



BLOG: DAT BEPAAL IK ZELF WEL!

Wie zijn wij?

Glashelder is een groep ouders uit Bunschoten-Spakenburg die volwassenen wil prikkelen en laten nadenken over hun relatie met kinderen en jongeren. Dat kunnen eigen (klein)kinderen zijn, maar ook buurkinderen, leerlingen, catechisanten, spelers, bezoekers, enz. Het hebben van een goede (emotionele) relatie of verbinding met een kind of een jongere is namelijk de basis voor de gezonde fysieke en emotionele ontwikkeling van het kind. Hoe praat jij tegen kinderen of jongeren? En vooral (hoe) praat jij MET ze? Over onderwerpen zoals: voor jezelf opkomen, je grenzen aangeven, vriendschappen, onzekerheden, school, werk, sport, roken, seksualiteit, drinken of drugsgebruik? Glashelder hoopt dat volwassenen bewust(er) worden van hun invloed als volwassene op een kind/jongere. We willen je hiertoe aanzetten en inspireren via een maandelijkse blog in de Bunschoter en via Facebook (Glashelder Bunschoten).

Samen voor kinderen en jongeren!

Heb je vragen, loop je ergens tegen aan, wil je sparren of heb je hulp nodig? Spreek dan af met een vriend(in), collega of met iemand bij wie je je op je gemak voelt. Liever hulp van een professional? Neem contact op met De Boei via 033-2992922, info@deboeibunschoten.nl.

Wil je meedenken met de oudergroep Glashelder hoe volwassen geïnspireerd kunnen worden om na te denken over hun relatie met kinderen en jongeren? Welkom! Neem hiervoor ook contact op met De Boei.

DAT BEPAAL IK ZELF WEL!

Jij bepaalt niet wat ik doe,
dat bepaal ik zelf wel!

Ik doe wat ik wil!

Al die bemoeienis, daar word ik zo
ontzettend moe van.

Ik vind mijn vrijheid erg belangrijk en
ik wil de controle houden over mijn leven.

Niemand bepaalt wat ik moet doen
of wat ik juist niet moet doen.

Laat me met rust, bemoei je met je
eigen zaken.

Ik wil zelf de controle hebben!

Maar hoe meer ik daar over nadenk,
hoe minder zeker ik het weet.

Heb ik de touwtjes wel zelf in handen?

Want wanneer drink ik eigenlijk
alcohol omdat ik dat wil,
en niet uit gewoonte,
of omdat anderen dat verwachten?

Ben ik misschien bang om te
worden uitgelachen?

Wat zullen mijn vrienden ervan vinden?

Zou ik überhaupt nog vrienden hebben
als ik (soms) nee zeg tegen alcohol?

Kan ik plezier maken zonder drank?

Durf ik te genieten op de dansvloer
als ik nuchter ben?

Zal ik de feestjes van vriendinnen
niet verpesten?

Het grootste besef kwam toen ik
het boek 'Sinds ik niet meer drink' van
Evi Hanssen las.
(Ik kwam haar verhaal tegen op ikpas.nl.)

Wat me in dit boek vooral raakte, is het

harde feit dat we (heel) vaak alcohol
drinken omdat het een gewoonte is
geworden en we altijd wel een reden
kunnen bedenken om alcohol te drinken.

We drinken om te lachen en te vieren.
We drinken om te rouwen en te trouwen.
We drinken om te herdenken en om te
vergeten.

En weet je, dat komt vaker voor
dan je denkt:

"Hè hè, klaar met werken,
even een biertje."

"Filmpje kijken? Lekker een wijntje erbij."

"Wat een %€^& is die baas. Ik heb echt
een borrel nodig."

"Van harte gefeliciteerd! Proost!"

"Hoe was jouw week? ...glaasje erbij..."

"Snik-snik: "Hij heeft het uitgemaakt.

Ik heb echt even een wijntje nodig!"

"Was een mooie wedstrijd!
Even een kratje halen."

"Hij heeft zijn zwemdiploma! Feestje!!!
Proost!"

"Zaterdag de 11e proosten we op de 1e
verjaardag van onze lieve kleine schat."

Is dat controle? Bepaal ik op deze
manier echt zelf wat ik doe?

Ik zou eens echt stil moeten staan
bij het 'waarom'.

Waarom houd ik zoveel aan die drank vast?

Misschien krijg ik dan die controle wel
(terug).

Misschien bepaal ik dan écht
zelf wat ik doe!