

LIEFDESKRANT

OVER VRIENDSCHAP, VERLIEFDHEID, JEZELF ZIJN, ERBIJ HOREN, GRENZEN AANGEVEN EN GRENZEN RESPECTEREN.

Een uitgave van de GGD Kennemerland voor alle leerlingen van 12 t/m 15 jaar in de regio – Week van de Liefde, 13-17 februari 2023



Emmy, Piet en Camila van KiKiD maken voorstellingen voor jongeren over relaties en seksualiteit. Theater op school waar je wat aan hebt.



Je mag zelf weten op wie je verliefd wordt en of je je (meer) man, vrouw of geen van beiden voelt. Søren, Kyle, Laurentia en Elliot vertellen over hun ervaringen.



Veel scholen vierden feest op Paarse Vrijdag. Het Spaarne College en het Stedelijk Gymnasium pakten flink uit die dag.



Koningin Máxima zet zich in voor de mentale gezondheid van jongeren. "Deel je gevoel met de mensen om je heen", zegt ze.



"LIEFDE IS EEN HEEL BLIJ GEVOEL"

Wat is liefde? Waarvoor kun je liefde voelen? Vanaf welke leeftijd kun je verliefd zijn? Django (13), Olivier (12), Celine (12) en Sam (12) gingen daarover met elkaar in gesprek. De Liefdeskrant luisterde mee. "Liefde brengt gezelligheid in de wereld", aldus Django.

Django, Olivier, Celine en Sam zitten bij elkaar in de brugklas. Op een woensdag in januari strijken ze neer in een café op de Grote Markt. Waar denken ze aan bij het woord 'Liefde'? "Ik denk aan mensen die samen zijn en aan vlinders in je buik", zegt Django. Olivier denkt aan 'van elkaar houden' en 'elkaar de hele tijd willen zien'. Celine: "Ik denk bij liefde aan een hartje." Sam denkt aan mensen die niet zonder elkaar kunnen en veel van elkaar houden.

VOOR WIE KUN JE LIEFDE VOELEN?

"Voor zo'n beetje iedereen", zeggen de vier. Olivier denkt dat je ook liefde kan voelen voor een huisdier. Celine: "Ik voel bijvoorbeeld veel liefde voor mijn kat. Als ik me rot voel, vertel ik dat aan haar terwijl ze op schoot zit." Sam: "Ik hoorde van een vrouw die verliefd was op haar lamp. Ze wilde er zelfs mee trouwen. Dat lijkt me niet kunnen eigenlijk, haha."

WAT IS VERLIEFDHEID?

"Verliefdheid komt door een speciaal stofje dat je aanmaakt", zegt Celine. Django: "Dat stofje doet iets met je maag. Daar voel je die vlinders. Je gaat de hele tijd aan die ander denken en

krijgt minder honger." Celine krijgt juist meer honger als ze verliefd is, zegt ze. Olivier en Sam hebben dat ook: zij krijgen juist trek van verliefdheid.

IS VERLIEFD ZIJN EN 'HOUDEN VAN' HETZELFDE?

Sam: "Dat denk ik niet. Ik hou van chocolade, maar ik ben er niet verliefd op." Olivier: "Je kunt ook houden van een docent die jou als enige niet de les uitstuurt." Celine: "Ik hou van mijn ouders. Maar ik ben niet verliefd op ze."

VANAF WELKE LEEFTIJD KUN JE VERLIEFD ZIJN?

Celine: "Kleuters kunnen al verliefd zijn. Op de basisschool hoppen sommige kinderen van de een naar de ander. Ze vragen elke twee dagen aan iemand anders verkering. Dat is geen echte verliefdheid." Sam: "Ik denk dat je verliefd kunt zijn vanaf het moment dat je een beetje redelijk kunt nadenken. Vanaf groep zeven, acht, denk ik. Dan heb je een idee van wat verliefdheid en verkering inhouden."

WAAR KREGEN JULLIE SEKSUELE VOORLICHTING?

Celine: "Ik leerde erover van mijn ouders. We hebben thuis het boek van dokter Corrie, een heel leuk boek. Op mijn basisschool werd er helemaal niets

over gezegd." Olivier: "Wij keken op school naar dokter Corrie. En mijn vader zegt altijd: 'Als je iets wil weten, dan vraag je het maar aan mij.'" Sam: "Mijn ouders zijn er ook open over. En op de basisschool kregen we er uitgebreid les in." Django: "Ik leerde er weinig over in de klas, maar we praatten er wel over met vriendjes op het schoolplein."

MOETEN SCHOLEN AANDACHT GEVEN AAN SEKSUELE FORMING?

Sam: "Nou, het is wel goed als meisjes leren wat ongesteld zijn is voordat ze het worden. En als jongens weten wat een natte droom is. Niet alle ouders vertellen dat. Sommige mensen gaan lachen als het over verliefdheid en verkering gaat. Ik denk omdat ze zich ongemakkelijk voelen. Ik moet er niet om lachen. Liefde is niet per se grappig, maar wel leuk."

WAT IS ER LEUK AAN LIEFDE?

Django: "Liefde brengt gezelligheid in de wereld. Als je van elkaar houdt, help je elkaar als je ergens mee zit." Olivier: "Liefde is vlinders. Het maakt je happier." Sam: "Het is fijn om veel van elkaar te houden." Celine: "Liefde is gewoon een heel blij gevoel."

VALENTIJNSDAG ♥

Op Valentijnsdag geven veel geliefden elkaar extra aandacht met bloemen, cadeautjes of een kaartje. Anoniem iets geven of versturen kan ook. Valentijnsdag bestaat al heel lang. Een bisschop genaamd Valentijn vond het goed dat een christelijk meisje trouwde met een ongelovige soldaat, hoewel dat verboden was in die tijd. Volgens Valentijn was liefde sterker dan wetten of geloof. Hij stierf op 14 februari. Zijn sterfdag werd in 496 door Paus Gelasius uitgeroepen tot Dag van de Heilige Valentijn.

Valentijnsgedichten van leerlingen van Lyceum Sancta Maria lees je op www.liefdeskrant.nl.

Op dinsdagavond 21 februari organiseert de GGD een gratis webinar voor ouders van scholieren van 12 tot 18 jaar. Het thema: (praten over) seksuele ontwikkeling. Leuk als jij ook meedoet met je ouders! Kijk op de achterkant van de krant voor de QR-code.



Amber-Lynn is projectleider van de Liefdeskrant.

Deze Liefdeskrant voor het voortgezet onderwijs is gemaakt door de GGD Kennemerland. Amber-Lynn werkt in het team 'Gezonde School' van de GGD en is projectleider van de Liefdeskrant. Ze beantwoordt drie vragen.

1 Waarom deze Liefdeskrant?

"Iedereen houdt van 'verliefd zijn', maar de laatste tijd lijkt het onderwerp wat ingewikkeld. Met de nadruk op LIJKT, want verliefd zijn is hartstikke leuk en niet anders dan honderd jaar geleden. Waar mijn moeder vroeger een briefje in haar zak vond met daarop: 'Wil je verking?' krijgen jongeren nu een appje met: 'Wil je VK?' Exact hetzelfde concept. We willen met deze krant laten zien dat het heel normaal is om over liefde en gevoelens te praten. Het is goed als scholieren dat leren tijdens de lessen seksuele vorming. Vaak komen op school alleen de biologische aspecten aan bod. Door deze krant te maken, hopen wij dat het gesprek over liefde makkelijker wordt: op school, thuis, overal."

2 Wat staat er in deze Liefdeskrant?

"In deze krant vertellen leerlingen van middelbare scholen in Kennemerland mooie en soms ontroerende verhalen over verliefdheid, relaties en jezelf zijn. Je vindt er ook praktische informatie over de puberteit en adressen waar je terecht kunt met vragen en twijfels. Natuurlijk staat er ook een quiz in, spelletjes en een prijsvraagpuzzel."

3 Wat hoop je dat lezers vinden van de krant?

"Ik hoop vooral dat ze de krant met plezier lezen en dat zij zien dat de krant over liefde gaat en zelfs met liefde is gemaakt! 😊 Hopelijk herkennen lezers zich in de verhalen en merken ze dat ze, net zoals de jongeren in de krant, niet bang hoeven te zijn om hun gevoelens uit te spreken."

