

Miep Van der Haegen & Jan Vroman  
met illustraties van Lea Vervoort

# Ik ben OK



 | LANNOO



# Inhoud



<b>Voorwoord</b> .....	9
<b>Beer Blauw</b> .....	11
<b>De poort</b> .....	18
<b>Piekerkop</b> .....	27
<b>Verrassing</b> .....	35
<b>Vogel</b> .....	42
<b>Tandarts</b> .....	51



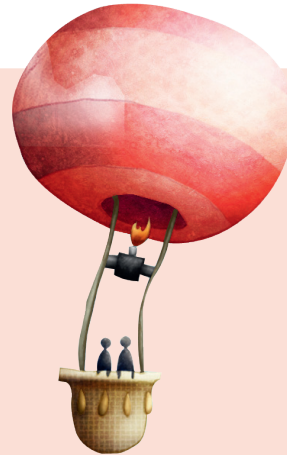






# Voorwoord

Als ouders hebben we de taak om het allerbeste aan onze kinderen te geven. En in deze wereld, waarin alles steeds sneller gaat en we alsmäär minder tijd hebben, is dat best een grote uitdaging. Laten we er alles aan doen om het vertrouwen van onze kinderen niet te beschamen. Het is belangrijk om tijd te maken om hen te leren surfen op de soms onstuimige golven van het leven.



Dit boek biedt je die kans. Met behulp van dit boek leert je kind essentiële wijsheid en vaardigheden aan om met deze golven om te gaan. Laat deze kans niet voorbijgaan. Je werk kun je inhalen, maar dat geldt niet voor de jeugd van je kinderen. Kies er als ouder voor om samen met je kind te groeien in liefde, medeleven en wijsheid.

**David Dewulf** is arts, oprichter van het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM) en auteur van onder andere **Mindfulness voor je kids, Mindfulness voor jongeren, Mindful gelukkig, Mindfulness in je relatie** en **Jezelf accepteren met mindfulness en compassie**.





# Beer Blauw

‘Grofvuil’, zegt mama. Ze sjouwt met een bloempot met een barst erin. Haar trui zit onder het stof. Ze heeft een rood hoofd. ‘Vandaag zetten we de rommel voor de deur. Morgen halen de vuilnismannen alles op.’

‘Met een gele vrachtwagen’, vult Ben aan.

‘Mooi zo.’ Tevreden kijkt mama naar hun spullen op de stoep. ‘Net op tijd voor de regen!’

Binnen trekt mama een andere trui aan. De regendruppels worden groter en tikken tegen het raam. Ben duwt zijn neus tegen het glas. Voor elk huis in de straat staat wel iets.

‘Ga je mee?’ Mama komt naast hem staan. ‘We moeten boodschappen doen.’ Ze pakt de tas en de paraplu waar je met zijn tweeën onder kunt. Brok staat al kwispelend bij de deur.



Op straat liggen diepe plassen. Om in te stampen. Maar vandaag niet. Ben houdt Brok aan de riem en kijkt rond. Overal staat troep. Een matras en een koelkast zonder deur. Een kapotte bank. Een tennisracket met een gat erin. Brok snuffelt aan een bed.

‘Hebben we een bed nodig?’ Ben springt over een plas. Met twee voeten tegelijk.

‘Nee’, zegt mama. ‘Loop eens door.’ Ze geeft een rukje aan zijn arm.

‘Een kast!’ wijst hij. ‘Een houten kast! En ze is helemaal niet kapot!’

‘Nee’, zegt mama.

Op de hoek van de straat trekt Brok aan de riem. Mama loopt verder. Ze kijkt over haar schouder. ‘Kom je?’

Maar Brok blijft staan. Op de grond ligt een grote, blauwe beer. Naast een oude kinderwagen. Iemand heeft de beer weggegooid. Zomaar op straat bij de rommel. De beer heeft zwarte vegen op zijn kop. Zijn poten en neus zijn vies. En hij heeft maar één oog.

‘Kijk.’ Ben wil de beer oppakken. Zijn buik is dik en zacht.

‘Niet doen!’ Mama trekt haar neus op. ‘Die wil je toch niet oppakken?’

‘Hij is een oog kwijt’, zegt Ben.

‘Laat liggen.’ Ze trekt aan de mouw van zijn regenjas. ‘Hij is erg vies.’

Ben blijft stokstijf in de regen staan. ‘Het is een béér’, zegt hij. ‘Ik wil hem meenemen naar huis.’

‘Er heeft vast een hond op geplast’, zegt mama.

Ben kijkt gauw naar Brok. ‘Vast niet.’

‘Nee, nee.’ Mama schudt haar hoofd. ‘Dat zeg ik ook zomaar.’





Mama trekt aan de riem. Maar Brok verzet geen voet. Ben ook niet. 'We kunnen hem wassen', zegt Ben.

'Je hebt thuis toch genoeg beren?' Mama kijkt hem vragend aan. 'Kom gewoon mee.'

'Ze gooien hem weg.' Brok snuffelt aan de beer. Hij begint zachtjes te janken. 'Wat gebeurt er met het afval?' Er komt een diepe rimpel in Bens voorhoofd. 'Als ze het hebben opgehaald?'

