

unieke
puber-
gids

unieke
puber.
gids

Alles wat je moet
weten over identiteit,
relaties, verliefdheid,
seksualiteit, diversiteit
en nog veel meer

j/groen



Unieke pubergids

*Alles wat je moet weten over identiteit, relaties,
verliefdheid, seksualiteit, diversiteit en nog veel meer*

Willemijn de Weerd

ISBN 978-90-8897-336-9

NUR 854

Opmaak omslag en binnenwerk: Buitenspel Ontwerp

Illustraties omslag en binnenwerk: Lieneke Post

Alle bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig uit
de Herziene Statenvertaling,

© 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

© 2024 UITGEVERIJ GROEN – onderdeel van Jongbloed
Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl

Heeee leuke tiener!

Grote kans dat je dit boek van je ouders kreeg en je nu denkt: wat moet ik hiermee? Nou, gelijk maar even een tip: begin maar eens met bladeren. Want in dit boek kun je heel veel informatie vinden over allerlei onderwerpen. Je kunt dit boek van begin tot einde lezen, maar ook verschillende thema's door elkaar. Je kunt het alleen lezen, maar samen met je vader of moeder of een vriend of vriendin is ook gezellig. Zoek je informatie over een specifiek onderwerp? Kijk dan in de inhoudsopgave in welk hoofdstuk het daarover gaat.

Deze unieke pubergids geeft niet alleen informatie, maar helpt je ook om je in te leven in anderen (citaten en verhalen), te praten (gespreksvragen) en dingen te doen (praktische tips).

Niet alleen dit boek is uniek, jij bent dat ook, net als alle andere tieners. Als tiener ga je jouw unieke ontwikkeling door richting volwassen worden, samen met de mensen om je heen. Vanuit de Bijbel geloven we dat God jou heeft gemaakt en je kent vanaf het allereerste begin (Psalm 139). In elk hoofdstuk komt ook de Bijbel aan bod. Want als iemand weet wat goed voor je is, dan is het jouw Maker.

***Veel leesplezier en mooie gesprekken
gewenst met deze unieke pubergids!***

Wil je met een groep nadenken over een thema uit dit boek? Je kunt Willemijn de Weerd uitnodigen als spreker voor jouw tienergroep. www.willemijndeweerd.nl



Dag ouder!



Waarschijnlijk heb jij dit 'unieke boek voor pubers' gekocht! Het is geschreven voor tieners, maar ook zeker interessant voor jou als ouder om te lezen.

Naast dat je er veel informatie in kunt vinden, staan er gespreksvragen in. Want gesprekken zijn belangrijk! Door vragen wordt jouw tiener aan het denken gezet en dat is precies wat hij of zij nodig heeft, want in deze periode gaat jouw kind op zoek naar zijn identiteit.

Wie ben ik? Wat vind ik? En aan welke overtuiging wil ik mij verbinden? Voor het vormen van een eigen mening heeft een tiener een beetje ruimte nodig. Een periode van vragen stellen en onderzoeken is nodig om te weten waar hij of zij voor staat. Moedig je tiener aan om zelf na te denken over alle onderwerpen in dit boek. En kom niet meteen met jouw antwoord of visie. Kap kritische vragen en meningen niet af, maar geef je tiener de ruimte om eerlijk en echt te zijn. Ook over twijfels en falen.



Door het hele boek vind je de waarden: liefde, waardigheid, trouw, zelfbeheersing, respect, moed, verantwoordelijkheid, veiligheid, zorgzaamheid en geduld. Deze waarden kunnen jouw tiener helpen om goede keuzes te maken bij het omgaan met zichzelf, relaties en seksualiteit.

Veel leesplezier en mooie gesprekken gewenst met jouw tiener!

Wil je met een groep nadenken over (de opvoeding van) tieners? Je kunt Willemijn uitnodigen voor een spreekbeurt over de *Unieke pubergids* of over andere thema's. Een aanrader voor kerken, scholen en andere groepen.
www.willemijndeweerd.nl

Inhoud



1	Wie ben jij? → over zelfbeeld en identiteit.....	8
2	Veilig verbonden → over familie en intimiteit	15
3	Lachen en delen → over vrienden maken en houden.....	23
4	Van knuffelen tot zoenen → over aanrakingen	31
	Verhaal uit het leven van: Mike	38
5	Van blij tot boos → over emoties voelen en gebruiken.....	41
6	Geheim van je brein → over veranderende hersenen	50
7	Jongens worden man → over veranderingen in de puberteit.....	56
	Verhaal uit het leven van: Jim	63
8	Meiden worden vrouw → over veranderingen in de puberteit	66
9	Allemaal anders → over diversiteit en respect	76
10	Van vlinders tot verbinden → over verliefdheid en verkering	85
	Verhaal uit het leven van: Elise	95
11	Happy huwelijk → over trouwen en tradities	97
12	Vrijen en zo → over seksualiteit in woorden en waarden	107
13	Wonderlijk begin → over zwangerschap en geboorte	116
14	Ja of stop → over wensen en grenzen.....	126
	Verhaal uit het leven van: Merel	133
	Verhaal uit het leven van: Tim	136
15	Online jezelf zijn → over digitaal gedrag.....	139
16	Foute boel → over seksueel misbruik en hulp	151
	Verhaal uit het leven van: Jan	162
17	Wie word jij? → over je toekomst.....	165
	Bronnen.....	173

