

Bethany

en het gedachtedoosje



• reeks
• helende verhalen
• door Ann Ackaert

Doe-tips

Bouw af en toe samen met je kind **rustmomenten** in. Ga op je buik in het gras liggen en voel de koele, zachte aarde. Beeld je in dat de aarde één grote bol is. Verbind je lichaam met deze grote bol en laat je gedachten allemaal in de aarde stromen. Beeld je in dat je gedachten zaadjes zijn. Elk zaadje heeft tijd, voedsel, water en zon nodig om te groeien en te bloeien. Te veel zaadjes op één klein plekje zaaien heeft geen zin.

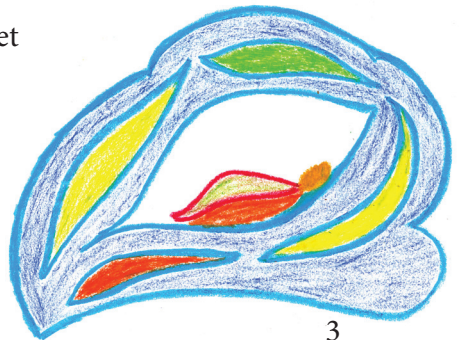
Doe **ademhalingsoefeningen** met je kind. Leer het de buikademhaling aan. Liggend op je rug, met je hand op je buik. Als je inademt, voel je je buik helemaal bol worden. Als je uitademt, loopt je buik leeg. Bij het uitademen laten we ook alle gedachten wegstromen. Laat het kind het verschil voelen tussen snel en oppervlakkig ademen, en een rustige buikademhaling. Wat voelt er beter aan?

Knutsel een mooi en licht **doosje** ineen. Laat je kind daar elke avond de gedachten instoppen die het te veel heeft. Gebruik daarvoor kleine spulletjes. Ook moeilijke en verdrietige gedachten mogen het doosje in. Bewaar wel een evenwicht van drie vrolijke gedachten tegenover één zware gedachte. Of van drie leuke dingen die je kind al gedaan heeft tegenover één ding die het nog erg graag wil doen. Maak af en toe het doosje leeg. Gedachten mogen ook losgelaten worden. Misschien lijken dingen zo plots minder dringend of minder belangrijk.

Beperk het gebruik van **geraffineerde suikers**, frisdrank, snoep en zo meer.

“Bethany, Bethany”, roept de elfenmama naar haar jongste dochtertje. “Kom maar gauw je pap eten. Straks komt de zon op, en dan is het bedtijd, hoor!” Elfes slapen overdag, weet je. Ze gaan naar bed op het ogenblik dat de mensenkinderen naar school vertrekken. Bethany zucht. “Toe mama, moet dat nou, we waren net zo leuk aan het spelen en ik ben helemaal nog niet moe.” “Jij bent nooit moe, kleine meid, maar toch heb je je slaap nodig. Dat weet je toch!”, berispt mama haar een beetje. Ja, dat weet Bethany wel. Gisteren zei de elfendokter haar nog dat ze elke dag minstens elf uur moest slapen. Het zonlicht was namelijk niet zo goed voor haar zwakke ogen. “Als je genoeg slaapt, Bethany, krijgen je ogen, je oren en al je zintuigen de kans om alle indrukken van de lange dag te verwerken”, had de dokter haar verteld. “Ja ja, mama, ik weet het wel,” antwoordt Bethany, terwijl ze haar gezicht naar Lichtje draait en een gekke snoet trekt. Lichtje proest het uit van het lachen en kijkt snel naar haar bord. Mama duwt Bethany pardoes op haar stoel en zet haar pap voor haar neer. “Nu is het genoeg, Bethany!”, klinkt mama plots heel streng. Oei! Bethany en Lichtje begrijpen dat het nu menens is. “Stil eten en dan gaan slapen”, denken ze allebei. “Morgen is mama heus niet meer boos.”

