

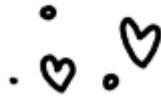
SOMMIGE MEISJES HOUDEN NIET VAN ROZE

OVER LIEFDE, VRIENDSCHAP, ZELFBEELD,
SCHOOL EN ANDERE DINGEN IN HET LEVEN



CHRISTINA DE WITTE
CHROSTIN

Van Halewyck



VOOR EMMELIEN, MIJN MUZE

Sommige meisjes houden niet van roze
Christina De Witte

Eerste druk: september 2018

© 2018, Christina De Witte en Van Halewyck
Vertaling: Christina De Witte
Van Halewyck maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
www.pelckmansuitgevers.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Oorspronkelijke uitgave: *The Ultimate Survival Guide to Being A Girl*
This edition published by arrangement with Running Press Kids, an imprint of
Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York,
New York, USA. All rights reserved.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande
en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke
uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking
tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made
public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without
prior permission in writing from the publisher.

D/2018/7104/91
ISBN 978 94 6131 903 6
NUR 240

vanhalewyck.be

 vanhalewyck  vanhalewyck  van_halewyck

INHOUD

Voorwoord . . . 4

Hoofdstuk 1:
MENTAL STUFF . . . 6

Hoofdstuk 2:
THE BEAUTY OF THE HUMAN BOOTY . . . 27

Hoofdstuk 3:
OVER FOOD COMA'S EN FOOD BABY'S . . . 48

Hoofdstuk 4:
FASHIONNACHTMERRIE OF MODEGOEROE? . . . 75

Hoofdstuk 5:
VRIENDEN ZIJN DE FAMILIE DIE JE ZELF KIEST . . . 94

Hoofdstuk 6:
LIEFDE IS MOOI EN STOM TEGELIJKERTIJD . . . 113

Hoofdstuk 7:
SCHOOL EN WERK WERK WERK . . . 134

Hoofdstuk 8:
HET INTERNET DER DINGEN . . . 163

Hoofdstuk 9:
DE MAATSCHAPPIJ EN IK . . . 202

Hoofdstuk 10:
VERENIGD IN DIVERSITEIT . . . 223

Bronnen en referenties . . . 237

Een welgemeend dankwoordje . . . 240

VOORWOORD

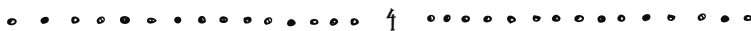
Disclaimer: dit is geen 'ultieme gids die alle geheimen van het vrouw-zijn blootgeeft'.

Nu, voor je weer naar de winkel loopt, dit boek kwaad terugbrengt en iets roept in de zin van: 'Dit had ik niet besteld! Ik wil mijn geld nu terug!' - hear me out.

Het is niet mijn bedoeling om jou te vertellen hoe jij je leven moet leiden. Noch als meisje, noch als mens. Ik wil jou vertellen over mijn - ahum - ervaringen als tiener en wat grappige dingen delen met jou over de tijd toen ik ongeveer jouw leeftijd had.

Ik ben eigenlijk zelf nog maar net uit de puberteit... of niet? Wie bepaalt wanneer die voorbij is? En gaat die eigenlijk ooit écht weg? Wie weet. Maar ik bedoel dat mijn herinneringen van back in the days echt nog vers zijn. Terwijl ik dit schrijf, ben ik twintig jaar oud. Voor sommigen lijkt ik nu echt oud, voor anderen ben ik praktisch nog een foetus. Ik vind het allebei oké.

Een paar jaar geleden ben ik begonnen met mijn cartoonfiguur Chrostin als een soort uitlaatklep. Mijn eigen zone, weg van de realiteit. Chrostin is in essentie een grappigere, meer extroverte versie van mezelf. Dus besloot ik om een Chrostin-versie van mijn ervaringen te maken en in dit boek te gieten. Eigenlijk is *Sommige meisjes houden niet van roze* mijn antwoord op alle handleidingen die ik kreeg als tiener. Waarom? Omdat die 'behulpzame' gidsen, vaak geschreven door volwassenen, regelmatig alleen over de fysieke veranderingen gingen, zoals schaamhaar krijgen en puistjes behandelen.



