

---

**JUDITH JANSSEN-VAN DEN BARG  
MET ILLUSTRATIES VAN IRIS BOTER**

---

**ALLEEN  
VOOR  
MEISJES**



---

**OVER WAT ER GEBEURT ALS  
JE OUDER WORDT, EN ZO**

---

Voor mijn meiden:  
Minke, Jytta en Aafke

Ontwerp omslag en binnenwerk : Villa Grafica  
Tekeningen omslag en binnenwerk: Iris Boter  
Inhoudelijk advies: Marja Bos-Meeuwsen

Tweede editie, eerste druk 2022

ISBN 9789026625268  
NUR 226  
[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

© 2007 KokBoekencentrum Uitgevers

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# Eerst even dit:

## PUBERTEIT, VERLIEFDHEID, MELIGHEID, ONZEKERHEID, SEKSUALITEIT, KINDERTIJD.

Dit is het dagboek van Hannah. Ze is 10 jaar en zeker geen klein kind meer. In dit boek lees je haar belevenissen, want er gebeurt van alles. Hannah is bezig een puber te worden en dat is heel spannend.

Van kindertijd naar volwassenheid gaat niet vanzelf. Daartussen ligt de puberteit: langzaam wordt je klaargemaakt om op eigen benen te staan. In de puberteit veranderen er veel dingen: je lichaam, je hersenen, je relaties met anderen, je gevoel.

Misschien zie je daar tegenop, misschien zie je ernaar uit of misschien denk je er nog helemaal niet over na. Dit boek wil je helpen om je voor te bereiden op die nieuwe periode in je leven.

Zodat je niet hoeft te denken: wat overkomt me nou? Of hoeft te schrikken van de veranderingen. Zodat je niet

*Ben jij een meisje tussen de 9 en 12 jaar? Dan zul je vast veel dingen herkennen die Hannah heeft opgeschreven in haar dagboek. Daarnaast worden de onderwerpen waar ze over schrijft uitgelegd.*

denkt dat je abnormaal bent en dat je weet dat anderen dit ook allemaal meemaken. Maar ook zodat je zult zien dat alle veranderingen in Gods hand liggen. Dat Hij jou door

en door kent: jouw gedachten, gevoelens, verlangens en jouw lichaam. Dat Hij een mooi plan heeft met jouw puberteit en jouw leven.

Ben jij een meisje tussen de 9 en 12 jaar? Dan zul je vast veel dingen herkennen die Hannah heeft opgeschreven in haar dagboek. Daarnaast worden de onderwerpen waar ze over schrijft uitgelegd.

En dit boek is ook een beetje voor je ouders bedoeld! Want ouders vinden het ook wel eens moeilijk om te praten over puberteit en alles wat daarbij komt kijken. Toch is het goed als jij en je vader en moeder deze dingen samen bespreken. Daar kan dit boek bij helpen. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat je ouders en jij het allebei lezen. Ook kun je zelf het dagboekstukje lezen

en samen met je moeder of vader de uitleg bespreken.

Misschien heb je na het lezen van dit boek nog meer vragen. Ik hoop dat je die dan aan je vader of moeder kunt stellen of aan iemand anders die je vertrouwt. Als dat niet zo is, kijk dan achterin voor hulp. Ik hoop dat je dit boek zult lezen met plezier, met nieuwsgierigheid en met ontzag voor jouw Maker, de Here God!

*Ik hoop dat je dit boek zult lezen met plezier, met nieuwsgierigheid en met ontzag voor jouw Maker, de Here God!*

**JUDITH JANSSEN-VAN DEN BARG**

---

# Inhoud

<b>Weetje 1</b>	Gemaakt door God	9
<b>Weetje 2</b>	Twee soorten	11
<b>Weetje 3</b>	Hoe zie je eruit?	13
<b>Weetje 4</b>	Hormonen op pad	17
<b>Weetje 5</b>	Oei, ik groei!	20
<b>Weetje 6</b>	Wat gebeurt er allemaal?	22
<b>Weetje 7</b>	Eitjes en bloed	25
<b>Weetje 8</b>	Ben jij het al?	28
<b>Weetje 9</b>	Met of zonder vleugels	30
<b>Weetje 10</b>	Stoere jongens	32
<b>Weetje 11</b>	Wat vind jij?	35
<b>Weetje 12</b>	Je eigen gang gaan	38
<b>Weetje 13</b>	Vlinders in je buik	40
<b>Weetje 14</b>	Een fijn gevoel?	42
<b>Weetje 15</b>	Wat is de bedoeling?	45
<b>Weetje 16</b>	Gods cadeautje	48
<b>Weetje 17</b>	Kiezen	51
<b>Weetje 18</b>	Helemaal één!	54
<b>Weetje 19</b>	LHBTI	57
	Meer weten?	59
	Woordenlijst	61

Lief Dagboek,

10 februari

Zo, vind je dat geen mooi begin?

Jij bent vanaf nu mijn dagboek en hier ga ik alles in opschrijven wat ik beleef (nou ja, alles misschien niet maar ik hoop wel heel veel).

