

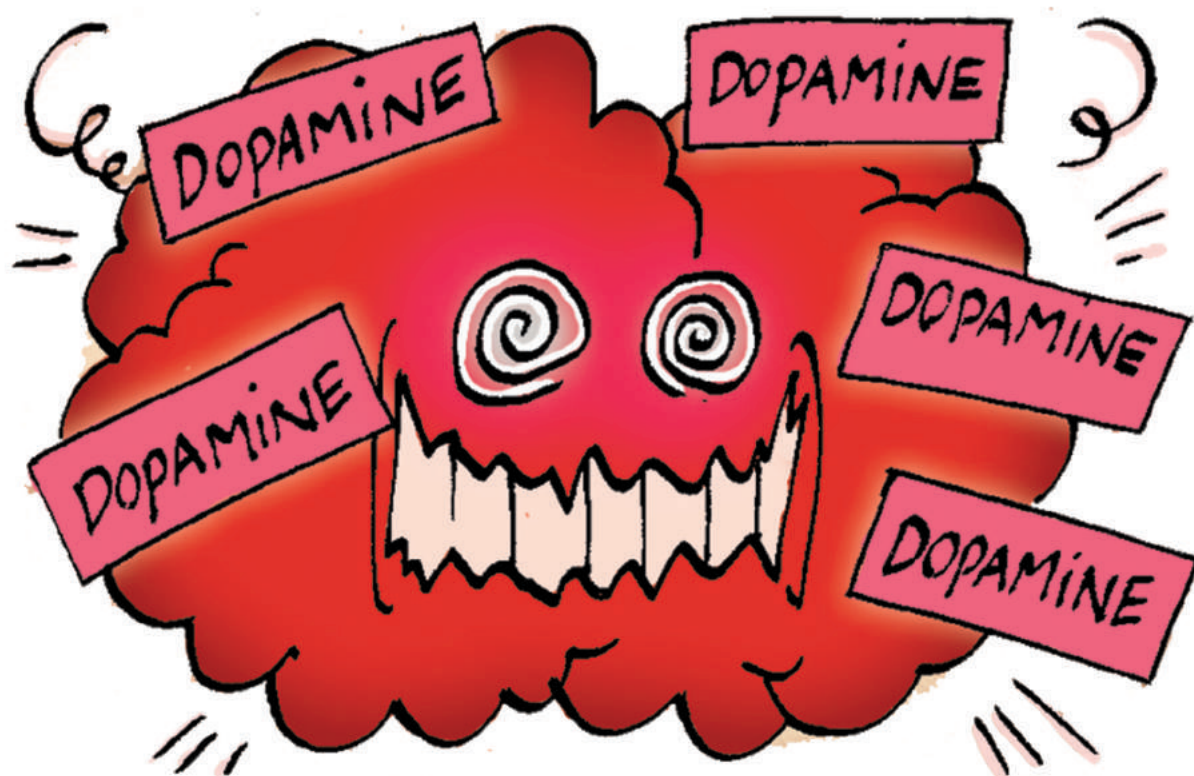
LEUKER &
SNELLER

LEREN MET STRIPS

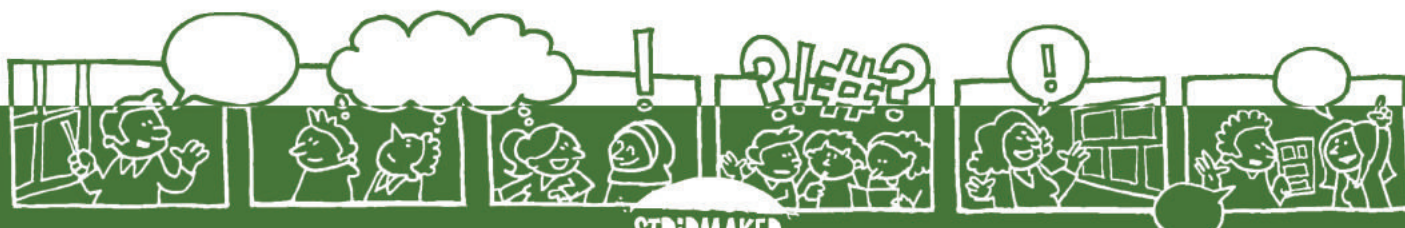
Educatieve reeks aan de hand van Nederlandse strips



VERSLAVING



Wat is het? Hoe werkt het?
Hoe kun je ermee omgaan?



