Braken, bewusteloosheid en een langzame of onregelmatige ademhaling zijn daar symptomen van. In sommige gevallen leidt het tot de dood.

! WEETJE

Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat personen die geregeld bingedrinken acht keer zo vaak „een les missen, achterop raken met huiswerk, gewond raken en eigendommen vernielen” als personen die niet zo veel drinken.

d. De Bijbel veroordeelt al het gebruik van alcohol. Antwoord — Niet waar. Het drinken van alcohol wordt in de Bijbel niet veroordeeld, en er is ook niets op tegen als jongeren plezier willen hebben (Psalm 104:15; Prediker 10:19). Natuurlijk moet je je houden aan de eventuele leeftijdsgrens die de wet van een land stelt om te mogen drinken (Romeinen 13:1).

➤ wie doen het?

Volgens een onderzoek in Groot-Brittannië onder leerlingen uit het voortgezet onderwijs beweerde meer dan 25 procent van de 13- en 14-jarigen en de helft van de 15- en 16-jarigen dat ze weleens „snel achter elkaar vijf of meer alcoholische drankjes hadden gedronken”. Volgens de *Nationale Drug Monitor* van het Trimbos-instituut zei 56 procent van de 12-jarigen en 89 procent van de 15-jarigen in Nederland dat ze alcohol dronken. Van de 17- en 18-jarigen gaf zeven op de tien aan af en toe aan bingedrinken te doen. Uit onderzoek in Australië is gebleken dat er in dat land meer meisjes dan jongens aan bingedrinken doen en dat ze daarbij tussen de 13 en 30 drankjes per keer achteroverslaan!

Maar er wordt in de Bijbel wel gewaarschuwd voor *te veel* drinken. „Wijn is een spotter, bedwelmende drank is onstuimig, en iedereen die daardoor afdwaalt, is niet wijs”, zegt Spreuken 20:1. Door alcohol kunnen mensen zich inderdaad belachelijk gaan gedragen! Het is waar dat drank even plezier kan geven, maar als je te veel drinkt, kan alcohol 'bijten als een slang', met een hoop problemen als gevolg (Spreuken 23:32).

e. Het enige nadeel van bingedrinken is een slechte gezondheid. Antwoord — Niet waar. Als je dronken bent, loop je meer kans mishandeld en zelfs verkracht te worden. Daarnaast kun je zelf een gevaar voor anderen worden doordat je dingen

TIP



Ga na waarom je alcohol wilt drinken. Probeer dan andere, gezondere manieren te bedenken waarop je plezier kunt hebben of kunt ontstressen.

**“ Als klasgenoten me alcohol aanbieden,
zeg ik dat ik dat niet nodig heb om
plezier te hebben. ” — Mark**

doet die je nooit zou doen als je nuchter was. De Bijbel waarschuwt dan ook dat als je te veel drinkt, 'je wartaal begint uit te slaan' (Spreuken 23:33, *NBV*). Je zet jezelf dus voor gek! Andere pijnlijke gevolgen zijn geruïneerde vriendschappen, slechte prestaties op school of op het werk, een strafblad en armoede (Spreuken 23:21).

Het is vooral belangrijk te beseffen dat te veel drinken je band met Jehovah kan beschadigen. Hij wil dat je hem dient met 'je hele verstand' — niet met een verstand dat onnodig is aangetaast door ongeremd drinken! (Mattheüs 22:37) Gods Woord veroordeelt niet alleen een „overdaad van wijn” maar ook „drinkpartijen” (1 Petrus 4:3). Bingedrinken is dus in strijd met de wil van onze Schepper en zal een goede band met hem in de weg staan.

Welke keus ga jij maken?

Ga je gewoon doen wat andere jongeren doen die te veel drinken? De Bijbel zegt: „Weet gij niet dat wanneer gij u als slaven aan iemand blijft aanbieden om hem te gehoorzamen, gij slaven van hem zijt omdat gij hem gehoorzaamt?” (Romeinen

actiepunten

Als andere jongeren me willen overhalen om ook te veel te drinken, zeg ik



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

Alcohol kan 'bijten als een slang'



6:16) Wil je echt een slaaf worden van andere jongeren of van de drank?

Wat moet je doen als je al regelmatig te veel drinkt? Vraag meteen hulp aan je ouders of een verstandige vriend. Bid tot Jehovah of hij je wil helpen. Tenslotte is hij „een hulp die gemakkelijk te vinden is in benauwdheden” (Psalm 46:1). Omdat stevig drinken, zeker op jonge leeftijd, vaak het gevolg is van groepsdruk, moet je misschien drastisch zijn en andere vrienden kiezen.* Dat zal niet makkelijk zijn, maar met Jehovah’s hulp kan het je lukken.

* Meer informatie vind je in hfst. 8 en 9 van dit boek en in hfst. 15 van Deel 2.

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Je kunt een drugsverslaving overwinnen. Hoe doe je dat?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom willen sommige jongeren dat anderen ook te veel gaan drinken?**
- **Maakt veel drinken je aantrekkelijk voor het andere geslacht, en waarom denk je dat?**

Hoe kom ik van de drugs af?

BEN je verslaafd aan drugs? Waarschijnlijk weet je dat die verslaving slecht is voor je lichaam en geest. Misschien heb je zelfs geprobeerd te stoppen maar kreeg je toen een terugval. Geef de moed niet op. Anderen zijn van de drugs afgekomen en dat kun jij ook! Hier volgen de verhalen van drie mensen met heel verschillende achtergronden die gestopt zijn met drugs.

NAAM *Marta*

MIJN ACHTERGROND Mijn moeder was niet getrouwd toen ze mij kreeg, en mijn zus en ik groeiden op zonder vader. Toen ik een jaar of twaalf was, begon ik naar de disco te gaan met een tante die dol was op dansen. Ik legde makkelijk contact en al snel ging ik om met mensen die verkeerde gewoonten hadden. Op mijn dertiende begon ik met drugs te experimenteren en op een bepaald moment ging ik cocaïne gebruiken. In het begin genoot ik er echt van. Maar na een tijdje kreeg ik hallucinaties en werd ik overal bang voor. En als de drugs uitgewerkt waren, kreeg ik zelfmoordgedachten. Ik wilde graag van de drugs af, maar had daar de wilskracht niet voor.

HOE IK VAN DE DRUGS AFKWAM Ik begon na te denken over God en ging zelfs een paar keer naar de kerk. Maar daardoor werd ik nog moedelozer. Toen ik achttien was, ging ik met mijn vriend samenwonen, en we kregen een zoontje. Nu ik een kind had, was ik gemotiveerder om mijn leefstijl te veranderen. Een vroegere vriendin kwam tegenover ons



“ **Omdat ik me aan de hoge normen van de Bijbel hou, ben ik nu gelukkig en heb ik een zinvol leven.** ” — *Marta*

wonen. Ze kwam me opzoeken en vroeg hoe het met me ging. Ik stortte mijn hart bij haar uit. Ze zei dat ze een Getuige van Jehovah was geworden en ze bood me een Bijbelstudie aan. Ik ging op haar aanbod in.

Ik kwam erachter dat God mijn leefstijl niet goedkeurde en dat ik met drugs en roken moest stoppen. Maar ik was zwaar verslaafd. Ik smeekte Jehovah God meerdere keren per dag of hij me wilde helpen te stoppen. Ik wilde heel graag zijn goedkeuring hebben (Spreuken 27:11). Nadat ik een halfjaar de Bijbel bestudeerd had en de bijeenkomsten van Jehovah's Getuigen bezocht had, lukte het me van de drugs af te komen. Nu heb ik een veel zinvoller leven en ben ik niet meer de hele tijd depressief. Ik heb een geweldige christelijke man ontmoet, met wie ik getrouwd ben, en ik heb mijn zoon geleerd om naar Bijbelse principes te leven. Ik ben Jehovah ontzettend dankbaar dat hij mijn gebeden heeft verhoord en me geholpen heeft!

NAAM *Marcio*

MIJN ACHTERGROND Ik ben opgegroeid in een buitenwijk van Santo André, een dichtbevolkte stad in de deelstaat São Paulo (Brazilië). Al jong begon ik te roken, drugs te gebruiken en te stelen. Een aantal van mijn vrienden waren betrokken bij autodiefstallen en drugshandel. Een van hen bood jongeren in onze buurt gratis drugs aan. Als ze eenmaal verslaafd waren, moesten ze de drugs van hem kopen.

De politie was altijd in onze buurt aan het patrouilleren. Ik werd een aantal keren





WEETJE

Drugs kunnen de structuur van je hersenen veranderen.

gearresteerd voor kleine overtredingen en een keer op verdenking van drugshandel. Als een bende goederen en wapens had gestolen, werden die vaak bij mij thuis opgeslagen.

De mensen waren bang voor me. Mijn ogen waren bloeddoorlopen. Ik glimlachte bijna nooit en keek altijd erg agressief. Ik kreeg de bijnaam Tufão (Tyfoon) omdat ik overal waar ik kwam problemen veroorzaakte. Bovendien dronk ik veel en leidde ik een losbandig leven. Veel van mijn vrienden stierven of kwamen in de gevangenis terecht. Ik werd zo depressief dat ik een touw om de tak van een boom bond en mezelf probeerde op te hangen.

HOE IK VAN DE DRUGS AFKWAM Ik vroeg God me te helpen. Na een tijdje ontmoette ik Jehovah's Getuigen en begon ik de Bijbel te bestuderen. Ik kwam erachter dat God een naam heeft, Jehovah, en dat hij geeft om mensen die zich echt aan zijn normen willen houden en hen helpt (Psalm 83:18; 1 Petrus 5:6, 7). Ik moest heel veel dingen veranderen. Het kostte me vooral veel moeite om te leren glimlachen.

Ik bad constant tot Jehovah en paste de adviezen uit de Bijbel toe. Ik verbrak bijvoorbeeld het contact met mijn vroegere 'vrienden' en ik ging niet meer naar bars. In plaats daarvan ging ik om met mensen die zich aan Bijbelse normen hielden. Het is een zware strijd geweest, maar nu steel ik niet meer en veroorzaak ik ook geen problemen meer. En ik ben nu al ruim tien jaar clean.

NAAM *Craig*

MIJN ACHTERGROND Ik ben opgegroeid op een boerderij in South Australia. Mijn vader was een alcoholist en





„Jehovah is mijn sterkte en mijn macht.”

— Jesaja 12:2.



mijn ouders gingen uit elkaar toen ik acht was. Mijn moeder hertrouwde en ik bleef tot mijn zeventiende bij haar wonen. Dat jaar leerde ik schapen scheren en sloot ik me aan bij rondreizende groepen schapenscheerders. Ik begon verschillende soorten drugs te gebruiken en veel te drinken. Ik liet mijn haar groeien. Vervolgens maakte ik er dreadlocks van en deed er kralen in. Ik was snel jaloers, vloekte veel en had woedeaanvallen. Een paar keer kwam ik in de gevangenis terecht.

Ik verhuisde naar een plaatsje in Western Australia. Daar ging ik samenwonen met mijn vriendin, die in de bar van een hotel werkte. We rookten en dronken allebei en we hadden onze eigen wietkwekerij.

HOE IK VAN DE DRUGS AFKWAM

We hadden net onze wiet geoogst toen Jehovah's Getuigen op de deur van ons oude vervallen huis klopten. Ik nam niet gewoon aan wat ze zeiden, maar raakte er

TIP



Doe moeite om mensen, plaatsen en dingen te vermijden die een connectie hebben met je vroegere drugsgebruik. Uit onderzoek is gebleken dat alleen al het zien daarvan een hunkering kan opwekken.

actiepunten

Als ik een terugval heb, zal ik



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

Een verslaving overwinnen is als ontsnappen uit een brandend huis: je moet dingen achterlaten, maar je redt je leven

door onderzoek van overtuigd dat wat de Bijbel zegt, waar is. Daarna pakte ik een voor een mijn problemen aan.

Al snel begreep ik dat ik met de drugs moest stoppen. Wat moest ik daarvoor doen? Ik had veel moeite gedaan om de wiet te verbouwen, dus eerst dacht ik erover mijn oogst weg te geven. Maar ik besepte dat dit geen goede oplossing was en daarom vernietigde ik de wiet. Bij het overwinnen van mijn drugs- en drankprobleem heeft vooral bidden me geholpen. Ik vroeg of God me de kracht wilde geven om de strijd te winnen. Ik verbrak ook het contact met de mensen die me tot verkeerde dingen aanzetten. Doordat ik de Bijbel beter leerde kennen en ging toepassen, kreeg ik de emotionele stabiliteit die ik nodig had om bepaalde persoonlijkheidsproblemen te overwinnen. Mijn vriendin nam ook Bijbelstudie en veranderde haar leefstijl. Daarna trouwden we. We hebben nu al 21 jaar een betere gezondheid en inmiddels hebben we twee geweldige kinderen. Ik moet er niet aan denken hoe mijn leven eruit zou hebben gezien als Jehovah me niet had geholpen om mijn leefstijl te veranderen.

WAT DENK JIJ?

- **Waarom moet iemand zijn leefstijl misschien drastisch veranderen om van de drugs af te komen?**
- **Waarom kan het een hulp zijn als je de waarheid over God weet?**

5 ZELFDESTRUCTIEF GEDRAG

mijn aantekeningen



Schrijf op waardoor je in de verleiding zou kunnen komen aan roken, bingedrinken of drugs te beginnen.



