



Ben jij je veel meer bewust van je falen dan van je successen? Ben je altijd bezig jezelf te vergelijken met anderen – die in jouw ogen veel mooier, leuker en slimmer zijn? Hou jij niet (genoeg) van jezelf? Zonde! Want mensen die van zichzelf houden zijn gelukkige mensen.

Van jou is er maar één. Op de hele wereld is er niemand met precies dezelfde combinatie van uiterlijke en innerlijke eigenschappen. Niemand anders heeft precies jouw blauwe ogen met bruine spikkeltjes, bulderende lach wanneer je een grappige film kijkt en niemand trekt zijn neus precies zo op als jij als je iets afkeurt. Kortom: jij bent uniek! Bijzonder hè? Maar in plaats van die diversiteit te omarmen en trots te zijn op onze individualiteit, lijken we allemaal liever iemand anders te willen zijn. Dus spiegelen we onszelf aan de mensen op wie wij willen lijken. Een buurmeisje met een superslank lichaam, dat altijd vrolijk is (*yeah right!*), haar rijbewijs in één keer haalde en een 9 voor wiskunde B staat. Of, nog veel ingewikkelder: Doutzen, Carice of Beyoncé. We vergeten alleen voor het gemak dat we die mensen idealiseren, of dat zij een onrealistisch beeld van zichzelf geven. Niet alleen leggen we het onszelf op om een persoon te zijn die wij nooit kunnen zijn, het is nog sterker: die persoon bestaat helemaal niet!

Makkelijk gezegd

Dodelijk vermoeiend en je wordt er ook niet echt blij van. Hoe je wel blij kan worden, dat weet Janine de Ridder en ze wil hier graag jongeren bij helpen. Ze

richtte de Stichting Kikid op, waarmee ze jongeren voorlicht over zaken die hen bezighouden en waarin ze versterking kunnen gebruiken. Van jezelf houden is heel belangrijk, vindt Janine: 'Alleen als je van jezelf houdt kun je een blij mens worden.' Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Want je leert op school van alles, maar niet waar je blij van wordt. Janine: 'Er wordt veel waarde gehecht aan intelligentie, feiten en kennis, terwijl het allerbelangrijkste, het emotionele stuk, nog steeds op een lager pitje staat. We moeten van onszelf leren houden. Zonder voorwaarden. Want we stellen er nogal wat: "Ik ben pas leuk als ik er goed uitzie, een goede baan heb, veel geld verdienen..." Onzin. Je mag nu al van jezelf houden!'

'Je leert op school van alles, maar niet waar je blij van wordt'



Van jezelf houden kun je leren!
Zo doe je dat:

1. Besef dat jij uniek bent.
2. Vergelijk jezelf niet met anderen. Jij hebt weer andere talenten.
3. Vergelijk jezelf niet met onrealistische beelden: niemand is perfect.
4. Focus op de dingen waar je goed in bent.
5. Doe dingen waar je blij van wordt.
6. Durf voor jezelf op te komen en blijf trouw aan jezelf.
7. Zeg ook eens tegen anderen wat je leuk aan ze vindt; dat komt weer bij je terug.
8. Stel niet te hoge eisen aan jezelf.
9. Laat je niet leiden door de buitenwereld.
10. Je hebt het nodig dat de mensen in je omgeving je vertellen dat je goed, mooi en talentvol bent. Doen ze dat niet uit zichzelf? Vraag dan aan je ouders, vriendinnen of vriendje wat ze leuk aan je vinden!

Daar heeft ze een punt. Jezelf leren waarderen is geen vak op school. Iedereen moet zelf maar een beetje uitvogelen wie hij of zij is en waar zijn of haar talenten liggen, hoe je van jezelf leert houden en wat dat allemaal inhoudt.

'Houden van jezelf betekent dat je een goed gevoel hebt over jezelf, dat je trots bent op jezelf en je jezelf niet steeds met anderen vergelijkt. Zoals met al die gladgestreken beelden uit de media, die ons voor-schotelen hoe je eruit moet zien. Houden van jezelf is ook dat je je mindere kanten accepteert. Die hebben we allemaal.

Lief, mooi en slim

Wanneer we niet van onszelf houden, hebben we veel behoefte aan bevestiging van de mensen uit onze omgeving. Constant willen we horen dat we lief, mooi en slim zijn. We maken de meningen van anderen dan wel heel belangrijk. 'Waarom zou je andere mensen laten invullen wie jij bent? Binnen een relatie is het ook nog eens heel zwaar als de ander steeds die bevestiging moet geven. Mensen met een goede relatie staan op zichzelf en houden van zichzelf, dus die bevestiging is niet steeds nodig. Voor een fijne relatie is het dus heel handig als je van jezelf houdt!'

'Voor een fijne relatie is het heel handig als je van jezelf houdt'

Waar komt dat rare idee, dat we niets waard zijn, dan toch vandaan? Niemand wordt geboren met een laag zelfbeeld. Alleen als je constant denkt of hoort dat je niet goed genoeg bent, ga je dat vanzelf geloven. 'We leven in een tijd waarin we naar perfectie streven. En we zijn nooit perfect. Dus zijn we nooit goed genoeg om van onszelf te houden. Wat een misvatting! We willen wel blij worden, we jagen het geluk na, maar we zoeken het in de verkeerde dingen: carrière, geld, een perfect uiterlijk. Ik geloof niet dat het geluk daarin zit. Het geluk zit in onszelf.'

