

ik ben KYRA

Familie

Mijn vader is eigenaar van een bedrijf met vestigingen door heel Europa. Hij is vaak weg en komt soms wel drie weken niet thuis. Ik vind dat wel lastig maar als mijn vader er is dan hebben we altijd lol. Ik ben volgens mij wel een beetje zijn lievelingskind. Misschien komt dat omdat ik het enige meisje ben en ook de jongste.

Mijn moeder werkt niet en is dus veel thuis. Ze is veel alleen en daar kan ze niet zo goed mee omgaan volgens mij. Ze is heel pessimistisch en ze ziet alleen maar de negatieve kanten van het leven. Tussen mijn ouders gaat het ook niet zo goed. Ze lijken niet meer echt van elkaar te houden.

Ik heb drie broers. Roel is 15 en ik heb niet zo'n goede band met hem. Hij is heel anders dan ik en wat meer op zichzelf. Mark is 19 en woont op kamers. Ik zie hem niet zo vaak maar als ik hem zie kan ik wel met hem lachen. Rob is 23 en woont ook op kamers. In veel opzichten lijken we op elkaar. Hij is ook echt een trendsetter en iemand die niet stil kan zitten. Hij voetbalt op hoog niveau en studeert om tandarts te worden.

Thuis

De sfeer thuis is de laatste jaren echt veranderd. Thuis was het altijd heel druk en gezellig maar nu zijn twee van mijn broers uit huis en ook mijn vader is vaak weg. Ik ben op dit moment niet graag thuis en probeer mijn vrije tijd zo vol mogelijk te plannen met activiteiten. Dan hoef ik tenminste niet na te denken. Thuis ben ik heel snel geïrriteerd. Bijvoorbeeld als ik thuis kom en mijn moeder nog in haar pyjama op de bank zit en ik zelf voor het eten moet zorgen.

School

Ik ben eigenlijk in alles wel goed op school. Ik vind het snel saai en dan word ik vervelend. Ik heb geen goede relatie met mijn juf en volgens mij vindt ze mij maar een irritant kind.

Vrije tijd

Ik besteed heel veel tijd aan hockey en atletiek. Daar word ik echt gelukkig van. Als ik actief ben dan ben ik echt in mijn element en dan kan ik me ook daarna goed ontspannen. Het zorgt ervoor dat ik mijn hoofd leeg kan maken. Ik heb veel beweging nodig en ik ben heel fanatiek in sport.

Social media

Ik gebruik social media best wel veel en ik laat me graag inspireren door influencers. Vaak maakt het me wel jaloers dat zij zo'n tof leven hebben en dat ik dan maar gewoon op school of thuis zit.

Fysiek

Ik ben snel onderprikkeld. Op school vind ik de les al snel saai en ga ik op zoek naar manieren om het leuker te maken. Soms doe ik dit op een positieve manier door vragen te stellen en mezelf en de juf uit te dagen maar soms doe ik het ook op een negatieve manier. Bijvoorbeeld door heel veel te gaan bewegen op mijn stoel of irritante geluidjes te maken. Anderen ergeren zich dan aan mij.

Ik hou ervan om mijn lichaam op de proef te stellen met sporten. Stil blijven zitten kan ik echt niet. Gelukkig heb ik een gezond lichaam. Ik weet zeker dat ik de jongens uit de klas aan zou kunnen.

Verstandelijk

Ik ben best wel druk en mijn ouders vinden dat soms lastig. Ik zie het niet als een beperking maar als een gave. Ik heb energie voor tien en daar maak ik zoveel mogelijk gebruik van.

Voeding

Eten is een van mijn hobby's. Ik kook de laatste tijd best vaak zelf omdat mijn moeder het vergeet. Als ik dat niet doe dan laat ze eten bezorgen. Dat vind ik soms wel lekker maar niet te vaak.

Zintuigen

Ik ben altijd op zoek naar nieuwe dingen, bijvoorbeeld nieuwe muziek of video's die ik kan bekijken op YouTube. Ook hou ik ervan om nieuwe dingen te proeven en te zien.

Motivatatie

Ik weet nog niet hoe ik later zelfstandig mijn geld kan verdienen. Het liefst veel geld want ik wil rijk worden. Ik kan helemaal opgaan in wedstrijden en hou ervan om te winnen. Gelukkig win ik ook vaak.

Persoonlijkheid

Ik vind het heel belangrijk om er goed uit te zien als ik de deur uit ga. Ik zet de trend een beetje op school. Ik sta graag in het middelpunt van de belangstelling en ben veel bezig met mijn uiterlijk. Ik vind het erg lastig om voor schut te staan en doe er alles aan om dit te voorkomen.

School zie ik als een uitdaging. Het geeft me de kans om me te ontwikkelen en om ergens de beste in te zijn.

Mijn vriendenkring wordt ieder jaar groter. Vrienden maken gaat me goed af en ik heb altijd wel iemand om wat leuks mee te gaan doen.

Mijn binnenkant

Ik vind het lastig om over mijn gevoelens te praten en probeer alles zelf op te lossen. Dit lukt me meestal ook. Tegenover mijn familie en vrienden wil ik altijd laten zien dat het goed met me gaat.

Als ik me rot voel kan ik me niet goed concentreren en ik word dan heel druk. Ik doe wel altijd alsof het goed met me gaat richting anderen. Er zijn maar weinig mensen die me begrijpen op zo'n moment.

Door de situatie met mijn moeder voel ik me vaak boos en ook wel een beetje eenzaam. Als ik alleen ben moet ik vaak huilen. Ik ben bang dat mijn ouders gaan scheiden en dat mijn moeder dan helemaal in de put raakt. De laatste tijd ben ik er echt veel mee bezig in mijn hoofd. Het maakt me boos, bang en verdrietig tegelijk.

Ik ben blij dat ik zoveel hobby's heb, daar kan ik echt mijn ontspanning in vinden.

Zelfbeeld

Ik ben zelfverzekerd over mijn uiterlijk en over hoe ik ben.

Ik weet dat ik veel in mijn mars heb en dat ik dingen meestal wel voor elkaar krijg als ik er mijn best voor doe.

Wel voel ik me soms machteloos in de situatie met mijn ouders. Ik wil er graag voor mijn moeder zijn maar ik weet niet goed hoe ik dat moet doen.

Belangrijke gebeurtenissen

Mijn moeder voelt zich al een aantal maanden futloos en depressief. Ik heb daar een heleboel gevoelens bij en vind het erg lastig om er mee om te gaan.

Twee jaar geleden ben ik op de fiets aangereden door een auto. Daar heb ik een aantal lelijke littekens aan overgehouden. Ik schaam me daar echt voor en probeer het weg te werken met make-up.

Ik was al jong vroeg voor het eerst ongesteld. Dit gebeurde in de klas en ik had een rokje aan. Opeens zat er bloed op de stof. De hele klas lachte me toen uit. Dat vond ik echt verschrikkelijk. Ik heb me toen een hele tijd rot gevoeld omdat ik vond dat het heel gek was om al in de puberteit te zijn.

Laatst was ik aan het piekeren in bed en werd ik ineens heel benauwd en begon ik te hyperventileren ofzo. Ik kon daarna niet goed slapen want ik was heel gespannen en dacht dat er iets ergs met me aan de hand was.

