

**Ik....
Ik ben....
Ben Is....
Ik ben goed genoeg!**



Voorleesboek voor ouders en kinderen

Geschreven door Micha Nibbelink



Voorwoord

Voorwoord voor de grote lezers

Dit boek is een vertraging. Het is geen spannend avontuur met ridders of draken, maar een ontdekkingsreis naar binnen. Ben is een jongetje dat de wereld voelt met zijn hele lijf. Soms is die wereld te luid of te vol. Lees dit boek op een moment dat de klok even niet telt. De rustmomenten na elk hoofdstuk zijn kleine eilandjes van stilte. Je hoeft niets op te lossen. Je hoeft alleen maar te luisteren, samen met Ben.



Ik luisterde al vroeg naar
wat niet werd uitgesproken.

1. De jongen die luisterde met zijn buik.

Er was eens een jongetje dat Ben heette. Als je Ben zag lopen, leek hij op elk ander kind. Hij had een blauwe lievelingstrui, schoenen met modder aan de zolen en haar dat altijd een beetje eigenwijs overeind stond. Maar Ben had iets bijzonders. Ben luisterde anders dan de meeste mensen.

De meeste mensen luisteren met hun oren.

Maar Ben luisterde met zijn hele lijf.

Als de meester op school vertelde over de walvissen in de diepe oceaan, dan hoorde Ben niet alleen de woorden. Hij voelde de kou van het water in zijn vingertoppen. En als zijn vriend lachte om een grapje, maar diep van binnen eigenlijk een beetje verdrietig was, dan voelde Ben dat in zijn buik. Zijn buik werd dan hard, als een knoop die hij niet los kreeg.

Soms werd het Ben een beetje te veel. Dan voelde zijn hoofd zich als een emmer die overliep van alle kleuren, geluiden en gevoelens van andere mensen. Op die momenten wist Ben precies waar hij heen moest.



Rust

Zijn voeten kenden de weg naar het bos. Hij liep over het zachte mos, langs de ritselende varens, tot hij bij de Grote Oude Boom kwam. De boom was heel dik en zijn wortels zagen eruit als sterke armen die de aarde vasthielden. Ben ging tegen de stam zitten. Krak, zei een takje. Sshhh, zeiden de bladeren. De boom stelde geen vragen. De boom zei niet: "Ben, waarom kijk je zo moeilijk?" De boom was er gewoon. Ben voelde de ruwe schors tegen zijn rug. Hij sloot zijn ogen en langzaam werd de knoop in zijn buik weer zacht. Hij hoefde hier even helemaal niets. Hij mocht er gewoon zijn, precies zoals hij was.

Rustmoment

Zullen we even doen als Ben? Sluit je ogen maar. Leg je hand op je buik en voel hoe die rustig op en neer gaat. Adem in... en adem uit. Wat voel jij op dit moment in je lijf?



Wat ik niet begreep,
droeg ik toch met me mee.

2. De schaduw die meeliep

Soms werd het weer even ochtend en voelde Ben iets gekks. Het was een zwaar gevoel, alsof hij een rugzak droeg vol met dikke, grijze stenen. Hij wist niet waarom de stenen er waren. Er was niets stoms gebeurd en hij was niet gevallen. En toch was de zwaarte er.

Het voelde als een schaduw die met hem meeliep. Toen hij naar de keuken liep voor zijn ontbijt, liep de schaduw mee. Als hij op het schoolplein stond, stond de schaduw er ook. "Kijk niet zo sip, Ben!" zeiden de mensen soms.

"Lach eens, het gaat wel weer over."

Ben probeerde dan een lach te maken op zijn gezicht, maar die lach voelde als een masker dat niet goed paste. Vanbinnen voelde hij zich nog steeds klein en een beetje alleen.

Hij ging weer naar zijn boom in het bos. "Ik heb de schaduw weer meegenomen," fluisterde Ben tegen de bladeren.