Beschrijf manieren waarop je plezier kunt hebben of kunt ontstressen zonder dat je aan zelfdestructief gedrag doet.

6 VRIJE TIJD

259 Elektronica

265 Uitgaan



Ben ik verslaafd aan elektronica?



***„Ik ben helemaal gek op sms'en! Het is het leukste wat er is. Ik doe bijna niks anders meer.”
— Alan.***

TOEN je ouders jong waren, waren de tv en de radio de belangrijkste vormen van elektronische media. Telefoons waren heel simpel, je kon er alleen mee bellen en meestal zaten ze vast aan de muur. Klinkt dat verschrikkelijk ouderwets? Anna vindt van wel: „Mijn ouders zijn als het om elektronica gaat, in de middeleeuwen opgegroeid. Ze komen er nu pas achter hoe ze bepaalde functies op hun mobieltje moeten gebruiken!”

Tegenwoordig kun je een gesprek voeren, naar muziek luisteren, tv-kijken, gamen, vrienden e-mailen, foto's maken en internetten met één apparaatje dat je in je zak kunt stoppen. Omdat je opgegroeid bent met computers, mobieltjes, tv en internet, vind je het misschien normaal dat je die de hele tijd gebruikt. Maar misschien vinden je ouders dat je verslaafd bent. Als ze zich zorgen maken, zeg dan niet meteen dat ze niet van deze tijd zijn. Salomo zei: „Wanneer iemand antwoord geeft op een zaak voordat hij ze hoort, is dat dwaasheid” (Spreuken 18:13).

Vraag je je af waarom je ouders zich eigenlijk zorgen maken? Doe dan de volgende test om te zien of je misschien verslaafd bent aan een vorm van elektronische media.

Test jezelf: Ben ik verslaafd?

Volgens een encyclopedie is iemand verslaafd als hij onbeheerst gedrag uit gewoonte steeds herhaalt zonder ermee te kunnen of willen stoppen, ondanks de schadelijke gevolgen. Hieronder is de omschrijving in drie punten verdeeld. Lees de citaten en kijk of jij net zulke dingen zegt of doet. Vul dan de antwoorden in.

Onbeheerst gedrag. *„Ik zat urenlang te gamen. Daardoor kreeg ik te weinig slaap, en ik kon nergens anders meer over praten. Ik had weinig contact met mijn familie en ging helemaal op in de fantasiewereld van de games die ik speelde.”*
— Andrew.

Wat is volgens jou een redelijke hoeveelheid tijd om op een dag aan elektronica te besteden? 📎.....

WEETJE

Als je nu foto's van jezelf of opmerkingen over je leven op een website plaatst, kunnen die jaren later nog toegankelijk zijn voor potentiële werkgevers en anderen.



**„Word niet wijs in uw eigen ogen.
Vrees Jehovah en keer u af van het kwaad.”**

— Spreuken 3:7.



Hoeveel tijd vinden je ouders dat je eraan kunt besteden?

Hoeveel tijd besteed je elke dag in *totaal* aan sms'en, tv-kijken, foto's en andere dingen uploaden, gamen, enzovoorts?

Als je naar deze antwoorden kijkt, vind je dan dat je gebruik van elektronica onbeheerst is? Ja Nee

Je kunt of wilt niet stoppen. „Mijn ouders zien me de hele tijd sms'en en zeggen dat ik daar te veel mee bezig ben. Maar vergeleken met andere jongeren van mijn leeftijd stelt het niks voor. Ja, ik sms natuurlijk meer dan mijn ouders. Maar dat is appels met peren vergelijken: zij zijn veertig en ik ben vijftien.” — Alan.

Hebben je ouders of vrienden weleens gezegd dat je te veel tijd besteedt aan een bepaalde vorm van elektronische media? Ja Nee

Kun of wil je het gebruik daarvan niet onder controle krijgen? Ja Nee

Schadelijke gevolgen. „Mijn vrienden sms'en de hele tijd, zelfs tijdens het autorijden. Dat is echt superonveilig!” — Julie.

„Toen ik voor het eerst een mobieltje kreeg, zat ik altijd te bellen en te sms'en. Ik deed


TIP



Houd het gebruik van je mobieltje onder controle door je vrienden te laten weten dat er momenten zijn dat je niet direct op sms'jes, e-mailtjes of telefoontjes zult reageren.

“Een paar dingen hebben me geholpen van mijn tv-verslaving af te komen: Ik dwong mezelf de hoeveelheid tijd die ik keek te beperken. Ik praatte vaak met mijn moeder over het probleem en ik bad heel veel.” — Kathleen

niks anders meer. Dat was slecht voor mijn relatie met mijn familie en ook met sommige vriendinnen. Als ik met mijn vriendinnen op stap ben, merk ik nu dat ze me constant in de rede vallen met: 'Wacht eens. Ik moet even een sms'je beantwoorden.' Dat is een van de redenen waarom ik niet zo close met ze ben.” — Shirley.

Ben je weleens aan het sms'en in het verkeer, terwijl je les hebt of tijdens christelijke bijeenkomsten?  Ja Nee

Als je met je familie of met vrienden zit te praten, onderbreek je dan constant het gesprek om e-mailtjes, telefoon-tjes of sms'jes te beantwoorden? Ja Nee

Ga je te laat naar bed of heb je minder tijd voor huiswerk en studie doordat je met elektronica bezig bent? Ja Nee

Denk je dat het nodig is iets te veranderen? Kijk dan eens naar de volgende tips.

Hoe vind je een goede balans?

Als je een vorm van elektronische media gebruikt, zoals een computer of een mobieltje, stel jezelf dan eens de vier vragen die hieronder staan. Door de Bijbelse adviezen op te volgen en je aan een paar simpele richtlijnen te houden, blijf je verstandig bezig en houd je het in de hand.

● **Wat is de inhoud?** „Schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is” (Filippenzen 4:8, NBV).



Heb je je apparaten onder controle of hebben ze de controle over jou?

✓ **Wel doen** Contact houden met vrienden en met je familie, en positieve nieuwtjes en ideeën uitwisselen (Spreuken 25:25; Efeziërs 4:29).


✗ **Niet doen** Roddels verspreiden, immorele berichtjes of plaatjes doorsturen of naar immorele videoclip of programma's kijken (Kolossenzen 3:5; 1 Petrus 4:15).

● **Wanneer gebruik ik het?** „Voor alles is er een vastgestelde tijd” (Prediker 3:1).

✓ **Wel doen** Een limiet stellen aan de hoeveelheid tijd die je besteedt aan bellen, sms'en, tv-kijken of gamen.

✗ **Niet doen** Toelaten dat elektronica tijd in beslag neemt die je eigenlijk had willen besteden aan omgang met vrienden of familie, huiswerk of geestelijke activiteiten (Efeziërs 5:15-17; Filippenzen 2:4).

actiepunten

*Als ik er moeite mee heb het gebruik van 
onder controle te houden, zal ik me voornemen om
er niet meer dan per week aan te besteden.*

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

● **Met wie ga ik om?** „Wordt niet misleid. Slechte omgang bederft nuttige gewoonten” (1 Korinthiërs 15:33).

✓ **Wel doen** Elektronische media gebruiken om een betere band te krijgen met mensen die je aanmoedigen om goede gewoonten te ontwikkelen (Spreuken 22:17).

✗ **Niet doen** Jezelf voor de gek houden door te denken dat je niet de normen, taal en ideeën zult overnemen van de mensen met wie je omgaat via sms'jes, e-mail, msn, tv, films, games of internet (Spreuken 13:20).

● **Hoeveel tijd kost het me?** 'Onderscheid waar het op aankomt' (Filippenzen 1:10, NBV).

✓ **Wel doen** Bijhouden hoeveel tijd je aan elektronica besteedt.

✗ **Niet doen** De opmerkingen van je vrienden of de regels van je ouders negeren als ze zeggen dat je te veel tijd aan een bepaalde vorm van elektronica besteedt (Spreuken 26:12).

Andrew zegt terecht over een evenwichtig gebruik van elektronica: „Apparaten zijn leuk, maar niet voor lang. Ik heb geleerd om niet toe te laten dat ze tussen mij en mijn familie en vrienden komen.”

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Hoe krijg je je ouders zover dat je eens ergens heen mag?*

WAT DENK JIJ?

- **Waarom kan het moeilijk zijn om te weten of je verslaafd bent aan een vorm van elektronische media?**
- **Wat kan er gebeuren als je het gebruik ervan niet onder controle houdt?**

Waarom mag ik nooit eens ergens heen?


Voor Allison in Australië betekent de maandagochtend altijd weer stress.

„Iedereen heeft het over het weekend. Ze vertellen allemaal spannende verhalen: naar hoeveel feestjes ze geweest zijn, met hoeveel jongens ze gezoend hebben, en zelfs dat ze moesten vluchten voor de politie (...) Het klinkt heel eng, maar ook best stoer! Ze komen om vijf uur 's ochtends thuis en hun ouders vinden dat geen probleem. Maar ik moet al in bed liggen als hun avond nog moet beginnen!

Als mijn klasgenoten uitverteld zijn, vragen ze wat ik in het weekend heb gedaan. En ik ben naar een christelijke bijeenkomst geweest en heb van huis tot huis gepredikt. Dan krijg ik het gevoel dat ik een heel saai weekend heb gehad. Meestal zeg ik dus: 'O, niks bijzonders.' Dan vragen ze: 'Waarom ben je dan niet met ons meegegaan?'

Je zou denken dat het na maandag makkelijker wordt. Niet dus. Dinsdag heeft iedereen het alweer over het volgende weekend! Meestal laat ik ze maar een beetje praten. Dan voel ik me echt buitengesloten!”

HEB jij dat ook als je maandagochtend op school komt? Misschien heb je het gevoel dat er overal om je heen leuke dingen te doen zijn, maar dat je ouders je altijd alles verbieden. Zo ongeveer alsof je in een pretpark bent maar nergens in mag. Het is niet zo dat je alles wilt doen wat andere jongeren doen, maar je wilt gewoon ook weleens lol hebben. Waar zou jij dit weekend bijvoorbeeld het liefst naartoe gaan?

-  (Dans)feest Concert
 Bioscoop Iets anders

Je hebt natuurlijk ontspanning nodig. De Schepper wil dat je als jongere van het leven geniet (Prediker 3:1, 4). En geloof het of niet, ook je ouders willen graag dat je het leuk hebt. Maar waarschijnlijk willen je ouders terecht twee dingen van je weten: (1) wat je wilt gaan doen en (2) wie er mee-gaan.

Wat moet je doen als vrienden je meevragen, maar je niet weet wat je ouders ervan vinden? We gaan drie opties bekijken en de gevolgen daarvan.

OPTIE A NIET VRAGEN, GEWOON GAAN

Afwegingen: Je wilt indruk maken op je vrienden door te laten zien hoe onafhankelijk je bent. Je denkt dat je het beter weet dan je ouders, of hun mening interesseert je niet zo (Spreuken 14:18).

! WEETJE

Omdat je ouders van je houden, zullen ze aan de voorzichtige kant blijven. Als ze niet begrijpen wat je precies vraagt of als ze het gevoel hebben dat je belangrijke informatie achterhoudt, is de kans groot dat ze nee zeggen.

Gevolgen: Je vrienden zijn misschien onder de indruk, maar ze weten nu ook dat je niet altijd helemaal eerlijk bent. Als je tegen je ouders liegt, zit je er misschien ook niet mee je vrienden voor de gek te houden. En als je ouders erachter ko-



„Wees wijs, mijn zoon, en verheug mijn hart.”

— Spreuken 27:11.



men, voelen ze zich gekwetst en verraden, en waarschijnlijk krijg je straf! Je ouders negeren en gewoon gaan is dus niet echt slim (Spreuken 12:15).

OPTIE B NIET VRAGEN, NIET GAAN

Afwegingen: Je denkt over de uitnodiging na en besluit dat wat je vrienden van plan zijn, tegen je principes in gaat of dat niet iedereen die erbij zal zijn goede omgang is (1 Korinthiërs 15:33; Filippiëzen 4:8). Het kan ook zijn dat je er eigenlijk wel heen wilt maar het niet aan je ouders durft te vragen.

Gevolgen: Als je niet gaat omdat je weet dat het geen goed idee is, zul je met overtuiging nee kunnen zeggen tegen je vrienden. Maar als je niet gaat omdat je het gewoon niet aan je ouders durft te vragen, ga je je waarschijnlijk thuis zelig zitten voelen omdat je denkt dat jij de enige bent die geen plezier heeft.

OPTIE C VRAGEN EN AFWACHTEN

Afwegingen: Je weet dat je naar je ouders moet luisteren en je hebt respect voor hun mening (Kolossenzen 3:20). Je houdt van ze en je wilt ze niet kwetsen door stiekem met je vrienden op stap te gaan (Spreuken 10:1). Bovendien heb je de kans ze te vertellen hoe jij erover denkt.

Gevolgen: Je ouders merken dat je van ze houdt en

TIP



Bedenk voordat je ergens heen gaat altijd wat je zult zeggen of doen als er dingen gebeuren waar je niet achter kunt staan. Dan kun je altijd weggaan en een goed geweten houden.

“Toen ik jong was, heb ik veel domme dingen gedaan. Sommige ‘leuke’ dingen die ik deed, pakte op de lange termijn helemaal niet zo leuk uit. Je ondervindt altijd de gevolgen van wat je doet. Ik heb spijt dat ik niet naar mijn ouders geluisterd heb.” — Brian

respect voor ze hebt. En als ze je vraag redelijk vinden, is hun antwoord misschien wel ja.