Mama haalt haar schouders op. Ze kijkt nog eens naar de beer. Dan pakt ze een plastic tas. 'Laten we kijken of ik hem schoon kan krijgen.' Met een zucht propt ze de beer in de tas.

'Ik draag hem', zegt Ben. Voorzichtig loopt hij met de tas over straat. De kop van de beer steekt eruit. Opgewonden trippelt Brok mee. 'Goed van ons', zegt Ben tegen hem. Brok blaft tevreden. In het voorbijgaan kijkt Ben tussen de rommel. Of er nog ergens een beer ligt.

'Ben je gek?' Mama sleurt aan zijn arm. 'We nemen niks meer mee. Genoeg beren voor vandaag.'

Thuis stopt mama de beer in de wasmachine. Ben en Brok gaan voor de machine op de grond zitten. Af en toe verschijnt de beer voor het raampje. Hij draait rondjes in het zeepsop. Brok blaft hem bemoedigend toe. 'Dat gaat hard', zegt Ben. 'Valt zijn oog er niet af?'

Mama komt langslopen met de wasmand. 'Dan naaien we dat er weer aan.'

Eindelijk is de machine klaar. Brok zet zijn poot tegen het deurtje. Mama haalt de beer eruit. Ze duwt haar neus in zijn buik. 'Mmm. Deze viezerik ruikt weer lekker.'



Even later hangt de beer te drogen. Brok draait rondjes onder de waslijn. Hij krijgt druppels op zijn kop. Het duurt lang voordat de beer droog is. Eindelijk mag hij van de lijn. Ben zet de beer op de bank. Brok komt erbij staan. Vrolijk kwispelt hij met zijn staart.

‘Ik noem je Blauwtje’, zegt Ben. Broks staart zwiept heen en weer. Blauwtje kijkt tevreden uit zijn ene oog.

‘Als je wilt, naai ik er een tweede oog op’, zegt mama.

Ben aait Blauwtje over zijn buik. Eerst lag hij in de regen op de grond. Daarna moest hij in de wasmachine. En nu wordt er een oog op zijn kop genaaid.

Ben trekt zijn neus op. ‘Prik je een naald in zijn kop?’

‘Flauwerik.’ Mama lacht. ‘Daar voelen beren niets van. Dat weet je toch.’ Poeh. Hij weet lekker niks.

‘Dat kan morgen’, zegt Ben. ‘Nu gaat Blauwtje mee naar mijn kamer.’ Hij knijpt zachtjes in Broks oor. ‘Goed?’ En Brok blaft ja. Hij is zo blij!





# Mindful gedachten

## 1 Schenk je aandacht

Let op dingen die je elke dag rond je ziet. Ze lijken misschien heel gewoon, maar dat zijn ze niet. Je moet er gewoon lang genoeg naar kijken. Stel je voor dat je een mannetje van Mars bent, of een vrouwtje van Venus, en alles voor de eerste keer ziet. Neem de tijd om je eigen nieuwsgierigheid te prikkelen.

## 2 De vriendelijke groet

Wie mindful door de wereld gaat, verwelkomt alles en iedereen met een vriendelijke groet. Dat is zo voor leuke, maar ook voor minder fijne dingen. Van elke ontmoeting of ervaring kun je iets leren. Ontmoetingen die eerst niet leuk lijken, kunnen dat later toch worden.

## 3 Even stilzitten

Geen makkelijke opdracht! De dagelijkse dingen nemen zo veel tijd in beslag dat het moeilijk is om tijd te maken om stil te zitten. Doe het toch: kom op een kalm plekje helemaal tot rust. Luister naar je ademhaling. Denk eraan: oefening baart kunst...





## Voor kleine mensen

**Hou jij er ook van om naar buiten te kijken als het regent, net als Ben? Waar denk je dan aan?**



### **DOE-HET-ZELF**

Ga voor het raam zitten als het regent. Kijk hoe de regendruppels naar beneden glijden. Zie je hoe ze tikkertje spelen met elkaar? En voel je hoe je rustig wordt?

**Ben en zijn hond kijken hoe de beer rondjes draait in de wasmachine. Hij wordt er rustig van. Heb jij al eens gekeken hoe de wasmachine draait? Met welk speelgoed kun jij uren spelen? Wanneer lukt het je om een tijdje stil te zitten en rustig te worden?**



### **DOE-HET-ZELF**

Ga op een rustig plekje zitten. Probeer zo weinig mogelijk te bewegen en luister hoe je ademt. Blijf zitten tot je helemaal rustig bent, maar let op: dat is erg moeilijk! Om er goed in te worden, kun je het best af en toe oefenen.





## Voor grote mensen



**Zou jij hetzelfde gedaan hebben als de moeder van Ben? Zou je de beer mee naar huis genomen hebben, ook al zag hij er niet zo netjes uit?**



### **DOE-HET-ZELF**

Stap naar buiten en verwelkom alles en iedereen op je pad met een vriendelijke groet. Denk enkel aan het 'nu', aan wat je op dat moment beleeft. Probeer je gedachten niet te laten afdwalen. Gebeurt dat toch, adem dan rustig in en laat de gedachte los terwijl je uitademt.

