
DEEL 1 – DE ONTWIKKELING VAN JE ZELFBEELD

- | | | |
|----|-------------------------------------|----|
| 1. | Hoe ontstaat je zelfbeeld? | 18 |
| 2. | Bestaat de beste versie van jezelf? | 28 |
| 3. | 'Wie ben ik nou echt?' | 34 |
-

DEEL 2 – EMOTIES EN JE ZELFBEELD

- | | | |
|----|---|----|
| 4. | Wat doen stemmingswisselingen met je zelfbeeld? | 42 |
| 5. | 'Waarom begrijpt niemand mij?' | 48 |
| 6. | 'Waarom voel ik me zo bekeken?' | 53 |
-

**DEEL 3 – JE ZELFBEELD EN DE WERELD OM JE HEEN
FAMILIE**

- | | | |
|----|--|----|
| 7. | Bepaalt je opvoeding wie je wordt? | 62 |
| 8. | 'Waarom willen je ouders altijd iets anders dan jij?' | 70 |
| 9. | Wat gebeurt er met je zelfbeeld als je ouders gaan scheiden? | 76 |
-

SCHOOL EN VRIENDEN

- | | | |
|-----|---|-----|
| 10. | Waarom voelen jongeren zoveel prestatiedruk? | 85 |
| 11. | 'Hoor ik er wel bij?' | 93 |
| 12. | Wat doet pesten of populariteit met je zelfbeeld? | 98 |
| 13. | Hoe blijf je jezelf onder groepsdruk? | 104 |
| 14. | Waarom is de mening van anderen zo belangrijk? | 109 |
| 15. | 'Waarom heb ik zo snel FOMO?' | 116 |
-

CULTUUR EN MAATSCHAPPIJ

- | | | |
|-----|---|-----|
| 16. | Waarom voelen jongeren zich niet gehoord? | 122 |
| 17. | Is je zelfbeeld cultureel bepaald? | 129 |
| 18. | Heb je meerdere zelfbeelden als je uit twee culturen komt? | 134 |
| 19. | Wat gebeurt er met je zelfbeeld als anderen over je grenzen gaan? | 138 |

ONLINE

20. Welke invloed hebben social media op je zelfbeeld?	143
21. Ben je online dezelfde persoon als offline?	152
22. Wat doet online seks met je zelfbeeld?	156

DEEL 4 – JE ZELFBEELD ONDER DRUK NIET IN HET STANDAARD PLAATJE PASSEN

23. Wat doet een psychiatrische diagnose als ADHD of autisme met je zelfbeeld?	164
24. Wat doen genderfluiditeit en seksualiteit met je zelfbeeld?	168

STUDIEKEUZE

25. Hoe kies je een geschikte studie?	173
26. Stellen jongeren volwassen worden uit?	177

GOED IN JE VEL ZITTEN

27. Maakt een hoog zelfvertrouwen gelukkig?	182
28. Waarom krijgen jongeren zoveel mentale gezondheidsklachten?	187
29. Wat kun je leren over jezelf in crisistijd?	194

EPILOOG

30. Waarom kan de samenleving niet zonder de inbreng van jongeren?	199
--	-----

Woord van dank	204
----------------	-----

Geraadpleegde literatuur	206
--------------------------	-----

INLEIDING

Bouwen aan Generatie Zelfvertrouwen

Er komt veel op de jongeren van nu af. Zij zijn de generatie die opgroeit met een woningcrisis, zij zullen de vergrijzing opvangen en dealen met een wereldwijde klimaatcrisis en energietransitie. Zij zullen moeten bedenken hoe banen relevant blijven in tijden van kunstmatige intelligentie en navigeren in een wereld die niet meer vanzelfsprekend ‘beter’ is dan die van hun ouders. Zij zijn van jongs af aan gewend aan een digitale wereld waarin altijd alles on demand beschikbaar is en je leven online minstens zo belangrijk is als je leven offline.

