

Lila, Tjiko en de bruine kippen.

Lila rent naar het kippenhok. In haar rechterhand draagt ze een rieten mand. Daar legt ze elke avond de verse eieren in. Lila woont in het kabouterdorp. Haar kaboutermama kent erg veel van dieren. Ze weet wat ze kan doen om de dieren te helpen als ze pijn hebben of ziek zijn. Samen met haar mama verzorgt Lila elke dag de baby vogeltjes, eekhoorns en vosjes. Soms komt de wijze uil van het bos om raad vragen. Lila is fier op haar mama. Maar het kippenhok is haar terrein. Zij verzorgt elke dag de kippen en brengt de verse eitjes naar de keuken.

“Dag Tjiko, hier ben ik. Het was een leuke dag op school. Ik leerde een nieuwe kabouterdans op school. Kijk maar!” Lila springt vrolijk rond met haar rode laarzen aan. “Drie stapjes naar voor, drie opzij. Nu draaien en dan klappen in je handen.” Lila denkt goed na. Ze kent de pasjes nog niet helemaal uit het hoofd. Deze avond zal ze nog eens goed in de spiegel kijken bij het dansen. “Jij leert met je ogen en door goed naar de dingen te kijken! Dat is heel knap van je.”, zegt de juf van haar kabouterklas! Tjiko de witte grote haan van het kippenhok draait zijn hoofd zodat hij Lila goed kan zien. “Wat kan jij goed dansen!” De kippen in het hok kijken allemaal op. Ze vinden het leuk als Lila op bezoek komt.

Lila opent het hek en springt over de rand van het kippenhok. “Ik kom jullie slaaphok netjes maken Tjiko. Morgen is het lente. Mama doet dan alle ramen open en maakt het huis extra schoon. Dus morgen moet jullie huis ook blinken en netjes zijn.” Lila neemt de kleine borstel vast die onderaan het slaaphok van de kippen staat. De negen bruine kippen die bij Tjiko wonen, komen snel kijken. “Dag Lila, heb je lekker graan en maïs mee voor ons?” Lila kent de kippen allemaal bij naam. Tinka, Menu, Fibo,... wat zijn het toch leuke dieren. Ze duwen tegen elkaar aan om zo dicht mogelijk bij Lila te komen.

Lila draait zich om en legt de borstel neer. “Zal ik jullie eerst wat extra graan geven? Jullie hebben niet erg veel geduld.” De kippen scharrelen en pikken met hun bek de graantjes op. Ze maken veel stof en kleine pluimpjes dwarrelen in het rond. Lila lacht. “Wat zijn jullie toch ongeduldig. Straks spelen we nog wat, maar eerst maak ik jullie huis proper.” Ze klimt op het laddertje en haar rode laarsjes verdwijnen in het slaaphok van de kippen. Daar is het een beetje donker, maar Lila vindt het daar best leuk. Ze wrijft over de stokken, veegt het stof van tussen de planken en legt vers hooi in de legbak. De verse eieren legt ze voorzichtig in het rieten mandje. Wanneer het werk klaar is kijkt ze tevreden rond.

“Laat de lente nu maar komen. De kippen zullen blij zijn.” Lila neemt de borstel en haar mandje vast en draait zich om. Ze kruipt naar achteren door het gat in het hok. Ze voelt met haar laars naar het eerste trapje van de ladder. Ze klemt het mandje vast. Er zijn zoveel eieren dat het mandje wiebelt. Ze voelt hoe haar laars van het trapje glipt. Ze wil de eieren niet breken. Ze verliest haar evenwicht en glijdt van de ladder.

“Boem”, Lila valt pardoos tussen de scharrelende kippen. Het mandje en de borstel vliegen opzij. “Auh”, schreeuwt Lila. Haar been ligt in een rare plooi onder haar lichaam.

Haar rode laars ligt een eindje verderop. “Auh, auh, mijn been doet zo’n pijn!”

De kippen proberen Lila te helpen. Allemaal kakelen ze door elkaar. ‘Hier Lila neem mijn vleugel vast. Toe Lila, ik geef je een duwtje. Ik breng je laars wel Lila!’ De bruine kippen maken erg veel stof en de pluimen dwarrelen door elkaar heen. Allemaal willen ze graag Lila helpen. Lila krijgt het een beetje benauwd. Haar ogen prikken. Ze probeert niet te wenen maar haar been doet pijn. Haar neus kriebelt van het stof en ze begint te niezen. Nu voelt ze zich nog slechter. Ze weet niet wat ze moet doen.

“Geef Lila eens wat ruimte.” Haan Tjiko geeft de kippen een zacht duwtje. “Blijf maar rustig Lila, ik roep je mama wel.” Hij springt op het hek en begint luidkeels te kraaien. De wijze uil komt meteen kijken. “Wat gebeurt er Tjiko. Waarom kraai jij zo hard? Het is toch avond?” “Lila is gevallen en heeft pijn. Haal snel haar mama!” Tjiko wijst met zijn vleugel naar Lila. De uil vliegt snel naar het kabouterhuis van Lila en roept haar mama. Die komt op haar klompen aangelopen. Ze knielt naast Lila op de grond. Ook in haar neus prikt het stof. “Kom meisje, ik draag je wel. We gaan snel naar de kabouterdokter.”

