

© Deze tekst is auteursrechterlijk beschermd en mag alleen verspreid worden voor onderwijsdoeleinden.

**Boek :** Geef jongeren meer zelfvertrouwen  
**Auteur :** Marijke Bisschops  
Verschenen in Caleidoscoop, nr 3 jaargang 20  
**Datum :** 4 maart 2009

Marijke Bisschop studeerde pedagogie en specialiseerde zich in gedragstherapie. Ze was verbonden aan de afdeling kinderpsychiatrie van het UZ Gasthuisberg in Leuven. Nu werkt ze als opvoedingconsulente en gedragstherapeute.

*Wat heeft zelfvertrouwen te maken met drugs en alcohol?*

Toen ik vorig jaar een workshop leidde op een studiedag over de preventie van alcohol, drugs en sigaretten in een secundaire school, was dat de eerste vraag van de jongeren. Maar het was beslist niet de eerste keer dat ik die vraag hoorde.

Jongeren hebben het moeilijk met het vertrouwen in zichzelf wanneer ze in de puberteit treden. Alles wordt dan even overhoop gegooid. Factoren in onze consumptiemaatschappij, de stress en de snelheid waarmee alles moet gebeuren en de huidige opvoeding hebben zeker ook hun invloed op het zelfvertrouwen van onze jongeren.

Met zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid bedoelen we het gevoel dat men opgewassen is tegen de eisen die gesteld worden, dat men een taak en mogelijke hinderpalen kan trotseren.

Ik vertel in dit artikel wat zelfvertrouwen precies inhoudt en hoe je eraan geraakt, hoe je het kan verliezen en hoe je het jezelf kunt aanleren, en hoe de omgeving een steun kan zijn voor je zelfvertrouwen. We zullen ook ingaan op omgevingsinvloeden die het zelfvertrouwen van jongeren op de tocht zetten.

Dit onderwerp boeit mij, want ik zie veel jongeren in mijn spreekkamer, heel fijne mensen die eens willen praten over de moeilijkheden die ze dagelijks ondervinden. Ze zitten in de knoop met zichzelf, met hun ouders, met de school, met vrienden. Een veel gehoorde klacht die ik dan hoor: "ik ben nul... ik ben niets waard... ik kan dat nooit... ik word uitgestoten... niemand ziet mij graag."

Of de ouders vragen: "mijn dochter/ zoon heeft een gebrek aan zelfvertrouwen. Kunt u haar/hem helpen?"

### **Wat vertellen jongeren mij?**

Veel jongeren vertellen mij wat ze denken, en ook wat ze doen. Hoeveel cannabis zij gebruiken met vrienden, hoeveel en hoe vaak ze drinken, of hoe ze door hun gedrag op anderen indruk willen maken. Ze durven ook vaak geen 'neen' te zeggen uit angst uitgesloten te worden uit de groep. Bang om anders te zijn dan de anderen. Zelfs wanneer ze voor hun computerscherm zitten, hebben ze het nog moeilijk om een verzoek te weigeren. Dat kan gaan van afspraakjes met vreemden tot het tonen van je borsten voor de camera, al zou je dat eigenlijk liever niet doen. Maar je wilt zo graag dat de anderen je aardig vinden.

### **Alarmerende berichten**

De alarmerende berichten in de media maken ons beeld van de jeugd niet vrolijker. Het zou niet goed gaan met onze jongeren. Ze worden met de vinger gewezen alsof ze van

alles de schuld zijn. Dat vind ik niet juist. Als er iemand verantwoordelijk is dan zijn wij dat: de volwassenen. Wij zeggen en geven het voorbeeld, wij voeden op en wij zijn wat je noemt 'de maatschappij'.

In kranten en weekbladen zien we koppen als: Jongeren lijden even vaak aan depressie als volwassenen - starters zijn verwende luiards - jongeren missen inzet en talenkennis - jongeren hebben angst - jongeren zijn te lui om te werken. Het aantal cannabisverslaafden is in 5 jaar verdubbeld en het drankverbruik bij jongeren ook. In die artikels mis ik een positieve boodschap; we horen alleen maar: "het is te laat, het ligt aan de psychische gezondheid van onze jongeren."

Naast al die pessimistische en angstaanjagende berichten las ik ook een enquête over jongeren in Le Vif/Express (27.04.2007) met als titel: "Jongeren hebben angst". Uit die enquête komt naar voren dat de jongeren heel onzeker zijn over de toekomst; ze hebben geen houvast meer en ze voelen zich niet meer geruggensteund door de volwassenen. In plaats van zich met verantwoordelijkheidszin in te zetten in de maatschappij, verafschuwen zij het idee dat ze in de huidige samenleving moeten presteren of zich waarmaken. Ik blijf erbij: het eerste tekort ligt hier ook bij ouder en opvoeder. Een stevig houvast is en blijft een onmisbaar basisfundament.