COLOFON

De Liefdeskrant is gemaakt in opdracht van de GGD Kennemerland binnen het programma 'Gezonde School'. Deze uitgave is voor leerlingen van de eerste en tweede klas van het voortgezet onderwijs in Kennemerland en wordt in de Week van de Liefde, 13 tot 17 februari 2023, verspreid op alle middelbare scholen in de regio. Zie ook www.liefdeskrant.nl.

Oplage: 12.500 exemplaren

Productie: Moving Words Haarlem

Vormgeving: Kirsten Vermeulen, AseDesign

Teksten: Meike van der Ploeg, Evelyn van der Ploeg, Jacqueline Schadee, medewerkers GGD

Foto's: Marisa Beretta

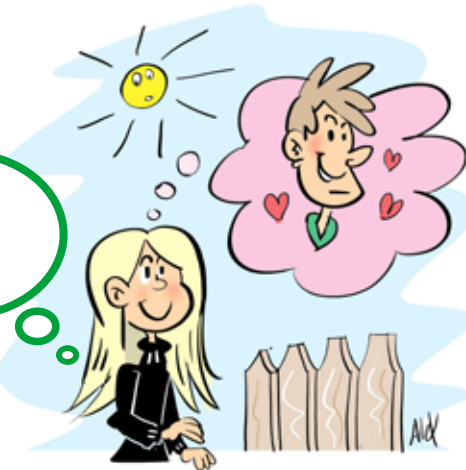
Illustraties: Alex van Koten



JONGEREN OVER VERLIEFDHEID

DROMEN

Xara (16): "Ik ben vier jaar lang verliefd geweest op een jongen. Hij wist er niet van en het is ook niks geworden. Vind ik niet erg. Het was fijn om van hem te dromen."



Op de middenstip

Nienke (14): "Voor de zomervakantie heb ik voor het eerst gezoend. Het was tijdens een hockeytoernooi, met een jongen van een andere hockeyclub. Ik vond hem wel leuk en ik wilde graag voor het eerst zoenen. Nou, en het is gelukt, op de middenstip! Ik vond het mega-spannend. Ik was heel zenuwachtig, ik bleef maar kletsen. Midden in mijn duizendste zin begon hij ineens te zoenen. Ik had me er heel veel van voorgesteld, maar ik vond het zo vies en nat! Ik weet niet of zoenen zo hoort, ik hoop dat de volgende iets minder vies is. Maar ik heb het in ieder geval gedaan en dat is fijn. Nu kan ik eindelijk meepraten."



MEIDEN ZIJN IRRITANT

Léon (13): "Ik heb écht niks met meiden, ik wil geen verking. Ik vind ze irritant, ik zit liever gewoon met mijn vrienden in de aula. Ik baal ook altijd als er één bij komt zitten. Mijn vrienden zijn ook niet met meiden bezig. Misschien vind ik het later wel leuk om met ze om te gaan, maar nu nog niet."



Praten over alles

Ebru (17): "Mijn eerste vriendje kreeg ik in de tweede klas van de middelbare school. We waren klasgenootjes. Het was een mooie ervaring met vlinders, zweethandjes en de eerste keer zoenen. Ik heb een Turkse en islamitische achtergrond, maar afkomst is nooit een issue in mijn relaties. Het gaat mij altijd om de persoon zelf. Met mijn ouders en zusjes kan ik mijn gevoelens delen en overal over praten. Met mijn zusjes heb ik de leukste gesprekken. We plagen elkaar veel, maar zijn altijd in elkaar geïnteresseerd en geven elkaar goede tips als het aankomt op jongens. Ik ben blij dat ik mezelf beter leer kennen door relaties aan te gaan en door te experimenteren. Zo kom ik erachter wat ik zoek in een man en in een relatie, en wat juist niet."



Een voorstelling over relaties en seksualiteit

KIKID MAAKT THEATER WAAR JE WAT AAN HEBT

De acteurs van KiKiD op het Kennemer Lyceum.



Het Kennemer Lyceum, 21 november. In lokaal 1.14 zijn drie kringen gemaakt van lege stoelen. In elke kring zit een jongerenexpert: Camila, Emmy of Piet, allen rond de 20 jaar. Eén voor één stappen de leerlingen van 3-atheneum het lokaal in. Aarzelend, lacherig of nieuwsgierig. Projectleider Daniël wijst ze waar ze mogen gaan zitten. Dan gaat de deur dicht en begint de voorstelling.

Camila, Emmy en Piet spelen vier korte scènes. Ze gaan over anders durven zijn, onzekerheid, sexting en grenzen aangeven. Na afloop van de scènes praten de jongerenexperts met hun groepje verder over het onderwerp. "Hoe vinden jullie het dat er nu zo veel aandacht is voor 'anders' zijn?", vraagt Piet na de eerste scène. "Het boeit mij niet echt", antwoordt een jongen. "Maar als het voor mensen belangrijk is, vind ik het prima."

Blote foto's

Een volgende scène gaat over sexting. Na aandringen van haar vriendje stuurt Camila een blote foto van zichzelf, die al snel voor de hele school te zien is. Ze voelt zich doodongelukkig. Wel een béétje haar eigen schuld, oordeelt een van de leerlingen. Na een gesprekje met Daniël verandert hij van gedachten: ze heeft nooit ingestemd met het verspreiden van de foto. Het doorsturen van naaktfoto's van minderjarigen die je via via hebt gekregen, is strafbaar. "Je kunt er iemands leven mee verwoesten", zegt Daniël.

Krijg je via via een naaktfoto van iemand die je kent? Waarschuw de persoon op de foto en maak een melding bij hetstopbijjou.nl.

Af en toe checken

De laatste scène gaat over grenzen aangeven. Piet en Camila zijn intiem met elkaar, maar voelen zich na afloop niet blij. Hoe weet je nou of de ander verder wil gaan, vraagt Piet aan de klas. En hoe zeg je het, als je iets niet fijn vindt, vraagt Camila. "Veel mensen vinden het moeilijk om een grens aan te geven", zegt Daniël. "Je kunt de ander helpen door goed op elkaars lichaamstaal te letten. En check het af en toe, door te vragen: 'Is het voor jou oké om dit te doen?' Het is een misvatting dat alles vanzelf gaat als je elkaar leuk vindt."



Emmy, Camila en Piet in een scène.



Jammer Piet, Emmy en Camila zijn samen.



Emmy, Piet en Camila in een groepshug.

Het praat makkelijker

De voorstelling over relaties en seksualiteit is een van de educatieve theaterprojecten die KiKiD al op honderden scholen in heel Nederland speelde. KiKiD maakt ook voorstellingen over sociale media & pesten, over drankgebruik, over geld & geluk en over mentale gezondheid.

"HEE, BEN JIJ WIFI? IK VOEL EEN HEEL STERKE VERBINDING!"

De Haarlemse organisatie is vijftien jaar geleden opgericht door theatermaker Janine (42). "Veel jongeren vinden het ongemakkelijk om met hun ouders of leerkrachten over seksualiteit te praten", vertelt ze. "Met onze jongerenexperts of met klasgenoten gaat dat vaak makkelijker." Uit onderzoek blijkt dat jongeren zich door de theatervoorstellingen bewuster worden van hun wensen en grenzen en van de invloed van groepsdruk en sociale media op hun gedrag.

Goed zoals je bent

"Om je eigen koers te kunnen varen, is het belangrijk dat je respect en begrip hebt voor jezelf en voor de ander", vertelt Janine. "Blijf dicht bij jezelf, zeggen we vaak, je hoeft niet met anderen mee te doen. In al onze voorstellingen willen we jongeren meegeven dat ze goed en mooi zijn zoals ze zijn."

Wist je dat KiKiD twee gratis voorstellingen weggeeft aan lezers van de Liefdeskrant? De informatie daarover staat in de lesbrief die de GGD aan je school stuurde. Meer over KiKiD lees je op Kikid.nl.

JONGEREN OVER VERLIEFDHEID EN VERKERING



“Mijn vriend kan best jaloers zijn”

Lizzy (13), De Schakel: “Een jaar lang had ik ‘fix’ met een jongen op school. We hadden geen relatie, maar waren wel aan het daten. Hij is precies mijn type: blond met blauwe ogen. Wat hem extra leuk maakt, is dat hij bij mijn moeder in de smaak valt. Dat vind ik heel belangrijk.”