De kabouterdokter heeft een grijze baard en op zijn neus een grote zwarte bril. Hij zet Lila op een grote stoel en doet een witte gips rond het been van Lila. “Het is niet zo erg hoor Lila. Je zal zien dat het snel zal genezen zijn.” De volgende dag, wil iedereen in de kabouterschool weten waar die witte gips voor dient. Ze willen weten wat er precies gebeurd is. Lila vertelt over haar kippen, de vogels, de vosje en alle dieren van het bos. De kinderen en de juf luisteren verbaasd. Ze wisten niet dat Lila zo veel van dieren kent. Ze stellen haar duizend vragen.

De weken erna geneest het been van Lila snel. “Je hebt sterke botten Lila, morgen mag je terug naar de kippen.” Wat is Lila blij. Ze heeft haar dieren erg gemist. Met haar mandje loopt ze naar het kippenhok. Ze wil Tjiko nog bedanken voor zijn hulp. Ze opent het hek en rent naar Tjiko toe. “Kom hier dat ik je een knuffel geef Tjiko. Je hebt me erg geholpen.” Tjiko legt zijn vleugels om Lila heen. Wat zijn ze allemaal blij dat Lila terug genezen is.

Plots begint de neus van Lila te prikken en ze niest heel hard. “Oei, wat is dat nu,” denkt Lila verbaasd. Snel laat ze Tjiko los, hoewel ze de knuffel erg leuk vond.

“Eerst ga ik de eieren halen Tjiko”, Lila stapt naar het slaaphok. Tinka en Fibo hebben Lila het eerst gezien. “Daar is Lila terug, wat fijn!” en ze fladderen naar Lila toe. Maar Lila begint nog harder te niezen en haar neus ziet een beetje rood. Lila is erg blij de kippen terug te zien, maar het niezen is helemaal niet leuk. Het jeukt en prikt en ze krijgt het een beetje benauwd. Snel neemt ze afscheid. “Tot morgen allemaal. Dan brengt ik weer lekker graan mee!”

Maar de dag nadien begint het jeuken en niezen opnieuw. En de volgende dag ook....
Wat moet ze nu doen?

Mama weet ook geen raad. “We gaan terug bij de kabouterdokter”, beslist ze.

De kabouterdokter luistert naar het verhaal van Lila. Hij knikt voornaam. “Natuurlijk hoe konden we dat nu vergeten zijn! We hebben wel je been genezen met de witte gips, maar we zijn de immuun-mannetjes in je lichaam vergeten te genezen” “Immuun-mannetjes?” Daar had Lila nog nooit over gehoord.

“Kijk Lila, iedereen heeft immuun-mannetjes in zijn lichaam. Dat zijn kleine cellen die in je bloedbaan leven. Ze proberen je te helpen niet ziek te worden, als bijvoorbeeld je vriendje een verkoudheid of een griepje heeft. Die mannetjes duwen de ziekmakende stofjes uit je lichaam. Soms lukt hen dat, soms niet. Maar ze doen altijd hun uiterste best voor jou! Zo leren ze stap voor stap hoe ze jou gezond kunnen houden.” De dokter maakt een tekening van de mannetjes.

“Als je gevallen bent en je been deed pijn dan waren ook je immuun-mannetjes geschrokken. Misschien dachten ze toen dat die pijn in je been door het stof en de pluimen van

de kippen kwam? De immuun-mannetjes kunnen niet weten dat die pijn in je been van het vallen kwam, omdat je van de ladder gleeed.” De kabouterdokter wrijft in zijn grijze baard. “Samen kunnen we je immuun-mannetjes leren dat stof en pluimen oké zijn. Ik zal eens kijken in mijn groot receptenboek.” De kabouterdokter bladert in een groot dik boek. “Hier, dit recept is het juiste. Oefen dit versje af en toe, want net zoals jij danspasjes oefent, zo zullen ook je immuun-mannetjes een beetje moeten oefenen. Geef ze wat tijd om het te leren. Maar samen krijgen jullie het wel onder de knie.”

De dokter schrijft enkele regels op een mooi wit briefje. Lila is erg benieuwd naar het recept. “Hm”, denk ze “misschien bedenk ik er wel een danspasje bij.” Aan de hand van haar mama huppelt Lila met haar rode laarsjes naar huis. Wat zullen Tjiko en de kippen blij zijn.

Thuis gekomen rent Lila meteen naar het kippenhok. Samen met de kippen oefent ze het versje, Lila danst vrolijk in het rond. En het neusje van Lila? Dat blijft rustig en kalm, zelfs wanneer ze een grote knuffel krijgt van Tjiko en de negen bruine kippen!

Mannetjes in mijn neus

Dankjewel voor het niezen, heus!

Maar jullie mogen nu rustig zijn

En hoeven niet meer bang te zijn.

Ik hou van pluimen, haar en stof

Want voor dieren zorgen vind ik tof.

Context:

Dit verhaal werd geschreven voor een meisje dat na een angstig contact met dieren een allergie ontwikkelde voor huidschilfers van dieren. Het doel van het verhaal is om de negatieve ervaring los te koppelen van de blootstelling aan stof en haar of huidschilfers van dieren.

Ankeren:

- Versje af en toe speels laten uitvoeren, eerst zonder in de nabijheid van dieren te zijn.
- Visueel ankeren: laat haar de immuun-mannetjes 'maken' met zand, aarde, stof, klei, modder, takjes.
- Motorisch/kinestetisch ankeren: verzin een beweging/ danspasje op het versje. Houdt het eenvoudig zodat ze het kan uitvoeren telkens ze met dieren in aanraking komt. Bijvoorbeeld eerst een kleine buiging (dankjewel), dan een beweging met haar handen (neus mag rustig zijn), dan een sprongetje (vind ik tof)