

Jij en je lijf

BEN IK DE ENIGE?

Je weet natuurlijk allang dat er tijdens de puberteit van alles en nog wat aan je verandert. We gaan dit dan ook niet nog eens allemaal herhalen. Dat hoor je wel op school, kun je opzoeken op internet of heb je al gelezen in andere boeken.

Bovendien is de puberteit niet iets wat zomaar pats-boem van de ene op de andere dag begint. Je gaat niet op je 11e 's avonds slapen als een klein meisje om de volgende dag op je 12e wakker te worden als puber.

Waarschijnlijk merk je al een tijdje dat er allerlei dingen aan je lijf aan het veranderen zijn. Die veranderingen kunnen al vanaf je 8e of 9e jaar langzaam beginnen, om dan naarmate je ouder wordt steeds sneller te gaan.

Al die veranderingen, waarvan je niet weet of ze nu normaal zijn of niet, kunnen je onzeker maken. Door die onzekerheid ga jij je anders gedragen. Je kijkt naar hoe anderen eruitzien en of dat heel anders is dan jij. Vooral op social

media laten veel meiden zichzelf zien. Maar helaas... zucht... vaak word je daar alleen maar nog onzekerder van.

Over die onzekerheden gaat het in dit hoofdstuk. En hoe je onzekerheid over je lijf met een paar tips kunt veranderen in juist meer zelfvertrouwen!

Nee, jij bent niet de enige bij wie er van alles gaat veranderen. Jij bent niet de enige die zich onzeker voelt over twee verschillende borsten. Of die zichzelf niet mooi genoeg vindt. Je bent niet de enige die 's nachts wel eens ligt te dromen van seks. Of verliefd is op een meisje, terwijl je zelf een meisje bent. Je bent niet de enige... Echt niet.

ONTEVREDEN OVER JE BORSTEN

Bij veel meiden beginnen de borsten al te groeien als ze rond de 9 jaar oud zijn. Ze merken er dan nog niet veel van omdat het begint met de tepels die groter worden. Misschien heb jij dat toen ook wel gevoeld. Een soort hard gevoel achter je tepels wat zo nu en dan ook best pijnlijk kan zijn. De tepels worden groter en ronder zonder dat de borsten zelf al gaan groeien. Dat gebeurt pas later.

En omdat twee borsten nu eenmaal geen eeneiige tweeling zijn, kan het best gebeuren dat de ene borst net iets harder groeit dan de andere. Daar kun je je dan behoorlijk aan ergeren of zorgen over maken. Wat je dan nog niet weet,

is dat het in de meeste gevallen goed komt. Net zoals je twee ogen hebt of twee benen of twee armen, worden je twee borsten ook nagenoeg hetzelfde. Geef ze even de tijd om te groeien, dan zal je zien



dat ze steeds meer op elkaar gaan lijken. Maar bedenk dat alles wat dubbel is aan het lichaam, nooit helemaal identiek zal zijn. Dat maakt je lijf alleen maar mooier. En echter en bijzonderder.

Wist je trouwens dat je borsten wel tot je 25e door kunnen groeien? Sommige meiden denken dat de maat borsten die ze op hun 15e hebben, voor eeuwig zal zijn. Maar dat is dus niet altijd zo.

Goed nieuws voor al die meiden die op hun 15e denken dat ze voor altijd zo plat als een dubbeltje blijven. Minder leuk voor die andere meiden die juist willen dat hun borsten ophouden met groeien.

Ontevreden zijn over je borsten is iets wat bijna elk meisje wel herkent op enig moment. Vraag maar eens om je heen. Het is hetzelfde als de ontevredenheid of onzekerheid die veel jongens hebben over hun piemel. Niemand praat erover, maar bijna iedereen kent het. Onzekerheid kan je humeur verpesten. Het kan je gedrag gaan bepalen omdat je dingen gaat invullen die misschien helemaal niet waar zijn. Je denkt dat niemand je leuk vindt omdat je borsten niet mooi genoeg zijn (in jouw ogen). Zeker als je de hele dag op social media naar foto's van andere meiden kijkt, die (in jouw ogen) prachtige borsten hebben en die ook trots laten zien... *Waarom zij wel... en ik niet?*

Wat op zo'n moment kan helpen is om te weten dat er een

heleboel mensen zijn, jongens en ook meiden, die jouw borsten wél mooi vinden. Maar dat zeggen ze niet tegen je. Dat zou ook best vreemd zijn om te horen. Stel je voor dat een jongen ineens zegt: 'Hé... wat heb jij een mooie borsten, zeg!' Misschien zou je dat wel willen horen, maar niemand zegt dat zomaar tegen je. Pas als jij iets hebt met een ander, verkering of een relatie, zegt die ander waarschijnlijk weleens zoiets tegen je. En jij kan dan ook een compliment teruggeven.

