

Evi voelt

Kennen jullie Evi nog? Ik bedoel de Evi die met dieren kan praten en bij alles in de natuur iets speciaals voelt. Ook bedoel ik de Evi die samen met Mono de eenhoorn naar kinderen over de hele wereld vliegt om met hen te praten over moeilijke onderwerpen zoals: armoede, alcoholisme en kanker. En ook praat ze over speciale onderwerpen, bijvoorbeeld: met je handen genezen, gebeurtenissen aan voelen komen en leven na de dood.

Evi is eigenlijk een heel gewoon kind zoals jij.

Tegelijk is ze ook een beetje bijzonder, ook zoals jij.

Evi heeft net als iedereen, heel veel verschillende gevoelens.

Het is niet zo gemakkelijk om uit te leggen wat gevoelens zijn, omdat ze alleen maar te voelen zijn. Je kunt gevoelens niet op tafel leggen en evenmin kun je ze tekenen. Je kunt wel een gezicht tekenen met een boze mond, maar hoe boos zijn écht voelt, kun je niet tekenen maar wel omschrijven. Lees maar eens hoe Evi zich allemaal kan voelen.

Hoi kinderen.

Ik ben nogal nieuwsgierig naar hoe alles werkt en nu wil ik wel eens weten hoe mijn binnenste werkt. Ik bedoel niet mijn hart en darmen of zo, maar ik wil gaan onderzoeken hoe het komt dat ik zoveel verschillende dingen voel. Ik denk dat gevoelens een soort wegwijzers zijn, die naar mijn eigen binnenste wijzen. Dus als ik die wegwijzers borden goed volg, dan weet ik bijna zeker dat ik dan ontdek hoe mijn binnenste werkt. Ik ben reuzenbenieuwd wat ik allemaal ga tegenkomen, tijdens mijn onderzoek. Op school, buiten en op zwemles zijn genoeg kinderen met wie ik kan op ontdekkingsreis kan gaan. Ga je mee?

Spijt

Hé Jeroen, poep aan je schoen.

Hoi Eefje wentelteefje.

Wat zijn we weer lollig, hè.

Weet je dat ik het eigenlijk helemaal niet zo lollig meer vind.

Het is altijd hetzelfde.

Ik denk dat ik me zelf maar een andere naam ga geven.

Waarom? Jeroen is toch een mooie naam.

Ja, maar Jeroen poep aan je schoen niet.

Hoe zou je willen heten dan?

Ik wil een naam waar niets op te rijmen valt.

Hans bijvoorbeeld?

Nee joh, daar rijmt, dans en sjans op. Nee, bedankt.

Leo dan?

Met een klinker op het eind, heb je helemaal superveel rijmwoorden.

Ja, nu weet ik er écht een! Paul. Ik ken geen enkel woord wat daarop rijmt.

Paul, Paul.... Daar zeg je me wat. Past Paul bij mij, zoals ik ben?

Uh, nee eigenlijk vind ik je een echte Jeroen.

Zie je nu wel, ik zit aan deze stomme naam vastgeplakt.

Ik voel me nu best stom dat ik je steeds zo noem.

Het voelt eigenlijk een beetje als uitschelden.

Oei, dan heb ik helemáál veel **spijt!**

Het is al goed, iedereen doet het. Ik ben er wel aan gewend...

Nee, joh! Het is helemaal niet goed dat iedereen eraan meedoet!

Vooraf nu ik weet dat jij het als schelden voelt. Ik word ook wel eens uitgescholden voor rooie, dat voelt echt **rot**.

Wat kan ik er dan aan doen? Niets helpt en het zijn zoveel kinderen die het zeggen. Ik kan ze toch niet allemaal de mond snoeren of wel soms? Mijn vader zegt dat ik gewoon terug

moet schelden en mijn moeder zegt dat ik me gewoon moet omdraaien en weglopen

Zou je het durven om er een spreekbeurt over te houden?

Uh... misschien. Wat moet ik dan vertellen?

Vertel maar gewoon hoe het voor je voelt en vraag de klas hoe ze het vinden om zelf uitgescholden te worden.

Ik weet niet of ik dat durf hoor.

Ga er maar eens rustig over nadenken.

Als ik niets doe, noemen ze me over tien jaar nog steeds zo.

Misschien moet ik het toch maar gewoon doen.

Ik zal het wel heel **eng** vinden, denk ik.

Als ik iets eng vind, stuur ik mijn adem naar diep onder in mijn buik.

Dat helpt me om **rustig** te blijven voelen.

Dan zal ik eens gaan oefenen met mijn adem.

Dankjewel voor de tip, Evi.

Die tip kon ik je geven omdat ik spijt voelde, dus zeg maar dankjewel tegen mijn spijt.

Ja, dankjewel spijt.

Mijn eerste lesje over gevoel heb ik nu geleerd. Gevoel wordt pas goed duidelijk als ik samen met iemand anders ben.

Iemand anders maakt met woorden of gedrag een soort geheim deurtje van mijn binnenste open. Geen echt deurtje natuurlijk, maar het voelt voor mij als een deurtje. Door wat Jeroen vertelde herinnerde ik me hoe rot ik me voel als ik zelf word uitgescholden. Dus achter dat geheime deurtje zit een rotgevoel. Omdat het deurtje opengaat, kan ik kijken welk gevoel er achter verstopt zit.

Deurtjes gaan open

Hey Julia, mag ik meedoen met jullie spel?

Nee, we zijn al met vieren.

Maar dit spel kun je toch ook met vijven doen?

Ja, maar ik wil niet dat jij meedoet.

Nou, mooi stom hoor. Ik wil niet eens meer meedoen, kattenkop.

Je bent zelf een kattenkop.

Wat heb ik je misdaan Julia?

Gisteren heb je me weggeduwd bij de kapstok
en nu duw ik jou weg.

Dat deed ik niet expres hoor, ik werd tegen jou geduwd door een
ander kind.

Dat kun je nu wel zeggen, maar ik denk dat je liegt.

Volgens mij heb je een **hekel** aan mij.

Hoe kun je nu zoiets denken? Ik vind je juist leuk.

Laat dat eerst maar eens een poosje zien dan.

Kom volgende week maar terug, misschien dat je dan weer
mag meedoen met ons spel, maar misschien ook niet.

Dat hangt helemaal van jou af.

Jeetje Julia, zo ken ik je helemaal niet.

Wegwezen nu, je verstoort ons spel.

Julia heeft een stel deurtjes tegelijk opengeduwd.

Ik voel me **buitengesloten**, ik voel me **alleen** en ik voel me **onzeker**.

Ook voel ik dat ik moet gaan **bewijzen** dat ik haar aardig vind.

Nee, dat voelt helemaal niet fijn.

Ik wist niet eens dat er zoveel geheime deurtjes kunnen opengaan,
door één zinnetje: 'Ik wil niet dat je meedoet'.

Hoe kan ik me buitengesloten voelen, terwijl er nog zoveel kinderen
méér zijn met wie ik kan spelen?

En waarom voel ik me alleen in een school met honderden
kinderen? Ik voel me **onzeker** omdat ik ga **twijfelen** aan mezelf

omdat Julia zei dat ik haar duwde, maar het ging toch écht per ongeluk, of toch misschien niet?

Ik weet het niet meer.

Ik kan me haast niet voorstellen dat ik haar expres duwde, zo ben ik toch niet...

Laat ik toch maar aardig voor haar zijn. Ik wil geen ruzie.

Ik heb weer flink wat geleerd over mezelf.

En dat binnen vijf minuten.

Buitengesloten

Hé pap, wat zou jij eigenlijk doen als jij zou worden **buitengesloten**?

Ik weet niet of ik dat net zo erg zou vinden als jij, Evi.

Hoezo? Niemand vindt het toch leuk om buitengesloten te worden?

Niet iedereen vindt dezelfde dingen erg.

Alle mensen denken verschillend en voelen verschillend.

Aha, dat is interessant.

Wat heb je gezegd toen je je buitengesloten voelde?

Ik heb gezegd dat ze een kattenkop was.

Eigenlijk werd je gewoon **boos** dus.

Ja. Ik denk dat jij ook boos zou worden hoor.

Misschien zou ik dan gewoon mijn schouders optrekken en

onverschillig zijn, dus me er niets van aantrekken.

Bedoel je dat het je niets zou kunnen schelen?

Ja precies, dat bedoel ik.

Ik zou me dan gewoon bij een ander groepje aansluiten.

Mm, dat kan ook, ja. En hoe voel jij je als je van iets de schuld krijgt, dat je niet expres hebt gedaan?

Dan ben ik weer onverschillig, want ik ken toch zelf de
waarheid. Wat anderen denken, is hún waarheid.

Maar het is toch oneerlijk, pap!

Wat zij denken is toch geen waarheid!

Voor hen is het de waarheid en voor jou is het een andere
waarheid.

Bedoel je dat iedereen een beetje gelijk heeft en een beetje
ongelijk?

Niet helemaal. Ik bedoel dat iedereen zijn eigen waarheid mag
hebben, ook al zijn ze verschillend.

Ik snap het wel, maar ook een stukje niet. Ik ga er wel goed over
nadenken, pap.

Zouden mensen zo vaak ruzie met elkaar hebben omdat ze niet weten dat iedereen een andere waarheid heeft?

Misschien wil iedereen gelijk hebben omdat ze zich dan **sterker voelen** of **belangrijker**.

Hé, ik bedenk me ineens dat iemand die veel ruzie maakt, zich eigenlijk zwak of klein voelt.

Mmm, eigenlijk is het een beetje **zielig**...

Vertrouwd

Hééé, hallo Lain! Ben je weer terug uit Ierland?

Hai Evi, wat leuk je te zien! Dat is lang geleden zeg.

Ik denk zeker wel een jaar. Ik heb je **gemist**.

Ben je op visite bij mijn buurvrouw, jouw oma dus?

Ja, we blijven twee weken in Nederland.

Hoe vind je het om in Ierland te wonen?

Heerlijk, echt waar.

Ik moest in het begin wel erg wennen op school.

Ik kon niemand verstaan, dat voelde wel **eenzaam** hoor.

Kun je uitleggen hoe eenzaam voelt?

Nee, ik kan niet goed een gevoel uitleggen.

Ik vind het gewoon een rotgevoel.

Ik begrijp je wel. Zij konden jou natuurlijk ook niet verstaan en

daardoor voelde jij je alleen. Wat vind je fijn aan Ierland?

Het is buiten veel mooier en ik voel me veel rustiger van binnen.

Zal ik je eens een geheimpje verklappen?

Je maakt me nieuwsgierig.

Niet verder vertellen hoor.

Nee, natuurlijk niet.

Ik zie daar af en toe elfjes in de lucht, als ik buiten speel.

O ja? Wat leuk! Hoe zien ze eruit?

Als kleine dansende lichtbolletjes in de lucht.

Kun je met hen praten?

Ja, maar dat gaat niet met woorden uit je mond maar met gedachtewoorden.

Waar praat je dan over?

Ze zeggen dat ik me geen **zorgen** hoef te maken en dat ik altijd **blij** mag zijn.

Aaah, wat lief.

Af en toe hoor ik ook mijn leraar uit het licht dingen tegen me zeggen. Vind je dat gek?

Natuurlijk niet! Ik heb zelf ook een lerares uit het licht: koningin Sofia. Maar vertel jij eerst maar eens verder. Wat zegt jouw leraar?

Meestal gaat het over mijn boosheid. Ik kan soms ineens zó vreselijk **boos** worden, niet normaal joh!

Als klein kind stond ik al te krijsen in de box als iets niet naar mijn zin was.

Ik heb zelfs een keer mijn arm heel erg verbrand omdat ik van boosheid een kopje met gloeiend hete thee van de tafel trok. Als er iets niet helemaal gaat zoals ik wil, dan word ik heel vaak boos. Ik kan er ook niets aan doen.

Het gebeurt gewoon, ik kan het niet tegenhouden.

Het voelt dan alsof ik van binnen ontplof.

Ik ga dan hard schreeuwen en stampen met mijn voeten.

Ik schop en sla dan iedereen die bij me in de buurt komt.

En wat zegt je leraar uit het licht dan tegen je?

Hij zegt dan: 'Ik hoor boze woorden'. Hij zegt niet dat hij dat verkeerd vindt, maar ik ga er dan wel over nadenken.

Fijn dat hij je hiermee helpt.

Jazeker, want eigenlijk wil ik helemaal niet boos zijn.

Vertel nu eens wat van koningin Sofia.

's Nachts ben ik bij haar in een soort droomwereld. Ze leert me een heleboel over mezelf, over hoe ik **liefdevoller** kan worden.

Mag ik een keer met je mee?