In mei 2007 schreef minister Frank Vandenbroucke in de krant De Morgen "de jeugd van tegenwoordig doet het goed". Hij refereerde aan een bezoek aan een TSO-BSO school in Londerzeel. Het deed mij plezier dat te lezen. De minister was blij verrast over een project dat de leerlingen hadden uitgewerkt en waarvoor zij genomineerd werden voor de wedstrijd 'ondernemende school' van Unizo.

Hij vertelde hoe belangrijk het is dat we de talenten van elk kind naar waarde schatten. We moeten investeren in hun competenties en hun talent, en hen een goede schoolkeuze laten maken.

Wanneer de eerste twee jaren van het SO achter de rug zijn, gaat er voor vele leerlingen een stuk vertrouwen in zichzelf verloren. Een school denkt met reden dat onze jongeren dan sterk genoeg zijn om dat vertrouwen zelf verder uit te bouwen. En dat is ook juist, tenminste voor een normaal begaafde leerling die in een geschikte richting zit, met een juist gevoel en een juiste ondersteuning thuis. Maar leerlingen die op de een of andere manier wankelen, of een stuk van dit evenwicht missen, kunnen dat op die leeftijd helemaal nog niet aan. Zij hebben versterking nodig.

Als volwassenen kunnen we hen daarin steunen, motiveren en aanmoedigen. M.a.w. : erken eerst je kind in zijn 'kunnen' en bied het daarin alle kansen door het te steunen. Soms verlangen we van onze kinderen dingen die we zelf niet hebben kunnen realiseren.

Ook beweren we vaak dat onze jongeren mondig zijn en hun zin weten te krijgen. Daar vereist de rol van de ouder inderdaad dat hij niet altijd ingaat op de wensen van zijn kinderen, op het najagen van hun droombeelden die onze maatschappij in de media voorspiegelt. We moeten onze kinderen weerbaar maken, maar op een correcte manier. Door hen al te zeer te verwennen hebben we vaak de indruk dat ze meer zelfverzekerd zijn omdat ze materieel sterker in hun schoenen staan, maar hun psychologische kracht staat los daarvan. Het is niet omdat ze alles of bijna alles bezitten dat ze ook sterk genoeg zijn om waarden realistisch in te schatten.

### **Bouwen aan zelfvertrouwen**

Als ouder en leerkracht kunnen we onze jongeren meer zelfvertrouwen geven door het beste in die jongeren te zien, zodat zij het beste in zichzelf kunnen zien.

Een lerares vertelde mij tijdens onze workshop 'Bouwen aan je zelfvertrouwen', dat ze de leerlingen meer bang maakte dan dat zij ze vertrouwen gaf, omdat zij zelf ook snel bang was. Zij waarschuwde hen voor de zware cursus en de vele testen, in de hoop dat ze uit angst wel hard gingen studeren. Maar later begreep ze dat je niet studeert uit angst, maar uit vertrouwen dat je het kan en dat je het wenst. Nu moedigt ze haar leerlingen op een heel andere manier aan: wij gaan alles doen wat wij kunnen om te slagen. We doen ons best, en ik zal jullie helpen en aanmoedigen. Al jullie inspanning zal ik belonen, de kleine inspanningen ook. Alle resultaten, hoe klein ze ook zijn in het begin, zal ik belonen, want dan zijn we al op de goede weg. Doen jullie gewoon je best, we redden het wel. Wees vooral niet bang! Zij let nu op alles wat goed gaat in plaats van op de zaken die niet goed gaan.

Jongeren vragen van hun ouders weer uitdagingen, veiligheid en vertrouwen. In onze jachtige maatschappij zijn ze te veel beschermd. Hun ouders leggen hen teveel in de watten, zij denken en doen vaak in de plaats van de jongeren. De kinderen hoeven en kunnen niets meer zelf ontdekken. Verantwoordelijkheidszin wordt niet meer aangeleerd.

### **Eeuwig vakantiegevoel**

In die maatschappij zijn er grondige veranderingen gaande. De gezinnen zijn erg veranderd. Ze werden 'holdingcompanies', waar iedereen in en uit loopt en voor zichzelf bezig is. De traditionele waarden en het gezellig en veilig samenzijn ging verloren. Juist daar hebben kinderen zo 'n behoefte aan. Ze vragen zich af waar we naartoe gaan, wat de ouders met hen willen.