Dit heeft grote impact op jongeren in een periode van hun leven die in het teken staat van jezelf leren kennen. Want dat is tijdens de adolescentie – de periode van ongeveer je 10e tot je 24e jaar – de grootste uitdaging: je zelfbeeld ontwikkelen. Als we het hebben over zelfbeeld bedoelen we jezelf kennen in termen van je

positieve én negatieve eigenschappen. Je kunt je zelfbeeld zien als een tuin, waarin zowel mooie bloemen (je goede eigenschappen) als onkruid (je mindere kanten) groeien. Tijdens de adolescentie ontwikkelen jongeren verschillende kanten van zichzelf en leren ze zichzelf steeds beter kennen. De ontwikkeling van je zelfbeeld staat niet vast. Om in de metafoor te blijven: hoe die tuin eruitziet, is afhankelijk van veel factoren. Wie onderhoudt de tuin (in welke familie groei je op)? Zit er veel water in de gieter (groei je op in een geprivilegieerde omgeving)? Wat voor zaadjes zijn er geplant (welke genetische aanleg heb je)? En regent het veel of niet (in wat voor samenleving groei je op)?

Een uitzonderlijke generatie?

Om onderzoek te doen naar de effecten van de maatschappelijke uitdagingen op het zelfbeeld van jongeren, maken we gebruik van generaties, vaak uitgedrukt in periodes, in de wetenschap aangeduid als een geboortecohort. Een generatie bestrijkt een periode van ongeveer vijftien tot twintig jaar en kenmerkt mensen die ongeveer tegelijk opgroeien en te maken krijgen met dezelfde maatschappelijke uitdagingen.

De generatie jongeren van nu heet generatie Z (of gen Z) en bestaat uit jongeren die geboren zijn tussen ongeveer 1995 en 2012. Ook de eerste jongeren van de volgende generatie, generatie Alpha, bereiken inmiddels het begin van de adolescentie. Wat typerend is voor de jongeren van deze generatie is dat zij nooit een wereld gekend hebben zonder internet. Gen Z'ers zijn *digital natives*. Terwijl hun ouders juist vaak komen uit het tijdperk van gen X (1965-1979), de laatste generatie die nog analoog is opgegroeid, met cassettebandjes en drie zenders op nationale televisie. Opgroeien in het digitale tijdperk heeft veel voordelen, van het tot je beschikking

hebben van de oneindige muziekbibliotheek van Spotify en series die je on demand kunt kijken tot het in contact kunnen staan met iedereen in de wereld. Dat is nooit eerder zo geweest voor jongeren maar zal waarschijnlijk altijd zo zijn voor toekomstige generaties.

Generaties kunnen een interessant beeld geven van een bepaalde tijdgeest, maar het risico is dat je onterecht bepaalde stigmatiserende eigenschappen toeschrijft aan een specifieke groep. Zo zouden de huidige jongeren, zowel de millennials als de gen Z'ers, *snowflakes* zijn, waarmee wordt bedoeld dat ze – als een sneeuwvlokje – bij de minste of geringste tegenslag smelten, terwijl daar geen wetenschappelijk bewijs voor is. Dit boek gaat daarom voor een groot deel over kenmerken die alle mensen hebben als ze jong zijn, los van de tijd waarin ze leven.

Een unieke eigenschap van jongeren is hun drive om de samenleving te veranderen. In de loop van de geschiedenis zijn zij altijd al zogenaamde *agents of change* geweest. Het past bij de adolescentie dat je de samenleving wilt veranderen. Hoewel deze veranderdrang van jongeren al eeuwenlang een constant kenmerk is, zijn de uitdagingen waar jongeren mee te maken krijgen steeds anders. Iedere generatie groeit op in een andere maatschappij, met haar eigen kenmerken en uitdagingen.

Bij de huidige generatie jongeren vertaalt zich dat in aandacht voor bijvoorbeeld mentaal welzijn, klimaatverandering of ruimte om jezelf te zijn. Hun ouders en grootouders demonstreerden tegen kernwapens, waren onderdeel van de tweede of derde feministische golf of begonnen de flowerpowerbeweging; zij waren als jongeren ook al *agents of change*. Die veranderkracht wordt niet alleen ingezet om de wereld te verbeteren, maar zie je bijvoorbeeld ook in de muziek en mode terug: de jongerengeneratie beslist wat de nieuwe trends zullen worden, dat is altijd zo geweest.

Tijdens de adolescentie leren jongeren niet alleen meer over zichzelf – wie ben ik nou echt? – maar óók zetten ze vraagtekens bij de wereld om hen heen: waarom gaan de dingen zoals ze gaan? De ontwikkeling van je zelfbeeld is daarom cruciaal om een agent of change te kunnen zijn. Dat brengt hoge verwachtingen met zich mee, waardoor het mentaal welbevinden van jongeren over de hele wereld al langere tijd onder druk staat. Onderzoek laat zien dat de prestatiedruk op jongeren al twintig jaar toeneemt. Ook in Nederland ervaren zij veel druk om te floreren.

