

INHOUD

1. De wereld open en bloot	5
2. Verleidelijke aandacht	11
3. Op zoek naar contact	19
4. Fantasie of werkelijkheid?	24
5. Dweilen met de kraan open	30
6. Gebonden door verlangen	37
7. Waar ga je voor?	42
8. Een goede voorbereiding is het halve werk	47
9. Sturen op verantwoordelijkheid	52
10. Schoon schip maken	57
Bijlage: KICK Model	63
Raise Up	67

1. DE WERELD OPEN EN BLOOT

Nieuwsgierigheid drijft mensen om op zoek te gaan naar nieuwe dingen en ervaringen. Wat is het? Hoe voelt het? Is het iets voor mij? Kinderen en jongeren zijn van nature nieuwsgierig. Ze willen verkennen, experimenteren en leren. Ze willen de wereld ontdekken; hun zintuigen gebruiken, ervaringen opdoen en begrijpen hoe de wereld in elkaar steekt. Volwassenen hebben de bijzondere taak om hen bij deze ontdekkingsstocht te begeleiden. Waar vroeger de kerk en sociale omgeving kaders en steun boden voor opvoedingsvraagstukken en bij het overbrengen van waarden en normen, sta je als ouder/opvoeder tegenwoordig voor de uitdaging zelf te bepalen wat goed is en wat niet. Maar hoe bepaal je dat? Tegelijkertijd is de wereld ingrijpend veranderd ten opzichte van toen je zelf jong was, zeker op de terreinen van communicatie, technische mogelijkheden, media en seksualiteit. En nog steeds gaan deze ontwikkelingen in razend tempo verder. Wil je kinderen en jongeren steun en houvast bieden, dan moet je op de hoogte te zijn van wat ze allemaal tegen kunnen komen tijdens hun ontdekkingsstocht én weten welke normen en waarden de koers en de kaders bepalen.

Media en beïnvloeding

Marketeers gebruiken ingenieuze methoden en technieken om reclames en advertenties onder onze aandacht te brengen, om ons zo te bewegen iets te gaan kopen of ons denken in een bepaalde richting te duwen. Naast de reclames, advertenties en billboards die we in het dagelijks leven tegenkomen, is de reclameboodschap

verweven in webpagina's die we bezoeken, op profielpagina's van onze vrienden, in films die we kijken en in games die we spelen. Ongemerkt staan wij, en onze kinderen en jongeren, voortdurend onder invloed van een bombardement aan reclame-uitingen en campagnes van allerlei bedrijven en organisaties. Uit onderzoeken is gebleken dat zij ons denken en onze keuzes ingrijpend kunnen beïnvloeden. Maar gelukkig is ook gebleken dat we daar weerbaarder in kunnen worden.

Het is inmiddels onmogelijk geworden om over straat te gaan, tv te kijken, op internet te surfen of een tijdschrift door te bladen zonder dat je seksuele toespelingen onder ogen krijgt. Het maakt niet uit wat voor product er aangeprezen wordt, overal kan een schaars geklede man of vrouw bij geplaatst worden met een verleidelijke blik of een uitnodigende houding. En moest je vroeger moeite doen om porno te kopen en te bekijken, tegenwoordig moet je je uiterste best doen om het níét te zien. Het beeld dat door dit alles heen wordt neergezet van seksualiteit en van wat een 'normale' relatie is, staat ver af van de realiteit. Als het gaat over het onderwerp seksualiteit, dan zijn dit een paar ideeën die de media ons willen laten geloven:

- Ontdek wat je lekker vindt en wat bij jou past
- Het gaat er bij seks om dat *jij* geniet
- Alles is geoorloofd, als je er maar van geniet
- Mannen én vrouwen hebben altijd zin in seks
- Fijne seks gaat vanzelf
- Het is belangrijk dat je er mooi uitziet
- Je bent pas mooi als je er verleidelijk/sexty uitziet
- Vreemdgaan is normaal
- Seks is het belangrijkste onderdeel van een relatie
- Seks maakt gelukkig

*Seksualiteit is als de zon: het geeft kleur en zicht,
maar als je ernaar blijft staren wordt het oogverblindend*

De doe-wat-goed-voelt-maatschappij

We leven in een tijd waarin het postmodernisme grote invloed heeft. Het is een tijd die wordt gekenmerkt door twijfel. Dus ook twijfel aan belangrijke zaken als waarheid en feiten. Het idee dat er geen absolute waarheid bestaat, maar dat ieder zijn eigen waarheid heeft, merk je aan idealen als zelfontplooiing en eigenaar zijn van je eigen geluk. Als het goed voelt, dan is het goed. Alles is open, alles is mogelijk. Vrijheid wordt tegenwoordig vaak verward met grenzeloosheid; grenzen worden beschouwd als een belemmering en een beperking.