Samengesteld door

STRIPMAKER
DES VADERLANDS

Margreet de Heer

VERSLAVING

ROB EN MARIËLLE HIELDEN VEEL VAN ELKAAR
EN WAREN GELUKKIG.



TOT DE WAARHEID BOVEN KWAM.



VERVELEND WAS ALLEEN WEL
DAT ER SOMS GELD VERDWEEN...



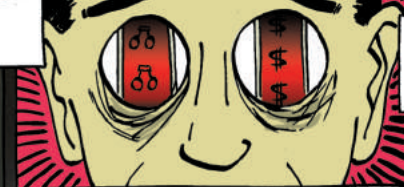
ALWEER?

HÉ THIJS,
KAN IK EVEN WAT
VAN JE LENEN?

ALLEEN DOOR ZOIETS STOMS
ALS GOKKEN.



ROB WAS GOKVERSLAafd.



HIJ KÓN GEWOON NIET STOPPEN.

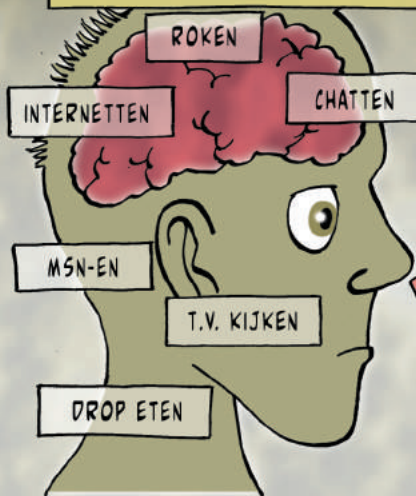


MARIËLLE LIEP BIJ HEM WEG.



HIJ BEGREEP HET ZELF OOK NIET.
HIJ MOËST GEWOON GOKKEN.

VERSLAVING IS IETS RAARS.
IN JE HOOFD RAAKT ER IETS OP HOL.



ROKEN

CHATTEN

INTERNETTEN

MSN-EN

T.V. KIJKEN

DROP ETEN

HÈ HÈ, EINDELIJK ES
DAT LEUKE BOEK LEZEN!



20.00

1 JANUARI

IK STOP
MET ROKEN!



1 JANUARI
+ 10 MINUTEN

20.10

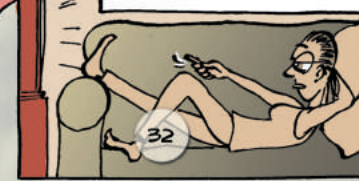
NOG EENTJE
DAN.



2 JANUARI

EN TOCH WEER DE HELE AVOND
VOOR DE BUIS BLIJVEN HANGEN.

22.30...



32



VERSLAVING

DE MEESTE VOLWASSENEN HEBBEN HET ER LIEVER NIET OVER. ZE VINDEN HET GÉNANT OM TOE TE GEVEN DAT ZE HUN EIGEN STUUR NIET ALTIJD VOLLEDIG IN DE HAND HEBBEN. DAAROM VERBERGEN GOKKERS HUN GEWOONTE EN ZEGGEN VEEL ROKERS DAT ZE ROKEN, OMDAT ZE HET LEKKER VINDEN. ZE ZEGGEN DAN MEESTAL HEEL LUCHTIG: "DOOD GAAN WE ALLEMAAL" OF ZOIETS EN DOEN NET OF ZE HET NIET ERG VINDEN DAT ZE ROKEN. VERSLAVING ZIT INGEBOUWD IN ONZE HERSENEN.

HET IS EEN SOORT 'SLORDIGHEID' VAN DE EVOLUTIE.

EIGENLIJK IS ER DUS NIETS OM JE VOOR TE SCHAMEN. VERSLAVING IS HEEL MENSELIJK.

ZO ZIJN WE BEGONNEN.

GROFWEG ONTWIKKELDEN VISSENHERSENEN ZICH TOT REPTIELENHERSENEN...

DE REPTIELENHERSENEN GINGEN OVER IN 'ZOOGDIER-ACHTIGE' HERSENEN...

MM...

...EN UITEINDELIJK VORMDE ZICH EEN SUPER ZOOGDIERENBREIN.