Hoe kom je er als jongere achter wie je écht bent in deze tijd? En hoe zorgen we als volwassenen – ouders, docenten, jongerenwerkers of iedereen die met jongeren te maken heeft – ervoor dat jongeren tot bloei komen als Generatie Zelfvertrouwen?

Dit boek gaat over de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld bij jongeren. Daarvoor maken we gebruik van het onderzoek dat we de afgelopen vijftien jaar hebben gedaan. In dit unieke en grootschalige onderzoek bestudeerden we hoe het zelfbeeld van jongeren zich ontwikkelt. Daarvoor gebruikten we hersenonderzoek, gedragsonderzoek, vragenlijsten en jongerenpanels. Wat dit onderzoek zo uniek maakt is dat we dezelfde jongeren een langere tijd hebben gevolgd. We kregen daardoor een duidelijk beeld van hoe het zelfbeeld tot stand komt én welke factoren een rol spelen bij de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld in een wereld van prestatiedruk en maatschappelijke uitdagingen. Dat wil zeggen: een realistisch beeld hebben van wie je bent en jezelf accepteren zoals je bent – inclusief je goede en minder goede kanten.

Ons onderzoek ging niet alleen óver jongeren maar werd ook uitgevoerd mét jongeren. Met het jongerenparticipatieplatform YoungXperts proberen we een verschil te maken in het dagelijks leven van jongeren. Dit doen we door wetenschappelijke kennis

(‘the facts’) te combineren met inzichten en ideeën van jongeren zelf (‘take action’).

Uit ons onderzoek weten we dat er genoeg reden is om positief te zijn over de huidige generatie jongeren. Niet in de laatste plaats omdat hersenen van adolescenten optimaal uitgerust zijn om flexibel te reageren op een wereld die snel verandert. We beschrijven de meest recente inzichten uit de wetenschap om te laten zien dat ondanks de immense uitdagingen, de jongeren-generatie de tools heeft om deze uitdagingen aan te pakken.

Een frisse blik en een flexibel brein

Over de groei van de hersenen bij jongeren hebben we de afgelopen 20 jaar veel ontdekt. Tot eind vorige eeuw dacht men nog dat de hersenen van jongeren uitgegroeid waren wanneer je ongeveer 10 jaar bent. Door de komst van hersenscans zoals MRI is daar snel verandering in gekomen. Wetenschappers ontdekten dat de hersenen van jongeren tussen de leeftijd van 10 en 25 jaar nog volop aan het ontwikkelen zijn. Daarna veranderen de hersenen natuurlijk ook nog, anders zou je nooit nieuwe dingen kunnen leren. Maar de veranderingen tijdens de tiener- en begin twintiger jaren zijn veel groter en gaan sneller, als een groeispurt. Vanaf je geboorte (of eigenlijk al ervoor) worden hersencellen opgebouwd, en die productie gaat door tot je ongeveer 6 à 7 jaar bent. Rond die leeftijd heb je de meeste hersencellen die je in je hele leven zult hebben. De hersenen werken op dat moment als een spons, maar zijn nog niet heel efficiënt.

Dat is wel anders in de tienerjaren, dan worden er juist hersencellen afgevoerd. Dat klinkt misschien tegenintuïtief, maar deze afbraak van cellen helpt de verschillende delen van je hersenen juist om veel beter samen te werken. De hersencellen die

worden afgebroken zijn namelijk de cellen die je amper gebruikt of niet nodig hebt. De hersencellen die je wél vaak gebruikt, kunnen daarna juist meer verbindingen maken en een groot netwerk vormen. Je zou het kunnen zien als een bos met kronkelwegen waarin vierbaanswegen worden aangelegd. Deze aanleg zorgt voor een tijdelijke fase van veel veranderingen in je hoofd. De hersenen worden wel al efficiënter maar zitten nog niet in een vastgelegd patroon. En dat heeft weer voordelen voor de creativiteit en nieuwsgierigheid. Niet verwonderlijk dus dat juist jongeren zo goed zijn in het bedenken van creatieve oplossingen voor vastgeroeste maatschappelijke ideeën.



Illustratie 1. Hersenconnecties op 5-jarige leeftijd, 14-jarige leeftijd en als volwassene. Jongere kinderen hebben meer, korte verbindingen in de hersenen die minder ingeslepen zijn. Tijdens het opgroeien worden gebaande paden sterker en efficiënter.

