

Inhoud

Dit boek is voor jou 7

Deel 1

Wat als ik het niet alleen hoefde te doen? 21

Deel 2

Wat als ik meer vrienden zou hebben? 51

Deel 3

Wat als ik betere vrienden zou hebben? 89

Deel 4

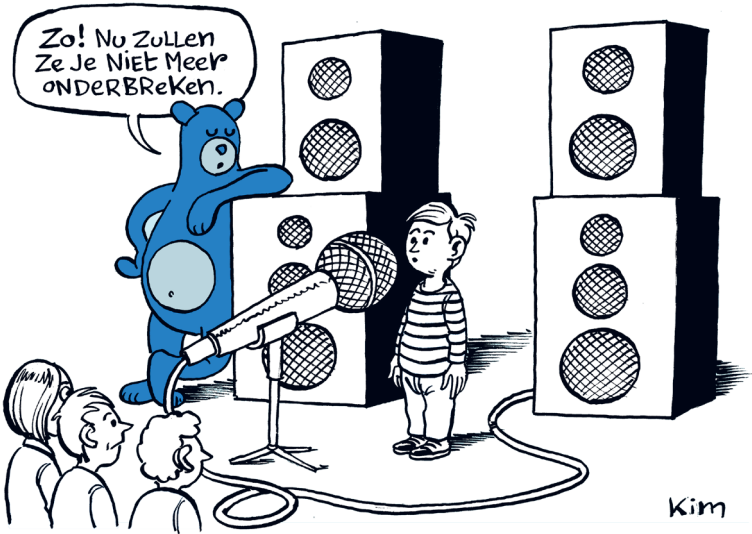
Wat als het allemaal ontploft? 123

Deel 5

Wat als ik al die sociale media gewoon
het raam uit flikker? 151

Nawoord 187

LAAT DE ANDERE UITSPREKEN, PROBEER NIET TE ONDERBREKEN...



Dit boek is voor jou

Heb jij weleens gefantaseerd dat je een boek zou schrijven? Of een film zou maken? Ik wel. Ik wist nooit waar dat boek of die film over zou moeten gaan, maar één ding wist ik zeker: ik houd niet van bullshit. Er zijn al genoeg sprookjes waarin dingen mooier worden voorgesteld dan ze eigenlijk zijn. Zo'n verhaal hoef ik niet meer te maken, want dat bestaat al. Als ik een boek of een film zou maken, zou die eerlijk moeten zijn. Ook al voelt eerlijkheid soms ongemakkelijk, of doet het een beetje pijn. En daar ga ik me aan houden, met dit boek. Het gaat over jong zijn en het wordt bullshitvrij.

Laten we daarom maar meteen beginnen met een bekentenis, iets waar ik veel over denk maar weinig over praat. Ken je dat, dat iedereen je vertelt dat het zo zalig is om jong te zijn en 'in de kracht van je leven te zitten'? Dat dit 'je gloriejaren' zijn? 'Wát een leeftijd, ik wilde dat ik weer 21 mocht zijn!' riep mijn nonkel tijdens mijn vorige verjaardagsfeest. Hij had toen wel al een paar pintjes op, maar toch, hij is geen uitzondering. Iedereen die ouder is dan veertig lijkt te denken dat je leeftijd alles zegt over hoe het met je gaat. Zodra ze mijn geboortjaar horen, beginnen ze te

vertellen hoe tof zij het hadden toen ze zo oud waren als ik, hoe relaxt het is om zo weinig verantwoordelijkheid te hebben. Alsof je op een knop hebt gedrukt halen ze herinneringen op aan de fantastische vrienden met wie ze toen elke dag afspraken. Ja, dát waren nog eens tijden. ‘De wereld ligt voor je open!’ roepen ze, alsof het hierna alleen maar bergaf kan gaan. Eerlijk, ik weet nooit precies waar ze het over hebben. Of hoe ik op zulke opmerkingen moet reageren. Ja, een huis moeten afbetalen en maar twee weken vakantie per jaar en last van je knieën krijgen en weet ik veel wat er komt kijken bij ouder worden, dat lijkt me best rot. Maar wil dat zeggen dat jong zijn enkel gemakkelijk is?

