KLIK>>

KLIK>> 1
2026

AI DOET JOU NA

VAN STEMMEN NAAR COALITIE

VERSLAVING:
EEN ZIEKTE IN JE HERSENEN?



sgpjongeren

HEY!

Wat leuk dat je de KLIK weer hebt opengeslagen. Het is alweer een tijd geleden dat we elkaar via deze weg hebben gesproken. Misschien zit je deze keer wel lekker in het zonnetje te lezen, alleen het idee al is fijn!

Ook deze keer is de KLIK weer goed gevuld en is er weer geschreven over allemaal verschillende onderwerpen. Coraline neemt jullie mee naar Algerije, een land in Afrika waar ook christenvervolging plaatsvindt. Arco gaat jullie wat vertellen over een stad met een hele rijke geschiedenis; we noemen die stad ook wel de “Nederlandse Romeinse stad”. Welke stad dat is, ga ik nog niet vertellen... Daarvoor moet je straks maar verder bladeren. Zelf heb ik een artikel geschreven over het spreekwoord: De morgenstond heeft goud in de mond. Rara, wat zou daar toch mee bedoeld worden? We hebben in maart natuurlijk weer verkiezingen gehad, daarom zitten er in deze KLIK ook een paar politieke artikelen, erg interessant! Het is bijna teveel om op te noemen wat er allemaal voorbij komt; ga gauw kijken zou ik zeggen!

Groetjes,
MATTHIAS HILTJESDAM

PS: Vergeet niet om de puzzel te maken en de oplossing te mailen naar klik@sgpj.nl, dan maak je kans op een leuk prijsje.

COLOFON
KLIK >> is het jongerenmagazine van SGP-jongeren. KLIK >> verschijnt drie keer per jaar en wordt gratis toegestuurd aan jongeren van 11 t/m 14 jaar. Voor 15-jarigen is het lidmaatschap van SGP-jongeren € 5,- per jaar. Ouderen kunnen voor € 10,- een jaarabonnement nemen.

CONTACT
klik@sgpj.nl
www.sgpj.nl

HOOFDREDACTEUR
Matthias Hiltjesdam
Herderstasje 70
7463 EA, Rijssen

REDACTIE
Coraline Ruitenbeek
Arco ten Bolscher
Machteld Voorwinden
Marthe Geurtsen
Leonart van der Reest (VIP-KLIK’er)

ABONNEMENTENADMINISTRATIE
Partijbureau SGP
Dinkel 7
3068 HB Rotterdam
010 720 07 80
www.sgpj.nl

VORMGEVING EN DRUKWERK
Kontakt Mediapartners
De Groot - grootsgedrukt.nl

In het Licht

GODS EIGENSCHAPPEN

Wat kun je veel over God ontdekken als je je verdiept in Zijn eigenschappen! Door de Bijbel heen openbaart God veel informatie over Zichzelf. Zo komt in de Bijbel naar voren dat God *onveranderlijk* is. Dat betekent dat Hij altijd hetzelfde is, en dus echt betrouwbaar is. Daarnaast is God *uniek,* wat betekent dat er niemand is zoals Hij en dat niemand kan doen wat Hij doet; Hij is niet te overtreffen, en perfect als God en mens. Ook is God *mysterieus*. Dat betekent dat Hij groter en wonderlijker is dan wij, maar ook dat Hij eigenschappen heeft die voor ons verborgen zijn waardoor wij Hem niet volledig zullen kunnen begrijpen of doorgronden. God is daarnaast *rechtvaardig*. Dat betekent dat Hij mensen geen voorkeursbehandelingen geeft. Ook is God *alomtegenwoordig*, wat betekent dat hij altijd en overal aanwezig is. Bijzonder hè? Bedenk je eens dat God dus tegelijk hier en in Azië, Afrika, en waar dan ook op de wereld is en aan iedereen tegelijk kan denken (en dat zijn er meer dan 8 miljard!). Ook is God *heilig*. Hij is dus afgezonderd van al het slechte en haat dat. En de laatste (en misschien wel de belangrijkste) voor dit stukje: God is *genadig*. In deze eigenschap zitten eigenlijk vier eigenschappen verborgen: Zijn goedheid, zachtaardigheid, mededogen en liefde. Als Hij niet genadig was, zouden we ons van al Zijn eigenschappen afsluiten. Maar gelukkig is dit niet zo, want Hij verlangt ernaar om ons allemaal persoonlijk te kennen. Verlang jij ernaar om Hem nog beter te leren kennen door Zijn eigenschappen? Zoek dan nog maar eens verder in je Bijbel, want ik heb nog heel veel eigenschappen niet genoemd ;).

CORALINE RUITENBEEK

Van onze redactie

LENTE

We hebben een koude winter gehad. En nu is het eindelijk lente. Het lekkerste vind ik eigenlijk wel die zon; heerlijk! En dan die vogels die fluiten en nesten bouwen. Je vergeet gewoon een beetje de ellende om je heen. En het is al bijna zomer natuurlijk. Nou ja, dat duurt wel nog 3 maanden natuurlijk. Maar dan nog, het duurt niet zo lang meer. Tot de zomer dus. Doei!



LEONART VAN DER REEST

IK ZIT IN DE LEERKUIL

'Juf, ik zit in de leerkuil', roept een jongen uit mijn klas. Hij kijkt naar het plaatje op het bord. Een poppetje zit moedeloos onder in de kuil. Het moet een fikse berg beklimmen. 'Wat een moeilijke opdracht: dit kan ik echt niet!' 'Hoe kan je eruit klimmen?' Vraag ik aan de jongen. 'Doorzetten, nog een keer proberen of om hulp vragen.' Geef jij gelijk op als iets je niet lukt, of heb je al geleerd hoe je uit een leerkuil kunt klimmen? Zeg je: ik kan dit niet of ik kan dit nog niet?