Het mag

Hij dacht dat de boom misschien zou zeggen dat hij de schaduw weg moest jagen. Maar dat deed de boom niet. De boom liet zijn eigen schaduw gewoon over het gras vallen. In de stilte leerde Ben iets heel belangrijks. Je hoeft niet alles te begrijpen. Je hoeft niet altijd te weten waar een gevoel vandaan komt. Je mag het gewoon laten zitten, als een vogeltje dat even rust op je schouder. Ben liet de zwaarte er gewoon zijn. En weet je wat er gebeurde? De schaduw werd niet groter, maar juist een klein beetje lichter. Alsof hij dacht: Fijn dat ik hier mag blijven.

Rustmoment

Soms voelen we ons een beetje grijs of zwaar. Zeg maar eens zachtjes tegen jezelf: "Ik mag voelen wat ik voel, ook als ik het niet snap."



Loslaten was geen afscheid,
maar een keuze voor mezelf.

3. De deur naar het licht

Na een tijdje begon er iets te veranderen. Ben merkte het aan de kleine dingen. Hij keek anders naar de bloemen in de tuin en luisterde naar de vogels alsof ze hem een geheim vertellen.

In zijn hoofd zag Ben een beeld voor zich. Hij zag een kamer met een deur die op een kiertje stond. Achter hem was het donker en bekend. Dat waren de oude paden: de momenten dat hij zich aanpaste, dat hij deed wat anderen wilden, ook al voelde het niet goed.

Maar door de kier van de deur kwam licht. Achter die deur was ruimte. Ruimte om 'nee' te zeggen als hij iets niet wilde. Ruimte om te zeggen: "Ik wil nu even alleen zijn."

Zijn hart klopte in zijn keel. Kiezen voor jezelf is best een beetje spannend. Wat zouden de andere kinderen zeggen? Zouden ze hem nog wel lief vinden?

Ben zat onder zijn boom en haalde diep adem.



Durf

De boom stond stevig, wat de wind ook deed. De boom koos er ook voor om gewoon een boom te zijn. "Ik mag kiezen voor wat goed voelt voor mij," dacht Ben. Hij deed zijn ogen dicht en in zijn gedachten zette hij een stap door de deur. Het voelde warm, als de eerste zonnestralen in de lente. Het was een kleine stap, maar voor Ben was het de belangrijkste stap van de wereld.

 *Rustmoment*

Heb jij weleens 'nee' gezegd terwijl dat best spannend was? Of gekozen voor iets wat jij echt fijn vond? Hoe voelde dat in je hart?



In stilte vond ik wat
woorden nooit konden geven.

4: Een vriend met grote, zachte ogen.

Op een dag, toen Ben door het bos liep naar een open plek in de wei, zag hij hem. Een paard. Het paard was groot en sterk, met een glanzende vacht en manen die dansten in de wind.

Ben bleef doodstil staan. Hij was niet bang, maar hij voelde een diepe rust over zich heen vallen. Het paard hief zijn hoofd op en keek Ben aan. Het paard had grote, donkere ogen. Ogen die alles leken te zien, zonder te oordelen. Ben liep heel langzaam naar het hek. Hij zei niets. Hij zwaaide niet. Hij was er gewoon. Het paard kwam dichterbij. Ben kon de warme adem van het paard uit zijn neusgaten zien komen. Pffft, deed het paard. Pffft, deed Ben zachtjes na.

Ze stonden daar een hele tijd. Alleen maar ademen. Ben voelde de warmte van het grote dier. In de stilte tussen hen was er geen gedoe, geen lawaai en geen moeten.



Samen

Het paard vroeg niet aan Ben of hij zijn huiswerk al af had. Het paard wilde alleen maar samen zijn.

"Hier mag ik zijn wie ik ben," dacht Ben. En het paard knikte even met zijn grote hoofd, alsof hij het begreep.

 *Rustmoment*

Leg je hand eens op je hart. Voel je het kloppen? Boem-boem. Boem-boem. Probeer eens heel rustig te ademen, net als het paard.



Wat pijn kende,
herkende elkaar.

5. Zachte handen voor de pijn.

Ben begon te merken dat hij niet alleen zichzelf beter begreep, maar ook anderen. Hij merkte het als iemand pijn had. Pijn is soms een heel stil gevoel. Het maakt de wereld om je heen een beetje kleiner.

Op een dag zag Ben dat het paard een beetje mank liep. Er zat een scherp steentje in zijn hoef. Het paard keek niet boos, maar zijn oren stonden een beetje naar achteren. Ben voelde de pijn van het paard in zijn eigen lijf.

