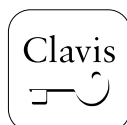


Kirsten Holtmon Resaland
& Astrid Nylander Almaas

Heel eerlijk

**Het ultieme handboek
voor jongeren**

Met illustraties van Kristine Agøy Sand
Vertaald door Perpetua Uiterwaal



Inhoud

Hoofdstuk 1: Wie ben je? p. 13

Kun je jezelf vinden? • Hoeveel invloed kun je op jezelf hebben? • Hoe verbeter je je zelfbeeld? • Hoeveel zelfvertrouwen heb je eigenlijk nodig? • Hoe ga je om met complimenten? • Ben je bang voor wat andere mensen van je vinden?

Hoofdstuk 2: Bestaan er verkeerde gedachtes? p. 45

Hebben gevoelens invloed op onze gedachtes? • Is het verkeerd iets slechts te denken? • Hoe komt het dat je lijkt te willen springen wanneer je vanaf een brug naar beneden kijkt? • Wat betekent het als je vreemde dingen denkt? • Wanneer gedachtes vermoeiend worden • Wat is magisch denken? • Kun je je eigen denken veranderen?

Hoofdstuk 3: Je lichaam p. 71

Wat is een lichaam? • Moet je echt alles kunnen tellen en meten? • Sporten • Wat gebeurt er als je slaapt? • Komen je geheimen bovendien als je droomt? • Moe zijn • Heb je een hoge pijndrempel? • Speciaal voor mensen die lang ziek zijn.

Hoofdstuk 4: Seks p. 91

Je goed voelen over jezelf • Als het onderwerp seks je niet interesseert • Wat zijn seksuele fantasieën? • Hoe moet je elkaars grenzen begrijpen? • Povere en mislukte seks • Naaktfoto's • Fake facts

Hoofdstuk 5: Wat kun je kiezen? p. 113

Waar ben jij @⚡#🦋!! mee bezig? • Kun je je eigen leven sturen? • Sluipwegen • Ergens spijt van hebben • Grote en kleine keuzes • Druk/stress • Eenzaam maar niet alleen • Als je je anders voelt.



This translation has been published with the financial support of NORLA

Kirsten Holtmon Resaland en Astrid Nylander Almaas

Heel eerlijk. Het ultieme handboek voor jongeren

Tekst © 2020 Kirsten Holtmon Resaland & Astrid Nylander Almaas

Illustraties © 2020 Kristine Agøy Sand

© 2023 voor het Nederlandse taalgebied: Clavis Uitgeverij, Hasselt - Alkmaar - New York

Omslagillustratie: Kristine Agøy Sand

Vertaling uit het Noors: Perpetua Uiterwaal

Oorspronkelijke titel: *Helt ærlig. Om hvordan vi henger sammen*

Oorspronkelijke uitgever: © CAPPELEN DAMM AS, Oslo (Noorwegen) 2020

Trefw.: jongeren, puberteit, gezondheid, maatschappij

NUR 248, 255

ISBN 978 90 448 4465 8

D/2023/4124/125

Alle rechten voorbehouden

www.clavisbooks.com

Hoofdstuk 6: Gevoelens p. 143

Hoe kunnen gevoelens mensen tot moorden aanzetten? • Goede gevoelens • Gevoelens die je in de problemen kunnen brengen • Slechte gevoelens • Gevoelens die je beschermen • Wat willen je gevoelens? • Hoe kun je een beetje controle krijgen?

Hoofdstuk 7: Alle mensen om je heen p. 219

Wie betekent wat voor je? • Wat is een goede vriend? • Vrienden krijgen • Emoties, geruchten en geroddel • Hoe geef en ontvang je kritiek? • Je uit een leugen redden
• Een beetje reclame voor volwassenen • Normale missers van ouders.

Hoofdstuk 8: Het leven valt niet altijd mee p. 263

Wat helpt als je het moeilijk hebt? • Je bent meer dan wat je overkomen is • Breuk tussen ouders • Ernstige ziekte • Wat is verdriet? • Wat is een trauma? • Gepest en buitengesloten worden • Seksueel misbruik • Fysiek en psychisch geweld.