MARTHE GEURTSEN

DE KUNST VAN HET NIKSDOEN

Staar je weleens uit het raam zonder echt iets te zien? Gefeliciteerd, je beheerst de kunst van het niksdoen! In een wereld vol meldingen en druk is even "niksen" bijna een superkracht. Het is geen tijdverspilling, maar een pauze voor je hoofd. Juist op die saaie momenten krijgt je brein de ruimte om met de allerbeste ideeën te komen. Probeer het eens!



MATTHIAS HILTJESDAM

KAARTJE

Wist je dat Kerst en mijn verjaardag een overeenkomst hebben? Ik krijg dan kaartjes...! En dat vind ik eigenlijk zo leuk. Heel aandachtig lees ik wat iemand voor mij heeft opgeschreven. Een grappig verhaaltje, een mooie herinnering, een persoonlijk tekstje. Na de tijd lees ik de kaartjes nog eens terug. Heerlijk! Trouwens, het is weer tijd. Ik ga gauw iedereen een kaartje terugschrijven!



ARCO TEN BOLSCHER

DIENEN

Help jij graag andere mensen? Wat doe je als je ouders vragen of je een vervelend klusje wilt doen? Vaak willen we liever dat iemand iets voor ons doet dan dat we zelf iets voor iemand anders moeten doen. Maar Jezus liet ons iets anders zien: Hij diende zijn leerlingen door hun voeten te wassen. Niet omdat het moest, maar uit liefde voor hen. En ze leerden er ook nog veel van. Probeer dat ook eens en ontdek hoe blij mensen worden als je iets voor hen doet!



CORALINE RUITENBEEK

EEN HAASTIGE SCHILDPAD

"Ik heb een haas in mijn hoofd en een schildpad." Dat is wat iemand pas tegen mij zei. Soms is ze een haas: ze denkt niet na, doet iets supersnel en maakt fouten. Soms is ze een schildpad: ze denkt zó lang na, dat ze haar werk niet afkrijgt. Herkenbaar? We hebben allemaal wel een haas én een schildpad in ons hoofd. De kunst is om ze samen te laten werken. Wat we eigenlijk nodig hebben? Een haastige schildpad (of een schildpaddige haas ;)).



MACHTELD VOORWINDEN

VAN STEMMEN NAAR COALITIE

DOOR MATTHIAS HILTJESDAM



Coalities in de gemeenteraad klinken misschien als iets dat alleen volwassenen bezighoudt, maar het bepaalt wél hoe jouw dorp of stad eruitziet. Maar wat zijn coalities eigenlijk en wat kunnen we ermee? Na de gemeenteraadsverkiezingen zitten er allerlei partijen in de raad, allemaal met hun eigen ideeën over wonen, verkeer, sport, jongerenwerk en nog veel meer. Omdat eigenlijk geen enkele partij genoeg zetels haalt om in haar eentje te regeren, begint er direct na de verkiezingen een spannend proces: partijen moeten met elkaar gaan overleggen om samen een meerderheid te vormen. Dat samenwerken noemen we een coalitie.

De **gemeenteraad** is de groep gekozen inwoners die beslist over wat er in de gemeente gebeurt. Ze bepalen het beleid voor onderwerpen zoals wonen, verkeer en voorzieningen, en houden in de gaten of het gemeentebestuur zijn werk goed doet.

SAMENWERKEN EN VERTROUWEN

De grootste partij krijgt meestal als eerste de kans om te onderzoeken met wie ze wil samenwerken. Dat lijkt een beetje op het vormen van een projectgroep op school: je zoekt klasgenoten met wie je denkt goed te kunnen samenwerken, ook als jullie niet overal hetzelfde over denken. Partijen voeren gesprekken om te ontdekken waar ze het over eens kunnen worden. Misschien wil de ene partij snel nieuwe huizen bouwen, terwijl de andere vooral het groen (bomen en planten etc.) in de wijk wil beschermen. Of de één wil meer geld naar sport, terwijl de ander de zorg belangrijker vindt. In die gesprekken draait het niet alleen om inhoud, maar ook om vertrouwen. Je moet tenslotte vier jaar lang samen beslissingen nemen, dus je wilt weten dat je op elkaar kunt rekenen.

HET COALITIEAKKOORD

Als een paar partijen denkt dat ze samen een stabiel team kunnen vormen, beginnen de echte onderhandelingen. Dat kan best lang duren, want iedereen wil dat zijn eigen ideeën terugkomen in het gezamenlijke plan. Uiteindelijk schrijven ze samen een document waarin staat wat ze de komende jaren willen bereiken. Dat heet het coalitieakkoord. Dat akkoord is een soort routekaart voor de gemeente. Daarna kiezen de partijen de wethouders, die samen met de burgemeester het dagelijks bestuur vormen. Zij zorgen ervoor dat de plannen uit het akkoord ook echt worden uitgevoerd.

BESTUUR EN OPPOSITIE

Maar daarmee is de gemeenteraad niet klaar. De partijen die niet in de coalitie zitten, vormen de oppositie; in de politiek betekent dat dat zij controleren of de coalitie zich aan haar afspraken houdt, stellen kritische vragen en komen met eigen voorstellen. Soms steunen ze plannen van de coalitie, soms niet. Zo blijft de politiek in balans: de coalitie bestuurt, de oppositie controleert.