Maar Bethany kan de slaap niet vinden, ze is nog veel te rusteloos. Alle kleuren, alle geuren, alles wat ze die dag heeft beleefd, zoemt door haar hoofd. Als ze haar ogen sluit, ziet ze een bonte



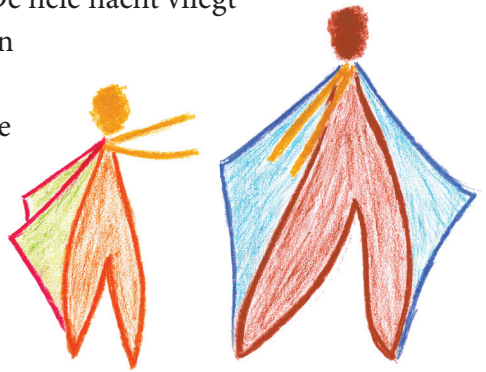
mengelmoes. En haar oren suizen van alle geluiden van de dag. Rusteloos draait ze zich in haar wolkje om en om. Ze geeft een duwtje aan Lichtje. Misschien slaapt haar zusje niet en kunnen ze nog wat babbelen? Maar Lichtje slaapt heel diep, met een glimlach op haar mond. “Wat vervelend hier, zo in mijn wolkje”, denkt Bethany. “Terwijl er nu op Aarde vast veel avonturen te beleven zijn. Waarom mogen elfjes overdag niet naar het bos? Dat is niet eerlijk!” Bethany bedenkt een plannetje ... Morgen zal ze haar grote broer Yarni vragen om samen te ontsnappen en naar het beukenbos te vliegen. Ze zou wel eens willen weten wat de kabouters overdag allemaal uitvoeren. Die slapen heus niet de hele tijd! Met een hoofd vol plannen valt Bethany uiteindelijk toch in slaap.



Ook mama kan in haar wolk de slaap niet vinden. “Ik maak me zorgen, weet je”, zegt ze tegen de papa van Bethany, “Zo worden haar ogen nooit sterk genoeg, ze worden zelfs zwakker, zegt de dokter. Te veel prikkels, te weinig rust ...” Mama piekert over haar jongste dochter. Altijd is ze op zoek naar nieuwe dingen, alsof ze met haar ogen en oren van de wereld snoept.

De volgende avond is Bethany heel erg braaf. Haar mama begrijpt er niets van ... Misschien heeft ze eindelijk naar de wijze raad van de elfendokter geluisterd? Maar Bethany bestookt haar grote broer met smeekbeden. “Toe? Yarni, heel even maar! Laten we samen naar het beukenbos gaan. Ik

wil echt eens met de kabouters spelen en in de zon dansen! Daar kan toch niets fout aan zijn?”, vraagt Bethany. “Zus, je weet dat elfjes alleen in noodgevallen overdag naar de Aarde mogen vliegen. Het zonlicht is te helder voor onze ogen en onze dunne vleugels. Jouw ogen zijn al zo zwak, spaar ze toch wat”, antwoordt Yarni. “Één keertje maar, Yarni, daarna zal ik heus doen wat de elfendokter zegt en heerlijk lang en veel slapen”, zeurt Bethany maar door. De hele nacht vliegt ze achter Yarni aan en verzint ze van alles om Yarni te overtuigen. Ten einde raad geeft hij toe: “Oké, kleine vraagstaart, één keertje dan en we blijven niet lang weg, hoor! Hopelijk ben je daarna tevreden, Bethany, want zo kan het niet verder!”



Bethany hoort Yarni al lang niet meer, ze maakt een grote buiteling van plezier. “Straks, als alle elfen slapen, gaat zij met de kabouters dansen en spelen!” Haar vreugde kan niet op. Straks zal ze pas écht gelukkig zijn! Heel even wordt Bethany stil: “Hm, dat dacht ik vorige week ook, toen ik met papa naar de pasgeboren wolvenjongen mocht gaan kijken. Daar heb ik ook een hele tijd om moeten zeuren. Toen dacht ik echt dat wolvenjongen aaien vast en zeker het leukste van de hele wereld zou zijn. En dat was het eigenlijk ook wel, hoe kon ze dat nu al vergeten zijn?” Snel schudt ze die gedachte van haar elfenvleugels. Nee, met de kabouters dansen in de zon, dát was vast en zeker het allerleukste!

Die dag, als het in de elfenhemel stil en rustig is en iedereen lijkt te slapen, vliegt Bethany op Yarni's rug naar het beukenbos. Wat is dit fijn, wat klopt haar hart fel in haar lijfje! Verwonderd, kijkt ze om zich heen. Wat lijkt alles overdag mooier, wat een heldere kleuren allemaal! Schaterlachend, landen ze in het beukenbos. Ja, ook Yarni vindt dit avontuur best fijn. "Kom", gilt Bethany, "we gaan snel op zoek naar Petertje, die is vast daar te vinden, aan de gele bremstruiken!" Petertje kijkt verbaasd, als hij plots zijn elfenvrienden ziet. "Dag Yarni en Bethany, is er een noodgeval? Koning Eik heeft toch geen alarm geslagen? Hebben jullie hulp nodig?" "Nee nee, maak je maar geen zorgen", lachen de elfen en ze vertellen hem over hun snode plan. "Tja, ik vind het best leuk, hoor", straalt Petertje, "Kom, er is hier een feestje bezig. Een vriend van mij is jarig en er zijn bergen snoep en taart, kijk maar!" De elfen