Hoofdstuk 9: Psychische aandoeningen en stoornissen p. 315

Wat is het verschil tussen het moeilijk hebben en een psychische stoornis? • Wat is therapie? • Een vriend met psychische problemen • Je kunt weer beter worden • Angst, dwangstoornissen, depressie en bipolariteit, psychose, persoonlijkheidsstoornissen, eetstoornissen, ADHD/ADHD-i, autismespectrumstoornis/syndroom van Asperger, syndroom van Gilles de la Tourette • Zelfmoordgedachtes en zelfbeschadiging.

Hoofdstuk 10: Wat vind jij van de wereld? p. 371

Hoe maak je onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid? • Fake news • Wat is de lol van onderzoek? • Complottheorieën • Lees je je horoscoop? • Als de wereld vergaat • Jouw mening telt • De mensheid heeft al eens de wereld gered.

Waar kun je hulp krijgen? p. 388

Hoe dit boek geschreven is p. 392

Hoi!

De wereld wordt bevolkt door mensen die allemaal op ongeveer dezelfde manier in elkaar steken. Vaak denk je dat jij de enige bent die denkt zoals je denkt, of dat niemand enig idee heeft hoe het met je gaat. Maar dat is niet waar! Een heleboel mensen denken precies zoals jij – al wordt daar nauwelijks over gepraat. Er zijn veel dingen die normaler en gewoner zijn dan je beseft, maar ook een heleboel vreemde en interessante dingen die je nog niet kent. Hierover proberen we je in dit boek zo eerlijk mogelijk uitleg te geven.

We hebben, toen we er nog mee bezig waren, ons manuscript al aan jongeren laten lezen. Zij vertelden ons dat ze graag concrete suggesties wilden hebben voor wat je in verschillende situaties kunt doen. Daarom staan er hier en daar wat adviezen. Helaas bestaat er geen enkel advies dat geschikt is voor iedereen. Als je ooit een van onze voorstellen uitprobeert en het resultaat is niet wat je gedacht had, komt dat heus niet omdat je iets verkeerd doet. Het advies past dan gewoon niet bij jou.

Wij hopen dat je *Heel eerlijk* veel gaat gebruiken. We hebben het met plezier geschreven! Als je naar de inhoud kijkt, zie je dat dit boek thematisch is opgebouwd. Het maakt overigens helemaal niet uit in welke volgorde je het leest. Of je nu bladert door de hoofdstukken over vriendschap, gevoelens, psychische problemen of seks, wij proberen je over elk onderwerp nieuwe en boeiende denkbeelden aan te reiken over jezelf, de mensen om je heen en de rest van de wereld.

Geniet van de leuke, uitdagende, mooie en moeilijke tijd die je jeugd heet. Onze steun heb je!

Groetjes van Kirsten en Astrid

#HOOFDSTUK 1

Wie ben je?

- En waar heb je invloed op?

Hoe gaat het met je?

Op dit moment gaat het misschien wel prima met je. Maar misschien ook niet en maak je een moeilijke tijd door. Bij de meesten gaat het leven enorm op en neer, want in je jeugd voel je je op het ene moment fantastisch en het volgende ogenblik diep ongelukkig, zonder te weten waarom. Misschien ben je enorm chagrijnig, erg prikkelbaar of verdrietig. Of juist het tegendeel: vind je het allemaal geweldig, ben je verliefd en maak je je nergens zorgen over. Wie weet ben je teleurgesteld in een vriend, is er iets naars gebeurd of is alles een en al stress. Het leven is lang niet altijd zo eenvoudig.

De een maakt meer mee dan de ander, want de werkelijkheid is nu eenmaal onrechtvaardig. Het leven is geen film met een regisseur, een script en een samenhangend plot, dus is het niet zo gek dat alles af en toe zinloos lijkt.

Het bestaan is één grote afwisseling en echt moeilijke tijden zijn net zo gewoon als periodes van rozengeur en maneschijn. Er gebeurt tijdens je leven een heleboel waar je geen invloed op hebt, zeker als je jong bent en nog weinig zelf mag beslissen.

Tegelijkertijd is er gelukkig genoeg waar je nu al wel zelf de controle over hebt. Hoe je je gedraagt tegenover anderen, bijvoorbeeld. En of je hulp vraagt aan iemand anders als je het echt moeilijk hebt. Om het leven zo goed mogelijk aan te kunnen, kun je het beste steun zoeken bij elkaar. Laat daarna het leven maar komen!