Als ouders nee zeggen

Stel dat je ouders zeggen dat je niet mag gaan. Dat kan frustrerend zijn. Maar als je hun standpunt begrijpt, vind je het misschien minder erg. Wat zijn een paar redenen waarom ouders soms nee zeggen?

Meer kennis en ervaring. Als je in zee gaat zwemmen, is het verstandig een strand uit te kiezen waar toezicht is. Terwijl je lekker aan het zwemmen bent, let je namelijk niet zo goed op gevaren. Maar een strandwacht heeft vanaf zijn post een veel beter overzicht.

Zo zien ook je ouders gevaren die jij misschien niet ziet, omdat ze meer kennis en ervaring hebben. Net als een strandwacht willen ze niet je plezier bederven, maar je juist helpen gevaren te vermijden die je leven behoorlijk zouden kunnen bederven.

Liefde voor jou. Je ouders willen je heel graag beschermen. Uit liefde voor jou zullen ze ja zeggen als het kan en nee als het moet. Als je hun toestemming voor iets vraagt, vragen ze zich af of ze *zelf* met de gevolgen kunnen leven als ze ja zeggen. Ze zullen alleen ja tegen zichzelf — en tegen jou — zeggen als ze er voldoende van overtuigd zijn dat je niks zal overkomen.



Net als een strandwacht kunnen je ouders beter zien welke gevaren er zijn

Hoe maak je meer kans op toestemming?

Kijk eens naar de volgende vier factoren.

Eerlijkheid: In de eerste plaats moet je eerlijk tegen jezelf zijn. Vraag je af: Waarom wil ik er eigenlijk heen? Vind ik het echt leuk of wil ik er gewoon bij horen? Wil ik erheen omdat er iemand meegaat die ik erg leuk vind? Wees ook eerlijk tegen je ouders. Ze zijn ook jong geweest en ze kennen je goed. Waarschijnlijk hebben ze dus toch wel door wat je echte motief is. Zij zullen blij zijn als je eerlijk bent, en jij hebt veel aan hun levenservaring (Spreuken 7:1, 2). Als je niet eerlijk bent, zullen je ouders je minder vertrouwen en is de kans klein dat ze ja zeggen.



actiepunten

Als ik in een film of op een feestje iets zie of hoor wat tegen mijn geweten in gaat, zal ik



Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

Timing: Val je ouders niet lastig met vragen als ze net thuis zijn van hun werk of druk bezig zijn met iets anders. Begin erover als ze ontspannen zijn. Maar wacht niet tot het laatste moment. Je ouders zullen het niet fijn vinden als ze gehaast een beslissing moeten nemen. Vraag het dus lang genoeg van tevoren en geef ze de tijd om erover na te denken.

Duidelijkheid: Wees niet vaag. Vertel precies wat je wilt gaan doen. Ouders krijgen niet graag het antwoord: 'Dat weet ik niet', vooral niet op vragen als: 'Wie gaan er nog meer?', 'Is er een volwassene die toezicht houdt?' of 'Hoe laat is het afgelopen?'

Houding: Je ouders staan echt aan jouw kant. Zie ze dus niet als vijanden. Wanneer je je ouders als vrienden ziet, zul je minder snel brutaal overkomen en eerder toestemming krijgen. Zeg nooit: 'Jullie vertrouwen me niet', 'Alle anderen gaan wel' of 'De ouders van mijn vrienden vinden het wel goed!' Laat zien dat je volwassen genoeg bent om hun beslissing te accepteren en te respecteren. Dan zullen ze ook respect voor jou hebben. En de volgende keer zullen ze misschien eerder geneigd zijn om te kijken of ze ja kunnen zeggen.

WAT DENK JIJ?

- **Waarom aarzel je misschien om je ouders alle informatie te geven die ze nodig hebben om een beslissing te kunnen nemen?**
- **Wat kunnen de gevolgen zijn als je ouders toestemming geven omdat jij belangrijke informatie achterhoudt?**

mijn aantekeningen



Kun je iets bedenken waar je laatst van je ouders niet heen mocht? Schrijf op wat volgens jou de reden is dat je ouders af en toe geen toestemming voor iets geven.



Schrijf een paar dingen op die je uit dit deel geleerd hebt waardoor je kans maakt om vaker toestemming van je ouders te krijgen.

7 GELOOF

273 Leuk leren vinden

280 Doelen



Hoe kan ik leren de dienst voor God leuk te vinden?

Josh (16) ligt languit op zijn bed. Zijn moeder staat in de deuropening. „Kom eens overeind, Joshua”, zegt ze streng. „Je weet dat we vanavond vergadering hebben!” Josh wordt als een Getuige van Jehovah opgevoed, en het gezin gaat altijd naar de christelijke bijeenkomsten. Maar de laatste tijd heeft Josh weinig zin om te gaan.

„Moet ik echt mee?”, vraagt hij kreunend.

„Zeur niet zo en kleed je om”, antwoordt zijn moeder. „Ik wil niet weer te laat komen!” Ze draait zich om en loopt weg.

„Mam, dit is jullie geloof, maar dat betekent nog niet dat het ook mijn geloof is”, zegt Josh terwijl ze nog binnen gehoorsafstand is. Hij weet dat zijn moeder hem gehoord heeft, want haar voetstappen vallen even stil. Dan loopt ze zonder iets te zeggen verder.

Josh voelt zich een beetje schuldig. Eigenlijk wil hij zijn moeder geen pijn doen. Maar hij heeft ook geen zin om zijn excuses aan te bieden. Er zit maar één ding op . . .

Met een zucht begint Josh zich om te kleden. Dan zegt hij, meer tegen zichzelf dan tegen zijn moeder: „Vroeg of laat moet ik toch zelf beslissen. Ik ben niet zoals de anderen in de Koninkrijkszaal. Een christen zijn is gewoon niks voor mij!”



HEB jij je weleens net zo gevoeld als Josh? Heb je weleens gemerkt dat, terwijl anderen het leuk vinden de dingen te doen die van een christen verwacht worden, jij het alleen maar doet omdat het moet? Bijvoorbeeld:

- Is de Bijbel bestuderen voor jou gewoon een soort extra huiswerk?

- Vind je het vervelend om van huis tot huis te gaan?

- Verveel je je vaak op de vergaderingen?

Als je antwoord *ja* is, laat de moed dan niet zakken. Je kunt leren de dienst voor God leuk te vinden. Hoe doe je dat?

UITDAGING 1 De Bijbel bestuderen

Waarom het niet makkelijk is. Misschien vind je jezelf gewoon geen studiebol. Het is zo moeilijk om stil te zitten en je te concentreren! En moet je voor school eigenlijk niet al genoeg studeren?

Waarom het zo belangrijk is. De Bijbel is niet alleen door God geïnspireerd, maar ook „heel geschikt om te gebruiken bij je onderricht, om dwalingen te bestrijden, misvattingen recht te zetten, en om de mensen te leren goed te leven” (2 Timotheüs 3:16, *Anne de Vries*). Als je de Bijbel bestudeert en goed nadenkt over wat je leest, kan er een compleet nieuwe wereld voor je opengaan. En alles wat de moeite waard is, kost nu eenmaal inspanning. Als je goed wilt worden in een bepaalde sport, moet je de regels leren en moet je oefenen. Als je een goede conditie wilt hebben, moet je bewegen. En als je meer over je Schepster wilt weten, moet je Gods Woord bestuderen.





**„Wordt veranderd door uw geest
te hervormen, opdat gij u ervan kunt
vergewissen wat de goede en welgevallige
en volmaakte wil van God is.”**

— Romeinen 12:2.



Wat andere jongeren zeggen. „Ik moest een keus maken toen ik naar de middelbare school ging. De jongeren daar deden allemaal verkeerde dingen en ik moest besluiten: Wil ik dat ook? Leren mijn ouders me echt de waarheid? Ik moest dat zelf onderzoeken.” — Tshedza.

„Ik had altijd geloofd dat wat ik leerde de waarheid was, maar ik moest het voor mezelf bewijzen. Het moest mijn eigen geloof worden — en niet alleen het geloof van mijn familie.” — Nelisa.

Wat je kunt doen. Stel zelf een studieplan op dat je aan je interesses aanpast. Jij mag uitkiezen welke onderwerpen je wilt onderzoeken. Waar kun je beginnen? Verdiep je eens echt in je geloofsovertuigingen, bijvoorbeeld aan de hand van een boek als *Wat leert de bijbel echt?**

* Uitgegeven door Jehovah's Getuigen.



**Als je lichamelijk in goede conditie
wilt blijven, moet je bewegen.
Voor een goede geestelijke conditie
moet je Gods Woord bestuderen**

Aan de slag! Kruis hieronder twee of drie Bijbelse onderwerpen aan waarover je meer zou willen weten — of schrijf er zelf een paar bij.

- Bestaat er een God?
 - Hoe kan ik zeker weten dat de Bijbelschrijvers door God geïnspireerd werden?
 - Waarom zou ik in schepping geloven en niet in evolutie?
 - Wat is Gods koninkrijk, en hoe kan ik bewijzen dat het bestaat?
 - Hoe kan ik uitleggen wat er bij de dood gebeurt?
 - Waarom kan ik ervan overtuigd zijn dat er een opstanding is?
 - Hoe weet ik zeker wat het ware geloof is?
-
-
-

UITDAGING 2 **Prediken**

Waarom het niet makkelijk is. Met anderen over de Bijbel praten of terwijl je daarmee bezig bent een klasgenoot tegenkomen, kan nogal eng zijn.

Waarom het zo belangrijk is. Jezus gaf zijn volgelingen de opdracht: „Maakt discipelen (...) en leert hun onderhouden alles wat ik u geboden heb” (Mattheüs 28:19, 20). Maar er zijn nog meer redenen om het te doen. Veel jongeren geloven wel in God, maar hebben geen echte hoop voor de toekomst. Door je studie van de Bijbel heb je precies de informatie die veel jongeren zoeken en nodig hebben! En als je anderen over je geloof vertelt, zul je meer zelfvertrouwen krijgen en, nog belangrijker, Jehovah blij maken (Spreuken 27:11).

WEETJE

Het is niet verkeerd om je geloof te onderzoeken. Vragen stellen en dan nazoekwerk doen is juist een goede manier om erachter te komen of wat je over God gelooft echt de waarheid is (Handelingen 17:11).

Wat andere jongeren zeggen. „Samen met een vriend van me bereidde ik een pakkende presentatie voor, en we leerden op tegenwerpingen te reageren en nabezoeken te brengen. Toen ik meer moeite voor de velddienst ging doen, werd het leuker.” — Nelisa.

„Eén zuster heeft me erg geholpen. Ze is zes jaar ouder dan ik, en ze neemt me mee in de dienst en soms gaan we samen ergens iets eten. Ze laat me aanmoedigende teksten zien die me helpen anders te gaan denken. Ik merk dat ik door haar goede voorbeeld nu meer belangstelling voor mensen heb. Ik zal nooit genoeg voor haar kunnen terugdoen!” — Shontay.

Wat je kunt doen. Als je ouders het goedvinden, zoek dan iemand in de gemeente die ouder is dan jij met wie je in de dienst kunt samenwerken (Handelingen 16:1-3). De Bijbel zegt: „Door ijzer wordt ijzer zelf gescherpt. Zo scherpt de ene man het aangezicht van de ander” (Spreuken 27:17). Het heeft veel voordelen vrienden te zoeken onder personen die ouder zijn dan jij en veel ervaring hebben. „Het is eigenlijk heel fijn om met ouderen om te gaan”, zegt Alexis (19).

Aan de slag! Schrijf hieronder de naam op van iemand in de gemeente die, naast wat je ouders al doen, extra hulp kan geven bij de prediking.



UITDAGING 3 Naar de vergaderingen gaan

Waarom het niet makkelijk is. Nadat je op school de hele dag hebt moeten zitten, kan een uur of twee naar Bijbelse lezingen luisteren heel lang lijken.

Waarom het zo belangrijk is. De Bijbel spoort christenen aan: „Laten wij op elkaar letten ten einde tot liefde en voortreffelijke werken aan te sporen, het onderling vergaderen niet nalatend, zoals voor sommigen gebruikelijk is, maar

“ Het geloof waar ik bij hoor is niet meer alleen het geloof van mijn ouders, maar ook mijn geloof. Jehovah is mijn God en ik wil niks doen wat mijn band met hem kan beschadigen. ” — Samantha


laten wij elkaar aanmoedigen, en dat te meer naarmate gij de dag ziet naderen” (Hebreeën 10:24, 25).

Wat andere jongeren zeggen. „Je op de gemeentevergaderingen voorbereiden is iets wat je echt moet doen. Soms moet je je er gewoon toe zetten. Als je je voorbereidt, zijn de vergaderingen veel leuker omdat je weet waar ze over gaan en je zelfs mee kunt doen.” — Elda.

„Op een gegeven moment merkte ik dat de vergaderingen veel interessanter voor me werden als ik antwoord gaf.” — Jessica.

Wat je kunt doen. Neem de tijd om je voor te bereiden en geef antwoord als dat kan. Daardoor voel je je meer betrokken bij het programma.

actiepunten

Ik ben van plan elke dag  minuten in de Bijbel te lezen en per week te besteden aan het voorbereiden van christelijke vergaderingen.

Om beter op te kunnen letten op vergaderingen, zal ik

.....
.....

