

discussiedocument

# SYLLABUS

# MENTALE WEERBAARHEID

## Jaar 1: Jouw plek

Auteur: Eelko de Vos - eelkodevos@gmail.com - 0646-316916

2025-06-22 - draft versie, discussiedocument





# Mentale Weerbaarheid

Leer je eigen gevoelens begrijpen en hanteren – en die van anderen.

Waarom je doet wat je doet – en hoe je daar grip op krijgt.

Samenwerking maakt ons machtig - hoe goed kan jij daar in worden?

Emoties zijn geen probleem, maar een handleiding.

Denk, teken, praat en voel jezelf wijzer.

Jouw hoofd is geen mysterie – je hoeft alleen maar te leren lezen.

Elke type denker heeft zijn kracht; hoe gebruiken we dat zo goed mogelijk samen?

# Inhoud

<b>Mentale Weerbaarheid, jaar 1: Jouw plek.....</b>	<b>2</b>
<b>Emoties en Persoonlijkheid.....</b>	<b>8</b>
Wat zijn emoties?.....	8
De basisemoties en hun functie.....	8
Persoonlijkheid: verschillen tussen mensen.....	12
Introvert en extravert.....	12
Meer verschillen in persoonlijkheid.....	13
Emoties en persoonlijkheid bij dieren.....	14
Jongens en meisjes: verschillen in emoties en persoonlijkheid?.....	15
IQ versus EQ: verstand én gevoel.....	17
Opdrachten.....	19
Reflectievragen.....	19
Huiswerkopdrachten.....	20
Bonusopdrachten (optioneel).....	21
<b>Nature &amp; Nurture en jouw ontwikkeling.....</b>	<b>24</b>
Wat betekent nature en nurture?.....	24
Vragen.....	25
Van kind tot puber: hoe je gevoelens groeien.....	25
Vragen.....	28
De invloed van je omgeving.....	28
Vragen.....	29
Verwerkingsopdrachten hoofdstuk 2.....	30
Reflectie- en begripsvragen.....	30
Huiswerkopdrachten (kiezen of allemaal doen in overleg met je docent).....	31
Bonusopdrachten (extra leuk, creatief en zonder schrijven).....	32
<b>Neurodiversiteit, onze unieke manier van denken.....</b>	<b>33</b>
Hoe werkt een ander brein?.....	33
Het dromerige brein (ADD).....	34
Het actieve brein (ADHD).....	34
Het precieze brein (ASS).....	35
Copingmechanismen bij jongeren.....	37
Terugtrekken en stil zijn.....	37
Explosieve uitbarstingen.....	37
Afleidend en vluchtgedrag.....	37
Pesten en agressie (en de andere kant ervan).....	38
Belang van overlap.....	38
Opdrachten.....	38
Reflectieopdrachten.....	38
Huiswerkopdrachten.....	39

Bonusopdrachten.....	39
<b>Invloed van de Omgeving.....</b>	<b>40</b>
0–6 jaar: Peuters en kleuters in hun wereld.....	40
7–11 jaar: De basisschooljaren.....	43
12–18 jaar: De puberteit en adolescentie.....	48
18+ (Jongvolwassenen): Naar zelfstandigheid.....	54
Reflectie op het hele hoofdstuk.....	59
Reflectievragen over het hoofdstuk.....	59
Huiswerkopdrachten.....	60
Bonusopdrachten (non-verbaal).....	60
<b>Sociale Interacties.....</b>	<b>62</b>
Overall Sociale Rollen.....	62
Groepsdruk: niet "anders" willen zijn.....	63
Populariteit en erbij horen op school.....	63
Familie en generaties: omgaan met ouders en grootouders.....	64
Verschillende denkwijzen en neurodiversiteit.....	65
Drie voorbeeld breintypes.....	65
Voorbeeld: samenwerken in projectgroepjes.....	66
Reflectieopdracht 1.....	66
Plagen vs. Pesten: wanneer gaat het te ver?.....	67
Infoblok: Kenmerken van pesten.....	67
Gevolgen van pesten: emoties en impact op de lange termijn.....	69
Opdracht 2 – Plagen of Pesten?.....	70
Reflectieopdracht 2.....	71
Bonusopdracht.....	71
Groepsdynamiek en groepsdruk.....	71
Rollen binnen een groep.....	72
Reflectieopdracht 3.....	73
Opdracht 3 – Rollen in de klas.....	73
Bonusopdracht – Experiment groepsnormen.....	74
Conflicthantering: omgaan met ruzie en emoties.....	75
Conflicten uitpraten: STORM-methode.....	76
Opdracht 4 – Conflictscenario's rollenspel.....	77
Reflectieopdracht 4.....	77
Sociale interacties in de digitale wereld (kort).....	78
Jouw sociale rol in verschillende contexten.....	79
Je sociale identiteit.....	79
Verwachtingen en wisselen tussen rollen.....	80
Jouw waarden en authenticiteit.....	80
Opdracht 5 – Jouw rollenkaart.....	81
Reflectieopdracht 5.....	81
Samen weerbaar: positieve sociale interacties.....	81
Andere vormen van sociale interactie – suggesties.....	82
<b>Digitale Identiteit.....</b>	<b>83</b>
Je online wereld en identiteit.....	83

De strijd om jouw aandacht.....	84
Het geluksstofje dopamine.....	84
Verslavende trucjes van apps.....	85
FOMO: de angst om iets te missen.....	86
Altijd vergelijken: zelfbeeld en geluk onder druk.....	86
Het algoritme als spiegel.....	87
Je wapenen tegen verslavende effecten.....	88
1. Weet hoe je bespeeld wordt.....	89
2. Stel grenzen voor jezelf.....	89
3. Zet meldingen (gedeeltelijk) uit.....	89
4. Bewuste keuze: volg het goede, niet het giftige.....	89
5. Realiteitscheck: niets is perfect.....	89
6. Praat erover en zoek echte connectie.....	89
7. Gebruik technologie tegen technologie.....	90
8. Wees lief voor je brein.....	90
Reflectie op het hoofdstuk.....	90
Reflectievragen over het hoofdstuk.....	90
Huiswerkopdrachten.....	91
Bonusopdrachten (optioneel).....	92
<b>Jij &amp; de Sociaal-Economische Laag.....</b>	<b>92</b>
Waarom dit hoofdstuk?.....	93
Jouw munten: aandacht, tijd en energie.....	93
De strijd om jouw aandacht (en hoe je die wint).....	93
Regels die gedrag sturen (en hoe jij ze slimmer maakt).....	94
Denk in taken, niet alleen in beroepen.....	95
Grenzen en waarden: de onzichtbare ruggengraat.....	95
Slim omgaan met platformen (zonder je humor te verliezen).....	95
Miniverhalen uit de klas.....	96
Geld & keuzes die je voelt in je portemonnee.....	97
Zakgeld: kleine bedragen, grote keuzes.....	97
Bijbaantje: de prijs van uren.....	97
Huishoudelijke taken: meedoen aan de mini-economie thuis.....	97
Merkkleding en status: lenen of bouwen?.....	97
Gadgets, games en de verborgen rekening.....	98
Microtransacties en abonnementen: duizend kleine hapjes.....	98
Telefoons en upgrade-rondes: totale kosten.....	98
Sparen, doelen en buffers: jezelf rust cadeau doen.....	98
Samenvatting.....	98
Reflectie op het hoofdstuk.....	99
<b>Vragen bij het hoofdstuk.....</b>	<b>100</b>
Extra begripsvragen (geld & keuzes).....	100
Extra toepassingsvragen (geld & keuzes).....	100
Extra denkvragen.....	100
Begripsvragen.....	100
Toepassingsvragen.....	100

Denkvraag.....	101
<b>Opdrachten (individueel en groep).....</b>	<b>102</b>
Opdracht A — De Aandacht-audit (individueel).....	102
Opdracht B — Reputatie in het team (groep).....	102
Opdracht C — Regel-ontwerp (groep).....	102
Opdracht D — Takenjacht (individueel → duo).....	102
Opdracht E — Weekgrens (individueel).....	102
Opdracht F — Mini-debat (groepjes van 4).....	102
Opdracht G — Maandbegroting met drie potjes (individueel).....	103
Opdracht H — Telefoon: repareren of upgraden? (duo).....	103
Opdracht I — Merk vs gebruik (groepje van 3).....	103
Opdracht J — Games zonder hapjes (individueel).....	103
Opdracht K — Takencontract thuis (individueel → gezin).....	103
Opdracht L — Bijbaan-balans (individueel).....	103
<b>Huiswerkopdrachten (kies er twee).....</b>	<b>103</b>
<b>Bonusopdrachten (optioneel).....</b>	<b>103</b>
<b>Creatieve Verwerking.....</b>	<b>105</b>
Opdracht 1: Humor met kinderfiguren.....	105
Opdracht 2: Karakteranalyse van Harry Potter.....	106
Opdracht 3: Problemen in Het leven van een Loser.....	107
Opdracht 4: Reflectie op Het dagboek van Anne Frank.....	108
Opdracht 5: De gepeste koning.....	109
Opdracht 6: Muzikale expressie van emoties.....	110
<b>ALGEMENE VAARDIGHEDEN EMOTIONELE WEERBAARHEID.....</b>	<b>112</b>

## Emoties en Persoonlijkheid

Stel je voor: je wordt 's ochtends wakker en je ontdekt dat je **favoriete shirt** nog in de was zit. Je baalt en voelt misschien een beetje **boosheid** opkomen. Onderweg naar school fietst er plotseling iemand vlak langs je – je **schrikt** en je hart bonst van **angst**. In de pauze vertelt een vriend een stomme grap en je barst in **lachen** uit van **blijheid**. Later merk je dat een klasgenoot somber in een hoekje zit, en je voelt **verdriet** voor hem of haar. Al deze gevoelens – boos, bang, blij, bedroefd – zijn voorbeelden van **emoties**. Iedereen kent ze. Sterker nog, iedereen hééft ze, elke dag weer. In dit hoofdstuk leer je wat emoties zijn, welke **basisemoties** wij allemaal delen en waarom we ze hebben. Ook leer je over **persoonlijkheidstypes**: waarom de één uitbundig is en de ander verlegen. We maken zelfs een uitstapje naar het **dierenrijk** om te zien dat dieren óók emoties en verschillende karakters hebben. We bespreken verschillen tussen jongens en meisjes, en vooral: je gaat **nadenken over jezelf**. Want hoe zit dat eigenlijk bij jou – welke emoties voel jij vaak, en wat voor persoonlijkheid heb jij?

**Denk eens na:** Welke emotie heb jij **vandaag** als eerste gevoeld? Was je blij, boos, moe (zeg maar gerust: chagrijnig) of misschien zenuwachtig? Waar kwam dat door? Door even stil te staan bij hoe je je voelt, leer je jouw eigen emoties beter kennen.

### Wat zijn emoties?

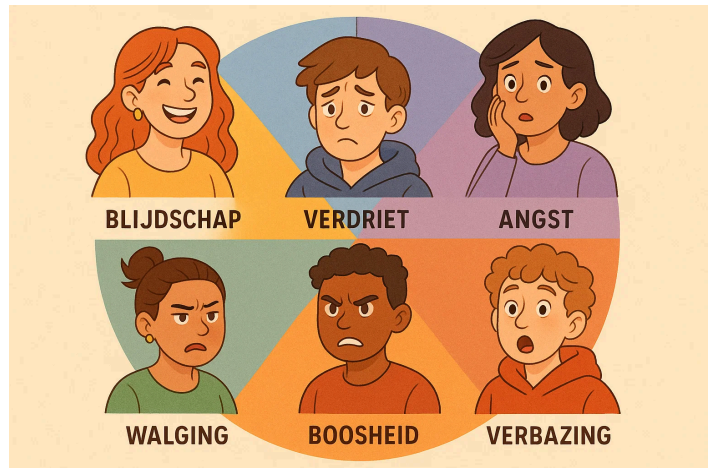
**Emoties** zijn sterke gevoelens die meestal worden **opgewekt** door iets wat er gebeurt. Ze kunnen **positief** zijn (zoals blijheid) of **negatief** aanvoelen (zoals angst of boosheid), maar eigenlijk is geen enkele emotie écht “slecht”. Emoties komen van binnenuit en **vertellen** ons iets: ze zijn een soort **signaal** van je lichaam en je brein. Als je bijvoorbeeld heel **boos** wordt, is dat een signaal dat er iets gebeurt dat jij oneerlijk of vervelend vindt. Word je **bang**, dan waarschuwt je gevoel je misschien voor een gevaar. Voel je je **blij**, dan laat je emotie je weten dat je iets fijn of leuk vindt. Emoties kunnen kort duren – bijvoorbeeld een paar seconden **schrikken** van een hard geluid – of veel langer, zoals urenlang **verdrietig** zijn na een ruzie. Iedereen kent deze gevoelens en iedereen heeft ze nodig. *Emoties op zich zijn dan ook niet goed of fout – ze horen bij ons leven en hebben allemaal een functie.*

Je kunt emoties vaak herkennen aan je **lichaam**. Denk maar aan jezelf of je klasgenoten: iemand die blij is **glimlacht**, iemand die boos is krijgt een frons en misschien een rood hoofd, iemand die bang is gaat bleek zien of trillen, en iemand die verdrietig is kijkt somber of huilt. Dit laat zien dat emoties niet alleen iets in je **hoofd** zijn, maar ook fysieke **reacties** geven. Je hart kan sneller kloppen van angst, of je kunt juist warm van binnen worden van blijdschap. Soms probeer je je emoties te **verbergen** – bijvoorbeeld doen alsof je niet boos bent, terwijl je het wel bent. Toch kunnen anderen vaak *aan je houding of gezicht zien* hoe jij je voelt, al is het maar een beetje. Emoties zijn dus erg krachtig: ze beïnvloeden hoe je denkt, hoe je lichaam reageert en hoe je doet. In de rest van dit hoofdstuk kijken we naar de **belangrijkste emoties** en daarna naar **persoonlijkheid** – dat is wie jij vanbinnen bent en hoe dat verschilt per persoon.

### De basisemoties en hun functie

Als mensen kennen we een heleboel gevoelens – van **jaloers** tot **trots** tot **beschaamd** – maar psychologen denken dat de meeste gevoelens zijn terug te leiden tot een paar **basisemoties**. Over

het precieze aantal basisemoties zijn de meningen verdeeld. Veel experts werken met **vier** of **zes** basisemoties. Op de basisschool heb je misschien wel eens gehoord van de “4 B’s”: **Boos, Bang, Blij en Bedroefd**. Dit zijn vier eenvoudige basisemoties (in volwassen woorden: woede, angst, vreugde en verdriet). Andere wetenschappers voegen daar vaak nog twee aan toe: **Walging** (ook wel **afkeer** genoemd – het gevoel dat iets vies of walgelijk is) en **Verbazing** (plotselinge schrik of verwondering als er iets onverwachts gebeurt). In totaal krijg je dan **zes basisemoties**. Deze zes – **blijheid, verdriet, angst, boosheid, walging** en **verbazing** – worden vaak gezien als emoties die **iedereen** herkent en heeft. Sterker nog, onderzoekers hebben ontdekt dat **alle gewervelde dieren** deze zes basisemoties delen. Dat betekent dat *niet alleen mensen, maar ook veel dieren* bekend zijn met bang, boos, blij, bedroefd enzovoort. Daar komen we zo op terug bij het uitstapje naar het dierenrijk.



Laten we eerst deze zes basisemoties kort bekijken. Wat **houden ze in**, en waar zijn ze goed voor? Hieronder staan de zes basisemoties met hun **functie** en een voorbeeld uit het dagelijks leven:

- **Blijheid** – Dit voel je als er iets **leuks of goeds** gebeurt. Je lichaam maakt stofjes aan waardoor je je prettig voelt. *Functie:* Blijheid (vreugde) werkt als **motivatie**: het geeft je het gevoel dat je iets vaker wilt doen. **Voorbeeld:** Je haalt een hoog cijfer voor een moeilijk proefwerk waar je hard voor hebt geleerd. Je voelt trots en blijheid, waardoor je gemotiveerd bent om de volgende keer weer goed je best te doen.
- **Verdriet** – Dit is het gevoel dat je hebt bij **verlies** of teleurstelling. Je kunt je leeg, zwaar of aan het huilen voelen. *Functie:* Verdriet laat zien dat je iets of iemand mist en het helpt je om dit verlies te **verwerken**. Het is eigenlijk een manier van je lichaam om te **rouwen** en om hulp of troost te zoeken bij anderen. **Voorbeeld:** Je beste vriend verhuist naar een andere stad. Je bent een paar dagen erg verdrietig omdat je hem zult missen. Dat is normaal – het geeft aan dat hij belangrijk voor je is, en het huilen en erover praten helpen je om eraan te wennen.
- **Angst** – Angst (of bang zijn) voel je als er **gevaar** dreigt of als je iets spannend vindt. Je lichaam gaat in een soort alarmstand: je hart klopt sneller, je spieren spannen zich, klaar om te vluchten of vechten (**vecht-of-vlucht** reactie). *Functie:* Angst is een **waarschuwingssysteem**. Het beschermt je door je alert te maken op gevaar en voorkomt dat je zomaar iets doet wat je kan schaden. **Voorbeeld:** Stel je loopt in het donker en je hoort plotseling een ritselend geluid dichtbij. Je schrikt en voelt angst – je stopt direct met lopen en kijkt om je heen. Die angst zorgt ervoor dat je oplet en voorzichtig bent, zodat je geen ongelukken of nare verrassingen



tegenkomt.

- **Boosheid** – Boosheid (woede) is het gevoel dat je krijgt als iets **oneerlijk**, pijnlijk of frustrerend is. Je merkt het aan jezelf: misschien bal je je vuisten, je gezicht wordt strak, je kunt zelfs gaan schreeuwen of huilen van boosheid. *Functie*: Boosheid helpt je om **grenzen aan te geven**. Het geeft energie en moedigt je aan op te komen voor jezelf of voor iets dat belangrijk is. **Voorbeeld**: Iemand duwt jou van je fiets en rijdt hard weg. Je voelt een golf van boosheid. Dat gevoel kan je helpen om duidelijk te maken dat dit niet oké is – bijvoorbeeld door het incident te melden of die persoon (als je hem kent) erop aan te spreken. Boosheid kan zo voor gerechtigheid zorgen, mits je er op een goede manier mee omgaat.
- **Walging** – Walging of afkeer is het gevoel dat je iets **heel vies of verkeerd** vindt. Je gezicht trekt het bekende “*ieuww!*”-grimasje en je wil het liefst **weg** van hetgeen je walgelijk vindt. *Functie*: Walging beschermt je tegen dingen die **slecht of gevaarlijk** voor je kunnen zijn. Het is een soort natuurlijke *afweer*. **Voorbeeld**: Je ruikt voedsel dat rot is en bijna groen uitslaat. Je voelt direct afkeer – je neus trekt op en je krijgt misschien kokhalsneigingen. Die walging zorgt ervoor dat je **niet gaat eten** van dat bedorven eten, wat goed is, want zo voorkom je dat je ziek wordt! (Walging werkt trouwens niet alleen bij eten: je kunt ook walging voelen bij bijvoorbeeld het zien van iets vies, of zelfs bij oneerlijk gedrag – al noemen we het laatste vaker *verontwaardiging* of *morele afkeer*).
- **Verbazing** – Verbazing (verrassing) is wat je voelt als er iets gebeurt wat je **niet had verwacht**. Dit kan neutraal zijn, positief (een leuke verrassing) of negatief (een schrik). Je ogen worden vaak groot en je mond valt misschien open van verbazing. *Functie*: Verbazing zorgt ervoor dat je **aandacht** krijgt voor iets **nieuws**. Je stopt even met wat je deed en richt je op de onverwachte gebeurtenis, zodat je kunt inschatten wat het is. **Voorbeeld**: Stel, je komt thuis en ineens zitten al je vrienden in de woonkamer te roepen “Surprise!”. Je bent compleet verbaasd – je hart maakt een sprongetje en je staat even met open mond. Daarna beseft je dat ze een verrassingsfeest voor je hebben georganiseerd en voel je blijdschap. De **verbazing** hielp je om dat moment intenser op te merken en te onthouden.

Deze basisemoties zijn dus als het ware de **bouwstenen** van onze gevoelswereld. Meer ingewikkelde gevoelens zijn vaak combinaties of variaties hiervan. Bijvoorbeeld: **jaloers** zijn kan gezien worden als een mix van *boosheid* (omdat iemand anders iets heeft wat jij wilt) en *verdriet* (omdat jij het niet hebt). **Schaamte** is eigenlijk een vorm van angst – je bent bang voor wat anderen van je vinden – gecombineerd met verdriet of boosheid op jezelf. Zo kun je bijna alle emoties terugbrengen naar die basis. Het is niet super belangrijk dat je precies weet wat waaronder valt. Wat wél belangrijk is: **beseft dat iedereen deze basisemoties heeft**. *Iedereen kan kwaad, blij, bang of verdrietig zijn – het verschil zit 'm erin wat we met onze emoties doen*. Ook is het goed om te onthouden dat **emoties komen en gaan**. Je bent niet je emotie (bijvoorbeeld: je bent niet “een bangerik” alleen maar omdat je nu bang bent); je **voelt** een emotie op een bepaald moment. Emoties zijn tijdelijk. Ze kunnen heel sterk zijn, maar uiteindelijk zakken ze weer af. En het mooie is: ze hebben **allemaal een bedoeling**. Geen enkele emotie is “fout” of “slecht” – zelfs al voelt angst of verdriet niet fijn, je lichaam probeert je ergens bij te helpen met dat gevoel. *Alle emoties hebben evenveel recht om er te zijn, want ze hebben ieder hun eigen*



**functie.** Natuurlijk is het wel zo dat we op een **gezonde manier** met onze emoties moeten leren omgaan. Heel erg **boos** worden en daardoor iets kapotmaken of iemand pijn doen is niet goed. Maar de boosheid op zich begrijpen – *waarom* ben ik boos, en wat kan ik ermee doen op een goede manier – dát is wel belangrijk. Daarover leer je meer in de rest van dit boek. Nu eerst: naast emoties is er nog iets dat jou als persoon beschrijft, namelijk je **karakter** of persoonlijkheid. Wat is dat precies?

**Infoblok – Emoties bij jezelf herkennen:** Iedereen heeft emoties, maar niet iedereen herkent ze even snel. Een belangrijke stap in emotionele weerbaarheid is kunnen **identificeren** wat je voelt. Probeer deze week elke dag **één keer stil te staan** bij jezelf: *Wat voel ik nu? Welke van de basisemoties komt het dichtst in de buurt?* Als je dat moeilijk vindt, let dan op de **signalen**: een brok in je keel (verdriet?), gespannen schouders (stress of boosheid?), heel veel energie hebben (blijdschap?). Je kunt ook kijken naar **lichaamstaal** van anderen. Zie je vandaag iemand lachen, fronsen of zuchten? Herken je de emotie? Door hierop te letten leer je stap voor stap gevoelens beter aan te wijzen – bij jezelf én bij een ander.

## Persoonlijkheid: verschillen tussen mensen

Niet iedereen reageert hetzelfde in een situatie – misschien heb je dat wel gemerkt. Stel dat de leraar onverwachts een extra toets aankondigt voor morgen. De één springt haast uit zijn stoel van **schrik** (“Oh nee!”) en een ander haalt z’n schouders op (“Prima, joh.”). Hoe kan dat? Een deel van het antwoord ligt in **persoonlijkheid**. Waar emoties gaan over wat je **voelt op een moment**, beschrijft je persoonlijkheid meer **wie je bent als persoon** – hoe je meestal doet, denkt en voelt op de langere termijn. We noemen het ook wel je **karakter** of temperament. Persoonlijkheid bestaat uit allerlei **eigenschappen**. Die eigenschappen maken jou **uniek**, net als de combinatie van emoties die je vaak voelt. Je persoonlijkheid beïnvloedt ook hoe jij met je emoties omgaat. Je zou kunnen zeggen: emoties zijn als het weer (ze veranderen voortdurend – nu zon, straks regen van tranen, dan weer bliksem van woede), en persoonlijkheid is als het **klimaat** (het algemene patroon – bijvoorbeeld een heet klimaat of een mild klimaat, net zoals iemand een “heetgebakerd” temperament kan hebben of juist heel kalm van aard kan zijn).



### Introvert en extravert

Eén van de bekendste verschillen in persoonlijkheid is dat tussen **introvert** en **extravert**. Misschien heb je deze woorden wel eens gehoord. Ze beschrijven hoeveel een persoon naar **buiten** is gericht of naar **binnen**. **Extravert** (spreek uit: *ekstra-vert*) betekent letterlijk “naar buiten gericht”. **Introvert** betekent “naar binnen gericht”. In de praktijk zegt dit iets over hoe je **energie opdoet** en hoe je **omgaat met andere mensen**. Een introvert iemand is graag op zichzelf. Die vindt het fijn om dingen **alleen** of in een klein clubje te doen. Grote groepen of lang op drukke feestjes zijn voor introverte mensen erg vermoeiend. Ze krijgen nieuwe energie door **rustig alleen te zijn** of met één vertrouwd persoon, bijvoorbeeld een goede vriend. Introverte jongeren houden vaak van rustig denken, lezen of luisteren, en hebben meestal een paar goede vrienden in plaats van een heleboel kennissen. Ze *denken eerst en praten dan*. Extravert daarentegen betekent dat je het leuk vindt om **onder de mensen** te zijn. Extraverten zijn vaak **open en spraakzaam**, en ze krijgen juist energie van **gezelligheid en drukte** om zich heen. Een extravert persoon krijgt vaak al **pratende** nieuwe ideeën – ze denken soms hardop terwijl ze aan het woord zijn. Extraverten hebben vaak een bredere kring van vrienden of bekenden en houden van activiteiten in groepen.

Belangrijk: introvert of extravert is geen **aan/uit knop**. Het is niet zo dat je **of** het één **of** het ander bent en dat dat nooit verandert. Integendeel, de meeste mensen zitten ergens **tussenin** op een schaal. Je kunt bijvoorbeeld **bést** graag onder vrienden zijn (extravert), maar toch ook genieten van even alleen muziek luisteren (introvert). Sommige jongeren vallen precies **middenin**; die noem je wel **ambivert** (ambivert betekent dat je zowel introverte als extraverte kanten ongeveer even sterk hebt). Eigenlijk heeft iedereen een **unieke mix** van eigenschappen. Introvert of extravert is maar één eigenschap van je persoonlijkheid. Bovendien kun je in de **loop van je leven** een beetje veranderen. Het kan dat je nu verlegen of rustig bent, maar over tien jaar een stuk socialer en uitgaander, of andersom. Persoonlijkheid is **niet statisch**.

Geen van beide (introversie of extraversie) is beter dan de ander. Ze hebben allebei **voordelen** en **lastige kanten**. Een extravert iemand vindt het misschien makkelijker om op andere mensen af te stappen en nieuwe vrienden te maken, maar kan weer moeite hebben om alleen te zijn of rustig naar anderen te luisteren. Een introvert persoon is vaak goed in **luisteren** en kan zich goed **concentreren**, maar vindt nieuwe mensen of drukte sneller vermoeiend en kan wat meer tijd nodig hebben om los te komen in gezelschap. In een groep of een vriendschap is het fijn als je *elkaar begrijpt*: dat de extraverten snappen dat de introvert even pauze wil, en dat de introverten snappen dat de extravert zich rot voelt als hij/zij een hele avond alleen moet zitten. **Elkaar respecteren** is het sleutelwoord – er zijn nu eenmaal verschillende persoonlijkheden en dat is juist interessant.

**Infoblok – Jij en je vrienden:** Denk eens aan je **vriendengroep** of klas. Kun jij inschatten wie er wat meer **extravert** is en wie wat meer **introvert**? Hoe merk je dat aan hun gedrag? En waar zou je jezelf plaatsen op die schaal? Tip: het gaat erom waarbij jij je **energier** voelt. Krijg je energie van het samenzijn met anderen (dan neig je naar extravert), of laad je vooral op door tijd voor jezelf (dan neig je naar introvert)? Bespreek dit eens met een vriend of vriendin. Het kan grappig zijn te ontdekken hoe verschillend (of juist vergelijkbaar) jullie hierin zijn!

## Meer verschillen in persoonlijkheid

Introversie-extraversie is één bekende eigenschap, maar persoonlijkheid is **veel breder**. Er zijn talloze eigenschappen waarop mensen van elkaar verschillen. De één is bijvoorbeeld heel **avontuurlijk** en houdt van nieuwe dingen, terwijl de ander **voorzichtig** is en liever alles bij het vertrouwde houdt. Sommige mensen zijn van nature erg **gevoelig**: zij voelen emoties heel sterk en kunnen misschien om iets kleins al huilen of juist superblij worden. Anderen zijn wat **nuchterder** of “stoerder”: zij laten hun gevoelens minder snel zien of voelen ze minder heftig (maar ze **hebben** ze natuurlijk wél!). Je hebt ook mensen die erg **ordelijk** en **georganiseerd** zijn (hun schrift is netjes, agenda op orde), terwijl anderen juist **chaotisch** en flexibel zijn (die vergeten huiswerk maar kunnen weer goed improviseren als iets anders loopt dan gepland). Sommige leerlingen nemen graag het **leiderschap** in een groepje – ze bepalen snel wat er moet gebeuren – terwijl anderen liever **volgen** of samenwerken dan leiden. Al dit soort eigenschappen vormen samen iemands **karakter**.

Vaak zie je dat bepaalde eigenschappen een beetje **samen voorkomen**. Bijvoorbeeld, iemand die introvert is, is ook vaak bedachtzaam en rustig van aard. Iemand die extravert is, is bijvoorbeeld ook spontaan en expressief. Zulke pakketjes van bij elkaar horende kenmerken noemen we wel **persoonlijkheidstypen**. Er bestaan verschillende modellen die persoonlijkheden proberen in te delen in types (soms hoor je mensen zeggen: “*Oh, dat is echt een type X*”), maar in werkelijkheid is elke persoon uniek. Je kan niet **iedereen in een hokje** stoppen. Gebruik typen of eigenschappen vooral om **jezelf beter te snappen**, niet om iemand een etiket op te plakken. Want niemand is 100% het stereotype van één persoonlijkheidstype. Zoals gezegd: de meeste mensen zijn een **mix**. En wist je dat persoonlijkheid voor een deel **erfelijk** is? Je kunt bepaalde trekken van je ouders hebben geërfd. Ook je **omgeving** speelt een rol: hoe je opgroeit en wat je meemaakt beïnvloedt je karakter. Persoonlijkheid is dus een combinatie van aanleg en ervaring.

Om het samen te vatten: persoonlijkheid is **wie je bent**, emoties zijn **wat je voelt** (vaak ook beïnvloed door wie je bent). In de praktijk merk je dat jouw karakter ervoor zorgt dat jij op jouw **eigen manier** met emoties omgaat. Stel, er gaat iets mis bij een groepsopdracht: de presentatie loopt in de soep. Eén leerling wordt meteen **boos** en reageert fel dat het niet zijn schuld was (dat kan iemand zijn die erg competitief of impulsief van aard is). Een ander leerling blijft heel **kalm** en zegt bijna niets (misschien iemand die conflictvermijdend is of verlegen). Weer een ander schiet in de **stress** en wil

het gelijk oplossen (misschien erg plichtsgetrouw en perfectionistisch van aard). Iedereen voelt waarschijnlijk teleurstelling of frustratie, maar ieder **uit** het anders. Dat komt door persoonlijkheidsverschillen. Het is waardevol om te begrijpen wat voor **type persoon jij zelf bent**. Niet om jezelf in een hokje te stoppen, maar zodat je snapt: *“Oh, ik reageer zó, omdat ik nu eenmaal wat [bijv. gevoeliger of juist nuchterder] ben dan sommige anderen.”* Dat helpt je ook om mild te zijn voor jezelf en voor anderen.

## Emoties en persoonlijkheid bij dieren

Je weet nu dat **alle mensen** bepaalde basisemoties hebben en van persoonlijkheid van elkaar verschillen. Maar misschien vraag je je af: hoe zit dat eigenlijk bij **dieren**? Kunnen dieren ook blij, bang of boos zijn? En hebben zij ook persoonlijkheden, of is dat iets unieks menselijks?

Het korte antwoord: **ja, dieren kennen ook emoties en persoonlijkheidsverschillen**. Natuurlijk kunnen we een dier niet vragen “Hoe voel jij je?”, maar uit veel onderzoek en observaties blijkt dat dieren op hun manier vergelijkbare emoties laten zien als wij. Denk maar aan **huisdieren**. Een hond kwispelt en springt blij op en neer als zijn baasje thuiskomt – dat duidt op **blijheid/vreugde**. Als je plotseling boos gaat schreeuwen, zal diezelfde hond misschien ineen duiken of wegrennen: een teken van **angst**. Katten kunnen **chagrijnig** kijken of zelfs uithalen (een tik met de poot) als ze **geïrriteerd** of **boos** zijn. Bij dieren als apen, olifanten of dolfijnen hebben wetenschappers gedragingen gezien die erg lijken op menselijk verdriet en rouw (bijvoorbeeld een olifant die dagenlang bij een overleden soortgenoot blijft staan – interpreteren wij als een vorm van verdriet). En heb je wel eens een vogel zijn veren zien opzetten en luid zien krijsen? Dat zou je kunnen vergelijken met menselijke **woede** of territoriale **agressie** – “Dit is mijn plek, ga weg!”.

Dieren tonen niet alleen emoties, maar ook **verschillen in karakter**. Net als bij mensen heb je bij dieren de **haantje-de-voorste types** en de **voorzichtige types**. Wetenschappers hebben dit op allerlei creatieve manieren onderzocht. Zo is er een onderzoek met **dolfijnen** gedaan: men ontdekte dat sommige dolfijnen heel **stoutmoedig** en nieuwsgierig waren – ze zwommen snel op nieuwe dingen of mensen af – terwijl andere dolfijnen juist **verlegen** waren en op afstand bleven. Met andere woorden: ook bij dolfijnen heb je **extraverten en introverten**! Het interessante was dat in die dolfijnengroep beide persoonlijkheidstypes even vaak voorkwamen, en het maakte niet uit of het mannetjes of vrouwtjes waren. Beide types hadden hun eigen **voordelen**: de extraverte dolfijnen durfden meer en gingen op onderzoek uit (handig om eten te vinden, en ze kregen makkelijker contact met andere dolfijnen – ook nuttig om een partner te vinden), terwijl de introverte dolfijnen **voorzichtiger** waren (handig om niet in gevaar te komen; ze namen minder risico's). Beide soorten overleefden prima, ieder op hun eigen manier.

Niet alleen dolfijnen, maar zelfs grote roofdieren en kleine beestjes vertonen persoonlijkheidsverschillen. Zo hebben onderzoekers bij **Siberische tijgers** twee hoofdtrekken in karakter gevonden, een soort tijger-versie van introvert en extravert. De ene trek noemden ze “statisch” (tijgers die heel trots, imposant en actief zijn) en de andere “standvastig” (tijgers die juist liefdevol, gehoorzaam en rustig zijn). Elke tijger had zijn eigen **score** op die eigenschappen – de één was heel statig, de ander minder, etc. Volgens de onderzoekers kun je het een beetje vergelijken met mensen: “statisch” lijkt op extravertie en “standvastig” op het tegenovergestelde van neuroticisme (een moeilijk woord voor emotionele rust). Het komt erop neer dat geen twee tijgers precies **hetzelfde karakter** hebben. Ook is gezien dat de “statische” (meer extraverte) tijgers bijvoorbeeld vaker op zoek gingen naar nieuwe dingen (zoals levende prooien) en meer initiatief namen, terwijl de rustigere tijgers op andere manieren hun plekje vonden.

En ja, zelfs **vogels en insecten** laten persoonlijkheidsverschillen zien! Onderzoek bij bijvoorbeeld koolmeesjes (een vogelsoort) heeft “dappere” meesjes en “voorzichtige” meesjes onderscheiden: de dappere verkennen snel nieuwe territoria, de voorzichtige blijven dicht bij het vertrouwde nest. Bij bijen en andere insecten ziet men ook variatie: sommige bijen zijn avontuurlijker (gaan verder weg op zoek naar bloemen) en andere zijn honkvaster. Het idee dat dieren persoonlijkheden hebben is nog niet zo lang geaccepteerd, maar steeds meer **onderzoek** toont dit aan. Wetenschappers zeggen wel: “Ga er maar van uit dat dieren gevoelens hebben” – misschien niet precies zoals wij, maar op hun eigen manier. Overigens, een kip die “boos” wordt laat dat ook merken: uit een studie bleek dat kippen letterlijk kunnen **blozen!** Als ze opgewonden of boos zijn, krijgen ze een rode kop. Allemaal tekenen dat dieren emotioneel meer op ons lijken dan we dachten.

Waarom is dit belangrijk of interessant? Ten eerste omdat het **leuk** is om te weten – de volgende keer dat je naar je huisdier kijkt, kun je bedenken: *welke emotie heeft hij/zij nu? En wat voor persoonlijkheid zie ik?* Misschien heb je wel twee hamsters waarvan de één altijd nieuwsgierig is en de ander heel afwachtend – jawel, persoonlijkheidsverschil! Ten tweede laat het zien dat emoties en persoonlijkheid **evolutionair oud** zijn. Ze zijn zó nuttig, dat zelfs dieren ze hebben. Het is logisch: een dier dat geen angst kent, loopt gevaar zomaar ergens in te lopen. Een dier dat geen boosheid of doorzettingsvermogen kent, laat zich wegdrücken door anderen. Een dier zonder blijdschap zou weinig motivatie voelen om dingen te doen die goed zijn (zoals spelen of voedsel zoeken). En net als bij mensen helpen verschillende persoonlijkheden in een groep dieren om te overleven: er is bijvoorbeeld altijd wel een waaghals die nieuwe gebieden verkent (**handig** voor de groep), en altijd wel een voorzichtig dier dat alarm slaat bij gevaar (**ook handig!**). Diversiteit is een kracht, zowel bij mensen als bij dieren.

**Infoblok – Vergelijking met je huisdier:** Heb je een **huisdier** (hond, kat, konijn, vogel, maakt niet uit)? Zo ja, probeer eens te **observeren** welke emotie je huisdier laat zien op een willekeurig moment. Hoe merk je dat? (Bijv: kat legt oren plat – misschien boos of bang? Hond kwispelt – blij.) En denk ook na over je huisdier's **karakter**: is jouw hond bijvoorbeeld speels en extravert, of juist rustig en knuffelig (meer introvert)? Bespreek in de klas eens de verschillen: vaak hebben zelfs dieren van **hetzelfde ras** heel verschillende persoonlijkheden. Dat maakt elk huisdier uniek!

## Jongens en meisjes: verschillen in emoties en persoonlijkheid?

Je hebt vast wel eens gehoord dat “*jongens niet huilen*” of dat “*meisjes emotioneler zijn*”. In hoeverre is dat waar? Er zijn inderdaad **gemiddelde verschillen** tussen jongens en meisjes in hoe ze met emoties omgaan – mede door **biologie** (hormonen, hersenen) en **opvoeding**. Maar pas op: het zijn *gemiddelden*, geen wetten. De **overeenkomsten** tussen jongens en meisjes zijn veel groter dan de verschillen, en elke jongen/meisje is weer anders. Toch is het interessant om een paar algemene trends te weten, zolang je maar onthoudt dat iedereen **uniek** is.

Jongens en meisjes **voelen** in de basis *dezelfde emoties*. Alle basisemoties gelden voor beide. Er is niet bewijs dat meisjes bijvoorbeeld geboren worden met meer verdriet of jongens met meer boosheid – iedereen heeft het hele pakket. Wel is het zo dat in de **puberteit** hormonen verschillend gaan werken: jongens krijgen meer testosteron, meisjes meer oestrogeen. Dit kan invloed hebben op gedrag en emoties. Gemiddeld genomen zijn jongens wat **actiever en fysieker** in hun gedrag (door testosteron), en meisjes wat **taalvaardiger en prateriger** (door iets snellere ontwikkeling van bepaalde hersengebieden). Gevolg: meisjes zijn vaak beter in het **praten** over gevoelens en doen dat

ook vaker, terwijl jongens gevoelens vaker **in daden** omzetten. Bijvoorbeeld, stel twee kinderen zijn verdrietig: een meisje kan eerder geneigd zijn om naar iemand toe te gaan en te **praten** of huilen, terwijl een jongen misschien zijn verdriet omzet in boos gedrag, zich terugtrekt of ergens tegenaan schopt. Het is niet dat de jongen niks voelt – hij **voelt het wel**, maar laat het anders zien. Jongens hebben vaak geleerd (of voelen aan) dat ze “stoer” moeten zijn en niet mogen huilen. Dat is een beetje een **cultureel dingetje**: “*een echte man huilt niet.*” Onzin natuurlijk – ook jongens/mannen huilen wel degelijk als ze veel pijn hebben of erg verdrietig zijn. Maar het komt minder vaak naar buiten, omdat ze het moeilijker vinden erover te praten.

Bij meisjes is het tegenovergestelde stereotype: “*meisjes zijn zo emotioneel.*” Dat komt deels doordat meisjes gemiddeld meer laten **merken** wat ze voelen (door praten of lichaamstaal). Een meisje mag eerder huilen zonder raar aangekeken te worden, dus zie je dat vaker gebeuren. Betekent dit dat meisjes **meer** voelen van binnen? Niet per se – jongens kunnen van binnen net zo veel voelen, alleen de **uitdrukking** verschilt. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat jongens én meisjes allebei gevoelig zijn voor kritiek of problemen, maar dat jongens het vaker **verbergen** achter stilzwijgen of boosheid.

En qua **persoonlijkheid**? Daar zie je ook een paar trends. Jongens scoren gemiddeld iets hoger op eigenschappen als **dominantie** en **avonturisme** (risico nemen, fysieke uitdaging zoeken), meisjes iets hoger op **gevoeligheid** en **sociaal gericht** zijn. Maar nogmaals, dit zijn gemiddelden. Je kent vast wel een supergevoelige jongen of een erg stoere, daadkrachtige meid – die bestaan absoluut, en helemaal niet weinig! Het belangrijkste is om *niemand in een hokje te plaatsen*. Want zoals we bij persoonlijkheid al zeiden: **ieder persoon is een unieke mix** van eigenschappen. *Geen enkel kind is een “gemiddelde” jongen of meisje*. Je kunt best veel eigenschappen hebben die “typisch jongensachtig” zijn en tegelijk een paar die “typisch meisjesachtig” zijn – en dat is oké. Jouw persoonlijkheid behoort toe aan **jou**, niet aan je gender.

Wat we wél kunnen zeggen: doordat er verwachtingen bestaan in de maatschappij, kunnen jongens en meisjes verschillend **leren omgaan** met emoties. Als jongen krijg je misschien vaker te horen dat je niet moet huilen of zeuren. Als meisje krijg je misschien vaker te horen dat je lief moet zijn en niet boos mag doen. Probeer je daarvan bewust te zijn. Die **sociale boodschap** kan ervoor zorgen dat je je emoties anders gaat tonen dan je ze voelt. Bijvoorbeeld: een jongen die zich eigenlijk heel verdrietig voelt, laat in plaats daarvan maar boosheid zien omdat dat stoerder lijkt. Of een meisje dat eigenlijk woedend is, slikt het in en gaat stilletjes zitten huilen omdat ze geleerd heeft geen ruzie te maken. Maar op de lange termijn is het **gezondste** dat iedereen – jongen, meisje, of ergens ertussenin – op een **goede manier uiting kan geven aan alle** emoties. Je mag best kwetsbaar zijn als jongen en best krachtig optreden als meisje. Uiteindelijk is iedereen een **mens met gevoelens**, en het allerbelangrijkste is **leren begrijpen van je eigen emoties en die van een ander**.

Wees dus niet te snel met dingen zeggen als: “Ugh, meisjes huilen altijd” of “Jongens zijn zo agressief”. Kijk liever naar het **individu**: de ene persoon (jongen of meisje) is zo, de andere anders. Respecteer die verschillen. Het is interessant dat *gemiddeld* bepaalde verschillen er zijn – bijvoorbeeld jongens praten gemiddeld minder over gevoelens – maar gebruik dat om elkaar beter te begrijpen, niet om te oordelen. Misschien kun je als vriendin van een stille jongen bedenken: “Hij praat niet, maar misschien voelt hij wel veel van binnen.” Of als vriend van een meisje dat heel emotioneel reageert: “Zij laat het nu allemaal zien, dat lucht waarschijnlijk op voor haar.” Uiteindelijk willen we allemaal begrepen worden. En wéét ook: of je nu jongen of meisje bent, **sterk zijn** betekent niet “geen emoties hebben”. Sterk zijn betekent durven erkennen *dat* je emoties hebt en er op een goede manier mee omgaan. Daar gaan we in dit boek nog veel meer over leren!

**Infoblok – test jezelf:** Stel je voor, je beste vriend(in) zegt morgen iets stoms tegen je waar jij je rot door voelt. Wat zou jij het liefst doen? **A:** Er direct over **praten** en uitleggen

dat je je gekwetst voelt. **B:** Niks zeggen, maar later die dag misschien een potje gaan **hardlopen of gamen** om je af te reageren. **C:** Het tegen een **andere vriend** of bijvoorbeeld je moeder vertellen om het kwijt te raken. Geen antwoord is fout – mensen verwerken emoties op verschillende manieren. Antwoord A wordt vaak geassocieerd met een *expressieve* of meer “meisjesachtige” aanpak (praten en delen), antwoord B met een *instrumentele* of meer “jongensachtige” aanpak (afreageren via actie, niet direct bespreken), antwoord C zit er tussenin. Misschien doe jij wel alle drie, afhankelijk van de situatie. Het kan nuttig zijn om eens op te letten hoe jij meestal reageert. En te bedenken: *is dat prettig voor mij, en begrijpt de ander mij zo?* Zo leer je communiceren over gevoelens op de manier die bij jou past.

## IQ versus EQ: verstand én gevoel

In dit onderdeel leer je het verschil tussen IQ en EQ kennen. **IQ** (IntelligentieQuotiënt) meet je verstandelijke vermogen – bijvoorbeeld hoe goed je kunt rekenen, logisch nadenken en nieuwe informatie begrijpen. Het is een score (gemiddeld rond 100) die aangeeft hoe slim je bent in vergelijking met leeftijdsgenoten. **EQ** (Emotioneel Quotiënt) gaat juist over je gevoelens: het zegt iets over hoe goed je je eigen emoties en die van anderen herkent en kunt beheersen. Met andere woorden: IQ gaat over wat je weet (je “verstand”), EQ over hoe je met emoties omgaat en met mensen omgaat (je “gevoel”). Belangrijk is dat een IQ in een getal kan worden uitgedrukt, terwijl EQ niet zo eenvoudig in één cijfer te vangen is.

