

HET KRUISPUNT

WAT WIL JE NOU EIGENLIJK ÉCHT?

SUCCES

ZEKERHEID

AVONTUUR

VRIJHEID

12

HOOFDSTUKKEN
MET CHALLENGES
DIE WEL ÉCHT
IETS VERANDEREN

ARNOUD KUIPERS

Het Kruispunt

Het Kruispunt

Wat wil je nou eigenlijk
écht?

Arnoud Kuipers

Schrijver: Arnoud Kuipers
Coverontwerp: Arnoud Kuipers
ISBN: 9789403928609
© 2026 Arnoud Kuipers
Uitgegeven via Bookmundo

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voorwoord

Dit boek bestaat vanwege één jongen van dertien.

Hij heet Jeffrey, hij is mijn zoon, en op het moment dat ik dit schrijf heeft hij net de brugklas afgerond. Een prima jaar, niks aan de hand. En toch zag ik hem de afgelopen tijd steeds vaker op de bank liggen, telefoon in de hand, uren achter elkaar, en dacht ik: hé. Wacht eens even.

Niet omdat scrollen verboden zou moeten zijn. Ik doe het zelf ook; het eerste hoofdstuk van dit boek begint zelfs met een avond waarop het mij compleet uit de hand liep. Nee, het was iets anders. Ik hoorde hem af en toe dingen zeggen die ik ergens van kende. “Dat kan ik niet.” “Boeien.” “Doe ik later wel.” En elke keer als ik zo’n zin hoorde, gebeurde er iets gekks: ik werd niet boos, en ik was niet teleurgesteld. Ik herkende het. Ik hoorde mezelf.

Want ik heb die zinnen ook gezegd, op zijn leeftijd en nog jaren daarna. Ik heb ook de makkelijkste weg gekozen, vaker dan ik durf toe te geven. Ik heb dromen jarenlang in mijn hoofd laten liggen omdat ik dacht dat ze niet voor jongens zoals ik waren. Alles wat in dit boek staat, heb ik zelf op de moeilijke manier moeten leren, en bij de meeste lessen was ik ruim dertig of veertig voordat het kwartje viel. Dat is het enige echte verschil tussen mijn zoon en mij: hij staat aan het begin van het kruispunt, en ik kijk er inmiddels op terug.

En ergens tijdens het schrijven beseft ik: dit gaat helemaal niet alleen over Jeffrey. Er liggen op dit moment duizenden jongens en meiden op duizenden banken, scrollend, met precies

datzelfde vage gevoel dat er meer in moet zitten. En naast al die banken staan ouders die kijken, en die hun kind meer gunnen dan een jeugd van eindeloze filmpjes. Niet omdat die filmpjes slecht zijn. Maar omdat ze weten dat hun kind meer in huis heeft dan het zelf doorheeft.

Voor die jongeren is dit boek. En dus ook voor jou.

Als je dit boek hebt gekregen van je vader, je moeder, je opa, je tante of wie dan ook: ik snap dat je er nu al bijna geen zin in hebt. Een boek van je ouders over “wat je écht wilt”, dat klinkt als huiswerk met een strik erom. Maar lees even mee, want er zit iets moois in dat cadeau verstopt. Iemand heeft naar jou gekeken en gedacht: daar zit meer in dan diegene zelf doorheeft. Iemand gelooft zó in wie jij nu al bent, dat ze je willen helpen om dat zelf ook te zien. Dus eigenlijk kreeg je vandaag helemaal geen boek. Je kreeg een compliment van iemand die om je geeft. Het ziet er alleen uit als een boek.

En verder hoeft je helemaal niks. Dit boek gaat je niet vertellen wat je moet worden, welke studie je moet kiezen of dat je je telefoon weg moet gooien. Het gaat je twaalf hoofdstukken lang maar één ding vragen: wat wil jij nou eigenlijk écht? Niet je ouders, niet je vrienden, niet je feed. Jij. En omdat je die vraag niet kunt beantwoorden door erover na te denken op je kamer, zit er in elk hoofdstuk een korte challenge, iets om te dóén, meestal binnen een kwartier. Lezen alleen verandert namelijk niks. Dat is meteen de belangrijkste les van het hele boek, dus die geef ik je alvast gratis.