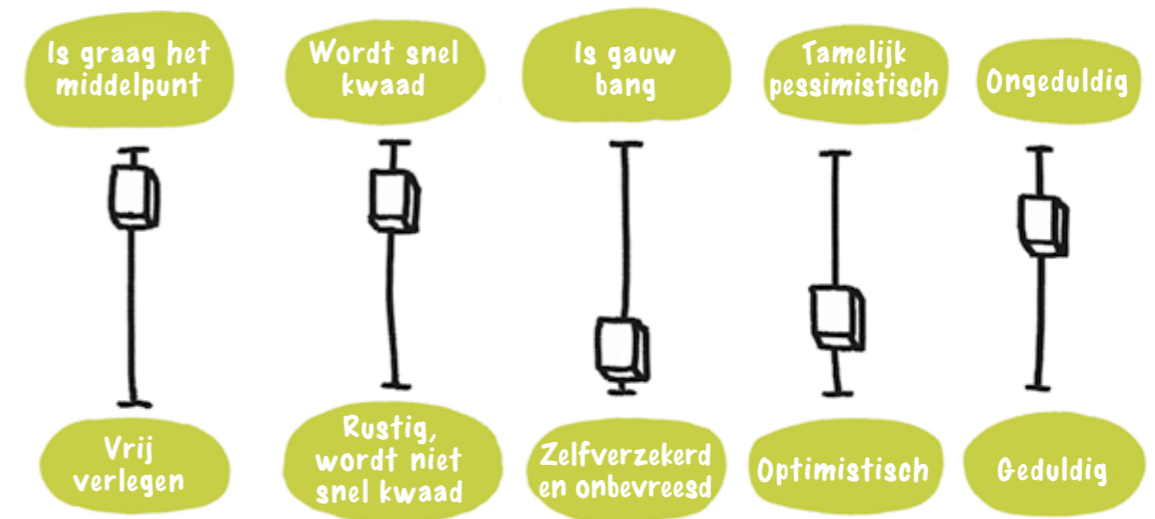
Wie ben je?

Heb je jezelf al gevonden? Het is normaal dat je je afvraagt wie je bent en dat het soms lijkt alsof alles steeds maar verandert. Je hoort vaak dat je jeugd de tijd is 'om jezelf te vinden'. Dat je er dan achter moet komen wie je 'diep in je hart' bent. Maar hoe weet je dat?

Jezelf vinden ... Vergeet het maar! Iedereen is heel veel versies van zichzelf. In sommige situaties ben je misschien erg stil, in andere heb je juist het hoogste woord. Met sommige mensen heb je altijd veel lol, bij anderen ben je juist serieus en let je erop hoe je overkomt. Maak je daarom vooral niet druk over de vraag wie je diep in je hart bent. Besteed je tijd liever aan het vinden van interesses en dingen die je motiveren, vrienden, en aspecten van jezelf die je leuk vindt en waar je trots op bent. Zoek uit waar je grenzen liggen. Wat zijn je mogelijkheden en wat daagt je uit? Wat is voor jou belangrijk?

Waarschijnlijk heeft niemand hetzelfde beeld van jou als wat jij hebt wanneer je alleen bent. Bijna iedereen gedraagt zich zonder mensen om zich heen anders dan in gezelschap. Misschien huil je vaker als je alleen bent? Of luister je in je eentje naar andere muziek? Mogelijk denk je dat dat betekent dat niemand je echt kent. Vermoedelijk voel je je het meest 'jezelf' als je er niet bij stilstaat hoe anderen je zien.

Toch kun je in ieder van ons een bepaald patroon zien. We zijn allemaal zo verschillend. Heel veel van wat jou nu juist typeert, ligt in je genen, maar ook de dingen die je tijdens je leven meemaakt laten hun sporen na. Stel je eens voor dat al je verschillende eigenschappen als een soort volumeknoppen werken. Bijvoorbeeld:



Niemand is 'perfect'. Daar is een simpele reden voor. Het is gewoon onmogelijk om met absoluut iedereen overweg te kunnen. De een voelt zich prettig tussen kalme en rustige mensen, terwijl de ander het liefst uitbundige en energieke mensen om zich heen heeft. Met andere woorden: streef er niet naar iemand te zijn die door iedereen aardig gevonden wordt en die nooit ruzie krijgt. Dat gaat gewoon niet.