“Een paar maanden geleden is hij van school afgegaan. We zien elkaar daardoor een stuk minder. Als we elkaar zien, voelt het goed, maar daarna spreken we lang niet af en zakt het gevoel een beetje weg. Ik wil graag weten hoe het zit tussen ons. Dat wil ik samen met hem uitzoeken.”

“Ik weet zelf nog niet helemaal wat ik wil. Aan de ene kant wil ik hem graag terug, maar aan de andere kant wil ik gewoon naar feestjes kunnen. Hij kan best jaloers zijn. Dat vind ik aan de ene kant wel leuk, want daardoor weet ik dat hij om me geeft. Maar ik wil wel met mijn jongensvrienden kunnen afspreken en naar de club gaan met mijn vriendinnen. Als hij zou meegaan naar de club, hoefde hij niet jaloers te zijn. Dat zou de perfecte oplossing zijn.”

“Zoenen laten we achterwege”

Olivia (12), De Schakel: “Via een vriendin ontmoette ik Savira. We werden vriendinnen en belden elke dag. Ik kreeg steeds meer gevoelens voor haar. Het was duidelijk dat ze ook gevoelens voor mij had. Daarom vond ik het niet zo spannend om te vragen of ze een relatie wilde.

We gaan nu bijna een jaar met elkaar. Ik voel het kriebelen vanbinnen als ik haar zie. Butterflies. Ook ga ik me een beetje raar gedragen: ik word verlegen en druk tegelijk. Het leukste aan Savira vind ik haar haar. Het is zó mooi en lang. Soms maak ik haar zo veel complimentjes dat ze helemaal rood wordt. We hebben één keer gezoend, maar dat was echt gênant. Ik vind het een beetje vies. We hebben een superleuke relatie, maar dat zoenen laten we lekker achterwege.”

TROUWEN MET WIE IK WIL

Sakima (16), Spaarne College*:

“Mijn ouders zijn aan elkaar gekoppeld. Hun huwelijk is door hun ouders georganiseerd. Ik mag gelukkig zelf kiezen met wie ik wil trouwen. Diegene moet wel moslim zijn.”

RIJK WORDEN

Yusuf (15), Spaarne College*:

“In de toekomst wil ik een vaste relatie met een vrouw. Dat hoort er naar mijn idee echt bij. Maar ik wil eerst rijk worden. Ik moet een goede basis hebben, voordat ik iemand iets kan bieden. Nu ben ik nog niet met de liefde bezig.”

“Ik voel me fijn en veilig bij hem”

Esmee (15), De Schakel: “Op een feestje van mijn zus ontmoette ik een jongen. De eerste keer dat hij bij mij thuis langskwam, was hij dronken. Dat vond mijn moeder niet leuk. Ze had een slechte eerste indruk. Toen hij een paar dagen later weer langskwam, had hij niets gedronken. Mijn moeder vond hem toen toch wel leuk. Hij was weggelopen en werd gezocht door de politie. Mijn moeder vond het prima dat hij even bij ons zou logeren. In de eerste nacht vroeg hij: ‘Mag ik een kusje?’. Daarna kregen we een relatie.”

“Ik heb me nooit onveilig bij hem gevoeld. Ook al is zijn gedrag niet altijd even ‘goed’ naar de buitenwereld, naar mij is hij heel lief. Hij heeft écht respect voor me. Hij is er altijd voor me, scheldt me niet uit en schreeuwt niet tegen me. Ik voel me heel fijn en veilig bij hem.”



“WE ZIEN ELKAAR ELKE DAG OP SCHOOL”

Alexandra (15), Spaarne College*: “Mijn ouders zijn Bulgars en ik ben moslima. Ik praat al twee jaar met een jongen op school die ook moslim is. Ik ben verliefd, maar we hebben nog geen relatie. We hebben nog niet gezoend. We vinden elkaar wel heel leuk. We zien elkaar elke dag op school, maar spreken daarbuiten niet af. Dat mag niet van zijn geloof en ook niet van het mijne.”



Heb jij verkering? Ja, met / Nee, jammer genoeg niet / Nee, en dat wil ik ook niet.

*Yusuf, Sakima en Alexandra heten in werkelijkheid anders.

JE MAG ZELF KIEZEN VAN WIE JE HOUDT

Je mag in Nederland zelf weten op wie je verliefd wordt en of je je (meer) man, vrouw of geen van beiden voelt. Een liefdesvoorkeur of gender is niet grappig en geen reden om iemand te pesten. Vijf leerlingen van het Haarlem College vertellen over hun zoektocht.

"IK BEN NIET TYPISCH MANNELIJK, MAAR ZEKER GEEN VROUW"

Søren (15): "De meeste ouders schrikken als ze horen dat hun kinderen zich niet fijn in hun lichaam voelen. Daarna denken ze: 'Het zal wel een fase zijn. Over een tijdje denkt mijn kind er anders over.' Maar vaak is het geen fase."

Ouders willen dat hun kind gelukkig is

"Mijn ouders dachten eerst dat ik gay was. Dat vonden ze prima. Dat ik transgender ben, is lastiger voor ze. Daar komt meer bij kijken: therapie, een operatie... Net als de meeste ouders accepteerden ze het uiteindelijk wel. Niemand wil dat zijn of haar kind ongelukkig is. Ik kan er ook niets aan doen dat ik liever was geboren als een jongen."

Geen vrouwenlichaam

"Vroeger deed ik 'meisjesdingen' en 'jongensdingen'. Ik speelde met poppen én met auto's en was niet bezig met jongen of meisje zijn. Maar toen mijn lichaam begon te veranderen, dacht ik: 'Nee. Het lichaam van een vrouw wil ik niet hebben. Dat past niet bij mij.' Toen ik hoorde over transgenders, wist ik: 'Aha. Dat ben ik.'"

Op de wachtlijst

"Mijn vrienden boeit het niets. Ik ben gewoon wie ik ben. Ik slik nu een pil die de menstruatie stopt en sta op de wachtlijst bij de genderpoli. Na de wachtlijst volgt de diagnostische fase en daarna eventueel de behandeling, met hormonen en een operatie. Dat duurt nog zeker twee jaar. Ik wou dat het al zover was."



GOED GEHEIMEN BEWAREN

Laurentia (12): "Als kind vond ik iedereen leuk: jongens, meisjes, oudere kinderen, jongere kinderen. Zodra ik iets voor iemand voelde, vroeg ik verkering. Maar niemand zei 'ja'. Ik begreep mijn eigen gevoel niet goed. Dat veranderde toen ik TikTok ging kijken. Ik leerde daar van alles over seksualiteit. Op dit moment voel ik mij panseksueel, non-binair. Ik word verliefd op jongens, meisjes en non-binair. Kinderen zeggen wel eens: 'Je bent gewoon lesbisch. Of biseksueel.' Maar ik identificeer me niet als meisje. Ik word graag *hen* of *hun* genoemd, niet *zij* of *haar*. Met mijn ouders praat ik er niet over. Mijn moeder denkt dat het zondig is als meisjes van meisjes houden. Gelukkig kan ik goed geheimen bewaren."

Elliot: Op sommige dagen voel ik mij een meisje, op andere dagen voel ik me een jongen of geen van beiden. Mijn geboortenaam is Joleen, maar Elliot voelt véél beter.



Søren, Kyle, Laurentia en Elliot zijn wie ze zijn.

WEES JEZELF

Kyle (12): "Of iemand jongen of meisje is, maakt mij niet uit. Ik hou van mensen. Zolang ze lief zijn, zijn ze goed. Het gaat om het innerlijk. Vroeger was mijn naam Sophie, maar nu heet ik Kyle. Mijn tip voor wie zich voelt als ik: wees jezelf. Als je ouders bezwaren hebben: gewoon doorgaan. Je wil het liefst dat je ouders je supporten, maar niet iedere ouder kan dat."