EIGENLIJK HEBBEN WE DUS DRIE 'BREINEN' EN DIE LOPEN WEL ES DOOR ELKAAR.

DIE BUITENLAAG, DE HERSENSCHORS, IS HET VERSTANDIGST...

PLANT JE CARRIÈRE, EN VAKANTIE...

'MENSENHERSENEN' DUS.

EEN VERSLAVING LIGT OP DE LOER.

GEEFT JE FINANCIËEL INZICHT...

DAT ZOOGDIERENBREIN DAAR ONDER IS EEN STUK EMOTIONELER.

...VOOR JE VERDERE TOEKOMST.

JE HEBT HONGER: DUS JE HAALT EEN PATATJE.

DAT MUISJE EET GEWOON WANNEER HIJ HONGER HEEFT EN TSJA... DAT GELDT DUS OOK VOOR 'DE MUIS' IN ONS.

JE ZIET EEN LEUK MEISJE: DUS JE WORDT WARM, VERLIEFD ZELFS!

VERSLAVING

DIT DEEL VAN JE HERSENEN IS DUS EEN GEBOREN VERLEIDER.



DOPAMINE

ALS JIJ GENOEG HEBT VAN FILMS KIJKEN OF PATAT ETEN DAN HOEF JE NATUURLIJK NIET NAAR DE LOKROEP VAN HET ZOOGDIERENBREIN TE LUISTEREN.

JE KUNT MET JEZELF AFSPREKEN OM EEN MAAND NIET NAAR DE SNACKBAR TE GAAN OMDAT JE BANG BENT DAT JE TE DIK WORDT.

VOOR DIEREN IS DAT VEEL MOEILIJKER.

HET LOKT ONS MET FIJNE GEVOELENS EN ZORGT ERVOOR DAT WE LEUKE EN NUTTIGE DINGEN DOEN.

OP EEN BERG WERD IK OOI
DOOR EEN EVERZWIJN
VAN MIJN RUGZAK BEROOFD.

HOE KOMT ZO'N BEEST EROP...?

RITSEL
RITSEL

HET DIER ZAT IN DE BOSJES TE WACHTEN EN ROOFDE ELKE RUGZAK DIE HET TE PAKKEN KON KRIJGEN. HET LAG DAAR HELEMAAL VOL MET GESCHEURDE RUGTASSEN!

SKRONSJ!
SKRONSJ!

SIMPEL. HET EVERZWIJN RUKT OP EEN DAG TOEVALLIG EEN LEKKERE GEUR UIT EEN RUGZAK, OOI ACHTERGELATEN DOOR EEN WANDELAAR. HET BEEST WORDT ER NIEUWSGIERIG NAAR TOE GETROKKEN, EET DE TAS LEEG EN VULT ZIJN MAAG.

DE BEVREDIGING ZORGT ERVOOR DAT ER IN ZIJN EVERZWIJNHERSENEN OP EEN SOORT HERHAALKNOP WORDT GEDRUKT...

NOG ES!

NOG ES!

 = LEKKER ETEN!!

...HET GEHEUGEN WORDT ACTIEF EN LEGT GEDETAILLEERD VAST HOE DAT LEKKERE GEVOEL TOT STAND KWAM!

NOG ES!

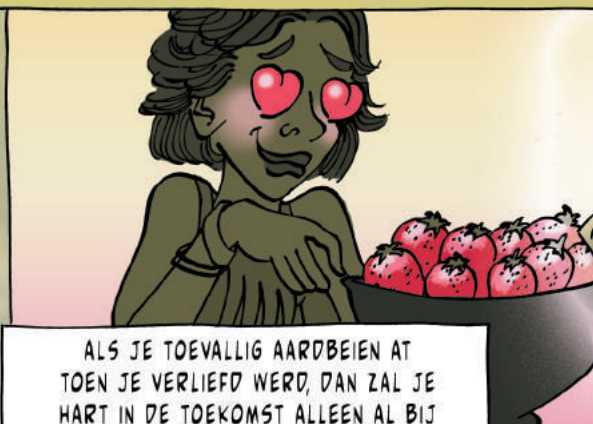
NOG ES!