CONTACT MET DE BUURT

Wat veel mensen niet weten, is dat de gemeenteraad ook buiten de vergaderingen om een belangrijke rol speelt. Raadsleden gaan vaak de wijk in om te horen wat er speelt. Ze praten met bewoners, scholen, sportverenigingen en ondernemers. Zo ontdekken ze welke problemen er leven en welke ideeën mensen hebben voor hun buurt. Die informatie nemen ze mee terug naar het gemeentehuis, waar ze proberen oplossingen te vinden die passen bij de wensen van zoveel mogelijk inwoners. In die zin is de gemeenteraad eigenlijk een soort brug tussen de inwoners en het bestuur.

POLITIEK IN BEWEGING

Daarnaast verandert een coalitie soms tijdens de vier jaar dat een gemeenteraad aan het werk is. Partijen kunnen het onderling oneens worden, of er kunnen nieuwe problemen ontstaan waar ze geen afspraken over hebben gemaakt. Dan moeten ze opnieuw met elkaar in gesprek, soms zelfs het akkoord aanpassen of op zoek naar een nieuwe samenwerking. Dat zorgt ervoor dat de lokale politiek altijd in beweging is: het is nooit helemaal af.

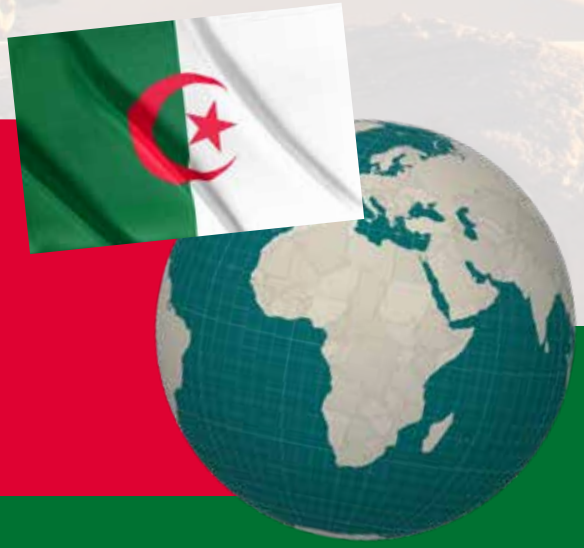
HET BELANG VAN JOUW STEM

Misschien lijkt dit allemaal ver weg, maar de keuzes die in de gemeenteraad worden gemaakt, raken jou direct. Of er veilige fietspaden komen, of er genoeg sportvelden zijn, of er plekken zijn waar jongeren kunnen samenkomen, of jouw buurt groener wordt of juist voller gebouwd: het hangt allemaal af van de afspraken die partijen in de coalitie maken. Daarom is het goed om te snappen hoe dat werkt, ook al mag je nog niet stemmen. Want zodra jij wél mag kiezen, weet je precies hoe belangrijk jouw stem is.

DE ISLAM ALS STAATSGODSDIENST

We kennen allemaal (helaas) de verhalen van vervolgde christenen in verschillende landen over de hele wereld. Maar waar gebeurt dat precies? Stichting Open Doors maakt jaarlijks een ranglijst met 50 landen waarin christenvervolging het grootst is. Noord-Korea is je waarschijnlijk wel bekend. Maar hoe zien de andere landen op die lijst er eigenlijk uit? Dat vertellen we je in deze serie! Deze keer nummer 20 op de lijst: Algerije

DOOR CORALINE RUITENBEEK



ALGERIJE

Hoofdstad: Algiers
Inwoners: 48.028.334
Godsdienst: Islam (98% van de bevolking; staatsgodsdienst), christendom, jodendom
Officiële taal: Arabisch, Tamazight
Oppervlakte: 2.382.000 km²

Als je aan Algerije denkt, denk je misschien aan woestijnen, bergen en een kust aan de Middellandse Zee. En inderdaad, dat is hoe een groot deel van Algerije eruitziet. Het is zelfs het grootste land van Afrika en hoort bij de tien grootste landen ter wereld. Nederland past wel 57 keer in Algerije! Maar achter die indrukwekkende natuur gaat een schrijnende werkelijkheid schuil: het is voor christenen daar namelijk erg moeilijk om vrij te geloven. De Islam is de staatsgodsdienst, wat betekent dat je in niets anders dan in allah mag geloven.

VAN BERGEN TOT WOESTIJN

De naam Algerije komt van de hoofdstad Algiers. Die naam komt van het Arabische woord “al-jazā’ir” (الجزائر), wat ‘de eilanden’ betekent. Maar Algerije bestaat toch vooral uit woestijn? Dat klopt. Maar vroeger lagen er een aantal kleine eilanden voor de kust van Algiers. Later zijn die met het vasteland verbonden, door bijvoorbeeld de aanleg van havens, maar de naam is gebleven. De meeste mensen wonen in het noorden van Algerije, dicht bij de zee.

THEE EN TRADITIE

Algerije heeft een rijke en diverse cultuur die gevormd is door invloeden uit Afrika, het Midden-Oosten en Europa. Familie speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven, en tradities worden van generatie op generatie doorgegeven. Gastvrijheid is erg belangrijk: bezoekers worden vaak warm ontvangen met veel eten en thee. Veel Algerijnen spreken naast Arabisch ook Frans, een overblijfsel uit de tijd dat Frankrijk het land bestuurde. Muziek, dans en traditionele kleding zijn belangrijke onderdelen van feesten en religieuze vieringen. Juist omdat geloof zo verweven is met de cultuur, wordt het vaak moeilijk geaccepteerd als iemand een ander geloof kiest.

VRIJHEID VAN GELOOF?

Zoals je aan het begin van dit artikel al kon lezen, is de Islam de staatsgodsdienst van Algerije. Ongeveer 98% van de bevolking is moslim, en de meeste mensen volgen het soennisme. Deze stroming binnen de Islam benadrukt het navolgen van de







soenna (traditie) als aanvulling op de koran, waarmee het de kern vormt van de orthodoxe islamitische traditie.

