



PURE



0% drugs 100% human



Welkom bij PURE

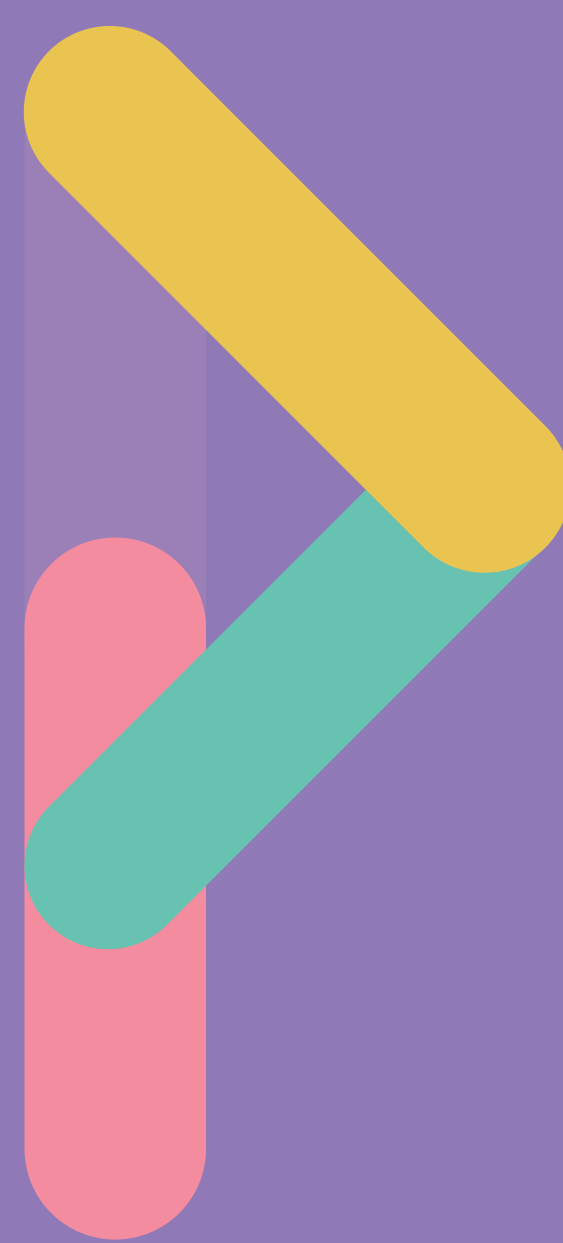
De moderne wereld lijkt je voortdurend uit balans te brengen. Je moet presteren op school en werk, jezelf ontdekken en daarbij constant concurreren met de perfecte plaatjes op social media. Hoe ga je om met al die druk om het goed te doen, terwijl je je soms zorgen maakt over de toekomst van de wereld? Denk aan klimaatproblemen, economische onzekerheid en sociale spanningen. Dit alles stapelt zich op en creëert mentale belasting. Veel studenten voelen zich uitgeput, opgejaagd en soms zelfs verloren in de chaos. Deze stress kan je brein gevoelig maken voor verslavende prikkels, zoals die van drugs.



PURE als alternatief pad

Maar wat als er een ander pad mogelijk is? Een pad dat niet leidt naar uitputting, maar naar betekenis.

PURE biedt een alternatief om in tijden van stress te leven met rust, verbinding en richting.





De Gevolgen van Mentale Druk

Mentale druk kan je vermogen om te functioneren ernstig ondermijnen. Chronische stress heeft directe invloed op je lichaam, zoals verhoogde hartslag en cortisolspiegels. Daarnaast verstoort het je slaap, je concentratie en je vermogen om te genieten van het leven. Veel mensen zoeken een uitweg uit deze druk, maar kiezen voor snelle oplossingen zoals alcohol, cannabis of andere middelen. Het effect is tijdelijk: het verzacht de symptomen maar geneest de oorzaak niet.

Bijvoorbeeld, cannabis lijkt rust te bieden, maar langdurig gebruik kan je natuurlijke stressweerstand juist ondermijnen. Hetzelfde geldt voor alcohol, dat sociaal ontspannen maakt maar op lange termijn je emotionele balans verstoort. Mentale druk vraagt om echte oplossingen, zoals verbondenheid met anderen en het versterken van je mentale veerkracht. Dit is waar PURE je bij wil helpen.

