

Waar ligt jouw grens?

Om jouw grenzen te leren kennen, moet je eerst weten waar die nu liggen. Dat doe je met deze opdracht.

Stap 1: Geef een score op een schaal van 1 t/m 5

1 = Helemaal niet belangrijk of aanwezig
5 = Zeer belangrijk of bijna dagelijks aanwezig

Hoeveel punten geef jij nu aan de volgende onderwerpen?

Eten	Gaming	Facebook	Twitter	Drugs
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Roken	Alcohol	Youtube	Pinterest	Energiedrank
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Stap 2: Kijk naar je scores

Heb je ergens een 4 of 5 gegeven?

Nee? Denk je dat je het risico loopt dat je hierin alsnog kunt doorschieten? **Ja - Nee**

Ja? Zou je hier iets aan willen veranderen? **Ja - Nee**

Stap 3: Denk na over je grens

Als je iets zou willen veranderen:

Waar zou jouw grens dan moeten liggen?

Wat zou jij kunnen doen om daar te komen?

Stap 4: Verleidingen herkennen

Beantwoord tenslotte deze vragen:

Kun je verleidingen herkennen voordat je erin meegaat?

Ben jij je bewust van het gevaar als je geen grenzen stelt?

Van onbekend naar verslaafd



1 Onbekend
Als je iets niet kent, weet je ook niet wat je mist. Er is geen verlangen, geen behoefte. Zoals een ongeboren baby het ervaart.
Je mist niets.

2 Behoeft
Somme dingen zijn essentieel om te kunnen leven: zuurstof, voedsel, warmte en gezelligheid. Daarnaast heb je ook behoefte aan waardering en respect – voor wie je bent en wat je doet.
Zonder deze behoeften kun je niet goed functioneren.

3 Verlangen
Je doet of krijgt iets wat prettig voelt – iets wat je leuk vindt. Als het verdwijnt, kun je verlangen naar de terugkeer ervan. Maar als het niet essentieel is, kun je dit verlangen meestal ook weer loslaten.
Geniet ervan, zolang het in balans is.

4 Afhankelijk
Hoe vaker je verlangen wordt vervuld, hoe moeilijker het wordt om zonder te kunnen. Het verlangen wordt sterker, en loslaten kost steeds meer moeite – voor jou én je omgeving.
Let op: het is niet meer alleen prettig, het begint je te beheersen.

5 Verslaafd
Je verlangen is doorgevoelen. Je gaat steeds verder in je behoefte, zonder grenzen het gebruik te ongevoel en schadelijk. Als je iets verandert, kun je er letterlijk aan kapotgaan.
Verslaving is niet gestopt – het is lopen.



De vragen die nu volgen zijn best persoonlijk.

Je hoeft jouw antwoorden niet op te schrijven als je dat niet prettig vindt. Zet in dat geval gewoon een kruisje bij de vraag.

Wat wél belangrijk is: denk er eerlijk over na voor jezelf.

Soms helpt nadenken al om jezelf beter te begrijpen.

Omcirkel of vul in wat van toepassing is.

1 - Wat vind jij zo belangrijk in het leven, dat je er bewust veel tijd aan wilt geven?

Studie	Gezin	Opleiding	Hobby	Werk
	Geld	Natuur	Sport	Vrienden
Anders: _____				

2 - Denk eens na: waar gaat nu het grootste deel van jouw tijd naartoe?

Whatsapp	Muziek	Tv	Bewegen	Computeren
Slapen	Sport	Zingen	Bellen	Gamen
Anders: _____				

3 - Zou je iets willen veranderen aan hoe je je tijd nu besteedt? Ja - Nee

4 - Waar zou jij absoluut niet aan verslaafd willen raken, en waarom?

Eten	Roken	Werk	Auto	Drugs
Geld	Alcohol	Kleding	Energiedrankje	Mobieltje
Omdat: _____				

5 - Ken jij mensen die verslaafd zijn aan iets?

Kennis	Vader	Moeder	Vriend	Teamgenoot
Buren	Trainer	Docent	Vriendin	
Anders: _____				
		Klasgenoot		

6 - Wat is het volgens jou waar ze zich verslaafd aan voelen?

Huis	Werk	Geld	Gamen	Hobby	Mobieltje
Kleding	Roken	Eten	Studie	Alcohol	Auto
Anders: _____					
			Snoep	Energiedrankje	