In theorie mogen de inwoners van Algerije zelf kiezen wat ze geloven, maar in de praktijk is dat wel anders. Sinds 2006 geldt er namelijk een wet die andere godsdiensten dan de Islam erg beperkt. Nieuwe kerken mogen zich eigenlijk niet registreren, en bestaande kerken worden gesloten. Alle 47 kerken die vallen onder Evangelisch Protestantse Kerk van Algerije zijn daarom nu gesloten. Christenen moeten samenkomen in huizen of bedrijfspanden, maar als dit ontdekt wordt, krijgen zij daar boetes of zelfs een gevangenisstraf voor omdat dit verboden is.

CHRISTEN ZIJN = RISICO NEMEN

De meeste christenen in Algerije hebben een islamitische achtergrond. Juist daarom lopen zij extra gevaar. Bekering wordt gezien als verraad van de familie en cultuur, waardoor er vaak geweld tegen hen wordt gebruikt. Als iemand ontdekt dat je christen bent, word je door sommige families uit huis gezet. Ook op het werk worden christenen gediscrimineerd, waardoor het moeilijk is om een baan te vinden. Mensen die iets anders geloven dan de Islam mogen überhaupt geen hoge overheidsfuncties hebben volgens de grondwet. Daarnaast houdt de overheid haar burgers goed in de gaten, waardoor christenen goed op moeten passen wat ze op social media delen.

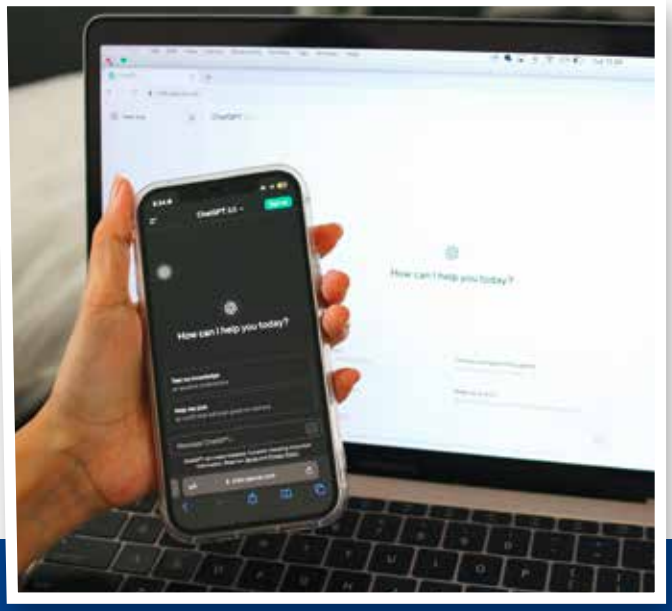
CONFRONTEREND

Het is heftig om te bedenken dat geloven in Algerije zulke grote gevolgen kan hebben. Waar jij misschien vrij naar de kerk kunt gaan, moeten anderen alles in het geheim doen. Hoe zou jij reageren als je je geloof moest verbergen? Zou je blijven geloven, ook als het gevaarlijk is? Voor veel Algerijnse christenen is dat dagelijkse realiteit. Daarom hebben ze moed, volharding en gebed hard nodig.

AI DOET JOU NA

AI doet jou na. Hij doet de mens na. Een mens kan nadenken. Een mens kan een probleem oplossen. Nu kan AI dat ook. Daarom heet het ook AI: Artificial Intelligence. In het Nederlands: Kunstmatige Intelligentie. AI is niet echt slim, maar nagemaakt intelligent. Net als kunstgras nagemaakt gras is! Gebruik jij ChatGPT of de Snapchat-AI veel?

DOOR MARTHE GEURTSEN



KLAKKELOOS LUISTEREN NAAR AI

Door zelf kritisch na te denken leer je veel. Je ziet of nieuws echt is of nep. Je leert verstandige beslissingen nemen. Je doet dit niet te snel of vanuit boosheid, angst, blijdschap of verdriet. Je leert oplossingen bedenken voor problemen. Je bedenkt of je goede keuzes hebt gemaakt, of dit de volgende keer beter kan. Je leert uit te leggen waarom je iets belangrijk vindt. Zo krijg je meer zelfvertrouwen en nieuwe ideeën. Wat als je AI al je keuzes, oplossingen, vragen en beslissingen laat maken? Je neemt klakkeloos over wat AI denkt en denkt zelf niet na. Dat kan voor problemen zorgen in je werk en gezin later.

AI-VRIEND

Heb jij alleen mensen-vrienden of is AI ook jouw vriend? Op jouw leeftijd leer je hoe je met andere jongeren en volwassenen omgaat. Je leert hoe je aan iemands lichaamstaal ziet wat hij voelt. Je leert hoe je daarover praat. Je leert te zeggen hoe jij je voelt en waarom. Je leert ruzies en problemen oplossen en uitpraten. AI heeft geen lichaam, daar zie je dus niks aan. AI houd je altijd te vriend, daar krijg je geen ruzie mee. Het lijkt veilig, maar je hebt er niet zoveel aan. En als je altijd AI om hulp vraagt, durf je dan nog wel een echt mens om hulp te vragen? Hoe kan je straks als volwassene, vader of moeder op de goede manier met mensen en problemen omgaan als je dat niet geleerd hebt op jouw leeftijd?



AI IS TOCH HANDIG!