De ouders willen zelf jong blijven. Ze geven affectie en vriendschap en luisterbereidheid, maar niet voldoende autoriteit en aanmoediging waardoor kinderen leren het zelf te doen. Het ouderlijke huis is een veilige plek, maar zonder verplichtingen. De buitenwereld wordt wel als koud en bedreigend ervaren. De jongeren verlangen op den duur niet meer naar de vrijheid om die wereld zelf te mogen ontdekken. Thuis gaat alles snel en zo gemakkelijk. Op die manier heeft de jeugd een eeuwig vakantiegevoel. Leer het hen zelf te doen! En aanvaard de vergissingen. Wees niet bang, of toon in ieder geval niet dat je bang bent. Moedig hen aan, vooral hun expansiedrang, mits die binnen de grenzen blijft.

We coachen onze adolescenten zodat ze zich kunnen voorbereiden op de realiteit, niet door ze bang te maken maar door op hun sterke kanten te bouwen!

### **Communiceren met zoon en dochter**

Vertrouwen geven is het beste in onze jeugd willen zien. Zodat zij het beste in zichzelf gaan leren zien. Wij wensen als ouder dat ze zelfstandig worden en met zelfvertrouwen de wereld in stappen. Wij willen ze de waarden van het werken leren, van de inspanning, en het respect voor zichzelf en de ander. Net als de belangrijke waarden van eerlijkheid, tolerantie, broederschap, rechtvaardigheid en liefde.

Voor hun zelfvertrouwen is het belangrijk dat de ouders hun duidelijk maken dat zij van hen de inzet en inspanning voor deze waarden verlangen. Dat wil niet zeggen dat zij de beste moeten zijn, maar we waarderen wat zij kunnen en waarvoor zij zich inspannen, zonder dat er onmiddellijk resultaten moeten zijn. We vergelijken ze liever niet met de zoon van de buurman die alles zo goed doet. Uw kind is niet de zoon van... Uw kinderen zijn authentieke mensen met hun eigen capaciteiten en mogelijkheden. Daar hebben we oog voor. Daarin gaan we hen steunen en aanmoedigen

We hebben vertrouwen in hun doorzettingsvermogen. Hoe kunnen ze ervaren of ze tot iets in staat zijn als we het hen nooit laten proberen? Een jongere kan veel meer dan je denkt en redt zich vaak zelf heel goed uit moeilijke situaties, als je hem maar het vertrouwen geeft.

*Geven we hun wel genoeg complimenten?*

Of vitten we alleen maar op de rommel in hun kamer, op hun vrienden en hun uiterlijk? Rommel in je kamer is een detail, dat hoort bij een adolescent en is niet erg. Je kunt de deur dicht doen. Later zal dat beter gaan. Bij het complimenten geven horen ook de vele knuffels, de geborgenheid.

*Hebben we wel genoeg oog voor hun authentieke vaardigheden?*

Complimenteren we hen voor hun hulpvaardigheid, hun talenten? Mogen ze hun eigen karakter behouden of willen we hen in een model gieten dat op ons lijkt?

*Beslissen we alles voor hen?*

Of leren we hun dat zij ook mee mogen beslissen, zolang het maar niet te gek is. Geven we hun wel de kans ook eens iets te beslissen?

*Blijven we wel voldoende met hen communiceren?*

We moeten met elkaar in contact blijven. We zouden op zo 'n manier met hen willen communiceren dat het hun de kracht geeft om hun eigen beslissingen te nemen. Hun mooie karaktertrekken benoemen in plaats van hun moeilijk gedrag altijd te bevitten.

*Geven we zelf wel een goed voorbeeld?*

*Of zitten we aan de buis gekluisterd? Zijn onze computer en ons eigen tijdverdrijf belangrijker dan onze puber?*

*Zeggen we hun wel duidelijk genoeg dat wij in hen geloven?*

En dat we ook nog in de toekomst geloven...

*Leren we hun stap voor stap omgaan met de consequenties van hun gedrag?*

Weten onze jongeren wel van te voren wat zij kunnen verwachten wanneer ze zich niet aan een afspraak houden? Zij moeten de consequenties leren aanvaarden en dragen. Maar elke keer krijgen ze van ons wel een nieuwe kans om het de volgende keer beter te doen.

## **Kleine volwassenen**

Pubers zijn kleine volwassenen en we moeten hen nu ook zo aanspreken. Wij zijn hun ouders, opvoeders en hun raadslieden en we begeleiden hen stap voor stap naar de verantwoordelijkheid, zelfstandigheid. Wij zien hen graag als toekomstige volwassenen met een gezonde dosis zelfvertrouwen. Ons taalgebruik hierbij is van groot belang. We spreken niet meer tegen een kind maar tegen een toekomstige en verantwoordelijke volwassene. Een goed voorbeeld is dan belangrijk. Het verschil tussen wie de jongere is en wat hij doet is erg belangrijk. Een puber is geen domme, 'onvoldoende' jongen wanneer hij een onvoldoende heeft op zijn rapport. Hij is en blijft een jongen of meisje met eigen talenten, die een onvoldoende heeft gehaald en dat zelf ook niet prettig vindt. We moeten hem leren over dat slechte cijfer na te denken, en hem onze hulp aanbieden.