Best hoor. Kom dan maar bij mij logeren, dan houden we elkaars handen vast als we gaan slapen. Misschien lukt het dan.

Hahaha, ik vraag het meteen aan papa en mama.

Misschien mag mijn broertje Jowy ook wel mee.

Ja, vraag maar of hij ook bij ons in het grote logeerbed wil slapen?

Ha Jowy, fijn om je weer te zien! Wat ben je groot geworden zeg!
Hoeveel jaar ben je nu?

Drie, bijna vier.

Vind je het fijn om bij ons te komen slapen?

Jááá, heel fijn! Jij bent lief, Evi.

Aah, dankjewel. Jij bent ook lief.

Je hebt roze om je hoofd.

Hé, zie je mijn aura?

Dat woord ken ik niet. Wat is het?

Mijn binnenkleur die naar buiten komt.

Hihi, zie je ook mijn binnenkleur?

Jij hebt veel groen bij je hart.

Ik kan mijn eigen kleur niet zien, maar wel van iemand anders.

Ook van onze poes.

Welke kleur heeft je poes?

Die is soms geel en soms rood.

Ja, de kleuren veranderen als het gevoel van binnen anders is.

Ooh, zit dat zo. Ik snapte het niet.

Nu wel hè.

Ja. Als ik bij iemand bruin zie, wil ik 'm vrolijk maken.

Heb je dan **medelijden**?

Ja, ik vind het zielig.

Hoe maak jij iemand **vrolijk**?

Dan kijk ik 'm heel lang aan en dan lach ik net zo lang tot hij teruglacht.

Hé, wat kun jij **vertederen**.

Als ik kippenvel krijg, weet ik dat het heeft geholpen.

Ik krijg nu ook kippenvel, nu je dit vertelt.

Ben je een kip? Haha.

Ja, tok toktoktok!

Waar gaan we straks slapen?

In het kippenhok, denk ik.

Kom maar, kip Evi.

Ik kom eraan, haan Jowy.

Wat voel ik me **vertrouwd** met Lain en Jowy. Ook al zie ik hen maar heel af en toe, het is alsof ze niet zijn weggeweest. Iets in hen lijkt op mij, waardoor ik me **op mijn gemak voel**. Ik weet niet precies wát, maar het voelt zo heerlijk **sámen**, alsof Lain mijn zusje is en Jowy mijn broertje.

Zenuwachtig

Hai Bram.

Hoi Evi.

Brrr, vandaag hebben we proefwerk aardrijkskunde. Ik kan er helemaal niets van. Ik heb wel goed opgelet tijdens de les en ik heb ook genoeg geoefend thuis, maar ik weet zeker dat ik een onvoldoende haal.

Ach, dat denk jij altijd en toch haal jij altijd goede punten.

Als er iemand niet **zenuwachtig** hoeft te zijn, dan ben jij het wel! Nou zeg, ik weet niet eens waar Letland ligt en ik kan maar niet onthouden waar Macedonië en Moldavië liggen.

Dan kijk je zo meteen nog even in je atlas, simpel toch?

Ben jij nooit zenuwachtig voor een proefwerk, Bram?

Ach, een ieniemienie beetje. Ik moet meestal van te voren wel erg plassen, dat wel.

Aha, zie je wel, als je moet plassen, ben je tóch zenuwachtig.

Ik zeg nooit tegen mezelf dat ik iets niet kan, want dan lukt het helemaal niet.

Hoezo?

Als je positief denkt, lukt het en als je negatief denkt, lukt het niet. Zo simpel als wat.

Voor jou misschien wel, maar ik vind dat wel lastig.

Zou het kunnen dat je een beetje last hebt van **faalangst**?

Eh, bedoel je dat ik bang ben dat iets niet lukt?

Ja, precies.

Daar zeg je me wat... dat zou best eens kunnen.

Als dat waar zou zijn, hoe kom ik daar eigenlijk aan?

Misschien wil je alles perfect doen en ben je bang dat je niet alles goed kunt. En dan word je zenuwachtig.

Ik voel nu dat dát best eens waar zou kunnen zijn.

Tja, ik ben een **perfectionist**.

Oeps, dan zal ik daar eens aan gaan werken, in plaats van me druk te maken over een proefwerk.

Raar dat ik alles goed wil doen. Van wie moet ik dat eigenlijk?
Alleen van mezelf, geloof ik.

Nou, dat betekent dat ik dat gevoel van faalangst ook zelf kan veranderen en dan hoef ik niet meer zenuwachtig te zijn.

Ik ga nu gewoon tegen mezelf zeggen dat ik gerust fouten mag maken. Inderdaad simpel.

Dankjewel Bram!

Bezorgd

Zeg Evi, luister eens. Ik heb niet zo'n goed nieuws.

Wat is er dan, mama?

Opa ligt in het ziekenhuis.

Wat heeft hij dan?

Hij heeft een akelige ziekte in zijn longen.

Ik hoorde hem wel vaak hoesten, de laatste tijd.

Ja, en ook piepen. Hij heeft erge astma.

Komt dat omdat hij vroeger zoveel rookte?

Misschien wel, zei de dokter.

Gaat hij dood, mam?

Waarom denk je dat?

Dat denk ik niet, maar ik voel het wel.

Wat voel je dan?

Ik voel dat hij hier op aarde klaar is.

Huh?

Als je klaar bent met leven, dan ga je gewoon verder met je geest.

Bedoel je dat je geest verder leeft in de hemel?

Ja, dat bedoel ik.

Toch ben ik wel erg **bezorgd** om opa hoor. Eigenlijk wil ik helemaal niet dat hij dood gaat. Hij is en blijft wel mijn vader hoor, ook al is hij oud.

Natuurlijk ben ik ook **ongerust**, maar omdat ik weet dat zijn geest blijft leven, vind ik het een stuk minder erg.

Ach lieverd, wat fijn dat jij met woorden mij kunt **troosten**.

Ga je vanavond mee op bezoek in het ziekenhuis?

Ja, vanavond kan ik wel. Ik heb Katja beloofd om zo meteen met haar te gaan zwemmen.

O ja, dat is waar ook. Zullen we samen je zwemspullen inpakken?

Verliefd

Jemig Katja, wat straal je!

Ik ben gewoon **blij**.

Nou, zo gewoon is dat niet, je ogen schitteren als sterretjes en je aura lijkt we van goud.

Hihhi, gekkie.

Wat is er met je gebeurd?

Ik denk dat ik **verliefd** ben.

Ooh, wat leuk! Vertel!

Ik ben op Jop.

Dat rijmt; op en Jop.

Hihhi, leuk hè!

Waar ken je Jop van?

Hij zit bij mij op jeugd natuurwacht.

Wat doe je daar zoal?

Uilenballen uitpluizen, nestkastjes maken, waterbeestjes zoeken en nog veel meer. Elke week doen we wat anders.

Lijkt me leuk. En Jop vindt het vast ook leuk.

Jazeker, hij houdt vooral van kikkers. Hij kent alle soorten en alle kwaakjes.

Wat vind je zo leuk aan Jop?

Hij lacht zo lief... Hij heeft een kuiltje in zijn kin en mooie blonde krulletjes. O ja en hij brengt elke keer een liga voor me mee. Hij zegt dan: Ik heb er toch twee, deze mag jij.

En hij droeg mijn zware stapel takken, toen we wilgen hadden geknot. Ik was toen best moe.

Dat had hij blijkbaar gezien of **aangevoeld** en hij zei dat hij sterk was en dat best voor me wilde doen.

Ach, wat een schatje, zeg.

Ja, hihhi.

Hebben jullie nu echt verkering?

Nee joh, hij weet niet eens dat ik in hem ben.
 Zo te horen is hij ook op jou. Maar misschien durft hij het niet te zeggen.

Hij doet wel stoer, maar ik denk eigenlijk dat ie wat **verlegen** is.

Eh, ik ook hoor. Ik durf het ook niet te zeggen.

Mooi stelletje zijn jullie. Misschien kun je het volgende keer toch heel **voorzichtig** vertellen.

Hoe dan? Ik weet zeker dat ik niet uit mijn woorden kom.

Ik voel me zo **verward** en **onzeker**.

Stel dat hij mij nou helemaal niet leuk vindt, dan ga ik wel mooi af als een gieter.

Nou en! Maak je daar alsjeblieft niet druk om.

Ja, jij hebt gemakkelijk praten.

Jij hebt het nog nooit meegemaakt.

Wat heb je te verliezen?

Je hébt nu toch nog niets, dus je kunt niets verliezen.

Dat is aardig bedacht, Evi, maar toch blijf ik **twijfel** voelen.

Nee, ik **durf** echt niet.

Ik weet zeker dat jij je **opgelucht** zult voelen als je het aan Jop hebt verteld.

Ik denk dat ie me stom vindt en dan zou ik me rot **schamen**.

Weet je Evi, verliefd zijn is leuk, maar tegelijk stom.

Je kunt aan niets anders meer denken.

Ik heb het gelukkig nog nooit meegemaakt.

Ik voel me er zelfs **ziek** van. Ik heb hoofdpijn en buikpijn en ik krijg steeds een rood hoofd als ik bij hem in de buurt kom.

Poeh poeh...

Weet je wat? We gaan lekker zwemmen, dan vergeet je Jop even.

Yèèè, wie het eerst in 't water is!

Nieuwetijdskinderen

Op school maak ik ook van alles mee. Dus ik leer daar heel veel verschillende gevoelens te zien.

Meneer, Tobias spiekt bij mij!

Nou, dan krijgt hij een onvoldoende, Lana.

Nee meneer, dat is niet eerlijk, want Lana klikt en dat is net zo erg of net zo min erg. Vindt u dat zij ook een onvoldoende moet krijgen?

Klikken is minder erg dan spieken, Evi.

Dat vind ik niet, meneer. Alles is even fout en even goed.

Hoe bedoel je, Evi?

Je kunt toch van te voren niet weten waarom iemand spiekt?

Misschien had hij gisteren wel een rotdag, of is er thuis iets ergs gebeurd en heeft hij daardoor niet goed kunnen leren. Of misschien kent hij het proefwerk wel, maar wilde hij even checken of hij het wel goed had gedaan, omdat hij **onzeker** is.

Tja, je hebt wel een punt, Evi. Zeg eens, Tobias, klopt het wat Evi zegt? Is er thuis iets gebeurd?

Eh, ja meneer.

Wil je erover praten?

Liever straks na de les, meneer.

Dat is goed, Tobias.

Wilt u dan ook aan Lana vragen waarom zij klikte, meneer?

Misschien had Lana ook een goede reden om te klikken. Het kan zijn dat....

Jaja, stop maar wijsneus. Je hebt weer een punt. Wil je uitleggen waarom je klikte, Lana?

Liever straks na de les, meneer.

Nou nou, ik krijg het nog druk na de les.

Ik moest in mezelf lachen. Ik kan nu eenmaal **niet tegen onrechtvaardigheid**. Ik wist eerst niet hoe het kwam dat ik steeds zo boos werd, maar toen heeft mama mij naar iemand gebracht die het wel wist. Zij heet Marie-Sofie en ze heeft een speciale kinderpraktijk voor gevoelige kinderen. Zij heeft me uitgelegd dat ik een nieuwtijdskind ben en dat ik daardoor wat **feller** ben, als ik onrecht zie.

Nu we het toch over nieuwtijdskinderen hebben, wil ik er wel eens wat meer over vertellen. Marie-Sofie vertelde dat er heel veel kinderen zijn die heel gevoelig zijn. Ze hebben een aantal overeenkomsten.

Natuurlijk is niet iedereen hetzelfde, maar als je veel van deze eigenschappen in jezelf herkent, zou jij ook wel eens een nieuwtijdskind kunnen zijn.

Ik heb deze lijst met vragen van Marie-Sofie gekregen.

- Denk je dat je gevoeliger bent andere kinderen die je kent?
- Voel je het aan wat andere mensen nodig hebben?
- Wil je vaak ruzies sussen?
- Wist je al heel jong veel over het leven?
- Voel jij je vaak verantwoordelijk als er iets fout gaat?
- Voel je veel liefde voor mensen?
- Geef je gemakkelijk spullen weg?
- Kun je mensen meteen vergeven als ze iets fout hebben gedaan?
- Kun je vaak mooie nieuwe dingen bedenken of maken?
- Weet je vaak zomaar iets, zonder dat iemand het ooit verteld heeft?
- Weet of voel jij wat iemand anders denkt?
- Weet of voel jij hoe iemand anders zich voelt?
- Wil je verdrietige mensen vaak troosten?