Deze veranderfase in je hoofd heeft niet alleen voordelen. Dat de hersenen van een adolescent nog geen ingeslepen patronen hebben, kan ook zorgen voor impulsiever en roekelozer gedrag. Het is een periode waarin jongeren zich sterker afzetten tegen de mening van hun ouders en meer waarde gaan hechten aan die van hun vrienden of leeftijdsgenoten.

Puberteit versus adolescentie

De puberteit (ongeveer 10-16 jaar) is de beginfase van de adolescentie, gekenmerkt door grote hormonale schommelingen die invloed hebben op je lichaam en je gevoelens. De adolescentie (ongeveer 10-24 jaar) duurt veel langer en gaat over de hele periode tot aan volwassenheid.

Soms gaat het beschreven onderzoek in dit boek over tieners en het effect van puberale veranderingen op hun hersenen en gevoelens. Soms gaat het over jonge twintigers die voor het eerst op eigen benen staan en hun pad vinden in de maatschappij.

Generatie Zelfvertrouwen

Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor iedereen die met jongeren te maken heeft. Voor ouders, voor docenten, of voor jongerenwerkers en andere professionals die met jongeren werken. Sommige aspecten die we in de loop van dit boek beschrijven zijn uniek aan de adolescentie, maar ook als volwassene verandert je zelfbeeld nog voortdurend.

We hebben ook jongeren gevraagd mee te denken over de inhoud van dit boek en over oplossingen voor de uitdagingen waar ze tegenaan lopen in hun zoektocht naar wie ze zijn. Eigenlijk is dat niet meer dan logisch als je bedenkt dat jongeren vaak met veel creatieve oplossingen komen. Soms gaan hun oplossingen over hun wereld dichtbij, zoals school, vrienden en familie, terwijl andere oplossingen bedoeld zijn voor bestuurders en betrekking hebben op de samenleving als systeem. Deze input van jongeren vind je onder andere terug in de kaders 'Jongerenperspectief'.

Ook de dertig vragen die de hoofdstukken van dit boek vormen, zijn grotendeels afkomstig van jongeren zelf. Zo komen we erachter hoe het zelfbeeld van jongeren tot stand komt. Hoe zij kunnen ontdekken wie ze zijn, in een tijd van ogenschijnlijk oneindige keuzemogelijkheden. We bespreken hoe ouders, vrienden, online contacten en de maatschappij invloed hebben op hoe jongeren over zichzelf denken. Want niemand groeit alleen op, je bent altijd onderdeel van meerdere leefwerelden die op elkaar inwerken, die elkaar kunnen stimuleren maar die elkaar ook in de weg kunnen zitten. We willen zo ontdekken wat jongeren nodig hebben om mensen te worden met een positief zelfbeeld die zich thuis voelen in hun eigen wereld. Na het lezen van dit boek heb je een beter beeld van hoe het is om jezelf te worden én wat jongeren van nu daarvoor nodig hebben.

DEEL 1

DE
ONTWIKKELING
VAN JE
ZELFBEELD

Hoe ontstaat je zelfbeeld?

'Jezelf zijn' is voor de meeste mensen een levenslang project. Iedereen wil het, van jong tot oud, want ook als volwassene verander je nog: je bent op je 80e niet meer precies dezelfde persoon als op je 20e. Het antwoord op de vraag 'Wie ben ik?' hangt dus maar net af van het moment waarop hij wordt gesteld. Maar wat is 'jezelf zijn' precies?

Denk nog even terug aan de metafoer van de tuin: het zelfbeeld is de verzameling van al je positieve (de mooie bloemen) en negatieve (het onkruid) eigenschappen en hoe je daarover denkt. Je zelfbeeld baseer je op ervaringen, maar ook op gedachten en oordelen die je over jezelf hebt. Bijvoorbeeld 'Ik ben slim' of 'Ik ben nieuwsgierig' of, bij een negatief zelfbeeld, 'Ik ben lui'. Je zelfbeeld verandert terwijl je opgroeit en kan ook per situatie verschillen. Iemand kan thuis heel stil en teruggetrokken zijn, maar op school of werk juist heel uitbundig.