BILLEN, BENEN, BUIK

Billen, benen en buik zijn samen met de borsten de lichaamsdelen waar de meeste meiden en vrouwen het minst tevreden over zijn.

Die billen, benen en buik zijn ook delen die in de puberteit (net als je borsten) behoorlijk veranderen. En wat ook nog eens lekker onhandig is, is dat in de puberteit het vet rondom je buik, billen en bovenbenen toeneemt. Dat is allemaal om je lichaam voor te bereiden op een eventuele zwangerschap (ook al wil je nu of misschien wel nooit een kind). Wat rondere vrouwen schijnen eerder zwanger te worden en een gezonder kind te krijgen dan superdunne vrouwen die nog een beetje het lichaam van een kind hebben.

Maar ja, met deze informatie schiet jij natuurlijk niet veel op. Jij wilt nog helemaal niet zwanger worden! Het enige wat je nu wilt, is slank, strak en mooi zijn. Net zoals al die meiden op insta. Die doen net alsof ze in twee weken een sixpack hebben gekregen of er altijd zo uit hebben gezien. Geloof het niet, het is allemaal nep. Jij kunt ook best zo'n foto van jezelf

met een sixpack maken, daar zijn genoeg apps voor. Maar wat je beter kan doen om een gezond lichaam met de juiste hoeveelheid vet en spieren te krijgen, is gezond eten en (als je dat leuk vindt) bijvoorbeeld een paar keer per week sporten. Kijk op websites (achter in dit boek noemen we er een paar) die je kunt vertrouwen om te zien wat jij kunt doen om je billen, benen en buik strakker te krijgen. Als je dat doet, ga jij je sterker en gezonder voelen en kun je sneller accepteren dat jouw lijf er misschien anders uitziet dan dat van jouw insta-model, maar ook heel mooi is.

Van je eigen lijf gaan houden, is niet altijd makkelijk. En misschien niet altijd mogelijk. Je lijf accepteren zoals het is en begrijpen dat het jou helpt in alles wat je doet, is een beter streven. Het helpt je om sterker te worden tegenover anderen die je willen pesten of kwetsen. Onzeker zijn maakt je kwetsbaar. Je zoekt naar bevestiging. Wat vinden anderen van jou?



WAT VIND JIJ VAN JEZELF?

Je uiterlijk is je uithangbord, zeggen mensen weleens. Klopt, maar pas aan de binnenkant leer je iemand echt kennen. Toch? Maar ja... die binnenkant ziet niet iedereen, en daarom blijven sommige meiden focussen op een perfecte buitenkant. Dat is jammer, want hoe en wie je bent zit toch echt vanbinnen.

In je puberteit word je je meer en meer bewust van je buitenkant en van hoe je overkomt bij anderen. Je gaat je eigen identiteit ontwikkelen. Je wilt weten wie je eigenlijk bent en wat anderen van je vinden. En wat anderen van of over je zeggen, zal voor een deel bepalen hoe jij over jezelf gaat denken.

Maar omdat anderen niet altijd even duidelijk zijn over wat ze van je vinden, ga je dat zelf invullen. Je gaat jezelf vergelijken met mensen op social media of in tv-programma's. Zo zou jij er ook uit willen zien. Meiden in leuke tv-programma's zijn allemaal eerst bij de make-up geweest, hebben daar uren gezeten en hebben ook nog tijd om de leukste outfit uit te kiezen. Als jij een dagje aan zo'n tv-programma mee zou mogen doen, zou jij er ook zo uit kunnen zien.

Bedenk ook dat de meeste foto's op social media niet echt zijn en zeker niet het echte leven laten zien. Mensen met veel volgers zullen zichzelf niet laten zien als ze een rotbui hebben of zich depri voelen. Dat doe jij toch ook niet? Jij zet toch ook alleen maar leuke, vrolijke en mooie (liefst gefotoshopte) foto's van jezelf op je insta? Dat doen anderen dus ook. Niks mis mee, maar het geeft wel de indruk dat iedereen altijd zo happy is en zich zo voelt als ze op social media laten zien. En dat is dus niet waar. Door in die valkuil te trappen ga je denken dat jij de enige bent die wel eens pukkels heeft of zich rot voelt of haar billen te dik vindt.