worden meteen omringd door talloze kabouters. Ze lachen, praten, zingen en dansen. Ze smullen van de lekkernijen en maken grapjes. "Wat is het superfijn om hier te zijn! Slapen is toch maar saai, vind je niet, Yarni?", straalt Bethany. "Ja, zusje, maar mijn ogen worden moe en mijn vleugels krijgen het ook wat te warm van de zon", klinkt Yarni toch wat bezorgd. "Ja ja, straks gaan we terug, maar eerst nog even verstoppertje spelen met deze libel. Ik ben meteen terug", roept Bethany, terwijl ze lachend wegvliegt. "Hm, waar is die libel nu naartoe", denkt Bethany, "daarnet was ze hier nog!" De libel vliegt boven het open veld. Ja, ze kan vast sneller vliegen dan dit kleine







elfje! Bethany geeft het niet op en vliegt zo snel ze kan haar nieuwe vriendin achterna. Maar haar vleugels voelen heel erg loom en zwaar aan. En ze ziet ook niet meer zo helder, boven het donkere veld. “De zon is toch wat te fel”, denkt ze. “Waar is die libel nou?” Stilaan voelt Bethany dat ze erg moe wordt, al haar zintuigen laten haar in de steek. Haar ogen en oren kunnen al die prikkels niet meer zo goed verdragen.

Bethany merkt niet dat achter haar een grote landbouwmachine komt aangereden. De boer ploegt het veld om. Het is weldra lente en de aarde wordt omgewoeld! Grote pakken aarde worden omgekeerd en vallen weer op de grond. Bethany merkt te laat op dat de machine heel dicht naast haar voorbijraast. Ze voelt nog net de koude, vochtige aarde rond haar vleugels suizen. Ze buitelt en valt. Plots is alles donker... Aardedonker.

Het duurt even voor Bethany beseft wat haar overkomen is. De omgewoelde aarde heeft haar bedolven! Ze ligt in de grond, in de stille duisternis! Het is koud, vochtig en donker! Ze denkt meteen aan haar broer. “Oei, Yarni zal me vast en zeker aan het zoeken zijn! Wat moet ik nou doen?”, vraagt Bethany zich af. Voorzichtig probeert ze haar vleugels, haar lijfje en haar benen te bewegen. Oef, het doet gelukkig nergens echt pijn. Haar ogen en oren prikken wel. “Zo snel van het volle daglicht in de donkere aarde belanden, dat is nogal een schok”, denkt Bethany. “Hoe geraak ik hier nu uit? Eerst en vooral rustig blijven! Dat zou haar mama nu zeker zeggen.” Haar ogen en oren worden langzaam koel en kalm. Ook haar vleugels voelen aangenaam en steviger aan dan daarnet. “Hé, het lijkt wel alsof ik alweer beter kan horen en zelfs beter kan zien”, fluistert Bethany stil voor zich uit. Ze is helemaal niet bang meer. En het donker en de stilte lijken helemaal niet saai. Zachtjes ademt ze in en uit.

Plots spannen haar elfenoren en ogen zich tot het uiterste, Hoort ze daar zacht geritsel? Ziet ze de aarde bewegen? Nieuwsgierig tuurt ze voor zich uit. “Ja, daar komt een heel klein kopje uit de aarde gekropen. Een wormpje kruipt steeds verder door het gangetje dat het zelf graaft en valt dan met een plofje in de aardekuil waarin Bethany gevangen zit. “Dag wormpje, waar kom jij vandaan? Kun jij me helpen? Ik moet zo snel mogelijk mijn broer Yarni vinden”, begint Bethany te ratelen. “Ho maar, elfenmeid”, zegt de worm met een lage stem, “We hebben je broer al laten weten waar je bent. Hij is samen met de kabouters op weg naar de bosfee. Zij zal je wel kunnen