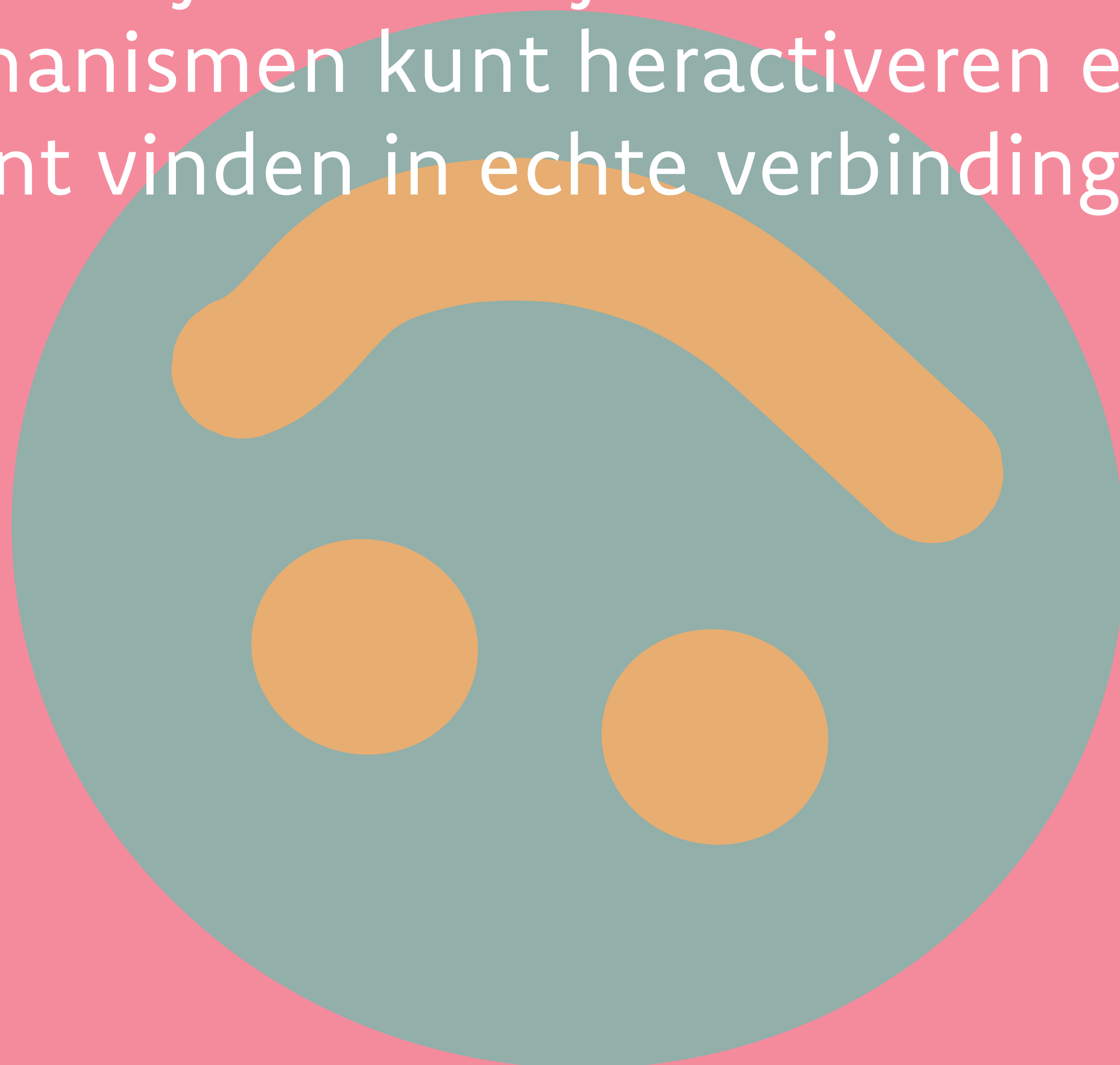


Afleiding Overal

Van social media tot party drugs, de wereld lijkt ontworpen om je af te leiden. Cannabis en alcohol worden bijvoorbeeld vaak als "ontspanningsmiddelen" gepresenteerd, maar ze halen je juist weg van echte interacties en betekenisvolle ervaringen. Social media versterkt dit door je eindeloos te laten scrollen en je te laten vergelijken met anderen. Deze afleidingen lijken je brein te belonen, maar maken je uiteindelijk afhankelijk van kunstmatige prikkels.

