

Inhoud

Inleiding 13

HOOFDSTUK EEN Een ander licht op stress, spanning en
angst 23

Gezonde stress 24

Wanneer stress ongezond wordt 25

De drie typen stress 27

Van stress naar angst 32

Gezonde angst 33

Het mechanisme van angst 38

Angststoornissen en hun behandeling 40

Omgaan met normale angst 49

Een vloedgolf aan zorgen indammen 54

HOOFDSTUK TWEE Meisjes thuis 56

Vermijding voedt angst 56

Hoe om te gaan met emotionele uitbarstingen 61

Hoe te reageren op overdreven reacties 67

Vervelende dingen gebeuren nu eenmaal 73

Wanneer we gestrest raken door het nieuws	75
Emotioneel afval opruimen	79
Ouders kunnen te veel weten	81
Rust in het systeem inbouwen	86
Rijkdom kan stress opleveren	90

HOOFDSTUK DRIE Meisjes onder elkaar 95

Angstig zijn is het nieuwe verlegen zijn	95
Aantallen zorgen voor drama	102
Gezonde conflicten	105
Vrijheid om te kiezen waarmee ze de strijd aangaat	111
Continue stress door sociale druk	114
Slaap versus social media	119
De hoge prijs voor sociale vergelijking	122
Concurrentie aanvaardbaar maken	126
Jaloezie is onvermijdelijk	130

HOOFDSTUK VIER Meisjes onder jongens 134

Dagelijkse respectloosheid	136
Meisjes helpen met seksuele intimidatie om te gaan	140
Het schadelijke aanval-verdedigingsparadigma	146
Geslachtspecifieke seksuele voorlichting	148
Gelijkwaardigheid in 'het gesprek' aanbrengen	151
Instemming op zich is niet voldoende	155
Seksuele bekrachtiging beschermt seksuele gezondheid	156
Vele manieren om 'nee' tegen seks te zeggen	158
De waarheid over de 'hookup'-cultuur	164
Vloeibare moed	167
De negatieve effecten van doorsnee porno	169

HOOFDSTUK VIJF Meisjes op school 175

- School hoort stressvol te zijn 176
- Vooral meisjes maken zich zorgen over school 181
- Veranderen van een zwoeger in een tacticus 187
- Efficiënt met je energie omgaan op school 190
- Meisjes helpen competentie en zelfvertrouwen op te bouwen 194
- Toetsangst bestrijden 196
- Niet alle meisjes leren zoals op school wordt onderwezen 201
- Dertig uur in een dag proppen 203
- Veranderen hoe we succes definiëren 210
- Projectielen verruilen voor paden 211

HOOFDSTUK ZES Meisjes in de cultuur 215

- Altijd meegaand 215
- Opgevoed om te pleasen 221
- Als meisje je zegje doen 223
- De taalpolitie uitdagen 226
- De verbale gereedschapskist 229
- Het transparante meisje 233
- Volledige openheid is niet verplicht 236
- Het uiterlijk is ... veel te belangrijk 240
- De 'iedereen is prachtig'-boodschap kan averechts werken 244
- Niet de vorm, maar de functie van het lichaam eren 247
- Tegenwind door vooroordelen 249

- Conclusie 255
- Dankwoord 259
- Noten 261
- Aanbevolen literatuur 289
- Index 293

HOOFDSTUK EEN



Een ander licht op stress, spanning en angst

Ik heb goed nieuws. Sterker nog, ik heb twee goede nieuwtjes. Ten eerste kan ik je zeggen dat stress en angst niet alleen maar slecht zijn. Je zou zelfs niet zonder kunnen. Als je het verschil begrijpt tussen de gezonde en ongezonde vormen ervan, zul je veel beter in staat zijn om je dochter te helpen met haar spanning om te gaan. Ten tweede heeft de psychologie heel veel te zeggen over hoe je stress en angst kunt verminderen als deze toch een toxisch niveau hebben bereikt. Als ik nu een informele enquête onder mijn collega's zou afnemen, zou het overgrote merendeel het ermee eens zijn dat we ondertussen de onderliggende oorzaken en interne processen van pathologische stress even goed begrijpen als andere onderwerpen in ons vakgebied. We beschikken daardoor over vele manieren om mensen te helpen hun psychische spanning te beheersen als deze hun functioneren in de weg staat.