"ALS KIND WILDE IK AL EEN JONGEN ZIJN"

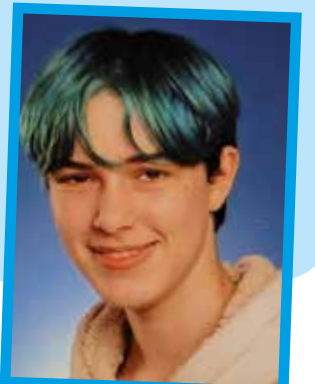
Jax (15): "Ik voel me geen meisje meer sinds ik een jaar of negen was. Op Musically zag ik toen meisjes die deden alsof ze een jongen waren. Ze verstopten hun haar onder een pet. Ik herkende me daarin. Dat gevoel van 'een jongen willen zijn' is niet meer weggegaan. Ik heb best veel ervaringen opgedaan in relaties met jongens en met meisjes. Ik weet daardoor dat ik transgender ben en gay."

Iedereen accepteert het

"Niemand in mijn familie heeft er bezwaar tegen dat ik liever een jongen ben. Iedereen accepteert het. Mijn vader noemt nog wel eens mijn meisjesnaam, maar dat snap ik wel. Ik heb jarenlang zo geheten. Kinderen uit mijn klas vinden het ook prima. Ze maken wel grapjes, maar het wordt nooit pesten. Ik ben er ook heel open over. Soms roept iemand in de klas: 'Blijf zitten als je gay bent!' Anderen gaan dan snel staan, maar ik blijf gewoon zitten. Het boeit mij niet wat mensen van me vinden. Ik heb genoeg mensen die me leuk vinden."

De psycholoog hielp

"Ik heb een paar gesprekken gehad bij de genderkliniek en sta op de wachtlijst voor het vervolg. Ik moet nadenken over de vraag wat ik 'van boven' aan mijn lichaam wil laten doen en wat 'van beneden'. Pas als ik 18 jaar ben, mag ik geopereerd worden. Online wordt er best veel gepest. Als ik dat merk, probeer ik degene die gepest wordt te helpen. Ik ben zelf goed geholpen door een psycholoog. Zij hielp mij om mijn wens om een jongen te zijn, uit te spreken. Zonder haar, en zonder internet, was ik nooit zo ver gekomen."





Plakatoeages op het Spaarne College.



Leerlingen organiseerden zelf Paarse Vrijdag.



Quinten geniet van een feestelijke Paarse Vrijdag.

SCHOLEN KLEUREN PAARS

De tweede vrijdag van december is het Paarse Vrijdag. Veel scholen in Kennemerland doen daaraan mee. Door iets paars te dragen, laten leerlingen en leerkrachten zien dat ze vinden dat je mag zijn zoals je bent en verliefd mag worden op wie je wil. De Liefdeskrant nam op 9 december een kijkje op het Stedelijk Gymnasium en het Spaarne College.



Drie engeltjes op het paarse Snowball-feest.

SPAARNE COLLEGE

Het Spaarne College pakt elk jaar flink uit op Paarse Vrijdag. Leerlingen kunnen zich laten versieren met paarse nagellak, plakatoeages en glitters, of op de foto met een groot paars hart. De activiteiten zijn georganiseerd door de GSA en de 'Spaarne Influencers', de leerlingenraad, onder leiding van docenten. "We willen laten zien dat het Spaarne College een veilige school is waar je jezelf kunt zijn en respect hebt voor elkaar", zegt leerkracht Anja.

Onbedoeld kwetsen

Lizz (12) zat in de organisatie van Paarse Vrijdag. "Ik heb Paarse Vrijdag

mee helpen organiseren, omdat een van mijn vriendinnen panseksueel is en een ander non-binair en lesbisch. Vaak worden er onbewust dingen tegen hen gezegd die heel erg pijnlijk zijn. Zoals: 'Ach, dat is gewoon een fase joh. Dat gaat later vast wel over'. Of: 'Hoe kan je het nu al zo zeker weten? Later krijg je een vriendje of vriendinnetje en verander je van mening.' Dat is onbedoeld erg kwetsend. De mensen die het zeggen, hebben niet in de gaten hoe pijnlijk het is. Ze keuren iemand daarmee eigenlijk in zijn of haar wezen af. We hopen daar met Paarse Vrijdag meer begrip voor te krijgen."

Coming out

Quinten (16) ontdekte dat meer dan de helft van zijn vrienden lhbtqi is. "Ik was negen jaar toen ik merkte dat ik 'anders' was. Ik had alleen meisjes-vriendinnen, geen jongens-vrienden. Toen ik ongeveer twaalf jaar was, wist ik dat ik gay was. Dat heb ik meteen aan mijn vrienden verteld en aan mijn ouders geappt. Iedereen weet dat nu dus van mij."

"Bij mijn *coming out* had ik ongeveer 28 vrienden. Twintig van hen bleken ook lhbtqi. De één na de ander zei: 'Ja, zo ben ik ook', toen ik het

vertelde. Onbewust trekken mensen met een andere seksuele geaardheid blijkbaar naar elkaar toe. Eén op de vijf mensen schijnt lhbtqi te zijn." Het is volgens Quinten voor hem dan ook niet moeilijker om een vriend te vinden dan voor hetero's. "Via sociale media is het gemakkelijk om elkaar te vinden", zegt hij.

Op dit moment heeft Quinten geen relatie. "Ik vind wel eens iemand heel leuk, maar de ander hoeft mij niet op dezelfde manier leuk te vinden. In de toekomst wil ik graag een relatie. Een vaste relatie, die lang duurt, met één persoon. Ik ben niet op zoek naar kortdurende seksuele contacten. Ik zou een relatie willen met iemand die eerlijk is, betrouwbaar en loyaal."



STEDELIJK GYMNASIUM

Op het Stedelijk Gymnasium staat deze vrijdag rond lunchtijd een lange rij met eerste en tweede klassers. Het is een studiedag, maar de leerlingen zijn toch naar school gekomen. Ze komen een kaartje kopen voor het 'Snowball'-feest die avond. Het thema: wit én paars.

De paarse boodschap

Franka (15), Nina (15) en Elvie (15) horen bij de GSA, de Gender en Sexuality Alliance, die het feest mede organiseert. "Het wit-paarse feest is een aardige manier om aandacht te vragen voor gender en inclusiviteit", zegt Franka. "De paarse boodschap wordt als het ware 'verdund' met een feest, lacht ze. "Dat maakt het allemaal wat minder zwaar."

Meer acceptatie

Nina: "Ik ben hetero zonder relatie. Ik heb me aangesloten bij de GSA omdat ik merkte dat biseksuele vrienden van mij te maken kregen met nare opmerkingen." Elvie: "Het gaat wel beter met de acceptatie van 'anders zijn' dan vroeger. Docenten besteden er best veel aandacht aan. Ze dragen ook bijna allemaal iets paars vandaag. Er komt een regenboogplank in de Mediatheek en we krijgen een vertrouwenspersoon. Maar het kan nog beter."

Niet veranderen

Elvie: "Er zijn altijd mensen die anderen naar beneden halen om zichzelf beter te voelen. Ik heb geleerd om me daarvoor af te sluiten. Ik ben wie ik ben. Ik kan anderen niet veranderen en zij kunnen mij niet veranderen." Nina: "Sommige groepjes vinden het normaal om 'homo' als scheldwoord te gebruiken. Een beetje machogedrag. Andere groepjes zijn juist open-minded." Franka: "In mijn vriendengroep is het totaal geen issue of ik een relatie met een jongen of een meisje heb."

Aandacht blijft nodig

"Het is een beetje dubbel", zegt Franka. "Als je ervoor uitkomt dat je lhbtqi bent, vinden sommige mensen dat aanstellerij. Op TikTok zie je filmpjes van mensen die vooral lijken 'uit te komen' omdat ze aandacht willen. Maar als we géén aandacht voor gender- en sexuality-issues vragen, zal het nooit helemaal geaccepteerd worden. Dus het blijft nodig." Nina is het daarmee eens. "We moeten er aandacht voor blijven vragen totdat het normaal is", zegt ze.



Lizz steunt haar lhbtqi-vrienden.



Zeynep (R) draagt een regenboog-stropdas.



Elvie, Franka en Nina van de GSA organiseerden een feest.



Lekker dansen op het feest.

LHBTQI+ WAT BETEKENEN DIE LETTERS...?

- L = Lesbisch:** een meisje dat verliefd wordt op een meisje;
- H of G = Homoseksueel of Gay:** een jongen die verliefd wordt op een jongen;
- B = Biseksueel:** iemand die op jongens en meisjes verliefd wordt;
- T = Transgender:** iemand die zich niet thuis voelt in het lichaam waarin hij of zij geboren is;
- Q = Queer:** iemand die de verdeling jongen/meisje of homo/hetero niet boeit;
- I = Interseksueel:** mensen die zowel vrouwelijke als mannelijke geslachtskenmerken hebben;
- +** = Mensen die zich anders voelen dan LHBTQI, zoals non-binaire mensen. Zij voelen zich geen jongen en geen meisje.

