



PLEKJE VAN VERDRIET

omgaan met verdriet 

Soms gebeuren er dingen in je leven die je veel verdriet doen. ... Voor iedereen is dat anders. ... Soms is er heel groot verdriet, ... en soms een klein verdriet. ... Geen enkel verdriet is fijn. ... Het kan voelen als een knoop in je buik of een brok in je keel. ... Je wil er niet aan denken, maar het komt steeds opnieuw terug in je hoofd. ... Je wil leuke dingen doen, dingen waar je blij van wordt, maar dan ineens, ... is het er weer. Herken jij dat ook? Dat is niet fijn. We kunnen het verdriet niet wegsturen. We kunnen niet zeggen, ga maar even iemand anders lastigvallen. Het is er. ... Maar wat kun je dan wel doen? ... Ik ga je meenemen in een verhaal. Als het in jouw hoofd een ander verhaal is of als je jezelf niet in het verhaal herkent, dan is dat ook goed. ...

Je bent nu op een rustig plekje waar je bent gaan zitten of liggen. ... Doe je ogen maar dicht. ... Je lichaam is stil nu, je hoeft even niks te doen. ... Je voelt je ademhaling. Je ademt rustig in ... en rustig weer uit. Je voelt dat je steeds een beetje zwaarder wordt en dat je lichaam meer gaat ontspannen. ... En voel maar eens goed in je lichaam waar jouw verdrietige plekje zit. ... Is dat in je hoofd? Dat vol zit met gedachten? ... Is dat in je buik die vol zit met onrust of voel je een nare kriebel? ... Of heb jij een ander plekje waar je verdriet naartoe kruipt? ... Misschien vind je het spannend, maar ga maar met je aandacht naar dat ene plekje en voel wat je daar nu voelt. ... Het kan zijn dat je nu beelden ziet die je misschien niet wil zien of iets voelt wat je niet wil voelen ... of misschien voel je niks. Alles is goed. ... Dat plekje, jouw verdrietige plekje ... mag er ook zijn. ... Je mag nu dat plekje opvullen met een kleur die jij mooi vindt. ... Geef dat plekje maar die ene mooie kleur. ... En ondertussen adem je heel rustig in en

rustig uit. ... Dat plekje mag er zijn. Dat plekje heeft aandacht nodig net als jij bijvoorbeeld aandacht nodig hebt als je uit school komt. Je vindt het dan misschien prettig als je even mag vertellen wat er die dag gebeurd is. Of je vindt het fijn als iemand je welterusten komt zeggen vlak voordat je gaat slapen. ... Dit plekje wil dat ook. Dit plekje wil even laten weten dat het er nog is en dat, als het aandacht krijgt, het heel langzaam wat verzacht en kleiner wordt. ... Sommige plekjes hebben meer tijd nodig. Die zijn te groot. Maar, geloof me, alle verdrietige plekjes worden uiteindelijk kleiner. ...

Wat ook kan helpen is met iemand praten over dat verdrietige plekje. Iemand die je vertrouwt. ... Je kunt er bijvoorbeeld ook een tekening over maken of opschrijven waar je allemaal aan denkt of wat je voelt. ... Ga nu met je aandacht naar je hart. Leg je handen maar op je hart. ... Welke kleur heeft jouw hart? ... Maak je hart met jouw kleur in gedachten eens heel groot. ... In je hart zit de liefde, de liefde is er altijd. Er zijn altijd mensen die van jou houden en er heel graag voor jou willen zijn. Vergeet dat nooit. ... En voor nu laat je het verdrietige plekje weer even met rust en ga maar eens in gedachten naar een fijn moment waar je naar uit kan kijken. Iets wat je binnenkort gaat doen of iets waar je heel blij van wordt. Misschien is het een herinnering. ... Denk aan dit fijne moment. ... Want, na verdrietige momenten komen ook weer fijne momenten en alles wat je voelt mag er zijn. ...

Dan mag je nu in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uitrekken en je ogen weer openen.

JOUW HART STRAALT!

Voel
het ritme
van je hart.
Dans mee
met het ritme
van je hart.
De kleur die het geeft
is jouw kleur.
Kijk naar jezelf,
naar jouw ritme,
naar jouw kleur.
Kijk écht naar jezelf.
Zie de zon die jij uitstraalt.
Maak de stralen groter.
Laat ze schijnen.
Het is jouw liefde
hier op aarde.
Voor jezelf
en voor iedereen
die dat beetje ritme
dat beetje kleur
dat beetje zon
zo hard nodig heeft.