Wat ik mijn ouder(s) over dit onderwerp wil vragen:

.....
.....

Wat is bijvoorbeeld leuker: op tv naar sport kijken of zelf meedoen op het veld? Meedoen geeft meer voldoening dan toekijken. Waarom zou je dat principe niet toepassen op de vergaderingen?

Aan de slag! Schrijf hieronder op wanneer je elke week een halfuurtje kunt besteden aan het voorbereiden van een vergadering.

TIP



Koop een notitieboekje en schrijf daarin belangrijke punten op die je op vergaderingen hoort. De tijd gaat sneller en je leert meer!

.....

Veel jongeren merken dat Psalm 34:8 waar is, die zegt: „Proeft en ziet dat Jehovah goed is.” Hoeveel geniet je als je alleen maar *hoort* over een heerlijke maaltijd? Heb je er niet veel meer aan als je zelf het eten proeft? Dat geldt ook voor de aanbidding van God. Proef en zie zelf hoe je kunt genieten van geestelijke activiteiten. De Bijbel zegt dat iemand die niet alleen 'een hoorder maar ook een dader van het werk is, gelukkig zal zijn doordat hij het doet' (Jakobus 1:25).

IN HET VOLGENDE HOOFDSTUK *Hoe kun je je doelen stellen – en die bereiken?*

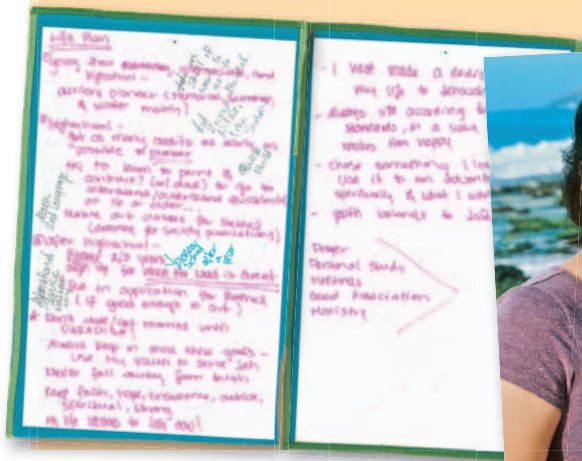
WAT DENK JIJ?

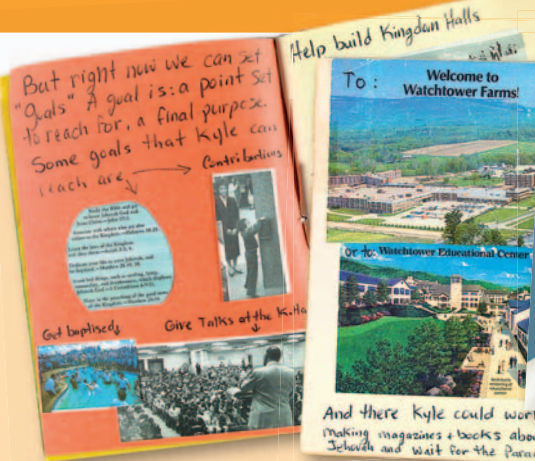
- **Waarom kan de dienst voor God voor een jongere saai lijken?**
- **Aan welke van de drie punten in dit hoofdstuk wil jij gaan werken, en hoe ga je dat doen?**

zij stelden zich doelen

De Bijbel zegt: 'Gij weet niet wat uw leven morgen zal zijn' (Jakobus 4:14). Sommigen overlijden onverwacht en heel jong. Let bij het lezen van het verhaal van Catrina en Kyle op hoe ze in hun korte leven een goede naam bij Jehovah God opbouwden door zich geestelijke doelen te stellen en die te bereiken (Prediker 7:1).

Catrina overleed toen ze achttien was, maar op haar dertiende had ze haar toekomst al uitgestippeld. Ze stelde een lijst op van doelen die ze wilde bereiken. Een paar van die doelen waren: fulltimeprediker worden, naar een land gaan waar Bijbelleraren nodig zijn en samen met haar vader helpen bij de bouw van Koninkrijkszalen. Ze schreef: „Ik heb mijn leven aan Jehovah God opgedragen!” Het was haar doel „volgens zijn normen te leven op een manier die hem gelukkig maakt”. Op haar begrafenis werd ze beschreven als „een mooie jonge vrouw die plannen had gemaakt om haar hele leven rond Jehovah op te bouwen”.





Kyle had al heel jong geleerd zich doelen te stellen. Nadat hij op twintigjarige leeftijd bij een tragisch auto-ongeluk was omgekomen, vonden zijn familieleden een 'doelenboek' dat hij samen met zijn moeder gemaakt had toen hij vier was. Hij had zich ten doel gesteld gedoopt te worden, toespraken in de Koninkrijkszaal te houden en op het hoofdkantoor van Jehovah's Getuigen te werken, waar lectuur gemaakt wordt die mensen helpt God te leren kennen. Nadat Kyles moeder het doelenboek had doorgekeken dat hij jaren eerder gemaakt had, zei ze: „Hij heeft al die doelen bereikt.”

Welke doelen heb jij jezelf gesteld? Je weet niet hoe je leven er morgen uit zal zien. Maak daarom een goed gebruik van elke dag die je hebt. Besteed je tijd net als Catrina en Kyle zo verstandig mogelijk. Volg het voorbeeld na van Paulus, die tegen het eind van zijn leven kon zeggen: „Ik heb de voortreffelijke strijd gestreden, ik heb de loopbaan tot het einde gelopen, ik heb het geloof bewaard” (2 Timotheüs 4:7). Het volgende hoofdstuk zal je daarbij helpen.

Hoe kan ik mijn doelen bereiken?

Als je mocht kiezen, wat zou je dan graag willen?

- Meer zelfvertrouwen hebben
- Meer vrienden hebben
- Gelukkiger zijn

EIGENLIJK kun je *alle drie* hebben! Hoe? Door je doelen te stellen en die te bereiken. Sta eens stil bij het volgende.

Meer zelfvertrouwen hebben. Als je je kleine doelen stelt en die bereikt, krijg je het zelfvertrouwen om je ook grotere doelen te stellen. Het geeft je bovendien meer zelfvertrouwen om uitdagingen aan te kunnen, bijvoorbeeld de dagelijkse druk van andere jongeren.

Meer vrienden hebben. Mensen gaan graag om met iemand die zich redelijke doelen stelt — die weet wat hij wil en daarnaartoe werkt.

Gelukkiger zijn. Iedereen weet dat het niet echt leuk is om je te vervelen of je leven maar een beetje over je heen te laten komen. Maar als je je doelen stelt en die bereikt, heb je het gevoel dat je iets presteert. Ben je klaar om aan de slag te gaan? De volgende pagina's zullen een hulp voor je zijn!*

* De tips zijn voor kortetermijndoelen, maar de principes zijn ook van toepassing op langetermijndoelen.



“ **Je kunt snel ontmoedigd raken als je niks hebt om je op te richten of naar uit te kijken. Maar als je je doelen stelt en die bereikt, geeft dat je een goed gevoel.** ” — Reed

1 KIES JE DOELEN

1. Brainstorm over eventuele doelen. Maak hier iets leuks van! Ga je doelen niet analyseren maar schrijf gewoon alle ideeën op die bij je opkomen. Probeer minstens tien mogelijkheden op te schrijven.

2. Evalueer je ideeën. Welke ideeën vind je het spannendst? Het moeilijkst? Waarop zou je extra trots zijn als het je zou lukken? De beste doelen zijn vaak de doelen die voor jou het meest betekenen.

3. Stel prioriteiten. Nummer je doelen op de volgorde waarin je ze zou willen bereiken.

Voorbeelden

Vriendschap *Eén vriend(in) vinden die niet van mijn leeftijd is. Weer met een vriend(in) van vroeger afspreken.*

Gezondheid *Minstens anderhalf uur per week sporten. Elke nacht acht uur slapen.*

School *Betere cijfers voor wiskunde halen. Nee zeggen als ik onder druk gezet word om iets verkeerd te doen.*

Geloof *Elke dag een kwartier in de Bijbel lezen. Deze week met een klasgenoot over mijn geloof praten.*



MAAK EEN PLANNING

Doe voor elk doel dat je gekozen hebt het volgende:

Bepaal je doel.

Stel een deadline.
Zonder deadline is een doel niet meer dan een droom!

Plan de stappen die je moet doen.

Bedenk welke obstakels er kunnen zijn. Denk er dan over na hoe je die kunt overwinnen.

Leg je vast. Beloof jezelf dat je je best zult doen om dit doel te bereiken. Zet er een handtekening en datum onder.



WEETJE

Hoe groter het doel, hoe meer voldoening je voelt als je het bereikt!



Een andere taal leren om tot anderstalige mensen te prediken

1 juli

Stappen

1. Voor een leerboek zorgen.
2. Elke week tien nieuwe woorden leren.
3. Naar mensen luisteren die de taal spreken.
4. Iemand vragen om mijn grammatica en uitspraak te verbeteren.

Eventuele obstakels

Niemand in mijn omgeving spreekt die taal.

Hoe ik die kan overwinnen

Audio-opnamen in die taal downloaden van www.jw.org.

.....
Handtekening

.....
Datum

Doelen zijn te vergelijken met een bouwtekening: je moet er iets voor doen om ze te realiseren

TIP

Je hoeft niet star aan een plan vast te houden. Wees flexibel en stel je plan bij terwijl je naar je einddoel toe werkt.





„De plannen van de vlijtige leiden waarlijk tot voordeel.” – Spreuken 21:5.



3 AAN DE SLAG!

Begin meteen. Vraag je af: wat kan ik vandaag doen om aan mijn doel te beginnen? Misschien heb je nog niet elk detail uitgewerkt, maar begin dan toch. Zoals de Bijbel zegt: „Wie altijd op de wind let, komt nooit aan zaaien toe; wie altijd naar de wolken kijkt, komt nooit aan maaien toe” (Prediker 11:4, NBV). Kijk wat je *vandaag* kunt doen, al is het iets kleins, en doe het.

Neem elke dag je doelen door. Herinner jezelf eraan waarom elk doel belangrijk voor je is. Houd bij hoe ver je bent door een kruisje of een datum te zetten naast elke stap die je afgerond hebt.

Gebruik je fantasie. Denk vooruit en stel je voor dat je je doel bereikt. Voel hoe voldaan je bent. Neem in je geest dan alle stappen een voor een door en visualiseer elke stap. Speel vervolgens het scenario in je hoofd af. Zie hoe je elke stap doet en stel je voor hoe geweldig je je voelt als je je doel bereikt. Ga nu aan de slag!

WAT DENK JIJ?

- **Kun je ook te veel doelen tegelijk hebben?**
— Filippenzen 1:10.
- **Betekent het stellen van doelen dat je elke minuut van je leven moet plannen?** — Filippenzen 4:5.

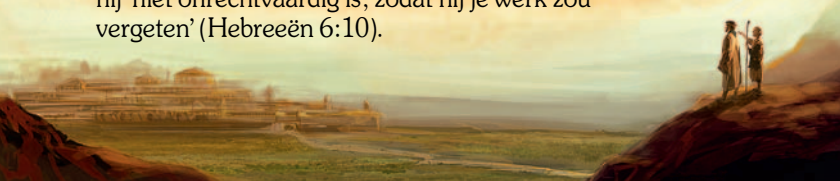


ROLMODEL

Timotheüs

Timotheüs staat op het punt om uit huis te gaan — niet om bij zijn familie weg te lopen, maar om samen met Paulus op zendingsreis te gaan! Hij is waarschijnlijk tegen de twintig, maar hij heeft veel **verantwoordelijkheidsgevoel** en er is „door de broeders in Lystra en Ikonium een goed bericht over hem uitgebracht” (Handelingen 16:2). Paulus heeft er vertrouwen in dat Timotheüs in de dienst voor God **geweldige dingen kan doen**. En dat doet hij ook! In de jaren daarna reist Timotheüs veel, richt hij gemeenten op en moedigt hij de broeders en zusters aan. Zijn **moie eigenschappen** maken hem geliefd bij Paulus, die ongeveer elf jaar later tegen de Filippenzen zegt: „Ik heb niemand anders van gelijke gezindheid als hij, die echt zorg zal dragen voor de dingen die u betreffen” (Filippenzen 2:20).

Stel jij je beschikbaar om in Gods dienst gebruikt te worden? Dan staan je fantastische zegeningen te wachten! Jehovah is heel blij met jongeren die „**zich gewillig aanbieden**” (Psalm 110:3). En je kunt er zeker van zijn dat hij 'niet onrechtvaardig is, zodat hij je werk zou vergeten' (Hebreeën 6:10).



mijn aantekeningen



Schrijf hieronder op wat jou ervan overtuigt dat er een liefdevolle God bestaat.



Schrijf twee doelen op die je je in verband met je geloof wilt stellen.

VRAGEN VAN OUDERS

„Hoe krijg ik mijn kind aan het praten?”

*„Hoe moet ik reageren als mijn kind
te laat thuiskomt?”*

*„Hoe help ik mijn dochter
een evenwichtige kijk op afvallen te krijgen?”*

Dat zijn maar een paar van de zeventien vragen die in deze Appendix beantwoord worden. De Appendix bestaat uit zes gedeelten en bevat verwijzingen naar de betreffende hoofdstukken in Deel 1 en 2 van *Wat jonge mensen vragen – Praktische antwoorden*.