- Heb je het nodig om in de natuur te zijn, om uit te rusten of om nieuwe energie te krijgen?
- Voel je hoe iets voor iemand is?
- Weet je dingen voordat ze gebeuren?
- Hoor je wel eens iets wat anderen niet horen?
- Kun je met je gedachten of met je handen mensen genezen?
- Zie je wereld als eenheid, dus dat alles met elkaar in verbinding staat?
- Zie je kleuren of licht om iemand heen?
- Vind je alles en iedereen even belangrijk?
- Vind je dat je goed voor de aarde moet zorgen?
- Wil je goed voor dieren en mensen zorgen?
- Vind je dingen logisch die anderen moeilijk vinden?
- Huil je vaak om kleine dingen?
- Vind je vaak iets zielig?
- Denk je over alles na en kost dat denken veel tijd en energie?
- Heb je bij rekenen moeite met tafels maken?
- Heb je moeite met lezen?
- Moet je nadenken bij zwemmen of fietsen?
- Schrik je snel?
- Ben je vaak bang?
- Voel jij je vaak onrustig?
- Kun je niet goed tegen lawaai?
- Voel jij je vaak in de war?
- Is je kamer meestal rommelig en ben je vaak spullen kwijt?
- Ben je snel prikkelbaar of boos?
- Slaap je moeilijk?
- Wil je alles foutloos doen?
- Trek jij je op je kamer terug als het beneden te druk is?
- Ben je snel afgeleid?
- Vind jij jezelf zwak of kwetsbaar?
- Maken oneerlijke dingen jou boos of verdrietig?
- Wil je weten hoe alles komt en stel je veel vragen?

- Word je boos als je iets niet zelf mag ontdekken?
- Word je boos als iemand zegt dat iets niet mag?
- Zie jij hoe iemand écht is, als hij zich anders voordoet?
- Vind je het moeilijk om alles op tijd te moeten doen?
- Is er gezegd dat je ADHD hebt of vinden mensen je erg druk?
- Droom je van dingen die later echt gebeuren?
- Droom je van iets wat je op aarde nog nooit gezien hebt?

Als je voelt of denkt dat je hulp nodig hebt, kun je op internet gaan zoeken naar een praktijk voor nieuwtijdskinderen.

Soms worden wij ook wel sterrenkinderen, indigokinderen, kristalkinderen of hooggevoelige kinderen genoemd.

Aanvallen en verdedigen

Een hele goedmorgen Evi.

Hey Sem, goedmorgen.

Uitgeslapen?

Hoezo, zie ik er slaperig uit soms?

Verkeerde conclusie, meisje.

Ik zei helemaal niet dat je er slaperig uitziet.

Wat bedoel je dan?

Je jas zit verkeerd dicht, je houdt onder een knoop over, zie je?

Hihi, wij noemen dat thuis altijd piposluiting, Sem.

Aha, weer een gevoel ontdekt. Ik voelde me **aangevallen** en **verdedigde** mezelf meteen, als in een reflex.

Ik ging er meteen vanuit dat Sem vond dat ik er slaperig uitzag, terwijl hij eigenlijk iets heel anders bedoelde.

Misschien kan ik volgende keer gewoon vragen wat hij bedoelt, zonder dat ik het zelf meteen invul.

Een korte maar goede les. Zal er eens op letten of ik dat vaker doe. Misschien ontdek ik dan waarom ik me verdedig.

Teleurgesteld

Hoi papa.

Hai lieverd. Fijne dag gehad op school?

Mwaah, beetje saai. Het is allemaal te simpel en daar word ik sloom van. Ik voel me gewoon **moe**, zonder dat ik me heb ingespannen. Ken je dat gevoel pap?

Ik begrijp wat je zegt, maar ik voel dat anders. Na een dag hard werken op de boot, zijn mijn spieren moe en ook heb ik soms het gevoel dat na een lange vaart er niets meer in mijn hoofd past, omdat ik me lang heb moeten concentreren.

Snap ik, pap. Als kapitein draag je veel **verantwoordelijkheid**, volgens mij.

Klopt ja. Maar laten we het eens over jou hebben.

Je zei dat je **sloom** wordt omdat het te gemakkelijk is.

Bedoel je dat je niet genoeg uitgedaagd wordt?

De lessen gaan gewoon nergens over, veel te simpel en oppervlakkig. Ik hoef niet te weten wát er in de wereld is gebeurd, maar ik wil veel liever weten waaróm er bepaalde dingen gebeuren. Ik kan dus niets met eenvoudige feitjes, zoals die op het nieuws verteld worden.

Veel boeiender zou het zijn om te begrijpen waarom bijvoorbeeld iemand drugs is gaan gebruiken, of hoe het komt dat iemand geweld heeft gebruikt of een auto heeft gestolen.

Als je de mens achter de daden probeert te zoeken, dan begrijp je elke daad. Ik vind een mens veel meer dan zijn daden.

Mmm, dit is wel mooi wat je zegt. Nu begrijp ik waarom jij op school naar meer inhoud **verlangt**.

Weet je dat als je iets heel sterk verlangt, je dan daardoor vaak **teleurgesteld** voelt?

Hoezo, kun je dat uitleggen?

Verlangen en teleurstellen horen bij elkaar als lekker en vies, en als mooi en lelijk.

Tegenstellingen dus.

Zonder vies, zou je niet kunnen weten wanneer iets lekker zou zijn.

Duidelijk.

Als je geen teleurstelling wilt voelen, dan moet je het verlangen aanpakken.

Hoe doe jij dat, papa?

Gewoon door dat wat ik wil, zélf te doen of zelf op te lossen.

Dan hoeft iemand anders het me niet te geven en dan kan ik niet **teleurgesteld** worden.

Geef eens een voorbeeld, wil je?

Uh, eens even denken. Als ik moe thuiskom, heb ik geen puf meer om te helpen met afwassen. Ik verwacht dan dat mama dat zal begrijpen en ook **verwacht** ik dan dat jij haar zult helpen.

En als wij geen **begrip** tonen? Misschien is mama wel net zo moe als jij en moet ik nog een berg huiswerk maken.

Tja, dan ben ik dus teleurgesteld en ga ik makkend aan de slag. Hoe zou ik dat gevoel kunnen wegpoetsen, denk je?

Een gevoel is niet zomaar weg te poetsen, pap. Misschien kun je de teleurstelling inderdaad voorkomen, door je eigen vermoeidheid te begrijpen en serieus te nemen. Je kunt bijvoorbeeld even uitrusten na het eten en na een uurtje gezellig met zijn allen afwassen.

Dat is een hartstikke goed idee.

Ik heb nóg een beter idee! We kopen gewoon een vaatwasser! Die heeft tegenwoordig toch bijna iedereen.

Slim hoor. Ik zal er eens voor sparen en er mama mee verrassen. Jezelf bedoel je! Nu weet ik nog niet hoe ik me op school minder teleurgesteld kan voelen.

Je kunt thuis zoveel leren als je wilt. Op school leer je ook geen viool spelen en je krijgt ook geen sterrenkunde. Daar moet je

thuis zelf mee aan de slag. Doe dat ook maar met je **verlangen** om jouw **interesses** beantwoord te krijgen.

Zullen wij dan af en toe samen een potje doorddenken, papseflaps?

Goed plan, wij gaan samen filosoferen.

Wat een deftig woord voor doorddenken!

Voel jij je nog steeds sloom?

Nee, dat gevoel is nu helemaal weg! Ik heb mijn verlangen ontdekt en er iets mee gedaan. Nu voel ik me weer **vol energie**.

Schaamte

Mijn beste vriendin Katja is dyslectisch ofwel woordblind.

Ze kan niet goed lezen en schrijven, maar ze is absoluut niet dom.

We oefenen elke week samen met grote-letter-boeken.

In de klas **schaamt** ze zich als ze moet voorlezen, maar bij mij voelt ze zich **vrij** om fouten te maken. Ze weet dat het mij niets uitmaakt.

Soms liggen we in een deuk van het lachen.

Ze leest dan bijvoorbeeld: 'De tak gilt in de wie', in plaats van:

'De kat ligt in de wei'. Of: 'jon gen' in plaats van 'jongen'.

Katja is volgens mij ook een nieuwtijdskind. Die zijn vaker dylectisch volgens het lijstje van Marie-Sofie.

Katja gaat sinds kort ook mee naar de praktijk van Marie-Sofie.

We leren daar mediteren, daar worden we lekker rustig van.

Een mens heeft ongeveer vijftigduizend gedachten per dag en als je gevoelig bent, stroomt je hoofd wel eens over.

Daarom vind ik het fijn om te mediteren. Hoe we dat doen?

Nou, er zijn verschillende manieren. Je kunt met je ogen dicht in kleermakerszit, gaan zitten. Dan lijkt het alsof de wereld om jou heen niet meer bestaat.

Je merkt dan heel goed op, wat je voelt, wilt en denkt.

Je kunt niet twee dingen tegelijk doen, denken én op je adem letten. Dus als je op je adem let, kun je niet aan andere dingen denken.

Daarom kun je om rustig te worden het beste iets met volle aandacht doen.

Lopen, afwassen, fietsen, tekenen of op je adem letten.

Je kunt ook een fantasiereis maken. Dan bedenk je met je ogen dicht zelf een reis. Je kunt bijvoorbeeld denken dat je zelf kunt vliegen en dan voel je dat ook écht in je lijf. Dat vind ik heerlijk!

Of je bent in gedachten in een oerwoud in Afrika of op de Noordpool.

Soms leest Marie-Sofie een verhaal voor en dan voel je van binnen precies wat zij leest.

Dat is ook heel fijn en daar worden Katja en ik ook rustig van.

Ook maken we wel eens een reis door ons lichaam.

We gaan dan met onze volle aandacht naar onze voeten, benen, armen, handen, buik, rug, nek en hoofd.

Door al deze oefeningen, voel ik me altijd helemaal **ontspannen**.

Misschien zou jij het ook eens kunnen proberen?

Als je het niet zelf kunt, zoek dan hulp bij iemand, die bijvoorbeeld kinderyoga geeft.

Dromen

Hé vriendinnetje!

Hé Katja!

Ga je mee naar Marie-Sofie?

Ja, even nog mijn dromenschriftje pakken.

Heb jij nog aparte dromen gehad?

Eergisteren droomde ik dat ik met een afvalcontainer op straat liep en van iedereen die voorbij kwam, pakte ik een gevoel uit hun buik en stopte dat in mijn container. De container werd loeizwaar en ik kon 'm bijna niet meer vooruit duwen.

Toen ik thuis kwam, zag ik dat er een klein gaatje in mijn buik zat, op de plaats van mijn navel, en daar haalde ik mijn eigen gevoel uit en stopte die ook in de container.

Hahaha, dat is een leuke droom!

We zullen er zo meteen met Marie-Sofie over hebben.

Ik denk dat ik wel weet wat je droom betekent.

Je bent toch zo actief bezig om allerlei gevoelens te verzamelen en te onderzoeken?

Ja, dat klopt.

Misschien laat de droom jou zien dat de gevoelens van anderen te **zwaar** voor je wegen en dat je beter kunt onderzoeken waarom je zelf bepaalde gevoelens hebt.

Warempel Katja, ik denk dat je gelijk hebt!

Zo had ik het nog niet gezien. Dankjewel.

En jij, heb jij nog wat moois gedroomd?

Ik had een paar nachten geleden een nachtmerrie!

Ik werd achtervolgd door een vos en boven mij vloog een adelaar. Ik was hartstikke bang voor de vos, maar niet voor de adelaar. Ik was **blij** dat ik wakker werd in mijn veilige bed.

Volgens mij betekent een vos **sluwheid**, ofwel gemeen en de adelaar staat geloof ik voor gevoel van **succes**.

Misschien heb je het gevoel dat iemand **gemeen** tegen je is, omdat jij laatst een negen haalde voor dat moeilijke proefwerk.

Mmm, zou zomaar kunnen. Brit deed laatst inderdaad nogal gemeen.

Ontspannen

Hoi Marie-Sofie.

Hallo dametjes, kom binnen. Jij wilt wat vragen, Katja?

Ik zie het aan je neus.

Ja, dat klopt. Ik wil graag weten waarom ik zo slecht slaap.

Al jaren lang kom ik niet goed in slaap.

Ik doe **ontspanning**soefeningen voor ik naar bed ga, maar het duurt soms uren voordat ik inslaap.

Dat vind ik echt vervelend, omdat ik me dan de volgende dag zo **moe en leeg** voel. Ik kan dan op school niet goed nadenken en opletten, omdat ik me zo **slaperig** voel.

Veel gevoelige kinderen, zoals jij Katja, hebben last van slaapproblemen. Niet alleen je hoofd zit te vol, maar je hele aura zit te vol van trillingen van andere mensen die je hebt ontmoet. Vergelijk jezelf maar met een spons, die water opzuigt. Zo kan jouw energiolaag rondom jouw lichaam, energie van andere mensen opzuigen.