Tijdens de puberteit ontwikkelen beide vormen van intelligentie zich verder, maar op verschillende manieren. Volgens Piaget leren tieners vanaf ongeveer twaalf jaar abstract te denken (de zogenoemde formeel-operationele fase). Daardoor word je stap voor stap slimmer en kun je ingewikkelde ideeën beter begrijpen. Tegelijkertijd schieten de emoties in de puberteit soms alle kanten op: je kunt de ene dag superblij zijn en de volgende dag ineens heel boos of verdrietig voelen. Dat is niet gek, want de hersenen van een puber zijn nog volop in ontwikkeling en pas rond je 25e helemaal volgroeid. Emoties razen daardoor als een soort achtbaan binnen, en je moet nog leren om die gevoelens rustig te onderzoeken en te reguleren. Naarmate je ouder wordt en meer oefent met lastige situaties, groeit je EQ – je wordt geleidelijk beter in het herkennen en kanaliseren van emoties.

Wat merk je als je in het dagelijkse leven heel slim bent (hoog IQ) maar minder goed met emoties omgaat (laag EQ), of andersom? Stel bijvoorbeeld dat je een leerling bent die alle huiswerkvragen snel kan maken, maar je merkt niet dat een vriend na de gymles verdrietig is. Zo iemand met **hoog IQ maar laag EQ** kan uitblinken in school, maar heeft vaak moeite met sociale situaties en het uiten van gevoelens. Omgekeerd kan iemand met **hoog EQ maar gemiddeld IQ** uitblinken in relaties: die persoon voelt snel aan hoe vrienden zich voelen en kan goed samenwerken, maar kan tegelijkertijd worstelen met bijvoorbeeld wiskunde of natuurkunde. Onderzoek laat zien dat mensen met hoge EQ vaak succesvol zijn door hun sociale vaardigheden, ook als hun IQ niet extreem hoog is.

Een goede balans tussen IQ en EQ is dus erg belangrijk voor je emotionele weerbaarheid en sociale relaties. Zoals een deskundige het zegt: *“EQ is een absolute voorwaarde voor geluk en succes ... Je IQ is dan weer de slagroom op de taart”*. Anders gezegd: je gevoel (EQ) vormt de basis om goed om te gaan met stress, ruzies of verdriet, terwijl je verstand (IQ) helpt bij schoolwerk en problemen oplossen. Iemand die zowel slim is als goed met emoties kan omgaan, kan bijvoorbeeld kalm blijven

tijdens een moeilijke toets én tegelijk begrijpen als een klasgenoot steun nodig heeft. Zo'n persoon heeft de beste kaarten om positief en sterk in het leven te staan.

Onthoud: zowel verstand (IQ) als gevoel (EQ) helpen je om sterker te zijn in het leven!

## Opdrachten

Nu heb je de basis geleerd over emoties en persoonlijkheid. Je weet welke basisemoties er zijn en dat ze allemaal een eigen functie hebben. Je weet ook dat mensen kunnen verschillen in persoonlijkheid (bijvoorbeeld introvert vs extravert) en dat dit invloed heeft op hoe ze hun emoties uiten. Zelfs dieren hebben emoties en karakter – we zijn dus niet zo uniek als we soms denken! Ook hebben we gezien dat jongens en meisjes in grote lijnen niet zoveel verschillen als het om voelen gaat, ook al uiten ze het soms anders door opvoeding of verwachtingen.

**Emotionele weerbaarheid** – het thema van dit boek – begint bij dit **begrip van jezelf**: herkennen wat je voelt en weten wat voor persoon je bent. In de komende hoofdstukken ga je leren *hoe* je gezond kunt omgaan met lastige emoties, hoe je sterker in je schoenen kunt staan als het tegenzit, en hoe je rekening kunt houden met de gevoelens van anderen. Maar eerst: tijd om te checken of je alles begrepen hebt en om zelf aan de slag te gaan! Hieronder vind je verwerkingsopdrachten om op te reflecteren, wat huiswerk (waarbij je ook creatief en met humor aan de gang mag), en een paar **bonusopdrachten** voor wie extra uitdaging wil. Succes!

## Reflectievragen

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf. Bespreek ze daarna eventueel met een klasgenoot of in de groep.

1. **Basisemoties opnoemen:** Welke zes **basisemoties** heb je geleerd in dit hoofdstuk? Noem ze allemaal en geef van **elke emotie** een voorbeeld van een situatie (bijvoorbeeld: “Angst – toen ik bijna van de trap viel, voelde ik angst.”). *Tip:* denk aan de voorbeelden in de tekst (blij, verdriet, angst, boos, walging, verbazing).
2. **Functie van emoties:** Kies twee basisemoties die je zelf goed herkent (bijvoorbeeld **boosheid** en **angst**). Leg in je eigen woorden uit **waarom** deze emoties nuttig kunnen zijn – wat is de **functie** of het voordeel ervan? (Bijv: “Boosheid is nuttig omdat ...”)
3. **Jezelf inschatten:** Zou jij jezelf eerder als **introvert** of **extravert** omschrijven, of ergens in het midden? Beschrijf kort welke eigenschappen of voorbeelden van jezelf daarbij horen. (Denk aan: krijg ik energie van alleen zijn of van samen zijn? Vind ik het makkelijk om nieuwe mensen te ontmoeten of niet? etc.)
4. **Versillen begrijpen:** Stel, je hebt een klasgenoot die héél anders is van persoonlijkheid dan jij (bijv. jij bent heel extravert en zij is erg introvert, of andersom). Noem één manier waarop dat weleens tot **misverstanden** zou kunnen leiden in de omgang. En bedenk ook: wat kun je doen om elkaar toch goed te begrijpen? (Hint: respect hebben voor elkaars stijl, soms een middenweg zoeken, etc.)
5. **Emoties bij dieren:** Noem een voorbeeld van een **dier** en een emotie of karaktertrek die dat dier laat zien, volgens jou. (Bijv: “Mijn kat toont blijdschap als ik thuiskom, want ze spint en kopjes geeft” of “In een documentaire zag ik dat olifanten verdriet hebben als er een olifant sterft, want...”). Vind je het verrassend dat dieren ook emoties/persoonlijkheden hebben? Waarom wel of niet?

6. **Jongens en meisjes:** In de tekst las je over verschillen tussen jongens en meisjes in omgaan met emoties. Denk jij dat **opvoeding** (wat je van ouders, omgeving leert) hierbij een grotere rol speelt, of **biologie** (hormonen, hersenen)? Of allebei evenveel? Leg kort uit wat jij denkt, en gebruik eventueel een voorbeeld.
7. **Denk aan een situatie op school of thuis waarin je zowel je verstand (IQ) als je emoties (EQ) moest gebruiken.** Wat gebeurde er en hoe heb jij in die situatie je IQ of EQ ingezet?

## Huiswerkopdrachten

Kies **drie** van de volgende opdrachten (of voer ze allemaal uit als je leergierig bent!). Minimaal **één** opdracht moet je uit de “Grappige opdracht” of “Creatieve opdracht” doen (maar meer mag ook). Werk je opdrachten uit op papier of digitaal, zoals jouw docent aangeeft.

### 1. Grappige opdracht – schrijf een dialoog tussen twee dieren

Laat je fantasie de vrije loop! Schrijf een kort **verhaaltje of dialoog** (een half A4 tot een A4) waarin twee dieren met heel verschillend **karakter** elkaar ontmoeten. Het moet een grappige situatie worden. Bijvoorbeeld: een super spontane, extraverte **muis** en een hele chagrijnige, introverte **tijger** moeten samen een opdracht uitvoeren (je mag elk bizar scenario verzinnen). Laat in hun gesprek duidelijk naar voren komen dat de één extravert is en de ander introvert – overdrijf het lekker voor het komische effect. Gebruik eventueel ook **emoties**: misschien raakt de tijger geïrriteerd (boos) en de muis juist bang, of misschien wordt de tijger uiteindelijk blij door de muis. Alles kan, als het maar past bij hun karakter. Probeer de lezer aan het lachen te maken! Geef je verhaaltje een leuke titel en lees het voor in de klas als je durft.

### 2. Creatieve opdracht – emotie in beeld of geluid

Kies **één emotie** die jou aanspreekt of die je interessant vindt, bijvoorbeeld *blijheid*, *angst*, *boosheid* of *verdriet*. Verbeeld deze emotie in een **creatieve vorm**. Je mag zelf weten hoe:

- Maak een **tekening, schilderij of collage** die de emotie uitdrukt. (Bij blijdschap misschien zonnige kleuren en lachende gezichten, bij angst donkere tinten, etc. Het hoeft geen meesterwerk te zijn – als jij de emotie erin ziet, is het goed!)
- **Óf:** Schrijf een kort **gedicht** of **liedtekst** over de emotie. Bijvoorbeeld een rap over boos zijn, of een gedicht “Ode aan de vreugde”. Gebruik minstens 4 regels.
- **Óf:** Stel een **mini-playlist** samen van **5 liedjes** die volgens jou bij de emotie passen. Bijvoorbeeld bij verdriet: vijf liedjes die je echt raken of verdrietig maken. Bij elk liedje schrijf je één zinnetje waarom je dat bij die emotie vindt passen.
- **Óf:** verzin een andere creatieve uiting (een kleine dans, een foto-serie van jezelf die verschillende emoties uitbeeldt, noem maar op).  
Later gaan we elkaars creaties bekijken/luisteren! Focus dus echt op het uitbeelden van de **kern** van de emotie. Veel plezier en leef je uit.

### 3. Onderzoekopdracht – interview een volwassene

Plan een gesprekje van 10-15 minuten met een volwassene die je goed kent (bijvoorbeeld een ouder, opa/oma, oudere broer/zus, of een leraar buiten de les om). Interview hen over **emoties en**

**persoonlijkheid.** Gebruik ten minste **vijf** van de onderstaande vragen (meer mag altijd) en schrijf de kern van hun antwoorden op:

- Wat was een emotie die u op de middelbare school vaak voelde, en waarom?
- Vond u zichzelf als tiener meer introvert of extravert? Kunt u een voorbeeld geven?
- Waren er dingen die “jongens niet deden” of “meisjes niet deden” qua emoties in uw tienertijd? (Bijv: jongens niet huilen, meisjes niet schreeuwen.) Hoe keek u daar toen tegenaan?
- Kunt u een situatie herinneren van vroeger waarin u **heel erg blij/boos/bang/verdrietig** was? Hoe ging u daarmee om destijds?
- Denkt u dat uw persoonlijkheid nu erg veranderd is vergeleken met toen u 13-14 was? In welke opzichten wel/niet?
- Wat zou u uw jongere zelf willen vertellen over omgaan met emoties, met de kennis van nu?

Schrijf na het interview een korte **reflectie**: Wat vond je **opvallend** of **leerzaam** aan de antwoorden van deze persoon? Verschillen ze van hoe jij nu in het leven staat? Noem minimaal twee dingen die je interessant vond om te horen.

#### 4. Muzikaal onderzoekende opdracht

Maak een lijst van de vijf mooiste liedjes die je kent. Ga daarna na welke emoties in deze liedjes verwerkt zitten in zowel de tekst als muziek. Wat is de basisemotie, welke andere emoties zijn er in verwerkt en hoe komen die voor jou zo goed tot uiting?

Als je jouw lijst hebt onderzocht, kan je ook de top vijf van je ouders of grootouders vragen en die onderzoeken. Welke gevoelens in muziek en tekst komen bij hun het diepste binnen? Wat zegt dat over hun persoonlijkheid?

5. **Grappige creatieve opdracht:** Bedenk een korte strip of toneelstuk over twee “helden”: de ene is een *IQ-superheld* (heel slim) en de andere een *EQ-superheld* (heel sociaal). Laat in je verhaal zien hoe ze samenwerken om een probleem op te lossen (bijvoorbeeld tijdens een groepsopdracht op school of bij een ruzie met vrienden). Gebruik humor of fantasie en laat zien wat ieder personage goed kan. Je mag tekenen, knippen/plakken of iets anders creatiefs doen.

#### Bonusopdrachten (optioneel)

Heb je extra tijd of zin in meer uitdaging? Probeer dan één van deze bonusopdrachten. Deze richten zich op **non-verbale** (zonder woorden) manieren om met emoties en persoonlijkheid bezig te zijn.

- **Bonus 1: Emotie-collage maken** – Kies twee **tegengestelde emoties** (bijvoorbeeld blij vs. verdrietig, of boos vs. bang). Maak voor beide een aparte **collage** op papier of digitaal. Gebruik uitgeknipte plaatjes uit tijdschriften, zelfgetekende emoji's, kleuren, en eventueel een paar kernwoorden (maar probeer voornamelijk met **beeld** te werken) die die emoties vertegenwoordigen. Probeer dat iemand die ernaar kijkt *meteen kan voelen* wat voor stemming de collage uitstraalt. Presentatieidee: laat klasgenoten elkaars collages bekijken zonder vooraf te verklappen welke emotie het is – kunnen ze raden welke emotie je collage uitbeeldd?
- **Bonus 2: Persoonlijkheidsmaskers** – Knutsel of gebruik twee eenvoudige **maskers** (dit mag zelfs van papier met een elastiekje). Op het **eerste masker** beeld je een **extravert** karakter uit; op het **tweede masker** een **introvert** karakter. Hoe? Teken ogen, mond en versieringen die passen bij het type. Voor extravert denk je aan uitbundige versiering, felle kleuren, misschien een grote lachende mond. Voor introvert gebruik je rustige kleuren, kleinere vormen, misschien een bescheiden glimlach of gesloten mond. Versier de maskers zodat ze echt verschillend zijn. Bedenk vervolgens een klein **rollenspel** (in je eentje of met een klasgenoot) van hooguit 1 minuut waarin deze twee “personen” elkaar ontmoeten. Bijvoorbeeld: masker 1 (extravert) ontmoet masker 2 (introvert) op de eerste schooldag. Speel zonder dat je praat eens uit hoe extravert vs introvert zich zouden gedragen (gebruik lichaamstaal!). Dit is een oefening in non-verbaal uitbeelden. Je mag dit in de klas laten zien als je wilt, maar het hoeft niet verplicht. Het gaat erom dat jij begrijpt hoe de verschillen werken. In je schrift kun je kort opschrijven: wat viel je op toen je dit deed? Was het lastig om in de huid te kruipen van het andere type?
- **Bonus 3: Muzikale emoties** – Zoals je weet kunnen liedjes veel emoties oproepen. Kies een instrument (bijv. piano, gitaar, of desnoods een app op je telefoon waarmee je muziek kunt maken) en probeer drie **korte melodietjes** te verzinnen die elk een andere emotie uitdrukken: één vrolijk, één verdrietig, één boos (of angstig). Je hoeft geen Mozart te zijn – zelfs met drie noten kun je het verschil maken. Denk aan: vrolijk = sneller tempo, hogere klanken misschien; verdrietig = langzame, slepende tonen; boos = harde aanslag, onregelmatig ritme bijvoorbeeld. Als je geen instrument hebt of dit niet kunt, mag je ook drie bestaande fragmenten uit liedjes kiezen die volgens jou duidelijk blij, verdrietig, boos klinken. Laat jouw muziek horen aan vrienden of familie en vraag of ze de emotie herkennen. Schrijf kort op welke *muzikale trucjes* volgens jou helpen om de emotie te laten klinken (bijv. “ik merkte dat mineur-toonladders somber klinken, dat paste bij verdriet”).
- **Bonus 4: Non-verbale collage** - Maak een collage of moodboard op papier waarin je laat zien wat IQ en EQ voor jou betekenen. Gebruik plaatjes, tekeningen of symbolen die voor jou slim denken (IQ) voorstellen, en andere die emoties of empathie (EQ) uitbeelden. Knip dingen uit tijdschriften of teken zelf. Je voert deze opdracht uit zonder woorden; laat met beelden zien wat je geleerd hebt over IQ en EQ.
- **Bonusvraag voor extra denkpunten:** Hoe zou de wereld eruitzien als mensen **géén emoties** hadden, denk je? En wat als iedereen exact dezelfde persoonlijkheid had? Zou dat fijn zijn of juist niet?

**Veel succes en plezier met de opdrachten!** Onthoud: het doel van dit alles is dat je jezelf en anderen beter leert begrijpen. Emotionele weerbaarheid begint met weten wat er binnenin je omgaat. Je hebt nu de eerste bouwstenen gekregen – de basisemoties en inzicht in persoonlijkheid. In de volgende hoofdstukken gaan we verder bouwen aan jouw emotionele kracht!

## Nature & Nurture en jouw ontwikkeling

In dit hoofdstuk leer je over **nature** en **nurture** – twee woorden die uitleggen waar jouw eigenschappen en emoties vandaan komen. We bekijken wat aangeboren is (nature) en wat je leert van je omgeving (nurture). Ook lees je hoe je **emotioneel en mentaal groeit** van kindertijd tot puberteit. Je zult ontdekken hoe je van een kind verandert in een puber, en wat er allemaal in je hoofd en gevoel gebeurt in die tijd.

**Tip:** Lees rustig en vraag hulp als je een moeilijk woord tegenkomt. Er staan ook **korte vraagjes** na elk stukje tekst om je te helpen nadenken. Succes!

### Wat betekent *nature* en *nurture*?

Iedereen is uniek. Maar hoe word jij eigenlijk wie je bent? Psychologen en wetenschappers hebben hier lang over gediscussieerd in het **nature-nurture debat**. Daarbij zijn er twee kanten:

- **Nature (aanleg):** hiermee bedoelen we alle eigenschappen die je **aangeboren** hebt. Dit zijn de dingen die je van je biologische ouders meekrijgt via je **genen**. Denk aan je oogkleur, je natuurlijke haarkleur, of hoe lang je wordt. Maar ook een deel van je persoonlijkheid kan aangeboren zijn – bijvoorbeeld of je van nature rustig bent of juist heel energiek, verlegen of juist extravert. Het “**nature-standpunt**” zegt dat *alle* eigenschappen van een mens bepaald worden door aanleg.
- **Nurture (opvoeding en omgeving):** hiermee bedoelen we alle invloeden van **buitenaf**, dus wat je leert en meemaakt. Het gaat om je **opvoeding**, de **omgeving** waarin je opgroeit, de **cultuur** en het land waarin je leeft, je **school**, je **vrienden** en alles wat je meemaakt. Volgens het “**nurture-standpunt**” worden *alle* eigenschappen van een mens bepaald door opvoeding en leefomgeving.

Lange tijd dachten mensen dat het *of* het één *of* het ander was: dus of je wordt bepaald door je genen **of** door je opvoeding. Inmiddels weten wetenschappers dat dit niet zwart-wit is. Sterker nog: **beide spelen een belangrijke rol!** Je **persoonlijkheid**, **gedrag** en **emoties** komen voort uit een **optelsom van aanleg en opvoeding**. Nature en nurture werken sámen om van jou een uniek persoon te maken.

Bijvoorbeeld: stel dat jij van nature muzikaal bent (nature). Als niemand dat ooit opmerkt of je krijgt geen instrument om op te spelen, dan gebeurt er misschien niet veel mee. Maar als je opgroeit in een gezin waar altijd muziek is en je muzikles krijgt (nurture), dan kan jouw aangeboren muziktalent zich ontwikkelen. **Aanleg alleen is niet genoeg** – je omgeving moet je helpen om die aanleg te **ontwikkelen**. Aan de andere kant: als jij van nature heel rustig bent, maar je groeit op in een druk gezin, dan leer je misschien je mening duidelijker te uiten dan je van jezelf zou doen. Zo beïnvloeden *nature* en *nurture* elkaar steeds.

**Weetje:** Wetenschappers bestuderen vaak **eeneiige tweelingen** om uit te zoeken wat aangeboren is en wat aangeleerd. Eeneiige tweelingbroers of -zussen hebben precies dezelfde genen. Als ze apart opgroeien (in een verschillend gezin), hebben ze een

verschillende omgeving maar dezelfde aanleg. Onderzoekers kunnen dan kijken welke eigenschappen bij allebei hetzelfde zijn gebleven – dat wijst op invloed van *nature*. De verschillen tussen de tweeling komen dan waarschijnlijk door *nurture*. Uit zulke studies blijkt telkens weer dat zowel genen als omgeving belangrijk zijn.

**Nature en nurture vormen samen wie je bent.** Je kunt het zo zien: je genen geven je een basis, maar je omgeving bepaalt hoe die basis zich verder ontwikkelt. Zelfs je **emoties** worden hierdoor beïnvloed. Sommige mensen worden bijvoorbeeld geboren met een wat **gevoeligere aanleg** – ze voelen emoties heel sterk van zichzelf (*nature*). De één is van jongs af aan een dikke huid tegen kritiek, de ander is heel gevoelig voor opmerkingen. Maar hoe je met die gevoelens omgaat leer je van de mensen om je heen (*nurture*). Als jij bijvoorbeeld hebt geleerd thuis om te praten over je gevoelens, zul je misschien makkelijker je emotie uiten dan iemand die dat thuis niet heeft geleerd.

Ook **cultuur** is een deel van *nurture*. In de ene cultuur is het heel normaal om je emoties aan iedereen te laten zien (bijvoorbeeld uitbundig huilen of lachen in het openbaar), terwijl in een andere cultuur mensen leren om hun emoties juist meer voor zichzelf te houden. Dat soort verschillen komt niet door genen maar door omgeving en cultuur. Zo zie je maar: waar en hoe je opgroeit maakt veel uit voor hoe je doet en denkt.

Later, in **hoofdstuk 3**, leer je meer over hoe je **gezin en opvoeding** (belangrijke onderdelen van *nurture*) invloed op je hebben. En in **hoofdstuk 4** gaat het over hoe je **vrienden, groepsdruk en pesten** (ook *nurture*!) je emoties en gedrag kunnen beïnvloeden.

## Vragen

1. Leg in je eigen woorden uit wat **nature** betekent. En wat betekent **nurture**?
2. Noem van jezelf één eigenschap die waarschijnlijk uit je **nature (aanleg)** komt en één die door **nurture (opvoeding/omgeving)** komt. Waarom denk je dat?
3. Stel: twee baby's worden bij de geboorte verwisseld en groeien op bij elkaars familie. Wat voor dingen zullen bij die twee **hetzelfde** blijven als ze opgroeien (denk aan *nature*), en wat zou **anders** kunnen worden door hun andere omgeving?

## Van kind tot puber: hoe je gevoelens groeien

Je wordt niet in één dag volwassen. Langzaam maar zeker **groeï je op**, zowel je lichaam als je **gevoelens en gedachten** veranderen tussen je kindertijd en je puberteit. Hier kijken we naar die **emotionele en mentale ontwikkeling**: wat gebeurt er in je hoofd en hart van kleuter tot tiener?

**De kindertijd:** Als je een jong kind bent (peuter/kleuter), reageer je heel direct op de wereld. Kleine kinderen kunnen bijvoorbeeld heel hard lachen om iets kleins en even later ineens boos of verdrietig worden. Een peuter snapt nog niet hoe hij z'n emoties moet **bedwingen** – als je 3 bent en je ijsje valt, is dat meteen het einde van de wereld! Maar jonge kinderen zijn zulke gevoelens vaak ook weer snel vergeten.

Als kind leer je beetje bij beetje je eigen **ik** kennen. Een kleuter begint al te beseffen: *ik ben een eigen persoon*. Ze ontdekken hun **eigen wil** ("Nee, ik wil zélf mijn veters strikken!") en gaan grenzen testen. Ook leren jonge kinderen wat **wel en niet mag**. Ze krijgen door wat **regels** zijn, bijvoorbeeld

dat je niet mag slaan als je boos bent, of dat je op je beurt moet wachten. Dat is ook deel van emotionele groei: leren op een andere manier met je gevoelens om te gaan (bijv. *niet* slaan maar vertellen dat je boos bent).

In de **basisschoolleeftijd** (ongeveer 6-10 jaar) worden kinderen sociaal en emotioneel al wat **volwassener**. Je leert dat andere mensen ook gevoelens hebben en dat die niet altijd hetzelfde zijn als die van jou. Je krijgt meer **vrienden** en leert samenspelen en samenwerken. Je leert ook beter wat goed en fout is, en begrijpt steeds beter waarom regels bestaan. In deze tijd wordt je emotie iets **stabiel**: je kunt je al beter **inleven** in anderen en leert je gedrag wat meer te controleren. Dat betekent niet dat kinderen van 8 nooit meer boos worden of zo – maar ze begrijpen meestal wel beter *waarom* ze boos of verdrietig zijn en kunnen zich iets beter beheersen dan een kleuter. Je **zelfvertrouwen** groeit ook in deze jaren, doordat je nieuwe dingen leert en jezelf vergelijkt met anderen. Als je merkt “Hé, ik kan goed tekenen” of “Ik ben snel met rennen”, voel je je trots en dat geeft een goed gevoel over jezelf. Een **veilig en positief omgeving** thuis of op school helpt hier enorm bij: als je je **emotioneel veilig** voelt, durf je nieuwe dingen te proberen en daar leer je van.

Tegen de tijd dat je ongeveer 10-12 jaar bent, bereid je je onbewust al een beetje voor op de puberteit. Vlak **voor** de puberteit worden veel kinderen extra gevoelig. Je merkt misschien dat je ergens in groep 7/8 al meer begon na te denken over jezelf en wat anderen van je vinden. Kinderen van 10-12 jaar zijn vaak **erg bezig met hun leeftijdsgenoten** (vrienden en klasgenoten) en willen graag dat die hen aardig en “cool” vinden. Je wilt **ergens bij horen**. Vriendschappen worden belangrijker en je gaat meer om de mening van vriend(inn)en geven dan vroeger. Tegelijkertijd begin je ook een eigen smaak en **eigen mening** te vormen. Dat kan weleens botsen: je wilt **jezelf zijn én geaccepteerd worden**. Dit is een lastig evenwicht. Het zorgt er soms voor dat er **groepsdruk of pesterijen** ontstaan: als iedereen graag bij de groep wil horen, kan het gebeuren dat kinderen die **anders** zijn worden buitengesloten of gepest. Of je doet zelf iets wat je eigenlijk niet wilt, omdat de groep druk zet. (In **hoofdstuk 4** leer je meer over groepsdruk, vrienden en pesten, en hoe je daarmee om kunt gaan.) Gelukkig zijn veel kinderen in deze leeftijd ook al aardig **kritisch** – je kijkt niet meer alleen *wat* je vrienden doen, maar ook **of je het daarmee eens bent**. Je hebt vast al eens gedacht: “Nou, zó wil ik niet zijn.” Dat is goed, want dat betekent dat je aan het ontdekken bent wie je zelf bent.

**Denk eens na:** Kun jij je herinneren wat voor dingen voor jou heel belangrijk waren toen je bijvoorbeeld 7 of 8 jaar oud was? Zijn die dingen nu je 13 bent nog even belangrijk, of heb je nu heel andere zorgen en interesses? Wat is er veranderd?

**De puberteit:** Rond je 11e à 12e (soms wat eerder, soms wat later) **begint de puberteit**. Dit is een periode van ongeveer 10 tot 16 jaar waarin je lichaam én je hersenen een groeispurt doormaken. Je verandert van een kind in een **jong volwassene**. Dat merk je niet alleen aan de buitenkant (je wordt langer, krijgt bv. puistjes of lichaamsbeharing, meiden worden ongesteld, jongens krijgen een zwaardere stem, etc.), maar ook vanbinnen **verandert er veel in je emoties en gedachten**.

In de puberteit maken je hersenen een grote ontwikkeling door. Een eenvoudig ezelsbruggetje: je **“gevoelshersenen”** (het deel dat emoties verwerkt) ontwikkelen sneller dan je **“denkhersenen”** (het deel voor planning en logisch nadenken). Daarnaast komen er allemaal **hormonen** vrij in je lichaam die je hersenen prikkelen. Het gevolg? Je emoties kunnen alle kanten opschieten. Pubers reageren vaker **direct uit hun gevoel** en minder vanuit hun verstand. Misschien heb je het zelf gemerkt: het ene moment ben je sùperblij en vijf minuten later voel je je ineens down of boos, zonder duidelijke reden. Van heel **energiek** kun je ineens omslaan naar helemaal **chagrijnig** of verdrietig. Deze **stemmingswisselingen zijn heel normaal in de puberteit** – je bent echt niet de enige! Het komt

doordat je brein en hormonen tijdelijk een beetje **uit balans** zijn. Dat klinkt eng, maar het hoort erbij en het gaat later weer over als je brein verder rijpt.

Door die sterke emoties **doe** je als puber soms dingen **zonder na te denken**. Impulsief gedrag noemen we dat. Je kunt bijvoorbeeld ineens iets roepen tegen iemand als je kwaad bent, waar je later spijt van hebt. Of je doet stiekem iets waarvan je wéét dat het niet mag, gewoon omdat het op dat moment leuk of spannend lijkt. Pubers **handelen vaker impulsief** en willen vaak **direct hun behoefte vervullen**. Dat betekent: “Ik wil nu die game spelen, niet over een uur, anders word ik ongeduldig,” of “Ik heb *nu* zin om met vrienden af te spreken, huiswerk kan wel wachten.” Herkenbaar? Dit komt deels doordat het deel van je hersenen dat helpt met **plannen** en **consequenties overzien** nog in ontwikkeling is. Je kunt er nu nog niet zoveel aan doen – dat *leren* je hersenen gaandeweg. (Geen zorgen, het komt echt goed: dat deel van je brein ontwikkelt zich tot je ongeveer 25 jaar oud bent!)

**Weetje:** Veel pubers gaan in deze periode op **ontdekkingstocht** en zoeken grenzen op. Dat hoort bij je ontwikkeling tot een zelfstandige volwassene. Wist je dat pubers ook **meer risico's nemen** dan kinderen en volwassenen? Iets wat **spannend** is, voelt voor een puber extra belonend in de hersenen, omdat je als puber gevoeliger bent voor beloningen. Hierdoor ga je sneller spannende of gekke dingen doen, zelfs als er risico's aan zitten. Bijvoorbeeld stiekem 's nachts buiten rondhangen, van grote hoogte in het water springen, of iets gevaarlijks uitdagen “voor de lol”. Dit gedrag betekent niet dat je “dom” bent – het is een normaal gevolg van hoe je puberbrein werkt. Natuurlijk moet je *wel* leren wat gevaarlijk is en wanneer je “nee” moet zeggen. Dat leer je door ervaring (en soms door fouten te maken). Probeer ook naar je *verstand* te luisteren, niet alleen naar je gevoel. Dat is soms moeilijk, maar het wordt makkelijker naarmate je ouder wordt.

In de puberteit verandert ook je **relatie met anderen**. Als klein kind was je gezin het allerbelangrijkst: je ouders waren je grootste voorbeeld en beschermers. Nu je ouder wordt, ga je je **losmaken van je ouders** – je wordt zelfstandiger en wilt je **eigen beslissingen** nemen. Dat kan botsten met je ouders; ruzie en meningsverschillen komen nu vaker voor, maar dat is *normaal* in deze fase. Je ouders moeten er ook aan wennen dat jij niet meer alles klakkeloos doet wat zij zeggen. Ondertussen worden **vrienden** en leeftijdsgenoten *súper* belangrijk voor jou. Je brengt graag tijd door met vrienden – misschien vind je hen soms beter begrijpende dan je ouders. Je raakt ook beïnvloed door wat je vrienden van je denken. Het is heel menselijk om geaccepteerd te willen worden door de groep. Pubers zijn dan ook **erg gevoelig voor invloed van leeftijdsgenoten** en kijken voortdurend naar anderen. Dit kan iets goeds zijn (je leert van elkaar, steunt elkaar) maar het kan je ook **onzeker** maken. Als al je vrienden bijvoorbeeld een bepaald merk kleding dragen of een bepaalde hobby leuk vinden, voel jij misschien druk om daarin mee te gaan – zelfs als je het eigenlijk niet zo leuk vindt. Die **groepsdruk** kan lastig zijn. Probeer trouw te blijven aan jezelf, maar begrijp ook dat het logisch is dat je bij de groep wilt horen. In hoofdstuk 4 gaan we hier dieper op in, en leer je hoe je kunt omgaan met groepsdruk en pesten.

Tot slot verandert in de puberteit vaak je **zelfbeeld** (hoe je over jezelf denkt). Je lichaam verandert, je krijgt misschien puistjes of een andere lichaamsvorm, en vrijwel iedereen wordt daar weleens **onzeker** van. Veel pubers vragen zich ineens af: “Zie ik er wel goed uit? Wat vinden anderen van mij? Ben ik wel normaal?”. Ook kun je onzeker zijn over of je wel **goed genoeg presteert** op school of in sport. Je vergelijkt jezelf heel veel met anderen in deze fase – met klasgenoten, of met die perfecte mensen op sociale media – en dan denk je al gauw dat er iets mis is met jou als je niet hetzelfde bent. Maar onthoud dit goed: **bijna iedere puber voelt zich soms onzeker**, zelfs als het van buiten niet zo lijkt! Je vriend(in) die superveel grapt in de klas kan van binnen ook weleens bang zijn om niet leuk

gevonden te worden. Je bent **echt niet de enige** die hiermee zit. Het hoort bij deze leeftijd en het gaat ook weer voorbij. Naarmate je ouder wordt, leer je jezelf beter kennen en ga je (meestal) jezelf langzaam weer wat meer accepteren. Probeer in de tussentijd lief voor jezelf te zijn. Praat erover met iemand die je vertrouwt als je heel onzeker voelt – je zult merken dat je niet alleen bent.

**Tip:** Als je merkt dat je stemming vaak heen en weer gaat, probeer dan een paar dingen die kunnen helpen: genoeg slapen (ja echt, slaap tekort maakt emoties nóg heftiger!), gezond eten en bewegen, en af en toe even pauze nemen van sociale media als die je een rotgevoel geven. En bedenk: jij zit in een rollercoaster nu, maar over een paar jaar wordt de rit geleidelijk rustiger.

## Vragen

1. Noem één verschil tussen hoe **kleine kinderen** en **pubers** met hun emoties omgaan. (Tip: denk aan een kleuter die z'n zin niet krijgt vs. een puber in een rotbui.)
2. Waarom reageren pubers soms zo **impulsief** en heftig, zonder na te denken?
3. Wat wordt heel belangrijk voor veel kinderen rond de leeftijd van 10-12 jaar, als voorbereiding op de puberteit?
4. *Reflectie:* Herken jij bij jezelf al enkele **veranderingen** nu je in de puberteit zit, vergeleken met toen je nog op de basisschool zat? (Bijv. in hoe je met ouders omgaat, of wat je belangrijk vindt.) Beschrijf kort een verandering die je merkt.

## De invloed van je omgeving

We hebben het al gehad over je **omgeving** (nurture) – dat is alles en iedereen om je heen. Je omgeving speelt een enorme rol in wie je wordt en hoe je met emoties omgaat. Enkele belangrijke onderdelen van die omgeving zijn:

- **Je gezin en opvoeding:** Jouw **familie** en hoe je thuis wordt opgevoed bepalen veel. Leer je thuis om over gevoelens te praten, of juist niet? Word je aangemoedigd om nieuwe dingen te proberen, of moet je vooral voorzichtig zijn? Ouders brengen waarden en normen bij, en geven steun (of niet). In een warm, ondersteunend gezin leer je meestal makkelijker omgaan met lastige emoties, omdat je je **veilig** voelt om erover te praten. (In hoofdstuk 3 lees je hier veel meer over – hoe ouders, broers/zussen en de manier van opvoeden invloed hebben op jouw emotionele ontwikkeling.)
- **Vrienden, klasgenoten en sociale kring:** Je vrienden en mede-leerlingen hebben vooral in de puberteit grote invloed op je. Zoals je las, wil iedereen graag geaccepteerd worden door de groep. Je leert **sociale vaardigheden** door met anderen om te gaan – bijvoorbeeld samen werken, delen, voor jezelf opkomen. Je vrienden kunnen je steunen en blij maken, maar soms ook aanzetten tot dingen (positief zoals samen voor een toets leren, maar soms negatief zoals kattenkwaad uithalen). **Groepsdruk** kan je gedrag sterk beïnvloeden. Ook pesten of buitensluiting is een nare omgevingsinvloed die veel met je emoties doet – het kan je bijvoorbeeld onzeker maken of verdrietig. (Hoofdstuk 4 zal hierover gaan: hoe vrienden,

groepsdruk en pesten werken en hoe je weerbaar kunt zijn tegen negatieve invloed.)

- **School en cultuur:** De **school** waar je op zit en de **cultuur** waarin je leeft vormen je ook. Op school krijg je kennis, maar ook omgang met regels en gezag (leraren). De sfeer op school – is er veel competitie of juist samenwerkingsverband – kan invloed hebben op hoe jij je voelt. En je **cultuur** (het land, de tradities, religie misschien) geeft je bepaalde ideeën mee over wat “normaal” is. In sommige culturen is bijvoorbeeld prestatie heel belangrijk, in andere samen delen, etc. Dit kan invloed hebben op hoe jij naar jezelf en anderen kijkt. Geen twee omgevingen zijn precies gelijk, daarom groeien mensen zo verschillend op.

Kortom, jouw **karakter** ontstaat door een voortdurende **wisselwerking** tussen **wie je van nature bent** en **wat je meemaakt**. Je groeit van baby tot volwassene in contact met je familie, vrienden en de wereld om je heen. Alles wat je meemaakt – fijn of niet leuk – helpt jou om te leren omgaan met emoties en om **emotioneel weerbaar** te worden. Want hoe beter je begrijpt waar je gevoelens vandaan komen en hoe je ermee om kunt gaan, hoe sterker je in je schoenen staat!

## Vragen

1. Noem twee dingen of mensen uit je **omgeving** die veel invloed op jou hebben. Hoe merk je dat?
2. Waarom kunnen vrienden in de puberteit soms méér invloed hebben op je gedrag dan je ouders?
3. *Denk na:* Stel je was in een totaal ander land opgegroeid, denk je dat je dan anders zou zijn? Kun je één voorbeeld geven van iets dat dan misschien anders was geweest aan jou? (Tip: denk aan taal, gewoontes, vriendengroep, geloof, vrijetijdsbesteding, enz.)

## Verwerkingsopdrachten hoofdstuk 2

### Reflectie- en begripsvragen

Beantwoord de volgende vragen om te checken of je alles begrepen hebt en om na te denken over jezelf:

1. **Wat is het verschil tussen *nature* en *nurture*?**  
Leg uit in één of twee zinnen per begrip wat ze betekenen. Geef van elk begrip ook een voorbeeld in jouw eigen leven. (Bijv. "Mijn talent voor tekenen is denk ik *nature*, want mijn vader kan ook goed tekenen. Maar dat ik twee talen spreek is *nurture*, omdat ik dat op school en thuis heb geleerd.")
2. **Hoe werken *nature* en *nurture* samen?**  
Beschrijf kort in je eigen woorden hoe aangeboren eigenschappen en omgeving allebei een rol spelen in wie je bent. Waarom is het niet alleen het één of alleen het ander?
3. **Emotionele groei van kind naar puber:**  
Noem drie veranderingen in je **gedrag of emoties** die normaal zijn als je in de puberteit komt, vergeleken met toen je nog een kind was. (Hint: denk aan stemmingswisselingen, zelfstandigheid, omgang met ouders, plannen, enz.)
4. **Onzekerheid in de puberteit:**  
Veel pubers voelen zich weleens onzeker. Noem twee dingen waar pubers vaak onzeker over kunnen worden en leg uit waardoor dat komt. Wat zou je zelf doen of tegen een vriend zeggen om met zo'n onzekerheid om te gaan?
5. **Nature/nurture rondom jou:**  
Kijk eens naar een familielid of goede vriend(in). Kun je bij hen iets aanwijzen waarvan je denkt "dat zit in zijn/haar *nature*" en iets dat waarschijnlijk door *nurture* komt? (Bijv. "Mijn vriendin is van *nature* heel rustig, dat had ze als baby al, maar ze is heel sportief omdat ze in een sportgezin is opgegroeid – dat is *nurture*.") Beschrijf beide kort.
6. **Jezelf toen en nu:**  
Als je jezelf vergelijkt met toen je ongeveer 6 jaar oud was, noem eens één ding dat heel erg veranderd is en één ding dat eigenlijk hetzelfde is gebleven. (Denk aan: karaktertrek, interesses, manier van doen.) Hoe zou dat komen, denk je?

## Huiswerkopdrachten (kiezen of allemaal doen in overleg met je docent)

1. **Grappige opdracht – stripverhaal:** Maak een kort stripverhaal van **4 plaatjes** waarin je op een grappige manier laat zien hoe een **klein kind** en een **puber** verschillend reageren. Kies een situatie (bijv. allebei laten vallen ze een ijsje, of allebei krijgen een compliment). Teken in het eerste vakje hoe het kleine kind reageert en in het tweede hoe de puber reageert. Doe dat nog eens voor vakje 3 en 4 met een andere situatie. Probeer het een beetje overdreven en grappig te tekenen, zodat het verschil duidelijk is. Laat je strip aan klasgenoten zien – herkennen zij de verschillen?
2. **Creatieve opdracht – gesprek met je jongere ik:** Stel je voor dat jij **even terug in de tijd** kon gaan en een praatje kon maken met **jezelf als 6-jarige**. Schrijf een kort dialoge (gesprek) van ongeveer een halve pagina waarin 13-jarige jij en 6-jarige jij met elkaar praten. Waar zouden jullie het over hebben? Misschien wil de jonge jij weten hoe het is op de middelbare school, of waarom tieners zo vaak op een telefoon kijken. En de huidige jij kan tips geven (“geniet maar lekker van spelen, straks krijg je huiswerk!”) of juist iets van de jonge jij leren. Wees creatief: je mag er humor in stoppen of het juist lief maken. Lees je dialoog daarna zelf nog eens door en merk op: welke verschillen tussen kind en puber heb je erin verwerkt?
3. **Onderzoeksopdracht – familie-interview:** Praat met je ouders/verzorgers of een opa/oma over hoe jij was als **baby of kleuter**. Vraag hen bijvoorbeeld: “Welke eigenschappen had ik als klein kind? Was ik vrolijk, verlegen, druk...?” en “Herkennen jullie daar nu nog stukken van in mij, of ben ik erg veranderd?” Schrijf een kort verslagje (circa 10 zinnen) van wat je te weten bent gekomen. Wat vonden je ouders/familie **typisch “jij”** al van jongs af aan (nature)? En noem ook iets dat in de loop der jaren veranderd is. Waardoor zou dat gekomen kunnen zijn? Denk aan dingen zoals verhuizing, nieuwe school, vrienden, hobby’s die je ontwikkeld hebt (nurture).

### Bonusopdrachten (extra leuk, creatief en zonder schrijven)

- **Bonusopdracht 1 – moodboard/ collage:** Maak een collage of **moodboard** over **jouw eigen nature en nurture**. Gebruik tijdschriften, foto's, tekeningen, printjes – alles mag, zolang het maar zonder lange teksten is. Verdeel een groot vel papier in twee vlakken. In het ene deel plak of teken je dingen die bij jouw *nature* horen (bijv. vlag van het land van je ouders, iets wat aangeboren is zoals muzieknoot voor muzikaal talent, enz.). In het andere deel breng je dingen aan die jouw *nurture* vormen (foto van je vrienden, logo van je sportclub, een symbool van je cultuur of geloof, een afbeelding die een belangrijke gebeurtenis uitbeeldt, enz.). Maak het mooi op jouw eigen manier. Je kunt het daarna presenteren in de klas als je wilt, maar het beeld spreekt voor zich!
- **Bonusopdracht 2 – teken je groeilijn:** Teken een creatieve tijdlijn van jezelf van baby tot nu **zonder woorden**. Gebruik alleen tekeningen, symbolen of kleuren om te laten zien hoe jij bent gegroeid en veranderd. Bijvoorbeeld: een klein poppetje dat alleen speelt (als kind) en verderop een poppetje dat met vrienden staat (als tiener) om te laten zien dat vrienden nu belangrijker zijn. Of gebruik emoticons (😊😞😡😄) op verschillende plekken van de lijn om te laten zien hoe je emoties anders werden. Wees zo creatief als je wilt. Vergelijk je tekening met die van een klasgenoot en bespreek samen wat jullie getekend hebben – er zijn geen goede of foute antwoorden, iedereen beleeft zijn groei anders!

Veel succes met de opdrachten! Gebruik ze om na te denken over jezelf en te begrijpen dat zowel je **nature** (waarmee je bent geboren) als je **nurture** (hoe en waar je opgroeit) jou vormen. Dat besef helpt je om sterker in je schoenen te staan: je leert wat je niet kunt veranderen en wat je wél kunt beïnvloeden. Dat is emotionele weerbaarheid in de maak. Zet 'm op!

# Neurodiversiteit, onze unieke manier van denken

Iedereen heeft een uniek brein en denkt anders. Dit noemen we **neurodiversiteit** – een natuurlijk verschil in de manier waarop onze hersenen werken. Jongeren met bijvoorbeeld ADHD, ASS, dyslexie of andere aandacht- en leervoorkeuren verwerken prikkels *nét* anders. Dit is niet “fout” of iets slechts, maar gewoon een variatie binnen menselijk gedrag en leren. Het brengt soms extra uitdagingen met zich mee in de klas of tijdens sociale situaties. Aan de positieve kant zorgen deze verschillen voor unieke talenten: iemand met een drukke gedachtenstroom kan bijvoorbeeld heel creatief zijn, iemand anders kan juist heel gedetailleerd werk afleveren. **Belangrijk is een neutrale kijk te houden:** we spreken niet over “stoornissen”, maar over **neurodiversiteit**.

Bedenk ook dat als je iemand probeert te beschrijven die ‘normaal’ is, iemand die totaal geen neurodiversiteit heeft, je iemand beschrijft die extreem saai is. Iedereen heeft rare, speciale trekjes. Het maakt ons uniek en haalt ons uit het grijs en brengt ons in een kleurrijk leven.