PURE helpt je deze afleidingen te herkennen en je focus terug te brengen naar wat écht belangrijk is. We leren je hoe je natuurlijke beloningsmechanismen kunt heractiveren en voldoening kunt vinden in echte verbinding.

100% human!





Individualisme en Eenzaamheid

Onze samenleving benadrukt autonomie: je moet je eigen weg vinden, je eigen waarheid ontdekken en alles zelf doen. Maar wat als dat te veel wordt? Individualisme leidt vaak tot eenzaamheid, omdat het je losmaakt van gemeenschappen en tradities die betekenis kunnen bieden. Party drugs zoals MDMA (XTC) spelen hierop in door een kunstmatige vorm van verbondenheid te creëren. Het gevoel van euforie en intimiteit is intens, maar kortstondig en schadelijk.

PURE biedt een tegengeluid: een gemeenschap waarin we samen op zoek gaan naar resonantie en betekenis. Hier hoef je het niet alleen te doen, maar bouwen we aan een netwerk van echte menselijke verbindingen.



De Verleiding van de Quick Fix

Drugs beloven snelle oplossingen: rust, energie, verbondenheid of euforie. Cocaïne bijvoorbeeld geeft een krachtige boost van energie en zelfvertrouwen, maar laat je na afloop uitgeput en leeg achter. Narcotica zoals heroïne bieden diepe ontspanning, maar onderdrukken je natuurlijke vermogen om pijn en emoties te verwerken.

PURE daagt deze quick fixes uit door te laten zien hoe kunstmatig en tijdelijk deze effecten zijn. We bieden alternatieven die je leren omgaan met je emoties en behoeften, zonder afhankelijk te worden van middelen die je brein hacken.





De Werking van Drugs op je Brein

Drugs manipuleren je brein via neurotransmitters zoals dopamine, serotonine en endorfine. Ze overspoelen je beloningssysteem, waardoor je een korte piek van geluk of ontspanning ervaart.

Bijvoorbeeld, alcohol verhoogt dopamine, waardoor je je ontspannen voelt, terwijl cocaïne de heropname van dopamine blokkeert en een intens euforisch gevoel veroorzaakt. Maar deze manipulatie heeft een prijs: je brein past zich aan, waardoor je steeds meer nodig hebt voor hetzelfde effect.

PURE legt uit hoe je je brein kunt beschermen en je beloningssysteem kunt hertrainen om voldoening te halen uit natuurlijke en duurzame prikkels.