Lees het materiaal en bespreek het zo mogelijk met uw partner. Gebruik de adviezen dan om uw kinderen te helpen. De betrouwbare antwoorden die u hier vindt, zijn niet op feilbare menselijke wijsheid gebaseerd, maar op Gods Woord, de Bijbel (2 Timotheüs 3:16, 17).

- 290** Communicatie
- 297** Regels
- 302** Zelfstandigheid
- 307** Seks en verkering
- 311** Emotionele problemen
- 315** Geloof



Is het echt zo erg als ik ruzie maak met mijn partner of mijn kinderen?

Het is onvermijdelijk dat een echtpaar af en toe onenigheid heeft. Maar u bepaalt zelf hoe u daarmee omgaat. Als ouders ruzie hebben, vinden hun kinderen dat heel erg. Dat is iets om rekening mee te houden, want uw huwelijk is in feite een voorbeeld dat uw kinderen waarschijnlijk zullen navolgen als ze zelf trouwen. Waarom zou u meningsverschillen niet gebruiken als een gelegenheid om te laten zien hoe een conflict goed opgelost kan worden? Probeer het volgende:

**ZIE HOOFDSTUK 2
VAN DEEL 1 EN
HOOFDSTUK 24
VAN DEEL 2**

Luister. De Bijbel zegt ons 'vlug te zijn om te horen, langzaam om te spreken, langzaam met betrekking tot gramschap' (Jakobus 1:19). Gooi geen olie op het vuur door 'kwaad met kwaad te vergelden' (Romeinen 12:17). Ook als uw partner niet lijkt te willen luisteren, kunt u dat wél doen.

Probeer uitleg te geven en geen kritiek. Vertel uw partner op een rustige manier welk effect zijn of haar gedrag op u heeft. ('Ik voel me gekwetst als je . . .') Onderdruk de neiging beschuldigingen en kritiek te uiten. ('Je houdt niet van me.' 'Je luistert nooit naar me.')

Neem een time-out. Soms is het beter de kwestie te laten rusten en er pas weer over te beginnen als u allebei kalmer bent. De Bijbel zegt: „Het begin van een twist is als iemand

die aan wateren de vrije loop laat; verwijder u dus vóórdát de ruzie is uitgebroken” (Spreuken 17:14).

Zeg sorry tegen elkaar en waar nodig ook tegen uw kinderen. Brianne (14) vertelt: „Als mijn ouders ruzie hebben gemaakt, zeggen ze daarna soms sorry tegen mijn broer en mij omdat ze weten hoe erg we het vinden.” Een van de waardevolste lessen die u uw kinderen kunt leren is nederig 'sorry' te zeggen.

Maar wat nu als u vaak ruzie met uw kinderen hebt? Ga dan eens na of u onbedoeld olie op het vuur gooit. Neem bijvoorbeeld het scenario waarmee hoofdstuk 2 op bladzijde 15 van dit boek begint. Is het u opgevallen dat Rachels moeder dingen zei die een ruzie in de hand werkten? Hoe kunt u voorkomen dat u ruzie krijgt met uw kind?

- Vermijd stellige uitspraken als 'Jij doet altijd . . .' of 'Jij bent nooit . . .' Dan zal uw kind alleen maar in de verdediging schieten. Waarschijnlijk is het een overdrijving, en dat weet uw kind. Hij* beseft misschien ook dat zo'n uitspraak meer zegt over hoe boos u bent dan over hoe onverstandig hij zich heeft gedragen.

- In plaats van botte uitspraken te doen die beginnen met 'jij', is het beter om te laten merken welke uitwerking het gedrag van het kind op u heeft. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik voel me . . . als jij . . .' Geloof het of niet, diep vanbinnen vindt uw kind uw gevoelens belangrijk. Als u hem laat weten welke uitwerking zijn gedrag op u heeft, zal hij eerder met u samenwerken.#

- Hoe moeilijk het ook is, zeg pas iets als u zichzelf in bedwang hebt (Spreuken 29:22). Als de ruzies gaan over huishoudelijke karweitjes, maak dan afspraken met uw kind. Schrijf op wat er precies van hem gevraagd wordt en maak als dat nodig is duidelijk wat de gevolgen zijn als hij dat niet

* Voor het gemak zullen we het kind over het algemeen aanduiden als mannelijk. Maar de hier besproken beginselen gelden voor zowel jongens als meisjes.

Maak aan de andere kant geen gebruik van schuldgevoelens om uw kind te motiveren.

nakomt. Luister geduldig naar zijn mening, ook al bent u het daar niet mee eens. De meeste tieners reageren beter als iemand luistert dan als iemand tegen ze preekt.

- Trek niet al te snel de conclusie dat uw kind opstandig is, maar besef dat veel van wat u ziet, bij zijn natuurlijke ontwikkeling hoort. Het kan zijn dat uw kind ergens gewoon tegenin gaat om te bewijzen dat hij volwassen wordt. Onderdruk de neiging om in discussie te gaan. Hoe u op provocatie reageert, is heel leerzaam voor uw kind. Geef een goed voorbeeld door geduldig te blijven, dan zal uw zoon of dochter dat waarschijnlijk navolgen (Galaten 5:22, 23).

Hoeveel moet ik mijn kinderen over mijn verleden vertellen?

Stel u de volgende situatie eens voor: U zit met uw partner, dochter en een paar vrienden te eten. Een vriend begint over iemand met wie u verkering hebt gehad voordat u uw partner ontmoette. Uw dochter laat bijna haar vork uit haar handen vallen. „Heb je met iemand anders verkering gehad?“, vraagt ze vol verbazing. U hebt dat verhaal nog nooit aan uw dochter verteld. En nu wil ze er meer over weten. Wat gaat u doen?

**ZIE HOOFDSTUK 1
VAN DEEL 1**

Meestal is het het beste om in te gaan op de vragen van uw kind. Als hij of zij vragen stelt en naar uw antwoorden luistert, bent u in ieder geval aan het communiceren — iets wat de meeste ouders graag willen.

Hoeveel moet u uw zoon of dochter over uw verleden vertellen? Het kan zijn dat u niet graag over gênante voorvallen praat. Maar als het passend is, kan het nuttig voor uw kinderen zijn als u hun vertelt over uw moeilijkheden.

Neem het voorbeeld van Paulus, die ooit eerlijk over zichzelf zei: „Wanneer ik het juiste wens te doen, [is] het slechte

bij mij aanwezig. (...) Ellendig mens die ik ben!” (Romeinen 7:21-24) Jehovah God heeft ervoor gezorgd dat die woorden in de Bijbel opgetekend werden en bewaard bleven tot ons nut. En we hebben er inderdaad veel aan, want wie herkent zich niet in die openhartige uitspraak van Paulus?

Uw kinderen zullen u ook beter begrijpen als ze horen over de goede keuzes en de fouten die u in uw jeugd hebt gemaakt. Het is waar dat de tijden veranderd zijn, maar dat geldt niet voor de menselijke aard en ook niet voor Bijbelse principes (Psalm 119:144). Vertellen met wat voor problemen u te maken hebt gehad en hoe u die hebt opgelost, kan een hulp voor uw kinderen zijn terwijl ze *hun* problemen proberen op te lossen. Cameron zegt: „Als je hoort dat je ouders net zulke problemen hebben gehad als jij, lijken je ouders veel echter. De volgende keer dat je met iets zit, vraag je je af of zij *dat* ook hebben meegemaakt.”

Een waarschuwing: Verhalen hoeven niet altijd te besluiten met een advies. Misschien bent u bang dat uw kind niet de juiste conclusie trekt of zelfs denkt dat het dus niet erg is als hij dezelfde fouten maakt. Maar in plaats van te zeggen wat u graag wilt dat uw kind van het gesprek leert („Daarom moet je dus nooit . . .”), kunt u beter kort vertellen wat u zelf vindt („Achteraf wou ik dat ik dat en dat niet had gedaan, want . . .”). Op die manier kan uw kind een waardevolle les van uw ervaring leren zonder het gevoel te hebben dat hij een preek heeft gehad (Efeziërs 6:4).

Hoe krijg ik mijn kind aan het praten?

Toen uw kinderen klein waren, vertelden ze u waarschijnlijk alles. Als u een vraag stelde, gaven ze zonder aarzelen antwoord. Vaak hoefde u helemaal niks te vragen, maar kwamen ze zelf met hele verhalen. Maar nu het tieners zijn, lijken uw pogingen om ze aan het praten te krijgen nergens op uit

te lopen. U denkt bij uzelf: Ze praten wel met hun vrienden. Waarom willen ze niet met mij praten?

Trek niet de conclusie dat uw kinderen u afwijzen of u niet bij hun leven willen betrekken. Ze hebben u nu zelfs harder nodig dan ooit tevoren. En uit onderzoek is gebleken dat de meeste tieners het advies van hun ouders *nog steeds* belangrijk vinden, zelfs belangrijker dan dat van hun leeftijdgenoten of de media.

Waarom hebben ze er dan zo'n moeite mee u te vertellen wat hun dwarszit? Hier volgen een paar uitspraken van jongeren over de redenen waarom zij het soms moeilijk vinden om met hun ouders te praten. Denk vervolgens na over de vragen die erbij staan en zoek de Bijbelteksten op.

„Ik vind het moeilijk om met mijn vader te praten omdat hij het al zo druk heeft op zijn werk en in de gemeente. Het lijkt eigenlijk nooit echt goed uit te komen.” — Andrew.

Geef ik onbewust het signaal af dat ik het te druk heb om met mijn kind te praten? Hoe kan ik er dan voor zorgen dat ik makkelijker te benaderen ben? Wanneer zou ik op geregelde basis met mijn kind kunnen praten? — Deuteronomium 6:7.

„Ik had op school ruzie gehad en ik ging huilend naar mijn moeder. Ik wilde dat ze me troostte, maar ze werd boos op me. Daarna ben ik nooit meer met iets belangrijks naar haar toe gegaan.” — Kenji.

Hoe reageer ik als mijn kind met een probleem naar me toe komt? En zelfs als ik het kind moet corrigeren, kan ik dan leren om eerst meelevend te luisteren voordat ik iets zeg? — Jakobus 1:19.

„Ouders zeggen misschien wel dat we hun iets kunnen vertellen zonder dat ze kwaad worden, maar meestal raken ze toch van streek. Dan voelen kinderen zich verraden.” — Rachel.

Als mijn kind me iets vertelt waardoor ik van streek raak, hoe kan ik dan voorkomen dat ik te heftig reageer? — Spreuken 10:19.

„Als ik mijn moeder iets heel persoonlijk vertelde, gebeurde het vaak dat ze dat aan haar vriendinnen doorvertelde. Daardoor had ik heel lang geen vertrouwen meer in haar.” — Chantelle.

Houd ik rekening met de gevoelens van mijn kind door persoonlijke dingen die hij me in vertrouwen verteld heeft, niet verder te vertellen? — Spreuken 25:9.

„Er zijn veel dingen waarover ik met mijn ouders wil praten. Maar ze moeten me wel helpen om erover te beginnen.” — Courtney.

Kan ik het initiatief nemen om met mijn kind te praten? Welke momenten zouden geschikt zijn? — Prediker 3:7.

Het is echt de moeite waard om te werken aan de communicatie tussen u en uw kind. Neem bijvoorbeeld het verhaal van Junko (17), die in Japan woont. Ze vertelt: „Op een keer vertelde ik mijn moeder eerlijk dat ik me meer op mijn gemak voelde bij mijn klasgenoten dan bij geloofsgenoten. De volgende dag lag er een brief van mijn moeder op mijn bureau. In die brief vertelde ze dat zij vroeger ook weleens het gevoel had gehad weinig vrienden te hebben onder geloofsgenoten. Ze haalde voorbeelden aan van personen uit de Bijbel die God zelfs dienden als er niemand in hun omgeving was die hen aanmoedigde. Ze gaf me ook een compliment voor de moeite die ik had gedaan om goede vrienden te zoeken. Ik was verbaasd dat ik niet de enige was die dit probleem had. Mijn moeder had dus hetzelfde meegemaakt. Ik was zo blij met haar brief dat ik moest huilen. Wat zij vertelde gaf me de kracht om goede keuzes te maken.”

Zoals Junko's moeder ontdekte, zullen tieners eerder hun hart bij hun ouders uitstorten als ze niet bang hoeven te zijn

voor spot of kritiek. Maar wat kunt u doen als uw kind geïrriteerd of zelfs boos lijkt als hij tegen u praat? Geef niet toe aan de neiging om net zo te reageren (Romeinen 12:21; 1 Petrus 2:23). Hoe moeilijk het ook lijkt, laat door uw voorbeeld zien wat voor spraak en gedrag u van uw kind verwacht.

Bedenk dat tieners in een overgangsfase zitten. Deskundigen zeggen dat ze zich in die periode vaak wispelturig gedragen. De ene keer lijken ze al heel volwassen en de andere keer gedragen ze zich meer als een kind. Als u dat bij uw kind opmerkt, wat kunt u dan doen, vooral als hij zich *jonger* gedraagt dan hij is?

Geef niet toe aan de neiging om kritiek te spuien of een kinderachtige discussie aan te gaan. Behandel uw kind in plaats daarvan als een 'volwassene in opleiding' (1 Korinthiërs 13:11). Als uw tiener zich kinderachtig gedraagt en bijvoorbeeld zegt: 'Waarom zeur je altijd zo?', hebt u misschien de neiging boos te reageren. Maar als u dat doet, hebt u het gesprek niet meer in de hand en loopt het waarschijnlijk op ruzie uit. U zou gewoon kunnen zeggen: 'Volgens mij ben je niet helemaal jezelf. Zullen we hier later over praten als je een beetje afgekoeld bent?' Op die manier houdt u de situatie in de hand en stuurt u aan op een *gesprek* en niet op een *ruzie*.