WAT BETEKENEN DIE WOORDEN...?

- Iemand die **panseksueel** is, valt op mannen, vrouwen en alles daartussenin. Panseksuelen zijn 'genderblind': ze willen niemand in een genderhokje stoppen.
- Omniseksuelen** lijken op panseksuelen, maar erkennen wel het geslacht of gender van de ander.
- Fluide** is iemand die zich soms meer man voelt, soms meer vrouw en soms geen van beiden.
- Binair** is iemand die zich jongen óf meisje voelt.
- De regenboogvlag** staat voor diversiteit: alle kleuren mogen er zijn.

Guus (12): "Als je mensen pest omdat ze homo zijn, is er een steekje bij je los. We gaan toch ook niet mensen pesten omdat ze bijvoorbeeld bruin

haar hebben? Je haarkleur is ook gewoon een

eigenschap. En hetero's zijn net zo goed 'anders' als homo's."



HOE GAAT HET MET MIJ?

Gezond zijn is meer dan niet ziek zijn. Ook je vriendschappen, meedoen, energiek zijn, jezelf accepteren, fijn wonen en vrolijk zijn beïnvloeden je gezondheid. Je kan lichamelijk ziek zijn, maar toch gezond in het leven staan. Deze manier van kijken heet 'positieve gezondheid'.

Hoe gaat het met mij? Doe de test.

In de bloembladeren staan zes onderwerpen. Stel jezelf bij elk blad de vragen en schrijf de antwoorden op. Klaar? Kijk of er onderdelen zijn die je wil veranderen. Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?

TIP:
VUL DE BLOEM
SAMEN IN!



Koningin Máxima.

“JE HOEFT NIET ALTIJD VROLIJK TE ZIJN.”

Koningin Máxima is ere-voorzitter van de stichting MIND Us, die zich inzet voor de mentale gezondheid van jongeren. In een open brief steekt Máxima alle jongeren een hart onder de riem. Dit is een deel van haar brief:

“Tegen jongeren blijf ik zeggen: praten, praten, praten. Dat helpt echt. Deel je gevoelens met vrienden, je ouders of andere vertrouwde mensen die dicht bij je staan. Laat het weten als het goed met je gaat en vertel het hun vooral ook als het even iets minder goed gaat. Want je bent niet alleen. Niet elke dag hoeft een tien te zijn. Niet alles wat je doet hoeft te lukken. Je hoeft niet altijd vrolijk te zijn. Soms is een dag gewoon minder leuk. Soms komt je verwachting niet uit. En dat is niet erg. Dat hebben we allemaal. Het leven gaat immers nooit in een rechte lijn. In alle gesprekken die ik heb met jullie jongeren, hoor en zie ik jullie kracht, kwetsbaarheid en openheid. En ook jullie worsteling met de hoge verwachtingen die je hebt van jezelf en van het leven. Jullie verdienen onze onvoorwaardelijke steun en hulp om mentaal gezond te blijven. Dat begint heel simpel met een luisterend oor en een eerlijk gesprek. We kunnen samen zo veel doen om iedereen op weg te helpen naar een gezonde toekomst!”

TIPS BIJ SOMBERE GEVOELENS

- Het is normaal om je rot te voelen als er iets naars is gebeurd.
- Geef jezelf de tijd om dingen te verwerken.
- Het helpt vaak om je verdriet met anderen te delen.
- Schrijf elke dag op wat je dwarszit.
- Bewegen helpt ook, net als afleiding zoeken en afspreken met vrienden.

ZIT JIJ LEKKER IN JE VEL?

Na corona hadden meer scholieren in Kennemerland psychische klachten dan daarvoor. Gelukkig voelt meer dan driekwart zich 'weerbaar genoeg'. Dat blijkt uit het tweejaarlijkse onderzoek van de Jeugdgezondheidszorg van de GGD. De resultaten vind je op gezondheidsatlaskennemerland.nl. Een paar opvallende cijfers:

- ♥ **47%** van de scholieren in de regio zegt 'vaak stress' te ervaren.
- ♥ **44%** heeft last van prestatiedruk. **88%** voelt zich 'voldoende weerbaar'.
- ♥ **22%** van de scholieren voelde zich de afgelopen maand soms eenzaam, **10%** vaak of altijd.
- ♥ **10%** van de scholieren is onlangs op school gepest.



Laurentia (12): “Als ik me niet zo vrolijk voel, ga ik met mijn broertje spelen of leuke filmpjes kijken. Wat ook helpt: praten met vriendinnen. Ik heb een groepje van vijf vriendinnen met wie ik alles kan bespreken.”



KINDERTELEFOON
0800-0432

PRAAT EROVER

Voel je je somber of heb je veel negatieve gedachten, blijf er niet alleen mee rondlopen. Praat erover met vrienden, met je ouders, een leerkracht of iemand anders die je vertrouwt. Stap naar de zorgcoördinator van je school of vraag je ouders een afspraak te maken met de huisarts. Of bel de Kindertelefoon (0800 0432). Chatten kan via www.kindertelefoon.nl. Heb je sombere gevoelens over het leven? Bel gratis 0800-013 of chat via www.113.nl.

DE GGD IS ER OOK VOOR JOU

Suzanne (38) en Daniëlle (43) zijn verpleegkundigen bij het Centrum voor Seksuele Gezondheid bij GGD Kennemerland. Wat kunnen zij voor jou betekenen?

Wat doet de GGD voor jongeren?

Suzanne: "We zijn er voor iedereen die vragen of problemen heeft op het gebied van seks, seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en anticonceptie. Je bent van harte welkom om werkelijk alles te bespreken op ons spreekuur. Geen enkele vraag is raar. Vind je langskomen op de GGD nog een stapje te ver? Via sense.info kun je anoniem vragen stellen aan ons."

Komen jullie ook op scholen?

Daniëlle: "We ondersteunen scholen die aandacht willen besteden aan relaties en seksualiteit en adviseren ze over geschikte lesprogramma's. Het is goed als het thema elk jaar terugkomt,

op een manier die past bij de leeftijd van de leerlingen. We verzorgen ook docententrainingen en geven gastlessen. Onze 'Liefdestoer' gaat over onderwerpen als seksuele diversiteit, sexting, wensen en grenzen. Interesse? Mail: seksueelgezondopschool@ggdkennemerland.nl."

Wanneer waren jullie eigenlijk zelf voor het eerst verliefd?

Suzanne: "Op de basisschool had ik wel eens vriendjes. We stonden bij elkaar in de pauze en stuurden liefdesbrieven. Ik zoende voor het eerst toen ik veertien was, met een klasgenoot op wie ik verliefd was. Die eerste keer vond ik een aanfluiting: het zoenen heb ik echt



Suzanne en Daniëlle helpen je bij vragen en twijfels over seksualiteit.

moeten oefenen. Mijn eerste, wat langere relatie kreeg ik toen ik 14,5 jaar was. Mijn ouders reageerden gelukkig heel relaxed. Ze lieten ons best vrij. Er volgden meerdere vriendjes tot ik op mijn zestiende mijn huidige man ontmoette, met wie ik nog steeds gelukkig ben. Vroeg hè!"

Daniëlle: "Toen ik twaalf jaar was, vroeg een jongen mij verking. Mijn moeder zei dat ik moest zeggen dat ik daar nog

te jong voor was. Dat deed ik braaf. Ik had mijn eerste vriendje toen ik zestien jaar was. Hoewel ik met hem geëxperimenteerd heb op seksueel gebied, heb ik geen seks met hem gehad. Achteraf was ik daar blij om. Ik heb daarna nog wat losse vriendjes gehad. Op mijn achttiende kreeg ik een relatie met mijn huidige man. Ik ben nog steeds enorm gelukkig met hem. Jong hè! Maar als het goed voelt, kan het soms zo lopen."

PUBERTEIT: WAT GEBEURT ER MET MIJN LIJF?