Waarom het boek Het Kruispunt heet? Omdat jij daar staat. Tussen je dertiende en je achttiende sta je op het grootste kruispunt van je leven: je kunt nu nog bijna alle kanten op, meer dan ooit later in je leven. Dat is niet eng, ook al voelt het soms wel zo, zeker als iedereen om je heen roept welke kant je op moet. Het is juist de mooiste plek waar je ooit zult staan. Dit boek gaat je niet vertellen welke weg je moet nemen. Het helpt je alleen om zélf te kiezen, je eigen stem te horen tussen al het geroep door, en gewoon te beginnen. De rest ontdek je onderweg; ook dat leg ik je nog uit.

En Jeffrey, mocht jij dit ooit lezen, en die kans is best groot want het ligt straks gewoon bij ons in de kast: dit boek is geschreven voor iedereen die op het kruispunt staat. Maar eerst was het voor jou. Niet omdat er iets aan je mankeert, want er mankeert niks aan je. Omdat ik in je geloof, meer dan jij op sommige dagen zelf doet. Dat is geen druk. Dat is gewoon zo.

Oké. Genoeg voorwoord. Er staat een kruispunt op je te wachten.

Arnoud Kuipers

Hoofdstuk 1 – Wacht eens even... Is dit het nou?

De avond dat mijn duim slimmer was dan ik

Laatst zat ik op de bank. Het was tien over acht. Ik pakte mijn telefoon om “even” het weer voor morgen te checken.

Toen ik weer opkeek, was het kwart voor tien.

Anderhalf uur. Weg. En het gekke is: ik kan je niet vertellen wat ik in die anderhalf uur heb gezien. Iets met een man die een zwembad groef in zijn achtertuin. Een hond die “I love you” kon zeggen (dat kon-ie niet). Een ruzie tussen twee mensen die ik niet ken over iets wat me niks interesseert. O ja, en het weer voor morgen? Vergeten op te zoeken.

Anderhalf uur van mijn leven, en het enige wat ik eraan heb overgehouden is een lamme duim en het vage gevoel dat iedereen op aarde een leuker leven heeft dan ik.

En nu komt het pijnlijke: ik ben een volwassen man. Ik heb een managementboek geschreven. Ik sta op podia om mensen te vertellen hoe ze hun bedrijf kunnen aanpakken. En mijn avond werd bestuurd door mijn duim.

Als het mij al gebeurt (en ik ben nog opgegroeid zónder telefoon), hoe groot is dan de kans dat het jou gebeurt? Jij, met een apparaat in je zak waar duizend van de slimste mensen ter wereld fulltime aan werken met maar één doel: dat jij níét stopt met kijken.

Even voor de duidelijkheid: dit wordt geen hoofdstuk waarin een oude man zegt dat telefoons slecht zijn en dat je “lekker buiten moet spelen”. Ik heb tien jaar lang een online radiostation gerund. Ik hou van internet. Dit hoofdstuk gaat over iets anders. Over die ene vraag die af en toe door je hoofd flitst, meestal op zondagavond, als je net drie uur hebt gescrold en morgen een toets hebt waar je niks voor hebt gedaan:

“Wacht eens even... is dit het nou?”

Het mwah-gevoel

Je kent het gevoel. Het heeft niet echt een naam, dus ik noem het het *mwah-gevoel*.

Het is niet verdrietig. Verdrietig is duidelijk: dan huil je, dan komt er iemand vragen of het gaat. Het mwah-gevoel is erger, juist omdat er niks aan de hand is. Alles is... prima. School is prima. Thuis is prima. En toch voelt het alsof je naar je eigen leven kijkt door het raam van een bus. Het schiet voorbij, jij zit erin, maar je bestuurt niks.

Zo herken je het:

- Iemand vraagt “hoe was je dag?” en je zegt “gewoon”. En dat is ook echt het eerlijkste antwoord.
- Je verheugt je meer op het einde van dingen dan op het begin. Einde schooldag. Einde week. Einde toetsweek. Je leeft van einde naar einde.
- Je opent je telefoon zonder reden, sluit hem af, en opent hem drie seconden later opnieuw.

- Je zegt vaak “boeien” over dingen die je stiekem wél boeien.

Herkenbaar? Mooi. Dat betekent dat je normaal bent. Zo’n beetje iedereen heeft dit gevoel, van brugklassers tot directeurs met een leaseauto. Het verschil is alleen: de meeste mensen scrollen eroverheen. Nog een filmpje, nog een zakje chips, en het gevoel is weer even weg.