Waar je zelfbeeld gaat over het oordeel dat je over bepaalde eigenschappen van jezelf hebt, wordt je identiteit bepaald door af-

komst en ervaringen. Je bent bijvoorbeeld gelovig, valt op mensen van hetzelfde geslacht of hebt een bepaalde culturele afkomst. Je zelfbeeld hangt ook nauw samen met je zelfvertrouwen, dat gaat over de algemene waarde die je aan jezelf hecht. Anders gezegd: als je naar jezelf kijkt, zie je dan een waardevol persoon? Als het antwoord ‘ja’ is, is de kans groot dat je met veel zelfvertrouwen in het leven staat.

Je wordt niet met een kant-en-klaarzelfbeeld geboren, het is iets wat zich geleidelijk aan in je jeugd ontwikkelt. De grootste ontwikkelingen in je zelfbeeld vinden plaats in de kindertijd en adolescentie. In de volgende hoofdstukken leggen we uit waarom het zelfbeeld verandert én wat ervoor nodig is om een gezond zelfbeeld te ontwikkelen.

Zelfbeeld bij jonge kinderen

Al heel vroeg in je leven wordt de basis gelegd voor het ontwikkelen van het zelfbeeld. Baby's van ongeveer 3 à 5 maanden oud beginnen al te leren dat bewegingen die ze zelf maken gevolgen kunnen hebben voor hun omgeving. Om dit te achterhalen, maakten onderzoekers bijvoorbeeld een heliumballon aan de pols of enkel van jonge kinderen vast. De kinderen bewogen hun armen en benen vaker zodra ze doorhadden dat de ballon daardoor bewoog. Je leert dus al heel vroeg dat je zelf invloed hebt op de wereld om je heen – wat een ontdekking voor kinderen! Vanaf dat moment wordt de wereld voor jonge kinderen één grote proeftuin, met als resultaat leuke spelletjes zoals je lepel op de grond gooien en kijken hoe je ouders die steeds weer voor je oprapen. Rond je tweede levensjaar begint je zelfbewustzijn zich echt te ontwikkelen. Peuters herkennen zichzelf dan bijvoorbeeld in de spiegel. Binnen twee jaar ontwikkel je dus een idee van ‘mij’

of 'mezelf'. Je bent iemand die bestaat en dingen kan doen die invloed hebben op de omgeving en op anderen.

Voordat kinderen in de puberteit komen zijn ze vaak erg positief over zichzelf. Zo positief zelfs, dat het eigenlijk niet helemaal realistisch is: iedereen heeft tenslotte ook negatieve eigenschappen. Zo'n positief zelfbeeld is nuttig, want het geeft kinderen zelfvertrouwen om de wereld te ontdekken. Maar hoe ontstaat nou zo'n positief zelfbeeld bij kinderen?

Zelfvertrouwen in je jeugd

We schreven net al over zelfvertrouwen: dat zegt iets over je gevoel van eigenwaarde, dat je een positief gevoel hebt over wie je bent. Een hoog zelfvertrouwen hangt samen met allerlei positieve uitkomsten in je leven, zoals succes in studie of werk, en welzijn, oftewel: je gelukkig voelen. Mensen met een laag zelfvertrouwen zijn vaak gevoeliger voor de mening van anderen en gaan lastige situaties uit de weg, ook als ze eigenlijk best de capaciteiten hebben om ermee om te gaan.

Zelfvertrouwen is hoog in de kindertijd, neemt af in de adolescentie (ongeveer vanaf de start van de puberteit) en neemt vervolgens weer toe. Als mensen rond de 50-60 jaar zijn hebben ze het meeste zelfvertrouwen, daarna neemt het weer wat af. Het blijkt dat als mensen een hoog zelfvertrouwen hebben als kind, ze dit ook hebben als volwassene. Je zelfvertrouwen blijft dus gedurende je leven in bepaalde mate stabiel, maar toch kun je het ook trainen. We zien de positieve effecten van bijvoorbeeld een schoolprogramma dat gericht is op sociaal-emotionele ontwikkeling, zoals Zien! of Kanjertraining.

Jonge kinderen denken vaak extra positief over zichzelf omdat leerkrachten en andere volwassenen, voornamelijk ouders en nabije familie zoals grootouders, ze daartoe aanmoedigen. Als kinderen in een veilige omgeving opgroeien, krijgen ze de hele dag door enthousiaste complimenten, zoals ‘Wat knap van jou!’ of ‘Wauw, dat heb je mooi gemaakt!’ Ook denken ze vaak nog zwart-wit: ik ben lief, dus ik kan niet stout zijn. Kinderen kunnen wel vertellen dat ze soms iets slechts doen, maar leggen daarbij niet de link dat ze stout zijn. Het maakt voor je zelfbeeld dus veel uit in wat voor omgeving je opgroeit, en hoe de volwassenen om je heen op je reageren.