Als je bij een bepaalde groep wilt horen, denk je dat je eerder geaccepteerd wordt als



je er net zo uitziet als de mensen uit die groep. Dat is niet zo raar. We weten uit onderzoek dat mensen zich vooral aangetrokken voelen tot anderen die er in hun ogen aantrekkelijk uitzien. Dat betekent niet dat ze mooi moeten zijn, maar dat ze iets hebben wat voor hen aantrekkelijk is. Als jij bijvoorbeeld bepaalde merkkleding aantrekkelijk vindt, dan zul je eerder het gezelschap zoeken van meiden die die bepaalde merkkleding dragen. Zo ga jij ook op zoek naar de groep waar je bij zou willen horen en om dat te doen, kopieer je het uiterlijk en soms ook het gedrag of de ideeën van de meeste mensen uit die bepaalde groep. Natuurlijk is het fijn om geaccepteerd te worden door anderen of door een groep, dat geeft een gevoel van veiligheid. Maar probeer tegelijkertijd jezelf te blijven. Je zult meer waardering krijgen van anderen als je niet alles napraat en nadoet wat er in de groep gebeurt.

Jezelf blijven is makkelijker gezegd dan gedaan, daarvoor heb je zelfvertrouwen nodig en dat heb je niet 1-2-3. Zelfvertrouwen kweken kost nu eenmaal tijd en moeite en in die tijd is het goed om na te blijven denken over wat jij zelf wilt. Stel jezelf steeds kritische vragen: *Waarom doe ik dit? Om erbij te horen? Om te zorgen dat anderen mij leuk gaan vinden? Of doe ik het omdat ik het zelf ook echt graag wil doen?*

Zelfvertrouwen kweken en jezelf blijven is superbelangrijk voor meiden. We weten uit onderzoek dat juist dat zelfvertrouwen tijdens de puberteit vaak een deuk krijgt bij meiden. En dat het dan moeilijk is om dat weer op te bouwen in en na de puberteit. Hier zijn een paar *do's en dont's* om te werken aan meer zelfvertrouwen:

DO'S:

- Je mag fouten maken. Sterker nog, daar leer je juist van en het geeft je meer zelfvertrouwen als je merkt dat je het daarna wel kan.
- Neem eens een risico. Risico's durven nemen (ook als het je een fout kan opleveren) blijkt je zelfvertrouwen te vergroten.
- Stap uit je comfortzone. Doe eens iets wat je nog nooit gedaan hebt. Durf iets nieuws te doen. Het blijkt allemaal goed te zijn voor meer zelfvertrouwen.
- Een keertje falen, een keertje afgaan is niet het einde van de wereld. Anderen zullen je er niet om veroordelen. Sterker nog, als jij laat zien dat je daarna weer durft op te staan, weer durft door te gaan, wek je bewondering en respect bij anderen. En je zelfvertrouwen groeit ervan.

DON'TS:

- Niet proberen iedereen te pleasen.
- Niet altijd maar aardig gevonden willen worden.
- Te hoge eisen aan jezelf stellen: je hoeft niet in alles perfect te zijn.

Veel mensen zijn ontevreden over hun uiterlijk, jong én oud, en zelfs beroemde mensen. Maar iedereen gaat er verschillend mee om. De één gaat zich extra opmaken, de ander verbergt zijn onzekerheid door zich heel stoer en zelfverzekerd te gedragen.

Er zijn ook meiden die pas tevreden zijn als ze aan het perfecte plaatje voldoen dat ze in hun hoofd hebben. Sommi-

gen gaan dan zo ver dat ze een operatie willen om zich beter te voelen: hun borsten laten vergroten, hun neus recht laten zetten, hun lippen laten opspuiten of hun vulva-lippen laten verkleinen. Anderen gaan elke dag trainen omdat ze net zulke strakke spieren willen als ze op internet gezien hebben. Of ze gaan heel streng aan de lijn doen omdat ze een slanke buik en billen willen, en kunnen op een gegeven moment niet meer ophouden met lijnen, zelfs als ze al een prima gewicht hebben – maar dat zien ze zelf niet.

Ontevreden zijn over je uiterlijk is op zich niet erg als er ook een duidelijke reden is. Bijvoorbeeld als je echt te dik bent (volgens je dokter) of als er iets anders duidelijk anders is aan je uiterlijk (bijvoorbeeld bij een ernstige ziekte of lichamelijke beperking). Als je in deze gevallen ontevreden bent, kun je nadenken wat je eraan kunt doen of hoe je er iets aan kunt veranderen. Of door te bedenken hoe je jezelf kunt accepteren (in het geval er aan dat deel van je lichaam niets te veranderen is). Soms dénk je dat er iets mis is met je uiterlijk maar zie je er prima uit en moet je leren jezelf te accepteren. Maar als je nooit tevreden bent, kun je doorslaan in het lijnen, trainen of in je lichaam laten snijden. Dan wil je altijd maar perfect zijn. En dat is niet mogelijk. Dus ga je door met lijnen en trainen. Om dan nog van je ontevredenheid af te komen, wordt steeds moeilijker. Je wordt alleen nog maar ontevredener over jezelf, en dus ook onzekerder en ongelukkiger. En bedenk ook: veel moeite doen om je lichaam te veranderen op een leeftijd dat het sowieso nog aan het veranderen is, is zonde van de moeite en zeker van het geld!

