

# OVERLEVEN OP DE MIDDELBARE

---

*Niemand vertelt je dit — tot nu.*

---

*De meest complete overlevingsgids voor de middelbare school.  
Voor iedereen die begint aan het grote avontuur.*

# Overleven op de Middelbare

---

<b>Inleiding</b> De eerlijkste gids die je ooit krijgt — <i>Lees dit als eerste</i> .....	4
<b>Disclaimer</b> Wat dit boek is en wat niet .....	7

---

<b>H1</b> Niemand kent je hier — nieuwe start, echte kans .....	8
<b>H2</b> Hoe vriendengroepen echt werken .....	12
<b>H3</b> Populariteit vs respect — het grote verschil .....	15
<b>H4</b> Pesten, uitsluiten en online rotzooi .....	18
<b>H5</b> Zelfvertrouwen bouwen als je het niet voelt .....	21
<b>H6</b> Social media is jouw reputatie — voor altijd .....	24
<b>H7</b> Schermen, gaming en het algoritme dat jou kent .....	27
<b>H8</b> School slim spelen — leren zonder te verdrinken .....	30
<b>H9</b> Leraren begrijpen en voor je winnen .....	33
<b>H10</b> Huiswerk, plannen en niet verdrinken .....	36
<b>H11</b> Druk, stress en het gevoel dat het nooit klaar is .....	39
<b>H12</b> Eerste crush, verliefdheid en relaties .....	42
<b>H13</b> Seksualiteit en identiteit — wie jij bent .....	45
<b>H14</b> Jezelf blijven terwijl alles verandert .....	47
<b>H15</b> Thuis en school — twee werelden .....	49
<b>H16</b> Geld, kleding en status .....	51
<b>H17</b> Je lichaam verandert — puberteit eerlijk uitgelegd .....	53
<b>H18</b> Alcohol, wiet en andere middelen .....	55
<b>H19</b> Mindset — hoe je over jezelf denkt bepaalt alles .....	57
<b>H20</b> Kunstmatige intelligentie en jouw toekomst .....	59
<b>H21</b> Niet middelmatig worden — denken aan wie je wil zijn .....	62
<b>H22</b> Mentale gezondheid — het gesprek dat iedereen vermijdt .....	64
<b>H23</b> Vriendschap onderhouden — de kunst van erbij blijven .....	67
<b>H24</b> Falen, fouten en opnieuw beginnen .....	70
<b>H25</b> Omgaan met verschillen — mensen die anders zijn dan jij .....	73
<b>H26</b> Je ouders begrijpen — en toch jezelf zijn .....	76
<b>H27</b> Slaap — het geheime wapen dat niemand gebruikt .....	79
<b>H28</b> Bewegen, eten en je energie — de basis van alles .....	82
<b>H29</b> Geld verdienen, sparen en slim omgaan met centen .....	85
<b>H30</b> De kracht van nee zeggen .....	88
<b>H31</b> Creatief zijn — ook als je niet denkt dat je dat bent .....	90

**H32** Een brief aan jezelf — wie jij bent nu ..... 93

**Slot** Als het echt misgaat — hulp vragen is kracht ..... 95

# De eerlijkste gids die je ooit krijgt

*Omdat niemand je dit op school leert.*

---

## Laten we beginnen met iets eerlijks.

De meeste boeken voor mensen van jouw leeftijd zijn geschreven door volwassenen. Door mensen met een bureau, een opleiding en een koffiebekertje met een inspirerende tekst erop. Door mensen die de middelbare school misschien twintig of dertig jaar geleden afmaakten en denken dat ze het nog weten.

Ze herinneren zich de grote dingen nog wel. De eindexamens. De eerste liefde. Een vervelende leraar. Misschien een moment van echte triomf, of van echte vernedering. Maar ze zijn de kleine dingen vergeten. De dagelijkse dingen. De dingen die eigenlijk de echte grote dingen zijn.

Ze zijn vergeten hoe het voelt om op maandagochtend de schoolgang in te lopen en niet te weten waar je moet gaan staan. Ze zijn vergeten hoe het is om een bericht te sturen en vervolgens twee uur lang je telefoon te controleren terwijl je brein al tien scenario's heeft bedacht over waarom er nog geen reactie is. Ze zijn vergeten hoe het voelt als je vriendengroep ineens anders is dan gisteren, zonder dat iemand heeft uitgelegd waarom.

Dit boek is anders. Het is niet geschreven om jou te vertellen hoe het zou moeten zijn. Het vertelt je hoe het is.