In de puberteit verandert je lichaam van binnen en van buiten. Dat komt door hormonen: stoffjes in je lichaam die van alles regelen. Je voelt en gedraagt je anders als je pubert. Je bent bijvoorbeeld sneller verdrietig of boos. Soms snap je zelf niet waarom je je zo voelt. De veranderingen gaan langzaam en duren tot ongeveer je achttiende jaar.

MEISJES

Meisjes kunnen bredere heupen krijgen en rondere billen. Ook krijgen meisjes in de puberteit borsten. Het groeien gaat door tot ongeveer het 18e jaar. De ene borst kan groter zijn dan de andere. Elk lichaam is anders. Alle soorten borsten zijn normaal.

ONGESTELD

In de puberteit worden meisjes voor het eerst ongesteld. Er komt dan bloed uit hun vagina. We noemen dat ook wel 'menstruatie'. Wanneer je voor het eerst ongesteld wordt is bij elk meisje verschillend, ergens tussen de tien en achttien jaar. Vlak voor je eerste menstruatie ben je al vruchtbaar. Je kunt kinderen krijgen als je met een jongen vrijt.

MEER ZWETEN

Door de hormonen zweet je meer en ruikt je zweet ook sterker. Was je dus goed, vooral onder je oksels, trek regelmatig schone kleren aan en gebruik zo nodig deodorant. Dat is wel zo prettig voor iedereen om je heen.

JONGENS

Jongens kunnen in de puberteit bredere schouders krijgen. Soms krijgen jongens ook een beetje borsten, maar die gaan na de puberteit weer weg. Bij jongens groeit in de puberteit ook het strottenhoofd, het bobbeltje in de hals. Ze krijgen daardoor een lagere stem. Eerst schiet hun stem soms omlaag en weer omhoog. Dat noemen ze 'de baard in de keel' krijgen.

NATTE DROOM

Jongens krijgen in de puberteit voor het eerst een zaadlozing, ongeveer tussen de twaalf en veertien jaar. Dat kan ook eerder of later zijn, dus maak je geen zorgen als je heel vroeg of pas laat je eerste zaadlozing hebt. Een meisje kan vanaf dan zwanger raken van je zaad (sperma). Een zaadlozing in de nacht heet een natte droom.

HAARGROEI

In de puberteit krijg je op allerlei plekken haar. Bijvoorbeeld onder je oksels en op je armen en benen. De een vindt het haar mooi en de ander scheert het weg. Het is maar net waar je zelf van houdt.

PUISTJES

Ook puistjes in je gezicht, op je rug of op je bovenarmen horen helaas bij de puberteit. Door hormonen wordt je huid vetter waardoor je puistjes kunt krijgen. Elke dag je gezicht wassen met water is dus wel handig.

Meer over de puberteit en alles wat daarbij komt kijken vind je op www.pubergids.nl.

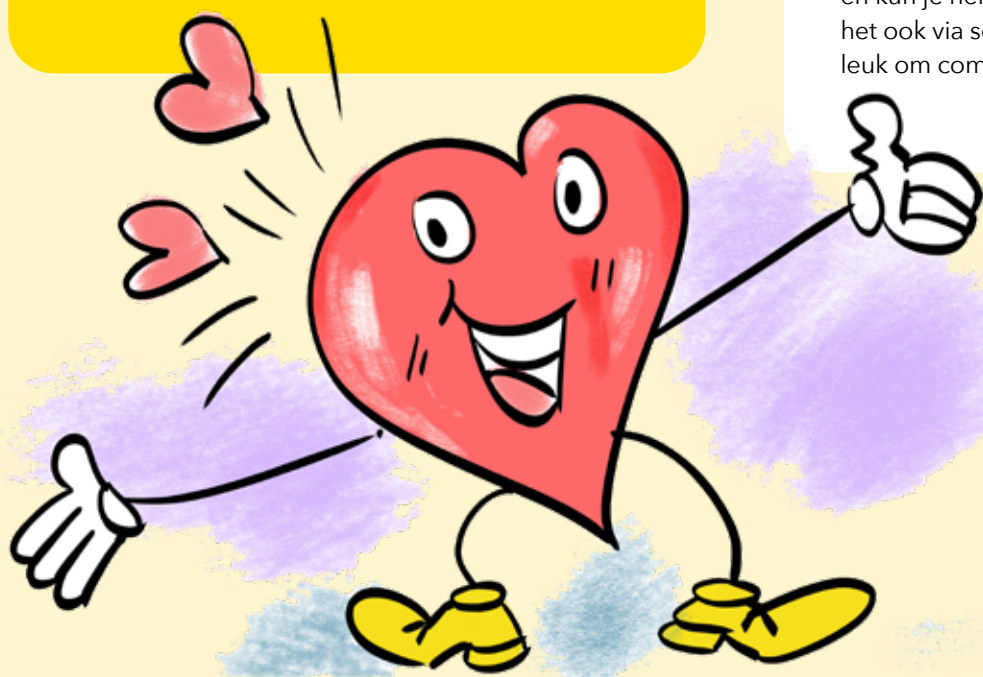
VRAGEN & ANTWOORDEN

SUZANNE EN DANIËLLE VAN HET CENTRUM VOOR SEKSUELE GEZONDHEID
BEANTWOORDEN VRAGEN VAN JONGEREN OVER RELATIES EN SEKSUALITEIT.



Aznar (15): "Hoe weet je of die ander ook iets voor jou voelt?"

"Soms merk je dat iemand iets voor je voelt doordat diegene je wat vaker en langer aankijkt. Misschien lacht die persoon naar je, of om je, of geeft je complimentjes. Iemand kan ook juist verlegen worden als hij of zij bij je in de buurt is. Het is dan wat moeilijker om de verliefdheid op te merken."



Mirjam (13): "Ik vind een jongen leuk, en hij mij ook, denk ik. Kan ik hem verkering vragen?"

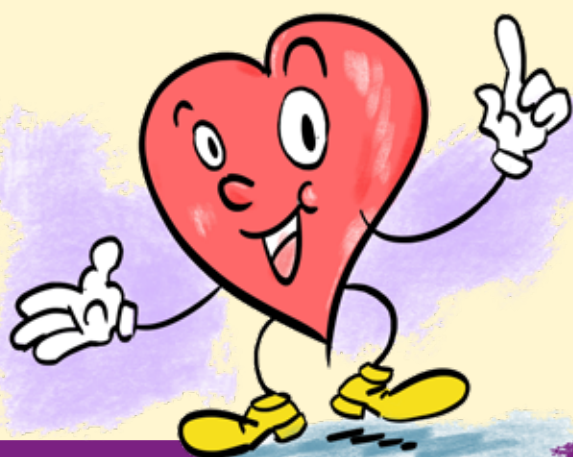
"Soms wil je gewoon lekker verliefd zijn en hoeft de ander het niet te weten. En soms wil je het juist graag zeggen, omdat je hoopt dat de ander ook verliefd is op jou. Als je verkering wil, helpt het om eerst te laten merken dat je hem leuk vindt. Dat doe je door vaker naar hem te kijken, oogcontact te maken (dus hem in de ogen kijken) en te glimlachen. Als de ander ook vaak naar jou kijkt en teruglacht, is dat een goed teken en kun je hem zeggen dat je hem heel leuk vindt. Als je dat te spannend vindt, kun je het ook via social media zeggen. Vertel wat je leuk aan hem vindt. Iedereen vindt het leuk om complimentjes te krijgen!"

Tamar (14): "Wanneer ben je toe aan zoenen of vrijen?"

"Dat is voor iedereen anders. Het is belangrijk dat je er pas aan begint als jij en de ander er helemaal klaar voor zijn. Hoe je dat weet? Het zou kunnen dat je er een beetje nieuwsgierig naar bent. Je zou het wel eens willen proberen, maar vindt het wel spannend. Lees er eens iets over en onderzoek wat je erbij voelt. Krijg je er zin in? Of denk je: 'leuw, dat wil ik niet'? Zo merk je of je eraan toe bent. Zoenen of vrijen is alleen fijn als je jezelf kunt zijn en je veilig voelt. Anders doe je het misschien voor de ander en beleef je er geen plezier aan. Dat zou zonde zijn. Wees gerust: het gevoel eraan toe te zijn, krijgt iedereen, vroeg of laat!"