Voorwoord

Als tiener ontdekte ik vooral dat er heel veel meer bij puberteit komt kijken dan alleen de veranderingen aan mijn lichaam.

Het leven van een meisje kan hard zijn. Bikkelhard. Je wordt constant beoordeeld: op school, op 't werk, in het openbaar. Op een gegeven moment denk je dat je een beste vriendin hebt, maar dan steekt ze een mes in je rug. Op een ander moment word je misschien gepest, net zoals heel veel leeftijdsgenoten. Je zal blij, triest en boos tegelijk zijn. Waarom? Dat weet je zelf niet, en dat brengt je nog meer in de war.

Ik wou iets creëren dat ook over de andere dingen gaat waar wij als tieners mee moe(s)ten omgaan, zoals mentale gezondheid en diversiteit, want daarover leer je gewoon niet altijd op school. Kijk, ik heb het leven ook nog steeds niet helemaal onder de knie. Waarschijnlijk zal ik dit boek van tijd tot tijd zelf nog eens moeten vastnemen, zeker als ik een *meltdown* krijg. Ik zal het lezen om mezelf eraan te herinneren dat het oké is om slechte dagen te hebben, om in de war te zijn door alles wat rondom ons gebeurt.

Dus... hoe werkt dit boek?

Je kan het lezen op het toilet, op de trein, in de wachtkamer of tijdens je lunch. Of bij je oma, of vlak voor je gaat slapen. Je snapt mijn punt. Het is verdeeld in tien hoofdstukken. We beginnen heel dicht bij onszelf: we gaan op ontdekking in ons brein en ons lichaam, voor we ons een weg banen naar hoe we omgaan met anderen en met society in het algemeen. Je kiest zelf waar je begint, misschien wil je eerst achteraan beginnen en eindigen bij jezelf? Of misschien wil je eerst de tekeningen bekijken? Er is geen chronologische volgorde, er zijn geen regels of verplichtingen.

Maar nu genoeg over mezelf. Are you ready?



Hoofdstuk 1

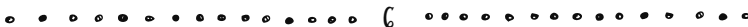
MENTAL STUFF

Alles wat we doen, denken of voelen begint in ons hoofd. Daarom beginnen we bij het epicentrum van onszelf: het brein en alles wat erbij komt kijken.

WANNEER BEN JE TE EERLIJK?

Oké, ik ga het gewoon zeggen: we liegen allemaal. Ziezo, dat is eruit. Maar hey, zolang je geen lijk in de achtertuin hebt verstopt, is er niet noodzakelijk een probleem. Waar het op neerkomt is dat mensen vaak van gedachten veranderen. Dat maakt ons niet noodzakelijk leugenaars, maar gewoon menselijk. Wanneer het op eerlijkheid aankomt, vragen we ons af waar de grens ligt. Moet iedereen echt *alles* weten? Moeten we anderen echt altijd onverbloemd de waarheid zeggen?

Flashback. Toen ik dertien was, ging ik een keertje shoppen met mijn vriendin en we besloten een paar kledingstukken te passen. Kleine contextschets: wij waren allebei dertien, maar mijn vriendin was - laten we zeggen - iets volwassener dan ik. Oké, ze had al een D-cup



Hoofdstuk 1: Mental stuff

op die leeftijd. Ik kan je garanderen dat dat haar leven er niet makkelijker op maakte. *Bless her.*

Om een lang verhaal kort te maken: ze trok een shirtje aan dat haar eigenlijk niet zo mooi stond. Voor ik het goed en wel besepte vroeg ze om... mijn mening. Drama! Want vond ik dat het haar goed stond? Nee. Durfde ik het haar te zeggen? Absoluut niet.

Ik raakte in lichte paniek, want mijn vriendin en ik logen nooit tegen elkaar. Ik had eigenlijk de volgende opties:

1. Eerlijkheid duurt het langst, Chrostin. Zeg haar gewoon dat het topje haar niet goed staat, klaar. Het zal haar misschien kwetsen, maar ze zal tenminste niet met een afschuwelijk topje rondlopen. En trouwens, beste vrienden laten elkaar toch niet in niet-flatterende kledij rondlopen, toch?