Fear Of Missing Out

Onze **smartphone** piept, knippert en trilt aan één **stuk** door. We zijn altijd op de hoogte van wat iedereen doet, met wie en waar. Dat is leuk en gezellig, maar ook wel druk en onrustig... Pak jij 's nachts je telefoon om te checken of je iets gemist hebt (en voel je je dan ook zo brak de volgende dag)? Krijg je paniekaanvallen als je je telefoon vergeten bent? Dan lijdt je vast aan het 'FOMO-syndroom': Fear Of Missing Out. Laat je niet opjagen en laat je telefoon niet de baas worden over jouw leven: rust en stilte zijn belangrijk om je happy te voelen.

Zelfgekmakerij

Best lastig om het geluk in jezelf te zoeken als er allerlei prikkels en verlokkingen op de loer liggen, klaar om je van je pad te houden. Je smartphone bijvoorbeeld. Geef maar toe, zie jij soms ook niet groen van jaloezie (slechte eigenschap, waar je helemaal niets aan hebt), als je de statusupdates en tweets van je vrienden bekijkt? Net als je zelf zwaar verveeld in je joggingbroek op de bank hangt, met een pukkel op je neus, post je beste vriendin een foto van haar imponerende benen: ze heeft een nieuw rokje gekocht! Precies hetzelfde als op jouw *wish list* stond, maar ja, jij durfde hem niet te kopen. Bovendien staat 'ie haar natuurlijk veel leuker, want ze heeft niet van die olifantenpoten zoals jij en trouwens, jij hebt geen enkele gelegenheid om dat rokje aan te trekken, terwijl zij altijd wordt uitgenodigd op de leukste feestjes. STOP! Doe jezelf dit niet langer aan! Gooi het eens over een andere boeg en benoem je talenten en schoonheden. En nee, dat is niet arrogant. Het getuigt juist van zelfinzicht (goede eigenschap) om te erkennen dat je ergens goed in bent!

Gooi het eens over een andere boeg:
Benoem je talenten en schoonheden.
Nee, dat is niet arrogant

Trouwens, als jij het niet zegt, hoe kunnen mensen dan weten waar je talenten liggen?
Als je echt niks kunt verzinnen (?!), staat Janine te trappelen om je te helpen: 'We brainwashen gewoon net zo lang door tot iedereen zegt: ik ben leuk zoals ik ben!'



Vind je het lastig om
positieve eigenschappen
van jezelf te benoemen?
Je herkent jezelf vast
in een van deze:

Serieus

Ik meen de dingen die ik zeg en denk na over veel dingen.

Enthousiast

Ik vind veel verschillende dingen leuk en pak alles aan.

Lief

Ik zorg graag voor anderen.

Slim

Ik kan goed leren en snap iets snel.

Handig

Ik kan goed klusjes doen, dingen die kapot zijn maak ik graag.

Grappig

Ik maak mensen makkelijk aan het lachen.

Moedig

Ik ben niet snel ergens bang voor.

Betrouwbaar

Als mensen mij iets in vertrouwen vertellen, vertel ik het niet door.

Belangstellend

Ik stel veel vragen en ben geïnteresseerd in anderen.

Zorgvuldig

Ik ben netjes en werk als Pietje Precies.

Eerlijk

Ik zeg hardop wat ik echt in mijn hoofd en hart van dingen vind.

Nieuwsgierig

Als er iets nieuws gebeurt, wil ik zo snel mogelijk weten wat er aan de hand is.

Sportief

Ik houd ervan om te sporten en kan goed tegen mijn verlies.

Gul

Ik geef gemakkelijk dingen weg aan anderen.

Flexibel

Als dingen veranderen kan ik daar goed mee omgaan.



Goede of slechte eigenschap?

We zijn geneigd te denken in 'goede' en 'slechte' eigenschappen. Maar meestal ligt het niet zo simpel. Veel mensen ergeren zich aan brutaal gedrag, terwijl het toch ook goed is om voor jezelf op te komen. Misschien lijkt jouw kamer wel op een varkenskot – maar heb je gewoon andere prioriteiten. Ben je heel langzaam in je schoolwerk (waardoor je nauwelijks fouten maakt), of flitsend snel (en misschien wat onzorgvuldig)? Bedenk, als iemand je met een slechte eigenschap van jezelf confronteert, of er niet ook een 'goede' kant aan zit. 🧠

Janine de Ridder richtte Kikid op om jongeren voor te lichten over zaken die hen bezighouden, en waarin ze versterking kunnen gebruiken, zoals social media, drank en seksualiteit. Dat doet zij op een leuke manier: *peer educators* (jongeren die speciaal daarvoor opgeleid zijn) voeren een theaterstuk op en daarna wordt erover gediscussieerd. Meer over Janine of Stichting Kikid vind je op kikid.nl



Everything
is going to be okay
in the end.

If it's not okay,
it's not the end

– John Lennon