1 Wie ben jij?

→ over zelfbeeld en identiteit



Is het een jongen? ‘Woont hij in onze woonplaats?’ ‘Ken ik hem van sport?’ Doe jij ook weleens het spelletje ‘Wie ben ik?’ Door vragen te stellen moet de ander erachter komen welke persoon jij in je hoofd of op je kaartje hebt.

Wat voor antwoorden zouden ze geven als ze jou in gedachten hebben genomen? Waarschijnlijk is de eerste vraag of je een jongen of meisje bent (geslacht) en volgen daarna vragen over waar je woont of wat je doet. Of misschien willen ze meer over je lichaam weten, bijvoorbeeld of je bruin haar hebt of blauwe ogen. Door vragen te stellen kom je steeds meer over iemand te weten.



Je kunt ook vragen aan jezelf stellen. Veel tieners doen dat. Dan vragen ze zich opeens af: wat vind ik hier nu van? Past dit bij mij of niet? Dat heeft alles te maken met de puberteit. Je wordt je meer bewust van wie je bent, wat je vindt en voelt. Je ontdekt op wie je wilt lijken en bij wie je wilt horen. In dit hoofdstuk gaan we het over verschillende stukjes van je identiteit hebben.

Ontdekken wie je bent

Je identiteit vormt zich door de jaren heen. Geef jezelf de tijd en heb **geduld** om te ontdekken wie jij bent en wat je belangrijk vindt. ‘Identiteit’ betekent: ‘wat uniek en eigen is aan iets of iemand, herkenbaar voor anderen’. Je identiteit heeft veel verschillende kanten, als de kanten van een prachtige diamant. Je bent veel meer dan alleen een jongen of meisje, je bent veel meer dan je huidskleur, je bent veel meer dan je leeftijd of je geloof. Wie je bent en wat je aan anderen laat zien, verandert vaak per levensfase door wat je meemaakt.

Dus niet alleen in de puberteit ben je bezig met het vormen van je identiteit; het gaat je hele leven door.

De volgende dingen bepalen allemaal een stukje van jouw identiteit. Sommige dingen zijn belangrijker voor je dan andere. Bij de dokter heb je het meer over je gezondheid, met je vrienden over je levensovertuiging, met je klasgenoten misschien over je hobby's.

- je gezondheid
- je levensovertuiging
- je schoolniveau
- je plek in het gezin
- je karakter
- je hobby's
- je moedertaal
- je woonplaats
- je leeftijd
- je cultuur
- je geslacht
- je huidskleur



ben ik
een
dier?

Doen!

Doe het spelletje 'Wie ben ik?' Neem een persoon in gedachten en laat de anderen raden wie het is.



Naast de echte wereld is er ook een online wereld waarin je je identiteit kunt laten zien. Foto's en berichten vertellen dan wie je bent (zie ook hoofdstuk 15).

➔ *Hoe laat jij je identiteit in de echte wereld zien? En hoe online?*



De Bijbel over nieuwe identiteit

Wist je dat je volgens de Bijbel opnieuw geboren kunt worden? Dan krijg je eigenlijk een nieuwe identiteit, een nieuw leven door Gods Geest. Als iemand in de Heere Jezus gelooft, wordt hij opnieuw geboren (Johannes 3). Als iemand in Christus is, is hij een nieuwe schepping (2 Korinthe 5:17). De identiteit die je van God krijgt, maakt dat je anders naar jezelf kijkt. Je eigen verlangens

worden minder belangrijk. Je wilt God nog beter leren kennen. 'Niet meer ikzelf, maar Christus leeft dan in mij', schrijft Paulus in Galaten 2:21. Dat je kind van God bent, is dan je belangrijkste identiteit!

Eigen mening

ik

In de puberteit ga je je eigen mening vormen. De eersten die dat merken zijn meestal je ouders. 'Ja maar', zeg je dan tegen ze, of: 'Ik wil het zo ...'

Als kind vind je alles wat bij jouw thuis gebeurt 'normaal'. Zo ben je het gewend. Je ouders hebben veel voor je beslist. Nu je ouder wordt, kom je ook op andere plekken waar heel andere regels en gewoonten zijn. Je gaat je afvragen: wat vind ik hier nu van? Daardoor ga je steeds meer een eigen mening vormen.