2. Zeg haar gewoon dat je het niet noodzakelijk *lelijk* vindt, maar dat je misschien dat ander toch ietsje mooier vond. Hier vermijd je negatieve commentaar op dat topje door iets positief over een ander shirtje te zeggen. Dan ben je geen gemenerik en kan je alsnog vermijden dat ze een miskoop doet.

3. Wacht haar reactie af. Vindt ze het zelf toch niet zo geslaagd? Goed. Vraag haar vlakaf wat ze er zelf van denkt. Met een beetje geluk zegt ze dat ze het toch niet zo cool vindt en dan heb je geen gênante opmerkingen moeten maken.

4. Zeg haar dat ze mooi staat met alles. Je wil dat je vriendin zich goed voelt over zichzelf en als je daar een klein leugentje om bestwil voor moet vertellen, dan doe je dat met veel plezier. Haar geluk is namelijk meer waard dan een stom topje.

Eigenlijk is er geen juist of fout antwoord hier. Waarschijnlijk is het een combinatie van al de bovenstaande antwoorden. We zijn vaak veel liever voor anderen dan voor onszelf, of althans dat denken we. Soms is het echt oké om even op je tong te bijten en een klein leugentje om bestwil te vertellen, om de andere persoon niet te kwetsen.

Sommige meisjes houden niet van roze

ONGEMEEND COMPLIMENTJE:



EERLIJKE MENING:



We liegen over heel veel dingen om heel veel redenen, bijvoorbeeld:

- om andere mensen hun gevoelens te sparen (wanneer je vriendin plots met een wel heel unieke haarstijl opdaagt);
- over ons verleden ('Natuurlijk doe ik al vrijwilligerswerk sinds mijn twaalfde!');
- over geheimen (Nee hoor, ik vertel het niet door!);
- wanneer je niet ondankbaar wil lijken (bijvoorbeeld wanneer een vriend je een heel stom cadeau geeft, maar je apprecieert het gebaar).

Er zijn momenten wanneer we liegen om anderen te beschermen, en er zijn momenten wanneer we dat niet doen. Soms kiezen we ervoor om eerlijk te zijn en te zeggen waarop het staat. Andere mensen

..... 8



Hoofdstuk 1: Mental stuff

zouden je dan soms een bitch kunnen vinden, maar onthoud: er is een verschil tussen gemeen zijn en eerlijk zijn. En het is nooit aardig om iemand een bitch te noemen, gewoon omdat ie z'n mening geeft.

Als je 't mij vraagt: eerlijk zijn is top! Eerlijkheid wordt gewaardeerd en mensen hechten waarde aan een eerlijke, ongezoeten mening, hoe hard die ook mag zijn. Maar onthoud ook dat het oké is om af en toe een leugentje te vertellen. Stel dat je oudere zus een kindje krijgt. Jij vindt baby's maar niks en eigenlijk vind je haar baby helemaal niet schattig. Wat doe je dan? Je gaat je zus niet vertellen dat haar nakomeling afgrijselijk is, toch? Dat zou haar kwetsen en misschien jullie relatie in het gedrang brengen. Dus in zo'n geval mag je de (gehele) waarheid een beetje omvormen, zolang het maar niet de spuigaten uitloopt. Je verliest namelijk heel snel je geloofwaardigheid als je constant liegt. Dus hou je leugens klein en onschuldig: zoals het hoort.

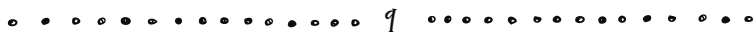
OMGAAN MET FALLEN

'Als ik geen auto heb, een goedbetaalde baan, een gezin en een prachtig huis tegen dat ik vijftientig ben, heb ik gefaald.' Of: 'Alleen als ik rijk ben, zal ik een succesvol leven hebben.' En deze: 'Als die persoon me niet leuk vindt, is er vast iets mis met mij.'

Herken je deze situaties? Ik ook. Maar wat als ik je vertel dat onze levens zo veel makkelijker zouden zijn als we deze onmogelijke standaarden die we onszelf opleggen eens zouden loslaten?

We willen allemaal gelukkig zijn. Ik ben nog nooit iemand tegengekomen die zeurde omdat ie 'te gelukkig' was, jij wel? Echter, (en hier komt het) het maakt zelfs niet uit hoe gelukkig jij bent, want er zal altijd *die ene persoon* zijn (je weet wie ik bedoel) die altijd dat tikkeltje gelukkiger, beter en cooler lijkt. Dus daarom lijkt het alsof 'goed' niet goed genoeg is en dat we altijd voor meer, groter en beter moeten gaan.