In deze basis leggen we uit hoe hersenen kunnen verschillen en hoe dit invloed heeft op ieders ervaring. Jongeren met een andere denkwijze ontwikkelen vaak ook verschillende *copingmechanismen*: manieren om om te gaan met prikkels en stress. Door eerst de geest en neurodiversiteit te begrijpen, zien we beter waarom die copingmethoden ontstaan. Vervolgens bekijken we uiteenlopende strategieën die jongeren onbewust of bewust gebruiken als reactie op drukte, moeilijkheden of emoties. Zo krijg je een volledig beeld: eerst de *oorzaak* (anders denken), dan het *effect* (coping).

## Hoe werkt een ander brein?

Neurodiversiteit betekent dat je brein informatie en prikkels anders verwerkt dan gemiddeld. Iemand met **ADHD** kan bijvoorbeeld veel energie hebben en moeite met concentreren. Iemand met **ASS** kan zich sterk focussen op details en patronen. Bij **dyslexie** verloopt het lezen en spellen anders. Deze voorbeelden geven geen problemen aan, maar laten verschillende **cognitieve stijlen** zien. Jongeren met zo’n unieke breinconfiguratie kunnen anders reageren op schooltaakjes, groepswork of verwachtingen.

Door te weten dat deze verschillen bestaan, kun je gedrag beter begrijpen. Soms leiden ongewone zintuiglijke prikkels (zoals veel geluid, felle lichten of drukte) tot gevoelens van stress of ongemak. Dat is niet gek: het **brein verwerkt informatie op een intensere of andere manier**. Als hulpmiddel gebruiken jongeren copingmechanismen om grip te krijgen. Denk aan diepe ademhaling, tekenen om emoties kwijt te raken, of juist eventjes weglopen naar een rustige plek. Elk copingmechanisme helpt om de wereld op dat moment beheersbaar te houden. We bespreken ze in een volgende deel.

Eerst gaan we nog kort kijken naar drie veelvoorkomende verschillende soorten breinen.

## Het dromerige brein (ADD)

Kinderen met een dromerig brein verwerken informatie rustig en verbeeldend. Het kan voelen alsof er altijd een film in je hoofd afspeelt: je raakt ondergedompeld in je eigen gedachten en ideeën. Aan de buitenkant kun je dan soms rustig of zelfs dagdromerig overkomen. Nieuwe indrukken (geluid, licht, prikkels van klasgenoten) kunnen je gemakkelijk afleiden. Je hoofd heeft soms wat meer tijd nodig om te reageren, omdat je al het nieuws rustig verwerkt.

### Herkenbaar gedrag:

- *Op school:* Je staat er soms een beetje afwezig bij. Misschien moet de juf of meester twee keer je naam zeggen voordat je terugkomt. Het lijkt alsof je in je eigen wereld zit en niet helemaal oplet. Vragen of opdrachten vergeet je soms even te horen of op te schrijven.
- *Thuis:* Je kamer kan wat rommelig zijn omdat er van alles door elkaar ligt. Je vergeet wel eens spullen mee naar huis te nemen of mist een opdracht. Vaak merk je later dat je iets kwijt bent – niet omdat je het kwijtlegt, maar omdat je aandacht al bij iets anders was. Je kunt zich regelmatig terugtrekken om na te denken over wat je hebt meegemaakt.

**Lastige kanten:** Het kan moeilijk zijn om afspraken of planningen te onthouden. Dingen als huiswerk of klusjes vergeet je soms, doordat je aandacht snel naar iets anders gaat. Je kunt daardoor chaotisch zijn in het ordenen van spullen of taken. Ook heb je soms moeite met overzicht houden: de tijd vliegt omdat je gedachten alle kanten op gaan.

**Sterke kanten:** Mensen met een dromerig brein zijn vaak erg creatief en fantasierijk. Jij kunt naar de sterren staren en er een heel avontuur bij bedenken. Als jij iets interessant vindt, ga je er diep op in. Je bent heel **nauwkeurig** en denkt grondig na over dingen. Details ontgaan je niet snel; vaak zie je verbanden of oplossingen die anderen niet meteen zien. Je rustige, bedachtzame aard maakt dat je goed kunt luisteren en uitleg geven.

Bedenk dat niet iedereen precies in één beschrijving past. Misschien herken je ook wel trekjes van de andere breinen bij jezelf of bij klasgenoten – dat is volkomen normaal. Elk brein werkt net een beetje anders en heeft zijn eigen sterke kanten. Verschillen zijn oké!

## Het actieve brein (ADHD)

Een actief brein bruist van de energie. Jouw hoofd denkt razendsnel en je lijf beweegt vaak mee. Het voelt alsof je auto geen handrem heeft: je blijft maar gaan en kunt moeilijk stilstaan. Alles om je heen lijkt je te prikkelen, dus je springt erop in. Je zegt of doet soms dingen voordat je er bewust bij stilstaat

– bijvoorbeeld je hand gaat omhoog in de klas, of je rent naar je vriend om een idee meteen te vertellen. Daarmee ben je heel spontaan en direct.

### **Herkenbaar gedrag:**

- *Op school:* Je wiebelt op je stoel of schuift heen en weer. Stilstaan is lastig; je draait misschien op je bureaustoel of trapt zachtjes met je voeten. Je rolt met je ogen en oren langs elke beweging in de klas. Als je iets interessant vindt, steek je je vinger op of roep je snel het antwoord. Soms kan de juf al niet ophouden met praten voordat jij klaar bent met je zin. Anderen merken dat je snel afgeleid kunt zijn – een geluid buiten of een gesprek verderop kan je aandacht meteen opeisen.
- *Thuis:* Je wilt altijd iets doen of ontdekken. Liggen is saai; je gaat liever rennen, klimmen of iets bouwen. Je schakelt snel van de ene hobby naar de andere. Als een taak lang duurt of lang stilzitten vraagt (zoals wachten tot het eten klaar is), kun je onrustig worden. Aan de andere kant kun je heel enthousiast zijn en urenlang spelen met bijvoorbeeld een voetbal, een instrument of een spannend computerspel.

**Lastige kanten:** Omdat je veel tegelijk wilt, kun je soms dingen niet afmaken. Huiswerk of opdrachten beginnen gaat goed, maar op tijd inleveren is moeilijk als je hoofd bij iets anders is. Je vergeet wel eens spullen mee te nemen naar school, omdat je al met iets nieuws bezig was. Ook kan het lastig zijn om rustig te luisteren naar uitleg: je gedachten gaan alle kanten op of je focust op andere geluiden. Hierdoor kunnen klasgenoten of leraren soms vinden dat je niet goed oplet.

**Impulsief gedrag:** Je doet soms eerst en denkt dan pas. Bijvoorbeeld til je plots je vinger op om te antwoorden zonder erop te wachten. Of thuis pak je snel iets van tafel zonder te vragen omdat het er voor jouw gevoel wég moet. Dit klinkt stoer, maar soms kun je er ook jezelf in de problemen brengen (bijvoorbeeld vallen of iets omgooien).

**Sterke kanten:** Jouw energie en spontaniteit zijn ook superbronnen. Als iets je enthousiast maakt, ga je er helemaal voor. Je bedenkt vaak veel ideeën achter elkaar en bent vindingrijk. Kinderen met dit brein kunnen heel **creatief** zijn – je verzint nieuwe spelletjes, oplossingen of grappen. Ook kun je veel werk verzetten als je ergens écht in opgaat (soms noemen mensen dat hyperfocus). In teams ben je degene die initiatief neemt en anderen aanmoedigt om mee te doen. Dankzij je hoeveelheid energie kun je grote klusjes (zoals klusjes in huis of sport) snel aanpakken.

Herinner je: misschien herken je in jezelf ook wel eigenschappen uit de andere breinen. Dat is heel gewoon. Je hoeft niet in één hokje te passen. Verschillen in hoe je denkt en voelt horen bij iedereen. En vaak vullen juist die verschillen elkaar mooi aan!

## **Het precieze brein (ASS)**

Een precieze brein let heel goed op details en orde. Je wilt graag weten hoe iets in elkaar zit en hebt behoefte aan duidelijke regels. Informatie in je hoofd bouw je zorgvuldig op, net als een constructie met blokken. Je verdiept je graag in onderwerpen die je interesseren, soms tot je er alles over weet. Dingen als schema's, tabelletjes en patronen spreken je aan: je ziet meteen hoe de onderdelen met elkaar samenwerken. Bovendien heb je vaak een goed geheugen voor wat je ziet; je herinnert je moeiteloos plaatjes, schema's of woorden die je hebt gezien.

#### **Herkenbaar gedrag:**

- *Op school:* Je houdt van duidelijke instructies en routine. Als de juf plotseling afwijkt van het rooster of een taak verandert, kun je je oncomfortabel voelen. Je werkt nauwkeurig en stipt; vaak maak je overzichtelijke aantekeningen of netjes gerangschikte tekeningen. Grote groepen of onverwachte lawaai (een plotselinge vraag, een klasgenoot die iets weggooit) kunnen je flink afleiden of onrustig maken. Je kunt heel serieus met een onderwerp bezig zijn; bijvoorbeeld tienduizenden sterren tellen tijdens natuurkunde of ieder detail in een schilderij bekijken.
- *Thuis:* Je hebt misschien vaste gewoontes, zoals een precies dagritme of vaste plekken voor spullen. Het kan je storen als dingen anders lopen dan gepland (een onverwacht bezoek of een plotseling wijziging in de planning). Ook heb je misschien hobby's waar je ontzettend veel van weet – denk aan lijstjes Pokémon, detailkaarten of gecompliceerde bouwsets. Je oefent daar lange tijd op, vaak bijna onverstoort, want dit voelt vertrouwd en leuk.

**Lastige kanten:** Veranderingen kunnen stressvol zijn. Het is soms lastig om jezelf soepel aan te passen als er iets onverwachts gebeurt. Je bent gewend aan vaste patronen en weet vaak precies wat er gaat gebeuren; als dat anders verloopt (bijvoorbeeld door een lesuitval of drukke feestdagen), kun je onrustig of verdrietig worden. Ook kan het moeilijk zijn om gevoelens van anderen precies aan te voelen. Je neemt dingen soms letterlijk: grapjes of figuurlijk taalgebruik kan je verwarren. Als iemand iets zegt in bijvoorbeeld een mop, snap je niet altijd dat het niet echt zo is bedoeld. Daardoor kun je je soms afgezonderd voelen, ook al vind je het wel leuk om met anderen om te gaan.

**Sterke kanten:** Jouw scherpe oog voor detail en je nauwkeurigheid zijn geweldig. Je merkt kleine veranderingen op die anderen missen (zoals een nieuw bloemetje in de tuin). Ook ben je eerlijk en betrouwbaar: afspraak is afspraak. Mensen kunnen erop vertrouwen dat je dingen precies doet zoals je hebt afgesproken. Je kunt heel zorgvuldig werken; een saaie, steeds terugkerende taak kun je goed volhouden omdat je daarop bent gericht. Een precieze brein kan zó veel weten over een onderwerp, dat je anderen er veel over kunt leren. Als je ergens enthousiast over bent, lijkt het wel alsof je hoofd niet stopt met vragen stellen en leren.

**Belangrijk:** Bedenk ook hier, misschien herken je in jezelf wel iets van de andere breinen. Je zal nooit in slechts één vakje passen; het hoort bij neurodiversiteit dat iedereen meerdere kanten heeft. Dat maakt je juist bijzonder!

## Copingmechanismen bij jongeren

**Copingmechanismen** zijn manieren waarop mensen omgaan met stress, druk of intense gevoelens. Bij jongeren met neurodiversiteit kunnen zulke methoden vaker voorkomen, maar eigenlijk gebruikt iedereen wel eens iets om zich beter te voelen. Deze strategieën kunnen positief of negatief uitpakken. Er is vaak overlap tussen verschillende manieren van coping: iemands gedrag kan soms wél in het ene hokje passen en later juist in een ander. We splitsen ze hieronder op voor de duidelijkheid, maar in het dagelijks leven komen ze vaak in combinatie voor.

### Terugtrekken en stil zijn

Soms trekken jongeren zich (onverwacht) terug wanneer dingen te veel worden. Ze kunnen dan **stil worden of zich afzonderen** om prikkels te dempen. Bijvoorbeeld: tijdens een drukke les zet je iemand met hyperfocus of gevoeligheid apart van groepslawai, zodat die rust kan vinden. Of iemand gaat thuis graag alleen zitten in zijn kamer na een sociale dag. Dit *dichtklappen* is een manier van coping: door je letterlijk of figuurlijk afsluiten, kan je brein even tot rust komen. Vaak is het een signaal: 'even pauze, alsjeblieft'. Het is heel normaal en helpt om overweldiging te voorkomen. Nadelig kan zijn dat je anderen daardoor mist of stiltes ontstaan. Toch is zo'n terugtrekfase nodig om jezelf beter te voelen voordat je verdergaat.

### Explosieve uitbarstingen

Anderen reageren juist met **emotionele uitbarstingen** wanneer spanning te hoog oploopt. Bijvoorbeeld het 'exploderen' van woede, huilbuien of paniekaanvallen. Stel: er moet iets heel dringend af en er gaat van alles mis, dan kan frustratie bij een jongere met ADHD of ASS enorm oplopen. De spanning komt eruit in harde woorden of impulsief gedrag. Dit kan beangstigend overkomen voor de omgeving, maar het is een manier om even stoom af te blazen. Na een uitbarsting volgt meestal rust of vermoeidheid. Het nadeel: relaties kunnen erdoor beschadigd raken als het vaak gebeurt. Belangrijk is te beseffen dat deze krachtpatserij voortkomt uit een té volle spanningsmeter. Goedkopere manieren (bijvoorbeeld samen naar buiten rennen of een doos stoten in plaats van iemand anders) kunnen helpen.

### Afleidend en vluchtgedrag

Sommige jongeren zoeken **afleiding of vlucht in activiteiten** om stress te beheersen. Ze richten hun aandacht op iets anders, soms extreem: dit heet 'vluchtroute zoeken'. Bijvoorbeeld veel gamen of uren scrollen op sociale media, uit angst om met een lastige situatie te dealen. Of juist extra druk worden met hobby's: je ziet iemand ineens heel lang tekenen, sporten, muziek maken of puzzelen om zijn hoofd leeg te maken. Dit gedrag houdt jezelf bezig zodat je de bron van spanning niet voelt. In korte tijd werkt het verlichtend, maar het kan tegenvallen als je de afleiding niet los kunt laten. Ook

leidt vermijding soms tot problemen: als de stress weg is, moet de situatie alsnog worden aangepakt. Toch is het in kleine mate een normale reactie om even te ontspannen bij moeilijke tijden.

### **Pesten en agressie (en de andere kant ervan)**

Een minder vaak benoemde copingvorm is **agressie tegen anderen of pesten**. Soms voelen jongeren zich helemaal niet meer gehoord of zijn ze gefrustreerd door hun eigen situatie. Ze kunnen dan onbewust de controle herwinnen door anderen te plagen, uit te schelden of kleineren. Dit is een zeer ongezonde manier van coping, maar het komt voor: de pijngrens is overschreden en ze beschadigen daarmee de ander. Jammer genoeg raakt die ander (slachtoffer) ook veel overstuurd en gaat op zijn beurt weer copingmechanismen inzetten om met het slachtofferschap om te gaan (bijvoorbeeld omringd raken met vriendengroep, zichzelf isoleren of wraakgedachten hebben). Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Het is belangrijk te weten dat pesten meestal voortkomt uit eigen ellende of onmacht. Voor beide kanten (pester én gepeste) kan begeleiding en steun nodig zijn. Dit kan door rustmomenten, praten over gevoelens of professionele hulp om gezondere coping te vinden. Uiteindelijk moeten zowel de frustratie-als slachtofferervaring erkend worden, zodat allebei op een constructievere manier kunnen omgaan met emoties.

### **Belang van overlap**

In werkelijkheid zijn deze situaties niet strikt gescheiden. Een jongere kan op het ene moment stil en teruggetrokken zijn, en op een ander moment heel druk of boos. Stress kan langzaam opbouwen waarbij eerst afleiding gezocht wordt en later pas explosief wordt gereageerd. Bijvoorbeeld: als iemand niet kan schrijven wat hij denkt, kan dat gaan dringen tot frustratie, waarna hij alles weggooit of uitbarst. In het onderwijs en onder jongeren is het dus goed om alle copingvormen te zien als stukjes van een geheel plaatje. We beschouwen ze apart om het te begrijpen, maar houd altijd in gedachten dat een persoon zowel rustig als heftig kan reageren, afhankelijk van de situatie.

## **Opdrachten**

### **Reflectieopdrachten**

- **Herken je eigen copingstijl:** Denk aan een moment dat je (schaamteloos) sterk hebt gereageerd op stress, en een moment dat je juist rustig bleef. Beschrijf wat je deed en hoe je je voelde.
- **Denk aan iemand anders:** Bedenk een klasgenoot, vriend of familielid met een 'andere' leerstijl of manier van doen. Wat valt je aan hun gedrag op in situaties met veel druk? Hoe gaan zij ermee om?
- **Jouw ideeën over neurodiversiteit:** Wat betekent het begrip neurodiversiteit voor jou? Kun je bedenken wat de voordelen zijn van hersenen die anders werken dan gemiddeld? Noteer je gedachten.

- **Situatieschets:** Beschrijf hoe jij je voelt in een chaotische klas of op een druk feest. Gebruik concrete voorbeelden (geluiden, gesprekken, regels) en zeg of je dan liever afremt of juist energie krijgt.
- **Copingsignalen:** Maak een lijstje met signalen waaraan je merkt dat je copingmechanisme start. Bijvoorbeeld: begin je te gapen, word je boos of ga je juist dagdromen?

## Huiswerkopdrachten

- **Dagboek bijhouden:** Houd een week lang bij welke copingmechanismen je gebruikt in stressvolle situaties. Schrijf telkens op: wat gebeurde er, hoe voelde je je en wat deed je (bijvoorbeeld gapen, weglopen, iets doen)?
- **Praktijkonderzoek:** Observeer een dag lang jezelf (of een klasgenoot) en noteer minstens drie voorbeelden van coping. Bespreek vervolgens de voor- en nadelen van elk voorbeeld.
- **Interventie-uitvoering:** Kies één dag en probeer een nieuw copingmechanisme uit in een stressmoment. Bijvoorbeeld: ademhalingsoefening of even apart op adem komen in plaats van uitbarsten. Beschrijf achteraf hoe dit voelde.
- **Leesopdracht:** Zoek een artikel of boek (offline of online) over neurodiversiteit of coping. Vat in twee alinea's samen wat je hebt geleerd over anders denken of omgaan met stress.
- **Praktijksituatie:** Beschrijf een situatie waarin iemand gepest werd (of waar jij mee gepest bent). Welke copingmechanismen zag je bij de gepeste persoon? Wat zou een helpende reactie kunnen zijn?

## Bonusopdrachten

- **Interview:** Interview een docent, ouder of coach over hoe zij omgaan met jongvolwassenen die anders denken. Wat adviseren zij qua coping of ondersteuning? Schrijf een kort verslag.
- **Klassenpresentatie:** Maak een presentatie of poster over één copingstrategie, bijvoorbeeld **afsluiten** of **boosheid uiten**. Leg uit hoe het werkt en geef tips voor gezonde omgang ermee.
- **Creatieve opdracht:** Schrijf een kort verhaal of gedicht vanuit het perspectief van iemand die **intern is teruggetrokken**. Hoe voelt hij/zij zich en wat gebeurt er in zijn hoofd?
- **Casestudy:** Bedenk twee fictieve personages met verschillende copingstijl (bijv. één die veel terugtrekt en één die snel reageert met boosheid). Beschrijf een gebeurtenis en laat zien hoe elk omgaat met de situatie.
- **Onderzoeksoopdracht:** Lees een (kinder)boek of kijk een film waarin neurodiversiteit een rol speelt (zoals een personage met ADHD of ASS). Bespreek met klasgenoten welke copingmechanismen je herkent bij die personages en waarom.

# Invloed van de Omgeving

## *Rol van ouders, opvoeding, media en speelgoed*

Iedereen groeit op in een omgeving vol invloeden. **Emotionele weerbaarheid** – hoe goed je met emoties en tegenslagen kunt omgaan – wordt niet alleen bepaald door wie jij bent, maar ook door *wat en wie* er om je heen zijn. In dit hoofdstuk kijken we naar de invloed van je omgeving op verschillende leeftijden. We verdelen het hoofdstuk in vier leeftijdsgroepen: **0–6 jaar**, **7–11 jaar**, **12–18 jaar** en **18+** (jongvolwassenen). Per leeftijdsgroep bespreken we hoe ouders en opvoeding, media (boeken, films, nieuws, sociale media), vrienden en sociale kring, school, cultuur en religie, en ook gezinsinkomen en leefomgeving een rol spelen. (Voor jongvolwassenen komt daar de werkomgeving bij.) We sluiten elk deel af met enkele vragen om te checken of je alles begrijpt en om je te laten nadenken over je eigen situatie.

**INFO:** In dit hoofdstuk noemen we vaak *omgeving*. Daarmee bedoelen we **alle mensen, plaatsen en dingen om je heen** – van je ouders thuis tot je vrienden, leraren, buurt en zelfs het internet. Al deze dingen samen kunnen invloed hebben op hoe jij je voelt en gedraagt.

We zullen in elke leeftijdsgroep **herkenbare voorbeelden** geven, zodat je ziet hoe het werkt in het echte leven. Ook zijn er **INFO-blokjes** met interessante weetjes of vragen om over na te denken. Op het eind van het hoofdstuk vind je **reflectievragen** en **huiswerkopdrachten** (waaronder een creatieve opdracht, een grappige opdracht en bonusopdrachten die je non-verbaal kunt doen).

**Let op:** We noemen **sociale media** hier en daar kort, omdat dat nu eenmaal bij de omgeving hoort. Maar maak je geen zorgen: in hoofdstuk 5 gaan we **uitgebreider** in op sociale media en hoe die je emoties beïnvloeden.

Laten we beginnen met de allereerste levensjaren!

## **0–6 jaar: Peuters en kleuters in hun wereld**

In de eerste jaren van je leven gebeurt er ontzettend veel in je **brein** en **gevoelens**. Je leert lopen, praten en – heel belangrijk – je leert wat emoties zijn. Maar je doet dat niet alleen; je omgeving speelt hierbij een sleutelrol. Hieronder kijken we per invloed hoe de omgeving een kind van 0–6 jaar vormt.

**Invloed van ouders en opvoeding:** Voor baby's en jonge kinderen zijn ouders (of verzorgers) het allerbelangrijkst. Ze geven liefde, zorg en veiligheid. Als baby heb je een hechte band – we noemen dat *hechting* – nodig met je ouders. Voel je je veilig gehecht, dan durf je als peuter en kleuter de wereld te verkennen. Ouders leren je ook **basisemoties** begrijpen. Denk aan troosten als je huilt of lachen naar je als je iets grappigs doet. Jonge kinderen *imiteren* veel: ze kijken hoe papa of mama iets doet en doen dat na. Als ouders rustig blijven bij een probleem, leert een kind (onbewust) dat moeilijke dingen niet eng hoeven te zijn. Reageren ouders daarentegen heel gestrest of boos, dan neemt een kind dat soms over. Zo vormt opvoeding de eerste **spoortjes in je hersenen** over hoe je met emoties omgaat.

**INFO:** Baby's en peuters **kijken naar hun ouders** om te bepalen of iets veilig is. Als een dreumes valt en mama reageert geschrokken en bezorgd, zal het kind eerder huilen. Maar lacht mama en zegt ze “Geefst niks, sta maar weer op!”, dan reageert het kind vaak ook relaxter. Dit wordt *social referencing* genoemd – jonge kinderen **lezen de gezichtsuitdrukking van hun ouders** als een signaal of iets eng is of niet. Probeer maar eens te onthouden: jouw stemming kan aanstekelijk zijn voor een jonger broertje of zusje!

Ouders en opvoeders leggen in deze fase ook uit *wat* je voelt. Een peuter begrijpt zijn gevoelens nog niet goed en kan flink driftig worden zonder te snappen waarom. Door bijvoorbeeld te zeggen: “Ben je boos omdat je ijsje op is? Ik snap het” leert een ouder het kind stap voor stap woorden geven aan emoties. Het kind **herkent** dan steeds beter wat hij voelt en dat dit normaal is. Dit is de basis van emotionele weerbaarheid: weten wat je voelt en je veilig genoeg voelen om emoties te uiten.

**Invloed van media (boeken, films, nieuws, sociale media):** Voor kinderen tot 6 jaar zijn **speelgoed**, boekjes en kinderprogramma's de 'media' waarmee ze te maken hebben. Veel kleintjes kijken naar vrolijke tekenfilms of worden voorgelezen uit prentenboeken. Zulke media kunnen positief zijn: denk aan een kinderprogramma als *Sesamstraat* dat laat zien hoe je samen speelt of je beurt wacht. Ook eenvoudige **kiekeboe-spelletjes** met ouders leren een baby al iets over emoties zoals angst en opluchting: eerst is mama “weg” (verstopt), dat voelt even spannend, en dan “Boem!” weer terug – wat een blijdschap! Op latere peuter- en kleuterleeftijd begrijpen kinderen steeds meer verhaal-emoties. In een verhaal over een verdrietig konijntje leren ze meevoelen (empathie). Spelen met poppen of verkleedkleden is ook een vorm van media/rollenspel: kinderen doen alsof ze iemand anders zijn en oefenen zo met verschillende emoties. Dit soort **fantasiespel** helpt enorm om gevoelens te begrijpen en te uiten. Zo kan een boos kind in de poppenhoek “mama en kind” spelen en daarbij zijn boosheid kwijt door de pop streng toe te spreken, zonder echt iemand pijn te doen. Dat spel is niet echt, en daarom voelt het veilig om emoties te oefenen.

Aan de andere kant moeten media voor jonge kinderen wel **geschikt** zijn. Een peuter snapt nog niet het verschil tussen fantasie en werkelijkheid goed. Een enge scène in een film kan hen echt bang maken, ook al is het “maar nep”. Daarom is het belangrijk dat ouders opletten *wat* een jong kind te zien krijgt. Het nieuws op TV kan bijvoorbeeld te heftig zijn (een kleuter begrijpt oorlog of rampen nog niet, maar ziet wel schokkende beelden). Gelukkig hebben veel ouders hier aandacht voor. Ook is er voor deze leeftijd nog **geen sociale media**: geen Instagram of TikTok – een kleuter kan daar nog niets mee. Hooguit kijkt een kleintje wel eens mee naar een grappig YouTube-filmpje van een dier of zo, maar echte sociale media komen later pas aan bod (daarover dus meer in een volgend hoofdstuk).

**Invloed van vrienden en sociale kring:** Op de leeftijd van 0–6 jaar spelen “vriendjes” een andere rol dan later. Een baby heeft natuurlijk nog geen vriendjes, behalve misschien oudere broers/zussen of neefjes en nichtjes die af en toe komen. Peuters en jonge kleuters spelen eerst vooral **naast** elkaar in plaats van met elkaar. Ze kunnen prima in dezelfde kamer spelen, ieder met hun eigen speelgoed, zonder echt samen te werken. Rond 3-4 jaar zie je dat kinderen **samen beginnen te spelen**: ze doen hetzelfde spel of imiteren elkaar. Een voorbeeld: twee kleuters spelen “doktertje” – de één doet alsof hij de dokter is, de ander is de patiënt. In zo'n interactie leren ze van elkaar: ze oefenen **omgaan met anderen**, delen en op hun beurt wachten. Vriendschappen in deze fase zijn vaak nog *simpel en praktisch*. Kinderen kunnen zeggen: “Hij is mijn vriend want hij woont naast mij” of “Zij is mijn vriendin omdat ze ook van tekenen houdt.” Het draait veel om samen **plezier maken**. Als er ruzie komt, is die vaak na vijf minuten weer vergeten. Toch leren kinderen hier al belangrijke lessen: hoe is het om een vriendje te troosten dat valt? Wat gebeurt er als ik al het speelgoed zelf wil houden (antwoord: dan wil niemand meer met me spelen)? Dit zijn sociale lessen die bijdragen aan emotionele groei. Zelfs

dingen als samen **spelen met speelgoed** (bijvoorbeeld samen een toren bouwen van blokken) leren een kind vaardigheden als delen en samenwerken. Dat zijn alvast kleine stapjes richting weerbaarheid, want je leert rekening houden met anderen en dat maakt later het oplossen van conflicten makkelijker.

**Voorbeeld:** Tim (5 jaar) en Sarah (5 jaar) zitten in de bouwhoek. Tim heeft *alle* blokken gepakt voor een enorme toren. Sarah kan nu niks bouwen en begint te huilen. De juf komt erbij en helpt Tim begrijpen dat Sarah verdrietig is. Tim verdeelt de blokken, en samen bouwen ze twee kleine torens. **Reflectie:** Door deze ervaring leert Tim dat **alles voor jezelf houden** leidt tot verdriet bij een ander, en dat **samen spelen** juist leuker is. Dit eenvoudige voorbeeld laat zien hoe vriendjes op jonge leeftijd al leren omgaan met emoties als verdriet en **oplossingen bedenken** (hier: eerlijk delen).

**Rol van school:** Kinderen tussen 0–6 jaar zitten deels nog thuis of op het kinderdagverblijf, en vanaf ongeveer 4 jaar gaan ze naar de basisschool (kleuterklas, groep 1-2). **School** of kinderopvang is vaak de eerste plek buiten huis waar ze langere tijd doorbrengen. Een goede, **veilige sfeer** op de peuterspeelzaal of in de kleuterklas is daarom belangrijk. Leerkrachten en leidsters zijn op deze leeftijd een beetje als “tweede opvoeders”. Een warme en aardige juf kan een kleuter het gevoel geven dat school een fijne plek is. Dat gevoel van **emotionele veiligheid** is een basisvoorwaarde om te kunnen groeien. In een veilige klas durft een kind zichzelf te zijn en nieuwe dingen te proberen zonder al te bang te zijn om fouten te maken. Op school leren jonge kinderen ook **regels en structuur**: in de kring zitten, samen een liedje zingen, wachten tot je mag praten. Dit helpt hen om zich te leren beheersen en te begrijpen wat wel/niet mag. Natuurlijk is dat soms lastig – kleuters kunnen immers spontaan roepen of hun emoties ineens tonen. Maar door de groep ervaren ze ook de **gevolgen van hun gedrag**: als je iemand duwt, gaat die huilen; als je deelt, krijg je een glimlach. De **omgeving op school** (leraren én klasgenootjes) vormt zo een mini-samenleving waarbinnen een kind sociale en emotionele vaardigheden oefent. Sommige scholen gebruiken speelse lesjes of kringgesprekken om te praten over gevoelens (“Wat doe je als je boos bent?”). Al dit soort input draagt bij aan de emotionele weerbaarheid: het kind leert stap voor stap emoties herkennen en erop reageren.

**Invloed van cultuur en religie:** Een jong kind neemt de cultuur en eventuele religie meestal over van zijn **familie**. Denk aan welke taal er thuis gesproken wordt, welke feestdagen je viert, of je bidt voor het eten, et cetera. Voor een peuter is dit allemaal “normaal” omdat het de enige werkelijkheid is die hij kent. Cultuur en religie geven bepaalde **waarden en gewoonten** mee: bijvoorbeeld “We groeten altijd netjes” of “We eten met Kerst bij oma” of “Op zondag gaan we naar de moskee/kerk”. Een klein kind zal dit volgen zonder het in twijfel te trekken. Deze gebruiken kunnen bijdragen aan een **gevoel van zekerheid en identiteit** (“Dit is hoe mijn gezin het doet”). Het kan ook steun geven: bijvoorbeeld een vast avondritueel met een verhaaltje (culturele gewoonte) of een bedtijdgebedje (religieus) kan een peuter kalmeren en een gevoel van veiligheid geven. In een breder opzicht: kinderen die **opgroeien in een omgeving met verschillende culturen** (bijvoorbeeld een crèche waar kinderen van allerlei achtergronden samen spelen) leren al vroeg dat er verschillende manieren en gewoontes zijn. Dat kan ze *flexibel* maken en open voor anderen. Bijvoorbeeld, een 5-jarige die in de klas meedoet aan zowel Sinterklaas én het Suikerfeest begrijpt dat niet iedereen hetzelfde is – en dat dat oké is. Dit legt de basis voor respect en empathie. Andersom, als een kind opgroeit in een heel **eenvormige cultuur** zonder veel variatie, voelt dat misschien vertrouwd, maar het kan later iets moeilijker zijn om aan nieuwe situaties te wennen. Beide kanten horen erbij, en in deze leeftijd ligt de focus vooral op wat het gezin en de directe omgeving aan culturele bagage meegeeft.

**Invloed van gezinsinkomen en leefomgeving:** Zelfs als kleintje merk je al iets van je gezinssituatie. **Gezinsinkomen** betekent simpel gezegd hoeveel geld je familie beschikbaar heeft en wat voor

levensstijl daarbij hoort. Een jong kind kent nog geen geldzorgen natuurlijk, maar de effecten kunnen er wel zijn. In een gezin met een ruimer inkomen is er vaak meer speelgoed, gaan ouders misschien vaker met het kind naar de dierentuin of een pretpark, en woont het gezin vaak in een fijn huis met speelruimte. Dit betekent niet automatisch *gelukkigere* kinderen, maar het kan wel voor meer prikkels en leerkansen zorgen (bijvoorbeeld veel boekjes in huis, of buitenspelen in een veilige tuin). In een arm gezin is er minder geld voor speelgoed, boeken of uitstapjes. Ouders in armoede staan bovendien vaak onder stress. Die **stress van ouders** kan invloed hebben op de kleintjes: als ouders gespannen of verdrietig zijn vanwege geldzorgen, voelen kinderen dat aan. Ze krijgen dan misschien minder aandacht, of de sfeer thuis is onrustig. Ook materieel merken kinderen wat: een peuter die geen warme jas heeft, heeft het koud op het schoolplein; een kleuter zonder fiets kan niet meefietsen met buurkinderen. **Leefomgeving** speelt ook mee: wonen ze in een druk appartement zonder speelruimte, of in een rustige buurt met een speeltuintje? In armere wijken is er soms meer lawaai of onveiligheid, wat kinderen onrustig kan maken. Stel je een vierjarige voor die 's nachts sirenes en ruzie op straat hoort versus eentje die krekels hoort op het platteland – dat geeft een ander gevoel van veiligheid. Gelukkig zijn *kinderen flexibel*: veel kinderen die in armoede opgroeien zijn tóch best tevreden over hun leven, maar ze komen wel meer obstakels tegen dan andere kinderen. Het belangrijkste is dat ze liefde en stabiliteit ervaren. Soms zorgen ouders, zelfs met weinig geld, voor heel veel warmte en creativiteit (bijvoorbeeld verzinnen gratis spelletjes, of knutselen speelgoed). Dat kan de negatieve effecten beperken. Andersom kan een rijk gezin waar geen aandacht of warmte is, óók emotionele problemen geven. **Conclusie**: in de eerste jaren kan geld en omgeving invloed hebben op hoe veilig en prettig een kind de wereld vindt, en dat vormt de basis van hoe het later met moeilijke dingen om kan gaan.

Samenvattend is 0–6 jaar de fase waarin **ouders de hoofdrol** spelen, ondersteund door een wereld van spelen, eerste vriendschappen en een begin met school. Een warme, veilige omgeving helpt een jong kind om zelfvertrouwen en basisemoties te ontwikkelen – essentiële bouwstenen voor emotionele weerbaarheid.

#### Vragen bij 0–6 jaar:

1. Noem twee manieren waarop jonge kinderen van 0–6 jaar **leren over emoties** van hun ouders. (Tip: denk aan nadoen en aan hoe ouders reageren.)
2. Waarom is **spelen** met anderen belangrijk voor de emotionele ontwikkeling van peuters en kleuters?
3. (Reflectie) Kun jij je nog iets herinneren van toen je klein was – een moment waarop je heel bang of boos was? Weet je nog hoe je ouder of verzorger toen reageerde, en hielp dat? Probeer het te beschrijven.

## 7–11 jaar: De basisschooljaren

Kinderen van 7 tot 11 jaar (ongeveer groep 4 t/m 8 op de basisschool) maken een grote ontwikkeling door. Ze zijn geen kleine kleuters meer, maar ook nog geen pubers. In deze **middel-kindertijd** worden ze zelfstandiger in doen en denken. Vrienden beginnen een belangrijkere plek in te nemen,

schoolprestaties gaan meetellen en ze krijgen een breder wereldbeeld. We bekijken weer de invloeden één voor één.

**Invloed van ouders en opvoeding:** Ook in de basisschooljaren blijven ouders erg belangrijk. Kinderen van 7–11 zijn al wat zelfstandiger: ze kleden zich zelf aan, kunnen al zeggen wat ze wel of niet leuk vinden en hebben hun eigen **mening** over dingen. Toch zoeken ze nog veel de bevestiging en steun van hun ouders. Opvoeding in deze fase draait vaak om **grenzen stellen en verantwoordelijkheid leren**. Ouders geven bijvoorbeeld klusjes (“Ruim je kamer op”) of regels (“Eerst huiswerk, dan pas gamen”). Dit leert kinderen discipline en zelfbeheersing. Hoe streng of vrij ouders zijn, verschilt per gezin. Maar belangrijk is *consistentie*: kinderen voelen zich veilig als de regels duidelijk zijn en met liefde worden gebracht. Een kind van 10 zal misschien zuchten als het vroeg naar bed moet, maar die regel zorgt wel voor genoeg slaap en een ritme. Zulke structuren helpen bij emotionele stabiliteit (moe zijn maakt je bijvoorbeeld ook prikkelbaarder; genoeg slapen houdt je weerbaarder). Daarnaast praten ouders met kinderen in deze leeftijd vaak meer over **gevoelens en gedrag**: “Hoe was het op school? Had je ruzie? Hoe denk je dat dat kwam?” Dit soort gesprekken leert kinderen stil te staan bij hun eigen emoties en andermans gevoelens. Niet alle ouders doen dit even uitgebreid, maar als ouder en kind **open kunnen praten**, voelt een kind zich gesteund. Stel, je bent 9 en bent boos omdat een vriendje je buitensluit. Een begripvolle ouder luistert en geeft advies (“Misschien kun je morgen vragen waarom hij dat deed?”). Dat is heel waardevol: het kind leert problemen oplossen en voelt zich gesterkt. Als ouders daarentegen nooit naar emoties vragen of zeggen “Stel je niet aan” als het kind verdrietig is, kan een kind zich onbegrepen voelen en minder goed leren omgaan met die gevoelens. Opvoeding is dus een **balans** tussen begeleiden en loslaten: in deze leeftijd merken veel ouders dat hun kind “groot” wordt. Ze mogen iets meer zelf beslissen (bijv. zelf naar school fietsen op 10-jarige leeftijd), maar hebben nog wel kaders nodig. Deze jaren leggen ook moreel de basis: ouders brengen hun waarden bij, zoals eerlijkheid, respect en doorzetten bij tegenslag. Dat zie je later terug in emotionele weerbaarheid: een kind dat geleerd heeft “Geef niet op als iets mislukt” zal als tiener veerkrachtiger zijn dan een kind dat dat nooit meekreeg. Tot slot: de band met ouders kan voor sommigen in deze fase wat **lastiger** worden, zeker richting 11 jaar. Ze willen niet altijd meer knuffelen of alles delen, maar ouders blijven op de achtergrond de veilige haven. Weten dat je thuis terecht kunt, geeft een kind moed om buiten huis uitdagingen aan te gaan.

**Invloed van media (boeken, film, nieuws, social media):** Tussen 7 en 11 opent de **mediawereld** zich veel meer. Kinderen leren vlot lezen, dus gaan ze zelf boeken en stripverhalen ontdekken. Boeken kunnen kinderen meenemen in allerlei emoties en situaties: van spannende avonturen tot verdrietige gebeurtenissen. Veel kinderen leven mee met hun lievelingspersonages en dat kan empathie en begrip vergroten. Ook films (denk aan Disney-films of familiefilms) worden begrepen op een dieper niveau: een 8-jarige kan al snappen waarom de hoofdpersoon bang of blij is, en leert daar misschien zelf wat van (“Als mijn opa dood zou gaan, zou ik me ook verdrietig voelen, net als in de film”). Daarnaast beginnen kinderen in deze leeftijd interesse te krijgen in de **echte wereld**. Ze horen misschien het jeugdjournaal of vangen iets op van wat er in het nieuws gebeurt. Dit kan best indruk maken. Bijvoorbeeld, een tienjarige die over klimaatverandering hoort kan zich zorgen gaan maken over de toekomst; of beelden van een verwoestende aardbeving op het journaal kunnen angst oproepen. Media kunnen zo emoties oproepen die niet uit hun directe omgeving komen, maar van ver weg. Hier is begeleiding weer belangrijk: samen met een volwassene praten over wat ze zagen en gerustgesteld worden (“Ja, dat was heel erg, maar let op: er wordt ook geholpen en bij ons is het veilig”).

**Sociale media** spelen officieel nog geen grote rol hier, omdat platforms als Instagram, TikTok, Snapchat etc. een leeftijdsgrens van meestal 13+ hebben. Toch gebeurt het dat 10- of 11-jarigen al **stiekem** of onder begeleiding op bijvoorbeeld TikTok kijken of YouTube gebruiken. Meestal gaat het

dan om grappige video's, muziekfilmpjes of misschien een game-kanaal. Het echte sociale aspect (chatten met onbekenden, veel tijd op een profiel besteden) is meestal nog beperkt. Wel beginnen online **games** soms een rol te spelen, bijvoorbeeld Minecraft of Roblox, waar ook chatfuncties bij zitten. Positief gezien stimuleert dit creativiteit en contact (samen een gebouw maken in Minecraft is samenwerken!). Maar negatief kan zijn dat kinderen iets naars online zien of dat er via chat onaardige dingen worden gezegd. Ook bestaat het gevaar dat schermtijd ten koste gaat van huiswerk, buitenspelen of slaap – dit wordt in deze tijd een aandachtspunt omdat media veel aantrekkingskracht hebben. Daarom benoemen we het kort hier: media zijn leuk en leerzaam, maar balans is belangrijk. In *hoofdstuk 5* gaan we hier dieper op in; voor nu onthoud: **media kunnen zowel goed als slecht voelen**. Een grappig filmpje kan je dag goedmaken, maar een naar berichtje kan je dag verpesten.

**Invloed van vrienden en sociale kring:** “Vriendschappen zijn alles!” – dat zou zomaar een uitspraak van een 10-jarige kunnen zijn. In de leeftijd 7–11 wordt de **vriendengroep** steeds belangrijker. Kinderen in midden- en bovenbouw van de basisschool zoeken actief contact met leeftijdgenoten. Ze spelen na school af, zitten op clubs of sporten met vrienden, en delen geheimen en grapjes. Vrienden bieden **steun en zelfvertrouwen**: als je vrienden hebt die graag met je omgaan, voel je je gezien en geaccepteerd. Dit is supergoed voor je eigenwaarde. In deze fase ontstaan vaak hechte vriendschappen, soms zelfs “BFF’s” (Best Friends Forever). Ook leren kinderen wat **loyaliteit** is: je vriend(in) niet afvallen en elkaar helpen. Een goed vriendje zal je opbeuren als je verdrietig bent, of voor je opkomen als je gepest wordt – dat helpt je om emotioneel weerbaar te zijn, want je staat er niet alleen voor.

Aan de andere kant kan de **groepdruk** langzaam zichtbaar worden. Kinderen willen er graag bij horen, dus ze passen zich aan elkaars **gedragcodes** aan. Bijvoorbeeld: in een groep jongens van 9 jaar is voetbal misschien héél belangrijk. Als jij niet van voetbal houdt, kun je je buitengesloten voelen, of je gaat toch maar meedoen om erbij te horen. Dit kan soms lastig zijn voor de eigenheid: kinderen kunnen dingen doen die ze niet echt leuk vinden, puur om bij de groep te passen. Ook kunnen er **groepjes** en **buitensluiten** ontstaan. Het klassieke voorbeeld: “Jij mag niet op mijn feestje, want je bent niet cool.” Dit soort sociale struggles zijn emotioneel uitdagend. Pestgedrag kan helaas in deze jaren al de kop opsteken – denk aan plagen dat gemeen wordt, of iemand structureel buiten sluiten. Voor het kind dat gepest wordt, is dit natuurlijk heel naar en ondermijnt het het zelfvertrouwen. Voor het kind dat juist *populair* is, kan er druk zijn om stoer te doen of mee te doen met pesten om z'n positie te houden.

Gelukkig leren de meesten in deze tijd ook wat *echte* vriendschap inhoudt: elkaar vertrouwen en ondersteunen. Als een vriend iets stoms doet, leren kinderen ook **sorry zeggen** en vergeven. Ze ontdekken dat ruzies erbij horen, maar ook weer goedge maakt kunnen worden. Deze sociale lessen – zowel de leuke vriendschappen als de moeilijke conflicten – dragen bij aan emotionele weerbaarheid. Ze leren je namelijk omgaan met afwijzing, teleurstelling én met samenwerking en erbij horen.

**Voorbeeld:** Sara (10) is beste vriendinnen met Lotte (10). Ze zitten altijd samen in de pauze. Op een dag wil Lotte liever met een ander meisje spelen en zegt tegen Sara: “Vandaag even niet.” Sara voelt zich rot en jaloers. Ze gaat mokkend alleen zitten. Later op de dag merkt Lotte dat Sara stil is en vraagt wat er is. Sara durft te zeggen dat ze het niet leuk vond. Lotte legt uit dat ze ook eens met iemand anders wilde spelen, maar dat Sara nog steeds haar beste vriendin is. Ze spreken af morgen weer samen te spelen.

**Analyse:** Hier leren beide meiden iets: Sara leert haar gevoel uitspreken (kwetsbaarheid tonen) en merkt dat het opgelost kan worden. Lotte leert dat haar keuze Sara kwetste en heeft het uitgepraat. Zulke ervaringen – hoe klein ook – maken hen

emotioneel sterker voor de toekomst, omdat ze merken: *een conflict is niet het einde van de wereld, je kunt het bespreken en oplossen.*

**Rol van school:** De schoolomgeving is in deze jaren misschien wel de meest bepalende plek buiten het gezin. Kinderen van 7–11 brengen een groot deel van hun tijd op de **basisschool** door. Hier leren ze uiteraard taal, rekenen en andere vakken, maar er gebeurt ook veel op  **sociaal-emotioneel**  gebied. De **leraar of lerares** is vaak een belangrijk persoon: een kind dat een fijne meester of juf heeft, voelt zich veilig en zal beter in z'n vel zitten. Leerkrachten stimuleren samenwerking (groepjes, samen opdrachten doen) en kunnen ingrijpen bij pesten of ruzies. Veel scholen hebben nu ook aandacht voor  **sociaal-emotionele vorming** : bijvoorbeeld kringgesprekken, lessen over pesten, of projecten over omgaan met gevoelens. Zo leren leerlingen bijvoorbeeld wat te doen bij ruzie, of hoe je aardig kunt zijn voor een nieuwe klasgenoot. Een positief  **klimaat in de klas**  – waar kinderen elkaar respecteren en de leerkracht duidelijk en vriendelijk is – geeft kinderen het gevoel erbij te horen. Dit vergroot hun  **zelfvertrouwen en veiligheid** . Ze durven dan eerder vragen te stellen, fouten te maken (en daarvan te leren) en hun mening te geven. Al deze dingen dragen bij aan veerkracht: je durft een beetje risico te nemen en kunt tegen een stootje als er iets misgaat, omdat de omgeving ondersteunend is.