Hij werd vanzelf heel stil. Zijn bewegingen werden langzaam en zacht, als een veertje dat naar beneden dwarrelt. Hij ging bij het paard staan en legde zijn hand op de sterke hals. Hij probeerde de pijn niet weg te toveren, want hij was geen tovenaar. Hij was er alleen maar bij. Hij merkte dat de pijn niet meteen weg ging, maar het paard werd wel rustiger.

Omdat Ben er was. Omdat Ben de pijn durfde te zien zonder weg te kijken. Soms is samen zacht zijn het fijnste wat er is.



Zacht

 *Rustmoment*

*Zeg maar na: "Ik mag zacht zijn voor mezelf, en
ik mag zacht zijn voor een ander."*



Hier hoefde niets
opgelost te worden.

6. Je hoeft niets te fixen.

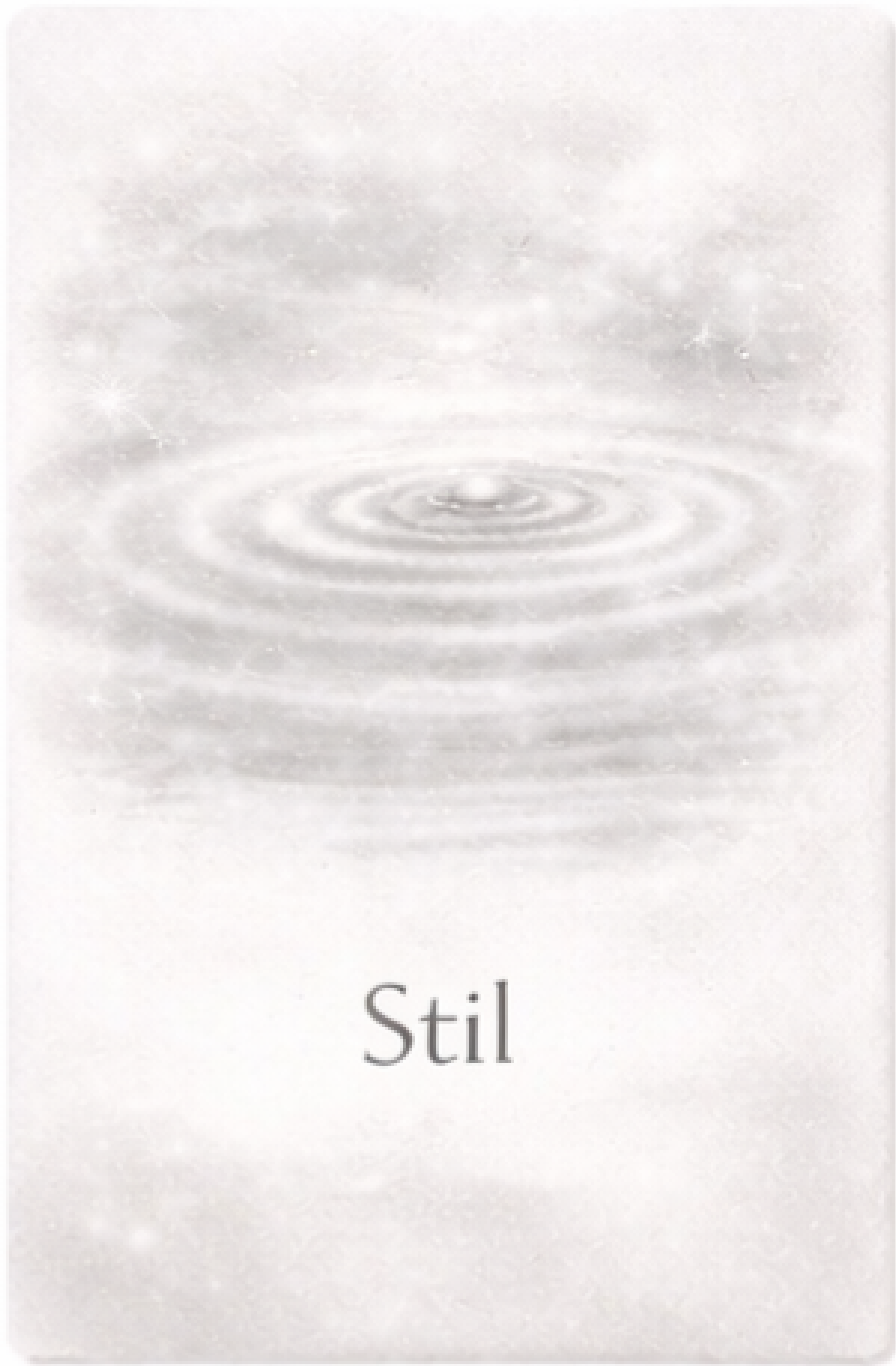
Heel lang had Ben gedacht dat hij een 'oplosser' moest zijn. Als zijn mama moe was, wilde hij haar vrolijk maken. Als een vriendje huilde, wilde hij dat het huilen meteen stopte.