Je kunt ook ontevreden zijn over je lijf en dan vooral over je geslachtsdelen als je het gevoel hebt dat jouw lijf eigenlijk niet bij jou hoort. Misschien heb je wel de geslachtsdelen van een meisje, maar voel je je vanbinnen een jongen en zou je ook het lichaam van een jongen willen hebben. Of misschien ben je geboren als jongen, maar voel je je vanbinnen een meisje en wil je dat ook zijn. In al deze gevallen ben je ontevreden over je lijf en je geslachtsdelen, maar heb je niet echt veel aan dit hoofdstuk of dit boek. Jij hebt een ander boek nodig (wat er nog niet is, helaas), waar jij je meer in herkent en wat jou meer zal helpen.

ER ZIJN ANDERE MANIEREN OM IETS AAN JEZELF TE DOEN EN JE BETER TE VOELEN:

- Tip 1:** Probeer niet door andermans ogen te kijken, maar kijk met je eigen ogen.
- Tip 2:** Maak een lijstje van de dingen van jezelf waar je wél tevreden over bent, zowel uiterlijk als innerlijk. Waar ben je goed in? Waar ben je trots op?
- Tip 3:** Zeg tegen jezelf: dit is wie ik ben. Met een pukkel, een scheve tand, cellulitis, haar onder m'n oksel of wat dan ook... Zo ben ik. Accepteer het maar.
- Tip 4:** Leer voor jezelf op te komen.
- Tip 5:** Geef een compliment aan een ander, vaak krijg jij er dan een terug (en zul je nog verbaasd zijn over wat een ander mooi of leuk aan je vindt). Aardig zijn naar anderen is iets wat jou (en die ander) een goed gevoel kan geven. (Zie kader.)

- Tip 6:** Laat alleen in je lichaam snijden als dat een vermindering van pijn of ernstig psychisch lijden oplevert (een psycholoog kan je helpen om dit te bepalen).
- Tip 7:** Lees op internet of in boeken over meiden en vrouwen die besloten hebben dat ze zich niet meer laten dwingen door beauty- en/of fashionregels. *Damn, Honey* is een mooi voorbeeld. Zie achter in dit boek in de boekenlijst.
- Tip 8:** Zoek eens een real-life role-model. Dat kan een beroemd iemand zijn of iemand uit je omgeving, liefst iemand van je eigen leeftijd. Echte mensen zijn namelijk nooit helemaal perfect, maar laten wel zien hoe ze met hun imperfecties omgaan. Namelijk door zichzelf te accepteren, er niet moeilijk over te doen en door gewoon trots te zijn op alles wat ze hebben!

Hoe jij over jezelf denkt en hoe je je gedraagt naar anderen, bepaalt ook hoe jij je voelt. Maar bedenk goed dat hoe jij over jezelf denkt niet betekent dat jij ook echt zo bent. Bijvoorbeeld, als jij jezelf lelijk vindt, betekent dat niet dat je ook lelijk bent. Als jij allerlei negatieve gedachtes over jezelf hebt, stel je dan eens voor dat je iemand anders bent. Je bent een vriend of vriendin die dezelfde negatieve gedachtes heeft. Wat zou jij tegen die vriend of vriendin zeggen om hem of haar op te beuren? Schrijf een brief aan jezelf (zoals je aan die vriend of vriendin zou doen) waarin je allerlei aardige dingen over jezelf zegt. Bewaar de brief en lees hem zo nu en dan als je een oppepper nodig hebt.

AARDIGE COMPLIMENTEN GEVEN DOE JE ZO:

FOUT:

Jij: *Die nieuwe broek is mooi, maar hij zit best wel strak, hè? Jeee... wat zie je eruit zeg vandaag! Slecht geslapen? Fijn dat je dat gedaan hebt voor me. Maar eigenlijk heb ik er niet zo veel aan...
Je haar zit mooi inderdaad, maar het is best snel vet en plakkerig, toch?
Weet je, ik kan met die andere vriendinnen altijd zo goed shoppen in de stad.
Begin je alweer eerst aan je huiswerk? Zo heb je nooit eens tijd voor iets leuks.
Dat je dat durfde te zeggen! Ik zou dat echt nooit doen.*

GOED:

Jij: *Hé, heb je een nieuwe broek gekocht? Mooi!
Wat zie je er goed uit vandaag!
Dat vind ik nou echt lief van je, dat je dat voor me gedaan hebt.
Je haar glanst zo mooi vandaag!
Ik vond het vanmiddag echt gezellig met je in de stad.
Ik vind het zo knap dat jij altijd meteen aan je huiswerk kan beginnen.
Wat goed van je dat je dat durfde te zeggen tegen die vervelende jongen.*