Hoe moet ik reageren als mijn kind te laat thuiskomt?

Stel u de volgende situatie eens voor: U hoort de voordeur zachtjes opengaan. Het is uw zoon, en hij is al een halfuur te laat. 'Hij hoopt dat ik al naar bed ben', zegt u bij uzelf. Maar dat is natuurlijk niet zo. U zit al te wachten vanaf het moment dat uw zoon thuis had moeten zijn. Uw zoon komt binnen. Wat gaat u zeggen? En wat gaat u doen?

ZIE HOOFDSTUK 3
VAN DEEL 1 EN
HOOFDSTUK 22
VAN DEEL 2

U kunt er natuurlijk voor kiezen het niet al te zwaar op te nemen. 'Dat hoort bij de leeftijd', denkt u misschien. U kunt ook doorslaan naar het andere uiterste en zeggen: „Jij komt de deur niet meer uit!” Maar het is beter om die impulsen in bedwang te houden en eerst te vragen of er een goede reden is waarom hij zo laat is. Vervolgens kunt u de situatie aangrijpen om hem een belangrijke les te leren.

Tip: Zeg tegen uw kind dat u er de volgende dag op terug zult komen. Ga er dan op een geschikt moment voor zitten en vertel hoe u het gaat aanpakken. Sommige ouders hebben het volgende geprobeerd: Als hun kind na de afgesproken tijd thuiskomt, moet hij de volgende keer een halfuur eerder thuis zijn. Maar als het kind altijd op tijd thuiskomt en laat zien dat hij betrouwbaar is, kunt u overwegen extra vrijheden te geven – misschien mag hij af en toe zelfs later thuiskomen. Het is belangrijk dat uw kind duidelijk weet welk

tijdstip er is afgesproken en welke maatregelen er zullen volgen als hij die regel overtreedt. Vervolgens moet u zich daaraan houden.

De Bijbel zegt: „Laat uw redelijkheid aan alle mensen bekend worden” (Filippenzen 4:5). Voordat u een tijd noemt, kunt u dus eerst met uw kind overleggen en hem een tijd laten voorstellen, met de redenen waarom hij dat een goede tijd vindt. Denk over het voorstel na. Als uw kind heeft laten zien dat hij betrouwbaar is en het voorstel redelijk is, kunt u er misschien mee instemmen.

Punctualiteit hoort bij het leven. U wilt niet alleen uw kind van de straat houden, maar hem ook iets bijbrengen waar hij nog lang nadat hij uit huis is iets aan zal hebben (Spreuken 22:6).

Wat kan ik doen als we een meningsverschil hebben over kleding?

Kijk eens naar de situatie op bladzijde 77 van dit boek en stel u voor dat Heather uw dochter is. U kunt alleen maar constateren dat ze veel te bloot gekleed gaat – u vraagt u bijna af of ze wel iets aanheeft. U hebt uw antwoord direct klaar: „Als je nu niet snel naar boven gaat om je te verkleden, jongedame, ga je helemaal nergens naartoe!” Waarschijnlijk zal uw dochter doen wat u zegt, want ze heeft weinig keus. Maar hoe kunt u uw dochter leren haar denkwijze te veranderen, en niet alleen haar kleding?

**ZIE HOOFDSTUK 11
VAN DEEL 1**

- Ten eerste: *Bedenk dat uw zoon of dochter de gevolgen van onbescheidenheid waarschijnlijk net zo erg vindt als u, en misschien nog wel erger.* Diep vanbinnen wil hij of zij er niet raar bij lopen of ongewenste aandacht trekken. Laat geduldig

zien dat onbescheiden stijlen niet flatteren.* Kom met alternatieven.

● Ten tweede: Wees redelijk. Vraag u af: is dit kledingstuk in strijd met een Bijbels principe of is het meer een kwestie van smaak? (2 Korinthiërs 1:24; 1 Timotheüs 2:9, 10) Kunt u in het laatste geval inschikkelijk zijn?

● Ten derde: Vertel uw zoon of dochter niet alleen welke stijlen onaanvaardbaar zijn. Help hem of haar geschikte kleren te vinden. U kunt bijvoorbeeld aan de hand van het werkblad op bladzijde 82 en 83 van dit boek met uw kind redeneren. Het is de moeite waard om daar tijd in te steken!

Moet ik mijn kind toestemming geven om te gamen?

Er is op het gebied van computerspellen heel wat veranderd sinds u jong was. Hoe kunt u uw kind helpen de mogelijke gevaren te zien en te vermijden?

Waarschijnlijk bereikt u niet veel door alle computerspellen te veroordelen of stug vol te houden dat het alleen maar tijdverspilling is. Niet *alle* games zijn slecht. Maar ze kunnen wel verslavend zijn. Ga daarom na hoeveel tijd uw kind besteedt aan computerspellen. Ga ook na wat voor games uw kind leuk vindt. U zou hem bijvoorbeeld het volgende kunnen vragen:

**ZIE HOOFDSTUK 30
VAN DEEL 2**

- Welke game vinden je klasgenoten het leukst?
- Wat gebeurt er in die game?
- Waarom denk je dat die game zo populair is?

* Uw kind is zich waarschijnlijk erg bewust van zijn of haar lijf, dus wek vooral niet de indruk dat daar iets mis mee is.

Misschien komt u erachter dat uw kind meer van computerspellen af weet dan u dacht! Het kan zijn dat hij zelfs games heeft gespeeld waar u moeite mee hebt. Reageer in dat geval niet te heftig, maar grijp de kans aan om uw kind te helpen onderscheidingsvermogen te ontwikkelen (Hebreeën 5:14).

Stel vragen die uw kind helpen in te zien *waarom* hij zich aangetrokken voelt tot verkeerde games. U zou bijvoorbeeld kunnen vragen:

- Heb je het gevoel dat je er niet bij hoort omdat je die game niet mag spelen?

Jongeren spelen een bepaalde game vaak om mee te kunnen praten met hun leeftijdgenoten. Als dat voor uw kind geldt, zult u de situatie waarschijnlijk anders aanpakken dan als uw kind zich aangetrokken zou voelen tot games met grof geweld of een seksuele ondertoon (Kolossenzen 4:6).

En als uw kind zich nu wel aangetrokken voelt tot de negatieve elementen van een game? Sommige jongeren zullen beweren dat ze niet beïnvloed worden door de gruwelijke beelden die ze op de computer zien. 'Dat ik het in een game doe, betekent toch niet dat ik het ook in het echt ga doen?', redeneren ze. Als uw kind zo denkt, laat hem dan Psalm 11:5 lezen. Zoals uit die tekst blijkt, keurt God het niet alleen af als mensen gewelddadig *zijn*, maar ook als ze van geweld *houden*. Hetzelfde beginsel gaat op voor seksuele immoraliteit en andere slechte dingen die in Gods Woord veroordeeld worden (Psalm 97:10).

Als games een probleem zijn voor uw kind, probeer dan het volgende:

- Laat uw kinderen geen games spelen in een kamer waar ze alleen zijn, zoals de slaapkamer.

- Stel huisregels op (bijvoorbeeld: geen games voordat je je huiswerk af hebt, of voor het eten of andere belangrijke dingen).

- Leg de nadruk op het belang van activiteiten waarbij het kind lichaamsbeweging krijgt.

- Kijk mee terwijl uw kinderen een game spelen – of nog beter, speel af en toe samen een game.

Om uw kinderen op dit gebied te kunnen begeleiden, moet u natuurlijk zelf het goede voorbeeld geven. Vraag u dus af: naar wat voor tv-programma's en films kijk ik? Als u er een dubbele maatstaf op na houdt, dan hebben uw kinderen dat snel door.

Wat moet ik doen als mijn kind verslaafd is aan zijn mobieltje, de computer of andere elektronica?

Zit uw kind te veel te internetten of te sms'en, of heeft hij een betere relatie met zijn mp3-speler dan met u? Wat kunt u daar dan aan doen?

U kunt het apparaat natuurlijk gewoon afpakken. Maar ga er niet meteen van uit dat alle elektronische apparatuur slecht is. Waarschijnlijk gebruikt u ook een vorm van elektronische media die uw ouders niet hadden. Het is dus beter om het ap-

paraat niet af te pakken tenzij daar een dringende reden voor is. U kunt deze gelegenheid juist aangrijpen om uw zoon of dochter

te leren op een verstandige en evenwichtige manier met elektronica om te gaan. Hoe kunt u dat doen?

**ZIE HOOFDSTUK 36
VAN DEEL 1**

Ga er samen met uw kind voor zitten. Vertel eerst waar u zich zorgen over maakt. *Luister* vervolgens naar wat hij te zeggen heeft (Spreuken 18:13). Bespreek dan samen praktische oplossingen. Wees niet bang om duidelijke grenzen aan te geven, maar blijf redelijk. Ellen vertelt: „Toen ik te veel sms'te, pakten mijn ouders niet mijn mobieltje af, maar stelden ze regels op. Doordat ze het zo hebben aangepakt, heb ik geleerd

evenwichtig te zijn met sms'en, ook als mijn ouders er niet bij zijn."

En als uw zoon of dochter nu meteen in de verdediging gaat? Trek dan niet de conclusie dat uw raad aan dovemansoren gericht is. Wees geduldig en geef uw kind wat tijd om erover na te denken. De kans is groot dat hij het eigenlijk al met u eens is en zal doen wat u gezegd hebt. Bij veel jongeren gaat het net zo als bij Hailey: „Eerst was ik beledigd toen mijn ouders zeiden dat ik verslaafd was aan de computer. Maar toen ik er later over nadacht, ging ik inzien dat ze gelijk hadden."



ZELFSTANDIGHEID

Hoeveel vrijheid moet ik mijn kind geven?

Als het om privacy gaat, is die vraag niet makkelijk te beantwoorden. Stel dat uw zoon op zijn slaapkamer zit met de deur dicht. Moet u dan zonder kloppen binnenvallen? Of

stel dat uw dochter in de haast om op school te komen haar mobieltje heeft laten liggen. Moet u dan de sms'jes lezen die erop staan?

**ZIE HOOFDSTUK 3
EN 15 VAN DEEL 1**

Dat zijn geen makkelijk te beantwoorden vragen. Als ouder hebt u het recht te weten waar uw kind mee bezig is en de verplichting hem of haar te beschermen. Maar u kunt niet de hele tijd als een soort helikopter boven uw kind cirkelen om alles in de gaten te houden wat hij doet. Hoe kunt u hierin een balans vinden?

Ten eerste: Besef dat het verlangen van uw kind naar privacy *niet altijd* op problemen duidt. Vaak hoort het gewoon bij het opgroeien. Privacy helpt jongeren hun vleugels uit te slaan door zelf vriendschappen te sluiten en hun problemen te overdenken. Zo kunnen ze hun „denkvermogen” oefenen (Romeinen 12:1, 2). Dat zal hen helpen om later als volwassene goed te functioneren. Bovendien geeft het ze de gelegenheid te mediteren als ze een beslissing moeten nemen of lastige vragen moeten beantwoorden (Spreuken 15:28).

Ten tweede: Besef dat pogingen om ieder aspect van het leven van uw kind te regelen tot wrevel en rebellie kunnen leiden (Efeziërs 6:4; Kolossenzen 3:21). Wil dit zeggen dat u uw kind maar zijn gang moet laten gaan? Nee, want u bent nog steeds de ouder. Maar het is de bedoeling dat het geweten van uw kind gevormd wordt (Deuteronomium 6:6, 7; Spreuken 22:6). Uiteindelijk is begeleiding effectiever dan controle.

Ten derde: Bespreek het onderwerp met uw kind. Luister naar zijn mening. Kunt u af en toe inschikkelijker zijn? Laat uw kind weten dat u hem een bepaalde mate van privacy zult gunnen zolang uw vertrouwen niet misbruikt wordt. Vertel welke maatregelen u zult nemen als de regels overtreden worden en voer die vervolgens ook uit wanneer dat nodig is. Het is echt mogelijk om uw kind wat privacy te gunnen zonder uw rol als liefhebbende ouder op te geven.

Wanneer kan mijn kind van school gaan?

„De leraren zijn zo saai!” „Ik heb veel te veel huiswerk!” „Ik heb al de grootste moeite om voldoende te halen, dus wat heeft het voor zin?” Door zulke frustraties komen sommige jongeren in de verleiding van school te gaan voordat ze voldoende opleiding hebben gehad om in hun onderhoud te kunnen voorzien. Als uw zoon of dochter met school wil stoppen, wat kunt u dan doen?

ZIE HOOFDSTUK 19
VAN DEEL 1

● *Kijk naar uw eigen houding.* Vond u school tijdverspilling, een soort gevangenisstraf die u moest uitzitten totdat u zich met belangrijker dingen kon gaan bezighouden? Dan kan het zijn dat uw kinderen uw houding overgenomen hebben. Toch is het zo dat een afgeronde opleiding hen helpt „praktische wijsheid en denkvermogen” op te doen, eigenschappen die ze nodig hebben om hun doelen te bereiken (Spreuken 3:21).