- Ouders kunnen jongeren vertrouwen geven en hen leren omgaan met hun weinige zakgeld. We leren hen nadenken over de dingen waarvoor je geld nodig hebt. Hoeveel geld je uitgeeft en of dat verantwoord is. Samen kan je bespreken wat de kinderen zelf moeten betalen en wat zij van jou als ouder kunnen verwachten. Op is op, met die consequenties zit het kind, daaruit leert het om beter met geld om te gaan. Als ouder moet je hem de kans geven die moeilijkheid te aanvaarden en te beleven. Wanneer je hem telkens weer geld bijgeeft, leert je kind niet zelfstandig en volwassen te worden. Je kind kan in het begin een kasboekje bijhouden en je zo informeren over zijn behoeftes. Wanneer hij dat goed doet en redelijk is, kan je hem met gerust hart je vertrouwen geven.

- Je leert de jongeren hoe zij kunnen omgaan met een gsm-abonnement; laat ze meedenken en constructieve voorstellen doen. Een kaart of een abonnement heeft zijn beperkingen. Het zijn niet de beperkingen waar de ouder mee leeft, maar de adolescent en hij leert zo er zuinig en verstandig mee op te gaan. Dat geeft je zelfvertrouwen.

- Vraag ze de bus en het openbaar vervoer te gebruiken, dat geeft ze meer vrijheid en zelfstandigheid. Ze kunnen ook zelf een dienstregeling opzoeken.

- Moedig zelfevaluatie van het rapport aan, het is niet uw rapport maar dat van de jongeren. Hoe denken zij er zelf over?

- Vraag hem enkele taken in huis te doen. We wonen samen in het huis en ieder zorgt ervoor dat alle taken uitgevoerd worden. Een jongere kan zelf voorstellen wat hij zal doen. Verbind er ook consequenties aan. Kwijt hij zich niet van zijn taak, dan kunt u hem ook niet naar het voetbal, een feestje of naar de vrienden brengen. Maar vergeet vooral niet veel aan te moedigen voor alle inspanningen die ze wél doen. Kijk naar hun positieve kanten en let niet altijd op wat niet goed gaat; dat zou je zelf ook verschrikkelijk vinden. Je zou als ouder eens naar je zelf moeten kunnen luisteren: het klinkt niet aangenaam en het helpt de jongeren niet om het anders of beter te doen, integendeel.

- Stuur 'ik- boodschappen'. Dan beschuldig je ook de ander niet. "Ik zou graag dat..., ik maak mij zorgen ..."

- Als er problemen zijn, vraag dan je puber hoe hij ze denkt op te lossen; kom niet direct zelf met een oplossing.

- Val niet over details! (rommel in de kamer) Moedig ze aan, ze doen onhandig, maar het zijn goede dochters en zonen. Wees gul met complimenten, zij zijn daar erg gevoelig voor .

- Ondersteun hen, geef hen de ruimte en de mogelijkheid zich te vergissen. Wie leert maakt vergissingen! Verwacht geen mirakels, dan voelen zij zich niet goed als zij die verwachtingen niet kunnen inlossen. Waardeer ze voor wat zij wel kunnen!

- Geef niet altijd een kant-en-klaarantwoord, laat uw puber zelf zoeken naar een oplossing. Wanneer een jongere zich niet goed in zijn vel voelt, zal hij misschien veel aandacht trekken. Wat hij verwacht, is dat u meevoelt, niét dat u het voor hem oplost. Blijf vooral rustig, blijf een rots in de branding; word niet mee bang of onzeker! Steun hen, moedig hen aan.

Kinderen durven in de veilige beschutting van hun thuis hun emoties te uiten. Wij kunnen dan bezorgd over hen zijn. Toch hebben zij liever onze steun en zekerheid en een luisterend oor. Wij worden als ouders wel eens onzeker of angstig door de uitspraken die onze puber doet. Maar weet ook dat hij zich thuis eerder zal laten gaan dan onder zijn vrienden. We mogen niet in zijn angst meegaan, maar hem rustig aanhoren en als een rots in de branding blijven. Het doet uw kind al zoveel goed een luisterende en kalme volwassene om zich heen te voelen. Vanuit die rust en kalmte kan hij zich zelf weer herladen.