Hoe kan dat eigenlijk?

Als je eigen aura niet zo sterk is, dan zitten er openingen in en dan werkt jouw beschermlaag niet meer zo goed.

Ik snap het niet.

Goed, opnieuw dan. Je aura is je voellichaam, het lichtschijnsel dat uit je lichaam komt. Daardoor kun je aan de buitenkant zien hoe iemand zich van binnen voelt.

Als je ergens zwak in bent, is je aura ook zwak en kan er energie van anderen in jouw aura komen.

Die energie past niet bij die van jou en daarom kun jij je dan **onrustig** voelen.

En daarom kan ik dan moeilijk in slaap komen?

Precies.

Wat kan ik doen om beter te slapen?

Je kunt het kruid salie branden, wierook is ook goed. Daarmee maak je vegende bewegingen rondom je lichaam.

Dan doe je wat yogaoefeningen en daarna concentreer je je op je chakra's, de energiewielen in je lichaam. Kijk maar eens goed op dit plaatje, waar ze in je lichaam zitten.



O ja, deze tekening ken ik al. Maar wat kun je er ook alweer mee doen?

Je kunt ze in gedachten laten draaien, waardoor ze weer beter gaan werken en dan voel je jezelf beter en meer **in je kracht**.

Welk chakra zou ik het best wat vaker laten draaien?

Kom maar eens voor me staan, dan zal ik ze met mijn handen proberen te voelen in je aura.

De eerste voelt prima, tweede... bijna niet te voelen, derde voelt krachtig. De vierde voelt **zacht**, prima.

Vijfde... zwak, zesde duidelijk, zevende goed.

Wat betekent dat, Marie-Sofie?

De tweede is het chakra van de gevoelens. Dat kan betekenen dat jij je veel zorgen maakt en de vijfde is het chakra van het uiten. Als dit chakra **zwak** voelt kan dat zeggen dat je niet goed over je emoties kunt praten.

Herken je dat?

Ja, eigenlijk wel.

Goed, wil je eens proberen of je ze kunt laten draaien?

Je hebt vorige keer verteld dat elke chakra afwisselend links en rechts om draait, maar vind het toch moeilijk. Kun je me een trucje leren hoe ze in mijn lijf draaien?

Bedenk maar dat er een plat klokje op je buik ligt met de 12 naar boven en de 6 naar beneden. Begin bij de 12 en de wijzer draait nu richting je rechter been, dat is rechts om. De even chakra's draaien naar rechts en de oneven naar links. Maar bij jongens is het weer andersom.

O, nu snap ik het, rechts om is naar je rechter been. Zo kan ik het wel onthouden.

Probeer maar eens of je het tweede kunt voelen.

Eh... nee, ik voel niets.

Leg je hand er maar op en bedenk maar dat je 'm wakker maakt. Doe ook maar mee, Evi.

Bedenk een klein oranje puntje, wat langzaam groeit en steeds feller van kleur wordt.

Evi: Ja, ik voel het goed.

Katja; Dit voel ik nu wel heel duidelijk.

Leg je andere hand nu op het kuiltje van je keel. Een klein lichtblauw lichtpuntje groeit en groeit en wordt steeds feller blauw.

Grappig zeg, ik voel het echt. Alsof mijn hele keel tintelt. Goed, blijf je handen even zo houden. Je maakt op deze manier een verbinding tussen het tweede en vijfde chakra.

Stop nu maar. Doe deze oefening elke dag eventjes en kijk dan maar eens of je je gevoelens makkelijker kunt uiten en beter kunt slapen.

Vast wel, daar vertrouw ik op.

Welterusten alvast, haha. Wat bij mij meestal goed helpt om beter te slapen is in de natuur te zijn. Het lijkt wel alsof de energie van anderen, die in mijn aura zit, wordt opgeslurpt door de bomen en het gras. Ken je dat Marie-Sofie?

Goed dat je dat hebt ontdekt, Evi. De natuur helpt ons inderdaad heel goed mee om uit te rusten.

Kun je Katja eens uitleggen hoe het voor jou werkt?

Ik ga vaak met mijn rug tegen de berk in onze tuin zitten.

Ik voel dat de boom leeft, want als ik 'm vasthoud, is ie **warm**.

Een dode boom voelt **koud**.

En wat voel je dan dat die boom met je doet, Evi?

Nou Katja, ik heb ontdekt dat elke boom een beetje anders is.

Maar werkt ie ook anders voor jou? Wat energie betreft bedoel ik.

Jazeker. Een Els maakt me meestal **blij**.

Als ik héél **geïrriteerd** ben, ga ik naar een Beuk, die maakt mij wat meer **verdraagzaam**.

Zou een treurwilg je kunnen troosten als je **verdrietig** bent?

Dat vind ik er goed bedacht, Katja. Gaat het maar eens proberen, zou ik zeggen. Aan de vijver hier vlak bij, staat een hele grote.

Dat ga ik zeker eens uittesten.

De eik is geschikt om in je eigen kracht te blijven.

Ik denk dat ie daarom geschikt is als je last hebt van energie van andere mensen.

Jee, dat is toevallig. Er staat een dikke eik bij ons achter in de tuin.

Dat is niet voor niets. Blijkbaar heb jij 'm nodig.

Er hangt een schommel aan.

Dat wordt dan vaak schommelen als je moe bent, door energie van anderen, Katja. Misschien waaien de bladeren je aura dan schoon.

Je zei ook dat gras jou kan helpen. Wat voel je dan?

Van gras word ik **rustig**. Als ik me **zorgen** maak over een proefwerk of voor iets anders, dan ga ik even in het gras liggen.

Eigenlijk denk ik dat het ook goed zou zijn voor kinderen met ADHD.

Die kinderen kunnen natuurlijk ook gewoon door het gras rennen of voetballen. Dan raken ze meteen wat van hun overvloedige energie kwijt. Maar je hebt gelijk; gras helpt hen ook om wat tot **rust** te komen. In de natuur is bijna alles groen van kleur. Van groen word je rustig.

Ik heb ontdekt dat elke kleur iets anders doet met mijn gevoel. Van geel krijg ik energie, **zin om te werken** zal ik maar zeggen. Van oranje word ik **blij** en van rood word ik **onrustig**. Heb jij dat ook, Katja?

Ja, ik voel ook verschil. Als ik op school een spreekbeurt moet houden, trek ik meestal iets lichtblauws aan. Daar voel ik me dan goed bij. Ik weet eigenlijk niet waarom.

Dat is wel mooi, want lichtblauw, turkoois en aqua zijn de kleuren van het vijfde chakra. Met een spreekbeurt ben je het vijfde chakra aan het oefenen.

Vaak kleden mensen zich automatisch met de kleuren die ze nodig hebben.

Grappig eigenlijk. Mijn vader draagt meestal een rode trui als hij gaat varen. Hij werkt namelijk op een groot schip. Met rood voelt hij zich beter geaard, omdat je dat natuurlijk op een boot niet kunt.

Wat bedoel je eigenlijk met 'geaard', Evi?

Goed verbonden zijn met de aarde en met jezelf.

Zullen we eens een aardingsoefening doen? Dat is best belangrijk voor jullie, om de balans te vinden als je teveel in je hoofd zit, teveel nadenkt bedoel ik.

Ook om te voorkomen dat je te dromerig wordt en het gevoel hebt dat je onbegrensd bent.

Graag, Marie-Soefie.

Goed, hier komt ie. Trek je schoenen en sokken even uit.

Adem diep door je neus in en door je mond uit, doe dit vier keer.

Voel hoe je voeten op de grond staan. Voel je hakken en je tenen. Voelen de voeten koud of warm?

Voel de grond onder je voeten. Voel de temperatuur van de grond. Voel je oneffenheden?

Laat alle gedachten die je hebt, gewoon toe, ze mogen er allemaal zijn.

Voel nu om de beurt je hoofd, je armen, je buik en rug, je benen en je voeten. Voel nu weer de grond onder je voeten. Voel nu je lichaam als één geheel. Dit ben jij. Je bent helemaal goed. Sta als een boom, met lange stevige wortels in de aarde, wel twee meter rondom je heen. Jij bent deel van de aarde. Voel jezelf één met de aarde.

Adem weer een keer of vier diep in en uit door je neus.

Als je spanningen opmerkt, laat je ze los op een uitademing.

Merk nu de geluiden om je heen op en kom weer met je aandacht terug naar het hier en nu.

Dat is een fijne oefening, Marie-Sofie. Ik voel dat ik die moet doen voordat ik ga mediteren.

Ga het maar eens proberen. Het kan ook helpen om beter te slapen, omdat je dan spanning uit je hoofd kwijtraakt.

Dat zou fijn zijn.

Zullen we naar het bos gaan? Dan kunnen we op zoek gaan naar andere bomen, die ons een bepaald gevoel geven.

Goed idee, Evi. Pak jullie jas maar.

Já, en waar kun je nu beter oefenen om een boom te zijn als in het bos!

En zo beleefden we een bijzondere middag in het bos.

We voelden de koelte van dode bomen en de warmte van levende bomen.

We probeerden te voelen wat bepaalde bomen met ons deden.

Ik weet niet of elke boom standaard voor een bepaald gevoel zorgt, maar bij ons was het in ieder geval steeds een ander gevoel.

De vlier die bij Katja bijvoorbeeld een vrolijk gevoel teweeg bracht, voelde ik als **veilig** en **rustig**.

Katja ontdekte dat bomen bij haar bepaalde herinneringen naar boven brachten. Een beuk bracht haar zelfs terug naar herinneringen uit een vorig leven.

Ze wist ineens weer hoe het was om in de tijd van de Inca's te leven.

Toen ze met haar rug tegen een dennenboom zat, wist ze ineens waar ze tijdens kerstmis was, rond haar éérste verjaardag.

Normaal weet je niet zoveel meer van die tijd, omdat je dan nog klein bent, maar bij haar kwamen de herinneringen weer duidelijk naar boven, alsof het gisteren was.

Medelijden

Goedemorgen lieverd.

Hé mam. Ik hoorde vanmorgen om zeven uur al de telefoon, wie was dat?

Het was mijn zus Isabel. Oom Jaap is vannacht plotseling opgenomen in het ziekenhuis.

Oei, is het ernstig?

Jazeker, hij heeft een hartaanval gehad. Toevallig had tante Isabel een poosje geleden een reanimatiecursus gedaan.

Nou, dat lijkt me geen toeval, misschien had ze het onbewust al geweten dat ze het ooit nodig zou hebben.

Maar vertel eens verder.

Oom Jaap werd rond half vijf wakker met erg pijn op zijn borst en in zijn armen. Hij maakte tante Isabel wakker en meteen daarna ademde hij niet meer.

Ze wist precies wat ze moest doen. Ze blies een aantal keren haar eigen lucht door zijn mond naar binnen en belde meteen het alarmnummer 112.

De ambulance was er binnen tien minuten en al die tijd ging ze door met beademen. In het ziekenhuis zijn ze nu nog bezig om te onderzoeken waarom hij een hartaanval heeft gehad.

Ik heb wel eens gehoord dat je aderen dan verstopt zitten, klopt dat?

Er zijn nog wel meer oorzaken, maar ik weet er te weinig van.

Laten we de verdere berichten eerst maar afwachten.

We kunnen nu toch wel wat doen, mam?

Wat dan, liefje?

Op afstand **liefde** sturen en genezing.

Hoe doe je dat dan?

Dat heb ik van Marie-Sofie geleerd.

Allereerst is er **medelijden** voor nodig, of met een duur woord: **mededogen**. Je voelt dan in je hart hoe de ander lijdt.

Medelijden is niet aan te leren, dat komt vanzelf in je als je weet dat je verbonden bent met alle mensen. Vervolgens denk je heel sterk aan de zieke en dan hoef je alleen maar te bedanken dat Goddelijke **liefde**, de zieke heeft genezen.

Hè, hoezo hééft genezen? Je moet er toch eerst om vragen? Nee hoor. God is **liefde** en handelt meteen. Omdat dat zeker is, kun je Hem net zo goed meteen bedanken.

Mooi dat je zo'n **vertrouwen** hebt in God.

Zullen we nu samen aan oom Jaap denken?

Goed, doen we.

Dat voelt goed, meisjelief. Ik **hoop** echt heel erg dat hij beter wordt. Hij is nog veel te jong om zo'n zwak hart te hebben.

Hij knapt op, mama. Vertrouw er maar op.

En nu ga ik buiten spelen. Tot straks.

Paranormaal

Ha, die Sander.

Hoi...

Wat kijk je **sip**, is er wat?

Nee, hoor, er is niets aan de hand.

Mmm, toch zie ik iets aan je. Je ogen staan **droevig**.

