

HELPEDE EN GEVAARLIJKE GEDACHTEN

Kaartjes bij 6B

Uitknippen en in oefening over helpende en gevaarlijke gedachten gebruiken.

Ik kan 'nee' zeggen.

**Als ik 'nee' zeg
lachen ze me uit.**

Ik ben sterker dan drank.

Iedereen drinkt toch?

Ik ben sterker dan drugs.

**Er zijn veel mensen
die drugs gebruiken.**

**Ik zorg voor mijn gezondheid.
Daarom gebruik ik NIET.**

Eentje kan geen kwaad.

**Slimme mensen
gebruiken NIET.**

Gebruik hoort erbij.

Doe mij maar een cola!

**Een feestje is pas leuk
met drank op.**

**Ik weet wel
leukere dingen!**

**Waarom zou ik het
niet doen?**

**Andere dingen zijn
belangrijker dan gebruik.**

**Van gebruik
word ik relaxed.**

**Ik wil van de
drugs afblijven!**

**Ik heb het wel
verdiend om**

**Ik wil van de
drank afblijven!**

Het is zo lekker om

**... kan me helpen als
ik trek heb.**

Ik krijg het gratis.

**Als ik trek krijg,
zoek ik Afleiding.**

Ik vind het stoer om

**Als ik trek krijg,
vraag ik hulp.**

**Het is niet aardig
om 'nee' te zeggen.**

**Het is zonde van m'n
geld om te gebruiken.**

**Ze vinden het raar
als ik niet gebruik.**

**Ik krijg spijt
als ik gebruik.**