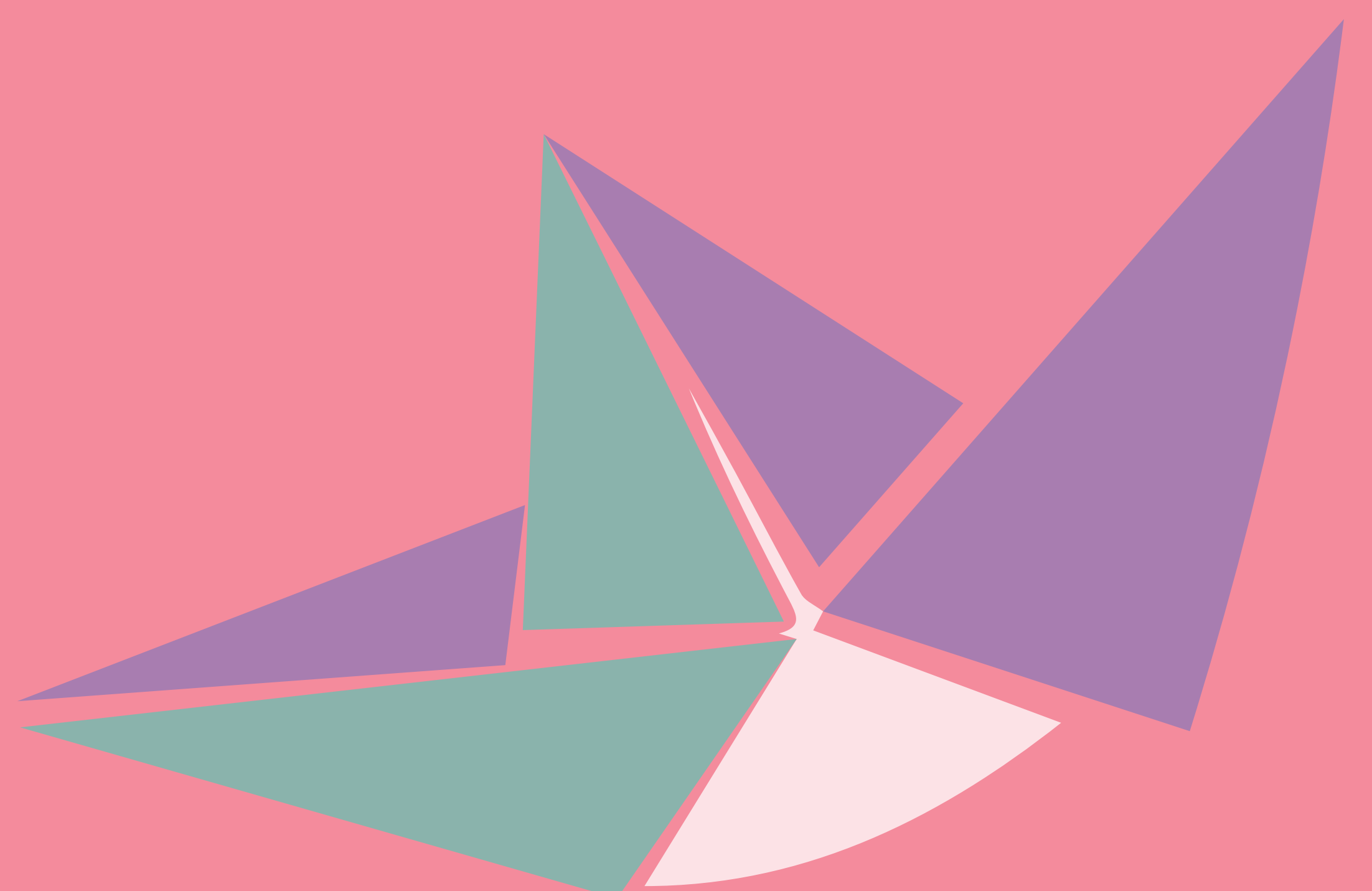




De Risico's van Drugsgebruik

Drugsgebruik heeft ernstige gevolgen op de lange termijn. Fysiek kun je te maken krijgen met orgaanschade, hersenafwijkingen en chronische gezondheidsproblemen. Mentale gevolgen variëren van depressie tot psychoses, vooral bij langdurig gebruik van cannabis en MDMA. Sociaal kan het leiden tot isolatie, werkloosheid en criminaliteit.

PURE confronteert je met deze risico's en laat zien hoe drugs niet alleen je lichaam, maar ook je relaties en toekomst beïnvloeden.






Natuurlijke Beloningssystemen

Je brein is ontworpen om vreugde te halen uit betekenisvolle ervaringen: een gesprek, creativiteit, sporten of natuur. Maar drugs zoals cocaïne en MDMA onderdrukken deze natuurlijke systemen en maken je afhankelijk van kunstmatige prikkels. PURE leert je hoe je deze systemen kunt herstellen door gezonde alternatieven te omarmen. Denk aan sporten, meditatie of gezamenlijke projecten die je een diepe en blijvende voldoening geven.

Bij PURE geloven we dat resonantie – het gevoel dat "alles klopt" – de sleutel is tot geluk. Dit gevoel ontstaat in echte relaties, creatieve expressie en momenten van betekenis. In plaats van je brein te hacken met drugs, leren we je hoe je je kunt verbinden met jezelf, anderen en de wereld om je heen. Dit doen we door middel van feesten, challenges, workshops en gemeenschapsactiviteiten.





De Methode van PURE

De PURE-methode, geïnspireerd door Hartmut Rosa's resonantietheorie, helpt je om natuurlijke ritmes in je leven te herstellen. Door feesten, eten, spelen en maken ontdekken we samen wat echt betekenisvol is.