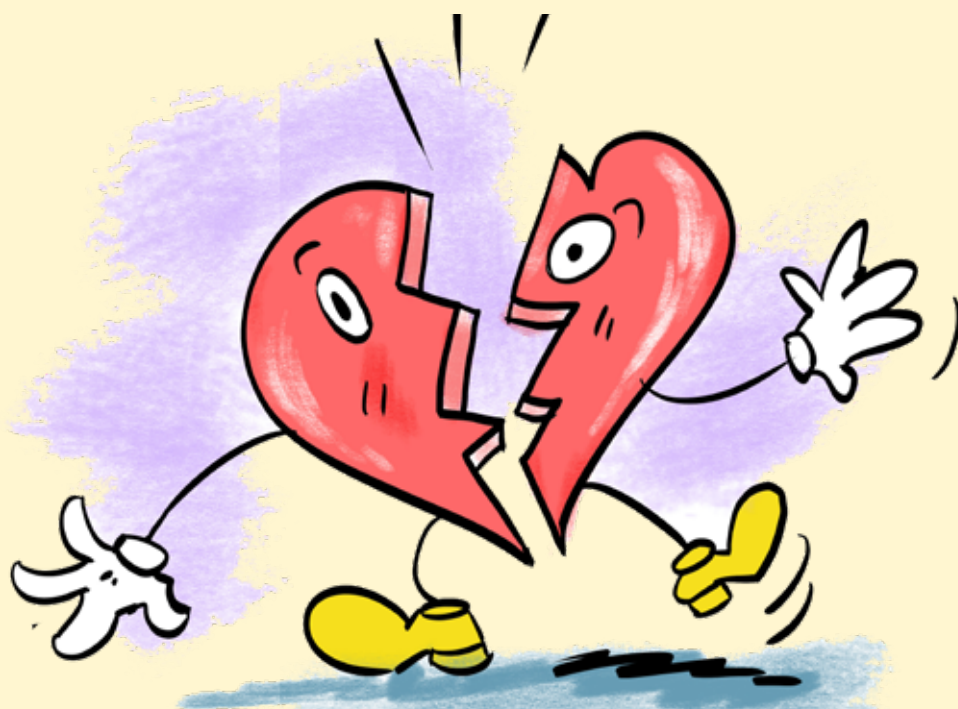
Stefanie (15): "Met een jongen uit mijn klas heb ik tegen mijn zin seks gehad. Ik wil hem nooit meer zien. Wat kan ik doen?"

"Wat een verdrietige situatie voor je. Het belangrijkste is dat je hier met iemand over kan praten. Bedenk goed: seks tegen je zin is niet jouw schuld! Niemand heeft het recht om een ander te dwingen tot seks. Schaam je niet en hou het ook niet voor jezelf. Praat erover met iemand die je vertrouwt of chat anoniem via www.sense.info. Dat lucht echt op. Na een ongewenste seksuele ervaring kan je ook terecht bij www.centrumseksueelgeweld.nl. De medewerkers kunnen je in contact brengen met professionals die jou kunnen ondersteunen en begeleiden."



Damian (15): "Hoe vraag ik of de ander meer wil dan zoenen?"

"Als je graag verder wil gaan dan zoenen, is het belangrijk om te weten of die ander dat ook wil. Het mooist is het om dat te vragen. Je weet dan zeker of iemand het wil of niet. Je maakt het voor de ander ook makkelijker om zonder schuldgevoel te zeggen dat hij of zij er nog niet klaar voor is."



Moussa (14): "Ik vroeg verkering, maar ze zei 'nee'. Wat nu?"

"Dat is natuurlijk jammer of verdrietig om te horen, maar het overkomt iedereen. Je kiest niet op wie je verliefd wordt. Een ander kan er dus niks aan doen als zij of hij niet verliefd is op jou. Hoe leuk, lief, knap of slim je ook bent!"



Aan wie stel jij vragen over seks? Vrienden/Ouders/Leerkrachten/GGD/.....?

LIEFDESKWIS

ONTDEK WAT VOOR LIEFDESTYPE JE BENT



1. Stel, je wil graag verkering. Hoe zoek je een vriend of vriendin?

- ♥ Ik ga niet op zoek. Hij/zij/die komt vanzelf op mijn pad.
- ❖ Ik stap op leuke types af en begin een gesprek.
- Ik vraag vrienden of ze me willen koppelen aan iemand die me leuk lijkt.
- ✕ Ik zorg dat ik veel mensen ontmoet. Dan merk ik vanzelf met wie het klikt.

2. Wat is jouw favoriete openingszin?

- ✕ 'Hee, kom je hier vaker?'
- ♥ Ik zeg liever niet als eerste iets.
- ❖ 'Hi, zal ik je wat leuks vertellen?' En dan verzin ik snel iets.
- 'Wat heb je een mooie(trui, oorbellen, ogen)!'

3. Hoe laat jij weten dat je iemand leuk vindt?

- ❖ Ik vertel het gewoon eerlijk. Daarna zien we wel verder.
- Ik raak de ander zacht aan. Ik leg bijvoorbeeld mijn hand op de arm.
- ✕ Ik zorg dat ik veel in de buurt ben van die persoon.
- ♥ Ik doe eigenlijk niets en hoop dat het wederzijds is.

4. Je wil afspreken met iemand die je leuk vindt. Wat doe je?

- ♥ Ik laat de ander kiezen waar hij/zij/die zin in heeft.
- Ik nodig hem/haar/die bij mij thuis uit.
- ✕ We overleggen en bedenken samen wat leuks.
- ❖ Ik neem hem/haar/die mee naar de bios.

5. Je bent met iemand die je leuk vindt. Het gesprek valt opeens stil. Wat doe je?

- ♥ Ik hoop dat de ander weer gaat praten.
- ❖ Het wordt nooit stil. Ik heb altijd genoeg tekst.
- Ik vraag: 'Hee, is er iets?'
- ✕ Ik stel vragen over zijn/haar/diens school of hobby's.

6. Jullie hebben een paar keer afgesproken. Straks zien jullie elkaar weer. Geef je een knuffel?

- Ja, maar het is beter om eerst te vragen: 'Mag ik je een knuffel geven?'
- ✕ Nee hoor, dat doe ik pas als we verkering hebben.
- ♥ Alleen als ik 100% zeker weet dat de ander mij ook ziet zitten.
- ❖ Tuurlijk! Gewoon spontaan een dikke knuffel geven!

7. Jouw verkering spreekt af met een ander. Wat doe je?

- ❖ Dat maakt me niet uit. Ik ben toch leuker.
- Ik zeg dat ik het niet zo leuk vind.
- ✕ Niets. Mijn verkering is niet mijn bezit.
- ♥ Ik voel me verdrietig en kwaad.

8. Je verkering maakt het uit met je. Hoe reageer je?"

- Afdleiding helpt. Ik praat erover en ga leuke dingen doen.
- ❖ Ik baal even, maar ik vind vast iemand die ik nog leuker vind.
- ✕ Zulke dingen gebeuren. Ik probeer er niet te lang mee te zitten.
- ♥ Ik zet droevige muziek op en schrijf alles op wat ik voel.

WELKE ANTWOORDEN HEB JE GEGEVEN?

VOORAL ❖

Je lijkt zelfbewust en sociaal in de liefde. Je bent niet verlegen en stapt op mensen af. Heel goede eigenschappen, maar laat ook ruimte voor de ander.

VOORAL ✕

Je lijkt een nuchter, redelijk en verstandig liefdestype. Dat is mooi. Je mag ook wel een beetje gek doen of je gevoel soms wat meer laten zien.

VOORAL ■

Je lijkt een vriendelijk persoon, die het anderen graag naar de zin maakt. Dat zijn prettige eigenschappen in de liefde. Blijf ook aan jezelf denken!

VOORAL ♥

Je lijkt een beetje afwachtend in de liefde. Dat is helemaal prima, al kan het daardoor wat langer duren voordat je verkering of een andere liefdesrelatie krijgt.

CHECK JE GEZONDHEID

Leerlingen van de middelbare scholen in Kennemerland krijgen in de tweede en vierde klas een uitgebreide vragenlijst: 'Check het even'. Je vult de lijst in tijdens een mentoruur. De antwoorden geven een beeld van hoe het met je gaat op school, thuis en in je vrije tijd.

Na het invullen van de vragenlijst krijg je een gesprek op school met de jeugdverpleegkundige van de GGD. Hij of zij denkt met je mee, geeft advies of wijst je de weg naar verdere hulp. De jeugdverpleegkundige is de enige die je antwoorden op de vragen kan zien.