Maar AI is handig toch, denk je misschien. Ik blijf dat gewoon gebruiken hoor! Dat snap ik. Hoe kan je AI goed blijven gebruiken? Om te controleren of AI goede dingen zegt, is het belangrijker dan ooit om zelf goed na te kunnen denken. Zo ontdek jij zijn fouten en niet-logische antwoorden op je vragen. Gebruik AI als hulp, maar denk zelf na!



WAAR KOMEN RECHTSE PARTIJEN VANDAAN?

DOOR ARCO TEN BOLSCHER

Het is voorjaar in Frankrijk. De tijd glijdt langzaam richting een heerlijke zomer. Zo'n heerlijke Franse zomer waar even niets hoeft. Je kunt urenlang genieten van het eten en de heerlijke wijn. Op straat zijn de muzikanten nog tot laat bezig om hun mooiste stukken ten gehore te brengen. Ja, het is echt uitkijken naar de zomer! Maar helaas wonen er Fransen in Frankrijk. En hun Franse hart is niet rustig. Hun hart verlangt niet naar een zwoele zomer. Hun hart is uit op opstand. Opstand tegen de gevestigde macht. Dan wordt het 14 juli 1789 en het volk van Frankrijk bestormd de Bastille. De wereld zal nooit meer hetzelfde zijn.

BELASTING

De geestelijkheid (de kerk) en de adel (de keizer en zijn vriendjes) hadden enorm veel macht in Frankrijk en betaalden nauwelijks belasting. Toch hielden ze wel grote feesten en bouwden ze enorme paleizen en kerken.
Ondertussen moesten de boeren en de arbeiders steeds meer betalen om de geestelijkheid en de adel te voorzien. Zoals je begrijpt stonden de arbeiders op en zeiden dat het echt te ver ging. Toen de keizer daar niets op uit deed kwam het volk in opstand. Dit kwam letterlijk en figuurlijk tot uitbarsting toen op 14 juli 1789 het kasteel De Bastille werd bestormd en verwoest. Dit kasteel stond symbool voor de macht en rijkdom van de adel. Nu het verwoest is, zo dacht het volk, is de adel ook verwoest. En eigenlijk komt het daar ook wel op neer.

HET VOLK

De leus van de opstandelingen was: vrijheid, gelijkheid en broederschap. Iedereen zou vanaf nu vrij zijn en gelijk aan elkaar. Het volk zou beslissen wat er gebeurt in het land. Maar sommigen in het land wilden nog wel een beetje vasthouden aan hoe het vroeger was. Toch niet alles hoefde te veranderen?

SCHEIDING

En zo gebeurde het dat wanneer de volksvertegenwoordigers bij elkaar kwamen om te vergaderen (laten we zeggen in de Tweede Kamer van Frankrijk) er een soort scheiding plaatsvond. Degenen die alles wilden veranderen gingen links van de voorzitter zitten. Degenen die toch nog wel wat van het oude wilden behouden, gingen rechts zitten.

TRADITIES

Nu nog steeds zien we rechts van de voorzitter de partijen zitten die willen behouden wat we soms al wel eeuwenlang hebben. Zoals tradities en gebruiken. En links zitten de partijen die niet denken aan tradities, maar aan de toekomst. Daar zitten de opstandelingen die gelijkheid willen.

NEDERLANDSE ROMEINSE STAD

DOOR ARCO TEN BOLSCHER

Het is de oudste stad van Nederland. Het trekt met een jaarlijks evenement de meeste bezoekers in Nederland. Je kunt er wandelen en hardlopen tot je een ons weegt. Je kunt er naar alle lust studeren. En het is een echt 'roze' stad... Ik heb het natuurlijk over de stad met de bekende Vierdaagse: Nijmegen!

2000 jaar terug was Nederland voor een groot deel moerassig. Er bestonden weinig tot geen dijken en het water had nog vrij spel in grote delen van het gebied dat nu Nederland heet. Toch waren er al wel plekken waar mensen samenkwamen en waar met elkaar een leefbaar gebied werd gemaakt. Heel veel van die plekken zijn in de loop van de tijd overspoeld, verdwenen of niet onderhouden. Sommige plekken zijn altijd blijven bestaan en dragen soms nog dezelfde naam als aan het begin. Nijmegen is één van die plekken. Er zijn opgravingen geweest die er op wijzen dat er rond het jaar 0 al werd geleefd in die stad. Wat is er nou zo bijzonder aan Nijmegen, dat daar zo vroeg al aan een stad werd gebouwd?



HEUVEL

Reden nummer één kun je waarschijnlijk wel raden. Het ligt aan een rivier. En als je vruchtbare grond wil, moet je aan een rivier zitten. Dan kun je mensen eten geven van de gewassen en kan de stad groeien. Daarna kun je handeldrijven over de rivier. Daarnaast is het gebied van Nijmegen een beetje heuvelachtig en dat kwam goed uit voor de Romeinen, die hier op een heuvel een fort konden aanleggen waardoor ze goed in de gaten konden houden wat er allemaal in de buurt gebeurde. Het gebied rondom het huidige Nijmegen wilden de Romeinen extra goed in de gaten houden, want het was onderdeel van de Limes: de bovengrens van het Romeinse Rijk. En die moest je goed bewaken voor al het gespuis uit het noorden...

NIJMEGEN



HOE VAAK DENK JIJ AAN HET ROMEINSE RIJK?