De combinatie van de denkbeelden ‘doe wat goed voelt’ en ‘er is geen grens’ is uitermate gevaarlijk. Het nodigt uit om van alles te proberen, zonder dat er kaders, richtlijnen of koersbepalende normen en waarden zijn. Onderzoekers signaleren een groeiende groep jongeren die geneigd zijn over andermans grenzen te gaan. Voeg daarbij de verminderde binding met de sociale context, de technische ontwikkelingen en de ideeën ten aanzien van seksualiteit en we hebben de ingrediënten voor seksuele ontsporing, seksverslaving en (gevaarlijk) grensoverschrijdend gedrag. Op het terrein van seksualiteit vindt veel plaats in het verborgene. Het is daarom lastig te bepalen wat zich werkelijk allemaal afspeelt en wat de omvang ervan is. Als je kijkt naar de ontwikkelingen en de mogelijkheden om de seksuele ideeën te realiseren, dan is de situatie absoluut zorgelijk.

Zoektocht naar houvast

Het kan ons niet verbazen dat deze ontwikkelingen grote invloed hebben op onze kinderen en jongeren. Zij zijn immers op zoek naar hoe de wereld in elkaar steekt, willen haar begrijpen en willen hun plekje vinden; veilig, geborgen en geaccepteerd. Geborgenheid, liefde en acceptatie worden snel verward met seksualiteit. Tegenwoordig krijgen veel jongeren op school, in de kerk of thuis wel een basis mee van seksuele voorlichting, maar missen ze nog veel kennis van de normale seksuele ontwikkeling, het opbouwen van een goede relatie en het omgaan met prikkels en gevoelens. We zien hen allerlei onhandige keuzes maken: sexting (seksueel getinte foto's of berichten versturen), porno kijken, seksueel getinte opmerkingen maken en dubieuze contacten onderhouden via internet. Ze missen niet alleen kennis, maar vooral *houvast*. Wat zijn richtlijnen? Wat zijn grenzen? Wat is de basis? Wat is goed voor me en wat niet? En hoe bepaal ik dat? Het ontbreken van houvast geeft onzekerheid en verwarring. Daarnaast zijn ze nog niet in staat om de gevolgen van keuzes goed te overzien of om keuzes goed af te wegen. Ze zijn nog aan het oefenen met geduld en aan het leren dat verlangens niet altijd directe bevrediging hoeven te krijgen. Tieners maken keuzes nog veel meer op basis van hun emoties dan van hun verstand en zijn veel meer gericht op de korte termijn in plaats van de lange termijn. De werkelijkheid is dat gewoon maar uitproberen en ontdekken eigenlijk helemaal niet zo goed voelt. En soms blijkt achteraf dat sommige keuzes niet zo handig waren. Maar dan weet je nog steeds niet hoe je het wél goed kan doen of hoe het echt werkt.

We kunnen niet verwachten dat zij zelf hun weg hierin gaan vinden. Zo doen we dat ook niet met het verkeer of andere belangrijke zaken. Wat het best lastig maakt om seksualiteit goed te bespreken, is dat wij vaak zelf niet goed (meer) weten wat we vinden of waar we voor staan. Is dat onzekerheid? Is het angst? Of hebben we dingen

zelf niet goed voor elkaar? Is er bij onszelf nog werk aan de winkel? Durven we nog uit te komen voor wat we geloven dat goed en waar is? Dit is wel nodig, want hoe kunnen we anders van onze kinderen verwachten dat zij goede keuzes maken? Willen we hen leren omgaan met seksualiteit online, dan moeten we *bij onszelf* beginnen.

**T
I
P**

Jouw beeld van seksualiteit heeft grote invloed op wat je kinderen en jongeren meegeeft. Hoe is jouw beeld? Wat heb je meegemaakt? Hoe ga je om met seksualiteit? Op welke punten heb je een sterke overtuiging en waar ben je zelf onzeker of zoekend? Wat geeft jou houvast?

Relevantie van de Bijbel

In een wereld die leert dat je geen anker, geen referentie, geen basis meer nodig hebt, heb je houvast nodig. Iets wat je kan helpen om de juiste koers te bepalen. De Bijbel leert dat het ontbreken van een goed fundament als gevolg heeft dat we zelf gaan bepalen wat goed en fout is. Juist dan krijg je ontsporing. Neurowetenschappelijke onderzoeken tonen aan wat er in ons brein en in onze hormoonhuishouding gebeurt bij lichamelijke intimiteit, seksuele prikkels en relatievorming. Het mooie is dat deze onderzoeksresultaten aansluiten bij wat er in de Bijbel over deze thema's staat. Het is indrukwekkend en ontroerend om te zien hoe relevant de Bijbel is, juist in deze tijd.