Deze verheugende feiten tezamen betekenen dat je nu al kunt beginnen je minder zorgen te maken over hoe gestrest of angstig je dochter zich voelt omdat deze mentale gemoedstoestanden in zekere zin essentiële katalysators zijn voor menselijke groei en ontwikkeling. En als je vermoedt dat het onbehagen van je dochter een verre van gezond karakter heeft, ben ik er om je gerust te

stellen dat jij en je dochter zich niet hulpeloos hoeven te voelen. We zullen ook ongezonde stress en angst aanpakken.

Gezonde stress

Stress heeft een slechte reputatie. Hoewel mensen het niet altijd prettig vinden om nieuwe grenzen te verkennen, vertellen zowel ons gezond verstand als wetenschappelijk onderzoek ons dat de stress die we ervaren door buiten onze comfortzone te treden ons helpt te groeien. Gezonde stress treedt op wanneer we nieuwe uitdagingen aangaan, zoals een toespraak geven voor een groot publiek, of dingen doen die bedreigend voelen, zoals eindelijk de confrontatie aangaan met een gemene leeftijdgenoot. Door ons zelf te dwingen over vertrouwde grenzen heen te stappen, groeien we op dezelfde wijze als waarop hardlopers zich voorbereiden op een marathon door hun trainingsafstand steeds een stukje te verleggen.

Ook leren om stressvolle situaties te trotseren is een vaardigheid die je door oefening ontwikkelt. Onderzoekers gebruiken zelfs de treffende term 'stressinoculatie' (stressinjectie, red.) om de uitgebreid gedocumenteerde bevinding te beschrijven dat mensen die in staat zijn om moeilijke levenservaringen, zoals een ernstige ziekte, te doorstaan bij nieuwe moeilijkheden vaak een meer dan gemiddelde veerkracht tonen. Ik kan voor mezelf spreken door te zeggen dat er niet heel veel voordelen aan de middelbare leeftijd lijken te kleven, maar dat het absoluut één voordeel heeft: problemen raken me niet meer zoveel als voorheen. Net als de meesten van mijn leeftijdgenoten beschik ik nu over voldoende levenservaring om vervelende gebeurtenissen, zoals een vlucht die onverwacht wordt geannuleerd, te accepteren zoals ze zijn, terwijl ik daar toen ik jonger was volledig van de kaart van zou zijn geraakt. Hoewel de uitdrukking 'Je gaat er niet

dood van' misschien als een doodoener klinkt, zit er toch een kern van waarheid in.

Als ouders moeten we stress op dezelfde wijze zien als Goudlokje die probeerde het zichzelf comfortabel te maken terwijl ze huisvredebreuk pleegde. We willen niet dat het stressniveau van onze dochters voortdurend te laag of te hoog is. Maar we kunnen een redelijke mate van stress omarmen als voeding voor een gezonde ontwikkeling van onze dochter, die haar zal helpen uit te groeien tot de sterke en robuuste jonge vrouw die we willen dat ze wordt.

Meisjes leren voornamelijk hoe ze met stress kunnen omgaan door te observeren hoe wij als ouders ermee omgaan. Onze dochters pikken van ons op hoe gealarmeerd ze moeten zijn over bepaalde moeilijkheden in het leven. Wanneer we onze eigen innerlijke Chicken Little de boel laten overnemen en in paniek raken bij beheersbare problemen, geven we een slecht voorbeeld. Wanneer we accepteren dat stress vaak tot groei leidt – en onze meisjes helpen hetzelfde te doen – creëren we een zelfvullende voorspelling voor onszelf en onze dochters.

Hindernissen maken ons echter alleen maar sterker als we ze kunnen overwinnen. In de volgende hoofdstukken zal ik manieren aanreiken waarop je je dochter kunt helpen om de uitdagingen het hoofd te bieden die ze op haar reis van de kindertijd naar volwassenheid zal tegenkomen. Met jouw hulp kan je dochter na verloop van tijd tot het inzicht komen dat stress een positief en groeibevorderend onderdeel van het leven is.

Behalve wanneer het dat niet is.

Wanneer stress ongezond wordt

Stress wordt ongezond wanneer deze groter is dan de mate waarin iemand hem kan absorberen of ervan kan profiteren.