Hij wilde alles 'fixen', alsof hij een gereedschapskist bij zich had voor kapotte gevoelens.

Maar bij het paard leerde hij iets nieuws. Soms lag het paard gewoon in het gras, moe van de dag. Ben ging er dan naast zitten. Hij ging niet zingen of dansen of grappen maken. Hij zat daar gewoon, in het gras, tussen de madeliefjes.

Hij ontdekte dat 'er zijn' vaak veel belangrijker is dan 'iets doen'. Je hoeft verdriet niet altijd weg te poetsen. Je hoeft een probleem niet altijd op te lossen. Liefde is soms gewoon blijven zitten, ook als het even niet zo leuk of gezellig is. Dat gaf Ben een heel bevrijd gevoel. Zijn gereedschapskist mocht in de kast blijven.

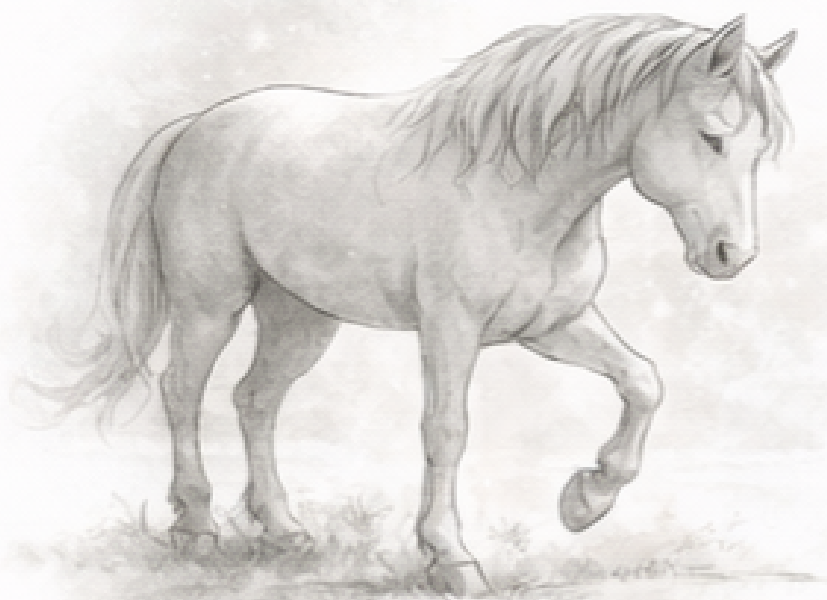
Zijn hart was genoeg.



Stil

Rustmoment

Zit even helemaal stil. Je hoeft nu even helemaal niets op te lossen. Alleen maar te zijn. Voel je hoe fijn dat is?



Vertrouwen groeit in
het tempo van veiligheid.

7: Stapje voor stapje.

Vertrouwen is een bijzonder ding. Het is als een plantje dat heel langzaam groeit. Je kunt niet aan een plantje trekken om het sneller te laten groeien, want dan gaat het stuk.

Zo was het ook met Ben en het paard. In het begin hield het paard altijd een beetje afstand.

Maar Ben had geduld. Hij trok niet aan de teugels en hij duwde niet. Hij was er gewoon, elke dag weer.

Op een middag zette het paard een stapje naar Ben toe. En nog een stapje. Tot zijn zachte neus de hand van Ben raakte. Het was een heel klein moment, maar voor Ben voelde het als een groot feest.