Dan komen we meteen bij de reden waarom we zo hard zijn voor onszelf: niets lijkt goed genoeg wanneer we het vergelijken met anderen. We voelen de drang om de beste te zijn, en willen die constant vervullen.



Sommige meisjes houden niet van roze



Een tip om deze diepe valkuil te omzeilen is sympathie. Ik bedoel: sympathie hebben voor jezelf. Als je empathisch bent voor jezelf, verkies je liefde boven jaloezie en woede. Je kiest de liefde voor jezelf boven de afgunst die je voelt wanneer iemand iets heeft dat jij *niet* hebt. Jezelf en anderen iets gunnen helpt je enorm vooruit. Die compassie helpt je ook bij 't verwerken van nare ervaringen uit het verleden en jezelf erboven te zetten. Het is heel normaal om verdrietig te zijn (en verdrietig te blijven) om onaangename gebeurtenissen in je leven. Het is ook normaal om iemand het nog steeds kwalijk te nemen dat ie jou gekwetst heeft. Maar... er is een alternatief om die negatieve energie om te zetten in iets leerrijks en positiefs. In plaats van te blijven mijmeren (*again*: dat is echt oké) kan je proberen om te accepteren dat wat gebeurd is, gebeurd is. Wij hebben - jammer genoeg of niet - geen magische klok die we kunnen terugdraaien. Je kan de geschiedenis niet veranderen, maar je kan wel



Hoofdstuk 1: Mental stuff

je eigen toekomst bepalen. Als je jezelf dit aanleert, kan je makkelijker de belangrijke dingen onderscheiden van de minder belangrijke, en sommige zaken gewoon van je laten afglijden. Daarna merk je vanzelf dat je je beter, vrijer en meer ontspannen voelt.

Wist je trouwens dat woede en verdriet vasthouden op lange termijn medische problemen kan veroorzaken? Stress, een burn-out, hyperventilatie, rugpijn, nierproblemen en andere nare toestanden waar je liever niet mee te maken wil hebben. Punt is: het is letterlijk gezonder om te kiezen voor liefde en vergiffenis en sommige dingen in het verleden te laten, waar ze horen.

Sympathie hebben voor jezelf is ook de sleutel om te leren omgaan met falen en tegenslagen. Als je erover nadenkt, is elke ervaring in je leven leerrijk op een bepaalde manier. Het zal je altijd iets bijleren waardoor je leven verandert. Als je stilstaat bij het feit dat je, ondanks de tegenslag en pijn, iets hebt bijgeleerd over het leven, lijkt het al iets minder erg. Een blauwtje lopen, een slechte toets of een wedstrijd verliezen... het maakt allemaal deel uit van het leven. En daarbij: beeld je in dat we *nooit* fouten zouden maken, hoe kunnen we dan in hemelsnaam iets bijleren uit die ervaring?

Tegenslag, pijn, afwijzing... iedereen maakt het mee. Hoewel we soms durven denken dat alle succesvolle mensen nooit tegenslagen meemaken in hun leven, is niets minder waar. Mijn *alltime* favoriete voorbeeld is J.K. Rowling. Uiteraard ken jij haar van de *Harry Potter*-serie die ze heeft geschreven, maar wist je dat haar manuscript maar liefst *twalf* keer werd geweigerd bij verschillende uitgeverijen? Wat als ze had opgegeven na de elfde keer? Wel, ze deed dat niet. Daarna verkocht ze eventjes 100 miljoen boeken wereldwijd. You go, girl! Wat dit adolescentenleven jou ook mag brengen, probeer in te zien dat tegenslagen niet bepalen wie jij bent als persoon. You're not a failure, je hebt gewoon een keertje gefaald. Twijfel nooit of te nimmer aan jezelf vanwege deze fout, want dat kan je zelfbeeld en -vertrouwen enorm schaden. Hoe sneller je een stapje dichterbij positiviteit en acceptatie zet, hoe sneller je een stapje verder weg bent van de negatieve gevoelens.