Eigenlijk zie je dat wel goed, Evi. Ik voel me **verdrietig**.

Wil je erover praten?

Eigenlijk durf ik dat niet, maar mijn zere buik zegt me dat ik er beter wel over kan praten.

Vertel het maar.

Nou, ik denk dat ik gek ben. Niet gewoon een beetje anders, maar écht heel gek.

Wat vind jij gek?

Als ik in de keuken kom, springt de magnetron spontaan aan.

In de kamer gaat de televisie vanzelf aan en sommige lampen knipperen als ik in de buurt kom.

En of dat nog niet gek genoeg is, kan ik ook nog dingen met mijn gedachten laten bewegen.

Dat is helemaal niet gek, Sander. Hooguit kun je zeggen dat het niet héél vaak voorkomt. Er zijn wel meer mensen die dit soort dingen meemaken. Heb je het wel eens op internet opgezocht?

Ik weet niet waar ik dat moet opzoeken. Moet ik dan zoeken op: 'ik voel me **gek**'?

Nee joh. Weet je wat? Kom maar even mee, dan zoek ik het bij mij thuis op de computer op.

Wil je dat doen? Dat is fijn! Ik ga graag met je mee.

Kom maar mee naar boven, daar staat onze computer.

Eerst even aanzetten en internet opstarten.

Kijk, hier in deze balk kun je iets intypen wat je wilt opzoeken.

Er is een woord waar jouw soort ervaringen allemaal onder vallen: 'paranormaal'.

Zie je wel, jij zegt het nu ook, het is niet normaal.

Nee, het is ánders, maar niet gek, gekkie.

Ja ja, plaag me maar.

Als je alleen dat ene woord invult, krijg je heel veel verschillende dingen die er allemaal mee te maken hebben.

Daarom kun je er het best nog wat meer bij typen, bijvoorbeeld: 'kinderen' en 'elektrische apparaten'.

Zullen we eens kijken wat er tevoorschijn komt.

Jee, wat een boel. Hier staat: 7320 resultaten.

Hoe weet je dan welke dat je moet hebben?

Je kunt dan het best een paar pagina's lezen. En als je denkt; hé, dat zou het wel eens kunnen zijn, dan klik je daarop.

Kijk eens, hier staat wat over kristalkinderen. Eens even lezen.

Ja hoor, hier staat dat kristalkinderen elektrische apparaten kunnen ontregelen. Weet je wat, ik zal het eens uitprinten voor je. Dan kun je het thuis nog eens rustig nalezen.

O, wat fijn. Staat er ook iets over dingen laten bewegen?

Uh, nog eens lezen... nee, dat staat er niet.

Maar ik kan opnieuw zoeken.

Nu vul ik in: paranormaal, voorwerpen laten bewegen.

Zouden er ook filmpjes van zijn?

Misschien wel. Dan zoek ik bij Youtube, dat is een site met ontelbaar veel filmpjes.

O ja, kijk eens, daar staat er al een!

Zóóó, dat ziet er bijzonder uit. Hij raakt het kopje niet aan en toch valt het nu van de tafel af! Kun jij dat ook?

Ja, bij mij gaat het zelfs een stuk sneller.

Wil je het eens laten zien?

Ja, kijk maar eens naar deze liniaal. Ik concentreer me heel sterk op de liniaal...

Hèèè! Hij schuift zomaar over de tafel. Dat is bizar!

Is bizar hetzelfde als gek?

Nee man, het is hartstikke gaaf!

Nu voel ik me ineens **enthousiast**, terwijl ik er net nog **verdrietig** om was. Hoe kan dat eigenlijk?

Omdat je nu hebt gezien dat je niet de enige bent die het kan.

Ja, denk het wel.

Kun je ook een bal laten bewegen?

In de lucht laten vliegen? Ja, maar dan moet het wel een licht balletje zijn.

Probeer het eens met dit pingpongballetje.

Oòòh makkie, kijk maar.

O, daar gaat ie. Jeetje, wat knap van je!

Voor mij is dat helemaal niet knap hoor. Het gaat bijna vanzelf.

Hoe doe je het dan?

Ik concentreer me op het balletje en bedenk hoe het door de lucht vliegt. Zie je, daar gaat ie.

Gevangen! Ik wil het ook wel eens proberen. Dus gewoon erop focussen?

Ja.

Nou, hij doet helemaal niets hoor.

Je focust niet.

Jawel hoor, maar het lukt echt niet. Misschien moet ik het harder willen.

Ik denk dat ik het balletje niet als vaste materie zie, maar meer als energie. En omdat ik mezelf soms ook als energie kan voelen, is het veel makkelijker om een andere energie te laten bewegen.

Aha, daar zit de clou! Nu begrijp ik het. Toch zal ik nog flink moeten oefenen. In ieder geval bedankt voor je les.

Nu weet ik nog steeds niet wat ik moet doen tegen die lampen, tv en magnetron, die spontaan aanspringen als ik in de buurt kom.

Misschien moet je er maar gewoon om lachen.

Nou, da's een stom antwoord, daar kan ik helemaal niet mee.
Ik vind het niets om over te lachen.

Sorry, wat zegt je innerlijke stem?

Niets.

Mm, die van mij zegt wel iets.

Wat dan?

Dat jouw eigen elektrische trilling zorgt voor verstoring van de apparaten. Jouw hogere trilling past gewoon niet bij de trilling van de apparaten. Daar kun jij helemaal niets aan doen. Dat is gewoon zo en je zult ermee moeten leren leven.

Wat stom. Ik baal er wel heel erg van.

Ja, dat begrijp ik wel. Weet je wat, ik zal nog eens vaker op internet zoeken of er oplossingen voor bedacht zijn. Als ik iets heb gevonden, laat ik het je weten.

Hartstikke fijn, Evi. Alvast bedankt!

Weet je dat ik zojuist een beetje **jaloers** was op Sander?

Ja, echt! Ik dacht dat ik dat gevoel niet kende, maar nu weet ik wat het betekent. Ik wilde óók dat balletje laten bewegen met mijn gedachten, net als hij dat kon. Toen het niet lukte, was ik jaloers. Jee, wat raar. Nou ja, dan weet ik tenminste hoe jaloezie voelt.

Zo en nú ga ik lekker Toby even uitlaten. Mijn hond maakt me altijd weer **vrolijk** en ik ben graag buiten. Dan waaien mijn zorgen weg en misschien ook wel mijn jaloezie.

Dankbaar

Vanmorgen toen ik wakker werd, had ik ineens een gevoel van **dankbaarheid**. Ik weet niet hoe het kwam, maar het wás er ineens. Er was geen aanleiding voor. Er was niemand die me iets had gegeven of niemand die iets voor me had gedaan. Niets. Maar diep in mij voelde ik een diepe dankbaarheid opborrelen.

Dankbaarheid voor de nieuwe dag die aangebroken was.

Voor de zon, die door het spleetje van het gordijn mijn neus kriebelde. Dankbaar voor mijn zachte dekbed.

Dankbaar voor de kracht van de aarde die ons allemaal draagt en eten geeft. Intens dankbaar voor de natuur om me heen, voor het water dat ik kan drinken en waarin ik kan zwemmen. Voor het onderwijs dat me wordt geboden. Dankbaar dat ik zulke lieve ouders heb, familie en vrienden.

Voor mijn rossige krullen, mijn wipneus en flapootjes.

Ook ben ik heel dankbaar dat in mijn lichaam alles goed werkt, zodat ik kan lachen, springen, dansen, spelen, denken en werken.

Woow, ik plof bijna uit elkáár van dankbaarheid!

Ik ben zo **blij** met het leven! Ik zou de hele wereld wel willen omarmen, zó **dankbaar** ben ik! Ken jij dat gevoel ook?

Hááá, heerlijk om zo de dag te beginnen.

Hoi mam.

Ha lieverd. Wat straal je.

Haha, is het zo duidelijk te zien?

Ja, nogal! Ik zie sterretjes in je ogen. Is er een speciale reden voor?

Nee hoor, ik voel me gewoon **dankbaar** vandaag. Ik ben gewoon zonder reden dankbaar voor het leven, hihi.

Mooi hoor. Voelt dankbaarheid voor jou hetzelfde als **geluk**?
 Uh, eens even denken. Het voelt allebei wel fijn, maar toch een beetje anders. Maar weet je mam, als ik zómaar dankbaarheid kan voelen, kan ik misschien ook zómaar geluk voelen. De meeste mensen voelen zich pas gelukkig als iets is gelukt, wat ze graag willen bereiken. Of als ze iets krijgen waarop ze ge**hoopt** hadden, of als ze een complimentje krijgen.

Ja, dat klopt. Mensen zijn dan afhankelijk van anderen om zich **gelukkig** te kunnen voelen.

Ja, dat bedoel ik precies. Ik denk dat het belangrijk is om geluk uit je binnenste te halen, zónder dat er iets voor nodig is. Want volgens mij zit er in iedereen in zijn hart geluk verstopt. Als een soort geheime schat in een schatkamer.

Haha, wat een mooie vergelijking.

En weet je wat zo mooi is? Iedereen heeft zelf de sleutel van zijn eigen schatkamer.

O ja, waar ligt die sleutel dan?

De sleutel is je **liefde**.

Leg eens uit, wijsneus.

Nou, gewoon. Alle **liefde** die we van God krijgen, als we geboren worden, zit in ons hart. Elke dag kun je naar je hart gaan, om er wat **liefde** uit te halen om het te gebruiken. En wat je gebruikt, wordt automatisch weer aangevuld. De bron van Goddelijke **liefde** raakt nooit op. Van **liefde** geven word je steeds gelukkiger.

Zo, dat heb je mooi uitgelegd, lieverd. Dankjewel.

Ik hoef dus alleen maar **liefde** te geven om gelukkig te zijn.

Yep! Zo, nu gaat dit gelukkige en dankbare kind naar school.

Doei! Tot straks, mam.

Ik zal voor straks een lekkere cake bakken.

Dat wordt smullen!

Zelfvertrouwen

Hé Katja.

Ha die Evi. Heb je zin om samen met mij een werkstuk te maken voor levensbeschouwing?

Met jou altijd, je bent mijn beste vriendin! Heb je al een onderwerp in gedachten?

Eerst dacht ik aan de financiële crisis, maar daar zullen andere kinderen het wel over gaan doen, omdat je het nu zo vaak op tv ziet.

Iets anders dus.

Ja, ik zou ons werkstuk over president Obama willen doen.

Waarom juist over hem?

Omdat hij zóveel mensen een goed gevoel geeft.

Hij geeft de mensen een gevoel van **veiligheid en vertrouwen**.

O ja, hij zei steeds: "Yes, we can". Als je dat zegt, dan bemoedigt je het **zelfvertrouwen** en dat voelt goed.

Dat is waar. Hoe zou dat komen, denk je?

Als iemand zegt dat je iets kunt, dan **hoop** je dat hij gelijk heeft.

Inderdaad. Soms hoor ik in mezelf een stemmetje dat zegt:

"Nee hoor, jij bent niets waard en hoe haal je het in je hoofd om te denken dat jij zoiets kunt". Maar als iemand anders mij het idee geeft dat ik het wél kan, dan wil ik hem niet

teleurstellen en ga ik het echt proberen.

Aha, zo werkt dat misschien ook in grote groepen.

Ja, ook in heel Amerika.

Hoe zou het komen dat de mensen later weer kritiek kregen op Obama?

Misschien omdat ze ontdekten hadden dat ze 'het' niet konden en dan is het o zo gemakkelijk om een ander daar de schuld van te geven.

Weet je nog dat Marie-Sofie tegen ons zei: "Als je één vinger naar iemand wijst, wijzen er drie vingers naar jezelf terug".

O ja, da's een goeie. Ze bedoelt dat je niemand de schuld moet geven en dat je altijd naar jezelf moet kijken.

Ja, je bent altijd zelf **verantwoordelijk** over hoe jij je voelt.

Niemand anders maakt jou **verdrietig, jaloers** of **trots**.

Dat doe je helemaal zelf.

Toch denken de meeste mensen wél dat anderen de schuld zijn van hun rotgevoel of fijne gevoel.

Om eerlijk te zijn, doe ik dat ook best vaak. In mezelf scheld ik dan bijvoorbeeld: 'idiot' of 'leugenaar'.

Ik denk dat iedereen dat wel eens doet. Als je maar weet dat het ook iets van jezelf zegt.

Wat zegt het over mij als iemand mij bijvoorbeeld pest?

Kijk eens wat je dan precies vóelt. Die gevoelens brengen je bij het antwoord op je vraag.

Ik voel me **klein en onbelangrijk** als ik word gepest.