Iets als een universele maatstaf voor ongezonde stress bestaat niet, omdat de mate waarin iemand moeilijkheden kan verdragen en beheren van persoon tot persoon en zelfs van dag tot dag kan verschillen. Of stress ongezond wordt, is afhankelijk van twee variabelen: de aard van het probleem en de persoon die door het probleem wordt getroffen.

Psychologen beschouwen stress als ongezond wanneer het op de korte of lange termijn het welzijn ondermijnt. Of een stressor het welzijn ondermijnt, heeft verrassend weinig te maken met de bron van de stress, maar veel meer met de vraag of er voldoende middelen – op persoonlijk, emotioneel, sociaal of financieel vlak – beschikbaar zijn om het probleem aan te pakken. Zo kan een gebroken arm bijvoorbeeld een veerkracht opbouwend ongemak zijn voor een meisje dat met haar andere hand schrijft en heel veel vriendinnen heeft om haar boeken voor haar te dragen. Voor iemand die daardoor de kans op een olympische medaille misloopt, kan het een regelrechte crisis betekenen. Evenzo kan het ontslag van de kostwinner van een gezin zonder financieel vangnet een grotere ramp betekenen dan wanneer er een goedgevulde spaarpot achter de hand is.

De wetenschap dat stress alleen ongezond wordt wanneer onze middelen niet toereikend zijn om de problemen te verhelpen, helpt ons om onze dochters beter te ondersteunen. We kunnen rampen niet altijd voorkomen, maar we kunnen vaak uit reserves putten om hen te helpen de uitdagingen die het leven op hun pad heeft gebracht het hoofd te bieden.

Een prachtig voorbeeld hiervan is iets wat ik vaak ben tegengekomen in mijn werk als adviserend psycholoog op Laurel School, een meisjesschool waarin een voorschool, basisonderwijs en middelbaar onderwijs zijn ondergebracht. Ik heb daar vijftien jaar lang een deel van de week doorgebracht en heb in die tijd verschillende meisjes en hun families zien worstelen met de ziekte van Pfeiffer, een bijzonder hardnekkige stressor. Het verloop van deze

virusziekte verschilt niet veel van meisje tot meisje: de zieke mist doorgaans een aantal weken school en moet ook haar buitenschoolse activiteiten opgeven. De ziekte blijkt voor sommige leerlingen echter veel stressvoller te zijn dan voor andere.

Onder ideale omstandigheden kunnen de ouders hun dochter met liefdevolle steun omringen om het beste van een slechte situatie te maken. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat ze voldoende rust krijgt, werken nauw samen met Laurel School om te zorgen dat hun dochter redelijk bij blijft met haar schoolwerk en zorgen ervoor dat er regelmatig vriendinnen op bezoek kunnen komen. Zo reden de ouders van een fanatieke voetbalspeelster hun dochter met liefde naar wedstrijden zodat ze vanaf de bank haar teamgenoten kon aanmoedigen. Wanneer ouders over de middelen beschikken om hun dochter zoveel mogelijk te ondersteunen, is de achterstand die de leerling door pfeiffer oploopt meestal minimaal tot nihil.

Andere families, die al nauwelijks alle andere stressoren in hun leven kunnen bolwerken, kunnen slechts minieme steun bieden. Een meisje dat een groot deel van de dag alleen thuis is, verkiest misschien social media boven voldoende slaap en zorgt er zo voor dat het virus zich langer voortsleept dan nodig is. Mogelijk raakt ze ver achter met haar schoolwerk of begint ze zich mismoedig te voelen, omdat ze haar vriendinnen en de leuke dingen van school mist. Wanneer leerlingen in deze situatie uiteindelijk beter worden, heb ik ze vaak treurig horen opmerken dat hun hele semester door pfeiffer in de soep is gelopen.

De drie typen stress

Natuurlijk zijn er meisjes en families die er alles aan doen wat in hun macht ligt om de impact die pfeiffer op hun sociale leven en schoolprestaties heeft tot een minimum te beperken, maar toch

moeite hebben om weer op de rails te komen. We kunnen hun worstelingen beter begrijpen als we niet alleen inzien dat niet alle stress slecht is, maar ook dat niet alle stress hetzelfde is. Wanneer wij psychologen stress en de invloed daarvan op de gezondheid bestuderen, verdelen we stress in drie verschillende gebieden onder, namelijk: *levensgebeurtenissen*, *dagelijkse problemen* en *chronische stress*.