- Geef vertrouwen en maak vooraf heel duidelijke afspraken. Pubers maken toch de fouten die jij als ouder zo graag zou vermijden, maar daar leren zij het meest van. Een niet nagekomen afspraak wordt bestraft, maar dat hebben jullie dan wel van te voren afgesproken.

- Denk en handel voor u zelf, maar laat uw puber ook zelf leren denken en handelen. Hij kan veel meer dan u denkt. Hij kan lopen, fietsen, de bus nemen, een treinreglement lezen, zich organiseren. Hij is aan het leren en hij kan heus wel tegen een stootje. Hoe meer adolescenten zelf mogen doen, hoe meer zelfvertrouwen zij krijgen. Laat ze moeilijkheden ondervinden maar los die niet op in hun plaats. Pech als uw kind een tegenslag heeft. U bent er om te luisteren en mee te leven, maar de jongeren moeten leren om zelf een oplossing te zoeken. Ga samen een pizza of een spaghetti eten en praat positief met elkaar, vertel uw dochter wat u zo graag in haar ziet, maak haar geen verwijten!

- We zien graag dat onze kinderen veerkracht hebben. Leer uw kind de mogelijkheid om met stress om te gaan, door het een moeilijkheid zelf te laten oplossen. Hoe kinderen met frustraties of onzekerheden omgaan, hangt af van hoe veilig zij zich voelen.

- Tonen wij hun wel voldoende dat het leven de moeite waard is om geleefd te worden? Ons voorbeeld geeft hun zelfvertrouwen.

### **Workshop met de leerlingen**

In de workshop 'Bouwen aan zelfvertrouwen' probeer ik de jongeren dezelfde boodschap mee te geven.

Welke invloed heeft de consumptiemaatschappij op onze manier van denken en leven? Welke grote veranderingen van de laatste 20 jaar hebben invloed op de opvoeding thuis en op school? Hoe kunnen we daarbij toch voldoende ruimte krijgen om ons te ontwikkelen tot zelfstandige, ondernemende en veerkrachtige jongeren die positief en verlangend uitkijken naar de toekomst? Met een behoorlijke bagage zelfvertrouwen. Daarin ligt een taak voor ouders, opvoeders en school. Maar ook de jongere zelf kan hier aan meewerken en meedenken.

### **Bouwen aan je zelfvertrouwen**

Wanneer je naar het middelbaar onderwijs trekt ben je wel eens een beetje angstig. Hoe zal dat verlopen? Wat zullen de anderen van mij denken? Zullen ze mij aardig vinden? Zal ik vrienden maken? Hoe kom ik over? Wat zal ik aan moeten trekken om niet uit de toon te vallen? Iedereen heeft het zeker makkelijker dan ik, je zult zien dat iedereen al tot een groep behoort, maar ik niet!

Ik vertel jongeren altijd dat die gedachten heel normaal zijn voor hun leeftijd. Ze horen bij de eerste dagen in het middelbaar onderwijs. Iedereen stelt zich die vragen.

Wij hebben dit nu al 6 jaar getoetst op een grote middelbare school in Ottignies (Christ Roi). Elk jaar beschrijven de kinderen van het eerste jaar SO dezelfde onzekere gedachten.

Het hebben van vrienden stelt hen op hun gemak.

Iemand die naar je toekomt en je goedendag zegt wanneer je op school aankomt, verstevigt je zelfvertrouwen

### **Hoe komt het dat we zo onzeker zijn?**

"Je ondergaat in die levensfase vier belangrijke veranderingen.

1 Je lichaam verandert, met ingrijpende veranderingen op hormonaal gebied die zeker van invloed zijn op je stemming en je gevoelsleven. De toevloed van hormonen maakt je onrustig en onzeker.

2 Je hersenen blijven doorgroeien. Je gedachten kunnen nog alle kanten uit en liggen nog niet netjes geordend op hun juiste plaats. Het is nog een beetje chaos in je hoofd, net als in je kamer!

3 Je omgeving verandert ook. Je moet je weer aanpassen en integreren in een andere structuur, waar vrienden heel belangrijk worden. Vandaar dat je heel benieuwd ben of zij jou ook aardig gaan vinden. Bergen nieuwe indrukken en uitdagingen komen op je af. Veel druk ook vanuit die vriendengroep. Sociale aanvaarding door leeftijdgenoten is heel belangrijk voor je.

4 Je ouders lijken ook wel te veranderen. Je hebt nu meer ruzie met hen, en ze begrijpen je niet meer zo goed. Vroeger waren ze een rots in de branding voor je en nu lijken ze over alles anders te denken. Je krijgt meer negatieve dan aanmoedigende positieve opmerkingen. "Je bent slordig, lastig en je ziet er niet uit. En je studeert niet genoeg..." Ze zijn bang dat het slecht met je afloopt en zij geven je niet altijd het vertrouwen dat je zo nodig hebt. Voor je ouders is het ook een hele aanpassing een aankomende volwassene in huis te hebben."