De meeste dagen heb ik helemaal niet het idee dat de wereld aan mijn voeten ligt – soms vind ik het al lastig genoeg om de voordeur achter me dicht te trekken en andere mensen te moeten zien. Laat staan dat ik ook nog moet glimlachen en iets zinnigs moet zeggen. Zorgeloos voel ik me ook al niet, als ik nadenk over mijn eigen toekomst of gewoon de toekomst in het algemeen. Want er is best wat ellende in de wereld, laten we eerlijk zijn. Die hechte vriendengroep met wie ik op avontuur zou moeten trekken, die is ook zo hecht en groot nog niet. Dus waar hebben al die volwassenen het over als ze me vertellen dat dit de beste jaren van mijn leven zijn? Hebben ze het over mijn leven of praten ze eigenlijk over hun eigen jeugd? Was vroeger alles beter, of pak ik het niet goed aan, het leven?

Ik heb besloten dat eens uit te zoeken, want volgens mij vertellen ze ons maar het halve verhaal. Dat klinkt misschien alsof ik een complotdenker ben, maar *hear me out*. Ik denk niet dat nonkel Fred en andere volwassenen die graag weer 21 zouden zijn, ons bewust voor de gek houden. Ik denk ook niet dat hun jeugd zoveel beter was dan die van jou en mij. Ik denk al zeker niet dat oud zijn zo vreselijk is dat elke veertigplusser liefst in een tijdmachine zou willen springen. En hoewel ouwelui ondanks hun levenservaring nog best dom kunnen zijn, heeft het daar ook niets mee te maken. Ik denk dat ze het eerlijk gezegd gewoon vergeten zijn. Dat zij zich ook vaak alleen voelden of niet wisten of ze wel de juiste keuzes maakten toen ze zo oud/jong waren als wij. Dat er dagen waren waarop ze het liefst binnen zouden blijven. Dat er dagen waren waarop ze juist niets liever wilden dan *niét* binnenblijven, maar dat er niemand was om mee af te spreken. Dat ze zichzelf te weinig vonden: niet slim genoeg, niet groot genoeg, niet sterk genoeg, niet sociaal genoeg. Dat ze zichzelf te veel vonden: te enthousiast, te lelijk, te luid, te dik, te verlegen. Dat ze dat nu niet meer lijken te weten, is niet omdat het nooit is gebeurd. Het heeft te maken met tijd en met vergeten.

Laat ik wat duidelijker zijn. Toen mijn moeder een keer vertelde hoeveel pijn het deed toen ik geboren werd – ze was twintig uur lang bezig om mij naar buiten te krijgen, serieus – vroeg ik haar waarom ze na mij in godsnaam nog een tweede baby wilde hebben.

Ik bedoel, ze had er toch al een? Waarom een tweede als je weet dat het keiveel pijn gaat doen? Ze antwoordde dat ze eigenlijk nooit meer aan die pijn dacht en dat het moeilijk is om je later te herinneren hoe dat nu precies voelt, als iets enorm zeer doet. Bovendien waren er daarna ook honderd leuke dingen gebeurd. Als ze aan baby's dacht, dacht ze aan die leuke dingen: aan de eerste woordjes en stapjes en lachjes. Dat die baby eruit persen misschien wel de meest pijnlijke ervaring ooit was en dat ze daarna ook nog eens een paar jaar bijna niet sliep omdat ik veel huilde (sorry mam!), daar stond ze niet meer zo vaak bij stil. Ze zou het allemaal opnieuw doen, als ze de kans nog eens kreeg.

Dus kijk, ik snap het ergens wel. Ik herinner me zelf ook vooral de leuke dingen van toen ik 5 jaar oud was. Dat we op vakantie gingen naar zee en dat we een hond kregen. Niet dat ik nachtmerries had of dat het buurmeisje een blauwe plek in mijn arm kneep en me een pissebed noemde. Fijne dingen blijven op een of andere manier beter plakken. Dat zijn verhalen die je tien jaar later nog steeds aan anderen vertelt. Waarschijnlijk is het een truc van de natuur om te zorgen dat mensen kinderen blijven krijgen, verliefd blijven worden, vrienden blijven maken en eh... tatoeages blijven zetten en allerlei andere dingen blijven doen die moeilijk of verwarrend of pijnlijk kunnen zijn, maar waar je ook veel plezier aan kunt beleven.