FEESTEN - Ja zeggen tegen het leven als een geschenk!

ETEN - Echte verbinding met elkaar en met de natuur.

SPELEN - Betekenis ontdekken en je rol op je nemen in een groter verhaal.

MAKEN - De wereld om je heen mooier maken en recht zetten.





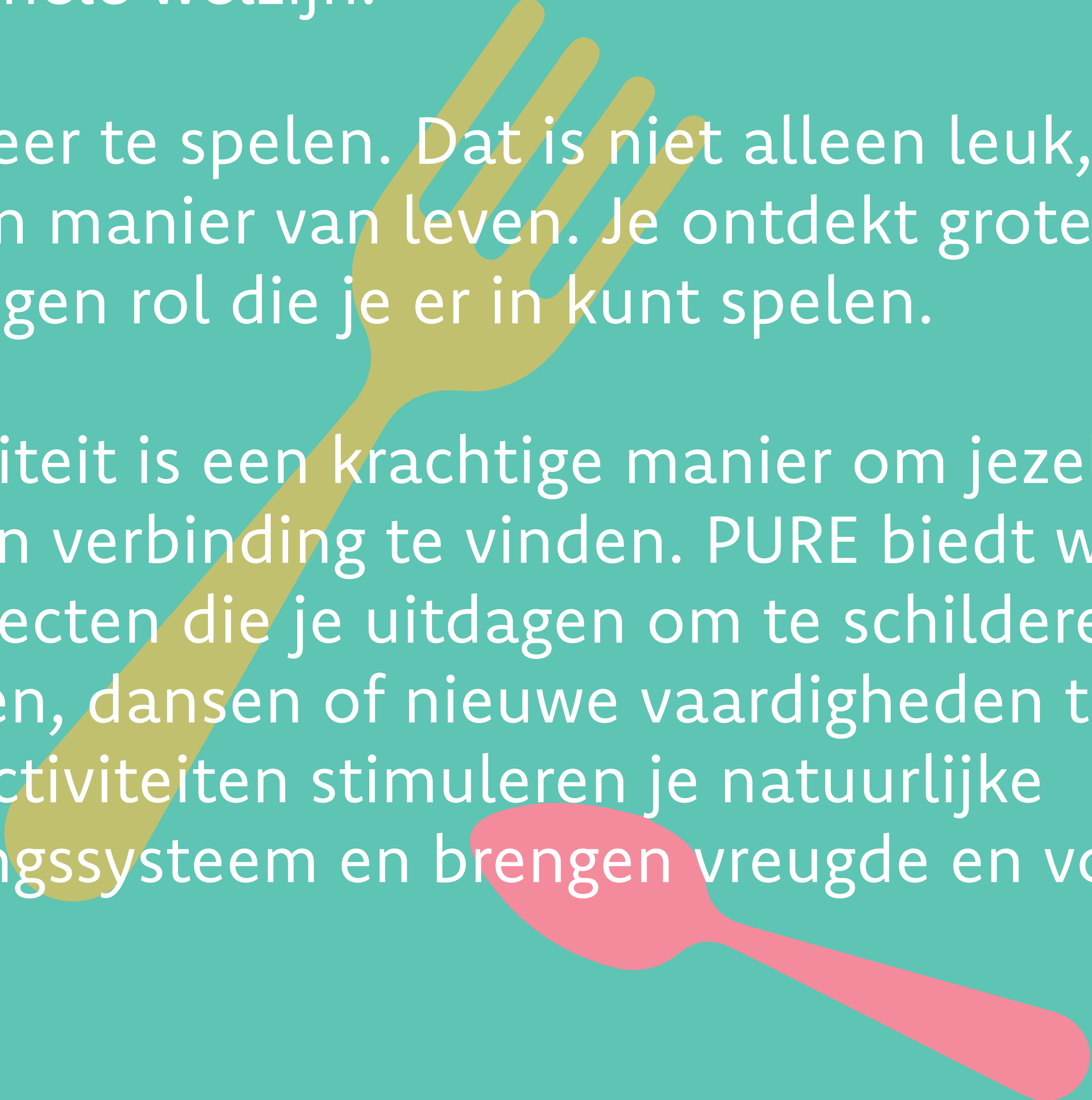
FEESTEN ETEN SPELEN MAKEN

Bij PURE leren we je hoe je kunt feesten zonder alcohol of drugs. Onze evenementen draaien om verbinding, plezier en creativiteit. Denk aan workshops, gezamenlijke maaltijden en betekenisvolle rituelen die je helpen het leven te vieren op een gezonde manier.