Als kinderen in de eerste klassen van de basisschool nadenken over zichzelf, vergelijken ze wat ze nu kunnen vaak met wat ze zelf konden toen ze jonger waren. Ze ontwikkelen het vermogen tot temporele vergelijkingen. Die temporele vergelijking draagt bij aan het positieve zelfbeeld, want kinderen zullen al snel besluiten dat ze nu al veel beter, sneller of groter zijn dan een jaar geleden.

Als kinderen in de puberteit komen, zo rond de leeftijd van 10 jaar, beginnen deze temporele vergelijkingen te veranderen in sociale vergelijkingen. Kinderen van deze leeftijd vergelijken wat zij doen en kunnen steeds vaker met wat andere kinderen doen en kunnen. En dat zorgt ervoor dat jongeren in de jaren die volgen wat minder positief over zichzelf zijn dan toen ze nog jonger waren. Dit hoort bij opgroeien: als je jezelf goed leert kennen is het belangrijk dat je inziet dat je niet alleen positieve, maar ook negatieve eigenschappen hebt, en dat je niet altijd overal het beste in bent of hoeft te zijn.

Tijdens het lezen van dit boek is het belangrijk om in gedachten te houden dat negatief over jezelf denken pas een probleem wordt als je onrealistisch negatief bent over jezelf, en als je die negatieve gedachten langere tijd hebt. Het kan jongeren helpen

om hulp te krijgen van mensen om hen heen, zoals vrienden of een docent die ze vertrouwen. Bij nog langdurigere negatieve gedachten is het belangrijk om hulp te krijgen van een professional.

De mening van anderen doet ertoe

Vanaf de puberteit wordt de mening van anderen, vooral die van leeftijdsgenoten, steeds belangrijker voor de ontwikkeling van het zelfbeeld bij jongeren. Doordat ze zich in die periode langzaam losmaken van hun ouders, zodat ze uiteindelijk zelfstandige volwassenen kunnen worden, raken ze nog meer gericht op leeftijdsgenoten dan toen ze jonger waren. Hun mening voelt daarom in deze periode extra belangrijk, en is rond je 15e zelfs de belangrijkste factor van je zelfbeeld. Als je denkt dat je leeftijdsgenoten positief over je zijn, is de kans groot dat jij je ook goed voelt over jezelf.

In ons zelfbeeldonderzoek vroegen we aan jongeren tussen de 10 en 24 jaar om op een schaal van 1 ('helemaal niet') tot 4 ('helemaal wel') aan te geven in hoeverre verschillende eigenschappen bij hen passen. Daarbij vroegen we specifiek hoe ze zichzelf beoordelen op bepaalde eigenschappen én hoe ze denken dat hun leeftijdsgenoten hen beoordelen.

<p>Ik ben behulpzaam</p> <p>Past bij mij?</p> <p>Helemaal 1 - 2 - 3 - 4 Helemaal niet wel</p>	<p>Leeftijdsgenoten denken over mij dat</p> <p>... ik behulpzaam ben</p> <p>Helemaal 1 - 2 - 3 - 4 Helemaal niet wel</p>
--	---

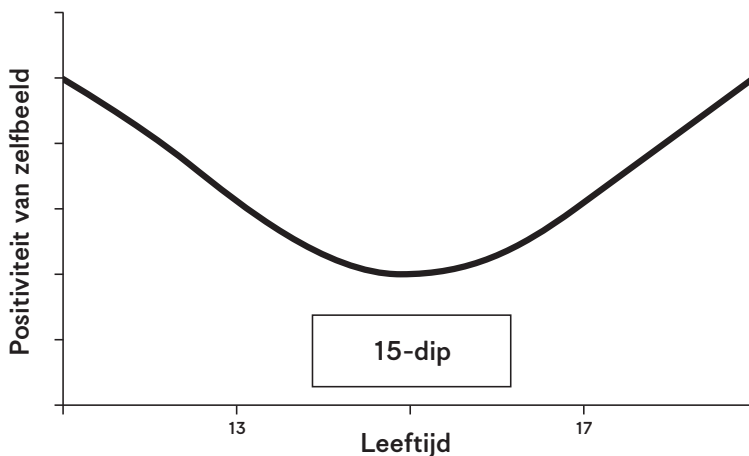
Illustratie 2. In ons onderzoek vroegen we jongeren om hun eigenschappen twee keer te beoordelen.