WIJ HEBBEN DUS OOK ZO'N HERHAALKNOP. JE BLIJFT MAAR PATATJES HALEN ENZO ...TSJA

34

VERSLAVING

DIE KNOPPEN WORDEN INGEDRUKT DOOR DOPAMINE. JE HERSENEN REGISTREREN EEN 'FIJN-MOMENT-PRIKKEL' EN LEGGEN DE OMSTANDIGHEDEN VAST.



ALS JE TOEVALLIG AARDBEIEN AT TOEN JE VERLIEFD WERD, DAN ZAL JE HART IN DE TOEKOMST ALLEEN AL BIJ DE GEUR VAN AARDBEIEN SNELLER GAAN KLOPPEN.



NICOTINE DRUKT OOK HARD OP DE DOPAMINE-KNOP. ZO WORDEN STEEDS MEER PRIKKELMOMENTEN OPGESLAGEN WAAROP JE GRAAG WILT ROKEN: OP HET SCHOOLPLEIN, NA HET ETEN, BIJ JE HUISWERK...



EN DAT 'OERBREIN', ONS REPTIELENBREIN, GAAT VOLLEDIG OVER AUTOMATISME.



TRAPLOPEN, FIETSEN. JE HOEFT ER NIET BIJ NA TE DENKEN...



EN ZO GA JE STEEDS VAKER EEN SIGARET OPSTEKEN. EEN VERSLAVING WORDT GEBOREN...

DE DOPAMINEKNOP PROGRAMMEERT JE HERSENEN OM STEEDS WEER HETZELFDE TE DOEN.

HANDIG. MAAR DUS NIET BIJ ROKEN (OF SHOPPEN, OF SNOEPEN, OF MSN-EN...). JE DOET HET GEWOON. ZONDER EMOTIE, ZONDER GEDACHTEN.



HOEZO, HEB JE EEN SIGARETTJE VOOR ME...?!

OOK HET GENOT VERDWIJNT! STEEDS MINDER DOPAMINE.

WAT JE KUNT DOEN IS DIE ENE GEWOONTE DOOR EEN BETERE ANDERE GEWOONTE VERVANGEN.



VERSLAVING



Uit: 'Heftige Hersens!', stripboek over het puberbrein door Jan Bart Dieperink en Mark Mieras

VERSLAVING



Uit: 'Heftige Hersens!', stripboek over het puberbrein door Jan Bart Dieperink en Mark Mieras

SUGGESTIES VOOR DISCUSSIE IN DE KLAS

Wat is verslaving?

Je kunt aan van alles verslaafd raken: aan allerlei middelen, zoals alcohol of voedsel, maar ook aan bepaalde vormen van gedrag, zoals gokken of werk.

Als jij ergens verslaafd aan zou kunnen raken, wat zou het dan zijn?

Hoe weet je of je verslaafd bent, of iets gewoon heel erg lekker vindt en het graag vaak doet/tot je neemt? Online zijn allerlei tests te vinden, voor verschillende soorten verslaving. Neem er eens eentje door in de klas en laat de leerlingen hem invullen voor verschillende dingen: bijvoorbeeld drop eten, shoppen, neuspeuteren.

Er zijn verschillende definities van verslaving. Enkele voorbeelden:

"Verslaving is een toestand waarin een persoon fysiek en/of mentaal van een gewoonte of stof afhankelijk is, zodanig dat hij/zij deze gewoonte of stof niet, of heel moeilijk los kan laten."
(spoor6.nl)

"Verslaving is een onweerstaanbare behoefte om middelen te gebruiken, onafhankelijk van de lichamelijke behoefte."
(vnn.nl)

"Verslaving is een voortdurende, dwangmatige drang om een psycho-actief middel te gebruiken, met de onmogelijkheid om deze drang onder controle te houden, ondanks de (toekomstige) negatieve gevolgen die het gebruik van deze middelen met zich meebrengt."
(desleutel.be)

"Een verslaving is een toestand waarin een persoon fysiek en/of mentaal van een gewoonte of stof afhankelijk is."

Vergelijk deze definities, met speciale aandacht voor termen als "afhankelijkheid", "behoefte", "dwangmatige drang" en "onmogelijkheid deze drang onder controle te krijgen". In het dagelijks taalgebruik spreken we al gauw over een "verslaving" als we iets gewoon heel erg lekker vinden of vaak willen doen, maar er in principe nog wel grenzen aan kunnen stellen. Ook de strip stelt dat we met ons "mensenbrein" het "muizenbrein" kunnen overstemmen.