## De wereld van nu is anders.

Je hebt altijd een scherm bij je. Altijd. Er is nooit echt pauze van de sociale wereld, want die sociale wereld neemt nooit echt pauze. Een bericht kan je bereiken om drie uur 's nachts. Een foto kan worden doorgestuurd terwijl je slaapt. Je reputatie kan veranderen zonder dat jij er iets aan kunt doen.

Je wordt geconfronteerd met meer informatie per dag dan mensen vijftig jaar geleden in een heel jaar tegenkwamen. Je brein probeert dat allemaal te verwerken terwijl het zelf ook nog aan het groeien en veranderen is.

Er is kunstmatige intelligentie die beter dan jou kan schrijven, tekenen, rekenen en redeneren. En jij moet ondertussen uitzoeken wie je bent en wat jij de wereld te bieden hebt.

Er is klimaatangst, polarisatie, nepnieuws en sociale media die van jou verwacht dat je constant interessant, grappig, mooi en relevant bent. Vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week.

Dat is een hoop. Dat is eerlijk gezegd heel veel.

En toch: jij gaat dit aan. Niet alleen omdat je geen keuze hebt, maar ook omdat mensen van jouw generatie taaier zijn dan de meeste volwassenen beseffen. Jullie navigeren dagelijks door dingen waar volwassenen mee zouden worstelen.

Je hebt alleen niemand die je vertelt hoe je dat het beste doet.

Tot nu.

## **Dit boek is niet geschreven door iemand die het vergeten is.**

Het is geschreven voor iemand die er middenin zit. Iemand die misschien net van de basisschool af komt, of al een paar maanden op de middelbare zit en denkt: waarom heeft niemand mij dit verteld?

We gaan het hebben over vriendengroepen en populariteit, maar ook over digitale reputaties en wat er gebeurt als een screenshot op het verkeerde moment op de verkeerde plek belandt. Over verliefdheid en relaties, maar ook over grenzen en seksualiteit en de dingen die je online tegenkomt lang voordat je er klaar voor bent.

We gaan het hebben over leraren, huiswerk, toetsen en hoe je school slim speelt zonder jezelf kapot te werken. Maar ook over stress en burnout, en over wanneer het meer is dan een moeilijke week.

Over alcohol en andere middelen, en de sociale druk die daarmee gepaard gaat. Over kunstmatige intelligentie en wat het betekent voor jouw toekomst. Over wie je wil worden en hoe je die richting al nu, op de middelbare, kunt vinden.

En over de moeilijkste momenten. Wanneer het echt misgaat. Wanneer je hulp nodig hebt en hoe je die vindt.

## **Een eerlijke waarschuwing vooraf.**

Dit boek gaat je niet vertellen dat alles makkelijk is. Het gaat je ook niet bang maken. Het geeft je de feiten, de context en laat je zien wat werkt en wat niet.

Sommige dingen in dit boek zijn makkelijk te lezen maar moeilijk om te doen. Dat hoort zo. De dingen die het meest de moeite waard zijn, zijn nooit de makkelijkste.

Sommige dingen zul je nu nog niet nodig hebben. Lees ze later nog eens. Op het moment dat het voor jou relevant wordt, zal het anders landen.

## **Hoe gebruik je dit boek?**

Je hoeft het niet van voor naar achter te lezen.

Ben je net begonnen op de middelbare? Begin bij hoofdstuk 1 en 2.

Heb je moeite met vriendengroepen of populariteit? Ga naar hoofdstuk 2 of 3.

Word je gepest? Ga naar hoofdstuk 4. Nu. Niet straks.

Heb je meer zelfvertrouwen nodig? Hoofdstuk 5. Worsteling met social media? Hoofdstuk 6 en 7. School verpest je? Hoofdstuk 8, 9 en 10.

Ben je verliefd? Hoofdstuk 12. Vragen over wie je bent? Hoofdstuk 13 en 14.

Voel je je niet goed in je hoofd? Ga naar hoofdstuk 22 of direct naar het laatste hoofdstuk.

Dit boek is van jou. Vouw de hoekjes om. Schrijf in de kantlijn. Onderstreep wat klopt voor jou. Geef het door aan een vriend die het nodig heeft.

**Dit boek gaat je niet vertellen dat alles makkelijk is. Maar het gaat je wel vertellen dat jij sterker bent dan je denkt. En dat je er niet alleen voor staat.**

**Welkom op de middelbare.**

Je gaat het overleven.

En als je dit boek goed gebruikt? Dan ga je er ook iets moois van maken.