Natuurlijk kan school óók een plek van stress zijn. Bijvoorbeeld  **toetsen en cijfers**  komen in deze leeftijd. Sommige kinderen voelen prestatiedruk (“Ik móet een tien halen!”) en kunnen bang zijn om te falen. Hier spelen leerkrachten en ouders weer een rol: als de nadruk ligt op “je best doen is goed genoeg” in plaats van “het móet perfect”, leert het kind gezonder omgaan met successen en teleurstellingen. Verder is school waar  **vriendschappen**  ontstaan (of juist conflicten gebeuren), dus eigenlijk alles wat bij “invloed van vrienden” is gezegd, speelt zich voor een groot deel op school af. Ook dingen als een pleintje dat veilig is om te spelen, een klasgenootje dat altijd vrolijk gedag zegt, of een mentor die even luistert als je verdrietig bent – het zijn kleine maar belangrijke onderdelen van de schoolomgeving die een kind steviger in zijn schoenen kunnen laten staan.

**Invloed van cultuur en religie:** In de basisschooltijd wordt het begrip “cultuur” voor kinderen wat tastbaarder. Ze kunnen zich nu echt bewust worden van verschillen. Misschien merken ze: hé, een klasgenootje eet geen varkensvlees vanwege zijn religie, of: die vriendin mag geen Sinterklaas vieren van haar ouders, waarom is dat? Scholen besteden ook vaak aandacht aan  **diversiteit** : ze vieren bijvoorbeeld zowel Kerst als Suikerfeest, of hebben lesmateriaal over andere landen en tradities. Dit kan kinderen  **open en nieuwsgierig**  maken naar andere culturen. Als een kind zelf tot een minderheidscultuur behoort (bijv. een ander land van afkomst, of een ander geloof dan de meeste klasgenoten), kan dit op deze leeftijd soms tot twijfels of  **identiteitsvragen**  leiden: “Waarom ben ik anders?” of juist trots: “Ik spreek thuis twee talen, dat is best cool!” Het hangt erg af van hoe de omgeving ermee omgaat. Een inclusieve, respectvolle omgeving leert kinderen dat verschillen oké zijn en zelfs leuk om van te leren. Dit draagt bij aan emotionele weerbaarheid omdat het kinderen leert  **zelfacceptatie**  (je mag zijn wie je bent) en  **empathie**  (anderen mogen ook zijn wie zij zijn). Religie kan voor kinderen in deze leeftijd concreter worden: ze volgen catechese of koranles, of gaan naar een tempel of kerk met familie. Sommigen vinden daar veel  **houvast**  in – bijvoorbeeld bidden kan troost geven als ze bang zijn, of geloven dat er iemand (God) over je waakt kan je sterk maken. Anderen van dezelfde leeftijd zijn juist niet religieus opgevoed en kunnen in deze fase misschien wat  **kritische vragen**  stellen (“Bestaat God eigenlijk wel? Mijn vriend gelooft van niet.”). Hoe het ook zij, de cultuur en eventueel religie in het gezin geeft kinderen  **normen en waarden**  mee die hun geweten en gedrag sturen. Bijvoorbeeld: in een cultuur waarin beleefdheid en kalmte heel belangrijk zijn, zal een kind leren zijn woede te bedwingen en vriendelijk te blijven – dat kan later helpen om niet snel agressief te reageren. In een ander gezin waar juist wordt aangemoedigd om emoties te uiten, leert een kind direct zeggen als iets hem dwars zit – dat helpt weer om problemen snel bespreekbaar te

maken. Geen enkele aanpak is perfect; belangrijk is dat het kind zich **geaccepteerd en begrepen** voelt binnen zijn culturele/religieuze context. Dat geeft een fundament van waaruit het met buitenwereldse dingen kan omgaan.

**Invloed van gezinsinkomen en leefomgeving:** Kinderen van 7–11 worden zich bewuster van **materiële verschillen**. Op deze leeftijd gaan ze dingen vergelijken: wie heeft de nieuwste sneakers, wie krijgt welk cadeau voor z'n verjaardag, waar ga je op vakantie? Als het gezin het financieel moeilijk heeft, kan een kind zich hier meer van bewust worden nu. Bijvoorbeeld, als de klas op schoolreisje gaat en daar extra geld voor nodig is, weet een 10-jarige heus wel of dat voor zijn ouders een probleem is of niet. Ze kunnen zich zorgen gaan maken ("Hebben wij wel genoeg geld?"), ook al hoor je dat liever niet op die leeftijd. Armoede kan ertoe leiden dat een kind zich **schaamt** of buitengesloten voelt, bijvoorbeeld als het geen laptop heeft voor schoolwerk of niet mee kan doen met sportclubjes die geld kosten. Dat vreet aan het zelfbeeld. Bovendien kan een kind in armoede merken dat hun ouders gestrest zijn (want vaak hebben ouders in zo'n situatie meerdere banen of zitten ze piekerend aan de tafel). Kinderen maken zich dan *zelf* ook zorgen – sommige kinderen van 10 nemen een hoop verantwoordelijkheid op zich zoals hun jongere broertjes verzorgen, omdat ze aanvoelen dat de ouders het zwaar hebben. Dat kan ze aan de ene kant heel **weerbaar en zelfstandig** maken (ze worden vroeg wijs), maar het kan ook emotioneel belastend zijn (een kind hoort niet de zorgen van een volwassene te dragen, maar soms gebeurt het wel). De **omgeving** in termen van wijk en huis speelt evenzeer een rol: een kind in een veilige buurt speelt lekker buiten met buurtgenootjes – dat is goed voor sociale vaardigheden en stressvermindering (frisse lucht, bewegen). Een kind in een onveilige buurt blijft misschien binnen, waardoor het minder bewegingsvrijheid en sociaal contact heeft. Ook kwaliteit van scholen verschilt soms per wijk (in achterstandswijken zijn er helaas vaker minder middelen op school of veel wisseling van leraren). Dit alles tikt aan in de ontwikkeling.

Maar laten we ook de andere kant zien: een kind uit een zeer welgesteld milieu kan weer andere uitdagingen hebben. Misschien zijn de verwachtingen hoog ("Jij gaat later dokter worden, hoor!"), of hebben ouders topbanen waardoor ze weinig thuis zijn – het kind heeft dan materieel alles maar mist misschien emotionele aandacht. Of een kind kan verwend worden en weinig teleurstelling kennen, waardoor het minder leert om te gaan met *niet altijd je zin krijgen*. Dat kan dan later problemen geven als iets niet vanzelf gaat. Gelukkig zijn veel gezinnen, arm of rijk, liefdevol en creatief genoeg om hun kinderen kansen te geven. Bovendien zijn kinderen in deze leeftijd veerkrachtig: met steun van bijvoorbeeld een leuke mentor, een buurthuis of een goede vriend(in) kunnen ze ook moeilijke omstandigheden beter aan. Voor hun emotionele weerbaarheid is het belangrijk dat ze ergens een **gevoel van erbij horen en support** krijgen – of dat nu thuis, op school of in de buurt is. Daarmee kunnen ze tegenslagen beter opvangen.

**Werkomgeving:** Voor 7–11-jarigen is een "werkomgeving" nog niet van toepassing. Hun "werk" is eigenlijk school. Wel kunnen sommigen kleine taakjes of een krantenwijkje hebben, maar dat is meer uitzondering in de bovenbouw. We bewaren het onderwerp werk voor de 18+ categorie, waar het echt relevant wordt.

#### Vragen bij 7–11 jaar:

1. Waarom worden **vriendschappen** in de leeftijd 7–11 jaar belangrijker dan toen je kleuter was? Noem minstens één positief effect van vriendschap op deze leeftijd.
2. Noem twee manieren waarop **school** je kan helpen om sociaal of emotioneel sterker te worden. (Tip: denk aan wat je leert van een leraar en van klasgenoten.)

3. (Reflectie) Stel, een klasgenoot wordt regelmatig *niet* uitgenodigd voor feestjes omdat zijn ouders weinig geld hebben voor cadeautjes of een cool uitje. Hoe zou jij je voelen als je die klasgenoot was? En wat zou je als vriend(in) of klasgenoot kunnen doen om hem/haar te steunen?

## 12–18 jaar: De puberteit en adolescentie

Welkom in de **puberteit** – de fase waar jullie (13-14-jarigen) zelf middenin zitten of net aan beginnen! Tussen 12 en 18 jaar verandert er ontzettend veel, zowel lichamelijk als mentaal. Je hormonen gaan tekeer, je wordt langzaam volwassen, en je brein ontwikkelt zich in hoog tempo. Dit heeft grote invloed op je emoties. Misschien merk je het al: je kunt het ene moment superblij zijn met je vrienden en even later chagrijnig thuis op de bank liggen zonder dat je precies weet waarom. Dat hoort erbij. In deze levensfase verschuift de invloed van je omgeving op een paar punten dramatisch in vergelijking met de kindertijd. Laten we de bekende rijtje invloeden aflopen en kijken wat er in de puberteit en adolescentie gebeurt.

**Invloed van ouders en opvoeding:** Waar je als kind vooral volgde wat je ouders zeiden, komt nu de tijd van *grenzen opzoeken*. Tieners maken zich beetje bij beetje los van hun ouders. Dat betekent niet dat ouders ineens onbelangrijk zijn – ze blijven ontzettend invloedrijk, maar op een andere manier. Veel pubers ervaren dat ze het vaak oneens zijn met hun ouders. Dat komt doordat je meer je **eigen identiteit en mening** ontwikkelt. Je wil zelf beslissingen nemen, en soms denk je dat je ouders je niet begrijpen. Dit kan leiden tot botsingen of discussies thuis (“Waarom moet ik om 22u thuis zijn? Mijn vrienden mogen later!”). Dit proces is normaal: door je af te zetten en te onderhandelen met ouders, ontdek je wie je zelf bent en waar je voor staat. Een gezonde ouder-kindrelatie in deze fase is er een waarin ouders een **beetje meer vrijheid** geven, maar nog wel grenzen bewaken. Bijvoorbeeld, ze laten je zelf bepalen wat je aantrekt of welke hobby je kiest, maar ze stellen grenzen bij echt risicogedrag (alcohol, hele nacht wegblijven, etc.). Als puber kun je dat als “lastig” ervaren, maar diep van binnen geeft het ook veiligheid te weten dat iemand over je waakt – ook al zou je dat nooit hardop toegeven aan je ouders.

Ouders hebben nu meer een **coachende rol**. In plaats van alles voor jou te beslissen, geven ze (als het goed is) advies en laten je fouten maken en ervan leren. Ze zijn nog steeds een vangnet: als je liefdesverdriet hebt of gedoe met school, hopen we dat je bij hen terecht kunt. Sommige pubers praten weinig met hun ouders – dat is ook normaal; je keert je wat naar binnen of zoekt eerder steun bij vrienden. Toch blijkt uit onderzoek dat een goede band met ouders in de tienertijd een belangrijke voorspeller is voor mentaal welzijn. Weten dat je onvoorwaardelijk geliefd bent thuis, geeft je namelijk een **basisvertrouwen** dat je aankan wat er buiten gebeurt. Als je thuis veel conflicten of onveiligheid ervaart, kan dat het lastiger maken om met stress elders om te gaan. Gelukkig neemt voor veel jongeren de **rust met ouders** weer toe richting 17-18 jaar: ze waarderen hun ouders vaak weer meer als ze zien dat ze toch wel goede bedoelingen hadden. Veel jongeren zeggen achteraf: “Mijn ouders hadden toch meestal gelijk, ook al wilde ik dat toen niet horen.” Kortom, de invloed van ouders is in deze fase soms op de achtergrond, maar niet te onderschatten. De waarden die ze je hebben meegegeven, de steun die ze (hopelijk) blijven bieden en zelfs de conflicten die je met hen uitvecht – dat alles vormt je emotionele gereedschapskist. Je leert voor jezelf opkomen, maar ook vergeven en onderhandelen.

**Invloed van media (boeken, film, nieuws, sociale media):** Voor tieners zijn media bijna als ademen: onmisbaar en altijd aanwezig. Denk eens na: **Hoeveel uur per dag besteed jij aan media?** Dit is inclusief Netflix/TV, YouTube, muziek, gamen, en natuurlijk **sociale media** op je telefoon. Waarschijnlijk best veel. Media hebben op deze leeftijd een grote invloed op hoe je jezelf en de wereld ziet.

- **Boeken en films:** Veel jongeren houden van series, films of boeken, of het nu fantasy is, romantiek of actie. Via verhalen kun je intense emoties beleven veilig vanachter een scherm of bladzijde. Bijvoorbeeld, je voelt mee met een filmkarakter dat gepest wordt of je huilt stiekem bij een zielige scène. Dat kan je **inzicht** geven in je eigen gevoelens (“Ik zou ook woedend zijn in zo’n situatie”) en ook je **empathie** vergroten voor situaties die je zelf niet meemaakt. Aan de andere kant kunnen media ook bepaalde *verwachtingen* scheppen – bijvoorbeeld perfecte romantische films kunnen een onrealistisch beeld geven van verliefdheid, of in actiefilms zie je misschien vooral agressie als oplossing. Het is belangrijk dat je leert een kritische kijk te ontwikkelen: wat is echt en wat is dramatisch overdreven? Maar dat leerproces is gaandeweg.
- **Nieuws en actualiteit:** Als tiener krijg je vaak meer interesse in wat er in de wereld gebeurt. Je volgt misschien het nieuws online of op TV, of via posts op social media. Dit kan invloed hebben op je gevoelens: nieuws over klimaatverandering kan angst of verdriet geven, een oorlog ver weg kan je bezorgd maken, of politieke discussies kunnen je boos maken. Tegelijk kan het je ook **betrokken** maken: je vormt een mening, je discussieert erover op school, misschien onderneem je actie (zoals meelopen in een klimaatmars). Betrokken zijn bij de maatschappij kan je een gevoel van **zin** en verbinding geven (“We staan er samen in”). Maar teveel nare berichten kunnen je ook somber of machteloos doen voelen. Het is een kunst om hierin balans te vinden en ook de hoopvolle dingen te blijven zien (er *zijn* ook altijd goede nieuwsberichten, ook al lijken ze kleiner).
- **Sociale media:** Dit verdient bijna een eigen hoofdstuk – en dat krijgen jullie in hoofdstuk 5. Maar we kunnen het hier niet ongenoemd laten, want sociale media zijn voor velen tussen 12–18 jaar misschien wel **de grootste omgevingsinvloed** buiten gezin en school. Platforms als Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube, WhatsApp en noem maar op: ze verbinden je met vrienden, idolen en de wereld. Ze hebben een enorme **impact op je identiteit en emoties**. Positief: je kunt jezelf uitdrukken, connecties maken, steun vinden bij gelijkgestemden (bijv. via fandoms of communities), lachen om memes als je je down voelt, of creatief bezig zijn (dansen, zingen, foto’s maken). Je oefent als het ware online met wie je bent. Negatief: er is ook *veel* vergelijking en druk. Iedereen lijkt een perfect leven te leiden op Instagram, wat jou onzeker kan maken over je eigen uiterlijk of prestaties. Sommige jongeren worden zelfs angstig of depressief van veel social media gebruik – bijvoorbeeld door online pesterijen (cyberpesten) of omdat ze het gevoel krijgen dat ze niet goed genoeg zijn vergeleken met anderen. Ook speelt **FOMO** (Fear of Missing Out): je ziet constant wat anderen doen en bent bang iets te missen, waardoor je misschien continu op je telefoon zit. Onderzoek laat gemengde resultaten zien: de één voelt zich juist gelukkiger door sociale media, de ander ongelukkiger. Het hangt er erg vanaf *hoe* je het gebruikt en hoe jij in elkaar zit. In deze leeftijdsgroep is het van groot belang om te leren sociale media met mate en wijsheid te gebruiken – haal het positieve eruit, maar bescherm jezelf tegen het negatieve. Hoe je dat doet, bespreken we uitgebreid later. Voor nu: besef dat wat je online ziet niet altijd realistisch is, en dat echte emotionele band vaak toch bij mensen is die je echt vertrouwt, offline of online. Een leuk weetje: sociale media geven jongeren ook een **uitlaatklep** en oefenplek om verschillende kanten van zichzelf te tonen zonder directe consequenties in het echte leven.

Dat kan juist ook helpen bij identiteitsontwikkeling en dus zelfvertrouwen, mits in een veilige omgeving.

- **Idolen en influencers:** Tieners zoeken vaak naar rolmodellen buiten het gezin. Misschien heb jij een favoriete vlogger, popster, atleet of activist die je bewondert. Deze mediafiguren kunnen veel invloed op je hebben: je gaat je misschien kleden zoals zij, muziek luisteren die zij aanraden, of je mening vormen op basis van wat ze zeggen. Dit kan inspirerend zijn (een rolmodel kan je motiveren je droom na te jagen of aardig te zijn tegen anderen), maar ook gevaarlijk als de idool zelf slecht gedrag vertoont (denk aan influencers die ongezonde producten promoten of roekeloos leven). In de puberteit is het *normaal* om je even meer aan idolen vast te klampen – je bent immers aan het ontdekken wie je wilt zijn, en je probeert identiteiten uit via hen. Uiteindelijk zul je hopelijk een eigen mix vormen, maar onderschat niet hoe sterk bijvoorbeeld muziek en popcultuur je stemming en zelfbeeld kunnen beïnvloeden. Een verdrietig liefdesliedje kan je heerlijk laten huilen om je eigen liefdesverdriet, en een empowering rapnummer kan je net die boost geven om jezelf te accepteren.

Samengevat: media in al hun vormen zijn in deze leeftijd zowel **vriend als vijand** voor je emotionele weerbaarheid. Ze kunnen je steunen en informeren, maar ook ondermijnen en onzeker maken. Daarom is **mediawijsheid** onderdeel van weerbaarheid: leren kritisch te denken en grenzen te stellen aan je mediagebruik. (En daar gaan we – nog één keer – in het volgende hoofdstuk uitgebreid mee aan de slag!).

**Invloed van vrienden en sociale kring:** Als puber heb je het vast al gemerkt: **vrienden zijn enorm belangrijk**. Sterker nog, in deze fase wordt de invloed van vrienden vaak groter dan de invloed van ouders. Je vrienden begrijpen wat jij doormaakt (zij zitten immers in dezelfde fase), jullie spreken jullie eigen “taal” en delen muziek, grappen, trends die je ouders soms niet eens kennen. Met vrienden kun je over dingen praten die je gênant vindt bij je ouders, zoals verliefdheden of problemen waar je je ouders niet mee wilt belasten. Een sterke **vriendengroep** kan fungeren als een tweede familie. Het gevoel van **erbij horen** is voor pubers ontzettend belangrijk. Daarom zoeken jongeren vaak groepen of “subculturen” op waar ze zich thuis voelen, zoals een sportteam, een online community, een groep skaters, k-pop fans, etc. Je gaat grotendeels dezelfde dingen doen, dezelfde stijl van kleding of muziek aannemen, omdat dat onder vrienden normaal is. Dit geeft verbondenheid en versterkt je identiteit (“wij zijn skaters, dat is onze lifestyle”). Het kan ook erg leuk en steunend zijn. Vrienden geven je zelfvertrouwen door complimentjes, lachen om je grappen, of steunen je als je het moeilijk hebt. Een goede vriend(in) in deze periode kan echt een **levensredder** zijn als je bijvoorbeeld worstelt met onzekerheid of stress – ze trekken je erdoorheen, of op z’n minst voel je je begrepen.

Maar, de medaille heeft een keerzijde: **groepdruk** en “foute” vrienden. Omdat je erbij wilt horen, kun je geneigd zijn dingen te doen die je normaal niet zou doen, omdat de groep het doet. Bijvoorbeeld spijbelen, roken, alcohol proberen, vandalisme, online kattenkwaad, noem maar op. Je vrienden kunnen je uitdagen (“Ah joh, durf je soms niet?”) en voor je het weet doe je mee, misschien tegen je eigen waarden in. Dit is een bekende test voor emotionele weerbaarheid: durf jij *nee* te zeggen tegen je vrienden als je eigenlijk niet wil doen wat zij doen? Het is moeilijk, want de angst om buitengesloten te worden is reëel. Sommige vriendenclubs kennen harde regels: doe mee of je hoort er niet bij. Dat kan leiden tot risicovol gedrag of stress. Een ander aspect is dat pubers soms **kiezen voor vrienden boven ouders** in loyaliteit. Stel, je vrienden willen ‘s avonds afspreken maar je ouders zeggen nee – dat geeft conflict. Je moet dan balanceren tussen de verwachtingen van beide kanten, wat mentaal best zwaar kan zijn.

Gelukkig, naarmate je richting 17-18 jaar gaat, krijgen veel jongeren een sterkere eigen wil en **mindere beïnvloedbaarheid**. Jongvolwassenen (18+) laten zich minder dicteren door peer pressure en kiezen vrienden die echt bij hen passen, in plaats van bij een populaire groep te willen horen. Maar in de kern van 12–18 geldt: vrienden = key. Het is de kunst om **goede vrienden** te kiezen die je positief beïnvloeden (bijv. die je aanmoedigen huiswerk te maken of je grenzen te respecteren), en om zelf ook een goede vriend te zijn. En mocht je eens in een vriendengroep zitten waar je je toch niet goed bij voelt (omdat er bijvoorbeeld gepest wordt binnen de groep, of ze zetten je aan tot dingen waar je spijt van krijgt): dan is het een enorme stap in emotionele weerbaarheid om te besluiten daar **afstand van te nemen**. Dat vergt moed, maar kan je op de lange termijn veel ellende besparen.

**Voorbeeld:** Stel, Mark (15) hangt steeds met drie vrienden na school rond. Ze vervelen zich wel eens. Een van de vrienden stelt voor om bij de supermarkt snoep te stelen “voor de kick”. Mark voelt zich hier niet goed bij, hij weet dat het fout is. Maar hij is bang dat ze hem een watje vinden als hij weigert. Uiteindelijk doet hij mee en steelt ook wat. Thuis voelt hij zich schuldig en gestrest – elke sirene die hij hoort, denkt hij dat de politie voor hem komt. **Situatie 2:** In een alternatief scenario zegt Mark: “Jongens, dit is gestoord, ik doe niet mee. Straks krijgen we mega problemen.” De anderen lachen hem eerst uit en gaan zonder hem. Mark voelt zich rot en alleen. Maar de volgende dag zeggen twee jongens uit de groep dat ze toch spijt hebben en dat Mark eigenlijk gelijk had. Ze besluiten niet meer te jatten en de groep blijft gewoon vrienden. **Wat leren we?:** In scenario 1 liet Mark zich negatief beïnvloeden en dat schaadt zijn gemoedsrust (en heeft hem niets positiefs opgeleverd). In scenario 2 heeft Mark weerbaar opgetreden door nee te zeggen, en uiteindelijk respect geogst. In het echte leven is scenario 2 niet altijd zo rooskleurig – soms raak je *wel* vrienden kwijt als je nee zegt. Maar dan waren het misschien ook niet de beste vrienden. Dit voorbeeld laat de spanning zien tussen erbij horen en trouw blijven aan jezelf, een spanning waar pubers vaak mee kampen.

**Rol van school:** Voor 12–18-jarigen betekent school meestal **middelbare school**. Dat is een heel andere setting dan de geborgen basisschoolklas. Je krijgt nu te maken met meerdere leraren, vaak een grotere groep leerlingen, misschien wel een heel nieuwe vriendengroep als je van basisschool naar brugklas gaat. De middelbare school is een **mini-maatschappij** op zich. Hier worden academische prestaties belangrijker – cijfers, toetsen, misschien zitten sommigen van jullie al te denken aan vervolgoopleidingen. Die druk kan hoog zijn, vooral in examenjaren. Maar school is ook de plek van **sociale ontwikkeling**: schoolfeesten, eerste liefdes, uiteenlopende mensen leren kennen.

Hoe beïnvloedt school je emotionele weerbaarheid? Ten eerste door het **leerklimaat**. Een ondersteunende mentor of docent kan ontzettend veel verschil maken. Denk aan een docent bij wie je altijd je verhaal kwijt kunt of die snapt dat je soms privé iets meemaakt en daar rekening mee houdt. Zulke docenten geven je het gevoel dat je er mag zijn, ook als je even niet presteert. Dat verlaagt stress en vergroot je vertrouwen. Andersom kan een erg strenge of ongeïnteresseerde docent je het gevoel geven dat je faalt of niet gezien wordt, wat je zelfbeeld kan schaden. Ten tweede is er de **school sfeer onder leerlingen**: is er een cultuur van respect of eerder van groepen en rivaliteit? Veel middelbare scholen hebben verschillende groepjes (de sporters, de gamers, de alternatieve types, etc.). Hierin je draai vinden is soms zoeken. Als de school actief pestgedrag tegengaat en inzet op **inclusie**, voelen meer leerlingen zich veilig, wat de emotionele gezondheid ten goede komt. Helaas zijn er op veel scholen ook pestincidenten of discriminatie. Als jij of iemand anders daarmee te maken heeft, kan dat een flinke klap zijn voor het welzijn. Scholen proberen daarom vaak met programma's, vertrouwenspersonen en duidelijke regels een veilige omgeving te creëren. Of dat lukt, verschilt per situatie.

Een ander aspect: **extracurriculaire activiteiten** – dingen naast de les, zoals sportteams, schoolband, debatclub, leerlingenraad. Meedoen aan zulke activiteiten kan je omgeving verrijken en je vaardigheden en zelfvertrouwen boosten. Je leert teamwork, leiderschap, verantwoordelijkheden nemen, en je ontmoet vaak vrienden met dezelfde interesse. Dit alles maakt je wereld groter en je leert je staande houden in verschillende situaties – dat is pure emotionele weerbaarheidstraining, al merk je het misschien niet direct.

Tot slot: school confronteert je ook met **teleurstellingen en successen** in een relatief beschermde omgeving. Een onvoldoende halen of niet gekozen worden voor het schoolteam kan pijn doen, maar je leert ermee omgaan en het opnieuw proberen. Een geweldig cijfer of een prijs winnen geeft je dan weer een kick en zelfvertrouwen. Dit op-en-neer aan emoties op school, en hoe je ermee leert omgaan, bereidt je voor op het “echte leven” later.

**Invloed van cultuur en religie:** In de puberteit wordt cultuur en religie vaak een onderdeel van je **identiteitsvorming**. Je bent jezelf vragen aan het stellen als “Wie ben ik eigenlijk? Waar hoor ik bij? Wat geloof ik (nog)?”. Als je uit een bepaalde culturele of religieuze gemeenschap komt, kan het zijn dat je in je tienertijd bewuster gaat kiezen wat je daarvan meeneemt. Sommige jongeren gaan zich juist *sterker* identificeren met hun cultuur/geloof – het wordt een bron van trots en zekerheid. Bijvoorbeeld een tiener met migratieachtergrond kan op zoek gaan naar zijn “roots”, de taal van het moederland beter willen leren of traditionele kleding gaan dragen, omdat dat een deel van zijn identiteit is. Of een religieus opgevoede jongere kan ervoor kiezen actiever te gaan geloven en bijvoorbeeld naar jeugdgroepen van de kerk of moskee te gaan, omdat hij/zij daar steun en gemeenschap vindt. Dit kan veel emotionele kracht geven: je voelt je verbonden met iets groters, hebt een set waarden om op terug te vallen, en vaak ook een gemeenschap die je steunt. Een **geloofsgemeenschap** kan een belangrijke bron van mentale steun zijn – je weet dat je er niet alleen voor staat, en rituelen/gebeden kunnen troostrijk zijn.

Er zijn echter ook jongeren die juist gaan **afzetten** tegen hun meegekregen cultuur of religie. Puberteit is een rebelse periode, en als bijvoorbeeld je ouders heel strikt gelovig zijn, kan een tiener zich daartegen verzetten (“Ik ga niet meer mee naar de kerk, ik geloof hier niet in”). Dit kan voor grote conflicten zorgen in sommige gezinnen, maar komt voort uit de natuurlijke drang van jongeren om *zelf* te kiezen wat ze willen. Of misschien ben je cultureel verschillend van de meerderheid op jouw school en had je daar nooit last van, maar nu ineens wil je niet “anders” zijn en neem je afstand van je thuishadities om meer op je vrienden te lijken. Dit kan innerlijke strijd opleveren en gevoelens van schuld of verwarring (“Doe ik mijn familie te kort? Wie ben ik nou werkelijk als ik thuis anders ben dan op school?”).

Een interessante dynamiek is ook dat veel pubers hun **waarden** heroverwegen. Je hebt van huis uit bepaalde normen meegekregen (bijv. respect voor ouderen, eerlijkheid, bescheidenheid, of juist assertiviteit). Nu toets je die aan wat je om je heen ziet en leert. Misschien besluit je: ik vind *duurzaamheid* heel belangrijk, ook al doen mijn ouders daar weinig mee, dat wordt mijn waarde. Of je neemt juist over wat je ouders je leerden omdat je beseft dat het waardevol is. Cultuur en religie (zowel die van thuis als die in de samenleving) bieden je dus een palet aan ideeën waaruit jij, als bijna-volwassene, begint te kiezen en je eigen levensvisie vormt. Dit is een complex maar boeiend proces en het draagt bij aan je emotionele weerbaarheid op de lange termijn. Waarom? Omdat als je eenmaal weet wat *jouw* waarden en overtuigingen zijn, je steviger staat. Je laat je dan minder snel omver blazen door anderen, omdat je weet: hier sta ik voor.

**Invloed van gezinsinkomen en leefomgeving:** In de tienerjaren wordt de invloed van het gezinsinkomen vaak extra zichtbaar. Pubers zijn gevoelig voor **status en spullen**. De één wil per se merkleding of de nieuwste iPhone, de ander niet, maar de omgeving (school, vrienden) kan een druk

zetten: “Iedereen heeft zo’n tas, ik wil niet achterblijven.” Als je uit een gezin komt dat het breed heeft, kun je waarschijnlijk die spullen krijgen; als je uit een arm gezin komt, lukt dat niet. Dit kan behoorlijk impact hebben op hoe een jongere zich voelt in de groep. Je kunt je minderwaardig voelen of buitengesloten als je niet kunt meepraten over buitenlandse vakanties, gameconsoles of winkeltripsjes. Sommige tieners zoeken dan andere manieren om erbij te horen, bijvoorbeeld door extra grappig of stoer te doen, of helaas soms ook door verkeerde dingen (zoals stelen, zie voorbeeld Mark eerder, of zich aan te sluiten bij een gang of groep die negativiteit uitstraalt tegen “de rijken”). Financiële verschillen kunnen ook praktisch invloed hebben: misschien moet jij op je 16e een bijbaantje nemen om te sparen voor je toekomst of om je gezin te helpen, terwijl een vriend dat niet hoeft en meer vrije tijd heeft om te studeren of sporten. Dat kan stress geven en je voelt een ongelijkheid.

De **leefomgeving** in de tienertijd kan bijvoorbeeld bepalen waar je rondhangt. In een rustige woonwijk is er wellicht weinig te doen, in de stad juist heel veel (zowel leuke dingen als verleidingen). Jongeren uit gevaarlijke wijken lopen meer risico om in criminele situaties verzeild te raken of trauma’s op te doen door wat ze meemaken in de buurt. Jongeren uit nette wijken kunnen ook stress hebben, maar dan van een andere soort (bijv. prestatiestress als iedereen om je heen hoogopgeleid is en het “verwacht” wordt dat jij dat ook doet). Waar je woont bepaalt ook met wie je omgaat buiten school: heb je toegang tot een leuke jeugdvereniging, sportclub, cultureel centrum? Zulke positieve omgevingen kunnen een buffer zijn tegen emotionele problemen, omdat je daar steun en zinvolle tijdsbesteding vindt.

Een apart punt is dat sommige pubers in financieel krappe situaties soms **schaamte** ontwikkelen en dit geheim proberen te houden. Bijvoorbeeld smoesjes verzinnen waarom ze niet mee kunnen naar de bios (“geen tijd” zeggen terwijl eigenlijk het geld ontbreekt). Dit verborgen houden kan emotioneel zwaar zijn en een jongere isoleren. Als daarentegen een omgeving begripvol is – stel je hebt een mentor of vriend die weet van jouw situatie en er rekening mee houdt, of een fonds dat helpt met schoolspullen – dan voel je je meer gesteund en minder gestrest.

Positief gezien, veel jongeren ontwikkelen juist een sterke **drive** en **veerkracht** doordat ze iets hebben moeten overwinnen in hun omgeving. Bijvoorbeeld, iemand die opgroeit in armoede en dat heeft geaccepteerd kan supercreatief en doorzettend worden (“Ik vind altijd een manier”). Of iemand uit een rijke omgeving waar hoge eisen worden gesteld leert wellicht perfectionisme los te laten en zichzelf te accepteren, wat ook groei is.

Belangrijk voor emotionele weerbaarheid is in elke situatie: zoek de dingen die *jou* sterker maken. Dat kan een hobby zijn, een bijbaantje dat je zelfvertrouwen geeft, vrijwilligerswerk, of juist tijd inplannen voor ontspanning als de druk hoog is. Je omgeving kan je uitdagen, maar ook kansen bieden om te groeien. Probeer die kansen te zien en te grijpen.

**Werkomgeving:** De meesten van jullie 12–18-jarigen zullen nog geen fulltime baan hebben, maar tegen het einde van deze categorie (16-18 jaar) gaan velen wel een bijbaan doen of stage lopen. Denk aan vakkenvullen, werken in een café, een krantenwijk, oppassen, of een stageplek via school. Een eerste kennismaking met de **werkvloer** is ontzettend leerzaam. Het leert je verantwoordelijkheid (op tijd komen, taak afmaken), samenwerken met collega’s die soms veel ouder zijn, omgaan met klanten, enzovoort. Dit kan je zelfvertrouwen een boost geven: je verdient je eigen geld en bent ergens onderdeel van. Jongeren die werken, ontwikkelen vaak al vroeg bepaalde sociale vaardigheden en zelfstandigheid. Bovendien merken ze wat het betekent om economisch zelfstandig te zijn: eigen geld verdienen geeft een trots gevoel en ook een idee van de waarde van geld (“Voor die nieuwe telefoon moet ik 50 uur werken, wow!”).

De werkomgeving voegt nog een nieuwe **kring** toe aan je omgeving: collega's en bazen. Dit zijn weer invloeden buiten je familie of school. Een fijne baas die je opleidt en motiveert kan een mentorfiguur worden die je sterker maakt. Lastige of vervelende werkomstandigheden (een strenge chef, klagende klanten) kunnen stress geven, maar ook dat is een soort immuniteitstraining voor het leven: je leert met lastige mensen omgaan, grenzen stellen of juist klantvriendelijkheid ontwikkelen. Sommige jongeren ontdekken via hun bijbaan hun talenten of interesses, wat hun toekomstperspectief helder maakt (ook een vorm van emotionele kracht: weten wat je wilt en kunt).

Voor de volledigheid: niet elke jongere *kan* werken – soms vanwege tijd (druk schoolprogramma), gezondheid, of omdat ouders het niet willen. Dat is oké, maar bedenk wel dat zodra je 18 wordt, werk of studie bijna onvermijdelijk onderdeel van je leven wordt. Daarom is het goed om alvast te zien hoe een werkomgeving invloed kan hebben. Werken in een positief teamverband maakt je socialer en sterker; werken in een uitbuitende omgeving (hopelijk niet, maar stel dat) kan je negatief beïnvloeden. Mocht je slechte ervaringen opdoen, praat er dan over met iemand, trek op tijd aan de bel. Je hebt als jongere ook recht op een veilige werkplek.

#### Vragen bij 12–18 jaar:

1. Op welke manier kunnen **sociale media** een positieve invloed hebben op jongeren van 12–18, en op welke manier een negatieve? Noem van beide één voorbeeld.
2. Waarom is het voor pubers soms moeilijker om naar hun **ouders** te luisteren vergeleken met toen ze jonger waren? Wat verandert er in de puberteit in die relatie?
3. (Reflectie) Vind jij de **mening van je vrienden** belangrijker dan die van je ouders/verzorgers? Kun je een situatie bedenken waarin dat duidelijk werd? Hoe voelde dat voor jou, en hoe ben je ermee omgegaan?

## 18+ (Jongvolwassenen): Naar zelfstandigheid

De grens van 18 jaar is juridisch het begin van volwassenheid, maar zoals je misschien hebt gehoord, spreken deskundigen tegenwoordig liever van de **16-27 fase** als overgang naar volwassenheid. Dat betekent dat je tussen je 18e en midden twintigste eigenlijk geleidelijk groeit in volwassen rollen. Je bent misschien al 18 als je in het laatste jaar van de middelbare school zit, of je begint aan een vervolgstudie, of je gaat werken. In deze paragraaf bespreken we invloeden voor jongvolwassenen. Dit geeft ook jullie, als 13-14-jarigen, een kijkje in wat komen gaat.

**Invloed van ouders en opvoeding:** Op je 18e mag je dan volwassen zijn, maar dat wil niet zeggen dat de invloed van je ouders *poef!* verdwijnt. De relatie met ouders **verandert** wel. Idealiter verschuift die naar een meer gelijkwaardige band: ouders worden meer je adviseurs of steun op afstand, in plaats van baas over jou. Jongeren van 18+ nemen doorgaans **eigen beslissingen** – keuze van studie/werk, hoe laat ze thuiskomen (vooral als ze niet meer thuis wonen), met wie ze omgaan, etc. Toch blijven de waarden en lessen uit je opvoeding in je meespelen. Als jouw ouders jou altijd het belang van eerlijkheid en doorzetten hebben bijgebracht, is de kans groot dat je als jongvolwassene die eigenschappen toont op je werk of in je relaties. Als thuis altijd open over gevoelens gepraat werd, zul je waarschijnlijk makkelijker hulp zoeken als je klem zit. Andersom, als thuis emotie juist altijd

weggestopt werd, kun je merken dat je als volwassene moeite hebt om je kwetsbaar op te stellen – maar het goede nieuws is: je kunt er nu bewust aan gaan werken als je dat wilt.

Veel jongvolwassenen blijven in meer of mindere mate **afhankelijk** van ouders, bijvoorbeeld financieel (denk aan studiefinanciering, of thuis blijven wonen om te sparen) of emotioneel (bij verdriet nog steeds even je moeder bellen). Daar is niets mis mee. Sterker nog, onderzoek laat zien dat jongeren het beste floreren als ze wel **ondersteuning** blijven ervaren, maar ook de ruimte om fouten te maken. Met andere woorden: het is fijn als ouders er zijn *als vangnet*, maar jou ook laten gaan. Een valkuil in sommige gezinnen is de “helikopterouder” die zelfs bij 19-jarigen nog alles probeert op te lossen – dat kan de ontwikkeling van zelfredzaamheid belemmeren. Aan de andere kant is totale loslaten (“Zoek het zelf maar uit, je bent 18”) ook niet bevorderlijk voor emotioneel welzijn. Een middenweg, wederzijds respect en erkenning dat jullie relatie verandert, is het mooist.

Op deze leeftijd ga je je ouders vaak op een nieuwe manier **waarderen**. Je ziet hen nu ook als mensen met hun eigen fouten en geschiedenis. Sommige jongvolwassenen krijgen juist nu een betere band met hun ouders omdat de stress uit de puberteit wegvalt en je meer gemeenschappelijke gesprekken kunt hebben. Anderen nemen meer afstand, zeker als er grote meningsverschillen zijn (bijv. qua levensstijl of partnerkeuze). Hoe dan ook, je achtergrond en opvoeding blijven als een **stemmetje** in je hoofd bij beslissingen. Bijvoorbeeld, sta je voor een dilemma op je werk, dan hoor je misschien de wijze woorden van je vader “eerlijk duurt het langst” nog. Of in je eerste eigen flat merk je ineens dat je routines overneemt zoals je moeder altijd deed. Soms beseft je pas hoe sterk de invloed was, als je op eigen benen staat.

**Invloed van media:** Jongvolwassenen (18-25) zijn eigenlijk *digital natives*: jullie generatie is met internet opgegroeid. Dus ook als volwassene blijf je veel media gebruiken. Het verschil is dat je hopelijk nu wat **volwassener mediagedrag** ontwikkelt. Misschien word je kritischer naar nieuws (je leert fake news herkennen, of je verdiept je echt in politiek via betrouwbare bronnen), je gebruikt sociale media anders (misschien meer LinkedIn voor werk, of je maakt aparte accounts voor je professionele leven), en je bent niet meer 24/7 online omdat verantwoordelijkheid dat niet altijd toelaat (stel je hebt een drukke studie of baan). Toch kan media ook voor jongvolwassenen problematisch zijn – denk aan **verslaving** aan gamen of eindeloos scrollen dat je werk/studie in de weg staat. Maar laten we op de invloeden focussen:

- **Nieuws/informatie:** Als jongvolwassene neem je vaak meer deel aan de samenleving: je mag stemmen, je hebt misschien een mening over van alles. Media beïnvloeden sterk hoe je wereldbeeld en maatschappelijk engagement vormen. Sommigen gaan actief het nieuws volgen en zelfs meedoen (petities, demonstraties). Dit kan een doel en identiteit geven (“ik zet me in voor klimaat, dat is belangrijk voor mij”). Het kan ook zorgen oproepen als de wereld onrustig is. Maar nu ben je beter in staat om dieper te begrijpen en er iets mee te doen. Emotionele weerbaarheid betekent hier: je niet laten overspoelen door negativiteit in het nieuws, maar het in perspectief zien en balans houden met positieve dingen.
- **Sociale media:** Veel van wat gold voor 12–18 blijft gelden, alleen heb je nu mogelijk een bredere kring: niet alleen vrienden van school, maar ook collega’s, familieleden, kennissen. Je online imago kan nu ook professionele gevolgen hebben (pas op met gekke posts, werkgevers kunnen meekijken!). Velen blijven intensief sociale media gebruiken, maar enkelen kiezen er bewust voor om te minderen of te stoppen omdat ze merken dat het hun mentaal welzijn beïnvloedt. Interessant genoeg rapporteren sommige jongvolwassenen verbetering in hun gemoed als ze minder social media gebruiken, vooral als ze in hun tienerjaren daarmee worstelden. Het is dus een periode waarin je **je eigen mediapatroon**

gaat vormgeven passend bij jouw leven.

- **Entertainment en cultuur:** Misschien ga je nu naar festivals, concerten, lees je diepgaandere boeken of kijkt arthouse-films – of juist niet. Je hebt meer vrijheid en middelen om je eigen smaak te volgen. Dit kan verrijkend zijn voor je persoonlijke ontwikkeling en emotionele beleving. Culturele activiteiten (theater, muziek, kunst) worden vaak genoemd als dingen die empathie en inzicht in de mens vergroten.

Samengevat blijven media een grote rol spelen, maar je bent nu zelf de regisseur (of zou dat moeten worden) van hoe en hoeveel media je toelaat in je leven.

**Invloed van vrienden en sociale kring:** Rond 18 en verder verandert je sociale kring vaak flink. Veel jongeren **verhuizen** voor studie of werk, of hun oude schoolvrienden verspreiden zich. Je maakt nieuwe vrienden op de universiteit, hogeschool, in je eerste baan, of via hobby's en netwerken. Deze fase kan spannend zijn: je "gevonden familie" uit de tienerjaren valt deels uiteen, en je moet opnieuw je plek vinden. De behoefte aan vriendschap en erbij horen blijft, maar jongvolwassenen zijn doorgaans zekerder van wie ze zijn en wat ze willen, waardoor vriendschappen wat **volwassener** worden. Je kiest vrienden nu minder om erbij te horen en meer om wie echt bij je past. Kwaliteit boven kwantiteit.

Peer influence blijft bestaan (denk aan een studentenvereniging waar er ook druk kan zijn om te drinken, etc.), maar je hebt nu zelf al meer **identiteit en ruggengraat** ontwikkeld om niet overal in mee te gaan. Als het goed is, heeft de puberteit je geleerd waar jouw grenzen liggen. Bijvoorbeeld, als jouw vrienden elk weekend uitgaan maar jij merkt dat je rust nodig hebt voor je mentale gezondheid, durf je nu eerder te zeggen: "Ik sla deze keer over, hebben jullie begrip daarvoor?" Goede vrienden in deze levensfase zullen dat respecteren, want iedereen begrijpt meer dat ieder z'n eigen ding heeft.

Een ander aspect is dat **romantische relaties** op deze leeftijd serieuzer worden. Je verking kan uitgroeien tot samenwonen of zelfs trouwen in de late twintig (hoewel 18-19 meestal nog vroeg is, maar sommigen wel). Je partner wordt dan eigenlijk ook deel van je sociale kring/invloed. Een liefdevolle, respectvolle relatie kan een enorme steunpilaar zijn: je hebt iemand bij wie je helemaal jezelf kunt zijn, die je opvangt als je het zwaar hebt, en met wie je toekomstplannen deelt. Dat maakt je emotioneel zeer weerbaar omdat je samen sterker staat. Een ongezonde relatie daarentegen (met veel ruzie, onzekerheid of zelfs toxisch gedrag) kan juist je emotionele weerbaarheid ondermijnen. In deze fase leren jongeren veel over wat ze willen in een partner en hoe ze zelf in een relatie zijn. Ook dat is omgeving: je partner en de relatie-dynamiek beïnvloeden hoe je je voelt en hoe je jezelf ziet (ben je het waard, word je gerespecteerd, etc.).