Jij gaat er wél iets mee doen. Want het mwah-gevoel is geen fout in het systeem. Het is een signaal. Het is jouw hoofd dat zachtjes op de deur klopt en zegt: *“Ehm, sorry dat ik stoort, maar... wilden wij niet ooit iets met dit leven doen?”*

► **Denkvraag**

Voordat je verder leest, één vraag. Niet doorscrollen. Ik heb je door.

Wanneer was de laatste keer dat je iets deed waarbij je de tijd vergat, terwijl je telefoon níét in je hand lag?

Voetballen? Tekenen? Gamen met vrienden (telt, mits je lol had)? Een gesprek om twee uur ’s nachts op een kamp? Iets bouwen? Iets slopen?

Heb je binnen tien seconden een antwoord? Onthoud het. Het komt terug in hoofdstuk 8. Geen antwoord? Ook goed. Dan is dit boek nog belangrijker voor je dan ik dacht.

De automatische piloot (of: waarom je fietst zonder te fietsen)

Ken je dat? Je fietst naar school, en opeens ben je er. Je weet niks meer van de rit. Geen stoplicht, geen rotonde, geen mevrouw met bakfiets die je bijna aanreed. Je lichaam heeft gefietst, maar jij was er niet bij.

Dat is de automatische piloot. En eerlijk is eerlijk: die automatische piloot is een held. Zonder hem zou je elke ochtend opnieuw moeten nadenken over hoe tandenpoetsen werkt. Er is alleen één probleem: hij automatiseert álles wat je herhaalt, zonder te vragen of het goed voor je is. Fiets je elke dag dezelfde route? Wordt automatisch. Pak je elke dag je telefoon zodra je je verveelt? Wordt automatisch. Zeg je elke keer “boeien” als iemand vraagt wat jij wilt? Wordt. Automatisch.

En voor je het weet wordt je leven een rondje dat zichzelf fietst. Opstaan, school, scrollen, eten, scrollen, huiswerk-half-doen-terwijl-je-scrollt, te laat slapen, te moe opstaan. Herhaal. Tweehonderd keer per jaar. Niemand heeft daarvoor gekozen. Jij ook niet. Het is gewoon zo gegroeid. En dáárom bestaat het mwah-gevoel: ergens diep van binnen weet je dat je in een rondje zit dat je nooit zelf hebt uitgestippeld.

Hier is het psychologische inzicht van dit hoofdstuk:

◆ **Je brein heeft twee standen: de automatische piloot en de bestuurder.** De automatische piloot regelt het overgrote deel van je dag: snel, automatisch, moeiteloos. De bestuurder, het deel dat kiest, twijfelt

en droomt, zit er maar heel af en toe achter het stuur. En hier komt de truc: **apps zijn ontworpen om de bestuurder in slaap te houden.** Elke swipe is eigenlijk een gokautomaat in je broekzak. Meestal krijg je niks bijzonders (man verft schutting). Soms krijg je jackpot (filmpje dat je huilend van het lachen doorstuurt). En juist omdat je nooit weet welke swipe de jackpot is, stop je niet. Het is letterlijk hetzelfde systeem waarmee een casino mensen aan de gokkast houdt. Maar dan gratis, in je broekzak, en je ouders vinden het goed.

Jij denkt dat je zwak bent omdat je niet kunt stoppen met scrollen. Je bent niet zwak. Je speelt een potje tegen duizend ingenieurs en een computersysteem dat precies heeft geleerd waar jij op klikt. Dat potje verlies je. Iedereen verliest dat potje. Ik ook, en ik heb me hierin verdiept en ben me er bewust van.

De enige manier om te winnen is niet “meer wilskracht”. De enige manier om te winnen is: af en toe weigeren om mee te spelen.

De dag dat mijn leven “prima” was (en dat het probleem bleek te zijn)

Even een verhaal over mezelf, want ik ga jou de hele tijd lastige vragen stellen. Dan is het wel zo eerlijk dat je weet met wie je te maken hebt.

Ik kom uit Drenthe. Voor de mensen uit de Randstad die nu denken “waar?”: Drenthe is de provincie waar je doorheen rijdt op weg naar Groningen. Wij hebben hunebedden. Dat zijn stapels stenen van vijfduizend jaar oud, en het is het spannendste wat we hebben. Ik zeg dat met liefde.

