

SCHAAM JE GERUST DOOD VOOR JE OUDERS

EN
ANDERE
TOPTIPS
VOOR JE
TIENERTIJD

JAN PAUL SCHUTTEN

met illustraties van
EMMA RINGELDING

Eerste druk 2024

© 2024 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV, Postbus 317, 2000 AH Haarlem
(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV maakt deel uit van
de Gottmer Uitgevers Groep BV

Tekst: Jan Paul Schutten

Illustraties omslag en binnenwerk: Emma Ringelding

Vormgeving omslag en binnenwerk: Jelle F. Post

ISBN 978 90 257 7903 0

NUR 240, 248

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

www.gottmer.nl



GOTTMER

Haarlem



INHOUD

Even vooraf...	10
Jij	18
Jij & je vrienden	38
Jij & pesters	58
Jij & stress	82
Jij & verslaving	94
Jij & je telefoon	106
Jij & ♀ & ♂	126
Jij & school	152
Jij & je geluk	174
Tot slot	184
Tips & verantwoording	185

EVEN VOORAF...

'De jeugd van tegenwoordig is alleen nog maar bezig met luxe. De jongeren hebben slechte manieren en minachten elke vorm van gezag. Ze hebben geen respect voor volwassenen en ze hangen alleen maar wat rond in plaats van dat ze leren.'



VAN WIE DENK JE DAT DEZE TEKST KOMT?

- A Van een van de grootste genieën ooit: de Griekse filosoof Socrates, die zo'n 2500 jaar geleden leefde.
- B Van Harold Bruinsma, leraar Nederlands op het Canisiuscollege in West-Bavel.
- C Van Clarette Pierson-Fontyn, voorzitter van de Ouderenbond Nederland.
- D Van Danya Singh, hoogleraar kinder- en jeugdpsychologie.

Geloof het of niet, maar het juiste antwoord is niet B, C of D, maar A. En dan te bedenken dat dit betekent dat die opmerking dus zo'n 2500 jaar oud moet zijn. Soortgelijke teksten zijn ook gevonden uit de Romeinse tijd, uit de middeleeuwen, uit de pruikentijd en ga zo maar door. Het geeft aan dat jij en je leeftijdsgenoten al duizenden jaren niet goed begrepen worden. En zo gek is dat nou ook weer niet. Want...

... het zijn toch vooral 15-jarige jongens die bushokjes vernielen, en geen 70-jarige dames.

... advocaten dragen niet zo snel broeken met gaten erin waar een voetbal doorheen past.

... op de eerste hulp kom je vaker scholieren tegen die op hun fatbike gestunt hebben dan dominees.

... het zijn toch eerder tienermeisjes die huilen wanneer hun favoriete boyband uit elkaar gaat dan brandweerpersonnel.

Is dat allemaal erg? Nou, dat van die bushokjes natuurlijk wel. En het is ook verstandiger om geen al te gevaarlijke dingen te doen. Maar verder heb je je hele leven nog om 'normale'

kleren te dragen. Bovendien is het niet zo'n enorm drama als je niet altijd begrepen wordt. Het punt is alleen dat er momenten kunnen komen waarop je jezelf niet meer begrijpt. Daar gaat dit boek over. Je leest ook over problemen waar je in de komende tijd mee te maken kunt krijgen. Voor niet al die problemen is een kant-en-klare oplossing te vinden, maar dit boek geeft je wel meer inzicht in jezelf en laat zien dat je niet de enige bent die met bepaalde problemen zit. Verder gaat het vooral over de vraag hoe je van deze tijd **de leukste van je leven** kunt maken!

Als je helemaal niets uit dit boek wilt lezen, lees dan in elk geval dit stukje over ~~wilde dieren~~ jou:

Jij en je leeftijdsgenoten zijn net een groep wilde dieren... Het dier dat zijn zwakte laat zien komt onderaan de ladder terecht en heeft het minst in te brengen. Wie zich in de klas of op het sportveld kwetsbaar durft op te stellen, loopt kans om daarmee gepest te worden. Daarom durven weinig tieners hardop te zeggen wat er werkelijk in ze omgaat. Hierdoor lijken je vrienden en klasgenoten veel zelfverzekerder dan ze werkelijk zijn.

Op social media, internet en televisie zie je helemaal vaak beelden van leeftijdsgenoten die het perfect voor elkaar lijken te hebben. Geloof er niets van. Er is van alles aan gedaan om ze er zo perfect mogelijk uit te laten zien – zolang de camera loopt. Dus mocht je soms onzeker zijn en je alleen voelen: je bent zeker de enige niet.

Maar! Mochten je problemen zo groot zijn dat je er zelf niet uit komt, dan heeft het zeker zin om met iemand te praten. Het liefst een volwassene, zoals iemand in je familie, een docent die je vertrouwt of misschien zelfs wel een buurman of buurvrouw. Daarom is het fijn dat je geen wild dier bent, want hyena's en coyotes hebben geen docent of buurvrouw bij wie ze terecht kunnen.



MIJN LEVEN IS VRESELIJK... HOERA!