Ook breidt soms de *sociale kring* zich uit naar **professionele contacten** en netwerken. Mensen maken LinkedIn-contacten, mentoren, enzovoort. Dit zijn vaak wat oppervlakkiger relaties, maar ze kunnen ook veel betekenen (een mentor die je carrière helpt en je vertrouwt, bijvoorbeeld). Je leert met allerlei soorten mensen omgaan – jong, oud, verschillende achtergronden – zeker als je gaat werken of een diverse studie doet. Dit vergroot je *sociale repertoire*: je weet je staande te houden in meer situaties en begrijpt meer perspectieven, wat je emotionele intelligentie ten goede komt.

**Rol van opleiding of werk (school/werk):** Na 18 volgt iedereen een ander pad: sommigen studeren door (mbo, hbo, universiteit), sommigen gaan werken, sommigen reizen of weten het even niet. Wat

je ook doet, je dagen worden nu minder door een vast leerplicht-schoolritme bepaald en meer door jouw eigen keuzes en verplichtingen.

- **Vervolgstudie:** Als je gaat studeren, kom je op een nieuwe schoolomgeving, vaak groter en vrijer. Hier moet je veel meer **zelfstandigheid** aan de dag leggen: niemand controleert je huiswerk, je moet je eigen tijd indelen en als je niet oplet kun je makkelijk achterop raken. Dit vergt **zelfdiscipline** en planning – valkuilen zijn uitstelgedrag en vrijheid-blijheid iets té serieus nemen. Echter, de vrijheid kan ook bevrijdend zijn: je kiest een studie die je interesseert, je ontmoet mensen van alle kanten van het land of wereld, en je kunt jezelf echt ontplooien. De omgeving van een campus of opleiding kan inspirerend zijn en je uitdagen om je horizon te verbreden. Emotioneel gezien is studeren vaak een periode van **persoonlijke groei**: je moet doorzetten bij tegenslag (bijv. moeilijke tentamens, zakken en herkansen), je leert omgaan met druk (examens, projecten), en je leert hulp te vragen als het te zwaar wordt (studiecoach, medestudenten). Sommigen gaan op kamers wonen voor de studie, wat weer een heel nieuwe ervaring is: zelfstandig huishouden runnen, op tijd komen zonder dat iemand je wakker maakt – het maakt je volwassen en vaak ook trots dat je het kunt.
- **Werk:** Als je na of op 18 gaat werken (of een duale opleiding doet), dan wordt de **werkvloer** je hoofdgeving. Dit hebben we deels al besproken: het geeft structuur aan je dag, je krijgt verantwoordelijkheden en een inkomen. Het gevoel *bijdragen aan de maatschappij* en eigen geld hebben, kan je een sterkere eigenwaarde geven. Tegelijk is de overgang naar werken soms zwaar: ineens 40 uur bezig, minder vakantie, hoge verwachtingen van je baas. Dat kan voor 18-19 jarigen een schok zijn. Je moet misschien je draai vinden in een team met oudere collega's, of je onzekerheid overwinnen of je wel goed genoeg bent voor de job. De **werkomgeving** kan je zowel ondersteunen als uitdagen. Een goed ingerichte werkplek met een fijne bedrijfscultuur doet wonderen voor je welzijn: je voelt je nuttig, gezien en je kunt groeien in je rol. Een toxische werkcultuur (met pestgedrag, onrealistische eisen of onveilige omstandigheden) is iets waar zelfs volwassenen moeite mee hebben, laat staan een jongvolwassene. Het is belangrijk om dan je grenzen te leren bewaken en eventueel hulp te zoeken (collega, HR, andere baan). Dit hoort ook bij opgroeien: weten wanneer iets niet goed voor je is en durven veranderen.
- **Geen werk/opleiding:** Sommigen zitten (hopelijk tijdelijk) zonder duidelijke dagbesteding, bijvoorbeeld tussen twee keuzes in of door omstandigheden. Deze situatie kan mentaal uitdagend zijn, want structuur en zingeving vallen weg. De omgeving is dan misschien vooral thuis, en dat kan leiden tot gevoelens van isolatie of nutteloosheid. In zo'n geval is het extra belangrijk om via vrijwilligerswerk, sporten of andere bezigheden toch een omgeving te zoeken waar je onder de mensen komt en doelen hebt.

**Cultuur en religie:** Als volwassene kies je nu eigenlijk helemaal zelf wat je met cultuur en geloof doet. Sommige jongvolwassenen die zich in de puberteit afzetten tegen hun achtergrond, keren er juist weer (deels) naar terug in de twintig. Bijvoorbeeld, een student die eerst niks meer van haar geloof wilde weten, kan in haar nieuwe studentenstad ineens een leuke groep gelovige jongeren ontmoeten en besluiten weer naar bijeenkomsten te gaan. Nu is het *haar eigen keuze* en dat maakt het anders dan toen het van de ouders "moest". Het kan ook andersom: iemand kan besluiten definitief te breken met de religie van thuis en zich daar prettig bij voelen. Omdat je nu meerderjarig bent, heb je ook meer vrijheid (juridisch en praktisch) om eigen wegen te gaan. De diversiteit aan mensen die je na je 18e tegenkomt kan ook je culturele blik verruimen. Misschien had je in je dorp nooit iemand van een andere achtergrond gekend en nu is je huisgenoot ineens uit een heel andere

cultuur – je leert van elkaar en neemt misschien elkaars gewoonten deels over. Dit kan je **sociale flexibiliteit** en begrip vergroten, wederom een plus voor emotionele intelligentie.

In de jongvolwassenheid moeten sommigen ook **keuzes** maken die met cultuur/geloof te maken hebben, zoals trouwen of samenwonen (met wie? binnen of buiten de eigen cultuur?), of welke feestdagen ga ik zelf vieren nu, hoe wil ik mijn eventuele kinderen later opvoeden? Je gaat je eigen **tradities** vormen, soms een mix van oud en nieuw. Dit kan mooi zijn maar ook verwarrend als je en je ouders er anders over denken. Bijvoorbeeld, je ouders willen een traditionele bruiloft, jij wilt iets moderns – dat vergt communicatie en compromis. Dat proces leert je assertief zijn maar ook empathisch.

**Gezinsinkomen en leefomgeving:** Nu je 18+ bent, ga je vaak van het nest los, maar de financiële achtergrond van je gezin werkt nog door. Ga je studeren? Dan is het makkelijker als je ouders wat kunnen meebetalen of garant staan voor huur. Als dat niet zo is, moet je lenen of werken, wat extra druk geeft. Dit kan op de emoties slaan (studeren terwijl je financiële zorgen hebt is pittig). Als je gaat werken en op jezelf wonen, merk je pas echt de kosten van het leven. Veel jongvolwassenen leven met weinig geld (studenten met een kamer, minimumloon banen) en dat is soms schipperen: kan ik die boodschappen wel betalen, hoe deal ik met een onverwachte rekening? Je leert **budgetteren** en dat is een stressvolle maar nuttige vaardigheid. Weerbaarheid betekent ook: omgaan met schaarste of juist leren verantwoordelijkheid te nemen als je ineens een vol salaris krijgt en niet alles over de balk smijten.

Je **leefomgeving** kies je nu deels zelf: welke stad/wijk ga je wonen? Met huisgenoten of alleen? Dat heeft invloed op je dagelijks humeur. Een gezellige studentenhuis kan super leuk zijn maar ook wel eens teveel feest (lastig als je rust nodig hebt). Een studio voor jezelf is rustig maar ook eenzaam. Vind de plek die bij je past. De buurt kan invloed hebben: woon je in een dorp waar iedereen elkaar kent (veilig, maar weinig anonimiteit) of in een grote stad (veel te doen maar soms onpersoonlijk)? Sommige jongvolwassenen voelen zich voor het eerst *eenzaam* als ze bijvoorbeeld verhuizen naar een nieuwe stad. Dat is normaal en gaat vaak over zodra je nieuwe mensen leert kennen, maar het kan emotioneel zwaar zijn. De tip is: blijf niet opgesloten zitten; zoek plekken om mensen te ontmoeten (vereniging, sport, student club, buurthuis, kerk/moskee, anything). Mensen zijn sociale wezens en zeker als je je omgeving verandert, moet je actief weer nieuwe netwerken bouwen voor je welbevinden.

Tot slot, rond deze leeftijd zijn sommigen al bezig met het starten van een **eigen gezin** (hoewel velen dat pas later doen). Maar stel, iemand van 22 krijgt een baby, dan verandert de omgeving-rol uiteraard enorm: jij wordt nu de ouder die invloed heeft op een nieuw leventje. Dat brengt verantwoordelijkheid en kan je enorm doen groeien in empathie en volwassene gevoelens, maar dat valt buiten ons bestek nu.

**Werkomgeving:** Hierboven deels besproken. Om het samen te vatten: een baan hebben maakt je doorgaans **sterker en zelfstandiger**, maar een slechte baan-situatie kan ook slopend zijn. Belangrijk is om te leren balans houden (work-life balance). In de huidige maatschappij hebben veel twintigers last van **burn-outklachten** omdat ze te veel hooi op de vork nemen in hun nieuwe carrière. Emotionele weerbaarheid op de werkvloer betekent: omgaan met kritiek, deadlines halen, samenwerken met allerlei karakters, nee durven zeggen als het teveel wordt, hulp durven vragen en jezelf blijven ontwikkelen zonder jezelf te verliezen. Je omgeving (collega's, bazen, bedrijfscultuur) kan hierin een factor zijn. Zoek mentoren en collega's met wie je kunt praten. Gelukkig zijn er vaak ook buiten werk instanties (coaches, loopbaanbegeleiders) als het niet goed gaat. Onthoud: je staat

er nooit helemaal alleen voor, ook niet als volwassene. Je omgeving is breder geworden en je mag steun zoeken – dat is geen zwakte, maar juist een manier om veerkrachtig te blijven.

### Vragen bij 18+ (jongvolwassenen):

1. Hoe verschilt de **invloed van ouders** op een jongvolwassene (18+) vergeleken met die in de tienerjaren?
2. Noem één **voordeel** en één **uitdaging** van het hebben van een eerste baan voor je emotionele ontwikkeling.
3. (Reflectie) Stel je voor: Je bent 22 en net verhuisd naar een andere stad voor werk of studie. Noem twee dingen die jij zou doen om je in die nieuwe omgeving weer “thuis” en op je gemak te voelen.

## Reflectie op het hele hoofdstuk

Je hebt nu gelezen hoe de omgeving – van ouders en speelgoed tot vrienden en werk – invloed heeft op je emotionele weerbaarheid, in elke levensfase. Hopelijk herken je veel dingen en heb je ook geleerd over fases die je zelf nog gaat meemaken. Laten we even **terugblikken** met wat vragen en opdrachten. Dit helpt je de stof beter te begrijpen en toepassen op jezelf.

### Reflectievragen over het hoofdstuk

- **Jezelf en je omgeving:** Als je nu naar je eigen leven kijkt, welke invloeden uit dit hoofdstuk herken jij het meest? Is dat je familie, je vrienden, social media, school...? Beschrijf kort *hoe* die ene invloed jou sterker of juist wel eens minder sterk heeft gemaakt.
- **Verandering door de jaren:** Denk eens terug aan jezelf als kleuter, basisschoolkind, brugklasser, en nu. Kun je een voorbeeld geven van iets dat je vroeger heel belangrijk vond (bijv. goedkeuring van ouders, of een knuffelbeer, of...?) en wat nu minder belangrijk is? En iets dat nu belangrijk is, maar op je 6e totaal niet? Wat zegt dat over hoe *jij* bent beïnvloed door groei en omgeving?
- **Verschillen tussen mensen:** In de klas zullen jullie niet allemaal dezelfde ervaringen hebben. De één heeft strenge ouders, de ander hele vrije; de één woont in een stad, de ander op het platteland, etc. Welke invloed uit het hoofdstuk *denk jij dat bij jou anders is* dan bij veel klasgenoten? (Bijvoorbeeld: “Ik heb een andere cultuur thuis” of “Wij hebben thuis geldzorgen, dat is anders dan bij vrienden” of “Ik ben enig kind dus vrienden zijn voor mij extra belangrijk”). Hoe ga je daarmee om en wat heb je daarvan geleerd over jezelf?
- **Toekomstblik:** Welke van de besproken invloeden zie je het meest naar uit of ben je het meest huiverig voor, als je denkt aan ouder worden? (Bijv. “op kamers gaan lijkt me gaaf, want...”, of “werken lijkt me eng, omdat...”). Wat zou je kunnen doen om je daar mentaal op voor te bereiden?

Denk goed na over deze vragen. Er is geen goed of fout antwoord – het gaat erom dat je begrijpt hoe omgeving en emotie in **jouw** leven samenhangen.

## Huiswerkopdrachten

Kies (of doe) de onderstaande opdrachten. Ze helpen je om actief met de stof aan de slag te gaan. Minstens één van de opdrachten is een beetje grappig bedoeld, en minstens één is creatief. Veel succes en plezier!

1. **Interview in twee generaties:** Interview een van je ouders/verzorgers of een andere volwassene die je goed kent over hun jeugd. Vraag hen naar *hun* omgeving toen ze 14 waren. Bijvoorbeeld: “Wie had destijds de meeste invloed op jou – je ouders, vrienden...?”, “Hoe was het met media toen (TV, geen internet)?”, “Werd er bij jullie thuis over gevoelens gepraat?”, “Moest je werken naast school?” etc. Schrijf een kort verslag (halve A4) waarin je vergelijkt: wat is er anders en wat is er hetzelfde tussen de invloed van de omgeving op hun leven toen en op jouw leven nu? Besluit met een paar zinnen hoe jij daarover denkt (is het makkelijker of moeilijker nu, wat valt je op?).
2. **Omgevingscollage (creatief):** Maak een collage of tekening die jouw “invloeden van de omgeving” uitbeeldt. Gebruik tijdschriften, printjes of digitale middelen. Verdeel je papier in vier vakken: Thuis, Vrienden, School, Media (of andere categorieën als die meer voor jou passen). In elk vak plak/teken je dingen die voor jou bij die omgeving horen en hoe ze je laten voelen. Bij “Thuis” bijvoorbeeld een foto van je gezin of een symbool voor je cultuur, bij “Media” misschien logo’s van apps of een afbeelding die laat zien hoe jij je voelt bij social media. Wees creatief: je mag er ook korte woordjes bij zetten of emoji’s tekenen die passen bij je gevoel. Lever je collage in met een paar zinnen uitleg op de achterkant of apart papier.
3. **Rolwissel-sketch (grappig/creatief):** Verzin en schrijf een korte toneelsketch of dialoog (max 1 A4) waarin **twee rollen omgedraaid zijn** qua omgeving-Invloed. Bijvoorbeeld: een kind van 10 dat de baas speelt over zijn moeder alsof hij de ouder is (en de moeder moet vroeg naar bed en krijgt straf als ze snoep eet). Of een telefoon die menselijke trekjes heeft en klaagt dat zijn tiener steeds *hem* negeert. Of bedenk iets als een “vriendengroep sollicitatiegesprek” waarbij iemand zich aanmeldt als nieuwe vriend en de groep vragen stelt. Het mag absurd en grappig zijn! Het doel is om op een speelse manier te laten zien dat je snapt hoe die invloeden werken. Je mag dit ook samen met een klasgenoot doen als rollenspel en het dan in de klas voordoen (als de docent dat goedvindt). Plezier gegarandeerd, maar zorg wel dat uit je sketch het *thema* van invloed van omgeving duidelijk blijkt.

## Bonusopdrachten (non-verbaal)

Voor wie extra uitdaging wil of liever minder schrijft, hebben we ook bonusopdrachten. Deze kun je doen zonder uitgebreid verslag, ze zijn meer *ervaringsgericht*. Kies er één (of meer) uit als je wilt – bespreek met je docent of en hoe je dit kunt inleveren of presenteren.

- **Emotioneel muziekdagboek:** Maak een playlist van 5 nummers die passen bij invloed van de omgeving op jouw gevoelens. Kies bijvoorbeeld een nummer dat je aan je familie doet denken, één dat je luistert met vrienden, één dat je opzet als je online bent (bijv. een trending TikTok liedje), één dat je motiveert bij schoolwerk, en één voor iets anders (werk, cultuur, jouw

keuze). Zet ze in een volgorde die voor jou logisch is en luister ze achter elkaar. Teken ondertussen op een papier een lijn (tijdlijn) en markeer bij elk nummer hoe het je laat voelen (bijv. blij, rustig, energiek, nostalgisch). Gebruik kleuren of symbolen. Je hoeft niets te schrijven; de tekening/ lijn met markeringen is het “resultaat”. Lever die in of laat het de klas zien en vertel er mondeling kort bij welke omgeving-invloed bij welk liedje hoorde.

- **Tableau vivant (uitbeelden):** Kies een invloed (ouders, vrienden, media, etc.) en beeld in een foto of serie van 2-3 foto's uit hoe die invloed werkt, **zonder woorden**. Je kunt jezelf en/of anderen als “acteurs” gebruiken of objecten op een bepaalde manier neerleggen. Voorbeeld: Je wilt “vriendengroep” uitbeelden: foto 1 toont één iemand alleen in een hoekje, foto 2 toont een groepje dat elkaar omarmt en lacht, en trekt die ene persoon erbij – dit verhaal laat zien hoe vrienden je van eenzaamheid kunnen redden. Of je beeldt “social media” uit door jezelf bedolven onder post-it's van smileys (als metafoor voor likes) – bedenk zelf iets! Lever de foto('s) in. Je mag er een titel aan geven, maar verder geen uitleg. Laat de beelden spreken.
- **Bouw of knutsel je ideale omgeving:** Maak met LEGO, papier, klei, of ander knutselmateriaal een mini-scenario dat jouw *ideale* omgeving laat zien voor jouw emotionele welzijn. Dit kan een kamer zijn ingericht met spullen die jou happy maken, of een miniatuurvriendengroep, of een “utopische school” diorama. Gebruik je fantasie. Als je klaar bent, maak je een kort filmpje of foto's waarin je creatie te zien is. Vertel in het filmpje (of klassikaal als je het meeneemt naar school) wat we zien en waarom die dingen in jouw ideale omgeving zo belangrijk zijn voor jou.

Kies wat bij je past: ben je artistiek, leef je uit; ben je meer schrijver, pak de interview of sketch; werk je graag praktisch, doe de bouwopdracht. Het doel is dat je **actief nadenkt** over hoe jouw omgeving jou vormt en hoe jij daarop reageert. Zo leer je jezelf beter kennen én bouw je aan je eigen **emotionele weerbaarheid**. Veel succes!

## Sociale Interacties

Sociale interacties zijn **alle manieren waarop mensen met elkaar omgaan** – van een kort gesprek in de gang tot langdurige samenwerking in een project. Bij elke ontmoeting gebeuren er allerlei dingen: je communiceert met woorden en lichaamstaal, je reageert op elkaars emoties en verwachtingen, en je past je vaak (onbewust) aan de situatie aan. In dit hoofdstuk duiken we dieper in hoe deze sociale interacties werken. We kijken naar verschillende vormen van interactie, de rollen die je kunt aannemen, en de invloeden die bepalen **hoe** we met elkaar omgaan. Denk aan verschillen in persoonlijkheid en neurodiversiteit, groepsgedrag en groepsdruk, conflicten en hoe je die oplost, de invloed van opvoeding en cultuur, online contacten en jouw eigen sociale rol in verschillende omgevingen.

We onderzoeken niet alleen negatieve vormen (zoals pesten of ruzie), maar ook **positieve en constructieve sociale interacties**, zoals samenwerken, vriendschappen sluiten en elkaar steunen. Daarnaast bevat dit hoofdstuk meerdere *infoblokken* met interessante feitjes of definities, *opdrachten* om zelf mee aan de slag te gaan, *reflectiemomenten* om na te denken over je eigen ervaringen, en *bonusopdrachten* voor extra verdieping.



*Jongeren in gesprek met elkaar. Sociale interactie betekent dat mensen informatie en emoties uitwisselen. Hierdoor leren we elkaar begrijpen en samen te werken.*

## Overall Sociale Rollen

Iedereen is onderdeel van verschillende groepen: je klas, je vriendengroep, een sportteam, je familie. Op al die plekken neem je een iets andere **rol** aan, vaak zonder dat je het doorhebt. In je vriendengroep ben je misschien de grappenmaker die iedereen laat lachen, terwijl je in de klas juist wat rustiger bent. Thuis heb je weer een andere rol – bijvoorbeeld de verantwoordelijke oudere broer/zus, of juist de jongste op wie gelet wordt. Deze rollen bepalen voor een deel hoe je je gedraagt in verschillende situaties.

Binnen een groep ontstaat vaak een bepaalde verdeling. Sommige mensen treden van nature op als **leider** of initiatiefnemer; zij nemen beslissingen of spreken het meest. Anderen zijn eerder **volgers** die graag meegaan met wat de rest wil. Je hebt ook **bemiddelaars** – mensen die proberen ruzies op te lossen – of **sfeermakers** die met humor de spanning verminderen. Dit gebeurt meestal zonder dat iemand het zo plant: het groeit gewoon zo. Het is handig, omdat iedereen zo een plekje heeft in de groep. Maar het kan ook lastig zijn als je een label krijgt waar je niet uit lijkt te komen (bijvoorbeeld altijd gezien worden als “de stille” of juist “de drukke”).

### *Voorbeeldcase: De band van Sam*

Sam (14) zit met drie vrienden in een bandje. Hij merkt dat ieder bandlid een andere rol heeft. Zijn vriendin Eva regelt de repetities en houdt de groep op schema – zij is als het ware de organisator. Noah is de zanger en de creatieve motor die de meeste liedjes schrijft. Raja, de bassist, maakt altijd grappen en zorgt voor een goede sfeer. Sam zelf is de drummer en vrij verlegen; hij zegt niet veel, maar let goed op of iedereen het naar zijn zin heeft. Dit werkt meestal prima. Maar wanneer Noah besluit dat de band ineens een heel ander muziekgenre moet spelen, vindt Sam dat eigenlijk geen goed idee. Toch durft hij er niets van te zeggen, omdat Noah altijd de leiding neemt en Sam bang is

de harmonie te verstoren. Hierdoor voelt Sam zich gevangen in zijn “stille” rol. Uiteindelijk raapt hij al zijn moed bij elkaar en vertelt hij de groep eerlijk wat hij vindt. Zijn vrienden staan er eigenlijk voor open – ze hadden niet door dat Sam er zo over dacht. Zo leert de band dat ieders inbreng belangrijk is, niet alleen die van de leider.

**Denk eens na:** Welke rol heb jij meestal in je vriendengroep of klas? Ben jij degene die beslist, of juist degene die volgt? En is jouw rol thuis (bij je gezin) anders dan bij je vrienden?

### Groepsdruk: niet "anders" willen zijn

Vooraf in je tienerjaren is **erbij horen** heel belangrijk. Je vrienden en klasgenoten hebben invloed op hoe je praat, wat je draagt en wat je doet. In elke groep zijn er ongeschreven regels: dingen die “normaal” of “cool” gevonden worden. **Groepsdruk** betekent dat je je onder invloed van de groep anders gaat gedragen dan je misschien uit jezelf zou doen. Vaak gebeurt dit omdat je niet als enige buiten de boot wilt vallen. Je past je aan om niet “anders” te lijken.

Groepsdruk kan positieve kanten hebben. Als al jouw vrienden bijvoorbeeld braaf hun huiswerk maken of fanatiek trainen voor sport, trekt dat jou misschien mee om ook je best te doen. Maar vaak heeft het ook negatieve kanten: dingen doen die je eigenlijk niet wilt, puur omdat de groep het doet. **Voorbeeld:** Al je vrienden kopen een duur merk sneakers. Jij vindt die schoenen niet eens zo mooi en ze zijn erg prijzig. Toch voel je de druk om ze ook te dragen, omdat bijna iedereen op school ze heeft. Je bent bang dat anderen je saai of raar vinden als jij als enige iets anders draagt. Dit is een voorbeeld van *conformiteit*: je gedrag of stijl aanpassen om geaccepteerd te worden.

Het niet “anders” willen zijn kan er ook toe leiden dat mensen dingen doen waarvan ze weten dat het fout is. Bijvoorbeeld iemand buitensluiten of uitlachen, simpelweg omdat de rest het doet. Soms durf je geen nee te zeggen tegen de groep uit angst zelf het mikpunt te worden. Er zijn ook **meelopers** die klakkeloos de leider nadoen. Stel dat in de klas een populair iemand een gemeen grapje maakt over een nieuwe klasgenoot; anderen lachen mee, zelfs als ze eigenlijk medelijden hebben met dat meisje of die jongen. Ze doen mee om bij de populaire leerling in de smaak te vallen en hopen dat ze zelf niet het volgende slachtoffer worden.

**Denk eens na:** Heb jij wel eens iets gedaan (of juist niets gezegd) terwijl je voelde dat het niet oké was, alleen maar omdat je vrienden of de groep het deden? Hoe voelde je je daarbij?

### Populariteit en erbij horen op school

Op middelbare scholen ontstaat vaak een soort **rangorde**: sommige leerlingen zijn populairder dan anderen. Je hebt waarschijnlijk wel gemerkt wie de “populaire” meiden of jongens in jouw jaarlaag zijn. Ze zijn bijvoorbeeld heel sociaal of grappig, goed in sport, of ze durven zich uitgesproken te kleden. Veel klasgenoten kijken tegen hen op of willen bevriend met hen zijn. **Populariteit** kan fijn lijken: het geeft een gevoel dat iedereen je kent en aardig vindt. Maar het brengt ook **druk** met zich mee. Populaire leerlingen voelen soms dat ze altijd leuk of stoer moeten doen, omdat iedereen naar hen kijkt. En leerlingen die minder populair zijn, kunnen het gevoel hebben dat er iets mis is met hen – wat niet zo is!

Belangrijk om te weten is dat populariteit niet hetzelfde is als **echte vriendschap**. Sommige populaire groepjes sluiten anderen buiten om hun eigen status hoog te houden. Mensen kunnen bang zijn om iets “doms” te doen, uit angst hun populariteit kwijt te raken. Ook gebeurt het dat iemand zijn interesses of gedrag verandert om bij de coole groep te passen. Bijvoorbeeld een jongen die eigenlijk

van stripboeken houdt, maar daarmee stopt omdat de sportieve, populaire gasten dat kinderachtig vinden. Of iemand die tegen haar gevoel in toch gaat roken of drinken, omdat ze denkt dat dat erbij hoort als je populair wilt zijn.

*Voorbeeldcase: Lotte wil bij het populaire groepje*

Lotte (13) is bevriend met Kim sinds de basisschool. In de brugklas merkt Lotte al snel dat er een populair meidenklokje is waar ze graag bij wil horen. Die meiden hebben de hipste kleren, veel volgers op social media en ze zitten in de pauze bij “de tafel waar iedereen bij wil staan”. Lotte begint zich anders te kleden en lacht om de grapjes die dat groepje maakt, zelfs als die gemeen zijn tegen andere klasgenoten. Langzaam maar zeker lijkt het populaire groepje haar te accepteren. Maar intussen besteedt Lotte bijna geen aandacht meer aan Kim, haar vroegere beste vriendin, omdat Kim niet populair is. Wanneer Lotte op een dag ruzie krijgt met de populaire meiden, keert het groepje zich ineens tegen haar. Ze voelt zich rot en alleen. Tot haar verrassing is het Kim die naar haar toe komt en vraagt of het wel gaat. Op dat moment beseft Lotte dat Kim een **echte vriendin** is – iemand die er voor haar is – terwijl de “populariteit” bij het andere groepje heel oppervlakkig was. Lotte biedt Kim haar excuses aan en besluit voortaan zichzelf te blijven in plaats van koste wat kost populair te willen zijn.

**Denk eens na:** Hoe belangrijk vind jij het om “erbij te horen” of populair te zijn? Zou je ooit iets of iemand opofferen (bijvoorbeeld een hobby opgeven of een vriend(in) negeren) om bij een bepaalde groep te passen? Wat zegt dat over die groep?

## Familie en generaties: omgaan met ouders en grootouders

Je sociale interacties beperken zich niet tot leeftijdsgenoten. Thuis, bij je ouders en grootouders, gelden vaak wat **andere omgangsregels** dan onder vrienden. Je zegt tegen een leraar of opa waarschijnlijk *u* in plaats van *jij*, en je let erop dat je beleefd bent. Met je vrienden kun je elkaar plagerig gekke bijnamen geven of in straattaal praten, maar tegen je oma doe je dat liever niet. Dit heeft te maken met **respect** en met de verschillende rollen: jij bent het kind of kleinkind, zij zijn de volwassenen. Vaak pas je je gedrag automatisch aan. Sommige dingen die je normaal vindt met vrienden – bijvoorbeeld luid muziek draaien of op je telefoon kijken tijdens het eten – doe je in aanwezigheid van je grootouders niet, omdat zij dat onbeleefd zouden vinden.

Er is ook een **generatiekloof**: je grootouders zijn in een andere tijd opgegroeid. Ze begrijpen misschien niet veel van jouw wereld vol smartphones, memes en nieuwe slangwoorden. Andersom snap jij misschien niet waarom je opa altijd op dezelfde stoel wil zitten of waarom je oma zo vaak over “vroeger” vertelt. Zulke verschillen kunnen voor misverstanden zorgen, maar ze horen bij het overbruggen van generaties. Je leert dat je je stijl en gedrag kunt aanpassen aan de persoon met wie je omgaat. Bij je opa of oma ben je misschien wat formeler of geduldiger. Tegelijkertijd kunnen grootouders je verrassen: achter hun ouderdom schuilt ook een persoon die ooit jong is geweest. Als je interesse toont in hun verhalen, merk je misschien dat zij ook grappen kunnen maken of juist benieuwd zijn naar jouw leven.

*Voorbeeldcase: Thijs en zijn opa*

Thijs (14) is thuis een stuk stiller en beleefder dan bij zijn vrienden. In de klas is hij heel druk en maakt hij grapjes, maar bij zijn opa durft hij dat niet. Als hij bij opa op bezoek is, zit hij netjes rechtop en zegt hij geen woord te veel. Opa denkt daardoor dat Thijs verlegen is. Op een dag gaat Thijs samen met opa een fiets repareren. Hij maakt per ongeluk een flauwe grap over de oude, piepende fiets – iets wat hij normaal nooit bij opa zou doen. Tot zijn schrik floept het eruit! Maar dan ziet hij dat zijn opa begint te lachen. Sterker nog, opa maakt er een geintje over terug. Thijs is verbaasd en ook

blij: hij ontdekt dat zijn opa zijn humor best begrijpt. Vanaf dat moment voelt Thijs zich meer op zijn gemak. Hij leert dat hij niet een compleet ander mens hoeft te zijn bij zijn grootouders, al blijft hij natuurlijk wel respectvol.

**Denk eens na:** Gedraag jij je anders bij je ouders of grootouders dan bij je vrienden? Kun je voorbeelden bedenken van dingen die je thuis wel of juist niet doet, vergeleken met op school of bij vrienden? Waardoor komt dat, denk je?

## Verschillende denkwijzen en neurodiversiteit

Iedereens brein werkt op zijn eigen manier. Sommige mensen zijn dromerig en verliezen zichzelf in gedachten, anderen barsten van de energie en zijn altijd in de weer, en weer anderen letten op ieder detail en houden van duidelijkheid en structuur. **Neurodiversiteit** is het idee dat er natuurlijke variaties zijn in hoe onze hersenen informatie verwerken. Voorbeelden van neurodiverse kenmerken zijn ADHD, autisme, hoogbegaafdheid, dyslexie, enzovoort. Deze verschillen zie je niet direct aan de buitenkant, maar ze kunnen wel veel invloed hebben op hoe iemand denkt, leert en met anderen omgaat.

### Drie voorbeeld breintypes

- **“Dromerig brein”** – iemand die snel afgeleid is, in gedachten verzonken raakt en rustig overkomt. Dit lijkt op het beeld van ADD, een vorm van ADHD zonder de hyperactiviteit. Zo iemand komt misschien kalm of ongeïnteresseerd over, maar in zijn hoofd gebeurt juist heel veel.
- **“Actief brein”** – iemand die vol energie zit, impulsief reageert en moeilijk stil kan zitten. Dit doet denken aan het meer *hyperactieve* type ADHD. Zo iemand neemt snel initiatief en bruist van ideeën, maar kan ook ongeduldig zijn en details over het hoofd zien.
- **“Precies brein”** – iemand die dingen heel letterlijk en nauwkeurig neemt, graag structuur heeft en veel oog voor detail. Dit lijkt op trekken die bij autisme kunnen voorkomen (bijv. goed zijn in analyseren en patronen zien) of iemand die perfectionistisch is. Zo iemand valt minder op in een druk gesprek, maar kan juist sterk zijn in het plannen en foutjes eruit halen.

*Bovenstaande termen (“dromerig, actief, precies brein”) zijn simplificaties om verschillende denkstijlen te illustreren. In de werkelijkheid heeft iedereen een uniek brein dat niet 100% in één hokje past.*

Deze verschillende “breintypes” kunnen ervoor zorgen dat mensen **langs elkaar heen praten of werken**. Stel je een groepsopdracht voor: De *actieve leerling* is meteen enthousiast bezig, de *dromerige leerling* zit nog na te denken en dwaalt af, en de *precieze leerling* wil eerst precies begrijpen wat de bedoeling is voordat hij iets doet. Dit kan tot misverstanden leiden. De actieve persoon kan denken dat de dromerige lui is, terwijl de dromerige persoon zich misschien overweldigd voelt door het tempo. De precieze persoon kan zich ergeren aan de actieve die van alles doet zonder plan, terwijl de actieve zich geremd voelt door het gestippel op details van de precieze.

Toch hebben deze verschillende denkstijlen **elkaar ook veel te bieden**. Ze kunnen elkaar juist *aanvullen* als ze elkaars sterke kanten waarderen. De gestructureerde, bedachtzame aanpak van de “precieze” leerling kan bijvoorbeeld het chaotische enthousiasme van de “actieve” leerling in goede banen leiden. Omgekeerd brengt de actieve persoon energie en creativiteit in, waardoor de groep nieuwe hoogten kan bereiken. De dromerige denker ten slotte komt misschien met een origineel idee waar de rest nog niet aan had gedacht. Zo zorgt de mix van verschillende breinen voor **diversiteit aan perspectieven**: verschillende manieren van denken leiden tot innovatieve ideeën en oplossingen. Eén persoon ziet misschien het grote geheel, terwijl een ander juist de details opmerkt.

### Voorbeeld: samenwerken in projectgroepjes

Stel, jullie moeten in groepjes een presentatie maken. In groepje A zitten drie leerlingen met ieder een ander ‘breintype’:

- **Saar** is een creatieve dromer. Zij verzint toffe voorbeelden en heeft originele ideeën, maar verliest soms de tijd uit het oog.
- **Mo** is super energiek en sociaal. Hij neemt gelijk de leiding, verdeelt taken en wil snel resultaat zien. Wel is hij geneigd om slordig te worden als het te lang duurt.
- **Amy** is heel precies en gestructureerd. Zij maakt meteen een takenlijst en let erop dat alle informatie klopt, maar ze wil eerst alles begrijpen voordat ze begint.

In het begin botst het een beetje: Mo vindt dat Amy te lang treuzelt met plannen uitdenken, Amy ergert zich dat Mo steeds van alles verandert op het laatste moment, en Saar heeft moeite om ertussen te komen met haar ideeën. Ze praten erover en besluiten elkaars sterke punten te gebruiken. Saar levert creatieve voorbeelden voor de presentatie, Amy zet de structuur op papier en maakt de slides netjes, en Mo oefent het presenteren en zorgt dat iedereen op tijd bij elkaar komt. Uiteindelijk houdt groepje A een presentatie die zowel origineel als goed onderbouwd is, en ze behalen een hoog cijfer.

**Samenwerken** met verschillende types kan dus even wennen zijn, maar als je leert hoe je elkaar kunt aanvullen, presteert een divers team vaak het best. Belangrijk is om *open te staan* voor elkaars manier van denken. Vraag door als je iets niet snapt (“Hoe bedoel je dat?”), en leg zelf rustig uit hoe jij het ziet. Zo voorkom je veel misverstanden. Onthoud dat **iedereen anders denkt** en dat dat juist waardevol is – je kunt van elkaar leren en samen sterker staan.

### Reflectieopdracht 1

*Denk eens aan een samenwerking of groepsproject waar je deel van uitmaakte:*

- Welke verschillende “denk- of werkstijlen” merkte je bij jezelf en je groepsgenoten? (Bijv. iemand die het voortouw nam, iemand die alles wilde checken, iemand die met creatieve ideeën kwam, etc.)
- Kwamen deze stijlen met elkaar in **conflict**? Zo ja, waardoor? Beschrijf een voorbeeld.
- Hoe vulden jullie elkaar **positief** aan? Kwam ieders sterke kant tot zijn recht?

- Wat heb je geleerd over hoe jij zelf met anderen samenwerkt? Zou je iets anders doen bij een volgend groepsproject?

Neem een paar minuten de tijd om hierover na te denken en schrijf je antwoorden in steekwoorden op. Bespreek vervolgens in tweetallen of kleine groepjes wat jullie antwoorden zijn. Herken je elkaars ervaringen? Zo leer je hoe verschillen in stijl invloed hebben op samenwerking en communicatie.

## Plagen vs. Pesten: wanneer gaat het te ver?

Niet alle sociale interacties zijn positief. Zeker op school komen **plagen en pesten** voor. Het verschil tussen die twee is belangrijk om te snappen. *Plagen* is vaak speels en wederzijds; het gebeurt meestal tussen vrienden of klasgenoten die elkaar uitdagen maar niet willen kwetsen. Denk aan twee vrienden die elkaar bij een spelletje voor de grap “loser” noemen – beiden weten dat het niet serieus is, en lachen erom. Bij *pesten* daarentegen is het wél serieus kwetsend. Pesten is **intentioneel iemand pijn doen of vernederen**, meestal herhaaldelijk en vanuit een positie van kracht of meerderheid. De pester wil de ander onderuit halen, en het *slachtoffer* voelt zich machteloos om het te stoppen.

### Infoblok: Kenmerken van pesten

- **Ongelijkwaardige relatie:** er is een machtsverschil (bijv. een sterkere of populairdere leerling pest een kwetsbaardere leerling).
- **Bewust schade doen:** de pester heeft de intentie om de ander pijn te doen (fysiek of emotioneel) of buiten te sluiten.
- **Herhaling:** het gebeurt niet één keer, maar keer op keer.
- **Slachtoffer kan niet makkelijk terugvechten:** het slachtoffer is vaak bang of voelt zich te zwak om iets tegen de pester te doen.

Bij plagen ontbreekt deze vijandigheid en ongelijkwaardigheid. **Plagen** kan zelfs iets positiefs hebben in vriendschappen: je daagt elkaar uit en test grenzen, maar er is wederzijds respect en gelijkwaardigheid. *Voorbeeld:* Je beste vriendin zegt lachend “Wat zie jij eruit vandaag, slons!”, en jij grinnikt omdat je weet dat het plagerig is en niet gemeen bedoeld. Misschien plaag je haar terug met iets anders. Beide partijen voelen zich okay en niemand wordt echt gekwetst. Zodra echter één van de twee eronder lijdt of het niet (meer) leuk vindt, is het geen onschuldig plagen meer.

**Pesten** daarentegen heeft ernstige gevolgen. Iemand die regelmatig gepest wordt, kan last krijgen van angst, een laag zelfbeeld of depressie. De littekens van pesten kunnen zelfs tientallen jaren later nog merkbaar zijn. Ook de sfeer in een klas kan erdoor verpest worden; pesten zorgt voor onveiligheid en spanning. Omstanders – klasgenoten die het zien gebeuren – voelen zich vaak ongemakkelijk of schuldig als ze niet ingrijpen. Soms gaan ze zelfs meedoen om zelf niet de klos te worden. Zo kan pesten een heel **groepproces** beïnvloeden. Enkele kenmerken die pesten onderscheiden van onschuldig plagen zijn:

- **Opzet:** Een pester doet het **met opzet** – de bedoeling is om de ander pijn te doen, bang te maken of klein te houden. Het is geen misverstand of een toevallig grapje, maar doelbewust gemeen gedrag.
- **Herhaling:** Pesten is **herhaaldelijk**. Het gebeurt niet één keer, maar keer op keer, vaak dag in dag uit tegen dezelfde persoon. Een eenmalige opmerking kun je nog plagen noemen, maar bijvoorbeeld elke pauze weer uitgescholden of geduwd worden is pesten.
- **Machtsverschil:** Bij pesten is er een **oneerlijke machtsverhouding**. De pester heeft meer macht of kracht dan het slachtoffer. Dat kan fysiek zijn (bijv. groter of sterker), maar ook sociaal (bijv. populairder of met meerdere pesters tegen één). De pester staat “boven” het slachtoffer. Daardoor kan het slachtoffer zich lastig verdedigen of terugplagen.

Door deze factoren voelt pesten compleet anders dan plagen. **Waar plagen stopt zodra iemand niet meer mee lacht, gaat een pester juist dóór als hij merkt dat de ander zich rot voelt.** Pesters zeggen achteraf vaak: “Het was maar een grapje.” Maar dat klopt niet als jij degene bent die telkens het mikpunt is en je bent verdrietig of bang. Dan is de grens overschreden.

Wist je dat... in Nederland ongeveer **1 op de 20 middelbare scholieren** (5%) gepest wordt? Dat is gemiddeld één à twee leerlingen per klas. Online ligt het percentage nog hoger: naar schatting **1 op de 5 jongeren** heeft te maken met online pesten (cyberpesten). Dit laat zien hoe vaak het voorkomt – veel groter dan je misschien denkt als je om je heen kijkt. Elke dag gaan duizenden leerlingen met een knoop in hun maag naar school uit angst om weer gepest te worden.

**Herken je pesten?** Soms is het lastig om in te schatten of iets plagen of pesten is. Enkele signalen van pesten:

- Steeds dezelfde leerling is doelwit van grappen, roddels of nare opmerkingen.
- Die leerling lijkt angstig of verdrietig, trekt zich terug of probeert onzichtbaar te zijn in de klas.
- De “grappen” houden niet op als het slachtoffer laat merken dat het pijn doet; ze gaan juist door of worden erger.
- Er is een groepje dat elkaar opstoott ten koste van één iemand, die geen steun krijgt van anderen.

Zie of merk je dit? **Onderneem actie.** Praat met een vertrouwenspersoon op school (mentor, docent of counselor) als je zelf gepest wordt. Als je getuige bent: laat het slachtoffer merken dat hij/zij niet alleen staat. Je hoeft niet de held uit te hangen die de pester direct confronteert (dat kan eng zijn), maar je kunt bijvoorbeeld na school even naar het slachtoffer gaan en iets aardigs zeggen of samen naar een docent stappen. Vaak durven pesters meer als ze denken dat niemand er iets van zegt. Eén iemand die zegt “Gast, doe ff normaal, dit is niet cool” kan al veel verschil maken binnen de groep.

## Gevolgen van pesten: emoties en impact op de lange termijn

Pesten raakt iedereen die erbij betrokken is. Natuurlijk lijdt het **slachtoffer** hier het meest onder, maar ook de **pester** en zelfs omstanders kunnen negatieve gevolgen ervaren. Laten we eerst kijken *waarom* iemand eigenlijk zou pesten en daarna wat het met je doet als je gepest wordt.

**Waarom pesten mensen?** Vaak zit er een aanleiding of onzekerheid achter pestgedrag. Enkele veel voorkomende redenen zijn:

- **Onzekerheid of jaloezie:** Iemand die zelf onzeker is, kan gaan pesten om stoer te lijken of zichzelf beter te voelen. Door een ander omlaag te halen, verbergen ze hun eigen twijfels. Soms zijn pesters jaloers op iets van het slachtoffer (bijvoorbeeld diens goede cijfers of leuke vrienden) en uiten ze die jaloezie via pesten.
- **Situatie thuis of geleerd gedrag:** Sommige jongeren die pesten, maken thuis veel ruzie mee of zijn misschien zelf ooit gepest. Ze reageren hun eigen pijn of frustratie af op anderen. Of ze hebben thuis gezien dat schreeuwen of slaan “normaal” is, en weten niet goed hoe ze anders conflicten moeten oplossen.
- **Behoeft aan status of macht:** Pesters genieten er soms van om de “baas” te spelen. Ze krijgen het gevoel van macht als anderen bang voor hen zijn. In een groep kan pesten een manier zijn om hoger in de pikorde te komen of indruk te maken op meelopers. Aandacht (zelfs negatieve aandacht) en een soort leiderschap in de groep kunnen verslavend voelen.

Uiteraard is geen van deze redenen een excuus voor pesten – maar ze laten zien dat een pester meestal zelf ook worstelt met emoties of situaties.

**Hoe voelt het slachtoffer zich?** Iemand die gepest wordt, kan hier ernstig onder lijden. Logisch, want iedereen wil zich veilig en geaccepteerd voelen. Slachtoffers krijgen te maken met allerlei nare gevoelens:

- **Angst:** Elke ochtend met knikkende knieën naar school gaan uit vrees om weer gepest te worden. Een gepest persoon voelt zich onveilig, zelfs op plekken die eigenlijk veilig zouden moeten zijn (zoals de klas of sportclub).
- **Verdriet en eenzaamheid:** Pesterijen kunnen iemand erg verdrietig maken. Vooral buitensluiten doet pijn: je voelt je alleen en denkt misschien dat niemand je mag. Het is zwaar om dag in dag uit zonder steun naar school te gaan.
- **Schaamte en schuldgevoel:** Het klinkt misschien gek, maar veel slachtoffers schamen zich ervoor dat ze gepest worden. Ze kunnen gaan geloven dat het hun eigen schuld is – dat er *iets mis* met hen is waardoor ze gepest worden. Ook schamen sommigen zich omdat ze denken dat ze “zwak” zijn als ze het niet durven te stoppen.
- **Laag zelfvertrouwen:** Door al het negatieve commentaar en de rotbehandelingen kan iemand aan zichzelf gaan twijfelen. Het zelfbeeld krijgt een knauw. Iets wat het slachtoffer eerst vol zelfvertrouwen deed – bijvoorbeeld hardop praten in de klas – durft hij of zij nu misschien niet meer, bang om weer belachelijk gemaakt te worden.

Ook **omstanders** (klasgenoten die het zien gebeuren) kunnen last hebben van pesten: sommigen voelen zich schuldig dat ze niks doen om te helpen, anderen zijn bang dat ze zelf de volgende worden.