helpen. Ik ben naar hier gekropen om je gerust te stellen. Maar je lijkt helemaal niet bang!” Bethany knikt. “Het is best wel fijn hier onder de aarde! Leef jij hier altijd? Wordt dit nooit saai?” “Nee, hoor”, antwoordt de worm. “Hoe kom je daar nou bij? Het is hier zo rustig, weet je. We hebben nooit haast. Als we een gangetje gegraven hebben, hebben we daarna lekker veel tijd om uit te rusten. De aarde wacht wel op ons! Ook het donker heeft heel veel kleuren en geuren, en er valt hier altijd wel iets te horen. Je moet het alleen maar heel erg stil maken in jezelf. Dan

hoor je en zie je gewoon veel meer! En zo worden de aarde en het donker je vriend!” “Wat een slimme worm”, denkt Bethany. Zo had ze het donker nog nooit bekeken. Ja, het beviel haar wel, om hier zo rustig in de aarde te liggen! Daar kon ze wel aan wennen!

Zo zitten Bethany en haar nieuwe vriendje nog een tijdje te praten. Het wormpje luistert geboeid naar de verhalen over de wolkenhemel, terwijl Bethany dan weer veel bijleert over de aarde en alles wat daarin leeft. Plots breekt het zonlicht door hun schuilhok. Bethany en het wormpje bedekken snel hun ogen, zo fel prikt de zon nu. De bosfee, de eekhoorns, de kabouters en Yarni turen het hol binnen. “Bethany, Bethany, niet bang zijn, we hebben je gevonden!”, gilt haar broer. Bethany vliegt hem om de hals en geeft hem een grote knuffel. “Dag broer, maak je vooral geen zorgen. Mijnheer worm hier is al de hele tijd bij me. Alles is prima, hoor. Ik heb veel geleerd over de aarde. Ik vertel je het straks wel allemaal.” Yarni schudt verbaasd zijn hoofd: wat een gekke zus is Bethany toch! Hij dacht een bang klein elfje terug te vinden, maar nu blijkt ze zowaar nog nieuwe verhalen ontdekt te hebben ook! De elfen bedanken al hun vrienden en vliegen snel terug naar huis. Hopelijk zijn mama en papa niet ongerust of boos! Gelukkig slaapt iedereen nog. Yarni en Bethany kruipen stilletjes in hun wolkenbed.

Bij het vallen van de avond komt de elfenmama haar dochters wakker maken. Verwonderd kijkt ze naar Bethany, die bedolven lijkt onder een laag aarde. “Wat heb jij gedaan? Je zit volledig onder de aarde!”, zegt mama verbaasd. Bethany

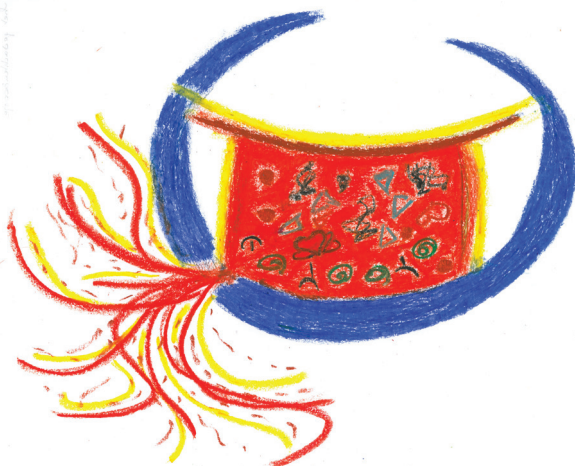
biecht alles met een klein hartje op. Ze is wel bang dat haar mama boos zal zijn, maar toch zegt ze alles. Ze vertelt over haar woelige gedachten, over haar plan, over haar ongeduld, over het kabouterfeest, over de libel en de worm. Mama laat haar uitpraten en kijkt met grote ogen naar haar dochter, “Ja, Bethany, blijkbaar heb je op je avontuur veel bijgeleerd! Ik ben blij dat je me dit alles vertelt. Ik wist echt niet dat je gedachten zo onrustig en woelig waren. Ik haal bij de elfendokter iets bijzonders voor jou, ik ben zo terug. Borstel jij ondertussen maar je vleugels stevig af, want straks ligt je ontbijtpap nog vol aarde.”

Mama vliegt weg en Bethany maakt zich klaar voor het ontbijt. Ze is reuzeblij dat ze geen straf krijgt. “Wat zou mama straks voor me meebrengen?”, vraagt Bethany zich af. Ze kan wel honderden dingen bedenken, maar niet één iets wat haar kan verlossen van die woelige gedachten en van die onrust in haar buik! Diep in haar gedachten verzonken, vliegt Bethany tot aan de ontbijtwolk. Daar ziet ze dat mama druk bezig is de pap voor iedereen klaar te maken. Naast haar bord staat een mooi kleurig doosje. Bethany neemt het vast. Het lijkt zo licht, alsof het betoverd is!