Ik vertel de jongeren altijd dat al die negatieve gedachten over jezelf te verklaren zijn door deze vier componenten samen. Daarbij speelt je aangeboren karakter en persoonlijkheid natuurlijk ook een rol. De ene is positiever ingesteld dan de andere. Wij gaan ons nu vooral concentreren op onze manier van denken. Wij willen niet zo destructief over ons zelf denken.

### **Niet lastig zijn maar lastig doen**

"Toen je nog een klein kind was kreeg je veel meer aanmoedigingen en lieve woordjes van je ouders. Maar bij het opgroeien, moeten zij jou ook opvoeden. Bij het corrigeren van je gedrag en het opvoeden hoor je ook wat je niet goed doet.

Helaas zeggen de ouders niet dat je lastig doet, maar dat je soms lastig, lui, of slordig **bent**. Natuurlijk ben je dat niet, maar je doet en handelt wel af en toe zo. Je blijft en bent altijd het liefste kind van je ouders, maar af en toe doe je lastig of haal je een onvoldoende, maar dat maakt je nog niet tot een lastig iemand. Je bent in ieder geval nooit een 'onvoldoende'! Je haalt misschien wel eens een onvoldoende, maar dat maakt van jou geen onvoldoende.

Negatieve opmerkingen over onszelf zijn als etiketten op een koffer: die blijven plakken. Die trekken we het best maar zo snel mogelijk van ons af.

Positieve aanmoedigingen hebben we wel graag, die koesteren we. Die helpen ons te groeien. Vandaar het belang van aanmoedigingen voor je zelfvertrouwen.

In het secundair onderwijs trek jij je enorm aan wat de anderen van je denken en over je zeggen. Vooral meisjes zijn hier erg gevoelig voor. Jongens trekken zich minder aan wat de omgeving denkt.

Het heeft veel te maken met de typische manier van denken in deze periode.

Een adolescent heeft **onophoudelijke twijfels**. Dat gaat samen met je zoeken naar je identiteit. Je denkt niet erg vrolijk over jezelf, maar wel over de anderen. Het is alsof er een negatieve stem je voortdurend wil plagen, jaloers wil maken en je de grond in wil boren. We proberen beter niet meer naar die stem te luisteren omdat ze ons echt niet helpt. Integendeel. Die stem remt ons af, ze spreekt niet de waarheid, ze is allesbehalve vriendelijk. We hebben niets aan haar op- en aanmerkingen. We hebben veel meer aan onze positieve stem, die in ons gelooft en ons altijd zal aanmoedigen en lief hebben.

### **Iedereen geniaal**

Jongeren op jouw leeftijd denken ook niet gematigd, maar in superlatieven; dan is iedereen meteen geniaal en jijzelf bent een ramp! Dat is ook niet realistisch, want je bent geen ramp. Je hebt het misschien wat moeilijker met jezelf, maar dat is nog niet hetzelfde als een ramp! Dat geeft je gevoel van eigenwaarde ook geen stimulans. Je mag jezelf heus wel in een positiever daglicht stellen, je verdient het.

Dan zijn er nog de generaliserende gedachten: zo van "iedereen kan dat, maar ik niet". Jij hebt ook het idee dat anderen jouw gedachten kunnen lezen of in je kunnen kijken. Je hebt het gevoel, of je denkt het zelfs zeker te weten, dat zij je beoordelen en veroordelen. Meestal is dat dan ook nog negatief. Maar gelukkig valt dit heel erg mee; zolang jij geen vooroordelen over de ander uitspreekt, zal de ander het ook niet over jou doen. De anderen kunnen je trouwens nooit zo goed kennen als jij jezelf kent en daarom zou ik niet luisteren naar lelijke opmerkingen die over mij gemaakt worden. Ze zeggen maar wat, het is gewoon niet waar! Jij weet zelf wel beter.

Wij, volwassenen, willen samen met jou kijken hoe jij je beter kunt voelen door je gedachten te veranderen en door rationeler te leren denken. Dat gaat je helpen om je beter te voelen. Wees wat vriendelijker voor jezelf.

Er zijn nog heel wat andere gedachten die je dagelijks kwellen. Ze doen soms pijn in je hoofd en je geraakt er alleen niet uit. Die gedachten brengen je in de war, zij maken je onzeker. Dat uit zich dan weer in je gedrag. Je zoekt vriendschap en erkenning bij de anderen.

