

Transcript: uitgetypte video (3 min 57 sec).

Hoe bescherm je jezelf?

Ex-gebruiker: in ieder geval in de eerste plaats: doe het niet om mee te doen met anderen. Probeer jezelf daar niet in te laten verleiden. Want wat je nooit geproefd hebt zal je ook nooit missen in je leven. Dat is een van de belangrijkste dingen. En ten tweede als het een keertje gebeurt en het gaat mis en je voelt je er niet goed bij, asjeblieft praat met je ouders, praat met ooms en tantes en/of met iemand met wie je goed kunt praten. Want het is het absoluut niet waard. Je hele leven gaat naar de klote. Je kunt het niet handelen. Niemand kan het handelen. De meeste kunnen eraan overlijden. Je hele leven wordt erdoor beheerst. Ook als je gestopt bent, word je leven erdoor beheerst. En het is het gewoon niet waard. Absoluut niet.

Ex-gebruiker: de andere kant opgaan. Niet in die wereld stappen. Het lijkt misschien allemaal wel interessant, maar het is dood en verderf. Gelukkig zal je daar nooit worden. En misschien heel eventjes op de korte termijn maar op de langere termijn, en daar gaat het toch om, zul je daar nooit gelukkig mee worden. Never nooit niet.

Vader van vermoorde zoon: uiteindelijk heb je ook de factor geluk nodig. Maar ik ben ervan overtuigd dat als kinderen met problematiek zitten, praat er dan over. Praat erover met je ouders. Praat erover met je docenten. En wij ouders, wij docenten moeten veel en veel meer begrip hebben voor kinderen met bepaalde stoornissen. Die moeten we heel anders begeleiden. Niet dat het zielige kinderen zijn. Want dat zijn het helemaal niet. Maar juist de kinderen die ADD hebben, die ADHD hebben of een andere stoornis in dat spectrum, hebben gewoon speciale aandacht nodig. Soms moet je de dingen twee, drie of vier keer zeggen. Soms moet je de dingen vier of vijf keer uitleggen. Geef hun complimenten. Geef ze zoveel mogelijk complimenten. En wat ook heel belangrijk is, is als je met ze in gesprek gaat over wat voor onderwerp dan ook, probeer ervoor te zorgen, probeer het ook zo lang mogelijk vol te houden dat het glas altijd voor de helft is gevuld. In plaats van dat het glas voor de helft leeg is. Inhoudelijk is het hetzelfde maar het komt o zo anders over.

Ex-gebruikster: ja mijn advies is vooral op alcoholgebruik te letten. Mocht je op latere leeftijd toch willen drinken ondanks dat het voor je hersenen schadelijk is natuurlijk, denk dan na. Want als je drie wijntjes hebt gedronken dan kan het zo zijn dat je instapt bij iemand die ook alcohol heeft gedronken. Dat je dus de verkeerde keus maakt onder de invloed van alcohol. Maar je kunt ook de verkeerde keus maken als je alcohol hebt gedronken om een keer drugs te gebruiken. Dat had ik dus ook. En blijf nadenken dat degene die het aanbiedt zich voordoet als vriend en gezellig dit en dat maar ondertussen is het een dealer. Die alleen maar bezig is met geld verdienen, en niet met jouw toekomst. Die is met zijn toekomst bezig. En niet op een mooie manier. Die gebruiken zelf waarschijnlijk ook. Hoogstwaarschijnlijk. Meestal wel. Die denken ook niet meer na. Die zijn ook gevangen. Die hebben ook hun eerste drugs van iemand gekregen natuurlijk. Dus blijf nadenken als je uitgaat en alcohol drinkt. Want alcohol is de poort naar drugs. Vind ik!