Je kunt het nu omdraaien naar jezelf: Ik voel me klein en onbelangrijk en daarom trek ik mensen naar me toe, die mij wijzen op het gevoel, dat ergens verstopt in mij zit. De pester maakt dus duidelijk wat je nog niet weet over jezelf.

Dat is duidelijk. Nu terug naar president Obama; wat zegt het van iemand die zegt: "Obama, je belooft van alles en doet niets goed".

Dat ligt eraan wat ie daarbij voelt. Stel dat hij denkt dat iemand die macht heeft, de klus kan klaren, dan kan het iets zeggen over zijn gevoel van **machteloosheid**.

Aha, dat heb je goed uitgelegd. Denk dat ik er ook nog wel een weet: Als iemand ziek is en heel veel kosten zelf moet betalen, **hoopt** hij dat Obama een ziekenfondswet maakt.

Misschien is hij bang om dood te gaan, als hij de ziektekosten niet meer kan betalen. Zijn angst maakt hem **boos** op Obama, als de wet niet is gelukt.

Jááá, zo zit het in elkaar. Iedereen voelt wat anders en iedereen denkt vanuit zijn eigen leeftoestand.

Precies. Zullen we dat eens opschrijven voor het werkstuk?
Yes, we can!

Intelligent

Een week later kregen we een punt voor ons werkstuk.
En we kregen maar liefst een negen! Echt waar.
O wat waren Katja en ik **trots** op ons zelf.
Die middag na de les, riep de juf ons even bij zich. Ze gaf ons een compliment en vroeg: Hebben jullie het werkstuk helemaal zelf bedacht?

Ja, natuurlijk juffrouw, wie zou het anders hebben moeten bedenken?

Ik twijfel omdat het zo'n wijze taal is voor jullie leeftijd.
Katja en ik gaan regelmatig naar Marie-Sofie van der Linden. Zij leert ons nadenken over moeilijke onderwerpen. Over van alles dat we in ons leven tegenkomen. Ze zegt dat Katja en ik nieuwetijdskinderen zijn. Dat betekent dat wij dieper nadenken over alles en dat wij heel gevoelig zijn.

Aha, nu begin ik iets meer te begrijpen van jullie tweetjes.
Marie-Sofie werkt hier ook op school als schoolarts, dus ik ken haar goed. Ik zal haar eens vragen of zij me nog meer kan vertellen over nieuwetijdskinderen.

Dat is goed, juffrouw.

Dag Katja, dag Evi. Tot morgen.

Een paar dagen later riep onze juf ons na de les weer bij zich.

Ik heb eens met Marie-Sofie gesproken en wij vinden het samen een goed idee om jullie eens te laten testen. Wij vinden dat

jullie boven gemiddeld slim zijn en we willen graag weten of we jullie extra verdiepingsstof moeten aanbieden, zodat jullie je niet hoeven te **vervelen**. Willen jullie meewerken aan de test?

Ja, dat wil ik wel. Jij ook Katja?

Uh, ik weet niet hoor, is het echt nodig? Ik wil liever geen uitzondering in de klas zijn, dan vinden ze me misschien **verwaand** of zo en ik ben bang dat ze mij dan niet meer zo leuk vinden.

Goed dat je dat zegt, Katja. Daar moeten we dan een oplossing voor bedenken, want het is belangrijk dat jullie je niet anders gaan voelen dan de andere kinderen.

Juf, kunnen we niet gewoon een extra boek krijgen over iets wat ons **interesseert** en dat we daarin werken als wij eerder klaar zijn dan de anderen? Zij hoeven er dan niet veel van te merken.

Gewoon zelfstandig werken, bedoel je?

Ja.

En als je dan iets wilt vragen?

Dat kunnen we dan gewoon na de les doen, toch?

Hoe lijkt dat jou, Katja?

Ja, het lijkt me beter als de andere kinderen er niets van weten. Ik voel me dan denk ik niet zo'n **uitzondering**.

En de test, willen jullie die toch wel doen, of liever niet?

Uh, ik zal er nog even over nadenken.

Ik zal het nog even met papa en mama bespreken.

Goed, denk er rustig over na en kijk maar eens hoe het voelt.

Misschien dat jullie er ook alvast over willen nadenken over welke onderwerpen je wat meer wilt weten.

Ja, ik zal erover nadenken.

Ik ook.

Tot maandag dametjes en een fijn weekend.

Prettig weekend, juf.

Tot maandag, juffrouw.

Als iedereen weg is, die maandag, vraagt de juf:

Heb jij al bedacht waarover je iets meer wilt weten, Katja?

Ik zou graag meer willen weten over sterrenkunde en hoe ons gedrag onder invloed staan van de sterren.

Wow, interessant zeg. Ik zal eens kijken of ik wat boeken voor je kan vinden. Ik denk dat Marie-Sofie er wel wat van heeft. En zo niet, dan ga ik naar de bibliotheek tussen de boeken voor volwassenen snuffelen. En jij Evi?

Ik zou iets meer willen weten van de grote filosofen: Kant en Nietzsche. Ook wil ik wat gaan lezen over Karl Jung.

Sjonge, dat lijkt me zware kost voor iemand van 10 jaar, maar ik zal je niet meer vergelijken met je klasgenoten. Dat is me inmiddels wel duidelijk geworden, na mijn gesprek met Marie-Sofie over jullie.

Fijn dat u ons probeert te begrijpen en **rekening** met ons wilt **houden**.

Dat vind ik ook fijn. O ja, ik heb erover nagedacht en ik zal de test gaan maken.

Ik ook.

Mooi, dan zal ik ze aanvragen.

Wreed

Hé Luuk. Wat ben je aan het doen?

O, niks.

Mag ik dan meedoen met niksen?

Haha, dat mag wel.

Wat heb je in je hand?

Een spin. Ben jij **bang** van spinnen, Evi?

Kan ik je laten **griezelen**?

Nee, ik houd van alle dieren. Laat me eens zien.

Nou, vooruit dan.

Hè, wat **zilig**! Hij mist vier poten!

Ik wilde eens kijken of hij net als andere dieren, met vier poten kon lopen in plaats van met acht.

Daarom heb ik er vier uitgetrokken.

Getverderrie, dat is dierenmishandeling! Wat ben jij **wreed** zeg!

Maak je niet zo druk, het is maar een spinnetje hoor.

Dat is hetzelfde als ik bij jou een been zou amputeren, dat is ook de helft van het aantal benen dat jij hebt.

Overdrijf niet zo, wil je.

Heb je wel eens een operatie gezien, waarbij ze een been eraf halen?

Nee, gelukkig niet. Lijkt me **eng** en **zilig**.

Dus je hebt geen **medelijden** met een spin, maar wel met een mens.

Nou, dat is in ieder geval al wát.

Hoe kun je nu een spin vergelijken met een mens.

Ik snap jou niet hoor.

Een spin lééft, net als een mens. En een spin is even veel waard dan een mens. Hij heeft in de natuur een belangrijke functie.

Hoezo dan?

Hij houdt de natuur in balans. Hij vangt, waar er teveel van zijn; vliegjes bijvoorbeeld.

Nou moe, nou snap ik je helemaal niet meer. Teveel vliegen mogen gerust dood en een spin niet.

Nee, dat bedoel ik niet. Ik wil alleen zeggen dat ik **respect** heb voor alles wat in de natuur leeft. Het evenwicht in de natuur is zo speciaal, daar voel ik **bewondering** voor en ik laat alles gebeuren wat er moet gebeuren.

Een dier moet andere dieren eten om te kunnen overleven.

Er zijn ook weer dieren die spinnen nodig hebben om van te leven.

Dus als jij een spin doodmaakt, heeft dat ook gevolgen voor vogels, kikkers en muizen.

Uh, je hebt wel een beetje gelijk denk ik.

Maar wat moet ik nu met deze spin; mank laten lopen of hem doodtrappen zodat ie niet lijdt?

Goed dat je erover nadenkt, Luuk. Weet je wat? Ik laat je nu even alleen met deze vraag, want het lijkt me beter dat je zelf die beslissing neemt.

Jeetje, wat een ingewikkeld kind ben jij...

Doei Luuk.

Ja ja, laat me maar lekker alleen met mijn probleem.

Eens kijken wat ik allemaal over mijn gevoelens van Luuk heb geleerd. Allereerst valt me op dat ik geneigd ben om iets zwaks te willen **beschermen** en als ik dat doe voel ik me **geïrriteerd**.

Ik denk dat ik dat doe door mijn **gevoel van éénheid**.

Ik noemde hem wreed, maar in mijn hart **verwijt of beschuldig** ik hem zijn onwetendheid en daar kan hij natuurlijk niets aan doen.

Dus eigenlijk ook weer stom van mij.

Ik heb me als een lerares gedragen en ook dat vind ik van mezelf niet zo goed, **arrogant** zelfs. (dat is hetzelfde als **hooghartig** of **verwaand**) Jeetje, wat een hoop gevoelens, nu ik zo over nadenk.

Dankzij al die gevoelens, leer ik me te pletter over mezelf. Pffff!

En nu voel ik de behoefte om mezelf even voor de hele wereld af te sluiten. Ik wil me zélf **afsluiten** voor mijn eigen gedachten.

Even niet meer nadenken over mijn gevoelens.

Hoe zet ik mijn hoofd even UIT?

O ja, ik ga mijn nieuwe cd luisteren en lekker mee blèren.

Balen

Hoi Evi,

Hé Suzan.

Ga je met mij naar de speeltuin?

Nee, geen zin in vandaag.

Zullen we dan samen naar het bos gaan?

Nee, geen zin in.

Of misschien samen badmintonnen?

Nee, ik wil helemaal niets vandaag. Laat me maar even met rust.

Heb ik je iets misdaan soms?

Nee hoor, ik heb vandaag gewoon een NEE-DAG.

Ik zeg overal nee op omdat ik nergens zin in heb.

Ik voel me tot niets **verplicht**. Heb jij zelf nooit een **baaldag**?

Nee, dat heb ik nooit... trouwens, dat is niet waar. Ik heb het ook wel af en toe. Ik noem het dan kwaaië zin.

Ik snap eigenlijk nooit wat er met me aan de hand is.

Meestal geef ik dan iemand anders de **schuld** van mijn **chagrijnige** bui.

Haha, dat herken ik ja. Dat is veel makkelijker dan mezelf eens aan te pakken.

Wat doe jij dan om ervan af te komen?

Van mijn chagrijnige bui? Daar wil ik op dat moment helemaal niet vanaf. Ik vind het dan heerlijk om erin te **zwelgen**.

Hij waait vanzelf wel weer een keertje over.

Zal ik morgen dan maar gewoon terugkomen?

Ik hoop voor jou dat mijn bui morgen voorbij is, maar wat mij betreft mag ie er vandaag gewoon nog lekker zijn.

Heb ik er vandaag wat van geleerd? NEE, lekker helemaal NIKS!

Hé mam, kijk eens hier. Ik heb uitslag in mijn gezicht.

Het lijkt wel eczeem. Dat heb ik nog nooit eerder bij je gezien. Ik **schaam** me dood. Zó durf ik echt niet naar school hoor!

Heb je misschien gisteren iets gegeten waar je allergisch voor bent?

Allergisch? Nee hoor, ik zou niet weten waar ik allergisch voor ben?

Heb je aardbeien gegeten?

Ja, maar daar heb ik nog nooit uitslag van gekregen hoor.

Of noten misschien?

Nee joh. Ik kan gewoon alles verdragen. Alhoewel...

Misschien ben ik wel allergisch voor mezelf! Ik **verdraag** mezelf niet.

Allergisch voor jezelf? Wat bedoel je, lieverd?

Ik **baal** gewoon van al mijn gevoelens. Ik heb er zo verschrikkelijk veel en ik wil ze niet steeds allemaal zo heftig voelen.

Aha, zit dat zo. Dan moet je maar eens even vakantie nemen van met je gevoelens bezig zijn.

Mmm, dat ik dat zelf niet heb bedacht. Dankjewel mam, je bent geweldig!

Durf je nu toch wel naar school?

Zal wel moeten, toch?

Wat is het ergste wat er kan gebeuren?

Dat ze vragen wat er aan de hand is. Dus eigenlijk zal het wel meevallen. Iedereen heeft wel eens wat en ik sla me er wel doorheen. Dag mam.

Dag lieverd, tot straks. En denk eraan; je hebt vakantie!
Jááá, hoerááá!

Loslaten

O, wat heb ik me druk gemaakt, de laatste tijd.

Ik was steeds maar met mezelf bezig.

Alleen maar denken denken denken, mezelf onderzoeken, uitpluizen tot in de kleinste details.

Ik werd gewoon niet goed van mezelf.

Ik kon het niet uitstaan dat ik de opdracht die ik mezelf had gegeven om mijn gevoelens te onderzoeken, niet gewoon kon **loslaten**. Tot ik de vreselijke NEE dag had.