Waar ligt de grens?

Wanneer wordt een behoefte zo overheersend dat je er geen grip meer op hebt?

En wat vinden leerlingen van hun eigen "verslavingen", waar leggen ze zelf de grens?

SUGGESTIES VOOR DISCUSSIE IN DE KLAS

Is verslaving een ziekte?

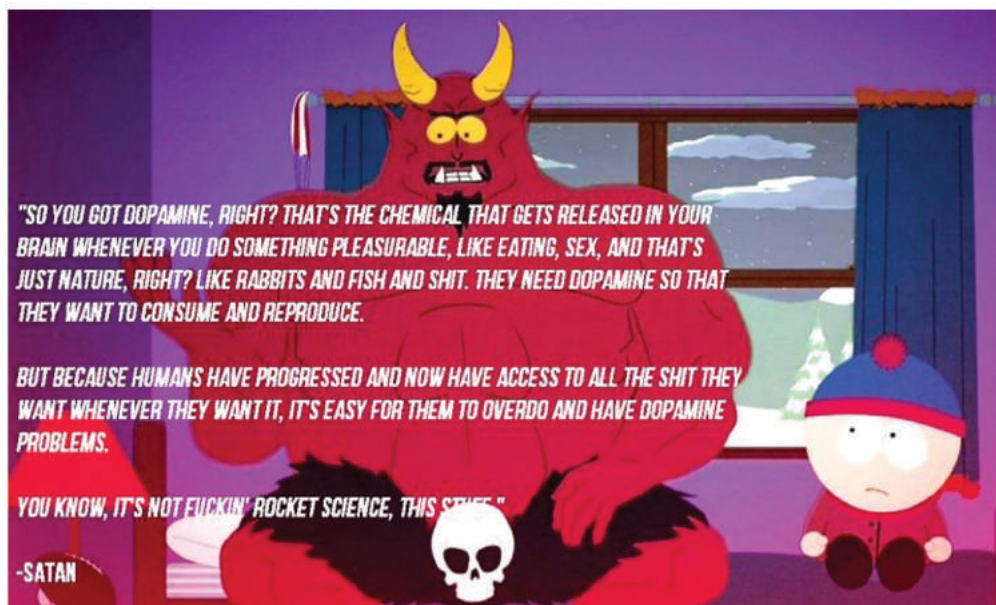
Veel behandelaars gaan ervan uit dat verslaving een hersenziekte is.

Hersenen van mensen met een (aanleg tot) verslaving hebben minder dopamine-receptoren, oftewel: hun hersenen zijn slechter in staat een goed gevoel door te geven dan gemiddelde hersenen. Als er dan een middel wordt gebruikt dat een goed gevoel geeft, is het voor deze mensen extra aantrekkelijk om hier meer van te nemen.

Er wordt gedacht dat dit genetisch en dus erfelijk is.

Zo gezien heeft wel 20% van de bevolking een verhoogde aanleg tot verslaving.

Ken je zelf mensen met verslaving(saanleg) in je familie? Hoe ga je daarmee om? Herken je het ook in jezelf?



Ook een leuk uitgangspunt voor discussie zijn deze clips van South Park over verslaving:

Dopamine explained:

https://youtu.be/_t5aG9XEQgs

(1,5 minuut)

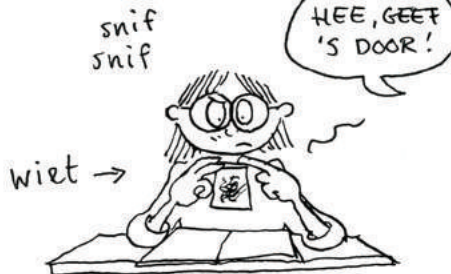
South Park aflevering over alcoholisme van de vader van Stan en de vraag of alcoholisme een ziekte is:

<http://southpark.cc.com/full-episodes/s09e14-bloody-mary>

(22 minuten, NB engelse scheldwoorden!)

WAY OUT

DE EERSTE KEER DAT IK IN AANRAKING KWAM MET GEESTVERRUIMENDE MIDDELEN, WAS OP DE MIDDELBARE SCHOOL ...