Maar eerst zal ik me even voorstellen. Ik ben Hannah en ik ben een meisje (logisch!) en ik ben 10 jaar. Mijn vader heet Mark en mijn moeder Tirza. Zij zijn best lief.

Hoe ik eruitzie? Ik heb blauwe ogen en donkerblond haar. Mijn haar is net geknipt, iets te kort... nouja...

Ik heb een bril en een moedervlek aan mijn oorlel. Daar kan je me aan herkennen!

Ik heb een broertje van 7 jaar (een baby dus) die heet Thijs en een grote zus van 12 (zij vindt dat ze groot is, maar als je mijn mening vraagt vind ik haar echt nog kei-onvolwassen) die heet Jisca.

Ik zit op de Willem-Alexanderschool, in groep 7 bij juf Annet (o.k.) en juf Marja (minder o.k.).

Mijn vriendinnen zijn Lies en Anne. Ik zal wel vaak over ze schrijven want we maken heel wat mee met elkaar!

Ik heb geen verkering (echt niet!!!!) want wij hebben echt alleen maar kinderachtige jongens in de klas. En eigenlijk vind ik dat hele verkering-sedoe maar overdreven.

Dat vind ik nou zo fijn van jou, lief dagboek, dat ik hier op kan schrijven wat ik echt vind! Op school gaat het de hele tijd over jongens en dan gaan Lies en

Anne ook meedoen (ik soms ook hoor). Maar eigenlijk boeit het me voor geen meter. Maar dat zeg ik dus niet tegen hen maar wel tegen jou!

Zo, nu ga ik jou heel goed opruimen, want natuurlijk mag niemand mijn hartsgeheimen lezen!

Doei, groetjes van Hannah



## Weetje 1: GEMAAKT DOOR GOD

Deze wereld is niet zomaar ontstaan. De Here God is de Schepper, de Maker van alles!! Hij maakte ook de zon en de maan, de dieren, planten, vissen, bomen en wolken. En ten slotte maakte Hij de mensen. In de Bijbel staat: 'Toen maakte God, de Heer, de mens.' Hij maakte Adam en Eva, de eerste mensen op aarde. Maar Hij is betrokken bij ieder leven, ook nu. Zonder God zou er geen leven zijn. Ook jou heeft Hij gemaakt, in de buik van je moeder. En hij kent jou. In Psalm 139 zegt David:

**U was het die mijn nieren vormde,  
die mij weefde in de buik van mijn moeder.  
Ik loof U om het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,  
wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt.  
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.  
... mijn wezen [is] voor U geen geheim.  
(vers 13, 14 en 15)**

Ook zegt David in vers 1 dat God hem helemaal kent, al zijn gedachten kent en weet wat hij doet. Zo is het ook met jou. Je bent een uniek mens, door God gemaakt met je eigen karakter en uiterlijk. Fantastisch!

Je mag dus blij zijn met jezelf zoals je bent, en jezelf respecteren. Anderen moeten dat ook doen. Daarom mag niemand zomaar aan jou komen zonder dat jij dat wilt. Het is belangrijk om dit te onthouden. Als er dingen met jou gebeuren die jij niet wilt, moet je dat direct zeggen tegen iemand die jij vertrouwt.



Dag lieverd,

13 februari

Zo even stoom afblazen!! Ik heb ruzie met Thijs! Hij kan zo klieren. Zit ik rustig op mijn kamer te lezen, komt hij zomaar binnenrennen (zonder kloppen!) en wil met mij stoeien. Toen ik nog klein was gingen we heel vaak stoeien, maar ik vind het nu echt niet meer leuk. Maar hij wou natuurlijk niet ophouden en toen kregen we echt ruzie en beet ik hem in zijn hand... OEPS...

Foutje.

Natuurlijk ging hij brullen en naar mammië toe en wie kreeg er op haar kop? Juist ja, ik natuurlijk. Terwijl hij was begonnen! Ik vind dat zo oneerlijk!! Gsrrrrrr.

Waarom gaat hij niet met papa stoeien of bij zijn vriendjes of zo, die vinden dat allemaal nog leuk.

Dat is nou op school ook. De jongens doen altijd zo wild en zitten altijd aan elkaar. Willen ze stoer doen of zo? Vroeger, in groep 3 of zo, was het veel leuker. Toen speelde ik zelfs nog heel vaak met Marco (aarch) en deden de jongens niet zo dom. Gelukkig heb ik leuke vriendinnen. Wij begrijpen elkaar echt goed! Volgens Jisca zijn jongens echt wel leuk. Jaja...

Hannah



### Denk eens na over jezelf.

Wie ben je eigenlijk? Hoe zie je er aan de buitenkant uit en wat vind je daarvan. En vanbinnen?

Wat voor karakter heb je? Wat vind je van jezelf een leuke eigenschap en wat niet? Het is goed om dit eens op te schrijven. Zo leer je jezelf steeds beter kennen en zie je hoe bijzonder en uniek God jou heeft gemaakt.