

Sanderijn van der Doef

Het puberboek



Met tekeningen van Marian Latour

Uitgeverij Ploegsma Amsterdam

Waar gaat dit boek over

en voor wie is het?



Dit boek is voor iedereen die (bijna) in de puberteit zit en er meer over wil weten. We leggen uit wat er met je lichaam gebeurt en wat er verandert in je denken en gedrag. Het boek is voor jongens en meiden maar ook voor alle pubers die zich geen jongen of meisje voelen, of juist een beetje van allebei, of zich vanbinnen anders voelen dan ze er van de buitenkant uitzien. Daarover zullen we het in het eerste hoofdstuk hebben. In de hoofdstukken daarna praten we vaak over 'jongens' en 'meiden' of 'meisjes'. Dat betekent niet dat als jij je anders voelt, dit boek niet voor jou is. Iedereen heeft een lichaam dat in de puberteit gaat veranderen, bij de één wat meer dan bij de ander. Lees de stukken die jij wilt lezen en waar jij je in herkent. We proberen dit boek zo te maken dat iedere puber er wat aan heeft.

1

Wie ben ik?

Wanneer begint de puberteit? Goeie vraag! Maar moeilijk te beantwoorden. De puberteit begint namelijk niet bij iedereen op hetzelfde moment. Je wordt geen puber van de ene dag op de andere. 's Avonds naar bed gaan als een kind en dan 's ochtends wakker worden als een echte puber? Nee, zo gaat het niet. Heel langzaam, zo ergens tussen je negende en twaalfde jaar, worden er in je lichaam stoffjes aangemaakt ('hormonen' heten ze) die ervoor zorgen dat jij gaat veranderen. Die hormonen worden steeds sneller gemaakt naarmate je ouder wordt, zodat je ook steeds sneller veranderingen bij jezelf merkt. Aan de buitenkant, maar ook binnen in je lichaam en je 'mind'.

Als jouw puberteit is begonnen, zul je merken dat je anders gaat kijken naar jezelf, de mensen om je heen en naar wat er in de wereld gebeurt. Je gaat nadenken over wie je eigenlijk bent en wat je zou willen zijn. Daarom let je scherper op hoe anderen op jou reageren, luister je extra goed als anderen iets over jou zeggen. De manier waarop anderen op jou reageren en wat ze van je vinden, bepaalt voor een deel hoe jij over jezelf gaat denken. Je ontdekt steeds meer over jezelf. Bijvoorbeeld hoe je eruitziet, maar ook over wat voor type mens je bent. Je gaat je persoonlijkheid of identiteit vormen en ontdekken.

Zo kun je ontdekken dat je grappig bent, omdat er vaak mensen moeten lachen om wat jij doet of zegt. Of je ontdekt dat je best wel verlegen of teruggetrokken bent, omdat je vaak met je mond vol tanden staat als je met een groepje op het schoolplein bent. Misschien noemen anderen jou 'dominant', omdat je vaak de baas speelt? Of zeggen je ouders dat je een sloddervos bent, omdat je nooit je rugzak opruimt als je thuiskomt. Opvallend genoeg zeggen mensen vaker de negatieve dingen over anderen tegen elkaar en minder vaak de posi-

HET VERHAAL VAN DORINDE, 15 JAAR

Ik houd erg van schrijven en heb een eigen blog. Elke dag na mijn huiswerk schrijf ik een stuk over mijn verzorgpaard of over wat ik thuis en op school meemaak. Veel van mijn vrienden en vriendinnen lezen mijn blog en laten reacties achter. Soms reageren er ook mensen die ik niet ken en dat vind ik leuk. Op een dag stond er onder mijn nieuwste verhaal een reactie van een onbekende jongen. Hij heette Melvin en hij was 17 jaar. Hij schreef dat hij een eigen paard had en dat hij erg moest lachen om mijn verhalen. Ik antwoordde




daar weer op en al snel raakten we aan de praat. Uiteindelijk wisselden we telefoonnummers uit en stuurden we elkaar veel berichtjes. Op een dag vroeg hij of hij me een keer kon zien en we spraken af op het station in Amsterdam. Ik woon in Zaandam, dus ik zei tegen mijn moeder dat ik zaterdagmiddag naar Amsterdam wilde. Ze vroeg me waarom en ik vertelde over Melvin. Mijn moeder vertrouwde het niet en zei dat het alleen mocht als zij met me meeging. Dat vond ik goed, maar ze moest beloven dat ze ergens anders zou gaan staan. Stel dat Melvin echt een superleuke jongen was, dan stond ik mooi voor paal! Op het station heb ik heel lang gewacht. Na drie kwartier