De Israëlieten en de eerste christenen leefden tussen volken die allerlei vormen van liefdeloze en grenzeloze seksualiteit bedreven. De nieuwtestamentische brieven zijn geschreven aan gelovigen die leefden in het Romeinse Rijk, waar onder andere tempelpro-

titutie, hoererij, overspel en polygamie bij de cultuur hoorden. Er spelen in de kern geen nieuwe zaken in onze maatschappij, al zijn de uitingsvormen misschien anders. De Bijbel is praktisch en tegelijk diepgaand, ook als het gaat over seksualiteit en relaties. Door alle eeuwen en omstandigheden heen blijft deze tekst gelden: 'Uw woord is een lamp voor mijn voet, een licht op mijn pad.' (Psalm 119:105) Door dit boek heen willen we je daar iets van laten merken. God heeft ons gemaakt, mét onze seksuele verlangens en onze gevoeligheid voor prikkels en onze behoefte aan liefde, intimiteit en geborgenheid. Hij weet hoe het werkt en wat we nodig hebben om er goed mee om te gaan.

Door te bouwen aan een sterk karakter en aan zelfbeheersing, kun je kinderen en jongeren sterk maken en voorkomen dat ze in de spiraal terechtkomen van verlies van controle. In dit boek vind je onder aan elk hoofdstuk elementen die bijdragen aan een sterk karakter en aan zelfbeheersing. Je vindt ook een doordenker, voor wie toch de controle (een keer) verliest.

VERSTERKING VAN HET KARAKTER

Ik filter wat op me afkomt

Ik richt me op mijn doel

DOORDENKER

Waarom kies je ervoor om je eigen genot voorrang te geven boven God?

2. VERLEIDELIJKE AANDACHT

Sexting, grooming, sexy profielfoto's, flirten en seksueel getinte opmerkingen... Eros speelt een aanzienlijke rol in de activiteiten van jongeren (en volwassenen), helemaal op sociale media. Dat is begrijpelijk als je naar de ontwikkelingen in de maatschappij kijkt, maar het is niet zo onschuldig als het op het eerste gezicht lijkt. Er zitten grote risico's en gevolgen aan vast. Jongeren hebben zeker op dit terrein advies en begeleiding nodig: kennis van de mogelijkheden, de gevaren, hoe bepaalde systemen werken en praktische tips over hoe je verstandige keuzes kunt maken en daaraan vast kunt houden, ook als de verleiding groot wordt.

Aandacht

Iedereen vindt het leuk om gezien te worden en aandacht te krijgen, in het groot of in het klein. Aandacht is contact, toenadering, betrokkenheid. Iemand die je ziet staan, een gesprek aanknoopt en je de moeite waard vindt. Van positieve aandacht en complimenten krijg je een goed gevoel, wat een bevestiging is voor wie je bent of wat je doet. Want we willen er allemaal graag toe doen. Tieners en jongeren bevinden zich in een onzekere en kwetsbare periode van hun leven. Ze zijn op zoek naar wie ze zijn en wie ze willen zijn. Dat maakt hen extra gevoelig voor aandacht en complimenten. Ze groeien op in een wereld die seksualiteit zwaar overwaardeert en het beeld creëert dat je pas mooi en waardevol bent als je er sexy of verleidelijk uitziet. Het is heel logisch dat zij aan die verwachting willen voldoen.

In de online wereld zie je duidelijk hoe dit werkt. Je krijgt op sociale media veel meer feedback op een sexy foto dan op een wat algemenere foto. Als je op zoek bent naar bevestiging, ontdek je al snel hoe je daaraan kunt komen. Alleen gaat die feedback niet over jou als persoon, niet over wie je bent. Het korte gevoel van zelfvertrouwen dat je krijgt, gaat al snel over in een gevoel van leegte. Dit kan resulteren in een drive om nog meer op te vallen.

Verschillen tussen jongens en meiden

Veel jongeren realiseren zich niet dat de manier waarop jongens en meiden intimiteit en aantrekkingskracht beleven heel verschillend (kan) zijn. Jongens zijn in het algemeen snel geprikkeld door wat ze zien. Een strak truitje, een laag decolleté of een kort rokje roepen bij jongens seksuele gevoelens op. Dat hoeft voor hen echter niet zoveel te zeggen over het betreffende meisje zelf. Meisjes die zich sexy kleden of sexy foto's van zichzelf plaatsen, lokken in de beleving van jongens seksuele opmerkingen en suggesties vaak zelf uit.