Door te onderzoeken weet je uiteindelijk of jij je ergens aan wilt verbinden.

Wanneer je weet wie je bent en waar jij voor staat, kun jij je verbinden aan anderen en aan keuzes voor een studie, beroep of kerk bijvoorbeeld. Je volgt een passie voor muziek of kunst. Je gaat op jezelf wonen en weet je eigen mening te verwoorden. Dan ben je volwassen.



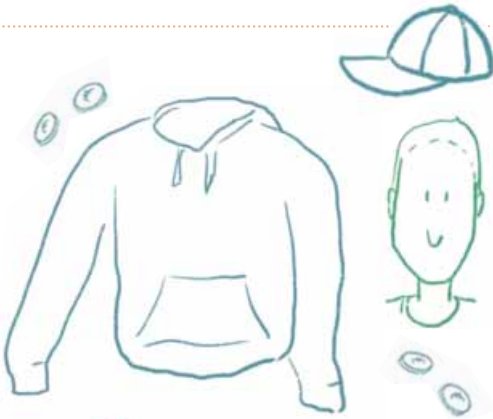
Wat vind ik eigenlijk?

Je kunt meningen, ideeën en gewoonten overnemen van je ouders of je vrienden. Sommige jongeren vinden juist alles interessant en willen veel weten over andersdenkenden, andere culturen, andere meningen. Ze lezen, zoeken en bekijken veel. Je kunt ook onderzoeken of een bepaalde mening, kledingstijl, studie of beroep bij je past door het een tijdje uit te proberen.



.....
→ **Waar zou jij later willen wonen?
Welk beroep zou jij graag willen
uitoefenen?**
.....

'Mijn moeder kocht altijd mijn kleren. Ze houdt van netjes, dus in mijn kast liggen vooral veel bloezen en nette truien. Nu wil ik graag zelf mijn kleren kopen, dus zoek ik online kleding en ik ga soms naar de winkels. Ik vind de skate-stijl heel leuk. En een hoodie zit ook veel fijner dan de truien die ik altijd droeg.'
(Bas, 12 jaar)



Dilemma:

Een week zonder ouders
of
een week zonder vrienden

Op wie wil jij lijken?



Afkijken is op school verboden, maar niet in het 'gewone leven'. Daar kijk je naar elkaar en daar leer je veel van. De ene keer denk je: zo zou ik het later nooit doen. En een volgende keer: zo wil ik ook zijn. Je kunt in je ontdekkingstocht naar wie jij bent veel leren van andere tieners en volwassenen. Kijk dus goed om je heen.



Op wie wil jij lijken?

Wat vind je zo leuk en interessant aan hem of haar?



Door verhalen kun je ook ontdekken wat jij wel of juist niet belangrijk vindt. Want verhalen vertellen je iets over het leven zonder dat je het zelf hebt meegemaakt. Heb jij weleens een nieuwsbericht gezien over iemand die online niet goed oplette en daardoor in de problemen kwam? Grote kans dat jij daaraan denkt als je online bent. Of las je een boek over iemand die verschil maakte door op te komen voor onrecht? Misschien voelde jij naast **respect** toen ook vanbinnen: *dat wil ik ook*.



Verschillende mensen in de Bijbel

In de Bijbel staan verhalen van veel verschillende mensen. De een had een groot geloof, de ander was moedig en weer een ander was wijs. Er staan ook verhalen in van mensen die bang, dom of egoïstisch waren. Toch gaat het in deze verhalen niet om Abraham, Ruth of Paulus, maar om God, die hen in Zijn plan betreft en mee laat doen. God gaat met elk van hen een eigen weg. Dat is wat al die verschillende verhalen ons vertellen. Het laat ons zien dat God wel raad weet met mensen die er af en toe een potje van maken. Hij gaat zijn weg met mensen die niet perfect zijn.



Door hun zwakheden kan Hij zijn kracht laten zien. Wij mogen ontdekken welke unieke weg God met ons gaat en hoe wij bij Zijn Koninkrijk kunnen horen.

➔ *Op wie uit de Bijbel wil jij wel lijken?*

Onzeker

Veel tieners voelen zich regelmatig onzeker.

Er verandert zo veel in korte tijd. Je groeit en wordt man of vrouw. Hoe kijk jij naar jezelf als je voor de spiegel staat?

Ben je blij met de persoon die je in de spiegel ziet? Of zie je dingen die je graag anders zou willen?

De meeste tieners kijken kritisch naar zichzelf als ze voor de spiegel staan. Wist je dat bewerkte foto's op sociale media hier een heel grote impact op hebben? We zien tegenwoordig namelijk meer bewerkte foto's dan onbewerkte op sociale media.