Elke levensgebeurtenis die aanpassing vereist, zoals een tiener die de ziekte van Pfeiffer krijgt, is per definitie stressvol. Zelfs blijde gebeurtenissen, zoals een baby of een nieuwe baan krijgen, brengen spanning met zich mee omdat je je aan plotselinge veranderingen moet aanpassen. Er zijn niet veel kardinale regels in de psychologie, maar dit is er een van: verandering staat gelijk aan stress. Hoe meer aanpassing een levensgebeurtenis vereist, hoe belastender de gebeurtenis zal zijn.

Of ze nu positief of negatief zijn, levensgebeurtenissen brengen vaak dagelijkse ongemakken met zich mee. Ouders die bijvoorbeeld hun schema omgooien om voor een zieke tiener te kunnen zorgen, komen er mogelijk niet toe om de dagelijkse boodschappen te doen. Of het lukt ze niet om de vuile vaat weg te werken die normaal gesproken door de zieke tiener in de vaatwasser wordt gezet. Hoewel dagelijkse beslomeringen geen groot probleem hoeven te zijn, stapelen ze zich uiteindelijk op. Opmerkelijk genoeg kwam uit een studie naar voren dat het aantal dagelijkse ongemakken die ontstaan door een grote stressor, zoals de dood van een dierbare, in feite bepaalt hoeveel emotionele moeilijkheden mensen uiteindelijk ondervinden. Zo kan de pijn van een man over het verlies van zijn vrouw bijvoorbeeld worden verergerd door de stress die optreedt als hij moet uitzoeken wat haar systeem voor het betalen van de huishoudelijke rekeningen was.

Ons instinctieve besef van de belasting die dagelijkse beslomeringen met zich meebrengen, verklaart waarom we vaak aanbieden te koken voor vrienden die net een baby hebben gekregen.

We proppen de koelkast vol van degenen die een grote levensgebeurtenis doormaken om ze het bijkomende ongemak van boodschappen doen en koken te besparen. Als we inzien dat onze dagelijkse beslommeringen onze stress kunnen verergeren, kunnen we stappen nemen om deze tot een minimum te beperken. Een paar weken van papieren borden eten, zal de Pfeiffer van een tiener niet genezen, maar kan helpen om het algehele stressniveau te verminderen.

Naast stress die ontstaat door bepaalde levensgebeurtenissen en dagelijkse beslommeringen, bestaat er ook chronische stress. Dit is het soort stress dat ontstaat wanneer basale levensomstandigheden aanhoudend moeilijk zijn. Aanhoudende chronische stress, zoals leven in een gevaarlijke buurt of de zorg hebben over een dementerend familielid, blijkt een hoge tol te eisen van zowel onze lichamelijke als emotionele gezondheid. Toch kan zelfs in de ergste omstandigheden soms verlichting worden gevonden. Onderzoeken naar hoe jonge mensen omgaan met twee zware en aanhoudende bronnen van stress – doorlopende kankerbehandelingen of het hebben van een ernstig depressieve ouder – hebben waardevolle lessen opgeleverd die van toepassing zijn op een breed scala aan chronisch stressvolle situaties.

Ik leunde heel sterk op wat we weten over hoe we kinderen en adolescenten kunnen helpen om stress te hanteren, zelfs in de context van aanhoudende moeilijke omstandigheden, toen ik Courtney in behandeling kreeg, een intelligent, zeventienjarig meisje, van wie de ouders in een slepende vechtscheiding waren verwickeld. In de herfst van haar vijfde schooljaar begon Courtney me wekelijks te bezoeken, nadat ze haar ouders had medegedeeld dat ze hun gekift geen dag langer kon uithouden. Hoewel ze het over veel dingen oneens waren, wilden haar beide ouders haar van de broodnodige steun voorzien.

Toen we elkaar wat beter hadden leren kennen, probeerden we samen een strategie te ontwikkelen om de problemen thuis beter

het hoofd te kunnen bieden. Onze eerste stap was bepalen wat ze wel en wat ze niet kon veranderen.