“Kijk, Bethany”, legt mama uit, “dit is een gedachtedoosje. Telkens als je gaat slapen, mag je daar alle gedachten instoppen die nog in je hoofd ronddwalen of alle dingen die je nog wil doen en bedenken. Dan kun je vast lekker slapen. Als je dan weer wakker wordt, mag je er één gedachte uitnemen. Maar nooit meer dan één per keer! Anders wordt

het weer te veel. Je zal merken dat gedachten die al een tijdje in het doosje zitten vanzelf lichter gaan worden.” Bethany staart verwonderd naar haar mama. Oh, dat klinkt bijzonder. Dat wil ze wel eens proberen. Dan hoeft ze niet meer altijd alles meteen te doen. Het doosje zal haar gedachten wel bijhouden. “Misschien wordt slapen zo zelfs gewoon leuk!”, glimlacht Bethany. Ze zal kraaltjes, blaadjes en veertjes bij elkaar zoeken. Daar kan ze dan al haar gedachten aan vertellen en ze elke keer voor het slapengaan in het doosje stoppen.

Die avond zit een kleine elf te glunderen boven haar bord pap. Haar broer Yarni vertelt honderduit hoe hij zijn zusje van de landbouwmachine heeft gered uit de diepe donkere aardekuil. Maar Bethany weet wel beter: de aarde is zacht en koel, en er leven vele vriendjes, die veel geduld hebben en langzaam gangetjes graven. Zo rustig heeft dat elfje nog nooit haar bord pap leeg gegeten. Het gedachtedoosje staat keurig naast haar bord, in mooie kleuren te blinken in het zachte avondlicht.



Versje

*Stil, stil, zegt mijnheer worm
hoor je daar die kleine mier
hij heeft zes poten en grote sprieten
scherpe ogen en een sterke rug.*

*Rustig, rustig, zegt mijnheer worm
ook de mier, die vindt zijn weg
zonder praten, zonder drukte
ook jij bent sterk en hoort erbij*



Maak hier zelf een tekening

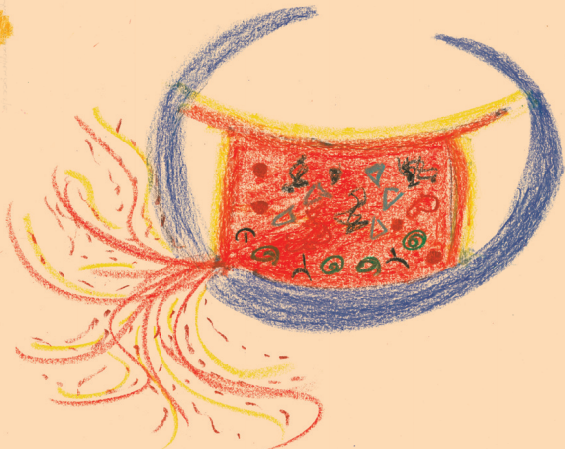
Dit boekje is van

Datum

CONTEXT

Bethany, een helend verhaal voor kinderen die heel erg druk kunnen zijn en veel aandacht “vragen” (meestal in de letterlijke zin van het woord). Zij kunnen in een uur meer aan je vragen dan je in een week met hen kunt doen. Deze kinderen pikken signalen uit de buitenwereld erg fel op en zijn constant op zoek naar nieuwe prikkels. Hun energie is te veel in hun zintuigen en in hun gedachten geconcentreerd. Hun hersenen raken op deze manier verslaafd aan prikkels, waardoor ze vaak ook veel zuurstof en suikers nodig hebben. We merken bij deze kinderen ook dikwijls op dat ze het moeilijk hebben om diep en rustig te ademen.

Het verhaal focust op het ontdekken van een alternatief. Stilte, aarde, kalmte, donkerte, zonder al die prikkels. Wat gebeurt er dan? Bethany ontdekt dat, ook als je langzaam en in de donkere aarde leeft, zoals mijnheer worm, er nog van alles te beleven en te ontdekken is. Ook als je niét eindeloos achter je gedachten aanholt, kan het leven leuk en boeiend zijn...



Helende Verhalen voor Kinderen:
doe- en voorleesboekjes
www.helendeverhalen.be
v.u. Ann Ackaert,
Molzelestraat 13,
9041 Oostakker