Die liet me zien dat ik er even helemaal geen zin meer in had.

Ik voelde me **down**, dat is het Engelse woord voor **bedroefd**.

En dan als klap op de vuurpijl, kreeg ik die uitslag in mijn gezicht.

Toen werd het voor mij duidelijk dat ik weer even op aarde moest landen. Niet zoveel denken, maar gewoon weer dingen dóen! Vooral leuke dingen doen.

Ik ben op zoek gegaan naar alles waar ik **vrolijk** van werd.

Ik ging schilderen, boetseren, tuinieren, wandelen, rennen, in bomen klimmen, stoeien met papa, kietelen met mama, badmintonnen, turnen, dansen, rondjes draaien tot ik er duizelig bij neerviel.

Ik vond elke dag nieuwe redenen om te lachen en me vrolijk te voelen.

Ik merkte dat het in mijn hoofd een stuk **rustiger** werd.

Ik was niet meer zo **gespist** op mijn opdracht. Ik nam me voor om nog wel op te letten, maar niet meer zo heftig ermee bezig te zijn.

Toen maakte ik een afspraak met Marie-Sofie om erover te praten.

Zij voelt mij perfect aan en geeft me goede tips.

Hallo Marie-Sofie.

Hai Evi, kom binnen.

Fijn dat je tijd hebt.

Wil je chocolademelk?

Mmm, graag.

Waar wilde je me graag over spreken?

Weet je nog dat ik graag mijn gevoelens wilde onderzoeken?

Jazeker. Gaat dat goed?

Uh, aan de ene kant wel. Ik zie ze wel en ik voel ze wel, maar het lijkt alsof ik het moeilijk kan **loslaten**. Ik ben er té intensief mee bezig, snap je?

Ik herken dat gevoel wel. Het is dan alsof er niets anders meer bestaat, behalve je doel om meer over jezelf te weten te komen.

Hoe heb jij dat opgelost?

Vertel me eerst maar eens wat je er zelf aan gedaan hebt.

Goed. Ik heb afleiding gezocht en ik ben op zoek gegaan naar alles wat ik leuk vond; ik ben gaan stoeien met papa, turnen, rennen, badmintonnen, in bomen klauteren en ook schilderen.

Dat is mooi. Om uit je hoofd te komen, ben je van alles met je lichaam gaan doen. Dat is een prima methode.

Wat heb jij zelf gedaan?

Ik ging aan de slag met mindfulness.

Dat woord ken ik niet. Wat betekent het?

Opmerkzaam zijn. Dus met aandacht dingen doen.

Bijvoorbeeld opmerken wat je hoort, wat je voelt of wat je proeft. Daardoor komt er weer rust in je hoofd.

Ik wás toch juist bezig om op te merken wat ik allemaal voelde.

Wat is dan het verschil met wat jij bedoelt.

Je vergat om het los te laten en dan raakt je hoofd overvol.

Kun je door mindfulness makkelijker loslaten?

Ja. Zullen we eens wat oefeningen doen?

Graag.

Hier is één rozijntje. We zijn normaal gewend om een handvol te nemen, drie keer te kauwen en het dan door te slikken, zonder dat het echt geproefd te hebben.

Nu pak je slechts één rozijn en gaat het met volle aandacht bestuderen. Kijk hoe het eruit ziet aan de buitenkant.

Betast het tussen twee vingers en stop het dan in je mond.

Laat het door je mond glijden,

zuig er op en dan pas kauw je één keer.

De smaak zal nu al te proeven zijn.

Kijk wat er verandert als je vaker kauwt.

Slik het dan bewust door.

Dus wat ik normaal onbewust doen, moet ik nu bewust doen.

Precies.

Oké, ik begin. De rozijn voelt klein, rimpelig, zacht, soepel en warm tussen mijn vingers. Nu kriebelt ie tegen mijn verhemelte en voelt wat ruw op mijn tong. Als ik kauw dan proef ik wat ik nog nooit eerder heb geproefd; de smaak is zo ongelooflijk sterk, een ware smaaksensatie! Jee, wat bijzonder. Nu ga ik 'm doorslikken, mijn tong beweegt 'm naar achteren en weg is ie.

Toch proef ik nog duidelijk de smaak van één rozijntje in mijn mond.

Mmm, bijzonder hoor.

Je kunt ook opmerkzaam ofwel mindfull zijn op allerlei geluiden die je hoort. Probeer de komende minuut maar eens naar alle geluiden in je omgeving te luisteren en noem ze dan op, hardop of in jezelf.

Goed. In de verte hoor ik een trein, een deur van een auto, iemand die rent, ritselende bladeren, een duif, de klok.

Mooi, zie je nu wat je allemaal opmerkt, waar je normaal niet op let?

Ja, best veel hè.

Nu de volgende oefening. Ga eens lekker liggen op het yogamatje. We gaan nu de bodyscan doen.

Je lichaam aftasten met je gedachten, bedoel je?

Precies. Als hulpmiddel gebruiken we onze adem.

Met een inademing stuur je de adem helemaal naar je rechter tenen, dáár adem je uit.

Adem in naar je rechter voetzool en adem daar weer uit.

Adem in naar je rechter enkel en adem daar uit.

Voel de ruimte die daardoor ontstaat in je enkel...

Adem weer rustig in, helemaal door tot in je rechterkuit en adem daar in die kuit weer uit. Voel wat het met je kuit doet.

Ik voel duidelijk tintelingen.

Dat is energie die vrijkomt.

Nu naar verschillende plaatsen in je rechter bovenbeen, steeds schuif je een stukje op.

Nu benoem ik alleen de lichaamsdelen waar je naar toe kunt ademen en ruim maken met de uitademing.

Linkertenen, voetzool, wreef, enkel, kuit, scheenbeen, knie, bovenbeen voorkant, bovenbeen achterkant, bekken, heupen, billen, onderbuik, onderrug, middenbuik, middenrug, borstkas, bovenrug, rechterhand, onderarm, bovenarm, linkerhand, onderarm, bovenarm, keel, nek, gezicht, achterhoofd, kruin.

Adem nu door je kruin in, stuur de adem helemaal door je lichaam, recht naar onderen, als een grote brede lichtbundel en adem bij je voeten uit naar beneden. Daar adem je nu in en stuur je adem nu door naar je kruin en daar adem je weer uit. Adem nu zo een aantal keer in en uit. Door je kruin in, door je voetzolen uit.

Dan door je voetzolen in en door je kruin weer uit.

Ervaar nu dat je helemaal van energie bent. Blijf nog even rustig zo liggen en kom dan terug naar het hier en nu.

Jee.... Wat heerlijk, Marie-Sofie. Ik voel me zo kalm nu.

Wel had ik tussendoor veel gedachten.

Die hebben me wel afgeleid, maar toch lukte het steeds weer om jouw stem te volgen. Ik kon dus mijn gedachten loslaten.

Ik hoefde er niet meer zo in méé te gaan.

Normaal gaan mijn gedachten als onrustige flitsen door mijn hoofd en komen er allerlei andere gedachten achteraan.

Maar nu merkte ik dat ik ze niet zo belangrijk vond en was het niet moeilijk om ze los te laten.

Niemand is helemaal zonder gedachten. Je hersenen kunnen nu eenmaal niet niét werken, die gaan almaar door.

Het maakt dus niet uit dat ze er zijn.

Je hebt wel een keus om ze veel of weinig aandacht te geven.

Als je ze veel aandacht geeft, kan je hoofd gaan overlopen.

Dat is wat jij de laatste tijd ervaren hebt.

Ja, dat klopt. Ik wilde mijn denkknop uitzetten, maar dat lukte me niet. Ik kan me wel voorstellen dat ik met deze bodyscan kan aanleren om mijn gedachten minder aandacht te geven.

Het is ook belangrijk dat je met aandacht de dingen doet die je doet.

Hoe bedoel je dat?

Mensen doen allerlei dingen tegelijk. Als ze een wandeling maken, bedenken ze welke boodschappen ze nog moeten doen. Tijdens de boodschappen zien ze op tegen de berg afwas die er nog staat. Als ze afwassen zijn ze met hun hoofd bij tuinieren en tijdens het tuinieren denken ze aan de rekening die betaald moet worden.

Tja, dat herken ik maar al te goed.

Het geeft veel meer rust in je hoofd als je met volle aandacht wandelt, gewoon stap voor stap, **genieten** van alles om je heen. Geconcentreerd boodschappen doen, zodat je weet wat je in het karretje stopt. En als je met aandacht tuiniert, voel jij je **verbonden** met alles wat er groeit en bloeit.

Ja, en als ik me concentreer bij het rekenen, maak ik veel minder fouten. Poeh, ik zal eens flink gaan oefenen, Marie-Sofie.

Ze heeft me weer op een goed spoor gezet. Ik ga mijn best doen om meer te **genieten** van het leven.

Genieten van de mensen om me heen, genieten van de natuur, genieten van wat ik eet, genieten van muziek.

Genieten van elk moment van het leven.

Als ik met aandacht dingen doe, dan zal ik vast en zeker meer genieten en dan voel ik me ook meer verbonden.

Dus aandacht, verbondenheid en genieten horen alle drie bij elkaar. Mm, dat klinkt goed.

Ik zal eens kijken wat er gebeurt, als ik met aandacht naar muziek luister. Hé, tussen mama's cd's ligt Chinese muziek.

Die ken ik nog niet.

Zeg mam, mag ik even een cd van je mee naar boven nemen?

Ja, natuurlijk liefje.

Ik breng 'm straks weer terug.

Oké, is goed.

Ik ga lekker op bed liggen met mijn ogen dicht en ik probeer me met aandacht met de muziek te verbinden.

Hé, deze instrumenten komen me niet bekend voor, apart zeg.

Ik luister nu naar de melodie. Het geluid komt via mijn oren binnen.

Nu zet ik al mijn poriën open en ik adem de muziek in.

Mm, dat voelt **tintelend** van binnen.

Het voelt alsof ik van binnen zelf de muziek maak. Ik ben de dirigent, alle orkestleden, de instrumenten en de muziek tegelijk!

Het lijkt wel of ik **samensmelt** met de muziek, wooow, dit is gaaf!

Zoiets heb ik nog nooit eerder ervaren.

Ik heb het heus niet verzonnen, het voelt werkelijk zo. I

k kan me binnen een paar minuten helemaal **gelukzalig** voelen.

Verbinden

Mam, dit is echt wondermuziek. Heb je er al eens goed naar geluisterd?

De Chinese muziek werkt bij mij **kalmerend**.

Kalmerend? Nou, daar begrijp ik niets van, ik werd er zojuist helemaal opgewonden van. Het gaf me juist heel veel energie en ik voelde me helemaal heppie-de-peppie van!

Haha, wat ben je **opgewekt**.

Ja, het heeft me gewekt, wakker gemaakt.

Ik snap nu pas echt wat muziek luisteren is.

Nu ga ik me verbinden met de vlinderstruik in de tuin.

Je gaat wat?

Me verbinden met de natuur.

Mag ik meedoen?

Ja, tuurlijk.

Hoe doe je dat?

Ik zal eens beginnen met aandachtig kijken.

Zie je de kronkelige takken?

Ja, en de nerfjes op de blaadjes.

Hé, daar landt een vlinder op een bloem.

Zeg vlinderstruik, waarom trek jij vlinders naar je toe?

Omdat ik zo lekker zoet ben, daarom houden vlinders van mij. Houd jij ook van mij?

Ja, ik houd ook van jou.

Ruik eens, dan zal ik een extra zweem geur uitstoten, speciaal voor jou, om te laten merken dat ik van jou houd.

O, wat heerlijk, vlinderstruik. Je **ontroert** me.

Wat is er lieverd?

De struik zegt dat ie van me houdt.

Dat kan ook niet anders, jij bent ook zo speciaal.

Iedereen is speciaal, mam.

Jazeker, maar niet iedereen praat met de natuur, zoals jij.
Binnenkort wel mama, let maar op.
Dat duurt heus niet meer zo lang.

Hoe weet je dat?

Ik had laatst een bijzondere droom. Koningin Sofia uit het licht, kwam me vertellen dat de aarde aan het veranderen is.

Er vindt een belangrijke verschuiving plaats.

Ze zei dat het een aantal dagen donker zal zijn op de hele aardbol en als het dan weer licht wordt, is de hele planeet veranderd.

De kleuren zijn mooier, de mensen voelen zich **verbonden** met elkaar en met de natuur.

Het idee dat je **afgescheiden** bent van elkaar is dan verdwenen.

Iedereen weet dan van binnenuit dat **liefde** het allerbelangrijkste is; liefde voor alles om je heen en voor alles binnen in je.