Er is een misverstand over het gebruik van het woord 'neen'. 'Neen zeggen' wordt verward met niet aardig zijn; als je neen zegt vindt de ander je niet aardig en je wilt juist aardig gevonden worden. Bedenk daarom: je blijft altijd aardig en vriendelijk ook als je 'neen' zegt. Een weigering heeft niets te maken met je karakter, je liefde voor de ander of je gedrag. Je zegt neen tegen iets dat jij echt liever niet hebt, dat jou op dat moment niet goed uitkomt. Een echte vriend zal dat waarderen. Vandaar het roken en drugs nemen in groep. Je zegt liever geen 'neen'. Joints roken geeft je tijdelijk een beter gevoel over jezelf en je hoort ergens bij. Maar je hebt daar heus geen joints voor nodig, er zijn zoveel andere manieren om je goed te voelen. Vaak krijg je later ook spijt van de negatieve effecten die de drugs op je hebben, en dan voel je je echt niet goed en ook niet vol zelfvertrouwen! Jongens zoeken meer risicogedrag op dan meisjes om ergens bij te horen of op te vallen. Zij drinken en roken dan ook veel meer.

### **Wat kan je er zelf aan doen?**

1 Op een andere manier leren en durven denken over jezelf! Ontdek de enorme kracht van je eigen denken en leer positief te denken. Niet wat de anderen over je denken is belangrijk, maar wat jij over jezelf denkt. En dat kan veel positiever zijn dan jij je kunt voorstellen. Vertel ons iets goeds over jezelf. Waar ben je trots op? Hoe zou jouw beste vriend jou omschrijven? Probeer je dat eens voor te stellen. Glimlach in de spiegel en zie dan wat voor een fijn mens je bent.

Vaak denken we dat we ons op een speciale manier moeten kleden of heel slank moeten zijn om aanvaard en geliefd te worden. Maar dat zijn uiterlijke zaken; die veranderen toch steeds. Het belangrijkste is jouw vriendelijkheid. Zo trek jij de ander aan, en haal je het mooiste uit die ander.

2 Je oude denkpatronen leren herkennen en doorbreken. Leren om geen vooroordelen meer te hebben. Dat betekent dat je vooral niet negatief moet praten over de ander. Dat heeft geen enkele zin en dat maakt je niet gelukkiger. Probeer altijd het schone in iemand anders te zien, of zwijg, in plaats van kwetsende uitspraken over anderen te doen. Jij zou het ook niet prettig vinden als zij dat met jou deden.



Cijfer jezelf ook niet altijd weg. Je mag best positief over jezelf denken. Dat is niet hetzelfde als bluffen, maar wel jouw positieve stem die je aanmoedigt en die in jou gelooft.

3 In plaats van negatieve en angstige gedachten te hebben leren we positief te denken, en de angst te vervangen we door wensen. We zijn niet meer bang om er niet te geraken: We willen er geraken en al onze energie gaat daarnaar uit.

Regelmatig schrijven jonge meisjes mij met de volgende twijfels en gedachten over zichzelf:

- *"Ik ben altijd veel te vriendelijk, dat komt omdat ik zo graag vriendelijk wil overkomen. Ik wil dat anderen mij aardig vinden; daarom laat ik enorm veel toe, en zeg 'ja' als ik eigenlijk 'neen' wil zeggen".*

Dat gaat dan meestal samen met de opmerking

- *"Ik kan ook geen kritiek verdragen, ik heb altijd het gevoel dat de anderen negatief over mij denken of kritiek op mij hebben. Elke opmerking over mij zie ik direct als kritiek."*

Wat zij mij eigenlijk zeggen is: "ik vind mijzelf maar niets, ik bekritiseer mijzelf de hele tijd, ik kan bijna niets goeds meer over mezelf vertellen".

Wanneer ik een workshop geef op scholen en dan een 100-tal meisjes tegenover mij zie zitten dan voel ik veel: vooral emotie, liefde, aandacht, interesse, veel vragen. Wat ik zie en hoor zijn: heel gevoelige meisjes. En vragen over vriendschap, liefde, het delen van je gevoelens en je gedachten met anderen, over samen zijn en je goed voelen. Het verlangen naar vriendschap, vrienden en jezelf kunnen zijn, staan bovenaan hun verlanglijst en terecht. Het is helemaal niet moeilijk om die prachtige wens in vervulling te laten gaan als je eerst maar wat meer een vriend van jezelf wordt.

## **De 4 stappen naar je goed voelen**

**Stap 1.** Probeer nu eerst eens iets goeds over jezelf op te schrijven. Vertel eens iets goeds over dat meisje dat je aankijkt in de spiegel. Weet je het niet? Pak dan eens een paar foto's van vroeger, hoe je was je als kind. Wat vertelden je ouders allemaal over je, hoe graag zagen ze je? Wat deed je graag, hoe voelde jij je? Bij wie voelde jij je goed, wanneer was je helemaal op je gemak?