Veel mensen denken er wekelijks aan, dus het is tijd voor een opfriscursus Romeinse Rijk. Houd je vast, dit gaat heel snel! Volgens de legende werd Rome gesticht door Romulus en Remus op zeven heuvels. Dit begon in 753 voor Christus. Rome werd geregeerd door koningen en in 509 voor Christus wilde het volk meer macht dus werd Rome een soort democratie. Dat veranderde na verloop van tijd in chaos en in 49 voor Christus pakte Julius Caesar de macht. Hij werd een aantal jaar later vermoord en na nog een heleboel chaos werd Augustus keizer in 27 voor Christus. Het Romeinse Rijk werd steeds machtiger en strekte zich uit van Noord-Afrika en het Midden-Oosten tot aan Spanje en Engeland. Toen kwam de geweldige geschiedenis van Jezus en er kwamen enorm veel aanhangers van het christendom. Constantijn de Grote legaliseerde het christendom in 313 na eerst vele jaren vervolging tegen de christenen. Het Romeinse Rijk was zo groot en werd voortdurend aangevallen. In 476 viel het West-Romeinse Rijk. Het oostelijke deel bleef nog bestaan onder de naam: het Byzantijnse Rijk tot 1453 bij de val van Constantinopel.

OFFICIEEL

Nijmegen bleef gedurende de geschiedenis groeien en in 1230 kreeg het officieel stadsrechten. Dit maakt het officieel gezien niet de oudste stad van Nederland, omdat bijvoorbeeld Utrecht oudere stadsrechten heeft. Maar aangezien Nijmegen in de Romeinse tijd al als stad werd gebruikt, wordt over het algemeen wel gezegd dat Nijmegen de oudste is. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd Nijmegen een aantal keer gebombardeerd. Het is wel duidelijk dat het een belangrijke stad is en een heel centrale positie inneemt. Na de oorlog is er veel aan de stad weer opgebouwd en ook veel veranderd. Maar feit is: hij staat nog steeds!

WANDELEN

Tegenwoordig is de stad wereldwijd bekend vanwege de Nijmeegse Vierdaagse in juli. Meer dan 45.000 mensen lopen dan in (je raadt het nooit) vier dagen een afstand van 30, 40 of 50 km. Dat trekt naast de wandelaars een enorme hoeveelheid feestgangers. Er zijn schattingen dat er tijdens deze vier dagen feest meer dan een miljoen mensen naar de stad komen! De laatste jaren is de stad bekend geworden als zogenaamde ‘roze’ stad. Dat komt omdat het heel veel mensen trekt uit de lhbtqi-gemeenschap. We kunnen er met enige zekerheid vanuit gaan dat de SGP in ieder geval de komende jaren niet vertegenwoordigd zal zijn in de oudste stad van het land...



VERSLAVING: EEN ZIEKTE IN JE HERSENEN?

DOOR MARTHE GEURTSEN

HOE WERKT VERSLAVING IN JE HERSENEN?

Heerlijk dat eten, ik lust er wel pap van! Herken je dat fijne gevoel als je iets lekkers eet? Dan belonen je hersenen je! Wel eens van dopamine gehoord? Daar ga ik je alles over vertellen! Jouw hersenen hebben een beloningscentrum. Als je bepaalde dingen doet, krijg je een prettig gevoel door het stofje dopamine. Dit zijn vaak dingen die belangrijk zijn om te blijven leven, zoals eten. Maar die prettige gevoelens kan je ook krijgen bij dingen die minder goed voor je zijn: drugs, sociale media, gokken, porno. Je brein wordt overspoeld met dat stofje als je iets fijns doet, kijkt of neemt. Je geheugen onthoudt dat prettige gevoel. Als je je niet zo fijn voelt, denken je hersenen terug aan die keer dat je zo'n prettig gevoel kreeg. Dat wil ik weer!

Je hersenen raken steeds meer gewend aan dat lekkere eten, de drugs of je sociale media. Ik wil meer! roepen je hersenen nu. Waarom? Je moet steeds meer en vaker iets doen of innemen om hetzelfde fijne gevoel te krijgen. Het stofje dopamine is sneller uitgewerkt. Je gaat de controle verliezen, omdat je het steeds meer nodig hebt om je normaal te voelen.

Omdat je je verslaving steeds belangrijker vindt, ga je andere dingen minder belangrijk vinden. Je doet je huiswerk niet meer, je meldt je ziek, je gaat liever boven zitten dan beneden bij je familie. Je zorgt minder goed voor jezelf. Het deel van je hersenen dat je helpt om verstandige keuzes te maken, wordt steeds zwakker.

WAAROM WORDT DE ÉÉN SNELLER VERSLAAFD DAN DE ANDER?

Je kan via je opa, oma, vader of moeder verslaafd worden. Echt? Ja, echt. In de ene familie komt verslaving veel meer voor dan in de andere. Als er meer mensen uit je familie een verslavend middel gebruiken, kan je er zelf natuurlijk ook veel beter aan komen. Ook kan je het gedrag veel normaler vinden, omdat je het veel vaker ziet. Maar de ene hersenen raken ook veel sneller verslaafd dan de andere. Deze hersenen voelen dopamine veel minder goed. Ze hebben dus veel meer nodig om te kunnen genieten. Je hersenen kunnen je niet zo goed belonen als je gevoelig bent voor verslavingen.

Heb je weleens een video gezien van een klein kind met één snoepje voor zich?







‘Als ik zo terugkom en het snoepje ligt er nog, krijg je er nog een’, zegt de mevrouw tegen het kind. Kan het kind zich tien minuten inhouden en niet het snoepje pakken? Of eet hij hem toch op? Ben je impulsief of kan je jezelf beheersen? Als je je minder kan beheersen, ben je gevoeliger voor een verslaving.

Dat je verslaafd wordt, kan ook komen door mentale problemen. Als je je somber of angstig voelt, zoek je een manier om daarvan af te komen. Alcohol, drugs of gamen zorgen er bijvoorbeeld voor dat je die nare gevoelens even vergeet. Eigenlijk helpt dat helemaal niet, want als het middel is uitgewerkt zijn je nare gevoelens of problemen er nog steeds. Door een verslaving kunnen je mentale problemen zelfs erger worden.