Wanneer oudere mensen zich herinneren hoe het was om jong te zijn, denken ze dus vaak aan de coole dingen die ze deden en niet aan de rotmomenten. In hun beleving hadden ze honderd vrienden, maar ze vergeten die keren dat ze ruzie hadden met hun beste vriend, of de momenten waarop er niemand voor hen was. Als je ernaar vraagt, kunnen ze zich die momenten misschien ook nog herinneren, maar die zullen zelden als eerste komen bovendrijven. Daardoor lijken oudere mensen niet altijd te begrijpen dat ik het helemaal niet zo top vind, dat jong zijn. Voor advies kan ik daarom ook niet altijd bij ze terecht. Al zijn er zeker volwassenen die het wel nog weten en aan wie je veel kunt hebben – dus het blijft wel de moeite waard om het te proberen.

Om het allemaal wat beter te begrijpen, om te snappen waarom ik me vaak best ongelukkig of alleen voel, ben ik zelf op onderzoek uit gegaan. Ik heb alles opgeschreven wat ik weet. Alles wat ik zelf had willen horen tijdens mijn middelbaar en daarna. En omdat dat lang niet alles is, heb ik ook anderen gevraagd hoe zij hun jeugd hebben overleefd. Mensen die je kent en van wie je misschien niet verwacht dat ze het soms ook moeilijk hebben. Al die informatie heb ik verzameld in dit boek. En ik heb geprobeerd het zo eerlijk mogelijk op te schrijven, zonder bullshit, zodat je er ook echt iets aan hebt.

Als jij je ook weleens alleen voelt. Als jij betere vrienden zou willen hebben. Als je niet goed weet hoe

je met ruzie of problemen om kunt gaan. Als je je domweg wat beter zou willen voelen. Dan is dit boek voor jou. En dan ben je bovendien niet alleen. Je zou het misschien niet zeggen als je je Instagramstories checkt, maar:

- 📊 46% van de Vlaamse jongeren (16-25 jaar) zat de laatste tijd niet goed in hun vel.
- 📊 35% van de jongeren geeft aan veel gepiekerd te hebben de laatste 6 maanden.
- 📊 16% van de jongeren geeft aan zich de laatste 6 maanden vaak ongelukkig gevoeld te hebben.
- 📊 14% heeft depressieve gevoelens.

Best heftig, niet? Toch praten we daar maar weinig over. Laten we er samen voor zorgen dat daar verandering in komt.

Goed om te onthouden:

- ✓ Volwassenen bedoelen het niet slecht als ze met hun beste jeugdherinneringen afkomen. Ze vergeten soms dat ze zelf ook niet altijd 100% lekker in hun vel zaten.
- ✓ Als jij je rot voelt, voel je je rot en daarmee uit. Jij weet het beste wat je voelt, niet een volwassene die je vertelt dat je zo gelukkig zou moeten zijn omdat je toevallig jong bent. Jong zijn staat niet gelijk aan zorgeloos zijn.
- ✓ Als je niet voortdurend de mooiste tijd van je leven hebt, ben je zeker niet de enige. Het lost je problemen niet op, maar het helpt al om te beseffen dat je niet abnormaal bent.
- ✓ Soms voelen vrienden, klasgenoten en anderen zich rot, maar je kunt dat niet altijd aan hen zien.

Tip
Voel jij je helemaal top?
Blijf doorlezen!

Zit jij meestal lekker in je vel? Ook dan kan dit boek handig zijn. Want vrienden die zich niet zo goed voelen, kunnen veel aan jou hebben. Als je alleen al luistert wanneer ze erover willen praten, kan dat al helpen. Daarom is dit boek ook voor jou. Eh, eigenlijk is het gewoon een boek voor iedereen dus!