Veel is normaal

"Veel jongeren zijn ergens onzeker over", vertelt Anna, jeugdverpleegkundige van de GGD. "Meisjes die nog niet ongesteld zijn, vragen zich bijvoorbeeld af of dat wel oké is. Sommige jongens zijn bang dat ze te groot of te klein zijn voor hun leeftijd. We kunnen de jongeren meestal geruststellen. Heel veel is eigenlijk normaal."

Vertrouwelijk

Het gesprek met de jeugdverpleegkundige is vertrouwelijk. "Als er na het gesprek nog iets nodig is, bijvoorbeeld een gesprek met je ouders, overlegt de jeugdverpleegkundige dat eerst met jou", zegt Anna. "Wil je liever anoniem iets bespreken, dan kun je via jouwggd.nl chatten met een jeugdarts of -verpleegkundige." Chatten kan doordeweeks van 14 tot 22 uur en in het weekend van 18 tot 20 uur.

Meer weten over de jeugdverpleegkundigen op school? Volg ze op Instagram: @vraaghetcharlie



Suzanne, Naomi en Dagmar zijn collega's van Anna. Ze praten met jongeren over hun gezondheid en welzijn.

WOORDZOEKER

Streep alle woorden door in de puzzel. De letters kunnen voor meerdere woorden gebruikt worden. Maak een woord van de letters die je overhoudt. Stuur je oplossing voor 1 maart 2023 naar info@liefdeskrant.nl en maak kans op een bioscoopbon van vijftien euro!

- ANONIEM
- BLOEMEN
- CHOCOLADE
- FEBRUARI
- GELIEFDEN
- GELUK
- KAARTEN
- LIEFDE
- POST
- RELATIE
- ROMANTISCH
- ROOD
- ROZEN
- VEERTIEN
- VERKERING
- VERLIEFD
- ZOENEN

Oplossing:

N	E	T	R	A	A	K	V	M	A	L
G	N	I	Z	O	E	N	E	N	H	E
E	E	T	T	D	N	I	G	C	N	V
L	I	S	O	A	N	E	S	E	E	E
I	T	O	T	O	L	I	M	I	Z	R
E	R	P	N	U	T	E	N	S	O	K
F	E	A	K	N	O	D	R	A	R	E
D	E	D	A	L	O	C	O	H	C	R
E	V	M	B	E	D	F	E	I	L	I
N	O	D	F	E	I	L	R	E	V	N
R	G	I	R	A	U	R	B	E	F	G

JONGEREN OVER VERLIEFDHEID EN VERKERING

“Liefde is belangrijk in je leven”

Raphaël (17), Hageveld: “Toen ik een jaar of dertien was, werd ik voor het eerst verliefd. Ik verlangde ernaar bij dat meisje in de buurt te zijn. Als ze met iemand anders praatte, werd ik jaloers. Ik heb haar niet durven te vertellen dat ik verliefd op haar was.

Vorig jaar had ik een paar maanden een vriendin. We waren nieuwsgierig of onze verliefdheid voor de langere termijn zou zijn. Dat bleek niet zo te zijn. Het is heel natuurlijk uitgegaan, van beide kanten.

Liefde is een belangrijk thema in een mensenleven. Heel veel mensen ervaren liefde of verlangen ernaar. Voor mij speelt de liefde nu niet zo in mijn leven. Ik focus me op school en op mijn vrienden. Als ik mentaal volwassen ben, ben ik volgens mij pas toe aan échte liefde. Misschien als ik een jaar of 23 ben.”



VRIENDSCHAP

Emir (17): “Bij een goede vriendschap hebben de vrienden respect voor elkaar.” Hij komt uit Turkije en zit in de Internationale Schakelklas in Heemskerk.

Dit is volgens hem belangrijk in een vriendschap:

1. Niet liegen tegen elkaar. Vertrouwen is zo belangrijk!
2. Luister naar elkaar. Als je vriend over problemen praat, moet je goed luisteren.
3. Praat niet slecht over je vriend tegen anderen. Dat is niet leuk.
4. Wees aardig voor elkaar.

“Voor de meeste mensen zijn deze stappen makkelijk”, zegt Emir. “Maar als je niet zo sociaal bent en geen vrienden hebt, kunnen deze stappen moeilijk voor je zijn. Je kan het wel proberen. Als je goed naar mensen kijkt, kun je zien wie een goede vriend voor je kan zijn.”

LIEFDE IS...

Lizz (12): “Als ik verliefd ben, vind ik iemand gewoon heel leuk. Ik voel een diepe vriendschap voor hem. We praten als vanzelf over meer persoonlijke, ‘diepere’ dingen. Het is fijn als vriendschap de basis van een relatie is. Je kunt daar dan altijd op terugvallen.”

VERKERING

Aylin (14): “Ik wilde altijd al een vriendje. Ik vind het leuk dat ik nu iemand heb waar ik altijd mee kan praten.”

VROLIJK

Noë (16): “Als ik verliefd ben, word ik heel blij en vrolijk als ik aan die persoon denk.”

“Dezelfde interesse en fantasie”

Noë (16), Hageveld: “In een relatie vind ik het belangrijk dat iemand grappig is, slim en heel aardig. Je vindt iemand die bij je past via een hobby, zoals Dungeons and Dragons spelen. Dan heb je allebei een beetje dezelfde interesse en fantasie.

Als ik verliefd ben, word ik blij en vrolijk als ik aan diegene denk. Maar om het tegen die persoon te zeggen, vind ik lastig. Tot nu toe had ik geluk. Mijn vriendinnetjes hebben altijd de eerste stap gezet.

Met vrienden praat ik over wie we leuk vinden en op wie we een oogje hebben. We geven elkaar adviezen over hoe je iemand kan benaderen. Terwijl we eigenlijk allemaal geen ervaring met de liefde hebben. We geven elkaar een beetje lef met die gesprekken. Grappig hoe dat werkt.”



Foto's: Evelyn van der Ploeg

WAAR KAN IK TERECHT MET VRAGEN OVER...

- Puberteit:** pubergids.nl
- Nare seksuele ervaringen:** centrumseksueelgeweld.nl
fier.nl • slachtofferhulp.nl of 0900-0101.
- Loverboys:** fier.nl
- Nare ervaringen sexting:** helpwanted.nl; hetstoptbijjou.nl.
- Seks, geslachtsziekten en relaties:** jouwggd.nl.
- Alle onderwerpen in deze krant (en meer):** kindertelefoon.nl of 0800 0432 • sense.info • jouwggd.nl.
- Gender en seksualiteit:** sense.info of nvvs.nl (seksuologen en psychologen), coc-kennemerland.nl, jongenout.nl.

En natuurlijk bij je ouders, vrienden, leerkrachten of andere mensen die je vertrouwt!



Elke tweede zaterdag van de maand is er van 13:00 tot 17:00 een bijeenkomst voor lhbtqi'ers tot 18 jaar in Jongerencentrum Flinty's, Gedempte Oudegracht 138, Haarlem.

DOE SAMEN MEE!

Op 21 februari organiseert de GGD Kennemerland een webinar met als onderwerp: (praten over) de seksuele ontwikkeling van tieners. Seksuoloog en schrijver Sanderijn van der Doef is gastspreker. Je bent van harte welkom om mee te doen. Scan de QR-code!



PRIJSVRAAGPUZZEL

Vul de antwoorden in. De letters in de gele balk vormen een woord. Mail dat woord, met een foto van de ingevulde puzzel, voor 1 maart naar info@liefdeskrant.nl. Onder de goede inzenders verloten we TIEN bioscoopbonnen ter waarde van € 15!

WIN EEN BIOSCOOPBON TER WAARDE VAN € 15,-

1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			

1. Waar staat de L in LHBTQI voor?
2. Wie maakt jongerentheater over relaties en seks?
3. Op welke school zitten Quinten en Lizz?
4. Waar vind je hulp bij problemen met loverboys?
5. Wat krijgen puberjongens in de keel?
6. Wat zeg je als je iets niet wil?
7. Wat vieren veel scholen op 9 december?
8. Wat worden meisjes in de puberteit?
9. Waarheen bel je via 0800 – 0432?

De antwoorden vind je in de Liefdeskrant.