Vertel eens over dat meisje dat je op die foto ziet. Vertel nu maar aan je zelf over je hobby's, zaken die je graag doet, ervaringen waar je erg van hebt genoten. Wees mild en zacht voor je zelf, wees eens niet zo streng en hard!

**Stap 2.** Tijdens het opgroeien verandert je uiterlijk, maar dat is tijdelijk, je groeit door naar een volwassen vrouw. Wanneer je nu in de spiegel kijkt ben je niet elke dag even gelukkig met wat er met je gebeurt. Dan weer eens vet haar, dan weer zo 'n stomme pukkel erbij, dan lijkt je weer te dik. Die borsten komen er bij, je menstruatie, ook al zo 'n gedoe en vaak doet het pijn.

Ondertussen zie je om je heen foto's waarvan jij denkt dat het perfecte meisjes zijn, en dan word je nog onzekerder over jezelf. Die perfecte meisjes bestaan niet, foto's zijn altijd getrukeerd. En jouw veranderingen zijn maar tijdelijk! En die veranderingen zijn vooral je uiterlijk. Van binnen blijf je diezelfde lieve meid van vroeger. Je begint wel meer na te denken, je karakter tekent zich sterker af, je wordt misschien kritischer maar je wordt daarom niet slechter of vervelender. Wanneer jij aardig bent en wilt zijn, dan kan je dat ondanks al die veranderingen nog altijd blijven. Glimlach eens breeduit in die

spiegel: dat ben jij, met al jouw kwaliteiten, iedereen heeft zijn eigen persoonlijkheid en daarmee straalt jij iets uit!

**Stap 3.** Ga nu met dit goede gevoel over jezelf naar de ander. Glimlach hem of haar toe. In plaats van altijd maar te denken "wat zal zij nu van mij vinden", kan je jouw interesse naar haar doen uitgaan! Wat prettig om met haar te zijn, samen van gedachten te kunnen wisselen, interesse te hebben voor die ander. In plaats van "wat denkt ze van mij" zeg je "ik vind het fijn om samen met haar te zijn, ik wil haar best beter leren kennen". Jij straalt iets uit. Jij gaat op haar af, jij wilt haar iets geven, iets delen met haar. Jij zegt misschien: "ik wil liefde, dus ik geef liefde"

**Stap 4.** Bekritiseer niet, heb geen vooroordelen over de ander, roddel niet. Dat zal je zo goed doen. Bekritisieren, praten over hoe een ander is, of roddelen maakt je lelijk! Zulke gedachten en woorden in jouw hoofd maken je niet gelukkig, integendeel. Als je over een ander 'lelijk' praat zal je ook over jezelf nare dingen zeggen..

Je kunt wel zeggen: hij, zij ligt mij niet. Ik vind dat gebouw niet zo mooi, maar daarom is het gebouw voor een ander misschien wel heel mooi. En als iemand je minder ligt kan je hem of haar toch met gerust laten. Ga niet nog eens kritiseren, veroordelen, dat maakt je zo lelijk, je voelt dat tot in je hart.

Wanneer jij zaken van een ander hoort die je niet prettig vindt, hoef je dat niet te aanvaarden. Je kunt zeggen: ik heb niet graag dat je zoiets zegt. Ik heb niet graag wat je nu met mij doet. Ik heb liever niet dan jij me daar aanraakt. Daarbij blijf je vriendelijk maar beleefd. Ben je bang dat een ander je dan niet meer aardig zal vinden? Dat weet je nog niet eens, wie zegt dat die ander jou niet meer aardig zal vinden? En zou het toch zo zijn, dan heeft die ander een probleem, jij niet. Jij blijft hem even aardig vinden, maar je wilt hem wel duidelijk maken wanneer jij je prettig met iets voelt en wanneer niet. Dit heeft niets met aardig vinden te maken.

En STOP met je af te vragen wat een ander denkt! Je hebt het vaak mis, en wat maakt het uit: jij weet het beste wat goed voor je is en wie jij bent! Iemand die goed leeft, niet roddelt, voelt zich goed en doet goed. Het zijn je roddels die maken dat je zo onzeker voelt.

## Meer info

De passie van [Marijke Bisschops](#) is het bijdragen tot het ontwikkelen en opvoeden van mensen, voornamelijk tieners, tot onafhankelijke, vastbesloten en zelfverzekerde personen.

Zij heeft daarover een boek geschreven "[Bouwen aan zelfvertrouwen](#)" en via haar website "[posi-nega](#)" reikt ze handige strategieën aan om te werken aan meer zelfvertrouwen.