Zo kwamen we erachter dat die twee manieren van zelfbeoordeling ontzettend op elkaar lijken. Het antwoord op 'Ik denk dat ik aardig ben' en 'Mijn leeftijdsgenoten denken over mij dat ik aardig ben' hangen dus nauw met elkaar samen. Wat het onderzoek ook laat zien is dat de antwoorden op die twee vragen tussen je 10e en je 24e steeds meer op elkaar gaan lijken. Naarmate je ouder wordt bestaat er geen zelfbeeld zonder je omgeving, omdat je je steeds meer spiegelt aan de mensen om je heen. In hoofdstuk 14 gaan we dieper in op wat de mening van anderen doet met je zelfbeeld.

De meeste jongeren in ons onderzoek denken gelukkig vooral positief over zichzelf. Ze gaven bijvoorbeeld vaak aan dat positieve eigenschappen bij hen passen, en veel minder vaak dat ze zich herkenden in negatieve eigenschappen. Toch ontdekten we een opvallende verandering tijdens de adolescentie, die we 'de 15-dip' noemen.

In ons onderzoek zagen we dat er in het midden van de adolescentie een duidelijke dip is in hoe positief jongeren over zichzelf zijn. Ook voor jongeren met een gezond zelfbeeld en veel zelfvertrouwen is de kans groot dat zij rond 14-16 jaar negatiever over zichzelf denken. Die dip kan gaan om sociale vaardigheden, uiterlijk, maar geldt vooral voor schoolvaardigheden: daar is de daling in zelfbeeld het grootst. Het lijkt erop dat 15 onbetwist de lastigste leeftijd van de adolescentie is.





Illustratie 3. In het midden van de adolescentie, rond het 15e levensjaar, beoordelen jongeren hun eigenschappen tijdelijk wat negatiever.

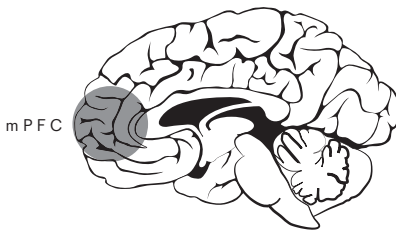
Waarom de dip in vertrouwen over schoolvaardigheden het grootst is, weten we niet precies. Eén verklaring is dat je zelfbeeld al begint te kantelen bij de overgang van de basis- naar de middelbare school, en dipt bij de overgang naar de tweede helft van de middelbare school, wanneer alles ineens een stuk meer en moeilijker wordt. Het zou ook kunnen komen doordat jongeren in deze periode misschien gericht zijn op sociale activiteiten en daardoor minder gemotiveerd zijn om goede cijfers te halen, waardoor ze het gevoel krijgen dat het ze tijdelijk wat minder goed afgaat op school.

Je ziet hierin al de ‘standaard’ omschrijving van de puber terug en het schrikbeeld van veel ouders: een 15-jarige die minder aandacht aan school besteedt en – vanuit onzekerheid over zichzelf – met vrienden steeds meer de randjes opzoekt. De wetenschap laat echter zien dat die zelftwijfel wel degelijk nut

heeft. Twijfelen aan jezelf, aan je eigenschappen, je vaardigheden, en aan wie je bent, helpt je uiteindelijk juist om jezelf goed te leren kennen.

Zelfbeeld in je hersenen

In verschillende hersenonderzoeken werd aan deelnemers gevraagd om hun eigenschappen te beoordelen op een aantal gebieden, zoals school, sociale situaties of uiterlijke kenmerken. Je zelfbeeld valt namelijk te herleiden tot een specifiek gebied in de hersenen: de mediale prefrontale cortex. Dit deel is belangrijk voor het nadenken over jezelf in het heden, verleden en de toekomst. Dat is een unieke menselijke eigenschap, om over jezelf te kunnen nadenken over tijdschalen heen, en dit hersengebied blijkt evolutionair verder ontwikkeld bij mensen dan bij andere dieren. Ook in ons onderzoek ontdekten we dat als mensen nadenken over hun eigen eigenschappen, er veel activiteit is in de mediale prefrontale cortex (mPFC, zie illustratie 4). Wat daarbij vooral opvalt is dat die activiteit sterker is bij adolescenten dan bij kinderen en volwassenen. Het veelgehoorde verwijt dat adolescenten op zichzelf gericht zijn klopt dus: ook op de hersenscans kun je zien dat de hersenen van adolescenten extra hard aan het werk zijn wanneer ze over zichzelf nadenken.