Op jouw leeftijd kan je stemming nog heviger op en neer gaan dan een kangoeroe op een trampoline. Dat betekent dat je het ene moment zo blij als een baby kunt zijn en een uur later zou willen dat je nooit geboren was. Goed om even in je achterhoofd te houden als je weer eens diep in de put zit: in de meeste gevallen is het snel weer over...

Een kort gesprek tussen de schrijver van dit boek en zijn 14-jarige zelf

Tja, het is een beetje vreemd. Dat klopt. Maar door een inflatoire kwantumfluctuatie die voor een kortstondig interstellair wormgat zorgde waardoor tijdreizen mogelijk werd, ontmoette ik mijn 14-jarige zelf weer. En dat leverde dit korte gesprek op:



Jawel, maar denk je dat de scholieren van nu nog met dezelfde problemen zitten dan? En dat ze advies van een halve bejaarde gaan aannemen?

Vast wel. Sommige dingen zijn van alle tijden. Ik denk zelfs dat tieners over honderd jaar nog met soortgelijke problemen zitten. Alleen niet precies dezelfde, want iedereen is anders en elke tijd is anders.

En hoe ben jij dan zo'n expert geworden?

Ik heb natuurlijk jarenlange ervaring als tiener gehad. En van je fouten leer je, hè? Dus dankzij jou ben ik een topexpert. Maar ik heb er ook voor gestudeerd. Zoals van alles over psychologie en ik haalde zelfs een tien voor de opleiding The Science of Well-Being for Teens aan de Yale-universiteit. Een soort gelukscursus voor jouw leeftijdgenoten.



Mooi. Maar ik moet nu weer gaan. Mijn wormgat vertrekt zo. Doe!

Wacht!

Nog één ding.

Zeg tegen Anuschka dat -

ZZA PPP!!!



JIJ

De komende jaren zul je bezig zijn met de vraag wie je bent. Wie je écht bent dus. Wat je belangrijk vindt, wat je leuk vindt, wie je bent, waar je goed in bent: dat soort dingen. Niet dat je er soms speciaal voor op een stoel gaat zitten en voor je uit gaat staren om die vragen te beantwoorden. Het gaat vooral onbewust en normaal gesproken sta je er niet eens bij stil. Toch is het goed om jezelf ook bewust wat beter te leren kennen. Dat is niet alleen handig, maar ook leuk. Net zoals het leuk en handig is om je alvast voor te bereiden op de toekomst.



ZOU JIJ EEN KIJKJE IN DE TOEKOMST WILLEN NEMEN?

- A Ja, dat lijkt me heel nuttig, want dan kan ik me alvast een beetje voorbereiden.
- B Ja, want dat lijkt me gewoon leuk.
- C Nee, absoluut niet. Hoewel... nu ik erover nadenk: ja, toch wel!

Mooi. Goede keuze. Dan krijg jij dus alvast een blik op de komende jaren. Maar eerst even dit:

Stel je eens voor dat je een kinderfiets moet ombouwen tot een fiets voor volwassenen. Dat is al lastig, maar er komt nog een hindernis bij: tijdens het ombouwen moet je er ook nog gewoon op kunnen blijven rijden. De fiets moet het al die tijd gewoon blijven doen. Moeilijk? Onmogelijk zelfs? Misschien. Maar in jouw hersenen gebeuren er de komende jaren dingen die ontelbare malen ingewikkelder zijn. En al die tijd moet je gewoon blijven denken, leren, lachen, lopen en ga zo maar door.

Je brein wordt op dit moment verbouwd van het kinderbrein van vroeger naar een volwassen brein. **Dat betekent dat je elke seconde dertigduizend verbindingen in je hersenen kwijtraakt.** De meeste informatie die je niet meer nodig hebt verdwijnt. Tegelijkertijd komen er enorm veel nieuwe verbindingen bij. Pas na je twintigste komt er meer rust. Die verbouwing in je hoofd gaat bij ieder mens op een soortgelijke manier. Daarom weten we een beetje wat er op bepaalde momenten beter en juist minder goed gaat.

Als je tienerjaren een filmserie zouden zijn...

Kort gezegd zou je je tienerjaren, net als bij een succesvolle filmserie uit Hollywood, in drie delen kunnen samenvatten. Die serie zou er dan als volgt uitzien:

PART ONE

A NEW BEGINNING

Einde van de kindertijd (10-13 jaar)

Je lichaam en je hersenen veranderen je hele leven door. Maar in deze fase gebeurt dat in een enorme versnelling.

Je kijkt minder tegen je ouders op. Je wordt kritischer en er is zelfs een grote kans dat je je aan je ouders gaat ergeren en bot tegen ze gaat doen.

Vriendschappen en vriendengroepen worden véél belangrijker dan je tot nu toe gewend bent. Het is niet gek als je 's ochtends al met je vrienden appt, ze vervolgens de hele dag op school en daarna spreekt en 's avonds nog even een berichtje stuurt om de laatste roddels door te nemen...

Waar je op sommige gebieden steeds volwassener wordt, kun je het soms ineens juist leuk vinden om weer even iets heel kinderachtigs te doen. Niet iedereen van jouw leeftijd zal

ineens weer een oude knuffel tevoorschijn halen, met lego spelen of gaan duimzuigen, maar het zijn er misschien meer dan je denkt.