---

— *De schrijver*

D I S C L A I M E R

## Wat dit boek is — en wat niet

---

Dit boek is geschreven als eerlijk, realistisch advies voor tieners. Het is geen vervanging voor professionele hulp van een therapeut, huisarts, schoolcounselor of andere professional.

De verhalen en situaties in dit boek zijn samengesteld op basis van ervaringen van echte jongeren, maar zijn geanonimiseerd en samengevoegd. Herkenning is bedoeld. Identificatie met specifieke personen is toeval.

Advies werkt niet voor iedereen op dezelfde manier. Elke situatie is anders. Gebruik je eigen oordeel en praat met mensen die jou kennen.

Heb je te maken met ernstige problemen, zoals pesten dat niet stopt, aanhoudende somberheid, angststoornissen, zelfbeschadiging of een onveilige thuissituatie? Dan is professionele hulp nodig. Zie het laatste hoofdstuk voor contactgegevens.

*Dit boek moedigt nooit aan tot illegaal gedrag, pesten, discriminatie, gevaarlijk gedrag of het schaden van jezelf of anderen.*

# Niemand kent je hier — nieuwe start, echte kans

*De beste en engste kans die je ooit krijgt*

## HERKENBARE SITUATIE

*Eerste dag. De bus stopt voor een gebouw dat minstens drie keer zo groot is als je basisschool. Mensen lopen langs die er vijf jaar ouder uitzien dan jij. Groepjes staan bij fietsenrekken, bij kluisjes, bij de deur. Ze lachen om iets. Ze kennen elkaar al.*

*Jij kent niemand. Je rugzak is te zwaar. Je weet niet waar klas 1B is. Je hebt het gevoel dat iedereen het ziet: dat jij de enige bent die er zo bijstaat.*

*Je telefoon is je reddingslijn. Je kijkt erop ook al is er niets te zien. Gewoon om iets te hebben om naar te kijken. Om niet zo alleen te lijken.*

*Je denkt: dit gaat nooit goed komen.*

## HARDE WAARHEID

Bijna iedereen in die gang voelt exact hetzelfde als jij. Niet een beetje hetzelfde. Exact hetzelfde.

De hartslag net iets te hoog. De handen net iets te warm. De ogen actief op zoek naar een vertrouwd gezicht dat er niet is.

De mensen die er relaxed uitzien? Die spelen dat. Net zoals jij straks ook gaat spelen. Dat is wat mensen doen bij sociale spanning: we doen alsof.

En hier is het echte geheim van dag een: niemand kent jou hier. Dat klinkt eenzaam. Maar het is een cadeau dat maar een paar keer in je leven komt.

## WAAROM DIT ZO WERKT

Op de basisschool had je al een label. Dat label zat er al jaren. Je was de grappige, de stille, de goede leerling, of misschien de drukke. Of een label dat je helemaal niet zelf had gekozen.

Dat label was niet jouw keuze. Het was ontstaan door jaren van dezelfde mensen, in dezelfde klas, met dezelfde dynamieken. Elk jaar een beetje vaster. Elk jaar moeilijker te veranderen.

Op de middelbare? Blanco. Nul. Nieuwe film, eerste scene.

Jij kunt hier zelf schrijven wie jij bent. Wie je wil zijn. Niet wie je was, maar wie je wordt. Dat is iets wat de meeste mensen in hun leven maar een handvol keren krijgen: een echte nieuwe start.

De vraag is alleen: wat wil jij met die kans doen?

## **DIEPER GRAVEN**

Er is een psychologisch verschijnsel dat het spotlight-effect heet. Je gelooft dat iedereen je observeert, beoordeelt en onthoudt. Maar dat is niet zo.

Iedereen is zo druk bezig met zijn eigen spotlight dat ze jouw spotlight amper zien. Onderzoek bevestigt dit steeds opnieuw: mensen overschatten enorm hoeveel anderen hen waarnemen.

Dat moment waarop je dacht dat de hele klas zag dat je rood werd? De meeste mensen hadden het niet door. Ze waren met zichzelf bezig.

Eerste indrukken worden gevormd in een paar seconden. Maar datzelfde onderzoek laat zien dat die indrukken sterk veranderen naarmate mensen meer tijd met elkaar doorbrengen. Eerste indrukken zijn snapshots. Mensen zijn films. Geef jezelf en anderen de tijd om te ontvouwen.

Er is nog iets: mensen vinden iemand leuker als ze weten dat die persoon hen ook leuk vindt. Als jij iemand aanspreekt, is de kans groot dat diegene al positief over jou denkt. Dat weten neemt een hoop druk weg.