Voeding is meer dan brandstof; het is een kans om verbinding te maken. Bij PURE gebruiken we maaltijden als momenten van resonantie, waarbij we samen eten en verhalen delen. Dit versterkt niet alleen je fysieke gezondheid, maar ook je sociale en emotionele welzijn.

Leer meer te spelen. Dat is niet alleen leuk, maar ook een manier van leven. Je ontdekt grote verhalen en je eigen rol die je er in kunt spelen.

Creativiteit is een krachtige manier om jezelf te uiten en verbinding te vinden. PURE biedt workshops en projecten die je uitdagen om te schilderen, schrijven, dansen of nieuwe vaardigheden te leren. Deze activiteiten stimuleren je natuurlijke beloningssysteem en brengen vreugde en voldoening.

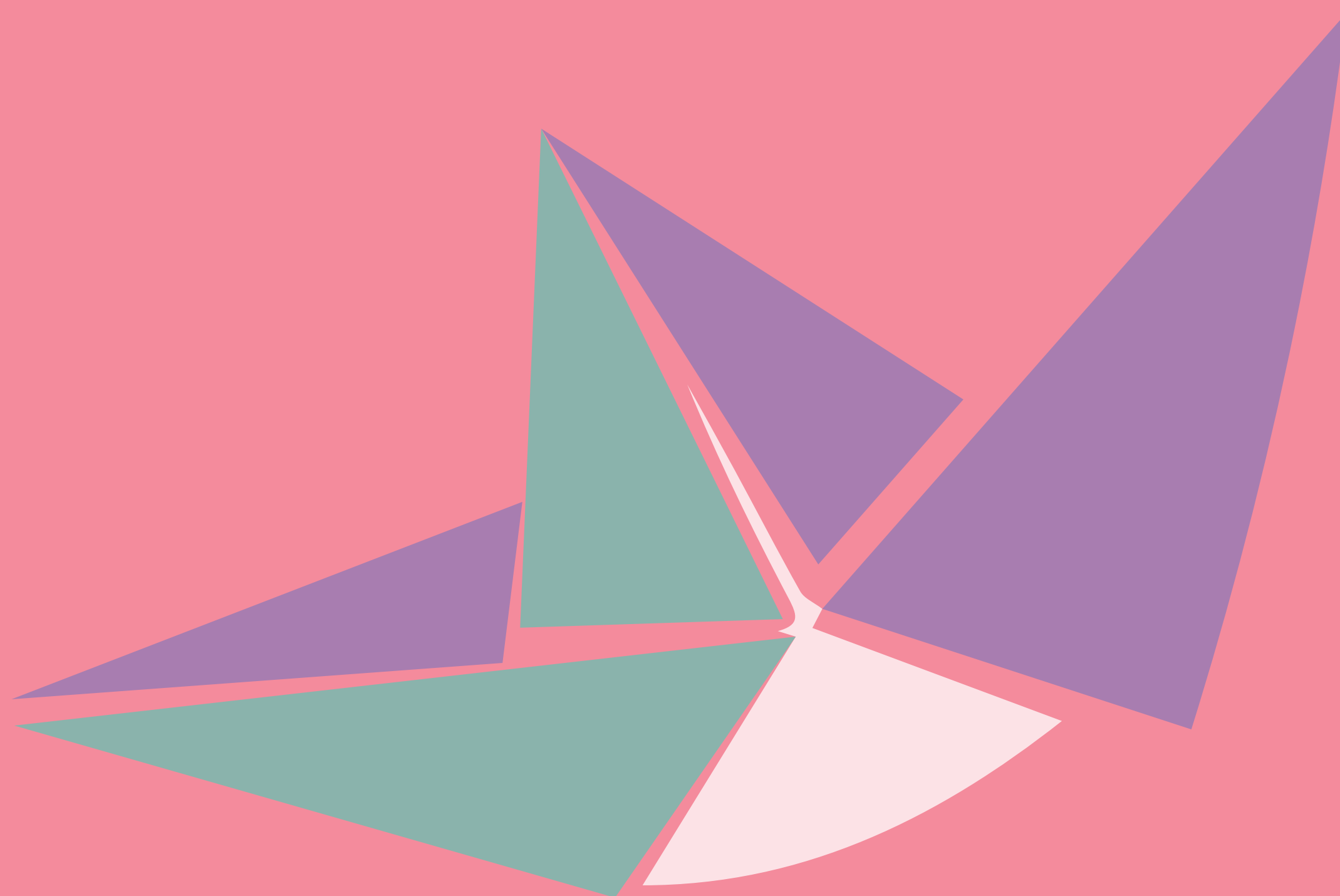




Sluit je aan bij PURE

PURE is meer dan een programma; het is een beweging. Hier leer je niet alleen hoe je drugsvrij kunt leven, maar ook hoe je kunt bloeien als mens.

Samen creëren we een gemeenschap waarin echte verbinding, groei en resonantie centraal staan. Word deel van PURE en ontdek de kracht van 100% human.





DOE DE TEST

In deze doos zie je vijf veel voorkomende drugs:

Alcohol

Nicotine

Cannabis

Cocaine

XTC

Probeer te ontdekken wat eigenlijk je echte vraag is. Wat mis je?

Ontdek waar je naar verlangt. Wat is het gewenste effect?

Welke drug neem je wel eens?

Je ontvangt een pilletje met een alternatief!
Welkom bij PURE!



CANNABIS

Bindt aan CB1-receptoren in het endocannabinoïde systeem, wat ontspanning en euforie veroorzaakt. Het effect is ontspanning en stressvermindering.

Endocannabinoïden

ANGST

Stress of angst. Behoefte aan ontspanning of ontsnapping aan drukke gedachten. Gebrek aan creativiteit of een verlangen naar introspectie.

Endocannabinoïden

RUST

BOOST

Kalmte
introspectie
creativiteit

Endocannabinoïden

XTC