Je verre toekomst interesseert je niet zoveel. Je bent vooral bezig met vandaag en de komende dagen.

PART TWO

REVENGE OF THE HORMONES

Kapot ellendige megashitpuberteit (14-17 jaar)

Nee hoor, die omschrijving is een geintje. Maar in deze fase zit je er wel middenin:

Je humeur wordt nog onvoorspelbaarder dan de route van een fruitvlieg en gaat even wild op en neer.

Je bent meer met jezelf bezig. Je kunt om drie uur 's nachts ineens zwetend wakker worden omdat je terugzwaaide naar iemand die niet naar jou, maar naar iemand achter je zwaaide.

In geen enkele fase van je leven zal kleding zo belangrijk voor je zijn als in deze jaren. Nog belangrijker dan het model, de kleur of de stof van je kleren is het merkje dat erop staat.

Je slaapt korter. En je slaapt soms heel lang uit.

Je gaat op verschillende gebieden je grenzen verkennen. Sommigen doen dat niet altijd op de slimste manier, zoals met pillen, lachgas of alcohol.

Soms krijg je het gevoel dat je alles kunt en soms ben je al je zelfvertrouwen kwijt. Alsof de wereld je het ene moment toelicht en het volgende moment uitlacht.

PART THREE

the FINAL COMBAT

Begin volwassenheid (18 jaar en ouder)

De ontknoping...

Je begrijpt beter wie je precies bent en waar je voor staat.

Je stemmingswisselingen nemen af.

Je neemt steeds verstandigere beslissingen.

Je krijgt meer oog voor anderen.

Je gaat op een gegeven moment zelfs je ouders weer begrijpen – ja, echt!

Je houdt je meer bezig met de toekomst. Niet alleen met die van jezelf, maar ook met die van de wereld.

Krijg je echt met alle onderdelen uit dit filmscript te maken? Nee. Maar wel met de meeste. En de leeftijds aanduidingen die hier genoemd staan, zijn bedoeld als globale richtlijn. De een is er eerder mee, de ander later. Meisjes lopen meestal voor op jongens. Maar jongens kunnen ook al vroeg volwassen zijn. Of juist niet. Ikzelf heb me tot na mijn dertigste nog als een puber gedragen.

** Dit geldt natuurlijk niet voor iedereen. Sommige tieners hebben zulke problemen thuis, op school of in hun omgeving dat het juist helemaal geen prettige tijd is. Geldt dat ook voor jou? Weet dan dat je er niet alleen voor hoeft te staan. Zoek de hulp van iemand die je vertrouwt. Of anders vind je achter in dit boek een lijst met betrouwbare sites en organisaties die je kunnen helpen.*

Vijf grote misverstanden over tieners

Misschien hebben sommige mensen je al proberen te waarschuwen voor de tijd die er voor je aanbreekt. Of je hebt erover gelezen. Maar je moet niet alles geloven wat er beweerd wordt, want er zijn een paar hardnekkige misverstanden over de tienertijd.

1 Het is zo'n moeilijke tijd

Zeker, er zullen lastige momenten komen en soms is het even moeilijk. Toch is het over het algemeen juist een superleuke periode.* Je krijgt meer vrijheid. Je kunt vaker zelf bepalen wat je met je tijd doet. Veel dingen zijn nieuw en dat is spannend. Maar ga je liever naar een spannende of naar een saaie film? Nou dan.

2 In het tienerbrein gaat van alles mis

Het zinnetje hiervoor klopt voor een deel, maar het is niet de hele waarheid. Er gaat ook héél veel goed. Er gaat zelfs veel meer goed dan fout. **Want jouw brein werkt juist uitstekend in deze periode. Je leert razendsnel en bent enorm creatief.** Bovendien is je brein op dit moment heel 'kneedbaar': je kunt er nog alle kanten mee op. Als je nu iets voldoende oefent, kun je er behoorlijk goed in worden!

3 Tieners zijn lui. Ze gamen en hangen alleen maar rond

Weer zo'n misverstand. Als er één groep mensen is die gemotiveerd is en ergens honderd procent voor kan gaan,

dan zijn het tieners. Ze moeten alleen wel iets vinden waar ze helemaal in op kunnen gaan. Meestal zijn dat geen Duitse naamvallen, sinussen of cosinussen of Tachtigjarige Oorlogen. Vandaar dat school zo saai kan zijn.

4 Tieners denken alleen maar aan zichzelf

Ten eerste is het helemaal niet verkeerd om op deze leeftijd veel met jezelf bezig te zijn. Ten tweede is het onzin. Wat wél klopt is dat je veel meer met je vrienden en leeftijdsgenoten bezig bent dan vroeger.

5 Zo rond je 19e is je brein volwassen

Nee, dat is pas rond je 25e! Tot die tijd zijn je hersenen nog volop in ontwikkeling. Dat is goed nieuws en slecht nieuws, want tot die tijd zit je met de voordelen én de nadelen van die ontwikkeling...

