

Stine Jensen
& Marijke
Klompmaker



Voor elke dag een inspirerende gedachte

Inhoudsopgave

| | | | |
|----------------------------|-----------|--------------------------|------------|
| Inleiding | 8 | Kunst | 63 |
| Thuis | 11 | Openbarsten | 65 |
| Durven | 13 | Afscheid | 67 |
| Helpen | 15 | Moeder | 69 |
| Leesgeluk | 17 | Moed | 71 |
| Vervelen | 21 | Ritme | 73 |
| Troost | 23 | Grenzen verleggen | 75 |
| Angst | 27 | Vergeving | 77 |
| De troost van water | 30 | Dromen | 80 |
| Eenzaamheid | 35 | Zelfliefde | 85 |
| Kijken | 39 | Stilte | 87 |
| Lachen | 41 | Liefde | 89 |
| Ruzie | 43 | Vertrouwen | 91 |
| Leren | 45 | Intimiteit | 93 |
| Geluk | 47 | Licht | 95 |
| Niksen | 49 | Ik ben | 97 |
| Regels | 51 | Woorden | 101 |
| Missen | 53 | Imperfect | 103 |
| Reizen | 55 | Afslag | 104 |
| Tijd | 57 | Zin | 109 |
| Toekomst | 61 | | |



Nur 730-740 / IPP102001

Bisac PH1000000 / JNF040000

© Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXX Tekst: Stine Jensen

© MMXX Illustraties: Marijke Klompmaker

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Mariska Cock

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

kluitman.nl

stinejensen.nl

marijkeklompmaker.com



Bij KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

Inleiding

Filosofer je mee?

En toen was alles anders. Mensen werden ziek, we konden familie en vrienden niet meer zien, er waren geen knuffels en bezoeken meer aan oma. De school ging dicht, de kapper knipte niet meer, geen drankje meer op het terras. Blijf thuis, luidde het devies. Na de lockdown in maart 2020 vanwege de coronacrisis was het niet duidelijk hoelang de situatie zou gaan duren, hoeveel anders het zou gaan worden of blijven.

Illustrator Marijke Klompaker stelde voor om samen iets te doen voor ouders en kinderen tijdens de crisis, onder de noemer #allesianders. Elke dag deelden we online via sociale media een illustratie met een vraag of overpeinzing voor hoofd, hart en ziel, onder het mom van dat wie niet veel naar buiten kan, wel naar binnen kan keren om van daaruit de buitenwereld te bekijken. De vragen waren bedoeld voor iedereen die behoefte had om mee te filosoferen over de nieuwe situatie – jong en oud; voor mensen die thuisonderwijs gaven en samen met hun kinderen wilden praten over de crisis; en ook om iedereen

een hart onder de riem te steken. Zo ontstond de dagelijkse portie troostfilosofie. We noemden het de minifilosofiebreak: de kleine overdenk- en adempauze. Mensen reageerden volop en brachten ook hun eigen vragen en gedachten in.

Nadat de samenleving weer openging, zijn we ermee doorgegaan, omdat filosofische gedachten en vragen mensen kunnen helpen en troost kunnen bieden in allerlei situaties. Het werden er veertig in totaal. Veertig is het getal dat vaak genoemd wordt als het aantal dagen dat nodig is om te wennen aan een nieuwe situatie, een gewoonte te veranderen en die te verankeren in je lijf.

We hebben in dit boek de quotes, illustraties en overpeinzingen die online stonden, verzameld, aangepast en uitgebreid. Als je wilt, kun je blijven delen op Facebook en Instagram onder de hashtags #minifilosofiebreak en #allesianders over je inzichten en ervaringen. Want ook als er geen crisis is, kun je inspiratie halen en troost putten uit mooie filosofische gedachten, vragen en hartverwarmende illustraties.