De perfecte plaatjes maken veel tieners onzeker. (Lees hierover meer in hoofdstuk 15.)

Als je het idee hebt dat je niet goed genoeg bent, wordt dat ook wel een 'minderwaardigheidsgevoel' genoemd.

Dat is een heel naar gevoel.



Welke dingen vind je mooi aan jezelf? Vraag iemand in je omgeving die je vertrouwt ook wat hij of zij mooi aan je vindt.

Uit de Bijbel: hoe God erbij wil zijn

In de Bijbel kun je ontdekken hoe God naar je kijkt. God heeft jou gemaakt naar Zijn beeld. Dat geeft je **waarde**. Je bent niet wat anderen van je zeggen of wat je hebt, maar je bent wat God over je zegt en aan je geeft. Lees Jesaja 43:4 eens. Wat zegt dat over jou en hoe God jou kent en gemaakt heeft?

Jij bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol, en ik houd zo veel van je.
(NBV21 Jesaja 43:4)

Je bent kostbaar in Gods ogen, simpelweg omdat Hij van je houdt.

Net zoals God Zich tot het uiterste heeft ingespannen om het volk Israël uit de gevangenschap te halen, zo verlangt Hij ernaar jouw God te zijn en om jou in Zijn familie op te nemen. Als God naar jou kijkt, ziet hij ook een persoon die leeft in een wereld die niet goed meer is. Toen God hemel en aarde schiep, was alles goed. Alles veranderde toen de mens niet naar God luisterde. Sinds die tijd leven we in een gebroken wereld met pijn, verdriet en teleurstelling.





➔ Wanneer hoor jij hoe God over je denkt?

God kent jouw gedachten en gevoelens en Hij wil erbij zijn in jouw leven. Zowel bij de mooie als ook bij alle moeilijke en onzekere momenten. Dat belooft Hij ook door Zijn naam: Ik ben erbij!

'In de kerk ging het pas over zelfbeeld. "God heeft de mens mooi gemaakt", werd er gezegd. Volgens mij is dat niet waar, dacht ik toen. Want ik ben niet mooi. Na de dienst sprak ik de leiding van de club, ze vroeg naar de preek. Ik durfde eerlijk te zeggen hoe lelijk ik mij voel. Ze zei: "Je moet je eigen negatieve gedachten niet geloven, maar de waarheid die God over je zegt." We zijn later die week samen op zoek gegaan in de Bijbel naar wat God over mij zegt. We schreven het op een kaart die ik mee naar huis nam. Elke avond lees ik mijzelf voor hoe God mij ziet. In het begin veranderde er weinig, maar mijn clubleiding zei dat ik niet op moest geven. Door uit te blijven spreken hoe God over mij denkt, begin ik het steeds meer te geloven.'

(Sanne, 13 jaar)

De Bijbel over je lichaam

God de Schepper heeft je lichaam gemaakt. Je bent van Hem, je lichaam is geleend. Er staat zelfs dat God in je lichaam wil wonen: je lichaam is een tempel van de Heilige Geest (1 Korinthe 6:19).

In een leerboek van de kerk (Heidelbergse Catechismus) staat bij de eerste vraag mooi verwoord wat een christen gelooft: 'Dat ik met lichaam en ziel, in leven en sterven, niet van mezelf, maar eigendom van mijn trouwe zaligmaker Jezus Christus ben.'

➔ Kan God in jouw leven en lichaam wonen? Waarom wel of niet?



Wij zij
Ik jij



Evenveel waard

Alle mensen, overal ter wereld, zijn evenveel waard, omdat iedereen een schepsel is van God de Schepper. Dat geeft ieder mens **waardigheid**. Mannen en vrouwen, jongens en meiden zijn **gelijkwaardig**.

We zijn allemaal gemaakt voor samen: om niet alleen te zijn, maar om bij elkaar te horen.



Om voor elkaar te **zorgen**. Dat je gemaakt bent door God de Schepper naar Zijn eigen beeld, maakt dat je waardevol bent. Dat maakt dat je het waard bent om van te houden, om voor te **zorgen** en om te beschermen. Dat geeft je **waardigheid**.

Die **waardigheid** mag je laten zien. Door je bijvoorbeeld te kleden met **respect** voor jezelf en je lichaam. Door rechtop te lopen en je eigen mening te vertellen en door goed voor je eigen lichaam te **zorgen**. Als je eigen grote **waardigheid** kent, kun je je ook met **respect** laten behandelen door anderen.



➔ Aan welk persoon denk jij bij waardigheid?

Doen!

Kijk eens in een fotoboek of scroll door de foto's op je telefoon. Welke foto toont het meeste **waardigheid**? Wat laat je dan zien in je houding en kleding?