En de **pester zelf**? Die zal het niet snel toegeven, maar ook pesters kunnen diep vanbinnen last hebben van negatieve gevoelens. Sommige pesters weten dondersgoed dat wat ze doen verkeerd is. Ze kunnen zich stiekem schamen of schuldig voelen, maar durven niet te stoppen – bang om zwak over te komen of hun status kwijt te raken. Anderen hebben last van boosheid of verdriet om heel andere redenen (zie de genoemde oorzaken hierboven) en uiten dat via pesten. Dit betekent natuurlijk niet dat hun gedrag goed te praten is! Maar het laat wel zien dat zowel pesters als slachtoffers eigenlijk hulp en begrip kunnen gebruiken om uit die negatieve spiraal te komen.

**Lange termijn effecten:** Pesten kan langdurige littekens achterlaten, emotioneel en soms fysiek. Iemand die lang gepest is, kan zelfs jaren later nog moeite hebben met vertrouwen in nieuwe vriendschappen of met het voelen van eigenwaarde. De nare woorden van pesters blijven als een stemmetje in hun hoofd zitten. Sommige volwassenen die vroeger gepest zijn, worden bijvoorbeeld onzeker op hun werk of durven hun mening niet te geven, omdat ze onbewust terugdenken aan het gepest van toen. In ernstige gevallen ontwikkelen slachtoffers depressie-achtige klachten of angststoornissen door het trauma van pesten.

Ook pesters zelf kunnen later tegen problemen aanlopen. Als ze nooit leren waarom pesten verkeerd is en hoe ze anders met mensen moeten omgaan, bestaat de kans dat ze dit gedrag meenemen. Denk aan pesten op de werkvloer of in relaties. Het kan subtieler zijn dan op school, maar iemand kleineren of controleren komt ook bij volwassenen voor. Slachtoffers van vroeger kunnen zo opnieuw slachtoffer worden in een volgende omgeving, en oud-pesters kunnen opnieuw iemand zoeken om te domineren – **tenzij** die cirkel wordt doorbroken. Daarom is het zo belangrijk om pestgedrag **nu** aan te pakken. Je bent nooit “te jong” om te leren opkomen voor jezelf en respectvol met anderen om te gaan. Wat je nu leert over omgaan met groepsdruk, plagen en pesten, neem je je hele leven mee als waardevolle les.

**Denk eens na:** Wat zou jij tegen iemand zeggen die gepest wordt, om hem of haar te steunen? En wat zou je een pester willen zeggen als je eerlijk mocht vertellen hoe jij zijn of haar gedrag ervaart?

## Opdracht 2 – Plagen of Pesten?

Lees de volgende situaties en bepaal of je het **plagen** of **pesten** zou noemen. Leg je keuze uit. Bespreek daarna klassikaal waarom je iets pesten of plagen vindt.

1. *Twee jongens uit je klas bedenken bijnamen voor elkaar. De een noemt de ander “bolle” (omdat hij wat stevig is), de ander noemt hem “spriet” (omdat hij juist dun is). Ze lachen erbij, maar de jongen met overgewicht lacht eigenlijk als een boer met kiespijn.*
2. *In de pauze loopt een brugklasser langs een tafel met oudere leerlingen. Eén van de oudere steekt expres een voet uit; de brugklasser struikelt bijna. De groep oudere leerlingen lacht hem hard uit en apen zijn manier van lopen na.*

3. *Een groep vriendinnen zit in een Whatsapp-groep. Als één meisje iets stuurt, reageren de anderen steevast met lullige gifjes en commentaar op haar taalgebruik. Soms verwijderen ze haar zelfs kort uit de groep “voor de grap”.*
4. *Tijdens gym laat een klasgenoot telkens “per ongeluk” de bal heel hard tegen jou aankomen. Het gebeurt bijna elke les. Hij zegt steeds quasi-onschuldig: “Oeps, niet met opzet hoor,” maar je hebt je twijfels.*

Schrijf per situatie op of je denkt dat het pesten of plagen is, en waarom. Overleg in een klein groepje en kom samen tot een oordeel. Bespreek ook: **Wat** zou je kunnen doen als je dit ziet gebeuren? (Bijv. ingrijpen, melden, het slachtoffer steunen, etc.)

### Reflectieopdracht 2

Heb jij zelf wel eens iemand **geplaagd** waarvan achteraf bleek dat die persoon het niet leuk vond? Of ben jij zelf ooit gekwetst onder het mom van “maar het was toch maar een geintje”? Beschrijf (in een paar zinnen) die situatie. Hoe werd er gereageerd toen duidelijk werd dat het niet meer als grapje overkwam? Wat had je – achteraf gezien – liever anders gedaan of gewild in die situatie? Wat kun je hiervan leren voor de toekomst over de grens tussen plagen en pesten?

*(Bespreek de antwoorden niet plenair als het te persoonlijk is, maar denk er vooral zelf over na. Als je je onveilig voelt of het gesprek toch wilt openen, kun je ook naar je mentor of vertrouwenspersoon op school stappen.)*

### Bonusopdracht

Maak in groepjes van 3-4 een **anti-pest poster** of een korte **awareness video** (bijv. een TikTok van max 60 seconden) voor jullie school. Bedoeling is om duidelijk te maken:

- dat pesten écht pijn doet (misschien kunnen jullie een pakkende slogan of beeld verzinnen), én
- wat omstanders of medeleerlingen kunnen doen om pesten te stoppen of voorkomen (denk aan: aardig zijn tegen iedereen, iets zeggen als iemand te ver gaat, nieuwkomers betrekken in de groep, etc.).

Presenteer jullie poster of video aan de klas. Hang de posters op in de school of deel de video's via de schoolkanalen als de school dat toestaat, zodat de boodschap verder verspreid wordt. De groep met de meest originele en effectieve boodschap krijgt een eervolle vermelding op de schoolwebsite!

## Groepsdynamiek en groepsdruk

Wanneer mensen in groepen samenkomen, ontstaan er *groepsdynamische processen*. Denk aan een klas als geheel, een vriendengroep, een sportteam, of zelfs een groepje mensen dat samen in de bus staat. Er vormen zich **patronen**: wie neemt het voortouw, wie volgt, welke ongeschreven regels gelden er in de groep? Dat is wat we groepsdynamiek noemen – de krachten en processen die in een groep spelen.

In een groep gelden vaak **sociale normen**: ongeschreven regels over hoe je je “hoort” te gedragen. Bijvoorbeeld, in de bibliotheek ben je stil; in de klas steek je je vinger op als je iets wilt zeggen; onder vrienden maak je misschien bepaalde inside jokes. Deze normen geven houvast, maar kunnen ook als druk voelen. Als *niemand* in jouw vriendengroep Fortnite speelt, dan voel jij je misschien opgelaten om toe te geven dat jij het wel leuk vindt – de norm in jouw groep is immers dat dat spel “niet cool” is.

## Rollen binnen een groep

In elke groep nemen mensen **verschillende rollen** op zich. Dit gebeurt vaak spontaan. Enkele veel voorkomende groepsrollen onder jongeren:

- **De leider** – degene die de meeste invloed heeft op beslissingen. Dit kan een positieve leider zijn (die anderen motiveert en beschermt) of een negatieve (die bijvoorbeeld pestgedrag aanwakkert). Maar *zonder volgers geen leider*: een leider kan zijn rol alleen vervullen als anderen die persoon die positie geven.
- **De volgers** – dit is de meerderheid die meegaat met de stroom. Zij passen zich aan de normdragers aan en willen liever geen problemen veroorzaken. Volgers kunnen zowel positief meedoen (een leider steunen die iets goeds doet) als negatief (meepraten met een pester om er zelf bij te horen).
- **De bemiddelaar** – iemand die vaak probeert te sussen en vrede te bewaren. Bij ruzies in de groep zal deze persoon kalmeren en compromissen voorstellen.
- **De grapjas** – maakt grappen en zorgt voor humor, soms om spanning te doorbreken. Deze rol kan luchtig zijn, maar een clown kan ook humor gebruiken om dingen te ontwijken.
- **De buitenstaander** – iemand die niet sterk bij de groep betrokken is. Dit kan een nieuwkomer zijn, of iemand die zich wat eenzaam voelt in de groep. Buitenstaanders hebben weinig invloed op groepsbesluiten.
- **Het slachtoffer of mikpunt** – helaas heeft in groepen met negatieve dynamiek vaak één iemand de rol van pispaal. Die persoon krijgt de schuld of wordt belachelijk gemaakt (bijvoorbeeld het slachtoffer van pesterijen). Dit is natuurlijk een ongezonde rol die voortkomt uit een negatieve groepsnorm.

**Wist je?** Onderzoekers en docenten kijken soms met een **sociogram** wie welke rol heeft in een klas. Leerlingen krijgen dan bijvoorbeeld de vraag: “Met wie ga je het liefst om?” of “Wie vind je een leider / vertrouweling / buitenstaander?”. Deze gegevens in een diagram laten zien welke subgroepen en relaties er zijn. Zo’n sociogram helpt docenten om pestgedrag of uitsluiting op te sporen (bijv. als één leerling door niemand wordt genoemd als vriendje).

Een groep kan **positief** functioneren – iedereen voelt zich veilig en gewaardeerd – of **negatief** en onveilig, zoals bij een pestcultuur. Vaak zijn er één of enkele **normdragers**: mensen die de toon zetten in de groep. Als die normdragers populaire leerlingen zijn die pestgedrag cool vinden, kan de hele groep in die negatieve richting meegezogen worden. Daarom is het in klassen zo belangrijk om **groepsnormen** actief te sturen naar iets positiefs.

**Groepsdruk** speelt hierbij een grote rol. Groepsdruk betekent de invloed die de groep (bewust of onbewust) uitoefent op iemands gedrag. Jongeren willen er graag bij horen en geaccepteerd worden. Daardoor zijn ze vaak bereid dingen te doen die ze in hun eentje misschien niet zouden doen. Groepsdruk kan negatief zijn – bijvoorbeeld iemand overhalen om te gaan roken, te spijbelen of een klasgenoot buitensluiten, ook al voelt hij zich er eigenlijk niet goed bij. Maar groepsdruk kan ook *positief* werken: als de sfeer in een klas is dat goede cijfers halen stoer is, zal iedereen eerder zijn best doen. Of als een vriendengroep elkaar aanspoort om te gaan sporten en gezond te leven, is dat een positieve groepsinvloed. Groepsdruk is dus feitelijk **conformisme**: je aanpassen aan de heersende norm van de groep.

Iedereen heeft te maken met groepsdruk, maar vooral in de puberteit is het erg sterk. Waarom? Je bent dan zoekende naar wie je bent, vaak nog onzeker, en je vrienden betekenen alles voor je. De mening van leeftijdgenoten weegt soms zwaarder dan die van ouders of leraren. Het laatste wat je wilt, is buiten de boot vallen. Daarom zie je dat pubers soms dingen doen die tegen hun eigen waarden ingaan, puur om er bij te horen. **Voorbeeld**: Een meisje dat eigenlijk weinig interesse heeft in alcohol, gaat toch drinken op een feest omdat al haar vriendinnen het doen en ze niet “saaï” wil lijken. Of een jongen lacht mee om een gemene grap ten koste van iemand anders, omdat de populaire gasten dat ook doen – terwijl hij zich er eigenlijk rot bij voelt.

### Reflectieopdracht 3

Herken jij situaties van groepsdruk in je eigen leven?

- Beschrijf een situatie waarin **jij** iets deed (of bijna deed) *alleen maar omdat de groep het ook deed*. Hoe voelde dat?
- Kun je een situatie bedenken waarin je **nee** hebt durven zeggen tegen de groep? Wat gebeurde er en hoe reageerden de anderen daarop?
- Welke **ongeschreven regels** (sociale normen) merk jij in jouw klas of vriendengroep op? Noem er minstens drie. (Bijv. “Wij fietsen altijd samen naar huis”, of “In de pauze zitten de gamers bij elkaar en de sporters bij elkaar”, of “We dragen geen felgekleurde kleding want dat vindt iedereen lelijk”.) Vind je dat fijne of juist vervelende regels? Waarom?
- Vind je jezelf meestal een **leider, volger of buitenstaander** in groepen? Leg uit met een voorbeeld. Ben je tevreden met die rol, of zou je het anders willen? Wat zou je kunnen doen om je rol te veranderen?

Bespreek jullie antwoorden in kleine groepjes. Advies: spreek af dat wat persoonlijk is binnen het groepje blijft (vertrouwelijkheid), zodat iedereen vrijuit kan delen. Probeer elkaar tips te geven hoe je met groepsdruk om kunt gaan. Bijvoorbeeld: hoe kun je vriendelijk weigeren zonder meteen buiten de groep te vallen? (Tip: je kunt de schuld geven aan iets/iemand anders: “Nee, ik drink niet vanavond, mijn voetbalcoach zou me vermoorden als-ie erachter komt.” – zo houd je je eigen gezicht én volg je toch je principes.)

### Opdracht 3 – Rollen in de klas

We gaan de **groepsdynamiek van de klas** in kaart brengen. Dit doe je individueel en we bespreken het **anoniem** terug, dus wees eerlijk.

- Schrijf op een blaadje voor jezelf: Wie in de klas zie jij als *leider*? Wie als *bemiddelaar*? Wie als iemand die vaak de *grapjas* is? En denk je dat er iemand een beetje de *buitenstaander* is? (Je mag ook meerdere namen of “niemand” invullen per categorie, als dat zo voelt.)
- Lever het blaadje anoniem in bij de docent/mentor. Deze zal (eventueel samen met jullie) de resultaten verwerken tot een algemeen beeld.

**Nabespreking:** De docent/mentor presenteert het algemene beeld (bijv. “Veel van jullie noemen X als leider, Y als klasclown, etc.” zonder specifieke namen te noemen van wie wat heeft ingevuld).

- Herkennen jullie dit beeld? Hoe voelt dat voor degenen die in een bepaalde rol genoemd zijn (indien zij dat willen delen)?
- Bespreek wat de *positieve* kanten van elke rol kunnen zijn, en ook de *valkuilen*. (Bijv. een leider kan de groep op een goed spoor houden, maar als het de verkeerde kant op gaat, loopt iedereen blindelings mee. Een buitenstaander kan een frisse kijk hebben, maar voelt zich misschien eenzaam.)
- Vraag je af: is onze huidige groepsdynamiek **veilig en prettig** voor iedereen? Zo nee, wat zou er moeten veranderen? (Dit kan gevoelig zijn – zorg voor een open en respectvolle sfeer tijdens dit gesprek. De docent kan hier verder op doorgaan en afspraken maken met de klas voor verbetering.)

Deze oefening kan inzicht geven in hoe jullie als klas functioneren en hoe **iedereen een rol kan spelen** om de groep leuk en veilig te maken. Onthoud dat jullie *samen* verantwoordelijk zijn voor het klimaat in de groep.

### Bonusopdracht – Experiment groepsnormen

Probeer in een veilige omgeving een klein experimentje met groepsnormen:

- Kies iets kleins dat tegen de ongeschreven regels ingaat, maar geen kwaad kan. (*Voorbeelden:* Ga eens bewust naast iemand zitten met wie je normaal niet omgaat. Of trek een kledingstuk aan dat nét even buiten je normale stijl valt. Of in de pauze: lees een boek in plaats van op je telefoon te kijken, ook al doet bijna niemand dat.)\*
- Observeer wat er gebeurt. Hoe reageren anderen? Voel je **druk** om je toch weer aan te passen, of vinden mensen het stiekem wel interessant? Bespreek na een paar dagen je ervaringen met klasgenoten die ook iets geprobeerd hebben. Wat leert dit jullie over *conformiteit* en jezelf blijven binnen een groep?

(*Overleg altijd even met je docent of mentor voordat je iets gekks gaat doen binnen de schoolcontext. Het moet natuurlijk wel veilig en respectvol blijven en geen overlast veroorzaken!*)

## Conflicthantering: omgaan met ruzie en emoties

Waar mensen met elkaar omgaan, ontstaan soms **conflicten**. Een conflict is een botsing tussen twee (of meer) partijen die het ergens niet over eens zijn. Dat kan een kleine discussie zijn (“Jawel, we hebben wél huiswerk!” – “Nee joh, echt niet!”) of een grote ruzie die uit de hand loopt. Conflicten horen bij het leven; je kunt ze niet altijd vermijden. Belangrijker is **hoe je ermee omgaat**. In deze paragraaf leer je een paar basisprincipes van conflicthantering – hoe je een ruzie of meningsverschil op een goede manier kunt aanpakken, *zonder* dat het escaleert of blijvende schade oplevert aan de relatie.

Een conflict wordt vaak vervelend door de **emoties** die erbij komen kijken. Je kent het wel: je wordt boos, gefrustreerd, verdrietig, of je schaamt je, en ineens zeg of doe je dingen die de boel erger maken. Of de *ander* reageert vanuit emotie en jij weet niet hoe je daarop moet inspelen. Hier zijn enkele tips om met zowel je **eigen emoties** als die van de ander om te gaan tijdens een conflict:

- **Blijf zo kalm mogelijk.** Dit is stap 1 bij elk conflict: als je merkt dat je bloed kookt of dat de ander heel kwaad is, *neem een time-out*. Waarom? Boze mensen luisteren niet. Als je te emotioneel bent, kun je niet meer helder denken of echt luisteren naar de ander. Dus: haal diep adem, tel desnoods tot 10 (het klinkt cliché maar het helpt echt). Spreek af om eventueel later verder te praten als nu iedereen te boos of te emotioneel is. *“Stop, laten we even afkoelen en over een uurtje rustig verder praten.”* Dat is geen lafheid, maar wijsheid!
- **Verplaats je in de ander.** Probeer te begrijpen *waarom* de ander boos of gekwetst is. Vraag desnoods: *“Ik zie dat je hier heel erg van baalt. Kun je uitleggen wat je precies dwarszit?”* Misschien was er een misverstand en bedoelde jij het niet zoals het overkwam. Of misschien ontdekken jullie dat de kern van het conflict iets heel anders is dan de oppervlakkige aanleiding. Empathie tonen (“ik snap dat je boos bent omdat...”) kan de ander al milder maken.
- **Gebruik ik-boodschappen.** Dit is een bekende communicatietechniek: praat vanuit jezelf in plaats van de ander aan te vallen. Zeg **niet**: *“Jij bent ook altijd te laat en hebt weer alles verpest!”* (dat is een aanval, de ander schiet in verdediging). Zeg liever: *“Ik baal ervan dat we te laat begonnen zijn, want nu stress ik om het af te krijgen.”* Je beschrijft dan het gedrag, je gevoel daarbij en het effect op jou, zonder de ander als persoon aan te vallen. De kans is dan groter dat de ander naar je luistert, in plaats van meteen boos terug te doen.
- **Blijf bij het onderwerp (& speel de bal, niet de man).** Haal er niet van alles uit het verleden bij (“Dit deed je vorige week ook!”) en vermijd persoonlijke aanvallen. Focus op het concrete *probleem* nu. Bijvoorbeeld: jullie hebben onenigheid over hoe je een presentatie aanpakt. Hou het daar bij: *“We verschillen van mening over de aanpak. Laten we kijken hoe we dat kunnen oplossen.”* Ga niet opeens zeggen: *“Jij bent gewoon lui en doet nooit wat,”* want dan maak je er een persoonlijke aanval van in plaats van het probleem op te lossen. **Speel de bal, niet de man/vrouw.**
- **Luister actief.** Laat de ander zijn verhaal doen en luister echt, zonder meteen te onderbreken of je tegenargument al in je hoofd te vormen. Nodig de ander uit: *“Vertel, wat vind jij?”* Vat samen wat je hoort: *“Als ik je goed begrijp, zeg je dat je je buitengesloten voelde toen ik dat grapje maakte, klopt dat?”* Zo voelt de ander zich gehoord. Pas als de ander uitgesproken is,

ben jij aan de beurt.

- **Zoek naar een oplossing samen.** Zie een conflict niet als “ik tegen jou”, maar als **samen tegen het probleem**. Brainstorm over mogelijke oplossingen of compromissen waarbij beide partijen zich oké voelen. Soms moet je allebei iets toegeven (water bij de wijn doen). Vraag ook: “*Wat heb jij nodig om je beter te voelen hierover?*” en “*Dit is wat ik nodig heb – hoe kunnen we daartussen iets vinden?*” Probeer te onderhandelen zodat beide partijen tevreden zijn. Idealiter win je *allebei*: een win-winsituatie.
- **Wees bereid toe te geven als je fout zat.** Je ego opzij zetten is lastig, maar als jij inziet dat je inderdaad iets verkeerd hebt gedaan of de ander onbedoeld hebt gekwetst – **bied je excuses aan**. Zeg gewoon eerlijk “Sorry, dat was niet mijn bedoeling, ik zal erop letten voortaan.” Dat kan een hoop kwaad bloed direct sussen. Andersom, als de ander sorry zegt, probeer het dan ook te accepteren en niet door te blijven mokken.
- **Houd respect, ook als je het oneens blijft.** Het kan gebeuren dat jullie er niet 100% uitkomen. Spreek dan af om “agree to disagree” en elkaars standpunt te respecteren. Niet elk meningsverschil hoeft een winnaar te hebben. Belangrijk is dat je elkaar *als mens* in waarde laat, ook als je over een onderwerp andere ideeën hebt.

## Conflicten uitpraten: STORM-methode

Er bestaat een handige vijf-stappen aanpak om een conflict uit te praten, die we hier in het kort STORM noemen. Deze methode werkt bij alle leeftijden, van lagere school tot later op je werk! De STORM methode bevat de volgende stappen:

1. **Stop en koel af:** Eerst allebei rustig worden voordat je het gesprek aangaat.
2. **Toon respect en begrip:** Bespreek om de beurt: *Wat is het probleem? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed je?* Gebruik ik-taal. Luister naar elkaar zonder te oordelen.
3. **Oplossingen bedenken:** Denk allebei na: hoe kunnen we dit oplossen? Wat kunnen we anders doen de volgende keer? Heeft iemand schade opgelopen – hoe maken we dat goed? Schrijf meerdere opties op.
4. **Rustig een oplossing kiezen:** Bekijk samen welke oplossing voor jullie allebei acceptabel is en kies die.
5. **Maak een plan en voer het uit:** Voer de gekozen oplossing uit. Geef elkaar een hand of boks als teken van verzoening. Spreek eventueel af later nog eens te checken of het echt goed gaat tussen jullie. Beloon elkaar – en jezelf – dat je het conflict volwassen hebt opgelost!

Natuurlijk, dit lijkt misschien wat geforceerd in het heetst van de strijd. Maar oefening baart kunst. Als beide partijen bereid zijn, kan zo’n stappenplan echt helpen om orde in de chaos te scheppen en tot een oplossing te komen. Zelfs als de ander deze methode niet kent, kun jij de stappen proberen te begeleiden: “Zullen we even stoppen en afkoelen (Stap1)?”, daarna: “Vertel, wat voel je? (Stap2)” etc. Op die manier neem je leiderschap in het gesprek zonder autoritair te zijn.

## Opdracht 4 – Conflictscenario's rollenspel

De klas wordt in groepjes van drie verdeeld. Ieder groepje krijgt een conflictsituatie en speelt die na middels een kort rollenspel, en probeert het conflict op te lossen met de geleerde tips (calm down, ik-boodschappen, samen oplossing bedenken, etc.). Eén persoon observeert en geeft feedback, de andere twee spelen het conflict uit.

- **Situatie A:** Twee vriendinnen, Sam en Noor, zouden samen een presentatie maken. Noor vindt dat Sam veel te weinig heeft gedaan en alles op haar heeft afgeschoven. Sam vindt juist dat Noor haar nooit de kans gaf iets bij te dragen en alleen haar eigen ideeën wilde uitvoeren. Nu zijn ze boos op elkaar na het presenteren.
- **Situatie B:** Tijdens een voetbalwedstrijd maakte Ken een nare opmerking tegen zijn teamgenoot Adam ("Leer eens ballen passen, sukkel!") waar anderen bij waren. Adam is daar kwaad en gekwetst over. Na de wedstrijd staan ze in de kleedkamer en loopt het conflict op.
- **Situatie C:** Je broer/zus en jij kregen ruzie over wie er de badkamer mocht gebruiken vanmorgen. Jullie schreeuwden tegen elkaar en nu praten jullie niet meer. Je moeder wil dat jullie het goedmaken. (Eén leerling speelt zichzelf, één de broer/zus, de derde de moeder die bemiddelt.)
- **Situatie D:** (Bedenk zelf een reëel conflictscenario dat jullie willen uitspelen – bijvoorbeeld iets op school, in een vriendengroep, of thuis met ouders.)

*Speel het conflict eerst uit zoals het misschien normaal zou gaan (met schreeuwen, ontwijken, verwijten – leef je in).* Pauzeer dan. Bespreek samen hoe je dit conflict met betere communicatie kunt oplossen. Speel het vervolgens nogmaals, maar nu **gebruik je de conflictanteringstechnieken**: je blijft rustig, je laat de ander uitspreken, gebruikt ik-boodschappen ("Ik voel me... want..."), en zoekt samen naar een oplossing of compromis. De observator noteert kort: welke positieve aanpak zag ik? Ging er nog iets mis?

Na afloop bespreken we in de klas per groepje: *Wat ging goed in de "tweede ronde" en heeft geholpen? Was er iets dat nog steeds moeilijk was?* De docent vult aan met tips. Zo leert iedereen in de praktijk hoe je effectief ruzies kunt oplossen.

## Reflectieopdracht 4

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- **Conflictstijl:** Hoe reageer jij *meestal* bij ruzie of conflict? a) Ik klap dicht en vermijd het conflict (ontwijker), b) Ik word snel boos en ga de strijd aan (uitdager), c) Ik probeer rustig te blijven en het uit te praten (probleemoplosser). Geef een voorbeeld van een situatie waarin je zo reageerde. Ben je tevreden over deze aanpak?
- **Uitdaging:** Welke van de conflict-tips vind jij het lastigst om toe te passen? (Bijv. je boosheid bedwingen, je verplaatsen in de ander, sorry durven zeggen, etc.) Waarom is dat moeilijk, denk je?
- **Vooruitgang:** Bedenk één concreet punt dat jij wilt verbeteren bij de volgende keer dat je een conflict hebt. Formuleer het als: *"Ik ga proberen om ..."* (bijv. "...eerst tot 10 te tellen voordat

ik reageer” of “...de ander helemaal uit te laten praten” of “...duidelijk te zeggen wat ik voel in plaats van te mokken”).

Je hoeft dit niet met de klas te delen als je niet wilt; het is vooral een persoonlijk leerdoel. Schrijf het ergens op voor jezelf (desnoods op een memo in je telefoon) en kijk ernaar voor een moeilijke confrontatie. Zo herinner je jezelf aan je goede voornemen en kun je rustig oefenen om beter met conflicten om te gaan.

## Sociale interacties in de digitale wereld (kort)

We leven in een tijdperk waarin veel sociale interacties **online** plaatsvinden – via WhatsApp, Instagram, TikTok, gaming chats, noem maar op. Dit heeft voordelen: je kunt makkelijk contact houden, nieuwe mensen leren kennen met dezelfde interesses, en je durft online misschien dingen te zeggen die je face-to-face spannend vindt. Maar er zijn ook uitdagingen aan digitale communicatie.

**Misverstanden** ontstaan online sneller, omdat je geen gezichtsuitdrukking of toonhoogte ziet/hoort. Een sarcastische opmerking kan bloedserieus overkomen zonder 😏-emoji. Ook is het makkelijker om iets *onaardigs* te typen vanachter een scherm dan om het in iemands gezicht te zeggen. Deze online *afstand* kan leiden tot zogeheten **online disinhibitie** – mensen gooien online sneller hun remmen los en zeggen dingen die ze offline niet zouden durven. Daardoor zien we online bijvoorbeeld vaker scheldpartijen, hatelijke comments of gepest (cyberpesten) voorkomen.

**Wist je?** Omdat online communicatie via tekst of beelden gaat, is **body language** totaal afwezig. Wetenschappers zeggen dat bij fysieke ontmoetingen een heel groot deel van de communicatie non-verbaal is (lichaamstaal, gezichtsuitdrukking, houding). Online moet je het dus met véél minder signaal doen. Emoji's en GIFjes zijn een soort noodoplossing om toch emoties over te brengen, maar ze vervangen echte lichaamstaal maar deels. Geen wonder dat er zoveel miscommunicatie kan ontstaan in appjes!

Aan de andere kant biedt online contact ook kansen: het kan *laagdrempelig* zijn. Iemand die misschien in het echt verlegen is, durft online opener te praten. Je kunt ook makkelijker mensen vinden buiten je eigen kring. Bijvoorbeeld, als je op school niemand kent die jouw hobby deelt, kun je online gelijkgestemden vinden. Dat kan heel positief zijn voor je zelfbeeld en sociale leven, mits je er veilig mee omgaat.

**Omgaan met online interacties** leer je net als offline. Denk aan:

- *Netiquette*: netjes en respectvol blijven ook online. Reageer zoals je in het echt ook zou willen dat iemand tegen jou praat.
- *Wees je bewust van publiek*: Een berichtje in een groepsapp is niet privé – denk na voordat je iets plaatst, het kan worden doorgestuurd of door veel mensen gezien.
- *Grenzen aangeven*: Voel je vrij om chats te verlaten die niet goed voelen, of mensen te “unfriend”/blokkeren als ze online gedrag vertonen waar jij last van hebt.
- *Niet alles geloven*: Op sociale media laat iedereen een bewerkt deel van zichzelf zien. Ga je niet constant vergelijken – onthoud dat mensen offline veel meer kanten hebben dan die

highlight reel op Insta.

We stippen dit onderwerp hier kort aan, maar het is zeker belangrijk. Sociale interactie **verandert door technologie** en jullie generatie moet hier een balans in vinden. Later in dit lesmateriaal (of in een apart hoofdstuk/mediawijsheid les) gaan we dieper in op online veiligheid, privacy en de invloed van sociale media op welzijn. Voor nu: onthoud dat *achter elk scherm een mens van vlees en bloed zit*. Behandel die ander ook online met respect en empathie, zoals je zelf behandeld wilt worden.

*(Geen opdracht bij dit stukje, maar denk eens na: Hoe verschillend gedraag jij je online vs. offline? Durf je online meer te zeggen, of juist minder? En heb je wel eens een ruzie of misverstand gehad puur door een online gesprek? Wat leerde je daarvan?)*

## Jouw sociale rol in verschillende contexten

Je gedraagt je waarschijnlijk **anders thuis dan op school**, en weer anders bij je vriendengroep of op de sportclub. Dat is heel normaal: de sociale context verandert, en mensen passen zich daaraan aan. Je vervult eigenlijk meerdere **sociale rollen**. Thuis ben je misschien de dochter of zoon die bepaalde gewoontes heeft in het gezin. In de klas ben je leerling, misschien een behulpzame klasgenoot of juist de lolbroek. Bij je vrienden op zaterdagavond ben je weer een bepaalde “versie” van jezelf – misschien meer ontspannen en luidruchtig dan in de klas. Al deze kanten horen bij jou, ook al verschillen ze per context.

Een **sociale rol** is het geheel van verwachtingen dat hoort bij jouw positie in een bepaalde situatie. Bijvoorbeeld, de rol “leerling” brengt met zich mee dat je geacht wordt huiswerk te maken, naar docenten te luisteren, en toetsen te maken. De rol “vriend(in)” houdt in dat je trouw bent, luistert, lol maakt samen, elkaar helpt. De rol “broer/zus” kan inhouden dat je af en toe oppast, of juist dat je je positioneert ten opzichte van je oudere/ jongere siblings (misschien ben je de verantwoordelijke oudste, of juist de schattige jongste die veel voor elkaar krijgt).

Belangrijk om te beseffen is dat **niemand slechts één sociale rol** heeft. Je bent niet in beton gegoten als “altijd de stille” of “altijd de leider” – het kan verschillen per omgeving. Misschien ben je in de klas vrij terughoudend en stil (als daar anderen zijn die domineren), maar in je scoutinggroep neem jij juist het voortouw en ben je haantje-de-voorst. Dat kan prima allebei waar zijn, omdat de groepen en context anders zijn. Verschillende contexten vragen verschillende kanten van jou.

## Je sociale identiteit

Al die rollen en groepen waar je bij hoort, vormen samen een deel van je **sociale identiteit**. Sociale identiteit is het deel van je identiteit dat voortkomt uit de relaties en groepen waarin je je bevindt. Je bent bijvoorbeeld lid van “groep familie”, “groep klas 4B”, “groep tennisclub”, “groep fans van [jouw muziekgenre]”, “groep Nederlanders” enzovoort. Elke groep geeft jou een bepaald gevoel van *erbij horen* en beïnvloedt je gedrag. Je gedraagt je namelijk anders binnen een groep strenge leraren dan in een groep met je beste vrienden – de **normen en waarden** binnen elke groep verschillen, en jij past je (tot op zekere hoogte) aan om geaccepteerd te worden. Dat is helemaal niet nep; het is menselijk sociaal gedrag. Zolang je maar *bewust* blijft dat je een eigen identiteit behoudt en niet dingen gaat doen die tégen je eigen kernwaarden ingaan, is aanpassen per context juist een handige vaardigheid.

**Tip:** Schrijf eens op in hoeveel *verschillende groepen* jij leeft. Denk aan gezin, klas, vriendengroep(en), sportteams, online communities, cultuur/ethniciteit, religie wellicht, etc. Voor al deze groepen kun je jezelf afvragen: *Wat voor rol speel ik daar?* en *Hoe voel ik me daar?* Deze oefening helpt je begrijpen dat je uit veel lagen bestaat en dat gedrag altijd in context staat.

## Verwachtingen en wisselen tussen rollen

Soms kunnen die verschillende sociale rollen **botsen**. Bijvoorbeeld, stel je ouders verwachten dat je thuis de verantwoordelijke oudste bent die meehelpt, maar bij vrienden ben je “one of the gang” en wil je niet als de verantwoordelijke zeurpiet overkomen. Als je vriendengroep dan bij jou thuis op bezoek komt, kun je het gevoel krijgen dat je twee rollen tegelijk moet spelen – best ingewikkeld! Of je hebt op school een lerares die toevallig ook je hockeycoach is. In de klas is ze formeel en heb je “leerling-leraar”-relatie, maar op het veld is het bijna vriendschappelijk. Dat vereist schakelen.

Een ander voorbeeld: Je bent op je werk (bijbaan) heel klantvriendelijk en beleefd, want dat wordt verwacht in je rol als werknemer. Thuis bij je familie maak je echter groffe grappen en ben je heel open. Als je collega opeens bij jou thuis op bezoek komt, moet je wellicht wennen hoe je tegen elkaar doet in deze nieuwe setting.

**Code switching** noemen we het wanneer mensen bewust anders praten/gedragen afhankelijk van hun publiek of context. Jij doet dat ongetwijfeld ook: de taal die je met je vrienden gebruikt (slang, straattaal, dialect, scheldwoorden misschien) is anders dan hoe je tegen je oma praat of een presentatie houdt voor de klas. Het mooie is: dat kun je leren en steeds beter in worden. Het is een *sociale vaardigheid* om je stijl aan te passen aan de context. Niet om jezelf te verloochenen, maar om effectief en respectvol te communiceren binnen die context.

## Jouw waarden en authenticiteit

Bij al dat rollen wisselen is het wel belangrijk te blijven nadenken: *wie ben ik echt en waar sta ik voor?* Je **kernwaarden** (bijvoorbeeld eerlijkheid, creativiteit, behulpzaamheid, onafhankelijkheid – het verschilt per persoon) vormen de rode draad in al je contexten. Als een bepaalde groep van jou vraagt om iets te doen dat indruist tegen jouw waarden (stel, je vriendengroep vindt pesten oké maar jij eigenlijk niet, of op social media is het “cool” om mensen te bashen maar jij hebt daar moeite mee), dan kom je in een lastige situatie. Je sociale identiteit (erbij willen horen) botst dan met je persoonlijke identiteit/waarden. Dit zijn momenten waarop je moet kiezen: volg ik de groep of blijf ik trouw aan mezelf? Dat is niet altijd makkelijk.

Gelukkig kun je vaak *beide* doen: je waarden uitdragen **én** je toch aanpassen aan de groep op andere vlakken. Bijvoorbeeld, je vrienden weten dat jij niet drinkt vanwege je geloof/overtuiging (jij blijft trouw aan jezelf), maar je gaat wél mee uit en dan drink je cola terwijl zij bier drinken (je bent er gewoon bij, doet gezellig mee op jouw manier). Goede vrienden respecteren elkaars grenzen en verschillen. In een gezonde groep is er ruimte voor individuele verschillen. Sterker nog, als jij duidelijk en rustig aangeeft waar jouw grens of principe ligt, zullen veel mensen dat juist waarderen en er rekening mee houden – zolang jij het omgekeerd ook respecteert dat zij hun keuzes maken.

## Opdracht 5 – Jouw rollenkaart

Maak een mindmap of diagram van **jouw sociale rollen in verschillende contexten**. Begin met je naam in het midden. Teken daaromheen cirkels of vakjes voor elke context/groep waar je bij hoort (gezin, klas, vrienden X, vrienden Y, club, werk, online community, etc.). Schrijf in elk vak:

- *Welke rol(len)* je daar hebt (bijv. in het gezin: “oudste dochter, bruggenbouwer tussen ouders en broertje”; in vriendengroep: “grappenmaker en organisator”; op werk: “nieuweling, volger” etc.).
- *Hoe voel je je* in die context (bijv. “thuis voel ik me op mijn gemak en verantwoordelijk” / “in de sportclub voel ik me zelfverzekerd” / “in de klas ben ik terughoudend” / “online durf ik meer te zeggen dan in real life”).
- *Wat zijn de ongeschreven regels* in die context (“thuis is het chaotisch, iedereen praat door elkaar” vs. “op school is het strikt op tijd komen”, “in vriendengroep X is het cool om stoer te doen, in vriendengroep Y juist om goede cijfers te halen”, etc.).

Teken eventueel lijnen tussen contexten die elkaar raken (zoals: “klasgenoot = teamgenoot bij voetbal, dus die rollen lopen soms door elkaar”). Bespreek in tweetallen of kleine groepjes je ‘rollenkaart’. Wat valt je op? Hebben jullie in sommige contexten vergelijkbare rollen of gevoelens? In welke context ben je het meest **jezelf**? Waar het minst?

Bespreek plenair: Is het erg als je in de ene situatie anders gedraagt dan in de andere? (Antwoordhint: Nee, dat is normaal. Zolang je je waarden bewaakt, mag je best je gedrag aanpassen per rol. Dat is sociale intelligentie.) Wat heb je nodig om je *overal prettig* te voelen? (Bijv. veiligheid, geaccepteerd worden zoals je bent.) Hoe kun je bijdragen dat anderen zich in een bepaalde context ook fijn voelen in hun rol?

## Reflectieopdracht 5

Denk terug aan een moment dat je merkte: *“Ik gedraag me nu heel anders dan ik eigenlijk ben,”* omdat de situatie dat vroeg. Bijvoorbeeld: je hield je in tijdens een bespreking terwijl je eigenlijk een uitgesproken mening had, of je deed stoer terwijl je eigenlijk onzeker was. Hoe kwam dat? Zou je, achteraf bekeken, liever authentiekere geweest zijn of was het juist goed om je aan te passen op dat moment? Schrijf een kort inzicht hierover op voor jezelf. Het helpt je bewuster om te gaan met de balans tussen jezelf blijven en je aanpassen.

## Samen weerbaar: positieve sociale interacties

Je hebt gezien dat sociale interactie vele kanten heeft – van lol hebben met vrienden tot de pijn van pesten. Gelukkig kun jij zélf bijdragen aan een **positieve sfeer** in je omgeving. Kleine acties maken al verschil. Begroet klasgenoten vriendelijk, ook degenen die niet in je directe vriendengroep zitten. Durf op te komen voor iemand die wordt geplaagd of buitengesloten: zeg er iets van of haal er een volwassene bij als het uit de hand loopt. Door als groep duidelijk te maken dat pesten niet oké is, voelt een pester minder steun en zal hij sneller stoppen.

Probeer ook **begrip** te tonen voor verschillende types mensen. Niet iedereen hoeft hetzelfde te zijn om erbij te horen. Misschien heb je door dit hoofdstuk meer inzicht gekregen in waarom iemand stil is, of juist altijd haantje-de-voorste speelt, of waarom jouw opa bepaalde opmerkingen maakt. Met die kennis kun je milder en vriendelijker reageren. In plaats van iemand raar te vinden omdat hij anders is, kun je interesse tonen en vragen stellen. Vaak merk je dan dat iedereen uiteindelijk gezien wil worden en geaccepteerd wil zijn – net als jij.

Positief met anderen omgaan betekent niet dat er nooit iets misgaat. Het betekent wel dat je leert **communiceren en respecteren**: ruzies uitpraten in plaats van negeren of vechten, eerlijk zeggen wat je voelt (op een rustige manier) en luisteren naar de ander. Als jij het initiatief neemt om vriendelijk te zijn of een conflict op te lossen, zullen anderen dat goede voorbeeld vaak volgen. Zo kun jij binnen je vriendengroep, klas én familie een **verschil** maken.

Samen met je vrienden, klasgenoten én familie kun je een omgeving creëren waar iedereen zich veilig en geaccepteerd voelt. Uiteindelijk wil ieder mens gewaardeerd worden om wie hij is. Door elkaar te steunen en open te staan voor verschillen, worden jullie samen **weerbaarder** tegen negativiteit. Je staat sterker als je op anderen kunt rekenen en zij op jou. Op die manier bouw je niet alleen aan je eigen emotionele weerbaarheid, maar help je ook de mensen om je heen om zich fijner en veiliger te voelen. En dat is misschien wel de mooiste kant van sociale interacties: dat je er samen beter van wordt.

## Andere vormen van sociale interactie – suggesties

*(Afhankelijk van de focus van jullie lesmateriaal, zouden nog meer vormen van sociale interactie verkend kunnen worden. Enkele ideeën om eventueel toe te voegen zijn:)*

- **Non-verbale communicatie en lichaamstaal:** Hoe we met houding, gezichtsuitdrukking, oogcontact en gebaren communiceren. Bijv. het belang van een vriendelijke gezichtsuitdrukking, wat een open vs. gesloten houding uitstraalt, culturele verschillen in lichaamstaal, etc. Deze *stille taal* kan soms meer zeggen dan woorden.
- **Samenwerken en teamrollen:** Dieper ingaan op hoe je effectief kunt samenwerken in teams buiten de klas. Bijvoorbeeld rollen zoals de “aanjager”, “planner”, “uitvoerder”, “criticus” in een projectteam (denk aan Belbin Teamrollen-model). Tips om als team tot goede communicatie en taakverdeling te komen.
- **Empathie en luistervaardigheid:** Oefeningen en theorie over actief luisteren, vragen stellen, je inleven in iemand anders. Hoe verbeter je je empathisch vermogen? Dit is cruciaal in sociale interacties (bij vrienden, in relaties, later op de werkvloer) en hangt samen met emotionele intelligentie.
- **Sociale etiquette en respectvolle omgangsvormen:** Bijvoorbeeld hoe begroet je mensen netjes (handdruk, hug, afhankelijk van context), beleefdheid in verschillende situaties (tafelmanneren, formele taal vs. informele taal), respect tonen aan ouderen, etc. Dit kan vooral nuttig zijn als praktische levensvaardigheden.
- **Vooroordelen en diversiteit in interactie:** Hoe stereotypen ons contact met anderen kunnen beïnvloeden (bijv. automatische aannames over iemand op basis van uiterlijk, achtergrond of gender) en hoe je open kunt staan voor iedereen. Dit kan aansluiten bij het

onderwerp *diversiteit en inclusie*: leren omgaan met mensen die anders zijn dan jij, zonder vooroordeel, en hoe diverse sociale contacten je juist verrijken.

*Bovenstaande onderwerpen kunnen naar wens verder uitgewerkt worden om het hoofdstuk "Sociale Interacties" nog completer te maken. Afhankelijk van de beschikbare tijd en relevantie voor de leerlingen, kan de docent ervoor kiezen hier één of meerdere van toe te voegen.*

**Bronnen:** Als basis voor dit hoofdstuk is gebruikgemaakt van actuele inzichten en onderzoeken. Enkele belangrijke bronnen en ter verdieping: neurodiversiteit en samenwerking, pestcijfers en effecten van pesten, groepsrollen en groepsdruk, en tips voor conflicthantering. Deze bronnen ondersteunen de genoemde feiten en adviezen in de tekst. Voor verdere lees- of kijktips kun je terecht bij de docent of de mediatheek. Veel succes met het toepassen van deze kennis in de praktijk!

## Digitale Identiteit

Iedereen zit tegenwoordig **online** – misschien jij nu ook terwijl je dit leest. Apps als Instagram, TikTok, Snapchat en YouTube zijn een groot deel van het leven van jongeren. In dit hoofdstuk duiken we in je **digitale identiteit**: wie ben jij online en hoe beïnvloeden digitale platforms jouw gevoel, gedrag en zelfbeeld? We kijken naar hoe sociale media vechten om jouw aandacht, hoe ze inspelen op je hersenen, en hoe ze zelfs jouw identiteit en geluk kunnen beïnvloeden. Geen zorgen, het is niet alleen negatief – we bespreken ook hoe je **wijs en weerbaar** met deze digitale wereld om kunt gaan, zodat jij de baas blijft over je telefoon in plaats van andersom.

### Je online wereld en identiteit

Jouw **digitale identiteit** is als een online visitekaartje: het bestaat uit je profiel(en), foto's, filmpjes, reacties en alles wat jij van jezelf laat zien op internet. Misschien heb je op Instagram een account waar je de leukste momenten deelt, of een profiel in een game met een zelfgekozen avatar. Al die stukjes samen vormen hoe anderen jou online zien – en ook hoe jij jezelf presenteert. Dat kan best anders zijn dan hoe je in het **echte leven** bent. Online kun je namelijk kiezen wat je wel of niet laat zien: je kiest je mooiste foto's, bedenkt grappige captions, en je kunt vervelende dingen verbergen. In zekere zin kun je online een beetje de **perfecte versie** van jezelf laten zien.

**Voorbeeld:** Denk aan de foto's die mensen posten: meestal lachend, leuke uitjes, mooie vakanties. Als je iemands profiel bekijkt, lijkt zijn of haar leven misschien één groot feest. Maar is dat het volledige verhaal? Waarschijnlijk niet – iedereen heeft ook weleens een slechte dag of een saai moment, alleen delen we die bijna nooit online. Zo ontstaat er een **verschil tussen iemands online profiel en de realiteit**. Dit betekent dat jij jezelf online kunt laten zien zoals je graag wilt zijn. Dat is leuk, want je kunt creatief zijn en kanten van jezelf tonen die je misschien offline minder durft. Maar het kan ook druk geven: je **online identiteit** moet als het ware "leuk genoeg" zijn om mee te tellen.