Thuis

'Thuis is waar je jezelf kunt zijn.'
Uit het boek *Alles wat ik voel*

Thuis zijn: dat heeft voordelen. Thuis kun je op je bed of op de bank gaan liggen, een boekje lezen, lekker in je joggingbroek. Thuis is waar je je kunt ontspannen en helemaal jezelf kunt zijn. Thuis is niet alleen een locatie, het is een gevoel. Denk maar aan verplicht thuiszitten, tijdens ziekte of een crisis, dat voelt anders. Dan worden we sterker teruggeworpen op onszelf, op onze thuisomgeving. Soms komen de muren dan op je af. Dan willen we er even op uit, al is het maar om je daarna weer lekker thuis te kunnen voelen op je eigen plek.

Wat betekent 'thuis' voor jou?



Durven

*‘Durven is even je evenwicht verliezen.
Niet durven is uiteindelijk jezelf verliezen.’*

Søren Kierkegaard

Veel dingen zijn spannend als je ze nog nooit hebt gedaan. Voor het eerst van de hoge duikplank springen, alleen naar school fietsen, zeggen dat je verliefd bent op iemand. Je stelt jezelf kwetsbaar op en loopt een risico. De sprong naar het onbekende is even kopje-onder. Maar wie nooit de sprong waagt, kan ook kopje-onder gaan.



Wat durf jij (nog) niet?



= Helpen =

'Wie een ander helpt, helpt zichzelf.'
Uit het boek *Feestje in mijn hoofd*

Onder vijftien is uitgebreid onderzoek gedaan naar hulpgedrag. Als ze hun snoep delen met andere kinderen, voelen ze zich gelukkiger. Maar kinderen hebben daar wel aanmoediging bij nodig door volwassenen: 'samen delen, samen spelen!' Het gaat niet vanzelf. Bij volwassenen ook niet, trouwens. Als het waar is dat we ons gelukkiger gaan voelen door iemand te helpen, dan doe je het ook een beetje voor jezelf. *Alleen samen*, zo luidde het motto tijdens de coronacrisis. Help elkaar. Die slogan blijft ook houdbaar na de crisis.

Wie kun jij helpen?



Leesgeluk

‘Wat ik echt te gek vind is een boek waarbij je, als je het uithebt, zou willen dat de schrijver die het geschreven heeft een ontzettend goede vriend van je was en dat je hem altijd kon opbellen als je daar zin in had. Maar dat gebeurt niet vaak.’

J.D. Salinger, De vanger in het graan





Een lieverdje is Holden Caulfield, de hoofdfiguur uit *The Catcher in the Rye*, bepaald niet. Het is een jongen die wegens aanpassingsproblemen van school gestuurd wordt en hij begint een zwerftocht door New York. Hij praat met taxichauffeurs, drinkt en rookt – dat klinkt stoer. Toch raakt hij je; soms barst hij onverwacht in tranen uit, zonder precies te weten waarom. *I was sort of crying*, lezen we dan – ik was zo'n beetje aan het huilen. Hij verafschuwt bovendien niet iedereen. Hij geeft om kinderen, bijvoorbeeld om zijn jonge, onbevangen zusje Phoebe. Als hij haar in een draaimolen rond en rond ziet gaan, voelt hij zich gelukkig, getroost. Er zijn niet veel boeken waar ik bij gehuild heb. Een paar. En die koester ik!



Wat is jouw favoriete (troost)boek?





Vervelen

*‘Verveling geeft ontspanning voor de geest.’
Uit het boek Alles wat ik voel*

Als ik moet wachten, voor een brug of in een wachtkamer, dan heb ik de neiging om mijn telefoon te pakken. Soms vind ik dat jammer. Want wie wacht, hoeft even helemaal niks, je gedachten kunnen vrij dwarrelen. Vervelen lijkt vervelend. Verloren tijd waarin ‘niets’ gebeurt. Maar dat is niet zo; vervelen betekent ook dat je hersenen tot rust kunnen komen. Het is een mijmerkans. Durf je te vervelen!

Hoe ga jij om met verveling?