BEN JIJ VERSLAAFD AAN IETS? CONTROLEER HET MET DIT VINKENLIJSTJE:

- ✓ Ik heb steeds meer van het middel nodig om normaal te kunnen leven.
- ✓ Ik denk er de hele dag aan.
- ✓ Ik krijg klachten als ik het middel niet gebruik (slecht slapen, onrustig).
- ✓ Ik schaam me ervoor en praat er liever niet over met iemand.
- ✓ Ik kan mijn school of werk niet meer goed doen.
- ✓ Ik krijg problemen met vrienden of familie.
- ✓ Ik voel me somber en angstig.

ZORG ERVOOR DAT JE HERSENEN NIET ZIEK WORDEN!

Oei, ben je misschien een beetje bang geworden voor die verslaving? Wil je een paar handige tips om je hersenen gezond te houden? Hier zijn ze:

1. Leer om te gaan met stress en tegenslagen, zonder dat je daarvoor iets verslavends nodig hebt. Hobby’s of gesprekken met vrienden kunnen daarbij goed helpen.
2. Bouw aan je zelfvertrouwen: als je weet waar je goed in bent en je tevreden bent met jezelf, zoek je minder snel verdoving.
3. Weet hoe een verslaving werkt: gefeliciteerd! Als je het artikel tot hiertoe gelezen hebt, heb je puntje 3 al op zak.
4. Let op de mensen om je heen: kies vrienden die niet meegaan in een verslaving, leer ‘nee’ zeggen, wees hecht met je familie en vrienden, want veel mensen die eenzaam zijn kunnen verslaafd worden.

SPREEKWOORDEN

DE MORGENSTOND HEEFT GOUD IN DE MOND

We gebruiken vaak spreekwoorden in ons alledaagse taalgebruik. Al deze spreekwoorden komen ergens vandaan. Ze zijn lang geleden bedacht of ontstaan. Vaak weten we niet eens waar we deze uitdrukkingen vandaan gehaald hebben. In deze serie gaan we dat onderzoeken! Deze keer het spreekwoord: de morgenstond heeft goud in de mond.



DOOR MATTHIAS HILTJESDAM

Je kent het vast: je wekker gaat, je drukt op snooze en denkt "nog vijf minuten...". Ondertussen zijn er mensen die al een rondje hebben hardgelopen, hun huiswerk af hebben of zelfs een heel ontbijt hebben gemaakt. Waarom doen ze dat zichzelf aan? En waarom zeggen mensen dat vroeg opstaan zo goed voor je is?

Het spreekwoord de morgenstond heeft goud in de mond betekent dat de ochtend waardevol is. Niet omdat er letterlijk goud ligt te glimmen op je kussen, maar omdat je in de vroege uren vaak meer rust, tijd en energie hebt. Maar hoe komen we eigenlijk aan dit spreekwoord?

Lang geleden, toen er nog geen lampen, telefoons of elektriciteit waren, was de ochtend hét moment waarop de wereld weer zichtbaar werd. Het eerste licht was superbelangrijk: je kon pas werken, lezen of reizen als de zon opkwam.

Daarom werd de ochtend gezien als een soort cadeautje van de natuur. In oude teksten werd de dageraad zelfs vergeleken met iets kostbaars, zoals goud. En dat idee bleef hangen.

Stel je een jonge leerling voor in een middeleeuws dorp. Hij moet elke ochtend vroeg op om water te halen, dieren te voeren en hout te hakken. Niet omdat hij zo'n ochtendmens is, maar omdat het anders te warm wordt of te druk. Terwijl hij bezig is, merkt hij dat hij sneller klaar is dan zijn vrienden die later beginnen. Hij heeft tijd over om te spelen, te leren of gewoon even niks te doen. Voor hem voelt de ochtend als een geheime superkracht.

Sommige mensen springen fluitend hun bed uit, anderen hebben drie wekkers nodig en nog een duw van hun moeder. Maar één ding is zeker: de ochtend zit vol kansen, of je er nu gebruik van maakt of niet. Misschien ontdek jij ooit dat die stille uurtjes je juist helpen om iets af te krijgen, iets nieuws te bedenken of gewoon even rustig te starten. Of misschien blijf jij liever trouw aan je kussen. Hoe dan ook: de ochtend ligt er elke dag weer, klaar om ontdekt te worden.



In sommige oude culturen geloofde men dat de ochtend speciale energie had. Zo dachten mensen in Scandinavië dat de lucht bij zonsopkomst "frisser" was en je daardoor beter kon nadenken. In Japan werd de ochtend gezien als het moment waarop je karakter werd gevormd: wie vroeg opstond, zou sterker en gedisciplineerder worden. En in sommige Afrikaanse dorpen was het traditie dat belangrijke gesprekken alleen 's ochtends werden gevoerd, omdat men vond dat mensen dan eerlijker en rustiger waren.