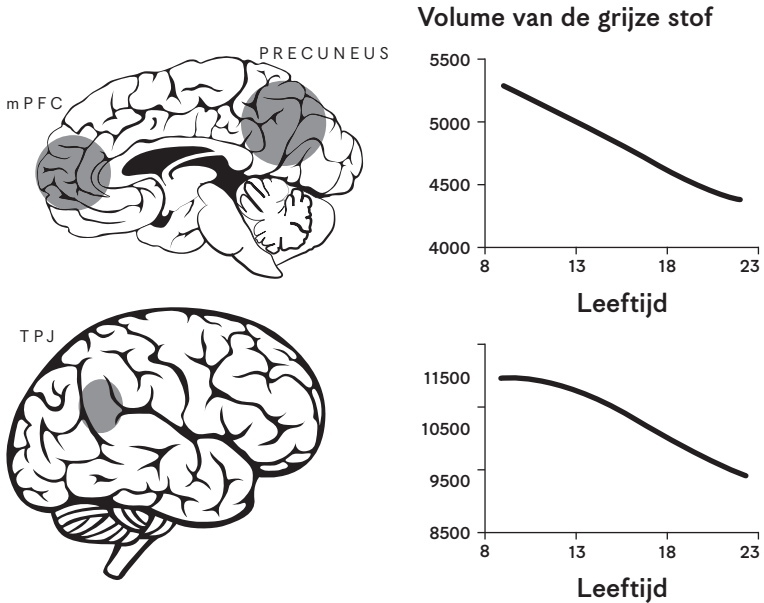
Illustratie 4. De mediale prefrontale cortex (mPFC) is een gebied in de hersenen dat actief wordt wanneer je over jezelf nadenkt.

De hersengebieden die het sterkst betrokken zijn bij het nadenken over jezelf, zoals de mediale prefrontale cortex, behoren tot de hersengebieden die als laatste uitgegroeid zijn. De ontwikkeling van deze gebieden gaat door tot jongeren ongeveer begin twintig zijn. Hoe beter de mediale prefrontale cortex ontwikkeld is, hoe beter jongeren over zichzelf kunnen nadenken. Het is dus niet zo gek dat jongeren nog druk bezig zijn om zichzelf goed te leren kennen.

Het idee is dat die dip in je zelfbeeld nauw samenhangt met de ontwikkeling in de hersenen. De zelftwijfel tijdens deze dip dient een belangrijk doel: het geeft jongeren de kans om op zoek te gaan naar wie zij zijn, los van hun ouders of andere belangrijke mensen uit hun kindertijd. Terwijl de hersenen zich ontwikkelen, gaan jongeren op zoek naar welke eigenschappen ze hebben, of wat er bij hen past, en gaan ze verschillende dingen uitproberen waardoor ze erachter komen wat ze belangrijk vinden en wie ze zijn. Uiteindelijk zullen adolescenten een beter kloppend, realistischer en gebalanceerder zelfbeeld hebben.

Kun je al in de hersenen zien hoe iemand over zichzelf denkt?

Met een MRI-scan kunnen onderzoekers achterhalen welke delen van het brein van belang zijn voor het nadenken over jezelf. Dat zijn naast de mediale prefrontale cortex ook de precuneus en de temporaal-pariëtale junctie (TPJ). Deze hersengebieden zijn belangrijk voor je autobiografische geheugen en om het perspectief van anderen in je op te kunnen nemen, allemaal functies die invloed hebben op de ontwikkeling van je zelfbeeld. Deze behoren tot de hersengebieden die als laatste uitgegroeid zijn.



Illustratie 5. De mediale prefrontale cortex (mPFC), precuneus en temporaal-pariëtale junctie (TPJ) zijn hersengebieden die belangrijk zijn voor het nadenken over jezelf. In de grafieken is te zien dat de hoeveelheid hersencellen (grijze stof) in de mediale prefrontale cortex en in de temporaal-pariëtale junctie nog afneemt tot halverwege de 20. Dat betekent dat deze hersengebieden al deze tijd nog in ontwikkeling zijn.