Toen ik jong was, wist ik precies wat de bedoeling was. Niet omdat ik het zelf had bedacht, maar omdat iedereen om mij heen het gewoon normaal vond. Niemand hoefde het uit te leggen: diploma halen, vaste baan, huis kopen, tuinset, en op je verjaardag praten over eredivisievoetbal. Dat was het script. Iedereen speelde het, dus ik ook. En ik was er nog goed in ook. Ik heb digitale camera's verkocht, winkels aangestuurd, klantenservice gedraaid, targets gehaald. Als mijn leven een schoolrapport was geweest, stond er overal een dikke voldoende.

Maar op zondagavond zat ik op de bank en dacht ik: *is dit het nou?*

Niet dramatisch. Ik was niet ongelukkig. Ik was... mwah. En ik deed er precies mee wat jij waarschijnlijk doet: wegdrukken. Nog een serie. Nog een werkweek. Volwassenen hebben namelijk óók een scrollfeed; die van ons heet “druk zijn”.

Het gekke was: er was één plek waar het mwah-gevoel nooit kwam. 's Avonds laat, op een zolderkamer, koptelefoon op, achter mijn computer. Ik runde een online radiostation voor dance-muziek, volledig digitaal. DJ's stuurden mij hun mixes en shows, ik deed de programmering, luisterde elke week alle nieuwe releases voor de playlist en maakte er eigen mixes mee. Luisteraars? Op een goede avond een paar honderd.

Verdiensten? Nul euro. En tóch vergat ik daar elke keer de tijd. Ik begon om acht uur en opeens was het één uur 's nachts, en ik was niet moe maar klaarwakker. Meer wakker dan ik overdag op mijn werk ooit was.

Het heeft me jaren gekost om de vraag te stellen die jij nu al hebt bedacht: *“Arnoud, als je één plek hebt waar je tot leven komt en veertig uur per week op een plek zit waar je mwah bent... waarom is die verdeling dan niet andersom?”* Jaren. Want ik zat op de automatische piloot, en de automatische piloot stelt geen vragen.

Uiteindelijk ben ik van de route afgeweken. Ik ben voor mezelf begonnen, ging trainingen geven, schreef een boek, stond op podia. Eng? Enorm. Ging het meteen goed? Nee, daarover later de gênante details. Maar het mwah-gevoel is nooit meer teruggekomen zoals toen.

Waarom vertel ik je dit? Niet omdat jij ondernemer moet worden. Maar om één ding: **ik was ruim dertig voordat ik van de automatische piloot durfde te gaan. Jij bent een stuk jonger.** Dat is oneerlijk veel voorsprong. Verspil hem niet.

“Ja maar, ik móét toch nog helemaal niks kiezen?”

Klopt. En dat meen ik echt. Dit boek gaat je nergens toe dwingen, en je hoeft niet te weten wat je “later wilt worden”. Het gaat mij niet om kiezen. Het gaat mij om wakker zijn.

Kijk, er zijn twee soorten “niks doen”. De eerste soort is heerlijk: op je bed liggen, muziek aan, staren naar het plafond. Dat is rust,

en rust is goed. Je brein heeft verveling zelfs nodig; de beste ideeën ontstaan onder de douche en op de fiets.

De tweede soort “niks doen” is scrollen. Dat lijkt op rust, maar het is het tegenovergestelde. Je ligt stil, maar je hoofd krijgt intussen driehonderd filmpjes, vierhonderd meningen en duizend levens van anderen over zich heen. Dat is geen rust. Dat is iets doen wat je meer energie kost dan het oplevert. Elke dag. Vrijwillig.

Ik wil je dat feestje niet afpakken. Ik wil alleen dat jij bepaalt wanneer je gaat en wanneer je weggaat, in plaats van dat je duim dat bepaalt.

★ ***Om te onthouden***

“Je hoeft je leven nog niet uit te stippelen. Je moet er alleen bij zijn als het gebeurt.”

Schrijf hem ergens op. Of niet. Het is jouw boek, ik ben je moeder niet.