Het vertrouwen was gegroeid omdat Ben was blijven wachten. Omdat hij de ruimte had gegeven. "Goede dingen hebben tijd nodig," fluisterde Ben in de manen van het paard. En hij wist dat dit ook voor hemzelf gold. Hij hoefde niet morgen al alles te durven. Vandaag was een klein stapje al heel erg knap.



Veilig

 *Rustmoment*

Wat helpt jou om je veilig te voelen? Is dat een dikke knuffel, een warme deken, of iemand die rustig bij je komt zitten?



Liefde stopt niet waar
het leven eindigt.

8. De sterren en de liefde.

Op een avond was Ben een beetje verdrietig. Hij miste iemand die er niet meer was. Het was een hol gevoel in zijn borst, alsof er een gaatje zat waar de wind doorheen blies. Hij wist dat de persoon niet meer terugkwam, en dat maakte zijn ogen nat.

Hij liep naar buiten en keek omhoog. De lucht was zwart en bezaaid met duizenden fonkelende sterren. De sterren stonden heel ver weg, maar ze gaven toch licht.

Ben dacht aan het paard en aan de boom. Hij voelde dat liefde eigenlijk een beetje op sterrenlicht lijkt. Ook al kun je iemand niet meer aanraken, de liefde die je voor diegene voelt, blijft stralen in je hart. De herinneringen zijn als kleine lichtjes die nooit uitgaan.

Hij haalde diep adem. Het gat in zijn borst was er nog steeds, maar het voelde minder koud. Want de liefde woonde daar ook. En liefde gaat nooit echt weg.



Lief

 *Rustmoment*

Denk eens aan iemand die je heel lief vindt, ook als diegene nu niet bij je is. Misschien wil je de naam zachtjes noemen, of alleen maar even aan hun lach denken.



Het leven gebeurt
alleen hier.

9. Hier en nu.

Het paard leefde niet gisteren. Het paard maakte zich ook geen zorgen over morgen. Het paard voelde alleen maar het gras onder zijn hoeven van dit moment. Hij voelde de wind in zijn vacht van dit moment.

Ben keek naar het paard en deed zijn ogen dicht. Hij voelde de grond onder zijn voeten. Hij hoorde een vogel fluiten. Hij voelde de lucht in zijn neus.

"Ik ben hier," dacht Ben. "En het is nu." Alle zorgen over wat er gisteren misging op school, of wat er morgen misschien zou gebeuren, waaiden weg als pluisjes van een paardenbloem. In het 'hier' en het 'nu' was alles precies goed.

Ben liep terug naar huis, door het bos, langs zijn boom. Hij luisterde nog steeds met zijn hele lijf, maar het voelde niet meer te zwaar. Hij was Ben, het jongetje dat kon luisteren naar de stilte. En dat was meer dan genoeg.



Hier

 *Rustmoment*

Adem nog één keer samen heel diep in... en laat het los met een zucht. Voel je voeten op de grond. Hier. Nu. Samen.

Nawoord

Nawoord voor het kind en de ouder

Dit boek is nu uit, maar het verhaal van Ben gaat verder. Misschien voel jij je morgen wel een beetje als Ben onder de boom, of juist als het sterke paard in de wei. Dat is allemaal goed. Onthoud dat je niets hoeft te fixen en dat je altijd terug mag gaan naar je eigen rustige plekje van binnen.

Ik....
Ik ben....
Ben Is....
Ik ben goed genoeg!



In dit boek maak je kennis met Ben, een gevoelige jongen die de wereld op een unieke manier ervaart. Terwijl hij zich door de drukte van het leven beweegt, zoekt hij rust in het bos, bij een oude boom en een bijzonder paard. Dit verhaal nodigt je uit om samen met Ben stil te staan bij je gevoelens en de kracht van gewoon 'zijn'.

Na elk hoofdstuk vind je een rustmoment; kleine eilandjes van stilte waarin je kunt ademen en luisteren naar jezelf. Dit boek is geen spannend avontuur, maar een liefdevolle ontdekkingsreis naar de binnenwereld van emoties en verbinding. Ontdek hoe je, net als Ben, kunt leren luisteren met je hele lijf en ruimte kunt geven aan wat je voelt.