NIET OP 'T SCHOOLPLEIN OF STIEKEM ACHTER 'T FIETSENHOK, NEE - IN DE LES BIOLOGIE, BIJ EEN SPECIAAL PROJECT OVER DRUGS ...



de 2 punk buitenbeentjes van ons keurige gymnasium

HASJ EN WIET, OFTEWEL MARIHUANA, ZIJN NIET AANTOONBAAR LICHAAMELIJK OF GEESTELIJK VERSLAVEND. HET IS TE KOOP IN COFFEESHOPS EN GEEFT 'N AANGENAAM RELAXED GEVOEL, WAARIN KLEUREN, GEUREN EN TIJD "ANDERS" ERVAREN WORDEN ...

FASCINEREND!



HET WAS NATUURLIJK DE BEDOELING DAT WE GOED GEÏNFORMEERD DE BESLISSING NAMEN OM NOOIT AAN DRUGS TE BEGINNEN ...

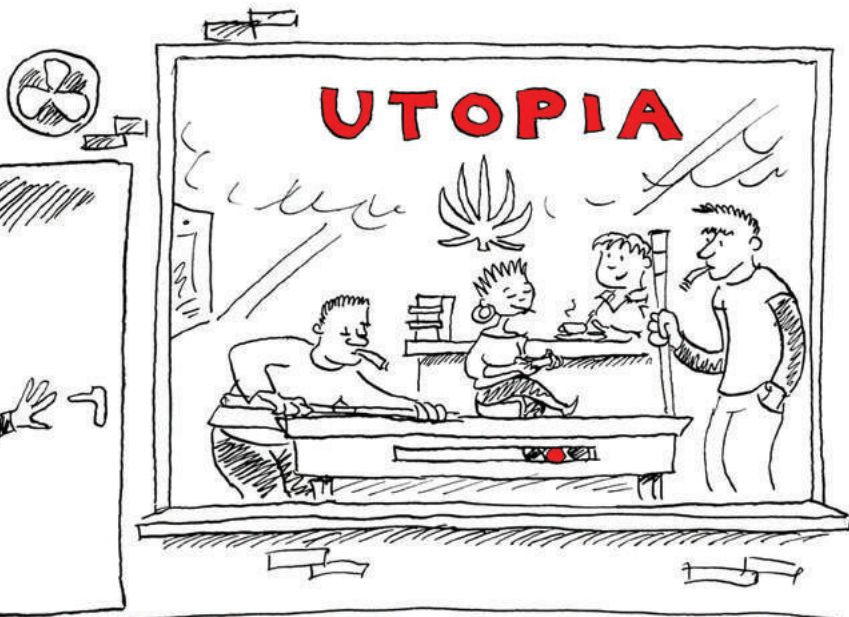


KEURIG ALS IK WAS, WACHTTE IK TOT NÁ MIJN DIPLOMA ...

NOUJA, EERDER DÚRFDE IK GEWOON NOG NIET 'N COFFEE-SHOP BINNEN TE GAAN!

zwartgeverfd haar

kistjes



Strip van Margreet de Heer

BONUSSTRIP



Strip van Margreet de Heer

BONUSSTRIP

SINDSDIEN HEB IK GEEN
JOINT MEER AANGERAAKT



IK VOEL ME SCHONER, ENERGIEKER,
BEWUSTER, ZELFSTANDIG, VOLWASSEN...



GOD, IK LIJK WEL ZO'N WALGELIJKE
"SAY NO TO DRUGS" RECLAME...



DE WAARHEID IS DAT IK HET
AF EN TOE BEST MIS ...



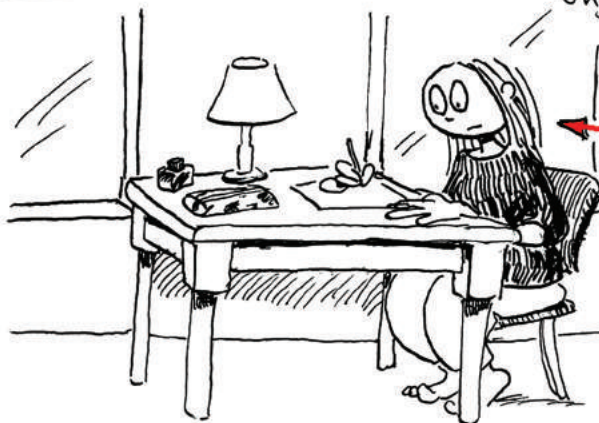
het kopen...
het draaien...
de geur...
het eerste
trekje...