● ***Waargebeurd: het meisje dat zich verveelde***

Een Nederlands *meisje*, jaar of veertien, zit thuis in Uden. Ze verveelt zich kapot. Op tv ziet ze visagisten mensen omtoveren met make-up en ze denkt: dat wil ik ook kunnen. Ze zoekt filmpjes op om het te leren, en ergens in dat geklooi begint ze zélf tutorials op te nemen. Gewoon op haar kamer. Voor de lol.

Dat meisje heet Nikkie de Jager. Je kent haar als NikkieTutorials: tientallen miljoenen volgers, wereldberoemd, het Songfestival gepresenteerd.

Het punt is níét “en daarom moet jij ook YouTuber worden”; die kans is echt heel klein. Het punt is dit: op de belangrijkste middag van haar leven had Nikkie twee opties. Verveling wegsrollen, of de verveling omzetten in actie. Miljoenen tieners kozen die middag optie één en scrollden verder. Zij ging haar nieuwsgierigheid achterna, zonder plan, zonder te weten waar het heen zou leiden. Het verschil zat niet in talent. Het zat in wakker zijn op het moment dat er iets kriebelde.

Hoe vaak kriebelt er bij jou iets, en scrol je eroverheen?

▲ **Challenge #1: De 30 minuten**

Oké. Genoeg gelezen. De eerste challenge is bedrieglijk simpel:

Leg je telefoon 30 minuten weg, in een andere kamer. En doe verder... niks. Kijk gewoon wat er gebeurt.

De regels:

1. **Andere kamer.** Een telefoon die zichtbaar op tafel ligt, zelfs met het scherm naar beneden, slokt al een deel van je aandacht op. Je brein houdt hem in de gaten zoals een hond de koelkast.
2. **Geen vervanging.** Niet stiekem naar de tv of je laptop. Dat is valsspelen en dat weet je zelf ook.
3. **Verveling mag.** Sterker nog: verveling is de bedoeling.

Wat er waarschijnlijk gebeurt: de eerste minuten voel je je raar en zoeken je handen iets; dat is je brein dat zeurt om je telefoon, zoals een kind zeurt om snoep. Daarna worden je gedachten luider: dat ene gesprek, die toets, dat ding dat je nog wilde doen. Dat is je bestuurder die wakker wordt, want hij heeft even geen concurrentie. En ergens in de tweede helft komt er bij de meeste mensen iets naar boven. Een idee. Een plan. Iets wat je eigenlijk wilt. Of gewoon rust, ook prima. En misschien verveel je je alleen maar een half uur. Ook goed. Dan weet je in elk geval weer hoe een half uur voelt.

Bonuspunten: doe het op het moment dat je normaal automatisch je telefoon pakt. Dus 's avonds op de bank, op het gevaarlijkste uur.

Jouw pagina

Na de challenge (niet ervoor, valsspeler):

Wat merkte ik in de eerste 5 minuten?

Welke gedachte kwam er naar boven toen het stil werd?

Op een schaal van 1 tot 10: hoe erg zit mijn leven op de automatische piloot?

Eén ding in mijn week dat ik doe zonder dat ik ooit heb gekozen om het te doen:

Tot slot (en dan mag je weer op je telefoon)

De samenvatting in drie zinnen. Je leven staat grotendeels op de automatische piloot, en dat is niet jouw schuld: zo werkt een brein, en er verdienen bedrijven miljarden aan het feit dat jouw automatische piloot blijft vliegen. Het mwah-gevoel is geen probleem. Het is een wekker: het deel van jou dat weet dat er meer in zit.

In het volgende hoofdstuk kijken we wie er allemaal aan jouw stuur zitten te trekken. Spoiler: het zijn er meer dan je denkt, en de meesten hebben nooit toestemming gevraagd.

Maar eerst: die dertig minuten. Nu je toch je telefoon moet wegleggen: dit boek is van papier. Handig hè? Dat hebben we expres zo gedaan.

Zie ik je in hoofdstuk 2. Als je durft.

Benieuwd hoe het verdergaat?

Dit was het voorwoord en hoofdstuk 1 van Het Kruispunt.
Nog elf hoofdstukken en tien challenges te gaan.

Voor scholen: gastlessen, klassensets met 32% korting en een kant-en-klaar mentorprogramma bij het boek. Zie het bijgevoegde aanbod.

Arnoud Kuipers · Assen

arnoud@arnoudkuipers.nl · 06 - 44 10 21 22

Paperback en e-book: bol.com of

<https://publishnl.bookmundo.com/arnoudkuipers>