‘Eerlijk gezegd,’ zei ze, ‘denk ik niet dat ze het ooit eens zullen worden.’ Met een zucht van wanhoop voegde ze daaraan toe: ‘Ze zeggen dat ze geen ruzie meer zullen maken waar ik bij ben, maar ze kunnen zich gewoon niet inhouden.’

‘Ik vind het heel vervelend voor je om dat te horen... en ik kan me alleen maar een voorstelling maken van hoe pijnlijk het moet zijn om te horen hoe ze elkaar over en weer afmaken.’

Courtney keek naar haar handen en toen weer naar mij voordat ze moedeloos antwoordde: ‘Yep, dat is echt heel vervelend.’

Ik dacht een ogenblik na voordat ik antwoordde: ‘Wat het ruziemaken betreft, denk ik dat je niets kunt uitrichten. Je ouders zijn de enigen die er een einde aan kunnen maken, maar zo te horen zal dat niet gauw gebeuren.’

Courtney beaamde dit met een treurige hoofdknik.

‘Dus hoe vervelend ik het ook vind om het te moeten zeggen, ik denk dat je een manier zult moeten vinden om de werkelijkheid voorlopig te accepteren.’

Uit onderzoek blijkt inderdaad dat acceptatie de belangrijkste eerste stap is als je te maken hebt met omstandigheden die je niet kunt veranderen. Als je je neus ophaalt voor het new-agegeurtje dat aan de suggestie om ‘iets te accepteren’ kleeft (dat was mijn eerste reactie eerlijk gezegd ook), zie het dan pragmatisch. Waarom zou je energie verspillen aan het veranderen van een onveranderbare situatie? Als we eenmaal een manier hebben gevonden om een harde waarheid te accepteren, kunnen we verder gaan met ons eraan aan te passen.

Courtney moest van beide echter niets weten. Zowel verbijssterd als geïrriteerd antwoordde ze: ‘Hoe kan ik hun geruzie nou accepteren? Het is gewoon verschrikkelijk!’

‘Ik hoor wat je zegt,’ zei ik zo niet-defensief mogelijk. ‘En als ik had gedacht dat je de macht had om je ouders vrede met elkaar te

laten sluiten, zou ik je van alle kanten aanmoedigen. Ik denk echter dat er andere dingen zijn die je wel kunt doen om je situatie te verbeteren. Sta je open voor enkele ideeën?’

Met enige tegenzin gaf Courtney aan dat ze bereid was om aan te horen wat ik te zeggen had, dus ik vertelde haar wat we nog meer weten uit onderzoeken naar chronische stress. Namelijk dat het jonge mensen helpt om prettige afleidingen en leuke activiteiten te zoeken om even te ontkomen aan hun onophoudelijke stress.

‘Zijn er dingen die je leuk vindt waardoor je hun geruzie even kunt vergeten?’ Courtneys gezicht ontspande zich terwijl ze over mijn vraag nadacht.

‘Nou,’ begon ze, ‘er is wel iets wat ik heel leuk vind om te doen...’

Ik trok mijn wenkbrauwen op om haar te kennen te geven dat ik heel graag meer wilde horen.

‘Ik heb een auto... we zeggen dat hij van mijn oma is, maar hij is eigenlijk van mij... en ik vind het heerlijk om er de Chagrin River Road mee af te rijden.’ Ik glimlachte om aan te geven dat ik bekend was met de beboste, heuvelachtige route die ongeveer twintig minuten ten oosten van mijn kantoor in de buitenwijken van Cleveland begint. ‘Ik draai dan de ramen naar beneden, zelfs als het koud is buiten, en zet keiharde muziek aan. Zelfs na één liedje voel ik me al beter.’

‘Kun je gaan rijden wanneer je maar wilt?’

‘In principe wel. Tenzij ik huiswerk of iets dergelijks heb, maar het is maar een kort eindje van mijn huis.’

‘Dan denk ik dat dat onderdeel van ons plan moet worden. Je kunt het geruzie van je ouders niet stoppen, maar het klinkt of je een betrouwbare manier hebt om even te ontsnappen aan de stress die dat met zich meebrengt.’

Courtney beet op haar onderlip, waardoor ze de indruk gaf nog niet overtuigd te zijn.