ZÓ DRAAIDE IK ZE ALTIJD;
ELEGANTE DAMESJOINTJES ...

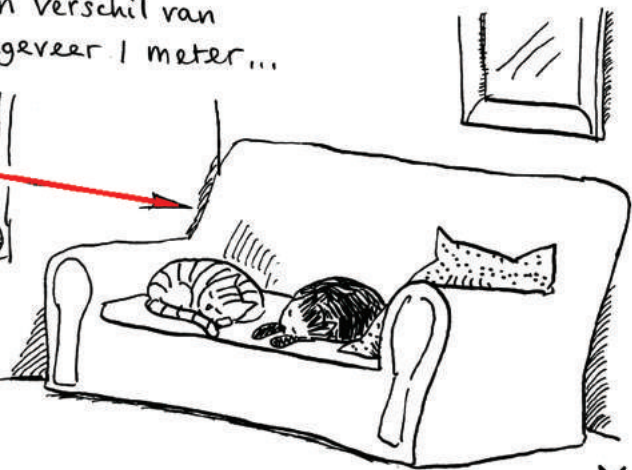


GEMOEDSRUST IN 'N VLOEITJE...
IK ZOU ER NOG BEST EENTJE LUSTEN...
IK ZOU ER BEST NU EENTJE LUSTEN...

IN PLAATS DAARVAN
TEKEN IK DIT STRIPJE...



'n verschil van
ongeveer 1 meter...



'n verschil van dag en nacht...



Strip van Margreet de Heer

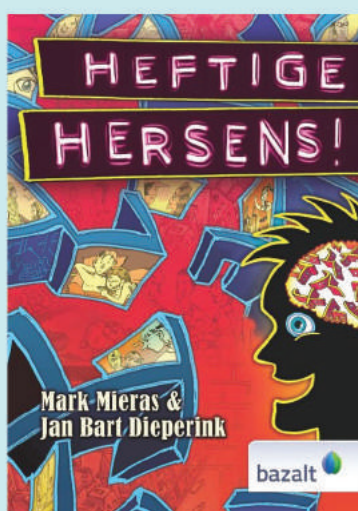
WAAROM STRIPS IN DE KLAS?

Strips combineren op een unieke manier tekst en beeld en maken het daarmee makkelijker en leuker om leerstof tot je te nemen. Stripmaker des Vaderlands **Margreet de Heer** (bekend van haar boeken over grote onderwerpen als filosofie, religie en wetenschap) is hier bijzonder van overtuigd en heeft het daarom tot haar speciale taak gemaakt om meer strips toegankelijk te maken voor het onderwijs.

Deze lesbrief over **Verslaving**, met daarin een hoofdstuk uit het stripboek 'Heftige Hersens' van Jan Bart Dieperink en Mark Mieras, is de tweede in een hele serie van dergelijke striplessen, geschikt voor verschillende vakken in het primair en voortgezet onderwijs.

Voor een overzicht van de strips die reeds als lesmateriaal door de Stripmaker des Vaderlands beschikbaar zijn gesteld, zie:

*stripmakerdesvaderlands.nl/lesmateriaal
en stripsinhetonderwijs.nl*



Heftige Hersens!

De strip in deze lesbrief is afkomstig uit het boek 'Heftige Hersens' van tekenaar Jan Bart Dieperink en wetenschapsjournalist Mark Mieras.

Het puberbrein wordt in deze graphic novel inzichtelijker dan ooit. Herkenbare situaties en hoofdrolspelers voeren de lezer langs de wonderlijke acties en reacties van dat brein. De verschillende jongeren in dit boek worden verliefd, jaloers, worstelen met hun lichaam. Ze vervelen zich bij hun huiswerk, zijn 's ochtends niet wakker te krijgen. Ze zijn depri, of juist gelukkig.

Terwijl ze dit allemaal doormaken, worden zij door wetenschapsjournalist Mark op de hoogte gehouden van wat er in hun hoofd gebeurt. Zo gaan ze anders naar zichzelf én elkaar kijken. Niet wat ze níét kunnen, maar wie ze wél zijn staat in dit boek centraal.

Uitg. Bazalt Educatieve Uitgaven, 192 bladzijden, 2e druk januari 2019 - verkoopprijs 19,95 euro