Verhoogt drastisch de afgifte van serotonine, wat leidt tot gevoelens van euforie en verbondenheid.
Het effect is euforie en sterke verbondenheid met anderen.

Serotonine

EENZAAM

Gevoelens van eenzaamheid of gebrek aan verbinding.
Stemmingsproblemen of verdriet.
Verlangen naar een intens geluksgevoel of emotionele nabijheid.

Serotonine

GELUK

BOOST

Verbondenheid
empathie
intens geluk

Serotonine

COCAINE

Blokkeert de heropname van dopamine, waardoor dit zich ophoopt in de synapsen en een intens euforisch effect geeft. Het effect is een intense boost in energie en zelfvertrouwen.

Dopamine

MOE

Vermoeidheid of uitputting (behoefte aan energie).
Gebrek aan zelfvertrouwen.
Verlangen naar intense euforie of succeservaringen.

Dopamine

ZELFVERTROUWEN

BOOST

Energie
zelfvertrouwen
beloning

Dopamine



ALCOHOL

Alcohol verhoogt de activiteit van deze remmende neurotransmitter GABA, wat zorgt voor kalmte en verminderde spanning.

GABA

VAST ZITTEN

Een gemis aan sociale vrijheid, emotionele rust, en momenten van vreugde en ontspanning. Verlangen naar losjes kunnen zijn in sociale setting.

GABA

GEZELLIGHEID

BOOST

Ontspanning
gezelligheid
losheid

GABA



NICOTINE

Nicotine activeert nicotinerge acetylcholine-receptoren, wat alertheid en concentratie verhoogt.

Acetylcholine

STRESS

Een gemis aan rust, mentale helderheid en momenten van ontspanning te midden van drukte.
Verlangen naar ontspanning en focus.

Acetylcholine

ONTSPANNING

BOOST

Focus
ontspanning
voldoening

Acetylcholine

Bronnen:

- * Hartmut Rosa. Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie.
- * Hartmut Rosa. Onbeschikbaarheid.
- * Johan Huizinga. Homo Ludens.
- * Esther van Fenema. De Mentale schijf van vijf.
- * Esther van Fenema. Het verlaten individu.
- * Elias Dakwar. The Captive Imagination.

www.hetnetwerk.net



meer informatie