Een grijze muis of opvallen? Tijdens je jeugd ben je natuurlijk veel meer bezig met leeftijdgenoten dan met familie en ouders. De een vindt het belangrijk zo weinig mogelijk op te vallen, de ander wil graag een eigen, specifieke stijl vinden en zichzelf zijn – wat anderen doen en laten boeit hem gewoon niet.

Je denkt al gauw dat anderen geen problemen hebben. Dat lijkt aan de buitenkant vaak zo. Aan de oppervlakte is er zo veel hetzelfde. Maar als we voor één dag met elkaar van brein zouden kunnen ruilen, zouden we aardig wat mensen tegenkomen, ook doodgewone mensen, die vinden dat ze op een of andere manier abnormaal zijn. Het is heel gewoon je af te vragen of je soms abnormaal bent.

Wat is abnormaal? Ooit een normaal mens ontmoet? Er bestaan geen criteria voor wat een 'normaal' mens is, want we zijn allemaal ongelooflijk verschillend. Ieder individu is uniek. Wel kunnen we zeggen dat *iets* normaal is, bijvoorbeeld dat het normaal is dat je moe bent als je slecht hebt geslapen. *Personen* zijn daarentegen niet normaal of abnormaal. Sommigen vallen meer op dan anderen of ze functioneren anders dan de meesten, maar dat betekent niet dat ze abnormaal zijn. Mensen die heel gewoon lijken te zijn kunnen soms geheimen meedragen waar je geen weet van hebt.

Als volwassene zul je weer anders zijn dan nu. In je adolescentie kunnen de volumeknoppen volledig op tilt slaan. Sommigen merken ineens dat ze erg gevoelig zijn geworden, dat ze zich het leed van de hele wereld aantrekken en haast een beetje 'paranoïde' zijn, terwijl ze vroeger zoveel zelfvertrouwen hadden. Anderen, die ooit geduldig en zachtvaardig waren, worden onherkenbare opgewonden standjes.

Je voelt vermoedelijk wel dat het van dag tot dag en van situatie tot situatie verandert. Op school ben je rustig en bezorgd om erbij te horen, maar thuis word je een monster in de buurt van je broertje en zijn vrienden. Dat is zo normaal als wat. Veel jongeren hebben het gevoel alsof ze in een emotionele malle molen terechtgekomen zijn en herkennen zichzelf niet meer.

Na een paar jaar zijn de volumeknoppen wel gestabiliseerd. Dan zul je iedere dag en in alle situaties zo ongeveer dezelfde zijn. Niet helemaal, maar bijna. Maar zover is het nu in ieder geval nog niet.

Wat zijn gevoelens?

Gevoelens hebben we allemaal. Gevoelens zijn innerlijke ervaringen die ons al duizenden jaren helpen om gevaar te ontlopen, ons in veiligheid te brengen, onze vijanden te verslaan en voor nageslacht – kinderen die de mensheid zullen voortzetten – te zorgen. Gevoelens geven je wezenlijke signalen over wat belangrijk voor je is, wat je grenzen zijn en hoe je reageert op de wereld om je heen.

Wat zijn gedachtes?

Gedachtes vormen de taal die onze hersenen voor zichzelf gebruiken. Je kunt op veel manieren denken, bijvoorbeeld in woorden, in muziek en in beelden.

Hoe reageert je lichaam op alles wat er gebeurt?

Je lichaam staat graag paraat om mee te helpen. Als het bijvoorbeeld denkt dat je bedreigd wordt, stelt het alles in het werk om je te laten vechten of zo hard mogelijk weg te rennen. Denkt het dat je wat kalmer aan moet doen, dan gaan je hartslag en bloeddruk omlaag. Het lichaam kan zelfs zo heftig reageren dat je je beroerd gaat voelen, maar gevaarlijk is het nooit.

Wat zijn handelingen?

Wat je doet, zegt en nalaat, kun je allemaal handelingen noemen. Dit betekent dat als je ervoor kiest om niets te doen, dit besluit toch een handeling is. Je hebt niet altijd door in hoeverre je controle hebt over je doen en laten.