## **EEN ECHT VERHAAL**

*Roos, 14 jaar: Op de basisschool had ik het label stil en verlegen. Ik had dat label zo lang dat ik het zelf was gaan geloven. Op de middelbare kende niemand dat label. De eerste dag sprak ik iemand aan bij de kluisjes. Mijn hart bonsde. Maar het werkte. Drie jaar later ben ik degene die nieuwe leerlingen opvangt. Het label bestaat niet meer.*

*Sven, 13 jaar: Ik kende gelukkig twee mensen uit mijn basisschool die ook naar dezelfde middelbare gingen. Die eerste ochtend stonden we met z'n drieën op het plein en wisten ook niet waar we naartoe moesten. We vroegen iemand de weg. Dat werd een van mijn beste vrienden op de hele middelbare.*

*Zohra, 12 jaar: Ik huilde die eerste avond. Ik vond het zo moeilijk. Mijn moeder zei: geef het twee weken. Ik geloofde haar niet. Na twee weken had ik drie mensen gevonden met wie ik elke dag in de pauze zat. Na een maand voelde de school vertrouwd. Mijn moeder had gelijk.*

## **WIST JE DAT...**

*In onderzoek naar de overgang naar de middelbare school bleek dat het overgrote deel van de leerlingen zich in de eerste week sociaal onzeker voelde. Maar slechts een klein deel dacht dat anderen hetzelfde voelden. Iedereen denkt dat zij de uitzondering zijn. Bijna niemand is de uitzondering.*

*De eerste twee weken zijn het moeilijkst. Dat geldt voor bijna iedereen. Als jij die twee weken doorkomt, wordt het daarna bijna altijd makkelijker.*

## **WAT JIJ MOET DOEN**

- Zeg gewoon hoi. Dat is alles. Hoi, ik ben [jouw naam], weet jij waar lokaal 12B is? Gesprek gestart, doel bereikt, contact gemaakt.
- Stel praktische vragen. Mensen helpen graag. Het geeft henzelf ook een rol en een reden om met jou te praten.

- Onthoud namen en gebruik ze. Hoi Emma, hoe was jouw weekend? voelt voor Emma heel anders dan gewoon hee. Mensen vinden het oprecht fijn als je hun naam kent.
- Zoek mensen die ook alleen staan. Zij zoeken ook iemand. Jij bent die iemand.
- Loop rechtop. Niet arrogant, maar recht. Lichaamstaal vertelt een verhaal voordat je je mond opent.
- Wees nieuwsgierig. Vraag mensen naar zichzelf. Wat deed jij op je vorige school? of Waar kom jij vandaan? Mensen praten graag over zichzelf.
- Geef het minimaal twee weken voor je conclusies trekt over hoe het gaat. De eerste week is altijd de raarste.
- Doe niet alsof je iemand anders bent. Echt zijn is op de lange termijn altijd de slimme strategie.
- Als je een klas hebt met dezelfde mensen als een andere klas: gebruik die tijd. Loop naast iemand. Stel een vraag over de les. Klein contact telt.
- Wees als eerste aardig. Je hoeft niet te wachten tot iemand naar jou toe komt. Neem het initiatief. Dat wordt altijd gewaardeerd.

## **✗ WAT JE NIET MOET DOEN**

- Niet de hele eerste dag op je telefoon hangen als vlucht uit ongemak. Je sluit jezelf fysiek af van de wereld om je heen.
- Niet direct proberen de grappigste of populairste van de klas te zijn. Dat doorzien mensen meteen.
- Niet thuisblijven omdat het spannend voelt. Elke gemiste dag is sociaal en schooltechnisch harder in te halen.
- Niet te snel oordelen over wie cool is en wie niet. Je hebt nog geen enkel echt beeld van wie iemand is.
- Niet vergeten dat alle anderen zich precies zo voelen als jij.
- Niet proberen bij de populairste groep te horen op dag een. Vriendschappen opbouwen kost tijd. Geef het die tijd.

## **✓ CHECKLIST**

- Ik weet de voornaam van minstens drie nieuwe klasgenoten.
- Ik weet waar mijn kluisje en mijn lokalen zijn.
- Ik heb minstens eenmaal iemand aangesproken die ik nog niet kende.
- Ik heb mijn telefoon minstens een uur bewust weggezet.
- Ik heb iemand een compliment of een vriendelijke opmerking gegeven.

## **⚠ ALS HET MISGAAT**

Na twee volle weken nog steeds niemand gevonden om mee te praten? Ga dan naar je mentor. Dat is letterlijk waarvoor die persoon er is.

Merk je dat je actief buiten gehouden wordt? Dat is pesten. Ga naar hoofdstuk 4.