● *Geef de nodige hulp.* Sommige jongeren die betere cijfers zouden kunnen halen, weten gewoon niet *hoe* ze moeten studeren of hebben geen goede studieplek. Om goed te kunnen studeren zijn bijvoorbeeld een opgeruimd bureau, voldoende licht en genoeg studiehulpmiddelen nodig. U kunt uw kind helpen om zowel op school als in zijn geloof vorderingen te maken door te zorgen voor de juiste omstandigheden om over nieuwe ideeën na te denken. (Vergelijk 1 Timotheüs 4:15.)

● *Wees betrokken.* Zie leraren en mentors als uw bondgenoten en niet als uw vijanden. Leer hen kennen. Vraag naar hun naam. Praat met hen over de doelen en problemen van uw kind. Als uw kind moeite heeft goede cijfers te halen, probeer dan achter de oorzaak te komen. Denkt uw kind bijvoorbeeld dat hij gepest zal worden als hij goede cijfers haalt? Is

er een probleem met een leraar? Hoe zit het met de lessen? Het programma moet een uitdaging voor uw kind zijn maar hij moet er niet door overweldigd worden. Nog een mogelijkheid: is er misschien een andere oorzaak, zoals een slecht gezichtsvermogen of een leerstoornis?

Hoe groter uw betrokkenheid bij de opleiding van uw kind, zowel op school als in het geloof, hoe groter de kans dat hij goed terechtkomt (Psalm 127:4, 5).

Hoe weet ik of mijn kind er klaar voor is om uit huis te gaan?

Serena, die in hoofdstuk 7 van dit boek wordt geciteerd, ziet ertegen op om uit huis te gaan. Ze noemt een van de redenen: „Als ik iets van mijn eigen geld wil kopen, mag dat niet van mijn vader. Hij zegt dat dat zijn taak is. Daarom vind ik het een eng idee om zelf mijn rekeningen te moeten betalen.” Serena’s vader bedoelt het vast goed, maar denkt u dat hij zijn dochter zo helpt zich voor te bereiden op het runnen van een eigen huishouden? – Spreuken 31:10, 18, 27.

**ZIE HOOFDSTUK 7
VAN DEEL 1**

Voedt u uw kinderen te beschermd op en zijn ze er daardoor niet klaar voor om op zichzelf te wonen? Hoe komt u daarachter? Sta eens stil bij de volgende vier punten, die ook in hoofdstuk 7 aan bod komen onder het kopje „Ben ik er klaar voor?“, maar nu vanuit het perspectief van u als ouder.

Met geld omgaan. Weten uw kinderen als ze al wat ouder zijn hoe ze een belastingformulier moeten invullen of hoe het zit met de belastingwetten? (Romeinen 13:7) Weten ze hoe ze met een pinpas of creditcard moeten omgaan? (Spreuken 22:7) Kunnen ze een budget opstellen en rondkomen? (Lukas 14:28-30) Weten ze hoe het voelt om iets te kopen met geld dat ze zelf hebben verdiend? Weten ze hoeveel voldoening

het geeft hun tijd en middelen te gebruiken om anderen te helpen? – Handelingen 20:35.

Het huishouden doen. Kunnen uw dochters en zoons koken? Hebt u hun geleerd hoe ze moeten wassen en strijken? Als ze autorijden, kunnen ze dan simpel onderhoud doen, zoals een zekering vervangen, olie verversen of een lekke band verwisselen?

Met mensen omgaan. Als uw grotere kinderen een meningsverschil hebben, treedt u dan altijd op als scheidsrechter en vertelt u hun hoe ze het probleem moeten oplossen? Of hebt u uw kinderen geleerd hoe ze zelf tot een vreedzame oplossing kunnen komen, die ze vervolgens aan u moeten vertellen? – Mattheüs 5:23-25.

Persoonlijke geestelijke routine. Legt u uw kinderen uw geloof op of probeert u ze te overtuigen door met ze te redeneren? (2 Timotheüs 3:14, 15) Geeft u altijd antwoord op hun vragen over geloof en de moraal, of leert u ze hun „denkvermogen” te ontwikkelen? (Spreuken 1:4) Hebt u een goed schema van persoonlijke Bijbelstudie waarvan u graag zou zien dat uw kinderen het overnemen? Of valt er misschien iets aan uw studiegewoonten te verbeteren en zou u willen dat uw kinderen een betere routine opbouwen?*

Het is waar dat het veel tijd en moeite kost om uw kinderen hierin op te leiden. Maar de voordelen zullen daar ruimschoots tegen opwegen wanneer het moment komt dat ze uit huis gaan en u met gemengde gevoelens afscheid van ze neemt.

* Zie blz. 315-318.

SEKS EN VERKERING



Moet ik met mijn kind over seks praten?

Het onderwerp seks wordt al op heel jonge leeftijd bij kinderen geïntroduceerd. De Bijbel voorzei lang geleden dat „er in de laatste dagen kritieke tijden zullen aanbreken, die moeilijk zijn door te komen”. Mensen zouden „zonder zelfbeheersing” zijn en „meer liefde voor genoegens dan liefde voor God” hebben (2 Timotheüs 3:1, 3, 4). De trend van vrije seks is een van de vele bewijzen dat deze profetie uitkomt.

ZIE HOOFDSTUK 23, 25,
26 EN 32 VAN DEEL 1 EN
HOOFDSTUK 4-6, 28 EN 29
VAN DEEL 2

De wereld van vandaag is totaal anders dan de wereld waarin u bent grootgebracht. Maar in sommige opzichten zijn de problemen hetzelfde. Laat u dus niet overweldigen of intimideren door de slechte invloeden waarmee uw kinderen te maken hebben. Wees in plaats daarvan vastbesloten hen te helpen de aansporing op te volgen die Paulus zo'n tweeduizend jaar geleden aan christenen gaf: „Trek de wapenrusting van God aan om stand te kunnen houden tegen de listen van de duivel” (Efeziërs 6:11, NBV). Veel christelijke jongeren verdienen een compliment omdat ze zich echt inspinnen om het juiste te doen, ondanks de negatieve invloeden om hen heen. Hoe kunt u uw kinderen daarbij helpen?

Praat met uw kinderen aan de hand van hoofdstukken uit het vierde deel van dit boek en uit het eerste en zevende deel van *Wat jonge mensen vragen – Praktische antwoorden*,

Deel 2. De hoofdstukken verwijzen naar Bijbelgedeelten die tot denken aanzetten. Soms gaan ze over personen die hun standpunt innamen voor wat juist was en daarvoor gezegend werden, of over personen die Gods wetten negeerden en de gevolgen daarvan ondervonden. Andere Bijbelteksten bevatten principes die uw kinderen kunnen helpen beseffen wat een voorrecht het is om naar Gods wetten te leven. Maak plannen om dit materiaal zo snel mogelijk met ze door te nemen.

Moet ik mijn kind toestemming geven om verkering te nemen?

Vroeg of laat krijgen uw kinderen met dit onderwerp te maken. „Ik hoef er niet eens iets voor te doen!”, vertelt Phillip. „Meisjes vragen of ik met ze uit wil en dan denk ik: wat moet ik hiermee? Het is moeilijk om nee te zeggen, want er zitten hele mooie meiden bij!”

**ZIE HOOFDSTUK 1-3
VAN DEEL 2**

Het beste wat u kunt doen is het onderwerp bespreekbaar maken. U kunt bijvoorbeeld hoofdstuk 1 van Deel 2 als basis voor een gesprek gebruiken. Probeer te weten te komen hoe uw kind denkt over de uitdagingen waar hij op school of zelfs in de christelijke gemeente mee te maken krijgt. Zo'n gesprek hoeft niet altijd in een formele setting plaats te vinden, het kan ook 'wanneer u in uw huis zit' of 'wanneer u op de weg gaat' (Deuteronomium 6:6, 7). Wat de setting ook is, bedenk altijd dat u 'vlug moet zijn om te horen en langzaam om te spreken' (Jakobus 1:19).

Als uw kind belangstelling heeft voor iemand van het andere geslacht, raak dan niet in paniek. „Toen mijn vader erachter kwam dat ik een vriendje had, was hij helemaal van streek!”, vertelt een meisje. „Hij probeerde me bang te maken door maar steeds te vragen of ik wel klaar was voor het huwelijk. Als je jong bent, krijg je dan soms juist het gevoel dat je

het niet uit wilt maken om te bewijzen dat je ouders ongelijk hebben!”

Als uw kind weet dat er absoluut niet over dit onderwerp te praten valt, kan er iets veel ergers gebeuren: hij of zij houdt de verkering geheim. Een meisje zegt: „Als ouders te heftig reageren, zullen jongeren het alleen maar verbergen. Ze zullen de verkering niet uitmaken. Ze doen het alleen stiekermer.”

De resultaten zullen veel beter zijn als u open en eerlijk met uw kind praat. Brittany (20) zegt: „Mijn ouders zijn hier altijd heel open over geweest. Ze vinden het belangrijk te weten naar wie mijn interesse uitgaat, en dat waardeer ik! Mijn vader maakt dan een praatje met die jongen. Als er een reden voor bezorgdheid is, hoor ik dat van ze. Vaak weet ik al vrij snel dat ik verder niks met zo'n jongen wil.”

Nadat u hoofdstuk 2 van Deel 2 gelezen hebt, vraagt u zich misschien af: zou mijn zoon of dochter achter mijn rug om verkering nemen? Let eens op wat een paar jongeren vertellen over de redenen waarom sommigen in het geheim verkering willen nemen, en denk vervolgens na over de vragen die erbij staan.

„Sommige jongeren vinden thuis geen steun, dus besluiten ze die bij een vriend of vriendin te zoeken.” – Wendy.

Hoe kunt u er als ouder voor zorgen dat uw kind emotioneel niets tekortkomt? Kunt u in dit opzicht verbeteringen aanbrengen? Welke?

„Toen ik veertien was, vroeg een student die aan een uitwisselingsprogramma meedeed of ik zijn vriendin wilde zijn. Dat wilde ik wel. Het leek me fijn een vriend te hebben die zijn armen om me heen sloeg.” – Diane.

Als Diane uw dochter was, hoe zou u dit probleem dan aanpakken?

„Mobieltjes maken het heel makkelijk om stiekem verkering te hebben. Ouders hebben geen idee wat er allemaal gebeurt!” – Annette.

Welke voorzorgsmaatregelen kunt u nemen in verband met het gebruik van mobieltjes?

„Stiekem verkering hebben is veel makkelijker als ouders niet goed genoeg opletten wat hun kinderen doen en met wie ze omgaan.” – Thomas.

Zijn er manieren waarop u meer bij het leven van uw kind betrokken kunt zijn, terwijl u hem ondertussen toch passende vrijheden geeft?

„Kinderen zijn vaak alleen thuis. Of ouders zijn te goed van vertrouwen wanneer hun kinderen met anderen ergens naartoe gaan.” – Nicholas.

Met wie gaat uw kind het meeste om? Weet u echt wat voor dingen ze doen als ze samen zijn?

„Iemand neemt misschien stiekem verkering als de ouders extreem streng zijn.” – Paul.

Hoe kunt u, terwijl u vasthoudt aan Bijbelse wetten en principes, 'uw redelijkheid bekend laten worden'? – Filippenzen 4:5.

„Als jonge tiener had ik weinig zelfrespect en verlangde ik naar aandacht. Ik begon te mailen met een jongen uit een buurgemeente en werd verliefd. Door hem voelde ik me bijzonder.” – Linda.

Kunt u een paar gezondere manieren bedenken waarop thuis in Linda's behoeften voorzien had kunnen worden?

Waarom zou u hoofdstuk 2 van Deel 2 en dit gedeelte van de Appendix niet gebruiken als basis voor een gesprek met uw zoon of dochter? Oprechte en open communicatie is het beste middel tegen geheimen (Spreuken 20:5).

EMOTIONELE PROBLEMEN



Hoe moet ik reageren als mijn kind over zelfmoord begint?

In sommige delen van de wereld komt zelfmoord onder jongeren alarmerend vaak voor. In Nederland en België bijvoorbeeld is zelfmoord bij jongeren onder de 25 doodsoorzaak nummer twee. Het meeste risico lopen jongeren die een psychische aandoening hebben, bij wie zelfmoord is voorgekomen in de familie of die al eerder een zelfmoordpoging hebben gedaan. Waarschuwingssignalen dat een jongere erover denkt zelfmoord te plegen zijn:

**ZIE HOOFDSTUK 13
EN 14 VAN DEEL 1
EN HOOFDSTUK 26
VAN DEEL 2**

- Zich terugtrekken van familie en vrienden
- Een verandering in het eet- en slaappatroon
- Niet meer geïnteresseerd zijn in dingen die hij eerst graag deed
- Een opvallende verandering in de persoonlijkheid
- Drugs- of alcoholmisbruik
- Dingen weggeven waaraan hij gehecht is
- Praten over de dood of gefascineerd zijn door verwante onderwerpen

Zulke waarschuwingssignalen negeren is een van de grootste fouten die een ouder kan maken. Alle signalen moeten

serieus genomen worden. Trek *niet* te snel de conclusie dat het gewoon een fase is waar uw kind doorheen moet.

Schaam u ook niet om hulp voor uw kind in te roepen als hij aan een ernstige depressie of een andere psychische aandoening lijdt. En als u vermoedt dat uw kind erover denkt een eind aan zijn leven te maken, vraag hem daar dan naar. *Het idee dat praten over zelfmoord een jongere zal aanmoedigen zelfmoord te plegen, is een misvatting.* Veel jongeren vinden het een opluchting als hun ouders het onderwerp ter sprake brengen. Als uw kind dus toegeeft dat hij erover denkt zelfmoord te plegen, vraag dan of hij daar al plannen voor heeft gemaakt en zo ja, hoe gedetailleerd die zijn. Hoe verder het plan is uitgewerkt, hoe dringender het nodig is dat u ingrijpt.