kwam er een man naar me toe die vroeg: 'Ben jij Dorinde?' Ik zei: 'Ja.' Hij zei dat Melvin ergens anders stond te wachten en dat hij me ernaartoe zou brengen. Ik geloofde het en wilde met hem meegaan, maar mijn moeder kwam aanrennen en begon te schelden op die man. 'Viezerik!' riep ze. 'Ik bel de politie.' De man holde meteen weg en mijn moeder trok me mee. Ik was heel erg geschrokken. Mijn moeder vertelde dat hij van alles met me had kunnen doen als ik met hem mee was gegaan. En dat Melvin me heus wel was komen ophalen als hij echt had bestaan. Thuis hebben we samen mijn website goed bekeken. Ik mag van mijn ouders gelukkig doorgaan met mijn blog, maar als er nog eens een onbekend persoon op mijn verhalen reageert, moet ik dat meteen vertellen. En ik mag ook niet meer zomaar mijn nummer geven.





Veilig online


 Zou je zomaar je telefoonnummer en je adres geven aan een wildvreemde? Of hem een stapeltje foto's van jezelf overhandigen? Natuurlijk niet! Doe dat dus ook niet op internet, want je weet maar nooit wat anderen ermee doen. En als jouw gegevens en foto's eenmaal op internet rondwalen, krijg je ze daar niet meer vanaf!


 Kies sterke wachtwoorden en houd ze geheim! Wees creatief met je geheime codes en probeer iets originelers dan iloveyou1 of abc123 te kiezen. Dat zijn namelijk de populairste én snelst te kraken wachtwoorden. Verzin ook voor elk account nét een ander wachtwoord, want anders ben je helemaal de pineut als iemand je wachtwoord kraakt. Schrijf je geheime codes nooit op, maar leer ze uit je hoofd. Tip: bedenk een formule, zodat je niet al je wachtwoorden apart hoeft te onthouden. En als je het vergeet, hoef je alleen maar de formule toe te passen. Voilà! Wel de formule onthouden, hè...

 Noooooooo, de batterij van je smartphone is op! Gelukkig kun je inloggen op openbare computers, bijvoorbeeld in de bibliotheek of op school. Hartstikke fijn, maar vergeet nóóit om ook weer uit te loggen. Doe je dat niet, dan hebben vreemden toegang tot jouw gegevens. Het is dan nog maar afwachten wie die persoon is en wat hij of zij met die informatie doet.

 Beveilig je telefoon. Stel je voor dat die gestolen wordt, dan kunnen mensen bij al je foto's, apps, telefoonnummers, bankgegevens en privé-berichten. Help!

 Plak een stickertje over de camera van je laptop als je die niet gebruikt. Er zijn hackers die op afstand je camera kunnen inschakelen en zo mee kunnen kijken met alles wat je doet. Eng, hè?

 Denk na over je privacy, met name op social media. Heb je je persoonlijke gegevens wel goed beveiligd? Kan iedereen zien wat je post of alleen vrienden en familie? Op elke website waar je een persoonlijk profiel aan kunt maken, kun je ook je privacy-instellingen bepalen. Zorg ervoor dat onbekenden niet bij jouw persoonlijke informatie kunnen.

 Praat er thuis over als je rare, gemene of dreigende online berichten krijgt. Reageer niet en klik nooit op links die erin staan. Bewaar de berichten wel als bewijs. Installeer de Meldknop op jouw tablet of computer (www.meldknop.nl). Als er online iets verdachts of vervelends gebeurt, druk je op die knop, die vanaf nu boven in jouw scherm staat. Je kunt dan aangeven wat jouw probleem is en de Meldknop geeft informatie en advies.

Verliefd of niet?

Ben je nu verliefd of heb je gewoon toevallig een goed humeur? Weet je niet zeker of je verliefd bent? Lees dan eens deze checklist en kijk of je je ook zo voelt of zo doet.