DOOR MACHTELD VOORWINDEN

PUZZEL

KABINET 2026

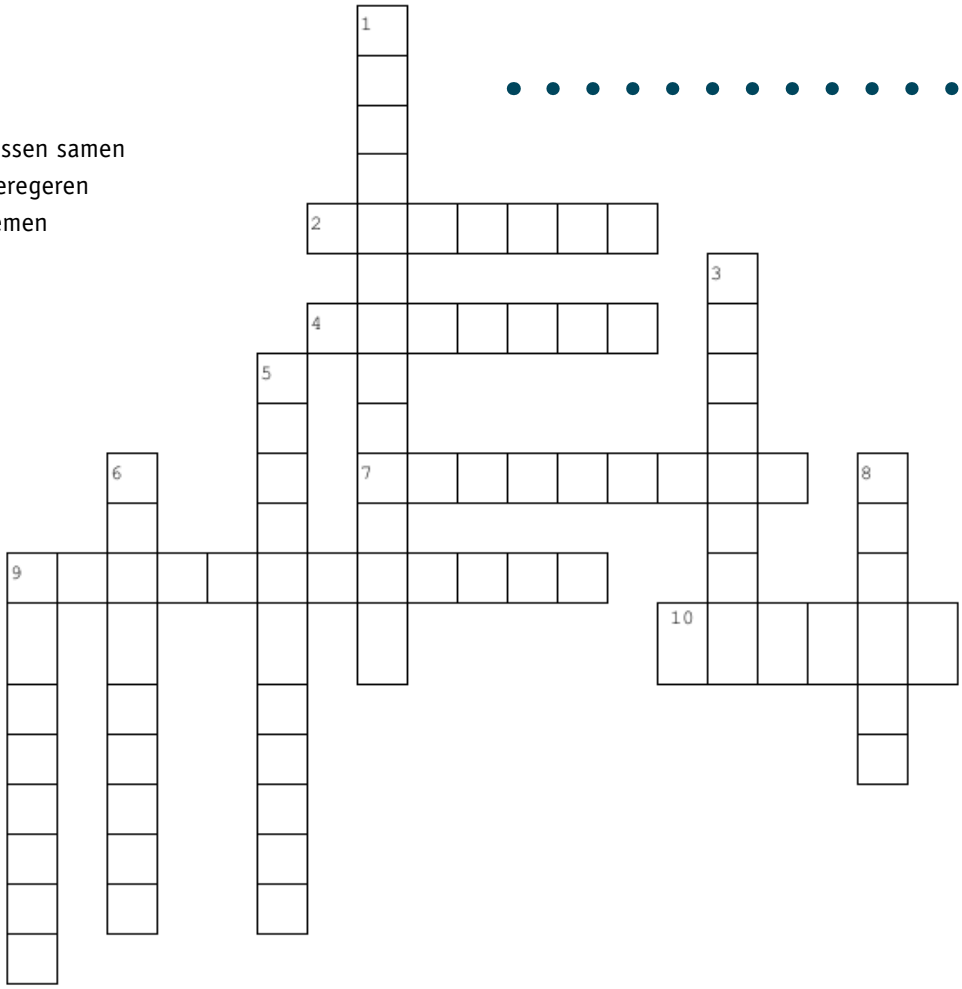
**Misschien hoor je het weleens in het nieuws: “Het kabinet heeft besloten...”
Maar wie zijn dat eigenlijk? Wat doen ze precies?
In deze puzzel duik je in de wereld van het kabinet dat in februari 2026 geïnstalleerd is.
Wie neemt de beslissingen? Wie controleert ze? En waar gebeurt dat allemaal?**

HORIZONTAAL

2. De stad waar de regering werkt
4. De groep ministers en staatssecretarissen samen
7. Partijen die kritiek geven en niet meeregeren
9. Waar ministers samen beslissingen nemen
10. De leider van het kabinet

VERTICAAL

1. Het document waarin de plannen van het nieuwe kabinet staan
3. Partijen die samen reageren
5. Keurt de wetten goed
6. De plek waar het kabinet vergadert in Den Haag
8. De plannen van een kabinet voor de komende jaren
9. Iemand die een ministerie leidt





Stuur je antwoord naar **klik@sgpj.nl** en wie weet win jij deze keer de prijs!

**De oplossing van de puzzel uit de vorige KLIK is veelvuldig ingestuurd.
We hebben drie winnaars. Gefeliciteerd Lieke, Sophie en Rien.
Jullie krijgen een prijsje thuisgestuurd!**

VIERSEIZOENEN-VLAAI

met 100% kans op hagel(slag)

"Het is lente, zomer, herfst en winter in één dag of hap."
Met dank aan het KNMI voor een voor 3% betrouwbaar recept.

DOOR MACHTELD VOORWINDEN

WAT HEB JE NODIG?

- 250 gram bloem(etjes)
- 125 gram zachte lentebriesboter
- 100 gram suiker (zonnige momenten)
- 2 eieren (voor binding, want zonder samenhang wordt het storm)
- Handje aardbeien (zomer in paniek)
- 1 herfstappel
- Handje blauwe winterbessen
- Code oranje kaneel
- Hagelslag (want: Nederland)
- Poedersuiker-sneeuw

Weersverwachting vandaag:
- 100% kans op kruimels
- 40% kans op discussie
- 0% kans op saaiheid

WAT MOET JE DOEN?

1. **Verwarm de oven voor op 18 graden**
Of 12 graden. Of 27. Of "voelt als 4".
Het is Nederland, dus doe gewoon wat logisch lijkt.

2. **Maak het deeg**
Meng bloem, boter en suiker tot een soepel geheel.
Als het uit elkaar valt: welkom in het herfstseizoen.

3. **Voeg de eieren toe**
Roer stevig door, alsof je tegenwind hebt op de fiets.

4. **Snijd het fruit**
Gooi de zomeraardbei, herfstappel en winterbes samen in één kom. Net als het Nederlandse weer: totaal onvoorspelbaar, maar we doen het ermee.

5. **Strooi kaneel alsof het een weerwaarschuwing is**
Niet te veel, anders krijg je "zware windstoten".

6. **Bak 30 minuten**
Check halverwege of de bovenkant al "licht gebruind met opklaringen" is.

7. **Garneer met hagelslag**
Want als er iets is dat altijd valt in Nederland... dan is het hagel. En anders wel hagelslag.

8. **Bestrooi met poedersuiker-sneeuw**
Zelfs in april mag het nog.