Ga er niet van uit dat de depressie vanzelf overgaat. En als de depressie *lijkt* over te gaan, denk dan niet dat het probleem is opgelost. Dat kan juist het gevaarlijkste moment zijn. Waarom? Een tiener die zwaar depressief is, kan te futloos zijn om zelfmoordneigingen in daden om te zetten. Maar als de depressie minder wordt en zijn energie terugkomt, heeft hij misschien genoeg energie om zijn plannen uit te voeren.

Het is heel tragisch dat sommige jongeren zo wanhopig zijn dat ze een eind aan hun leven willen maken. Door alert te zijn op de signalen en erop te reageren, kunnen ouders en andere meelevende volwassenen 'de moedelozen hoop geven' en echt een steun en toeverlaat zijn voor jongeren (1 Thessalonicenzen 5:14, NBV).

Moet ik mijn verdriet voor mijn kinderen verbergen?

Het verlies van een partner is een heel pijnlijke ervaring. En het is u overkomen op een moment dat uw kind een tie-

ner is en uw hulp nodig heeft. Hoe kunt u hem helpen zijn verdriet te verwerken zonder uw eigen verdriet te negeren? Probeer het volgende:

- *Geef niet toe aan de neiging uw gevoelens te verbergen.* Uw kind heeft veel van de waardevolste lessen in zijn leven geleerd door u gade te slaan. Verdriet leren verwerken zal daar geen uitzondering op zijn. Denk dus niet dat u sterk moet zijn door al uw verdriet voor uw kind te verbergen. Daardoor leert hij waarschijnlijk alleen maar dat hij hetzelfde moet doen. Als u in plaats daarvan uiting geeft aan uw emotionele pijn, leert hij dat gevoelens vaak beter geuit dan onderdrukt kunnen worden en dat het normaal is dat hij zich verdrietig, gefrustreerd of zelfs boos voelt.

- *Stimuleer uw kind om te praten.* Spoor uw kind aan zich te uiten, zonder hem onder druk te zetten. Als hij daar moeite mee heeft, zou u samen met hem hoofdstuk 16 van dit boek kunnen doornemen. Praat ook over de mooie herinneringen die u aan uw overleden partner hebt. Vertel hoe moeilijk u het vindt om gewoon door te gaan. Als u openlijk uw gevoelens uit, zal dat uw kind leren hetzelfde te doen.

- *Erken uw beperkingen.* Natuurlijk wilt u uw kind in deze moeilijke tijd graag steunen. Maar zelf bent u ook getroffen door het verlies van uw partner. Daarom kan het zijn dat u een tijdlang emotioneel, psychisch en lichamelijk minder aankunt (Spreuken 24:10). Het kan dan ook nodig zijn dat u andere volwassen familieleden en vrienden om steun vraagt. Om hulp vragen is alleen maar verstandig. Spreuken 11:2 zegt: „Wijsheid is bij de bescheidenen.”

De beste steun die u kunt krijgen komt van Jehovah God zelf, die zijn aanbidders belooft: „Ik, Jehovah uw God, grijp uw rechterhand vast, die tot u zegt: 'Wees niet bevreesd. Ikzelf wil u helpen'” (Jesaja 41:13).

Hoe kan ik mijn dochter helpen een evenwichtige kijk te krijgen op afvallen?

Wat kunt u doen als uw dochter* een eetstoornis heeft? Probeer eerst te begrijpen *waarom* ze dit probleem heeft.

Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen met een eetstoornis een lage dunk van zichzelf hebben, van nature perfectionistisch zijn en de lat voor zichzelf onredelijk hoog leggen. Zorg ervoor dat u zulk gedrag niet in de hand werkt. Help uw dochter meer zelfvertrouwen te krijgen (1 Thessalonicenzen 5:11).

**ZIE HOOFDSTUK 10
VAN DEEL 1 EN
HOOFDSTUK 7 VAN
DEEL 2**

Ga ook na wat uw eigen kijk op eten en gewicht is. Hebt u hier onbewust veel nadruk op gelegd, hetzij door wat u zegt of door uw voorbeeld? Bedenk dat jongeren zich extreem bewust zijn van hun uiterlijk. Zelfs plagende opmerkingen over 'babyvet' of de normale groeispurt in de tienerleeftijd kunnen ideeën in de geest van kwetsbare jongeren planten die later tot problemen kunnen leiden.

Als u de kwestie onder gebed hebt overdacht, voer dan een openhartig gesprek met uw dochter. Probeer het volgende:

- Bedenk van tevoren wat u gaat zeggen en wanneer u het wilt zeggen.
- Maak duidelijk dat u bezorgd bent en wilt helpen.
- Wees niet verbaasd als ze in eerste instantie in de verdediging gaat.
- Luister geduldig.

Het belangrijkste is dat u betrokken bent bij de pogingen van uw dochter om beter te worden. *Maak van haar herstel een gezinsproject!*

* Voor het gemak wordt het kind als vrouwelijk aangeduid. Maar veel van de beginselen zijn ook van toepassing op jongens.



Hoe kan ik mijn kinderen religieuze waarden blijven bijbrengen als ze in de puberteit komen?

De Bijbel zegt dat Timotheüs van kleins af aan religieus onderwijs kreeg, en als ouder hebt u uw kinderen dat waarschijnlijk ook gegeven (2 Timotheüs 3:15). Maar als uw kinderen in de tienerleeftijd komen, moet u uw onderwijs aanpassen aan de nieuwe omstandigheden. Uw opgroeiende kinderen beginnen inzicht te krijgen in complexe, abstracte onderwerpen die ze nog niet helemaal konden begrijpen toen ze jonger waren. U moet nu meer dan ooit een beroep doen op hun „denkvermogen” (Romeinen 12:1).

ZIE HOOFDSTUK 38
VAN DEEL 1 EN
HOOFDSTUK 34-36
VAN DEEL 2

Toen Paulus aan Timotheüs schreef, had hij het over de dingen die Timotheüs geleerd had doordat hij zich ervan had laten *overtuigen* (2 Timotheüs 3:14). Uw kinderen moeten nu misschien overtuigd worden om te geloven in de Bijbelse waarheden die ze van kleins af aan kennen. Om hun hart te bereiken moet u meer doen dan hun gewoon vertellen wat ze moeten doen of geloven. Ze moeten zelf leren. Hoe kunt u ze daarbij helpen? Geef ze in ieder geval volop de gelegenheid om te redeneren en te praten over vragen als:

- Wat overtuigt mij ervan dat er een God bestaat?
— Romeinen 1:20.
- Hoe weet ik dat wat mijn ouders me uit de Bijbel leren de waarheid is? — Handelingen 17:11.

- Wat overtuigt me ervan dat de normen in de Bijbel voor mijn bestwil zijn? — Jesaja 48:17, 18.
- Hoe weet ik dat de Bijbelprofetieën echt uit zullen komen? — Jozua 23:14.
- Wat overtuigt me ervan dat niks in deze wereld te vergelijken is met „de uitnemende waarde van de kennis van Christus Jezus”? — Filippenzen 3:8.
- Wat betekent Christus' loskoopoffer voor mij? — 2 Korinthiërs 5:14, 15; Galaten 2:20.

Misschien aarzelt u om uw tieners over zulke vragen te laten nadenken omdat u bang bent dat ze de antwoorden niet weten. Maar dat zou hetzelfde zijn als niet naar de brandstofmeter op het dashboard van uw auto willen kijken omdat u bang bent dat het wijzertje in het rood staat. Als de tank bijna leeg is, moet u dat weten zodat u er iets aan kunt doen! Wonen uw kinderen nog thuis? Dan is dit het moment om hen te helpen vragen over hun geloof te onderzoeken en overtuigd te raken.*

Het is echt niet erg als uw zoon of dochter vraagt: „Waarom geloof ik eigenlijk?” Diane (22) weet nog dat ze dat als tiener deed. „Ik wilde niet onzeker zijn over mijn geloof. Omdat ik duidelijke antwoorden op mijn vragen kreeg, ging ik beseffen dat ik het leuk vond om een Getuige van Jehovah te zijn! Als iemand me vroeg waarom ik ergens niet aan meedeed, zei ik niet: 'Dat mag niet van mijn geloof' maar 'Ik sta er niet achter.' Ik had me dus de kijk van de Bijbel eigen gemaakt.”

Tip: Als u uw kind wilt leren redeneren over Bijbelse normen, laat hem of haar dan de rol van de ouder spelen als er een probleem ontstaat. Stel dat uw dochter vraagt of ze naar een feestje mag waarvan u (en zij waarschijnlijk ook) weet dat ze daar beter niet heen kan gaan. In plaats van gewoon nee

* Hfst. 36 van Deel 2 kan voor tieners een hulp zijn om hun denkvermogen te gebruiken en zichzelf ervan te overtuigen dat God bestaat.

te zeggen, zou u kunnen zeggen: 'Ik zou graag willen dat je doet alsof je mij bent. Denk eens na over het feestje waar je heen wilt, doe wat nazoekwerk (bijvoorbeeld in hfst. 37 van dit boek en hfst. 32 van Deel 2) en kom dan morgen weer met me praten. Ik zal dan doen alsof ik jou ben en vragen of ik naar het feestje mag, en dan mag jij me in jouw rol als ouder vertellen of dat een goed idee is of niet.'

Ons kind heeft geen interesse meer voor geestelijke zaken. Wat kunnen we doen?

Trek niet te snel de conclusie dat uw kind *uw geloof afwijst*. Vaak zit er iets anders achter. Een paar voorbeelden:

- Hij wordt onder druk gezet door andere jongeren en wil niet graag opvallen omdat hij zich aan Bijbelse principes houdt.
- Hij ziet andere jongeren (misschien zelfs broers en zussen) die als christen een goed voorbeeld geven en denkt dat hij het toch nooit zo goed kan doen.
- Hij wil heel graag vrienden hebben, maar voelt zich eenzaam of vindt geen aansluiting bij geloofsgenoten.
- Hij ziet dat andere 'christelijke' jongeren een dubbelleven leiden.
- Hij is op zoek naar een eigen identiteit en denkt dat hij daarom de normen en waarden in twijfel moet trekken die u dierbaar zijn.
- Hij ziet klasgenoten die allemaal verkeerde dingen doen en daar geen slechte gevolgen van lijken te ondervinden.
- Hij is op zoek naar de goedkeuring van de andere ouder, die geen Getuige is.

ZIE HOOFDSTUK 39
VAN DEEL 1 EN
HOOFDSTUK 37 EN 38
VAN DEEL 2

Wat opvalt is dat deze dingen weinig te maken hebben met *leerstellingen*. Het gaat meer om de omstandigheden waardoor het een uitdaging is het geloof in praktijk te brengen. Wat kunt u doen om uw kind te helpen?

Wees flexibel maar houd vast aan uw normen. Probeer erachter te komen waarom uw kind zich ontmoedigd voelt, en breng veranderingen aan waardoor hij een betere omgeving heeft om geestelijk te kunnen groeien (Spreuken 16:20). Het werkblad „Vorbereiding op groepsdruk” op bladzijde 132 en 133 van Deel 2 kan uw kind bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen geven zodat hij beter op kan tegen klasgenoten. Als uw kind eenzaam is, moet u misschien actief moeite doen om hem te helpen goede vrienden te vinden.

Zorg voor een mentor. Soms is het een hulp voor jongeren als een volwassene buiten het gezin hun aandacht geeft. Kent u iemand die geestelijk ingesteld is en een inspiratie voor uw kind zou kunnen zijn? Misschien kunt u dan regelen dat hij of zij tijd met uw zoon of dochter doorbrengt. Het is niet de bedoeling dat u uw verantwoordelijkheid afschuift. Maar denk aan Timotheüs. Hij heeft veel van het voorbeeld van Paulus geleerd, en voor Paulus was Timotheüs een grote hulp als reisgenoot (Filippenzen 2:20, 22).

Zolang uw kind thuis woont, hebt u het recht om van hem te verlangen dat hij meedoet met de religieuze activiteiten van uw gezin. Maar uiteindelijk is het uw doel uw kind liefde voor God bij te brengen en hem niet alleen een gewoonte aan te leren. Om uw tiener te helpen het ware geloof te aanvaarden, moet u een goed voorbeeld geven. Wees redelijk in wat u verwacht. Zorg voor een mentor en opbouwende omgang. Misschien zal uw kind op een dag dan net als de psalmist kunnen zeggen: „Jehovah is *mijn* steile rots en *mijn* vesting en Degene die *mij* ontkoming verschaft” (Psalm 18:2).



index werkbladen

TITEL

BLZ.

Wat is de echte oorzaak **42**

Werkblad kleding **82, 83**

Hoe kun je je beter voelen? **93**

Schrijf je gedachten op **116**

Bedenk hoe je gaat reageren **127**

Mijn opleidingsdoelen **139**

Wat zou jij doen? **209, 210**

Is het liefde of verliefdheid? **211**

Ben je klaar voor het huwelijk? **216, 217**

Wat kan ik hiervan leren? **224**

*Meer informatie vind je online
op www.jw.org/nl*



Zou je meer informatie willen hebben?

Schrijf naar het plaatselijke kantoor van Jehovah's Getuigen.