Ook weet iedereen dan dat dood geen einde is, maar dat elke geest eeuwig leeft.

Ja mam, het wordt een heel bijzondere tijd.

Koningin Sofia heeft het me verteld.

Is het heus, Evi? Zou je droom werkelijkheid worden?

Ik denk het wel.

Maar dromen zijn toch niet altijd echt?

Ik **twijfel** niet, want mijn droom voelde echt. Maar ik kan me voorstellen als je het niet zelf gedroomd hebt, dat het dan moeilijker is om te geloven.

We zullen zien, schat. We moeten geduldig afwachten.

Communiceren

De volgende dag op school, kwam Fedde naar me toe.

Hé Evi, wil jij met mij samen een spreekbeurt maken?

O ja, da's waar. We moeten het dit keer met zijn tweetjes doen. Ik wil dat wel samen met jou doen, zeker. Had je al iets in gedachten?

Nee, nog niet echt. Maar ik weet dat jij altijd van die originele ideeën hebt.

Aha slimpie, jij kiest mij om zelf niets te hoeven bedenken.

Uh, je hebt me door... sorry hoor, het **spijt** me echt.

Zullen we allebei een lijstje met mogelijke onderwerpen maken?

Die leggen we dan naast elkaar en dan kijken we welk onderwerp ons allebei het meest aanspreekt.

Ja, goed plan.

Even later legden we onze briefjes naast elkaar.

Kijk Evi, we kunnen het over marmotten doen, voetballen, het weer, of **pesten** op school.

De juf had gezegd dat het niet over sport of dieren mochten doen, dus die twee vallen al af.

Over het weer hebben Alex en Suzan het twee weken geleden al gedaan, dus dat kunnen we beter niet doen.

Nee, dan luistert er niemand naar.

Pesten vind ik echt een heel goed onderwerp.

Daar kunnen we veel over vertellen. Kinderen zullen het gevoel bij zichzelf **herkennen** en er zullen veel vragen over kunnen komen.

Ja, het lijkt mij prima om het daar over te hebben.

Laat jouw briefje eens kijken? Er staat maar één zin op:

'Hoe leer je praten mét elkaar in plaats van tégen elkaar?'

Hé, dat is mooi! We kunnen onze onderwerpen met elkaar combineren! Als je goed kunt communiceren met elkaar, dan ga je vanzelf niet meer pesten.

High five, Fedde!

High five, Evi! Wat weet jij over mét elkaar praten in plaats van tégen elkaar? Over goed communiceren, dus?

Het belangrijkste lijkt mij om de ander een goed gevoel te geven, dan wordt het een goed gesprek.

Zullen we proberen om allebei een lijstje te maken van wat we er al over weten en deze weer bij elkaar leggen?

Zo maken we de spreekbeurt écht samen. Dat voelt goed!

Eigenlijk merk ik nu pas dat het me juist **zéker** maakt. Door het gewoon zelf te doen, wordt mijn **onzekerheid** minder.

Ja, grappig hè! Als je gewoon doet waar je **bang** voor bent, smelt de **angst** weg.

Even later hadden Fedde en ik allebei wat opgeschreven.

Dit was zijn lijstje;

Je kunt iemand een goed gevoel geven, waardoor het een goed gesprek gaat worden, door:

- *Aandacht geven*
- *Aanmoedigen*
- *Vriendelijk zijn*
- *Glimlachen*
- *Complimenten geven*
- *Sorry zeggen*
- *Vertrouwen hebben*
- *Geduld tonen*
- *Troosten*
- *Meedenken*

En mijn lijstje:

- *Met je hart luisteren, dan hoor je echt wat de ander bedoelt.*
- *Als het ware in de schoenen van de ander gaan staan en een stukje met hem meelopen. Zo begrijp je hem en voel je wat hem bezig houdt.*
- *Stel open vragen, met een open houding.*
- *Spreek bewondering uit voor zijn/haar gedachten en bundel deze met jouw eigen gedachten.*
- *Proef je woorden voordat je ze uitspreekt.*
- *Bespreek mogelijkheden in plaats van problemen.*
- *Bedenk dat niets fout is, alleen mooi anders.*

Nou, dat is een prachtige lijst, Fedde! Complimenten voor jou!

Die van jou ook, Evi. Wat leg je dat goed uit.

Als je op deze manier met elkaar omgaat, dan is het onmogelijk om ruzie met elkaar te krijgen.

En ook onmogelijk om te pesten. Dat is meteen dé oplossing van pesten! Hoerá!

Jazeker, dat hebben wij mooi bedacht.

Maar voordat mensen op deze manier kunnen denken, moeten ze wel **respect** hebben voor andere mensen.

Zonder respect gaan ze anderen oordelen.

Ja, de ergste vorm van oordelen is pesten.

Klopt. Waarom zouden grote mensen en kinderen elkaar eigenlijk pesten?

Misschien omdat de pesters **jaloers** zijn? Of **onzeker, verwaand, bang** of **bazig**.

Het zegt dus iets van de pester en niet van degene die gepest wordt?

Ja ja, dat is het hem, Evi. Het ligt niet aan het slachtoffer, maar aan de dader.

Je hoort vaak dat het slachtoffer sterker moet worden, zich moet leren afzetten tegen de pesters. Maar het zijn de pesters die iets mankeren, zij moeten ook geholpen worden.

Zij moeten leren zien dat er iets achter hun pestgedrag schuilt.

Precies, Evi!

Misschien is er bij de pester thuis wel iets aan de hand?

Als hij of zij thuis niet genoeg aandacht krijgt, kan hij/zij door te pesten wél aandacht krijgen.

Negatieve aandacht is ook aandacht.

Ook kan de pester over iemand iets naars vertellen om zichzelf béter te laten lijken.

Dat doet ie alleen maar omdat ie zelf onzeker is, anders hoeft ie zo niet te doen.

En we moeten ook nog vertellen over de kinderen die gepest worden. Kinderen die bijvoorbeeld rood haar hebben, een beugel hebben of een grote neus, die vallen op en worden dan vaak gepest.

Akelig hoor! Kinderen die gepest worden, voelen zich hartstikke

onzeker en bang dat ze niet goed genoeg zijn.

Meestal durven ze er thuis niet goed over te praten.

Ze kunnen dan niet goed slapen of krijgen buikpijn.

Ben jij wel eens gepest, Fedde?

Uh, ja... best veel eigenlijk. Daarom had ik dit onderwerp ook op mijn lijstje gezet.

Wil je erover praten?

Uh, uh, nou vooruit dan. Ik kan niet zo goed rekenen en ik haal steeds lage punten. Er zijn twee jongens in de klas die mij hierom steeds voor de gek houden. Ze noemen mij 'kabouter puk'.

Omdat ik ook nog zo klein ben, vind ik dat echt helemaal niet leuk. Ik mag niet meedoen met spelletjes op het speelplein, daarom voel ik me **buitengesloten**.

Hè, wat naar voor je! Wil je dat ik je ga helpen met rekenen?

Wil je dat? O, dat zou fijn zijn!

Weet je wat? Zullen we samen hierover eens met meneer Hendriks gaan praten? Dit móet hij gewoon weten.

Durf jij dat?

Ja hoor, jij ook?

Samen met jou, durf ik het wel.

Oké, doen we. We hebben intussen al veel goede informatie voor onze spreekbeurt verzameld.

Zeker weten. Misschien ga ik tijdens onze spreekbeurt ook wel vertellen dat ik zelf gepest wordt. Dan voelen de pestjongens zich misschien wel **aangesproken**. Ik zal natuurlijk niet zeggen wie het doen, maar dat weten ze zelf dan wel.

Dat is knap van je Fedde, heel knap.

De bel gaat, we moeten stoppen.

Zullen we bij mij thuis onze spreekbeurt verder afmaken?

Dat is goed. Dan moet ik wel even naar huis bellen, anders wordt mam **ongerust**.

De dag dat we onze spreekbeurt deden, was ik best zenuwachtig.

Dat merkte ik omdat ik vaak moest plassen.

Fedde zei dat hij last van knikkende knieën had.

Het is best opvallend dat je lichaam je een seintje geeft als er wat aan de hand is. Sommige kinderen, maar ook grote mensen krijgen hoofdpijn als ze iets spannend vinden, of als hun hoofd te vol zit van het piekeren.

Anderen krijgen pijn in hun rug of stijve spieren als ze teveel spanning vasthouden.

Ik krijg zelf wel eens stijve kaken, als ik teveel achter de computer zit.

Ik denk dat ik **overgevoelig** ben voor de spanning van zo'n groot netwerk, zoals internet. Voel jij spanning ook ergens in je lijf?

De spreekbeurt liep als een trein.

Ieder op de beurt vertelden Fedde en ik een stuk en daarna was er tijd voor reacties.

Er kwamen flink wat emoties los en het bleek dat zeker de helft van de klas wel eens gepest werd en iedereen vond dat vreselijk. Een aantal kon er niet goed door slapen, een aantal kreeg buikpijn of hoofdpijn, sommigen werden mopperig en de meesten voelden zich onzeker en gingen manieren verzinnen om er weer bij te horen. Bijvoorbeeld door zich **onderdanig** te gedragen en anderen hun zin te geven. Soms gingen ze zelfs snoepjes van thuis meenemen als lijmpoging.

En weet je wat nóg frappanter was; de kinderen die gepest waren, gingen zelf later ook pesten, ook al wisten ze dat pesten pijn doet. Toen Fedde en ik daar op doorvroegen, bleek dat ze dat als machtsmiddel gebruikten, omdat ze zichzelf **onmachtig** voelden. We besloten toen met de hele klas om voortaan niet meer te pesten, maar duidelijk te communiceren met elkaar. Zeggen wat je voelt, is dan de eerste stap.

Het was dus een goede spreekbeurt en alle kinderen voelden zich opgelucht. Op het speelplein werd er nog over nagepraat. Later vroeg onze meneer of we onze spreekbeurt in alle andere klassen wilden doen, zodat de hele school er wat aan zou hebben. Fedde en ik glommen van **trots!**

Over de streep

Een paar weken later zag ik op tv een serie over pesten op school. Het heette: 'Over de streep'.

Het was een middelbare school, waar kinderen veel met elkaar ruzie maakten. Op een dag werden de kinderen, zonder dat ze wisten waarom, met een paar klassen tegelijkertijd naar de gymzaal gestuurd. In het midden van de zaal, hadden ze een rode lijn geplakt.

De kinderen gingen allemaal aan een kant van de lijn staan.

De man die het programma leidde, vroeg toen:

Wie van jullie heeft gescheiden ouders? Loop dan naar de andere kant van de streep.

Bijna de helft van de kinderen liep naar de andere kant!

De groep die bleef staan, maakte een liefdesteken met hun hand: Kijk zo:



Toen vroeg de man: Wie is er ooit gepest hier op school?

En weer liep een groot aantal kinderen over de rode streep naar de andere kant. Sommigen troosten elkaar of liepen hand in hand.

Er waren nog veel meer vragen zoals:

Ben je ooit gediscrimineerd om je uiterlijk?

Wie van jullie heeft ooit met agressie te maken gehad in de thuissituatie?

Bij wie is een ouder of familielid alcoholist?

Bij wie is er armoede?

Is er een ouder overleden?

Is er een ouder of familielid ernstig ziek?

Worden er drugs gebruikt, zijn er psychische ziekten, heeft er iemand in de gevangenis gezeten?

Dus allemaal onderwerpen waarover kinderen normaal niet durven te praten.

Het bleek dat de meeste kinderen wel een of ander geheim met zich meedroegen.

Daarna werden de geheimen besproken in kleine groepjes en veel kinderen moesten huilen. Maar wat zo mooi was is dat iedereen zich daarna **opgelucht** en **gesteund** voelde.

De sfeer op school was gigantisch verbeterd.

Ik vond het zo indrukwekkend en bedacht me dat het goed zou zijn om hier al op de basisschool mee te beginnen. Ik zal het eens voorstellen op onze school.

Als je weet dat er bij iedereen wel eens iets ergs gebeurt thuis, begrijp je elkaar veel beter en dan kun je elkaar troosten als het nodig is.

Dat geldt voor alle gevoelens die je hebt.

Als je een akelig gevoel verstoppt, dan komt ie op een ander of ander moment tóch naar boven, maar dan in een veel ergere mate.

Vergelijk het maar met een bal die je onder water probeert te duwen. Hoe harder je duwt des te hoger hij uit het water springt.

Omdat mijn ontdekkingsreis naar mijn gevoelens nog lang niet klaar is, zal ik steeds wat meer aanvullen.

Misschien kun jij zelf ook beginnen met je gevoelens te onderzoeken en er een soort van dagboek van maken.

Tot volgende keer. Liefs van Evi.