Voor meiden zijn beelden, emoties en relaties moeilijk te scheiden. In tegenstelling tot jongens zullen meiden zich niet snel aangetrokken voelen tot een persoon die hen niet aanstaat. Als een jongen haar mooi vindt en dat laat merken, ervaart zij dat als een complimentje voor *wie ze is*. Een meisje is vaak onbewust op zoek naar een jongen die haar het gevoel geeft dat hij voor haar zal zorgen, dat hij haar beschermt en liefheeft. Het kan heel moeilijk zijn om zo iemand te onderscheiden van iemand die haar mooi, sexy of aantrekkelijk vindt.

Flirten

Mannen en vrouwen reageren op elkaar; er speelt zich bewust en onbewust, bedoeld en onbedoeld van alles onderling af. Bijna iedereen vindt het (diep vanbinnen) leuk om er een beetje mee te spelen. Als iemand geïnteresseerd naar je kijkt of je een positieve reactie geeft, is dat goed voor je zelfvertrouwen. Het doet iets met je gevoelens en met je gedachten. Voor een deel is dit een normaal verschijnsel in het contact tussen mannen en vrouwen. Je kunt er echter ook voor kiezen om daar veel bewuster mee bezig te zijn; bewust op zoek te gaan naar contact. Ofwel omdat je op zoek bent naar een partner, ofwel omdat je op zoek bent naar plezier, complimentjes of seksueel contact (dat hoeft niet geslachtsgemeenschap te zijn).

Voor jongeren geldt hetzelfde. Net als bij bepaalde kleding, ontdekken ze dat een bepaalde oogopslag, blik, houding of manier van doen bepaalde reacties oplevert. Je kunt er niets aan doen dat in de normale omgang je zelf soms getriggerd wordt of dat jij reacties teweegbrengt bij anderen, of ze dat nu laten merken of niet. Je hebt de keuze om dat te accepteren en zoveel mogelijk jezelf te blijven, of je aan te passen en 'het spel' doelbewust te gaan spelen; dan wordt het flirten. De centrale vraag bij flirten is wat er in je hart omgaat. Wat wil je bereiken? Welke gedachten wil je bij anderen opwekken? Waarom zoek je contact of bevestiging?

Aangezien het leven van veel jongeren zich zowel online als in het echte leven afspeelt, wordt er ook veel online geflirt. Bij online communicatie ben je echter beperkt in wat je kunt overbrengen. Je hebt alleen tekst en beeld en mist grote delen van de non-verbale communicatie. Je kunt elkaar niet (diep) in de ogen kijken, terwijl juist in het oogcontact veel afstemming zit. Het is lastiger om te peilen wat er werkelijk in de ander omgaat, hoe je bepaalde opmer-

kingen moet plaatsen of wat de bedoelingen van de ander zijn. Online flirten is daardoor oppervlakkiger en meer gericht op seksuele toespelingen dan op 'luchtig spelen'.

*Seksualiteit is net als eten:
hoe meer je eet, hoe groter je eetlust gaat worden*

Sexting

De term sexting is in korte tijd volledig ingeburgerd. Niet alleen jongeren, maar ook volwassenen vinden het leuk, spannend en interessant om seksueel getinte beelden en berichtjes naar elkaar te sturen. Meestal gebeurt dit in vertrouwen tussen twee personen die een relatie met elkaar hebben of dat zouden willen. Maar steeds vaker zie je dat jongeren onder druk worden gezet of gechanteerd om seksuele foto's of filmpjes van zichzelf te sturen.

Helaas komt het regelmatig voor dat deze beelden via sociale media worden verspreid en dat slachtoffers ermee worden gepost, gechanteerd of lastiggevallen. Wanneer ze eenmaal op internet staan en gedeeld worden via sociale media, zijn de beelden (bijna) niet meer te wissen. En dat geeft grote problemen. Het kan slachtoffers blijven achtervolgen. Want ook als je naar een andere school gaat of verhuist, blijven de beelden op internet staan en meestal zijn ze ook aan jou te koppelen. Wat betekent dat als je werk zoekt en je werkgever gaat je googelen? Wat betekent dat als klasgenoten of vrienden je op internet op willen zoeken? Het is belangrijk dat jongeren zich goed realiseren dat beelden op internet niet of zeer moeilijk uit te wissen zijn en dus in het ergste geval een leven lang meegaan.