Sommige jongeren voelen zich verplicht om continu te laten zien hoe geweldig ze het hebben, zodat anderen denken: wauw, die persoon is cool.

**Wist je dat:** sociale media voor jongeren een plek kunnen zijn om te **experimenteren met hun identiteit**? Je kunt online verschillende stijlen of hobby's uitproberen en kijken hoe mensen reageren. Dat kan positief zijn voor je zelfontdekking: je leert wat bij je past en wat niet, zonder directe gevolgen in het echte leven. Mits je in een veilige online omgeving zit, kan dit oefenen met wie je bent juist je zelfvertrouwen versterken. Je digitale identiteit is dus niet per se nep – het is een **deel van jou** dat je bewust vormgeeft en aan de wereld laat zien.

## De strijd om jouw aandacht

Sociale media en andere digitale platforms zijn gratis te gebruiken, maar er is een spreekwoord dat zegt: *“Als iets gratis is, ben jij het product.”* Wat betekent dat? Simpel gezegd: jouw **aandacht** en **tijd** zijn ontzettend waardevol voor tech-bedrijven. Hoe langer jij op een platform blijft rondhangen, hoe meer advertenties ze je kunnen laten zien en hoe meer data ze over jou verzamelen. Jouw aandacht is dus **goud waard**. Geen wonder dat al die apps er álles aan doen om jouw ogen zo lang mogelijk op dat scherm te houden.

Denk maar eens na: hoe vaak krijg jij meldingen op je telefoon? Apps sturen constant **pushberichten**: *“Ping! Je vriend heeft iets gepost”, “Ping! Iemand stuurde een bericht”, “Ping! Nieuwe volger!”* – telkens wordt je nieuwsgierig gemaakt. Al die **prikkels** vechten om voorrang in je brein. Vroeger kreeg je misschien één keer per dag de post of één keer per week het nieuws van de krant, nu is er **elke minuut** wel een update. Onze hersenen raken zo gewend aan die stroom van berichten, dat stilte bijna vreemd voelt.

Platforms hebben allerlei **psychologische en visuele trucjes** om jou geboeid te houden. Bijvoorbeeld de **oneindige scroll**: je kunt blijven scrollen en er komt altijd weer nieuwe content (er is geen natuurlijk einde, zoals bij een boek of een tijdschrift). Voordat je het weet ben je een uur verder. Of **automatisch afspelende video's** – op YouTube of Netflix start de volgende video meteen, zodat je niet wegklikt. Ook houden apps slim bij waar jij van houdt, zodat ze je precies dat soort filmpjes of posts voorschotelen. Het resultaat: je blijft kijken, klikken, liken.

Waarom is dit zo belangrijk voor die bedrijven? Omdat dit hun **verdienmodel** is. Neem Instagram als voorbeeld: die app is zo ontworpen dat jij zo lang mogelijk blijft scrollen. Hoe langer jij op Instagram zit, hoe meer reclame ze je kunnen laten zien en hoe meer geld ze verdienen. Hetzelfde geldt voor TikTok, Snapchat, games en eigenlijk alle gratis apps. Ze **concurreren om jouw aandacht** – en ze zijn daarin heel vindingrijk.

## Het geluksstofje dopamine

Waarom werken al die meldingen en nieuwtjes zo goed om onze aandacht te grijpen? Dat heeft te maken met ons **brein** en een stofje dat **dopamine** heet. Dopamine staat bekend als het **“gelukshormoon”** of beloningsstofje in de hersenen. Telkens als jij iets leuks of spannends meemaakt, geven je hersenen een beetje dopamine af, waardoor je je blij en beloond voelt. Het is hetzelfde stofje dat vrijkomt als je je favoriete eten proeft, een compliment krijgt of een level haalt in een game. Het voelt fijn – en je wilt dat fijne gevoel graag **nog een keer** ervaren.

Raden wat ook dopamine afgeeft? Precies: elk “ping!” op je telefoon, elke like en elk nieuw bericht. Iedere keer dat jij op je telefoon kijkt en een nieuwe prikkel ziet, maakt je brein dopamine aan. Dat geeft een kort geluksgevoel: *Yes, iemand heeft gereageerd!* Of *Leuk, er is iets nieuws te zien!* Je voelt je heel even tevreden. En omdat dat zo’n prettig gevoel is, ga je onbewust **steeds opnieuw** je telefoon checken, op zoek naar die volgende beloning. Klinkt dat een beetje als hoe een snoepje werkt (lekker, nog eentje nemen)? Of zelfs als hoe een verslaving werkt? Dat is niet zo gek: **onderzoekers vergelijken telefoonverslaving met een drugsverslaving**, omdat in beide gevallen het beloningssysteem van je hersenen overspoeld wordt met dopamine. Steeds opnieuw dat **geluksstofje** vrijlaten kan je zo aan iets kluisteren, dat je er moeilijk nog mee kunt stoppen.

In sommige landen erkennen ze zelfs al **sociale media-verslaving** als een officieel probleem. Wist je dat in Zuid-Korea en China overmatig social media-gebruik gezien wordt als een psychische aandoening? Verslaafde tieners kunnen daar naar speciale afkickkampen om militair hard ‘af te kicken’ van hun telefoon. Dat laat zien hoe krachtig dat effect op het brein is. Nu hoef je niet meteen te denken dat jij “verslaafd” bent omdat je veel op TikTok zit – maar het is wel goed om te begrijpen dát het zo ontworpen is dat je er moeilijk vanaf kunt blijven. Het is niet omdat jij geen wilskracht hebt, maar omdat de technologie heel slim inspeelt op jouw **natuurlijke behoefte aan beloning**.

## Verslavende trucjes van apps

App-makers kennen het geheim van dopamine en passen allerlei **trucjes** toe om jouw brein te **bespelen**. We noemden er al een paar: oneindig scrollen, autoplay, pushberichten. Hier zetten we een paar bekende verslavingsmechanismen op een rij:

- **Variabele beloning:** Stel, je post een foto en krijgt meteen 2 likes – leuk, maar niet wereldschokkend. Even later komen er ineens 10 likes bij in één klap. Wow! Veel platforms geven niet elke like meteen door, maar groeperen ze, zodat het ineens een *grote* beloning lijkt. Dit onvoorspelbare patroon (soms weinig, soms veel) houdt het spannend – net als bij een gokautomaat die af en toe een grote winst uitkeert. Je blijft terugkomen voor die kans op een **“jackpot-moment”** van veel aandacht.
- **Sociale bevestiging (likes en volgers):** Mensen zijn sociale wezens; we willen er graag bij horen en goedkeuring krijgen. Een hartje of duimpje is eigenlijk een klein stempeltje van goedkeuring. Hoe meer je er krijgt, hoe groter die beloning voelt. Apps tonen vaak duidelijk hoeveel likes of volgers je hebt, zodat je bijna een **score** krijgt voor je populariteit. Jongeren meten onderling soms status af aan die cijfers. Dat kan verslavend werken: je wilt dat je “score” hoog blijft, dus blijf je bezig met content posten en checken.
- **Gamification:** Dit betekent dat iets wat geen spel is, tóch als een spel wordt ingericht. Een voorbeeld is de **Snapchat Streak**: als jij en een vriend elke dag elkaar een foto sturen, krijg je een vuurtje 🔥 icoontje met een getal (hoeveel dagen achtereen). Dat wordt een spelletje: je wilt de streak niet verbreken, dus móét je elke dag die snap sturen. Zo zijn er meer game-elementen – badges, punten, ranglijstjes – die ervoor zorgen dat je het gevoel krijgt dat je een *missie* hebt in de app. Je blijft komen om je **“high score”** vol te houden.
- **Personalisatie door algoritmes:** Hier komen we zo nog uitgebreid op terug, maar kort gezegd: apps tonen jou vooral dingen waarvan ze denken dat jij ze leuk vindt. Dat lijkt prettig (alles is interessant), maar het betekent ook dat ze heel goed weten wat jou triggert. Als jij bijvoorbeeld uren naar grappige kattenfilmpjes kunt kijken, zal de app je er nog meer geven,

net zo lang tot je verzadigd bent (wat misschien nooit gebeurt...). Dit constante aanbieden van voor jou aantrekkelijk materiaal maakt het extra moeilijk om weg te klikken.

- **Onophoudelijke stroom:** Social media stoppen *nooit*. Er is altijd wel nieuwe content, een nieuwe chat, een update. Je kunt niet “het einde” van je feed bereiken, want er komt steeds weer iets bij. Daardoor ontbreekt het **natuurlijke moment om te stoppen**. Bij een film weet je wanneer hij is afgelopen, bij een boek wanneer je de laatste pagina hebt. Maar bij TikTok of Instagram is er geen duidelijk eindpunt – behalve misschien wanneer je duim moe wordt van het scrollen.

Het resultaat van al deze trucjes? Veel mensen (niet alleen jongeren!) pakken **automatisch** hun telefoon bij elk vrij momentje. In de rij bij de kassa, tijdens het tv-reclameblok, als je op de bus wacht – die telefoon komt tevoorschijn zonder dat je er erg in hebt. De apps hebben je **aandacht gekaapt**. Zelfs als je eigenlijk iets anders zou moeten doen (huiswerk, slapen...), kan de verleiding van “even checken” erg groot zijn. Je brein schreeuwt: *misschien is er iets nieuws of leuks!* En als je het niet checkt, blijft dat knagende gevoel dat je iets mist...

## FOMO: de angst om iets te missen

Dat knagende gevoel heeft een naam: **FOMO**, oftewel *Fear Of Missing Out*, de angst om iets mis te lopen. Stel je voor dat al jouw vrienden vanavond samen online aan het gamen zijn of grappige dingen in de groepschat sturen, en jij bent er niet bij – dat idee vinden we maar niks. FOMO is dat onrustige gevoel dat anderen iets leuks aan het doen zijn zonder jou, of dat er belangrijke informatie of een hypere trend is die jij mist. Sociale media versterken FOMO enorm, omdat je **constant kunt zien wat anderen aan het doen zijn**.

Zie je op Instagram stories dat klasgenoten bij een feestje zijn (waar jij niet bent), dan kun je je zomaar **buitengesloten** voelen. Of je refresh't TikTok bang dat je die ene viral meme mist waar morgen iedereen over praat. Die drang om **altijd op de hoogte** te blijven, kan maken dat je elk vrij moment op je telefoon zit. Gemiddeld kijken Nederlanders zo'n 10 tot 20 keer **per uur** op hun smartphone – deels omdat FOMO ons telkens doet grijpen: stel dat er net iets belangrijks is gebeurd!. Mensen voelen soms zelfs *fantomtrillingen*: dat je denkt dat je telefoon trilt in je broekzak, terwijl dat niet zo is. Zo sterk wil je geen meldingen missen, dat je brein ze gaat verzinnen!

FOMO gaat vaak samen met **sociale onzekerheid**: je bent bang om er niet bij te horen of om achter te lopen. Het is een belangrijke drijfveer waarom jongeren zoveel tijd online doorbrengen. Het kan zelfs een beetje obsessief worden – altijd met één oog op je telefoon, zelfs tijdens huiswerk of als je met iemand in het echt afspreekt. Dat is niet alleen vermoeiend, het kan ook leiden tot stress en het gevoel **nooit rust** te hebben. Als je merkt dat je het heel lastig vindt om je telefoon weg te leggen uit angst iets te missen, ben je zeker niet de enige – maar het is wel iets om op te letten voor je eigen welzijn.

## Altijd vergelijken: zelfbeeld en geluk onder druk

Een ander effect van sociale media op je identiteit en je **geluksgevoel** komt door **vergelijking**. We stipten het al even aan: online lijkt iedereen het *perfect voor elkaar* te hebben. Mooie foto's, gezellige outings, prestaties, uiterlijk – je ziet vooral de hoogtepunten van anderen. Het is logisch dat je jezelf daar (onbewust) mee vergelijkt. En vaak val je voor je eigen gevoel dan in het niet: *“Zij is knapper dan*

*ik*”, “*Hij heeft veel duurdere sneakers*”, “*Hun vakantie was exotischer dan de mijne*”. Als je constant ziet hoe geweldig anderen het lijken te hebben, kun je gaan twijfelen aan jezelf. Je **zelfbeeld** kan een knauw krijgen. Je denkt: *ben ik wel leuk/genoeg/bijzonder?* Je sociale media-feed kan zo je gevoel van geluk beïnvloeden – je voelt je misschien *minder gelukkig* of *onzeker* over je eigen leven, juist door al die perfecte plaatjes van anderen.

Maar vergeet niet: wat je online ziet is **vaak niet de volledige werkelijkheid**. Mensen laten meestal alleen de positieve dingen zien. Die influencer met het stralende huidje gebruikt misschien een filter of tien bewerkingen. Dat klasgenootje dat altijd lacht op foto’s kan heus ook weleens verdrietig zijn, alleen zul jij dat niet op Insta zien. Het is een beetje alsof iedereen een eigen show presenteert met hoogtepunten, en de dieptepunten achter de schermen houdt.

Toch is het moeilijk om dat steeds te beseffen terwijl je scrollt. Het resultaat is dat sociale media kunnen bijdragen aan **ontevredenheid**: sommigen voelen zich verdrietig of minderwaardig door al die vergelijkingen. In ernstige gevallen kan veel social media-gebruik zelfs gelinkt zijn aan angstige of depressieve gevoelens bij jongeren. Online pesten (cyberpesten) kan iemands eigenwaarde ook sterk onderuit halen. En als je foto of bericht amper likes krijgt, kun je het persoonlijk opvatten: “*Zie je, niemand vindt mij interessant*”. Een deel van je **geluksgevoel** komt zo te liggen in de handen van vreemden op het internet – hoeveel hartjes geven zij jou? Dat is best gevaarlijk, want jouw eigenwaarde zou niet moeten afhangen van willekeurige likes.

**Voorbeeld:** Stel, Sara post een foto waar ze stiekem best trots op is. Na een paar uur heeft bijna niemand gereageerd. Sara voelt teleurstelling prikken: vinden mensen haar foto stom? Ze verwijdert onzeker de post. Ondertussen ziet ze dat een vriendin wél 100 likes kreeg op een vergelijkbare foto. Dat knaagt: *waarom zij wel en ik niet?* Sara begint te denken dat het aan haar ligt. Ze voelt zich ongelukkig, terwijl er eigenlijk niks mis is met haar foto of met haar – het is gewoon de grilligheid van Instagram (het tijdstip, het algoritme, toeval). Toch laat ze de **app haar blijheid bepalen** op dat moment.

Voor je **mentale gezondheid** is het dus belangrijk te onthouden dat online vergelijkingen vaak scheef zijn. Probeer jezelf vooral te vergelijken met je **eigen ontwikkeling** (“Heb ik iets geleerd? Vind ik dit leuk?”) in plaats van met andermans zorgvuldig geselecteerde showreel. En onthoud: échte geluksmomenten zijn vaak niet meetbaar in likes of volgers. Misschien krijg je minder likes omdat je minder volgers hebt, niet per se omdat je minder leuk bent. Laat jouw eigenwaarde niet in beslag nemen door wat een app of anderen oppervlakkig terugkaatsen.

## Het algoritme als spiegel

We hebben het gehad over wat jij online plaatst en ziet, maar laten we eens kijken naar wat **de app jou laat zien**. Achter elke feed op sociale media zit een **algoritme**: een slim computerprogramma dat beslist welke berichten of filmpjes jij te zien krijgt. Deze algoritmes baseren zich op jouw gedrag: waar klik je op, hoe lang kijk je naar een video, waar geef je een like op? Zo ontstaat er een digitaal profiel van jouw interesses. Vervolgens krijg je “**voor jou**” inhoud te zien – je merkt het bijvoorbeeld aan TikTok’s *For You Page* of Instagram Explore. Het idee is dat de app jou content geeft die **precies bij jou past**.

Veel tieners ervaren die persoonlijke feed als iets positiefs: “*Het is net alsof Instagram/TikTok mij heel goed kent; alles wat ik zie is helemaal mijn smaak*.” Het voelt bijna als een **spiegel van jezelf**: de app laat zien wat jij leuk en belangrijk vindt, dus ook *wie jij bent*. Sociale media presenteren algoritmisch geselecteerde inhoud die vaak wordt gepresenteerd als “speciaal voor jou” – het is niet alleen voor

jou, maar ook *over jou*, alsof het een spiegel is die signalen geeft over wat voor persoon jij bent. En zeg nou zelf, een spiegel die alleen je beste kanten laat zien is best fijn. Je krijgt bevestiging van je interesses en meningen: *“Zie je, dit is helemaal mijn ding.”* Veel jongeren geven aan dat ze het prettig vinden om een feed te hebben die **volledig op hen is afgestemd**, waar ze alleen dingen zien die ze herkennen en waar ze het mee eens zijn.

Toch zit hier een addertje onder het gras. Ten eerste, als je **alleen maar** te zien krijgt wat je al leuk vindt of waar je het mee eens bent, kom je in een soort **bubbel** terecht. Je wordt minder blootgesteld aan nieuwe ideeën of andere perspectieven. Stel, je kijkt vooral video's over een bepaalde hobby, dan zal je feed steeds meer daarvan tonen en nauwelijks iets anders. Dat kan ervoor zorgen dat je wereldbeeld eenzijdiger wordt. Je identiteit kan als het ware in een **hokje** geplaatst worden: *“Jij bent die persoon die alleen X leuk vindt.”* Terwijl jij in werkelijkheid misschien veel meer kanten hebt!

Ten tweede kan dat algoritme een **vervorming** van je zelfbeeld geven. Omdat het een spiegel is die alleen bepaalde dingen terugkaatst, ga je misschien denken dat die aspecten belangrijker zijn dan ze echt zijn. Wetenschappers waarschuwen dat tieners kwetsbaar zijn voor zo'n vervormd zelfbeeld door sociale media-algoritmes. De algoritmes zijn namelijk ontworpen om in te spelen op je **gevoeligheden en fixaties** – juist die dingen waar je veel mee bezig bent, krijg je nóg vaker te zien. Als iemand bijvoorbeeld onzeker is over zijn uiterlijk maar tegelijkertijd gefascineerd is door fitness-video's, kan het algoritme die persoon overspoelen met perfecte fitness-influencers. Gevolg: diegene wordt misschien nóg onzekerder of geobsedeerder, omdat de spiegel de onzekerheid uitvergroot.

Interessant is ook dat jongeren vaak **vertrouwen** op die algoritmische spiegel. In een recent onderzoek zei een meerderheid van tieners dat ze de inhoud van hun *“voor jou”*-feed zien als een **betrouwbaar beeld** van henzelf. Content die niet bij hun zelfbeeld past, scrollen ze gewoon voorbij of schrijven ze toe aan *“een foutje”* van het algoritme. Ze denken dus dat ze alles wat niet klopt wel kunnen negeren, en dat hun privacydeal met de app (data ruilen voor een op maat gemaakte feed) het waard is. Maar in werkelijkheid merken ze niet altijd hoe subtiel die feed hen **beïnvloedt**. Het voelt allemaal als eigen keuze, terwijl het algoritme op de achtergrond mee stuurt.

**Wist je dat:** Technologie vormt hele generaties – niet alleen in wat ze kijken of doen online, maar zelfs in hun **persoonlijkheidsontwikkeling**. Jij groeit op in een tijdperk waar er altijd een digitaal publiek en een algoritme bij je is. Sommige wetenschappers vergelijken het met een driehoeksverhouding: jij, je publiek (volgers/vrienden) én het algoritme dat ertussen zit. Die drie samen bepalen hoe jij jezelf uit en hoe je jezelf ziet. Best ingewikkeld, hè? Daarom is het zo belangrijk om **mediawijs** te zijn: snappen dat wat je online ziet – ook over jezelf – gestuurd wordt door een onzichtbare hand van een bedrijf. Dat betekent niet dat sociale media *“slecht”* zijn, maar wel dat je er met een kritisch oog naar mag kijken. Uiteindelijk ben jij méér dan wat een algoritme van je laat zien.

## Je wapenen tegen verslavende effecten

Je hebt nu gezien hoe digitale platforms werken: ze willen je aandacht, strooien met dopamine-beloningen, gebruiken trucjes, kunnen je onzeker maken én laten je vooral zien wat je wilt zien. Klinkt een beetje eng misschien – alsof je geen controle hebt. Maar **jij kunt de controle terugpakken!** 🤖 Dit laatste deel gaat over **hoe jij je kunt wapenen** tegen de verslavende effecten van (sociale) media. Het draait allemaal om **begrijpen** hoe ze werken en bewust met jezelf en die apps omgaan. We zetten een aantal tips op een rij:

## 1. Weet hoe je bespeeld wordt.

Kennis is kracht. Nu je weet van dopamine, FOMO en de trucjes, kun je jezelf betrappen als het gebeurt. Merk je dat je blijft scrollen zonder reden? Dat is het *oneindige scroll*-effect – tijd om bewust te stoppen. Voel je een kick van een like? Besef: leuk, maar laat het niet je eigenwaarde bepalen. Hoor je een *ping* en móét je kijken? Onthoud dat elk pingetje is gemaakt om jou te onderbreken. Door het te herkennen, kun je zeggen: “*Wacht, ik kan best nog even niét kijken.*” Zie het als een spel waarin jij de geheime trucs van de tegenstander nu kent.

## 2. Stel grenzen voor jezelf.

Omdat apps zelf geen einde hebben, moet jij einde bepalen. Spreek met jezelf regels af, bijvoorbeeld: **maximaal X uur per dag op sociale media, of telefoon uit na 21:00 uur ‘s avonds**. Veel telefoons hebben een schermtijd-functie waarop je kunt zien hoeveel uur je op welke app zit – gebruik die en stel limieten in. Je kunt ook **pauzes** inbouwen: bijvoorbeeld elk uur 10 minuten telefoon weg, of een “sociale media vrije zondag”. In het begin voelt dat raar (dankzij FOMO), maar als je merkt dat de wereld echt niet vergaat als je even offline bent, geeft dat enorm veel rust.

## 3. Zet meldingen (gedeeltelijk) uit.

Een praktische tip: schakel zoveel mogelijk **pushmeldingen** uit, vooral van apps die je continu afleiden. Moet je echt direct weten als iemand een like geeft of als er een meme in de groep wordt gestuurd? Waarschijnlijk niet. Je kunt bijvoorbeeld geluidjes en trilsignalen uitzetten, of alleen meldingen laten van echt belangrijke dingen (bijv. bericht van je beste vrienden/familie). Zo voorkom je dat je telefoon als Pavlov-bel constant je aandacht opeist. Probeer maar eens: laat je telefoon een paar uur stil, en kies zélf wanneer je wat bekijkt. Jij bent geen slaaf van elke *ping* – jij bent de baas die beslist wanneer iets aandacht krijgt.

## 4. Bewuste keuze: volg het goede, niet het giftige.

Loop eens kritisch door de accounts die je volgt en de groepen waar je in zit. Word je er blij van, geeft het je inspiratie of een goed gevoel over jezelf? Top, blij volgen! Maar merk je dat iets jouw stemming verzuurt – bijvoorbeeld een influencer die je vooral jaloers maakt, of een vriend die telkens ruzie zoekt in comments – dan is het oké om die **te ontvolgen of te dempen**. Maak van je feed een positieve omgeving: volg creators die eerlijke content delen, waar je iets van leert of gewoon goed bij voelt. En onthoud dat je niet iedereen hóeft te volgen die jou volgt – het is geen verplicht ruilhandeltje. Jouw online omgeving mag je net zo goed schoonhouden als je kamer.

## 5. Realiteitscheck: niets is perfect.

Spreek met jezelf af dat je alles wat je online ziet met een *korreltje zout* neemt. Zie je een model met een superfit lichaam? Bedenk dat daar wellicht photoshop, 100 foto’s selecteren en goed licht aan te pas kwamen. Zie je vrienden alleen maar lachen op fotos? Besef dat niemand 24/7 gelukkig is. Probeer elke dag even jezelf eraan te herinneren: **online is niet altijd realistisch**. Je kunt zelfs een memo aan jezelf op je spiegel plakken: “Vergelijk mijn achter-de-schermen niet met andermans highlight reel.” Deze mindset beschermt je tegen het idee dat jouw leven “minder leuk” is dan dat van anderen.

## 6. Praat erover en zoek echte connectie.

Voel je je weleens rot door social media? Je bent echt niet de enige. Praat erover met iemand die je vertrouwt – een ouder, vriend(in) of mentor. Samen kun je relativeren (“Ja, iedereen voelt zich weleens zo op Insta, het is niet gek”) en misschien afspraken maken, bijvoorbeeld samen minder online zijn als challenge. Bovendien: investeer in **echte wereld contact**. Afspreken met vrienden in het echt, samen sporten, een spelletje doen – dat geeft vaak méér voldoening dan 100 likes van vreemden. Echte knuffel > virtual like, uiteindelijk. Hoe leuk online ook is, zorg dat je offline leven minstens zo kleurrijk is. Dan heb je ook minder de neiging om je geluk alleen online te zoeken.

## 7. Gebruik technologie tegen technologie.

Dit klinkt misschien gek, maar je kunt apps en functies gebruiken om jezelf te helpen minderen. Bijvoorbeeld: zet je scherm op **grijstinten** (zwart-wit) als je merkt dat felle kleurtjes je te veel lokken – een zwart-wit Instagram is al iets minder verslavend. Of installeer een **app die je gebruik bijhoudt** en meldingen geeft als je over je limiet gaat. Er zijn zelfs apps die je belonen als je níét op je telefoon kijkt (bijv. je plant virtuele boompjes die doodgaan als je onderbreekt – zo maak je van niet-gebruiken een spel!). Klinkt ironisch, hè: een app die je helpt van apps af te blijven. Maar als het werkt, waarom niet?

## 8. Wees lief voor je brein.

Tenslotte: onthoud dat jouw brein nog volop in ontwikkeling is. Je bent extra gevoelig voor beloningen en sociale prikkels in je tienerjaren – dat is normaal. Wees dus niet te streng voor jezelf als je het moeilijk vindt om die telefoon weg te leggen. In plaats daarvan, **train jezelf in kleine stapjes**. Beloon jezelf als het lukt (bijvoorbeeld: een middag geconcentreerd geleerd zonder social media, daarna mag je een half uurtje ontspannen scrollen). Merk ook de **voordelen** op van minder online zijn: misschien slaap je beter, voel je je rustiger of heb je iets nieuws gemaakt/geleerd in de tijd die vrijkwam. Die echte beloningen – een uitgerust gevoel, goede cijfers, een leuke hobby oppakken – gaan je brein ook blij maken, op een gezondere manier dan eindeloos swipen.

## Reflectie op het hoofdstuk

Je hebt nu geleerd hoe digitale platforms invloed hebben op jouw aandacht, gevoelens en zelfs identiteit. Hopelijk herken je veel van wat we besproken hebben (misschien dacht je bij stukjes: “hé, dat doe ik ook weleens” of “daar heb ik last van”). Voel je je soms alsof je **smartphone de baas** is? We hebben gekeken hoe dat komt, en vooral ook wat jij kunt doen om weer **de regie te pakken**. Denk nu eens na over onderstaande vragen en opdrachten. Die helpen je om de stof beter te begrijpen en toe te passen op jezelf. Onthoud: eerlijk naar jezelf kijken is hier belangrijker dan “het goede antwoord” geven.

## Reflectievragen over het hoofdstuk

- **Jij online vs. offline:** Als je jezelf vergelijkt, ben je dan online anders dan offline? Op welke manier? (Bijv. durf je online meer te zeggen, of laat je daar alleen je leuke kant zien?) Wat vind je daar goed of juist lastig aan?

- **FOMO-ervaring:** Kun je een moment beschrijven waarop jij *FOMO* voelde? Wat miste je toen – of dacht je te missen? Hoe voelde dat, en hoe ben je ermee omgegaan?
- **Controle over schermtijd:** Wie bepaalt meestal bij jou wanneer je stopt met scrollen of gamen – ben jij dat, of “gebeurt” het gewoon (voor je het weet is er een uur om)? En wat zou je kunnen doen om daar meer controle over te krijgen?
- **Geluk uit likes:** Stel, je plaatst iets waarop je heel trots bent, maar je krijgt weinig respons. Hoe zou je je voelen en waarom? En omgekeerd: als je heel véél likes krijgt, wat doet dat met je? Vind je het oké dat zoiets invloed heeft op je stemming, of wil je dat het je eigenlijk minder uitmaakt? Leg uit aan jezelf.

Denk goed na over deze vragen. Er is geen fout antwoord – het gaat erom dat je begrijpt hoe jouw online leven samenhangt met je gevoelens en zelfbeeld. Misschien kun je er ook eens met vrienden of thuis over praten; je zult merken dat iedereen weer anders omgaat met zijn telefoon en sociale media.

## Huiswerkopdrachten

Kies (of voer) één of meerdere van de onderstaande opdrachten uit. Ze helpen je om actief met dit onderwerp aan de slag te gaan. Minstens één van de opdrachten is praktisch, eentje creatief en eentje wat onderzoekend. Succes en vooral: **have fun** met wat je leert!

**1. Notificatie-experiment (praktisch):** Zet op een schooldag **alle meldingen** van sociale apps uit (of in elk geval zoveel mogelijk, behalve echt noodzakelijke). Houd een dag bij hoe vaak je uit jezelf op je telefoon wilt kijken. Schrijf aan het eind van de dag een korte evaluatie: *Vond je het moeilijker of makkelijker om niet telkens te checken? Hoe vaak heb je je telefoon toch gepakt? Voelde je je rustiger of juist angstig dat je iets miste (FOMO)?* Bespreek eventueel de resultaten met klasgenoten: iedereen zal dit anders ervaren. **[Tip: Je kunt dit experiment ook in het klein doen, bijv. voor 4 uur achter elkaar geen meldingen en noteren hoe het ging.]**

**2. Interview “opgroeien zonder socials” (onderzoekend):** Interview een volwassene (bijvoorbeeld een ouder, oom/tante of docent) die zijn/haar tienertijd **zonder social media** heeft beleefd. Vraag hoe zij destijds contact hielden met vrienden en op de hoogte bleven van nieuwtjes. Enkele vragen die je kunt stellen: *“Hoe wist je of je iets miste, zonder WhatsApp en Instagram?”*, *“Had je destijds ook zoiets als FOMO, of speelde dat minder?”*, *“Wat deed jij als je je verveelde, als er nog geen smartphones waren?”* Schrijf een half A4'tje waarin je vergelijkt: wat is er anders en wat misschien juist hetzelfde vergeleken met hoe jouw generatie nu op de hoogte blijft en zich verbonden voelt? Wat vind je daarvan – lijkt het je leuker of moeilijker zonder sociale media, en waarom?

**3. Schermtijd & stemming logboek (zelfobservatie):** Maak gedurende **drie dagen** een simpel logboek van je social media gebruik en je gevoel daarbij. Noteer elke avond: (a) Hoeveel uur je die dag ongeveer aan non-school schermtijd hebt besteed (check eventueel je telefoonstatistieken). (b) Hoe je je die dag gevoeld hebt – bijv. gestrest, blij, ontspannen, jaloers, etc. en of je denkt dat sociale media daar iets mee te maken hadden. Zie je een verband? Bijvoorbeeld: *“Maandag 3 uur Instagram, voelde me onrustig/druk in mijn hoofd. Dinsdag 30 min Instagram, rest van de avond boek gelezen, voelde me relaxed.”* Of misschien merk je geen verschil. Schrijf een kort conclusie-zinnetje: *maakt*

*meer/minder online zijn jou gelukkiger, of merk je dat het niet zoveel uitmaakt?* Er is geen goed of fout, het gaat erom dat je eerlijk kijkt naar jezelf en je mediagebruik.

## Bonusopdrachten (optioneel)

Voor wie extra creatief aan de slag wil zonder al te veel te schrijven, hebben we twee bonusopdrachten. Deze kun je individueel of samen met een paar klasgenoten doen. Bespreek met je docent of en hoe je dit kunt inleveren of presenteren.

**Bonus 1 – Foto-illusie: online vs. offline (uitbeelden):** Beeld in twee foto's het verschil uit tussen een **perfect online leven** en de **realiteit daarachter**. Gebruik jezelf of vrienden als "model". Idee: maak één foto die lijkt op een stralende Instagram-post (bijv. iemand helemaal opgemaakt, lachend met een mooi filter, poseerend alsof alles geweldig is). Maak daarna een foto van wat er direct **ná** die post gebeurt in het echte leven (bijv. dezelfde persoon die op de bank ploft in een slobbertrui, of een gezicht van vermoeidheid zodra de camera weg is). Wees creatief: je kunt het ook breder trekken, zoals een foto van een telefoon vol likes versus een persoon die alleen op bed zit. Zorg dat de twee foto's samen een verhaal vertellen: dat wat we online zien niet het hele plaatje is. Presenteer de foto's naast elkaar met een titel, bijvoorbeeld "Instagram vs. Reality". (Lachen is toegestaan, maar het inzicht erachter is belangrijk!)

**Bonus 2 – Meme of cartoon (grappig/creatief):** Maak een meme, striptekening of cartoon die op een humoristische manier laat zien **hoe verslavend sociale media kunnen zijn** of wat FOMO is. Bijvoorbeeld: teken een smartphone als een poppetje dat zijn gebruiker roept als een magneet, of verzin een meme-caption bij een bekende afbeelding (zoals het beroemde *Distracted Boyfriend*-plaatje, maar dan de jongen = een leerling, arm meisje = huiswerk, meisje op straat = telefoon met TikTok 🤖). Of bedenk een superheld vs. schurk scenario: "*Captain Dopamine*" (de slechterik die mensen aan hun scherm kluistert) tegen "*Focus-man*" (die probeert te helpen). Alles kan, als het maar duidelijk het thema laat zien en op een leuke manier jouw inzicht toont. Je hoeft geen Picasso te zijn – stick figures met goede humor waarderen we ook!

Veel succes en plezier met de opdrachten! Onthoud: het doel van dit hoofdstuk is niet om te zeggen dat sociale media "slecht" zijn, maar om jou te laten ontdekken **hoe ze werken** en hoe jij sterk en slim daarmee om kunt gaan. Je digitale identiteit is iets moois – het is een deel van wie je bent – zolang jij maar de touwtjes in handen houdt. Emotionele weerbaarheid in de online wereld betekent: genieten van de leuke kanten, maar je niet laten meeslepen in de valkuilen. Je bent nu een heel stuk mediawijzer geworden. Gebruik die kennis, dan haal je het beste uit zowel jezelf als de digitale wereld!

# Jij & de Sociaal-Economische Laag

*Over aandacht, tijd, reputatie en keuzes die kansen maken (of breken).*

## Waarom dit hoofdstuk?

Misschien heb je er nooit zo naar gekeken, maar jouw dag lijkt op een klein ruilspel. Je ruilt minuten slaap voor nog één filmpje. Je ruilt concentratie voor het gevoel dat je overal bij hoort. Je ruilt vandaag oefenen voor later makkelijker leren. In dat ruilspel ben jij de hoofdpersoon, mét invloed. Dit hoofdstuk gaat over jouw **persoonlijke economie**: hoe je omgaat met aandacht, tijd, energie – en soms geld – in een wereld die daar voortdurend aan trekt.

We gaan niet moraliseren. Je mag van memes houden, scrollen, gamen en chillen. Het punt is: **wie stuurt wie?** Laat je je dag bepalen door wat je telefoon je aandraagt, of kies jij – bewust – waar jouw beperkte munten naartoe gaan? Dat is geen saai volwassen gedoe; het is juist slim, en het geeft rust.

## Jouw munten: aandacht, tijd en energie

Stel je drie munten voor in je hand: **aandacht**, **tijd** en **energie**. Ze lijken op elkaar, maar doen net iets anders. Aandacht is waar je gedachten naartoe glijden. Tijd is hoeveel minuten je ergens aan besteedt. Energie is of je brein nog puf en focus heeft. Wie met aandacht strooit, verliest tijd; wie te laat is met slapen, verliest energie. En wie weinig energie heeft, maakt andere keuzes dan wanneer je fris bent.

**Voorbeeld:** Je komt thuis na school en voelt je moe. Je pakt je telefoon ‘even’ en zó zijn er veertig minuten voorbij. Daarna moet je huiswerk nog steeds, maar je energie is niet gestegen – eerder gezakt. Het is niet dat je lui bent; je hebt net een ruil gedaan zonder het door te hebben: aandacht en tijd ingeruild voor korte afleiding, met als verborgen prijs je energie.

De kern van dit hoofdstuk is niet: “telefoons zijn slecht”. De kern is: **kun jij vooraf kiezen welke ruil je wilt maken?** Soms wil je bewust wél die veertig minuten ontspanning, omdat je hersenen even pauze nodig hebben. Prima. Maar vaak sluipt het erin. Dan helpt het om je ruilen zichtbaar te maken – en dat begint bij aandacht.

## De strijd om jouw aandacht (en hoe je die wint)

Sociale media en games zijn gemaakt om prettig te voelen. Niet omdat ‘ze’ je willen breken, maar omdat hun succes afhangt van jouw tijd op het platform. Ze gebruiken trucjes die bij iedereen werken: meldingen op het juiste moment, eindeloze tijdlijnen, automatische volgende video’s, beloningen die nét onvoorspelbaar genoeg zijn om nog één keer te proberen.

**Voorbeeld:** Je ziet een rode bol op je scherm. Je wéét dat het vaak niets is, maar toch tikt je duim. Je brein krijgt een mini-beloning: misschien is het belangrijk! Meestal is het dat niet, maar de nieuwsgierigheid wint – precies zoals bedoeld.

Wat helpt? Niet jezelf forceren om ‘sterker’ te zijn dan apps, maar je **omgeving zo ontwerpen** dat je wint. Een sporter verandert de looproute om de snoepwinkel te vermijden; jij kunt je telefoon zo

instellen dat hij je gedrag niet onnodig triggert. Veel leerlingen merken dat één simpele keuze al rust geeft: meldingen dempen, vaste checkmomenten kiezen, of de telefoon fysiek buiten bereik leggen tijdens een klus. De kracht zit niet in één heldendaad, maar in **kleine, herhaalde** keuzes die jouw dag voorspelbaar maken.

**Voorbeeld:** Noor zet haar meldingen uit behalve van haar ouders en één vriend(in). Ze kijkt drie keer per dag bewust haar socials. De eerste week voelt het onrustig (“straks mis ik iets”), maar daarna merkt ze: minder piek, meer focus, sneller klaar met schoolwerk, en ’s avonds tijd over om te tekenen. Ze heeft haar ruilspel omgedraaid: ze ruilt nu bewust twintig minuten scrollen voor een uur hobby – en voelt zich beter.

## Wat reputatie echt waard is

Als je het woord **reputatie** hoort, denk je misschien aan likes en volgers. Maar in het dagelijks leven werkt reputatie anders. Reputatie is wat mensen verwachten als ze jouw naam horen: komt hij op tijd, houdt zij afspraken na, denkt diegene mee, is het gezellig met hem/haar, kun je op ze rekenen? Dat zijn geen cijfers boven je hoofd – het zijn herinneringen van anderen aan jou.

**Voorbeeld:** In een projectgroep praten drie leerlingen graag en hardop. Een vierde is stil en zet alle bronnen netjes bij elkaar, checkt cijfers en let op de deadline. Aan het eind zegt de docent: “wie deed wat?”. De drie praters noemen vooral elkaar. De stille leerling baalt: haar bijdrage was groot, maar onzichtbaar.

Reputatie heeft twee kanten. De eerste is **wat jij laat zien**. Als jij consequent kleine beloften nakomt – bestanden op tijd uploaden, een samenvatting delen, iemand helpen zonder dat het gevraagd wordt – bouw je iets op dat sterker is dan een like. De tweede kant is **wat een groep zichtbaar máákt**. Veel groepen belonen de luidste stem. Je kunt dat eerlijker maken: even stilstaan bij “wie deed wat”, rollen rouleren, of eerst anoniem laten stemmen op ideeën en pas daarna bespreken wie het bedacht heeft. Als iedereen beter gezien wordt, stijgt de kwaliteit én voelt de groep veiliger.

**Voorbeeld:** In de volgende opdracht vraagt de docent elk team om het werkproces in drie zinnen te benoemen: wie wat deed, wat goed ging, en wat beter kan. De stille bouwer wordt genoemd. Het effect is klein in tijd, groot in gevoel. De volgende keer durft zij ook hardop een idee te pitchen – haar reputatie is niet langer verstopt.

## Regels die gedrag sturen (en hoe jij ze slimmer maakt)

Gedrag voelt vaak als een kwestie van ‘wilskracht’, maar veel wordt bepaald door **regels en omgeving**. Een wachtmuziekje maakt je geduldiger; een klok in beeld maakt je sneller; een “volgende video” knop doet je blijven. In de klas werkt het net zo: de eerste spreker krijgt vaak het meeste aandacht; teams zonder rolverdeling laten één persoon trekken en de rest achteroverleunen.

De kunst is om niet alleen jezelf te veranderen, maar ook de **regels** waar je in beweegt. Dat is geen hardcore politiek; het is praktisch. Wil je betere ideeën? Dan helpt anoniem stemmen vóór je gaat discussiëren. Wil je meer leerlingen aan het woord? Wissel de volgorde, of spreek af dat de vorige winnaar juist als laatste mag. Wil je eerlijker belonen? Zet een plafond: niemand krijgt meer dan drie stemmen van dezelfde persoon. Kleine regelwijzigingen maken grote verschillen.

**Voorbeeld:** Bij een pitchwedstrijd in de klas winnen altijd dezelfde drie. De docent verandert twee dingen: eerst anoniem inzenden, dan pas luisteren; en iedereen krijgt drie stemmen, maar je mag niet al je stemmen aan één persoon geven. De uitslag wordt meteen gevarieerder. Niet omdat talent is veranderd, maar omdat de **omgeving** datgene zichtbaar maakt wat er al was.

## Denk in taken, niet alleen in beroepen

Vraag iemand “wat wil je later worden?” en je krijgt vaak een beroep als antwoord. Maar beroepen veranderen. **Taken** blijven. ‘Uitleggen’, ‘luisteren’, ‘ontwerpen’, ‘rekenen’, ‘repareren’, ‘zorg regelen’, ‘conflicten sussen’ – dat zijn bouwstenen die in veel banen terugkomen. Als je in taken leert denken, kun je flexibeler meebewegen met de wereld, zonder je identiteit te verliezen.

**Voorbeeld:** Je houdt van tekenen en verhalen bedenken. Misschien word je geen striptekenaar, maar taken als *uitleggen met beeld*, *verhaal opbouwen*, *ideeën schetsen* komen overal terug: van marketing tot techniek en zelfs gezondheidszorg (patiëntuitleg). Als je die taken traint, blijven de deuren open, zelfs als het exacte beroep anders blijkt dan je nu denkt.

De meeste leerlingen ontdekken dat hun **energiegevers** – dingen waardoor je de tijd vergeet – een hint geven welke taken bij je passen. Als je dat weet, kun je kleine stappen kiezen: een klasgenoot begeleiden bij een opdracht (oefen ‘uitleggen’), een poster maken bij biologie (oefen ‘visualiseren’), of je spreekbeurt als verhaal opbouwen (oefen ‘structureren’). Zo bouw je aan reputatie en toekomst tegelijk.

## Grenzen en waarden: de onzichtbare ruggengraat

Grenzen zijn niet streng of ongezeilig; ze maken je dag eerlijk. Een grens is een kleine afspraak met jezelf: na tien uur ’s avonds geen school-apps meer; tijdens leren ligt de telefoon in een andere kamer; als iemand je overhaalt tot iets waar je spijt van krijgt, zeg je vriendelijk nee. Grenzen zijn makkelijker te houden als je weet welke **waarde** je beschermt: rust, gezondheid, vriendschap, eerlijkheid, familie, geloof, creativiteit – kies wat bij jou past.

**Voorbeeld:** Elias zegt vaak ‘ja’ tegen extra klusjes en raakt dan gestrest. Hij kiest één waarde: betrouwbaarheid. Betrouwbaar zijn betekent óók eerlijk zijn over je tijd. Hij besluit om deze maand maximaal twee extra dingen per week te doen. De eerste week voelt het gek (“straks vinden ze me saai”), maar na drie weken merkt hij dat zijn ja’s weer écht ja’s zijn. Zijn reputatie stijgt niet omdat hij alles doet, maar omdat hij waarmaakt wat hij belooft.

## Slim omgaan met platformen (zonder je humor te verliezen)

Platformen zijn niet je vijand, maar ze zijn ook niet je beste vriend. Ze hebben hun eigen doelen, jij de jouwe. Je hoeft niet ‘van het internet af’; je mag het internet voor **jouw** doelen gebruiken. Volg accounts waar je blij of wijzer van wordt. Zet rommel uit. Zoek context als iets je boos maakt. En als je uitspreekt: doe het kort, helder en vriendelijk. Ironie is grappig tot iemand echt pijn heeft; kies dan voor duidelijkheid.

**Voorbeeld:** Iemand plaatst een hard oordeel over een klasgenoot. Je kunt meelachen en meedoen – goedkoop en snel – of je kunt één zin typen die het gesprek kantelt: “Hé, dit is niet oké. Laten we het

over ideeën hebben, niet over personen.” Misschien levert het je niet direct likes op, maar later wel iets dat zeldzamer is: vertrouwen.

## Miniverhalen uit de klas

### De stille bouwer

Sara praat weinig. Ze zet bronnen op orde, maakt een strakke planning en merkt fouten op. Niemand noemt haar aan het eind. De docent vraagt de drie zinnen (“wie deed wat; wat ging goed; wat kan beter?”). Sara’s werk wordt zichtbaar. De volgende keer vraagt het team zélf om die drie zinnen. Reputatie is nu iets wat je **samen** opbouwt.

### De streak-val

Yassine heeft een streak van 240 dagen. Hij gaat te laat slapen en is 's ochtends prikkelbaar. Hij verplaatst de streak bewust naar 19:45–20:00 en zet daarna zijn schermen uit. De streak blijft, slaap en humeur verbeteren. De ruil is eerlijker geworden.

### De eerste spreker

Bij pitchrondes wint vaak degene die als eerste komt. De klas schakelt over op: anonieme inzendingen, dan luisteren, dan stemmen met een plafond. Plots verschijnen er winnaars die niemand eerder opmerkte. Het talent was er al – de regel maakte het zichtbaar.