Checklist

Als je verliefd bent:

- ♡ denk je de hele dag aan die ander
- ♡ heb je een kriebelgevoel in je buik als je aan die ander denkt
- ♡ begint je hart te bonken als je die ander ziet
- ♡ voel je je blij en zenuwachtig tegelijk als je bij die ander bent
- ♡ kijk je liever naar een romantische film dan naar een knokfilm
- ♡ lig je 's avonds in bed niet aan school maar aan die ander te denken
- ♡ zou je die ander iets moois willen geven
- ♡ voel je je bibberig als je heel dicht naast elkaar zit
- ♡ zou je die ander wel zachtjes willen aanraken
- ♡ zou je best verkering willen
- ♡ krijg je een lekker gevoel als je elkaar aanraakt
- ♡ voel je je jaloers als die ander liever met iemand anders praat
- ♡ word je zenuwachtig als die ander niet op tijd bij de afgesproken plek is
- ♡ zou je het liefst de hele dag bij die ander willen zijn
- ♡ word je helemaal vrolijk als die ander naar je heeft gelachen
- ♡ vind je dat die ander heel erg mooie ogen heeft
- ♡ word je een beetje misselijk als je denkt dat die ander jou niet aardig vindt
- ♡ heb je vaak een goeie bui
- ♡ zorg je dat je er zelf pico bello uitziet als je weet dat je die ander vandaag ziet
- ♡ sta je ineens met je mond vol tanden als die ander iets aan je vraagt



Heb je minstens vijftien keer 'ja, dat heb ik ook' gedacht bij deze checklist, dan ben je zeker weten heel erg verliefd. Was je het tussen de vijf en vijftien keer eens met de checklist, dan ben je ook best wel verliefd. Maar heb je vijf keer of minder ja gezegd, dan ben je niet echt verliefd, maar ben je misschien wel goede vrienden met die ander.

Hoe laat je merken dat je iemand leuk vindt?

Grote kans dat je contact krijgt als je deze vier stappen zet:



- 1** Belangrijk is dat die ander jou opmerkt. Dus zorg dat je gezien wordt. Loop in de buurt van de ander, laat je zien. Niet te opvallend, maar subtiel.
- 2** Zorg dat je oogcontact krijgt. Kijk de persoon aan. Niet te lang, want dan denkt die ander dat er iets vreemds met je is. Eventjes, net lang genoeg. En kijk dan hoe die ander reageert: terugkijken is positief, wegstaren kan verlegenheid betekenen, maar kan ook negatief zijn.
- 3** Lach een keer als jullie oogcontact hebben. Lacht de ander terug? Hebbes, nu naar de volgende stap. Lacht de ander niet terug? Misschien is het maar verlegenheid. Ga weer terug naar stap 2 en wacht op een positieve reactie.
- 4** Maak contact. Stap op diegene af en vraag iets ('Viel jij ook bijna in slaap tijdens wiskunde?') of stop een briefje in de jaszak van die ander. Je kunt ook een appje sturen, of een berichtje met je mobiele telefoon. Een foto met een grappige boodschap eronder is ook een goed idee. Zorg in ieder geval dat je een vraag stelt, want daarop kan de ander makkelijk reageren. Begin nooit met: 'Ik vind je leuk, wil je verkering?' Daarmee kun je iemand juist afschrikken. Krijg je antwoord op je vraag, dan kan het zijn dat de ander wel interesse in je heeft. Krijg je geen antwoord? Stop dan, want blijkbaar heeft die ander geen zin in jou.



Tips van deskundigen:

BARRY, 15 JAAR:

Ik heb haar vriendin gevraagd of ze al bezet was. Dat was niet zo. Ik wist ook dat die vriendin dit meteen zou doorvertellen. Dat was dus mijn bedoeeling. De volgende dag lachte ze naar me en wist ik dat ze mij ook leuk vond.

AHMED, 16 JAAR:

Ik zei dat mijn band lek was en dat ik vlak bij hem woon. Hij vroeg toen of ik bij hem achterop wilde.

TAMARA, 15 JAAR:

Eerst veel om al haar grapjes lachen en daarna vragen of ze je wil helpen met een moeilijke wiskundesom.

MAUREEN, 16 JAAR:

Ik stuurde een appje of hij zin had om een keer mee naar de film te gaan. Hij reageerde niet. Later hoorde ik dat hij vond dat ik te snel was gegaan. Bij de volgende jongen heb ik gezegd dat als hij zin had om een keer naar de film te gaan, hij me moest WhatsAppen. Een dag later kreeg ik een berichtje met 'deze zaterdag?'