## Geld & keuzes die je voelt in je portemonnee

Je persoonlijke economie gaat niet alleen over aandacht, tijd en energie in je hoofd. Er is ook de zichtbare kant: **geld**. Het lastige is dat geld vaak een snelle beloning geeft (iets nieuws! iets moois!), terwijl de echte prijs vaak verstopt zit in je andere munten. Daarom kijken we hier naar gewone situaties — zakgeld, bijbaan, kleding, gadgets, games, je telefoon — met steeds dezelfde vraag: *welke ruil maak ik, en met welke munten betaal ik écht?*

### Zakgeld: kleine bedragen, grote keuzes

Zakgeld is oefenen met kiezen. Niet iedereen krijgt het, en niet iedereen krijgt hetzelfde — dat is eerlijk gezegd soms oneerlijk en kan rot voelen. Als je wél zakgeld krijgt, is het verleidelijk om het meteen uit te geven. Handiger is om **drie potjes** te maken: *nu* (kleine dingen), *sparen* (doel waar je trots op bent), *geven* (iemand anders blij maken, klein kan ook). Het gaat niet om perfect zijn, maar om ritme.

**Voorbeeld:** Mila wil dure sneakers. Ze kan drie maanden al haar geld eraan uitgeven, maar kiest een andere ruil: goedkopere schoenen + elke week een beetje opzij voor een tekentablet. Drie maanden later heeft ze schoenen én een hobbytool. Ze betaalde niet alleen met geld, maar ook met **geduld** — en won daar energie mee terug.

### Bijbaantje: de prijs van uren

Een bijbaan geeft vrijheid: je kunt zelf dingen betalen. Maar elk uur werken is ook een uur minder **tijd** en vaak minder **energie**. De kunst is om je rooster zo te leggen dat school, slaap en vrienden niet sneuvelen. Vraag je af: *betaal ik met cijfers? met stress? met minder sport?*

**Voorbeeld:** Ruben werkt op vrijdagavond en zaterdagochtend. Hij merkt dat hij op zaterdag brak is en huiswerk doorschuift. Hij ruilt één vrijdag in voor een zondagmiddag. Zelfde geld, minder energielek. Soms is een uur minder werken de beste investering in jezelf.

### Huishoudelijke taken: meedoen aan de mini-economie thuis

Thuis draait ook een economie: koken kost tijd en geld; schoonmaken kost energie; samen leven vraagt **wederkerigheid**. Taken voelen oneerlijk als ze onzichtbaar zijn. Spreek kleine, duidelijke taken af (tafel dekken, afwas, prullenbak, was opvouwen) en maak zichtbaar wie wat doet. Niet als straf, maar als afspraak.

**Voorbeeld:** Lina moppert dat zij “altijd” de vaatwasser doet. Het gezin maakt een simpel schema met twee vaste wissel-momenten per week. Minder gedoe, meer rust. En ja: wie druk is met toetsen, ruilt een taak tijdelijk — als het maar wordt terugbetaald.

### Merkkleding en status: lenen of bouwen?

Merken beloven iets extra's: stijl, groep, kwaliteit. Soms is dat waar, soms is het vooral **status-taal**. Als je merkt koopt voor de **blik** van anderen, betaal je vaak dubbel: met geld én met onrust (steeds het nieuwst willen). Als je koopt voor **gebruik** (zit lekker, gaat lang mee), betaal je één keer en krijg je rust terug.

**Voorbeeld:** Jay spaart maanden voor een hoodie “om erbij te horen”. Het gevoel is top... twee weken. Daarna is er een nieuwe drop. Jay besluit: één echt goede jas die jaren meegaat, en goedkope basics zonder groot logo. Zijn **reputatie** groeit later door wat hij maakt en hoe hij doet — niet door het bordje op zijn borst.

## Gadgets, games en de verborgen rekening

Nieuwe spullen zijn leuk, maar hebben **verborgen kosten**: hoesjes, kabels, abonnementen, betaalde uitbreidingen, reparaties, tijd om alles te leren en te onderhouden. Vraag bij elke aankoop: *wat kost het me per maand?* en *welke tijd/energie vraagt dit ding?*

**Voorbeeld:** Een console met één game lijkt betaalbaar. Maar dan komen extra controllers, online abonnement, nieuwe releases. Bedenk: hoeveel uur plezier per euro? En komt dat uit je **slaap**, je **sport** of je **vrienden**?

## Microtransacties en abonnementen: duizend kleine hapjes

Games en apps zijn vaak gratis aan de voordeur en duur aan de achterdeur. Kleine aankopen voelen onschuldig, maar stapelen. Een abonnement vergeten op te zeggen is hetzelfde als geld ruilen voor niets.

**Twee hulpmiddelen:** 1) **Koel-af regel:** wacht 48 uur voor je iets koopt in een game/app. 2)

**Abonnement-zondag:** één keer per maand check je met wie dan ook thuis: wat loopt er, wat kan uit?

## Telefoons en upgrade-rondes: totale kosten

Een nieuwe telefoon is niet alleen de aanschaf. Denk aan hoesje, screenprotector, opladen, verzekering, data-bundel, en vooral: **aandachtstijd**. Soms is de slimste ruil: batterij laten vervangen en nog een jaar doorgaan. De telefoon werkt, jij houdt geld, tijd en aandacht over.

**Voorbeeld:** Sema wil upgraden. Ze rekent: nieuwe tel €600, oude batterij €60. Ze kiest batterij. Het verschil gebruikt ze voor rijlessen later. Minder glans, meer vrijheid.

## Sparen, doelen en buffers: jezelf rust cadeau doen

Sparen is niet saai; het is **rust vooruit betalen**. Een klein potje voor onverwachte dingen (kapotte fiets, verjaardag, schoolreis) voorkomt stress. En geef ook klein: iemand trakteren, samen een cadeautje, iets doneren. Gek genoeg geeft **geven** vaak energie terug — omdat je merkt dat jij verschil maakt.

**Kernvraag bij geld:** betaal ik nu met geld, of stiekem met mijn andere munten? En wat krijg ik werkelijk terug: kort plezier of lange rust?

## Samenvatting

Jij hebt drie munten die je elke dag uitgeeft: aandacht, tijd en energie. Wie ze bewust inzet, voelt meer rust en regie. Reputatie gaat minder over “luid” en meer over **betrouwbaar en zichtbaar bijdragen**. Regels vormen gedrag; verander de omgeving en je verandert de uitkomst. Denk in taken:

dan blijf je flexibel. Grenzen zijn mini-afspraken die je waarden beschermen. Platformen kun je gebruiken zonder jezelf te verliezen.

## **Reflectie op het hoofdstuk**

Kies drie zinnen uit dit hoofdstuk die je raken. Schrijf kort op waarom. Kies er één die je deze week toepast. Bespreek met iemand thuis of op school hoe je dat gaat doen.

## Vragen bij het hoofdstuk

### Extra begripsvragen (geld & keuzes)

- A1. Waarom kan een bijbaan tegelijk vrijheid geven en toch duur zijn in tijd/energie?
- A2. Geef een voorbeeld van een **verborgen kostenpost** bij een gadget of kledingstuk.
- A3. Wat is het verschil tussen iets kopen voor **status** en iets kopen voor **gebruik**?
- A4. Leg in je eigen woorden uit wat **totale kosten** van een telefoon zijn (meer dan alleen de prijs).
- A5. Welke twee simpele regels kunnen helpen tegen impuls-aankopen in games/apps?

### Extra toepassingsvragen (geld & keuzes)

- B1. Maak een mini-begroting voor één maand met drie potjes: *nu*, *sparen*, *geven*. Wat verandert er als je €15 minder of meer hebt?
- B2. Reken de **uurprijs** uit van een abonnement dat je weinig gebruikt (kosten per maand ÷ uren gebruik). Is het dat waard?
- B3. Je wilt een merkitem. Beschrijf twee routes: (1) meteen kopen, (2) alternatief + sparen voor iets dat jou op lange termijn energie geeft. Welke ruil voelt beter en waarom?
- B4. Je oude telefoon is traag. Vergelijk **upgraden** met **repareren**. Welke ruil past bij jouw drie munten?
- B5. Thuis is gedoe over taken. Schrijf een voorstel van drie regels dat eerlijk voelt én haalbaar is.

### Extra denkvragen

- C1. “Merkkleding is vooral een taal.” Eens of oneens? Leg uit met een voorbeeld.
- C2. “Een uur minder werken voor meer slaap is soms rijker zijn.” Kun je dat verdedigen?

### Begripsvragen

1. Wat zijn de drie “munten” waar je elke dag mee ruilt, en hoe hangen ze met elkaar samen?
2. Waarom voelt aandacht verliezen soms alsof je tijd kwijtraakt, maar is energie eigenlijk de echte prijs?
3. Noem twee manieren waarop platformen je blik vasthouden, en leg uit waarom die voor veel mensen werken.
4. Wat is in dit hoofdstuk het verschil tussen reputatie en populariteit?
5. Geef een voorbeeld van een regel die een keuze eerlijker of slimmer maakt.
6. Waarom is denken in taken handig als je aan je toekomst denkt?

### Toepassingsvragen

7. Beschrijf een moment deze week waarop je aandacht werd weggetrokken terwijl je iets belangrijks wilde doen. Welke kleine regel zou je kunnen invoeren om dit te voorkomen?
8. Bedenk een manier om stille bijdragen in jouw klas of team zichtbaar te maken zonder iemand voor het blok te zetten.
9. Kies één social-media functie (autoplay, streaks, pushmeldingen). Hoe stuurt die jouw gedrag? Welke tegenregel past bij jou?

10. Splits een hobby of schoolvak in zes taken. Welke drie geven jou energie? Welke kun je de komende twee weken oefenen?
11. Welke waarde wil jij komende maand beter beschermen (bijv. rust, eerlijkheid, vriendschap)? Welke kleine grens hoort daarbij?

### Denkvraag

12. "Eerlijke regels zijn belangrijker dan talent." Ben je het eens of oneens? Gebruik een voorbeeld uit de klas om je mening uit te leggen.

## Opdrachten (individueel en groep)

### Opdracht A — De Aandacht-audit (individueel)

Je houdt twee dagen bij hoe vaak je je telefoon pakt en waarbij je afgeleid raakt. Daarna kies je één verandering (bijv. meldingen uit, vaste checkmomenten, telefoon in een andere kamer tijdens huiswerk). Je test dit vijf dagen. Schrijf op wat er veranderde aan je concentratie, je humeur en je tijdsgevoel. Wees eerlijk en kort: wat werkte wél, wat niet, wat pas je aan?

**Tip:** Bespreek met een buddy wat je gaat doen. Een mini-afspraken met iemand anders helpt om het vol te houden.

### Opdracht B — Reputatie in het team (groep)

Jullie maken in één les een mini-product (poster, demo, samenvatting). Aan het eind spreken jullie hardop drie zinnen: wie deed wat; wat ging goed; wat kan beter. Bedenk samen één kleine regel waardoor de volgende samenwerking eerlijker wordt (bijv. rollen rouleren, anoniem op ideeën stemmen, of “iedereen noemt één stille bijdrage”). Laat zien wat de regel opleverde in de volgende les.

### Opdracht C — Regel-ontwerp (groep)

Kies een situatie (bijv. een klasdebat of een pitch). Ontwerp drie regels die het eerlijker of beter maken. Test ze in een korte oefensessie. Schrijf daarna op wat veranderde: wie kwam nu wél aan bod, welke ideeën werden beter, wat voelde fijner?

### Opdracht D — Takenjacht (individueel → duo)

Neem één vak of hobby en splits die in taken (minimaal zes). Markeer welke taken je energie geven en welke je wilt oefenen. Bedenk drie **micro-stappen** om één taak te verbeteren (bijv. elke dinsdag tien minuten oefenen, één uitlegvideo kijken en hetzelfde nog eens in eigen woorden vertellen). Bespreek je plan in duo's en geef elkaar één tip.

### Opdracht E — Weekgrens (individueel)

Kies één grens voor deze week (bijv. na 22:00 geen socials; tijdens leren telefoon buiten bereik). Vertel het aan iemand thuis of in de klas. Na zeven dagen schrijf je op: lukte het, waar ging het mis, wat leerde je? Als het niet lukte: geen probleem. Pas je grens een beetje aan en probeer opnieuw.

### Opdracht F — Mini-debat (groepjes van 4)

Kies één stelling: 1) “Populariteit is hetzelfde als kwaliteit.” 2) “Eerlijke regels zijn belangrijker dan talent.” 3) “Een rustig brein leert sneller dan een druk brein.” Verdeel rollen (voor, tegen, voorzitter, notulist) en voer het debat. Sluit af met twee concrete klasafspraken.

### Opdracht G — Maandbegroting met drie potjes (individueel)

Maak voor één maand een realistische begroting (bedragen mogen geschat). Verdeel in *nu / sparen / geven*. Noteer één doel waar je trots op wilt zijn. Schrijf vijf regels over wat je moeilijk vindt en welke truc jij gaat gebruiken (bijv. 48-uur regel, contant potje, reminders).

### Opdracht H — Telefoon: repareren of upgraden? (duo)

Zet de **totale kosten** van beide opties naast elkaar (aanschaf/reparatie, accessoires, abonnement, verwachte levensduur). Voeg de **aandachtstijd** toe (hoeveel uur per week 'kost' deze telefoon je?). Eindig met een keuze + motivatie.

### Opdracht I — Merk vs gebruik (groepje van 3)

Kies een kledingstuk of gadget. Werk twee profielen uit: *status-profiel* (wat laat je zien?) en *gebruik-profiel* (wat doet het voor jou?). Presenteer kort welke keuze je zou maken en waarom.

### Opdracht J — Games zonder hapjes (individueel)

Speel één week zonder microtransacties of nieuwe abonnementen. Houd bij wat je mist en wat meevalt. Reken uit hoeveel euro je níét hebt uitgegeven en wat je daar anders mee kunt doen (bijv. sparen voor doel X).

### Opdracht K — Takencontract thuis (individueel → gezin)

Schrijf een vriendelijk **takenvoorstel**: 3 vaste taken, 2 wisseltaken, 1 noodregel (als iemand toetsen heeft). Bespreek thuis, pas aan en test twee weken. Reflecteer eerlijk: wat werkte, wat niet, wat blijft?

### Opdracht L — Bijbaan-balans (individueel)

Teken je week: school, slaap, sport, vrienden, werk. Waar knelt het? Stel één regel op die je energie teruggeeft (bijv. geen late avonden voor een toetsweek). Evalueer na twee weken.

### Huiswerkopdrachten (kies er twee)

1. **Melding-dieet**: drie dagen lang zet je niet-belangrijke meldingen uit. Schrijf elke dag vijf regels: wat leverde het op, wat miste je, wat houd je vast?
2. **Stille Held**: beschrijf een moment waarop iemand iets goeds deed zonder applaus. Wat zegt dit over reputatie?
3. **Mijn takenkaart**: maak een kaart van taken waar jij beter in wilt worden. Zet bij elke taak één micro-stap voor deze maand.
4. **Regel-foto**: maak (of teken) een foto van jouw "omgevingstruc" (telefoonbakje, timer, ordelijke werkplek) en leg uit hoe dit je helpt.

### Bonusopdrachten (optioneel)

- **Prikkelarme feed:** stel een week lang je feed samen met tien accounts waar je echt iets aan hebt; ontvolg de rest tijdelijk. Schrijf op wat dat deed met je humeur.
- **Buddy-challenge:** spreek met een klasgenoot twee checkmomenten af. Houd elkaar aan je grens en vier één kleine succesmoment.

*Je bent geen machine en geen product. Jij kiest waar jouw munten naartoe gaan. Dat is niet betuttelend, dat is vrijheid in het klein – elke dag opnieuw.*

## Creatieve Verwerking

In dit slothoofdstuk ga je de inzichten en emoties uit de vorige hoofdstukken op een creatieve manier verwerken. We doen dit op een luchtige, veilige manier – met fantasie, humor, muziek, verhalen en kunst – zodat je je eigen **innerlijke wereld** kunt verbinden met wat je geleerd hebt. Er is ruimte voor je persoonlijke interpretatie en expressie, zonder dat het té zwaar of persoonlijk wordt. Je mag dus spelen met ideeën en personages. Niets is *fout*: het gaat erom dat je reflecteert én plezier hebt terwijl je creatief bezig bent.

We hebben een aantal opdrachten voor je, waarvan ongeveer de helft draait om schrijven en nadenken, en de andere helft om vrije creatieve vormen (tekenen, muziek, rollenspel, collage, enzovoort). Voel je vrij om bij elke opdracht de vorm te kiezen die bij jou past. Elke opdracht beschrijft wat je gaat doen, wat het **leerdoel** is, doet een paar **voorstellen voor de vorm** waarin je je ideeën kunt uiten, en geeft aan **hoe het beoordeeld** wordt. Veel plezier met deze **creatieve verwerking** van alles wat je hebt geleerd!

### Opdracht 1: Humor met kinderfiguren

**Fantasieverhaal met Nijntje, Jip & Janneke of Kikker** – In deze opdracht mag je even terug naar je kindertijd (of nog verder terug!). Je gebruikt bekende kinderfiguren – zoals **Nijntje, Jip en Janneke of Kikker** – om korte, grappige verhaaltjes te bedenken waarin een duidelijk persoonlijkheidstype of een bepaalde *stoornis* naar voren komt. Door iets heel eenvoudigs en kinderlijks te nemen, kun je op een **humoristische** manier serieuze karaktertrekjes verkennen. Dit doen we licht en met een knipoog: het is niet de bedoeling om iemand te kwetsen, maar om op een speelse manier te zien hoe gedrag eruit kan zien.

*Tip:* Denk bijvoorbeeld aan **Winnie de Poeh** en zijn vriendjes. Er is ooit (met een knipoog) een analyse gemaakt waarin al die figuren een psychologisch label kregen: Winnie zou ADHD (en een obsessie voor honing) hebben, Knorretje is erg angstig, Iejeor is somber (depressief), Teigetje hyperactief, en Konijn een beetje **narcistisch**. Dat klinkt gek, maar zulke figuren laten onbewust al allerlei **eigenaardige trekjes** zien die we herkennen uit het echte leven. Net zoals Kikker in de verhalen van Max Velthuis telkens één gevoel heel sterk beleeft – bang, boos, bedroefd of juist smoorverliefd – kunnen we onze eigen draai geven aan andere kinderfiguren. Zulke verhalen hebben geen zware moraal, maar laten wel zien hoe personages met elkaar omgaan en hoe ze zichzelf zien. Jij mag nu hetzelfde doen: verzin een kort verhaaltje of strip met deze figuren, waarin je op een grappige manier een *karaktertrek* of *kwetsbaarheid* uitvergroot.

- **Leerdoel:** Je oefent met *empathie* en *inzicht in gedrag* op een speelse manier. Door humor leer je verschillende persoonlijkheden herkennen en benoemen, zonder dat het zwaar wordt. Je leert ook relativeren: problemen kunnen bespreekbaar worden als je ze van een afstandje bekijkt in een fantasieverhaal (je lacht **met** de situatie, niet **om** iemand).
- **Vorm:** Schrijf een kort verhaaltje (een half A4 tot A4) of maak een strip/verhaal in tekeningen. Kies je favoriete kinderfiguur (of combineer er een paar) en geef ze een uitgesproken karaktertrek. Bijv. *Nijntje met verlatingsangst*, of *Jip met ADHD die niet kan stilzitten aan tafel*, of *Kikker die ineens overal bang voor is*. Gebruik humor – bijvoorbeeld overdreven reacties of gekke situaties – maar blijf respectvol. **Optioneel:** Je kunt het verhaaltje in een klein groepje

toneelspelen als jullie dat leuk vinden (bijv. één speelt Nijntje, een ander Barbara Beer, enz.).

- **Beoordeling:** We kijken vooral naar **creativiteit** en **originaliteit** – heb je een grappig, origineel verhaal bedacht? – én naar de **psychologische inzicht** die blijkt uit jouw verhaaltje. Laat je duidelijk een bepaalde eigenschap of emotie zien via het personage? Verder telt je **inzet**: heb je er wat moois van gemaakt (tekst verzorgd, tekening ingekleurd, etc.)? Verbinding met de leerstof hoeft niet formeel, maar het is mooi als we herkennen dat je iets begrijpt van emoties of gedrag waar we het over gehad hebben.

## Opdracht 2: Karakteranalyse van Harry Potter

**Hoe realistisch is Harry's ontwikkeling?** – Velen van jullie kennen Harry Potter, *de jongen die bleef leven*. In deze opdracht duiken we in zijn **karakterontwikkeling**. Harry heeft in zijn jeugd veel meegemaakt: zijn ouders zijn op jonge leeftijd vermoord, en hij groeit op bij familie die hem niet liefdevol behandelt. Toch ontwikkelt hij zich tot een moedige, loyale tiener die telkens weer het kwaad tegemoet treedt. Maar gaat dat zonder slag of stoot? Jij gaat onderzoeken *hoe Harry's moeilijke jeugd zijn persoonlijkheid beïnvloed kan hebben*. Is de manier waarop Harry omgaat met vriendschap, conflicten en keuzes eigenlijk **psychologisch realistisch**?

Denk bijvoorbeeld aan de woede en isolatie die Harry voelt in **deel 5 (Orde van de Feniks)**. Hij is daarin vaak boos, gesloten en heeft nachtmerries – logisch voor iemand met zoveel trauma. Uiteindelijk leert hij zijn emoties onder ogen te zien en te delen: Dumbledore laat hem zelfs even flink schreeuwen en spullen kapot maken om zijn verdriet te uiten, en Harry beseft dat hij zijn gevoelens *moet* erkennen om verder te kunnen. Ga na **welke eigenschappen** Harry in de loop van de serie ontwikkelt (bijv. moed, het vermogen om lief te hebben, maar ook woede en koppigheid) en **waardoor** dat komt. Vraag je steeds af: *zou iemand in het echt ook zo reageren of veranderen met zo'n verleden?* Welke trekjes zijn heel begrijpelijk door wat hij heeft meegemaakt – en welke misschien minder?

- **Leerdoel:** Je leert een bekend fictief personage *psychologisch analyseren*. Dit traint je **inlevingsvermogen** (empathie) – je probeert je te verplaatsen in Harry's situatie – én je kritisch denkvermogen: je beoordeelt hoe geloofwaardig een karakter is. Ook oefen je met **toepassen van theorie** over bijvoorbeeld trauma, vriendschap en persoonlijkheidsontwikkeling op een verhaal dat je kent.
- **Vorm:** Schrijf een korte **analyse** (circa 300-400 woorden) of bespreking. Je kunt het als een mini-opstel doen, of in vraag-en-antwoord vorm (bijv. als een interview met een 'psycholoog' over Harry). Mogelijke aanpak: neem een paar eigenschappen van Harry (bijv. *moedig, achterdochtig, boos om onrecht, lyaal aan vrienden*) en bespreek per eigenschap hoe zijn jeugd dat verklaart en hoe het uitwerkt in zijn gedrag naar vrienden/vijanden. Als je minder van Harry weet, mag je ook een ander verhaal kiezen dat je goed kent, met een hoofdfiguur die iets ergs meemaakt (bijv. *Katniss Everdeen* in **The Hunger Games** of *Tony Stark* in **Marvel**). Zorg dat je in je tekst voorbeelden uit het verhaal gebruikt én linkt aan wat je over emoties/weerbaarheid geleerd hebt. **Alternatief:** Maak een creatieve presentatie: bijvoorbeeld een **mindmap** van Harry's eigenschappen met oorzaken, of een **collage** van beelden/citaten die zijn ontwikkeling weergeven, met toelichting.

- **Beoordelingscriteria:** Je **inzicht** in de psychologie van het personage staat voorop. Heb je duidelijk gemaakt welke emoties of gedrag hij toont en *waarom* (mogelijk) – dus kun je het koppelen aan ervaringen of theorie (bijv. “Harry’s wantrouwen komt mogelijk door jarenlange slechte ervaringen met volwassenen”)? We letten ook op **diepgang**: ga je verder dan alleen “Harry is dapper want hij vecht tegen Voldemort”? Laat je bijvoorbeeld zien dat dapper zijn niet betekent dat hij geen angst kent? Daarnaast beoordelen we **structuur en duidelijkheid** van je verhaal of presentatie (is het logisch te volgen, goed verzorgd?) en **verbinding met leerstof** (gebruik je termen of inzichten uit de lessen over bijvoorbeeld trauma, veerkracht, vriendschap?). Originaliteit is hier minder belangrijk dan bij creatieve opdrachten, maar een eigen frisse blik wordt altijd gewaardeerd.

### Opdracht 3: Problemen in *Het leven van een Loser*

**Bram Botermans** – de hoofdpersoon van de populaire boekenreeks *Het leven van een Loser* – vindt zichzelf geweldig, maar eigenlijk gaat vrijwel alles mis in zijn leven. In deze opdracht kijken we eerst naar **welke problemen** en eigenaardigheden zichtbaar zijn in Bram’s gedrag, en daarna ga je een bestaande scène uit de boeken **herschrijven**, met een twist: **Bram heeft nu een gedragsstoornis**. Je mag kiezen uit bijvoorbeeld ADHD of ASS (autismespectrumstoornis), en je moet duidelijk maken *welke vorm* hij heeft (bijvoorbeeld ADHD van het hyperactieve type, of juist vooral aandachtsproblemen; of ASS in de vorm van het syndroom van Asperger bijvoorbeeld – kies iets dat je kunt uitleggen).

Eerst: wat voor problemen of opvallende trekjes heeft Bram (in het Nederlands heet hij Bram, in het Engels Greg Heffley) eigenlijk in de originele boeken? Je zult merken dat **Bram niet erg empathisch** is en vaak zijn beste vriend (Theo Thorbecke, in het Engels Rowley) slecht behandelt. Hij is ook behoorlijk **lui**, wil graag populair zijn zonder daar moeite voor te doen, en geeft anderen de schuld van zijn fouten. Kortom, Bram *denkt* dat hij perfect is, maar wij lezers zien een jongen die juist onzeker is en stuntelig door het leven gaat. Hij heeft gedoe met zijn broers, komt in rampzalige situaties terecht door eigen toedoen, en leert daar meestal niet echt van – wat natuurlijk zorgt voor veel humor. Noteer een paar van die **typische Loser-problemen**: bijvoorbeeld *zelfoverschatting, onverantwoordelijkheid, jaloezie op vriend, continu afgeleid zijn door games, uitstelgedrag, steeds ruzie met broer*, etc.

Nu kies je één grappige scène of situatie uit de serie (of verzin er zelf één in dezelfde stijl) en schrijf je die om met Bram *als hij ADHD of autisme heeft*. Beschrijf hoe de scène dan verloopt en wat er anders zou gaan. **Voorbeeld:** Stel Bram moet een eenvoudig klusje doen van zijn vader, maar Bram heeft ernstige *concentratieproblemen (ADHD)*. In jouw herschreven versie dwaalt zijn aandacht steeds af – hij begint wel tien dingen tegelijk, vergeet waar hij mee bezig was, maakt een troep en zijn vader wordt boos terwijl Bram het niet expres doet. Of misschien herschrijf je een stukje waar Bram op school met iemand praat, maar nu heeft hij *autisme (bijv. Asperger)*: Bram begrijpt een grap niet, reageert ongepast eerlijk, of raakt volledig verdiept in één onderwerp terwijl de ander zich begint te vervelen. Je kunt humor blijven gebruiken, maar probeer óók realistisch en respectvol te blijven in de weergave van zo’n stoornis.

- **Leerdoel:** Je leert hier **problemen herkennen** bij een personage en deze creatief uitvergrooten om inzicht te krijgen in hoe een *stoornis* iemands gedrag kan beïnvloeden. Dit vergroot je **inzicht in ADHD en ASS** (of een andere ontwikkelingsuitdaging) en oefent je **empathie**: hoe voelt het om Bram te zijn met zo’n eigenschap, en wat voor misverstanden

ontstaan er dan? Bovendien oefen je je **creativiteit** door een bestaande scene te veranderen.

- **Vorm:** Schrijf het herschreven **scène** uit als verhaal (200-400 woorden) of als **stripscenario** (met dialogen en plaatjes in gedachten). Je mag eventueel ook **dialogen** uitschrijven alsof het een script is. Zorg dat je aan het begin uitlegt welke stoornis of eigenschap je Bram geeft, en hoe die zich uit (je mag best even opsommen: “Bram heeft ADHD, van het type dat hij zich slecht kan concentreren en erg impulsief is”). **Extra optie:** Je kunt je nieuwe scene met klasgenoot/klasgenoten ook als **rollenspel** opvoeren voor de klas, als jullie dat leuk vinden – soms zie je dan pas echt hoe anders alles loopt! In dat geval lever je samen een korte uitgeschreven dialoog in.
- **Beoordeling:** We letten op **inzet en originaliteit** – heb je duidelijk een eigen draai aan de scene gegeven? – en vooral op hoe je de **stoornis/trek** hebt neergezet. Is het herkenbaar als ADHD of ASS (op de manier die je beschrijft)? Laat je zien dat je begrijpt wat de kern van die uitdaging is (bv. bij ADHD dat hij chaotisch of impulsief wordt op een onhandig moment)? We waarderen het als je **humor** gebruikt, zolang het niet uitlacht maar inzicht geeft. Verder kijken we of je het verhaal logisch en begrijpelijk hebt opgeschreven. Verbinding met de leerstof blijkt hier uit een juiste omschrijving van de gekozen stoornis en bijvoorbeeld gebruik van termen die we besproken hebben. Het belangrijkste is echter dat duidelijk is **welk probleem** Bram in jouw versie heeft en hoe dat de situatie beïnvloedt.

## Opdracht 4: Reflectie op *Het dagboek van Anne Frank*

**Overleven met hoop en structuur** – In deze opdracht kijken we naar een echt historisch persoon: **Anne Frank**. Je hebt vast van haar gehoord: een Joods meisje dat tijdens de Tweede Wereldoorlog meer dan twee jaar ondergedoken zat in het Achterhuis en daar haar beroemde dagboek schreef. We gaan niet in op de gruwelen van de oorlog zelf, maar op de **mentale veerkracht** die zo'n situatie van een persoon vraagt. Stel je voor: jij bent 13, 14, 15 jaar en je moet je al die tijd stil houden, je mag nooit naar buiten, je leeft in voortdurende angst om ontdekt te worden. *Wat voor karakter en vaardigheden zou iemand nodig hebben om dat vol te houden?*

Besprek voor jezelf (of in groepjes) vragen als: *Welke eigenschappen hielpen Anne Frank om elke dag door te komen?* Denk aan **hoop** – Anne bleef ondanks alles geloven in het goede van de mens – en **doorzettingsvermogen**. Maar ook praktische dingen als **structuur** en **routine**: in het Achterhuis hadden ze een strak dagschema, met vaste tijden voor studie, lezen, schrijven, klusjes, en absolute stilte tijdens werkuren. Waarom zou dat helpen, denk je? En natuurlijk de **steun van familie**: Anne zat ondergedoken met haar ouders en zus (en nog vier andere mensen). In hoeverre gaf dat haar moed, en op welke manier? (Bedenk bijvoorbeeld: samen kunnen ze praten – al was het soms moeilijk tussen Anne en haar moeder – en elkaar hoop geven, of taken verdelen zodat er toch een soort dagelijks leven is.)

Een belangrijke vraag is ook: *Wat zouden ouders kunnen doen om een kind mentaal op de been te houden in zo'n situatie?* Anne was nog maar een tiener. Ze had haar ouders nodig voor veiligheid en troost. In haar dagboek blijkt dat ze vooral met haar vader een hechte band had, en dat ze snakte naar **begrip** van haar moeder. Als je Anne's ouders was, wat zou jij proberen te doen? Haar afleiden met verhalen? Haar extra knuffels en zekerheid geven? Haar laten meehelpen om haar nuttig te voelen? Schrijf je ideeën daarover op.

Tot slot kun je kijken naar **Anne's eigen manieren van verwerken**. Ze schreef **dagboek** – dat was haar creatieve uitlaatklep. Schrijven hielp haar om haar angsten van zich af te zetten: *“Ik kan alles van me afschudden als ik schrijf; mijn zorgen verdwijnen, mijn moed herleeft,”* schreef ze. Welke rol speelden dit soort dingen (kunst, schrijven, misschien dagdromen over de toekomst) in haar overleving? En wat leer jij daaruit voor je eigen moeilijke momenten?

- **Leerdoel:** Deze opdracht laat je *reflecteren* op extreme omstandigheden en welke **mentale kracht** ervoor nodig is om daarin staande te blijven. Je traint hier vooral je **inlevingsvermogen** (in iemand in oorlogsomstandigheden) en je **vermogen tot abstract denken** over weerbaarheid: welke factoren (hoop, familie, structuur, persoonlijkheid) maken iemand veerkrachtig? Je koppelt historische werkelijkheid aan de thema's als **hoop, veerkracht, steun** uit dit vak.
- **Vorm:** Je kunt je gedachten uitwerken in een *kort opstel of beschouwing*, waarin je de vragen hierboven beantwoordt. Maar creatieve vormen mogen ook: bijvoorbeeld een **fictief dagboekfragment** van iemand die onderduikt (of van Anne zelf) waarin die hoop, angst en structuur naar voren komen. Of schrijf een **brief van Anne's vader/moeder aan Anne** waarin ze haar moed inspreken – wat zou je tegen haar willen zeggen elke avond? Je zou ook een **collage of tekening** kunnen maken die de elementen hoop, familie, structuur verbeeldt (denk aan afbeeldingen van bv. een dagrooster, Anne's dagboek, een schuilplek, een stralende zon als symbool voor hoop). Als je iets visueel maakt, schrijf er wel een korte uitleg bij van een paar zinnen per belangrijk element, zodat duidelijk is wat je idee erbij is.
- **Beoordeling:** Hier wordt vooral gekeken naar **diepgang van reflectie** en **begrip**. Heb je meerdere aspecten benoemd (hoop, structuur, familie, persoonlijkheid) en kun je uitleggen waarom die belangrijk zijn? Toont jouw uitwerking empathie en begrip voor wat iemand doormaakt? We zoeken geen geschiedenisfeiten (hoeft niet nauwkeurig over WOII te gaan), maar of je de **psychologische lessen** eruit haalt. Je krijg punten voor **verbinding met de leerstof**: gebruik je begrippen als veerkracht, coping, structuur aanbrengen, hoop, enzovoort die we hebben besproken? En natuurlijk je **originaliteit/creativiteit** in de gekozen vorm. Technisch letten we erop dat je tekst of creatie verzorgd is. Dit is een meer beschouwende opdracht, dus originaliteit is minder belangrijk dan aantoonbaar inzicht en invoelingsvermogen.

## Opdracht 5: De gepeste koning

**Empathie en leiderschap** – Fantaseer dat onze koning (Willem-Alexander) als kind **erge pestervaringen** heeft gehad. Misschien werd hij op de basisschool gepest om iets aan zijn uiterlijk of omdat hij 'anders' was als prins, of op de middelbare school buitengesloten. Jij gaat je voorstellen *wat voor invloed dat op hem als volwassene en leider zou hebben*. Met andere woorden: hoe zou een **gepeste jongen** zich ontwikkelen tot een **empathische koning**?

Bedenk eerst: Welke eigenschappen zien we graag in een goed leider of koning? Waarschijnlijk dingen als **rechtvaardigheid, begrip voor zijn volk (empathie), bescheidenheid, zelfvertrouwen maar niet arrogant, luisteren naar adviseurs, doorzettingsvermogen**, enz. Denk nu aan iemand die gepest is: zo iemand weet hoe het voelt om zwak of onzeker te zijn. Het kan twee kanten op: sommige pestslachtoffers blijven heel onzeker of boos, maar velen ontwikkelen juist een sterk gevoel van **rechtvaardigheid** en **medeleven**. Stel dat bij de koning het laatste het geval is. Misschien heeft

hij door die ervaringen geleerd om altijd op te komen voor de **underdog** (degene die minder sterk staat), net zoals kinderen die veel empathie hebben eerder voor een gepeste klasgenoot opkomen. Wellicht zet hij zich als koning extra in tegen pesten op scholen, of begrijpt hij de problemen van kwetsbare groepen beter.

Jouw taak is om een **fictief profiel** te schrijven van Koning Willem-Alexander met deze achtergrond. Beschrijf kort hoe zijn jeugd verliep (waarom en hoe werd hij gepest, en hoe voelde dat voor hem), en leg de nadruk op **welke kenmerken** hij daardoor heeft ontwikkeld en hoe die tot uiting komen in zijn manier van leiderschap. Is hij bijvoorbeeld meer benaderbaar en vriendelijk dan een koning die nooit zoiets heeft meegemaakt? Durft hij over gevoelens te praten in het openbaar, of maakt hij zich sterk voor sociale veiligheid? Je kunt het neerzetten als een soort krantenartikel, een profielschets in een tijdschrift, of zelfs een *alternatieve biografie*. Zorg dat duidelijk wordt dat het **pesten** hem gevormd heeft, maar definieer hem niet alleen als slachtoffer – laat zien hoe hij die uitdagingen heeft omgezet in iets positiefs als volwassene.

- **Leerdoel:** Je oefent hier vooral met **perspectief nemen** en *empathie*: je verplaatst je in iemand anders (onze koning) en in een situatie die niet echt gebeurd is, om te begrijpen hoe nare ervaringen iemand ook sterker of anders kunnen maken. Je combineert zo *fantasie* met *psychologisch inzicht*. Daarnaast leer je nadenken over **leiderschapskwaliteiten** en welke persoonlijke achtergrond daaraan kan bijdragen.
- **Vorm:** Schrijf een **profiel** of **verhaal** (ca. 300 woorden) over “de gepeste koning”. Dit mag in de vorm van een artikel (bijv. “Interview met de koning: hoe pesten hem een betrokken leider maakte”), een kort verhaal vanuit de ik-persoon (alsof de koning zelf vertelt of terugblijkt in zijn dagboek), of zelfs een toespraak. Bijvoorbeeld: een **toespraak** door de koning op een school, waarin hij de leerlingen toespreekt en deelt dat hij vroeger gepest is en wat hij daarvan leerde – en welke boodschap hij meegeeft aan pesters en slachtoffers nu. Kies een vorm die jou ligt. Let wel dat je duidelijk fictie schrijft; je *mag* de echte naam Willem-Alexander gebruiken (iedereen snapt dat dit verzonnen is), maar je kunt ook een verzonnen koning in een sprookjesachtig mini-verhaal zetten als je dat prettiger vindt.
- **Beoordeling:** Hier kijken we naar **creativiteit** en **inlevingsvermogen**. We verwachten geen historisch correcte details, maar wél een geloofwaardig beeld: als jij schrijft dat hij door het pesten heel rechtvaardig is geworden, komt dat dan terug in je beschrijving van zijn acties of houding? We lezen of je de **impact van pesten** goed hebt begrepen (bijv. je noemt gevoelens als eenzaamheid vroeger, en kwaliteiten als empathie later). We letten ook op de **positieve draai**: het is de bedoeling dat er iets van groei of positieve kwaliteit uit zijn verleden voortkomt (anders wordt het wel erg somber verhaal). Originaliteit mag zeker – hoe unieker of onverwachter jouw invalshoek, hoe leuk – maar het gaat vooral om de **psychologische logica** in je verhaal. Technisch letten we weer op structuur, duidelijk taalgebruik en of het lekker leest als geheel.

## Opdracht 6: Muzikale expressie van emoties

**Muziek als uitlaatklep** – In deze laatste opdracht mag je je helemaal uitleven met **muziek**. Muziek speelt vaak een grote rol in hoe we ons voelen: het kan je blij maken, troost geven, energie geven of precies uitdrukken wat je moeilijk in woorden kunt zeggen. Veel jongeren (en ook volwassenen) gebruiken muziek om hun **gevoelens te uiten en te verwerken**, en dat helpt hen zichzelf beter te

begrijpen. Muziek is een veilige uitlaatklep voor emoties en kan dus bijdragen aan een positieve mentale gezondheid. Nu ben jij aan de beurt om een muzikale vorm van creatieve verwerking te kiezen.

Er zijn een paar opties, die je ook mag combineren als je wilt:

1. **Kies een bestaand lied** dat jou heel sterk doet denken aan een bepaalde **emotie** of een **type persoon** of situatie die we in de les hebben besproken. Dit mag een lied zijn dat je raakt als je verdrietig bent, of een track die je keihard draait als je boos bent, of misschien een song die past bij een personage (bijv. een lied dat voor jouw gevoel over Harry Potter zou kunnen gaan, of over Anne Frank, of gewoon over een situatie die jongeren meemaken). **Luister** dat lied en **noteer** voor jezelf: *Welke emotie hoor/voel ik hierin?, Welke tekstregel spreekt mij vooral aan en waarom?, Hoe past dit bij mij of bij iemand die ik ken of een verhaal dat we besproken?* Vervolgens **presenteer** je dit lied aan de klas of alleen op papier: leg uit *waarom* dit nummer jou raakt en wat het te maken heeft met een emotie of thema uit onze lessen. Bijvoorbeeld: “Ik heb gekozen voor ‘**ledereen is van de wereld**’ van The Scene, omdat het me een gevoel van hoop geeft en het past bij het thema verbinding – het refrein geeft me hetzelfde gevoel van hoop als Anne Frank had dat mensen goed zijn van hart.” (Je mag natuurlijk elke muziekstijl kiezen, van rap tot klassiek, Nederlands of juist Engelstalig, wat jij wilt.)
2. **Maak je eigen muziek** of tekst. Voel je creatief? Schrijf bijvoorbeeld een **eigen songtekst of gedicht** waarin je een emotie of een ervaring van jezelf verwerkt. Het hoeft niet perfect op rijm of ritme, het gaat om de **expressie**. Als je een instrument bespeelt of digitaal muziek kunt maken, mag je ook een stuk componeren of een bestaande melodie gebruiken. Je zou bijvoorbeeld een bekende melodie kunnen pakken en daar **nieuwe woorden** op schrijven die over *jouw gevoelens* gaan of over iets uit de les. (Voorbeeld: een leerling schreef eens een rap over *pesten* op het ritme van een lied van Snelle – zoiets mag ook!) Je kunt er zelfs een **mash-up** van maken: neem een refrein van een bekend lied maar verander een paar woorden zodat het over een personage gaat, enzovoort. Laat je creativiteit de vrije loop.

Belangrijk: als je je niet prettig voelt bij het delen van heel persoonlijke emoties, kies dan optie 1 met een bestaand lied dat algemener is, of hou je eigen tekst een beetje algemener/fictiever. Het doel is **niet** om je te zwaar te belasten, maar juist om te laten zien dat muziek een middel is waar je iets mee kunt doen voor jezelf.

- **Leerdoel:** Je leert **muziek koppelen aan emotie** en ontdekt muziek als uitingsvorm. Dit vergroot je **emotionele bewustzijn** (welke gevoelens heb ik en welke muziek past daarbij?) en je **creativiteit**. Als je zelf iets maakt, ontwikkel je ook durf om je eigen ideeën om te zetten in iets tastbaars. Bovendien oefen je het **delen** van wat jou raakt – dat kan verbondenheid in de klas creëren als we muziek met elkaar uitwisselen.
- **Vorm:** Vrij in te vullen. Kies je voor alleen het bespreken van een lied, dan lever je een korte **beschrijving** in (een alinea of bulletpoints) van welke track je koos en wat je erover wilt zeggen, en eventueel de songtekst erbij (of het relevante deel). Als je zelf een tekst schrijft of een lied componeert, lever dan de **lyrics of muzieknotatie/opname** in (een telefoonopname is prima als je durft). In de les kun je er eventueel iets over vertellen of laten horen, maar dat mag ook als je het fijn vindt gewoon via papier/Teams delen zonder het live te zingen. Creatieve vormen zoals een **playlist** met 3 liedjes voor 3 verschillende emoties en een korte

toelichting per stuk zijn ook welkom.

- **Beoordeling:** Jouw **persoonlijke betrokkenheid** en **creativiteit** staan hier centraal. Het gaat niet om de technische muzikaliteit (je krijgt geen punten op zuiver zingen ofzo), maar om de **inhoud**: Kunnen we merken dat je bewust een lied hebt gekozen dat iets betekent? Leg je duidelijk uit *waarom* dat nummer/emotie jou raakt of wat het uitdrukt? Als je een eigen tekst maakt, kijken we naar **originaliteit** en **expressie**: komt er een gevoel of boodschap over bij de luisteraar/lezer? Heb je durf getoond om iets eigens te doen? We waarderen het ook als je verband legt met de **leerstof** – bijvoorbeeld dat je zegt “Dit lied geeft mij zelfvertrouwen, dat doet me denken aan wat we leerden over positieve gedachten” – maar dat hoeft niet heel dik; het is voornamelijk een afrondende, vrije opdracht. Belangrijkste criterium: je laat zien dat je *muziek bewust inzet* om gevoel te uiten of te duiden, en je levert iets in waar jouw inspanning uit blijkt.

**Afronding:** Hiermee sluiten we *Emotionele Weerbaarheid* af. Je hebt in dit hoofdstuk gezien dat er allerlei creatieve manieren zijn om met emoties en inzichten om te gaan: van schrijven en tekenen tot muziek maken. Hopelijk heb je gemerkt dat je op deze manieren vrijuit kunt spelen met wat er vanbinnen bij je leeft, zonder oordeel. Of je nou lacht om een gek verhaal met Nijntje of stil wordt van een lied dat recht je hart in gaat – alles is oké. Ga vooral door met **creatief verwerken** van dingen die je meemaakt. Het geeft je een uitlaatklep en helpt je groeien. Zoals we hebben geleerd: emoties *moeten* eruit, en als je er een vorm aan geeft, begrijp je jezelf vaak beter. We wensen je veel succes én plezier met het uitvoeren van de opdrachten. Vergeet niet: jouw eigen creativiteit is misschien wel het mooiste gereedschap om mentaal weerbaar te zijn! Veel succes!

## **ALGEMENE VAARDIGHEDEN EMOTIONELE WEERBAARHEID**

- Leren herkennen, benoemen en reguleren van eigen emoties.
- Leren herkennen en erkennen van emoties bij anderen.
- Oefenen in zelfreflectie en empathisch vermogen.
- Opbouwen van zelfvertrouwen en veerkracht.
- Leren omgaan met kritiek, stress, afwijzing en verandering.
- Vergroten van eigen regie over sociaal en emotioneel functioneren.