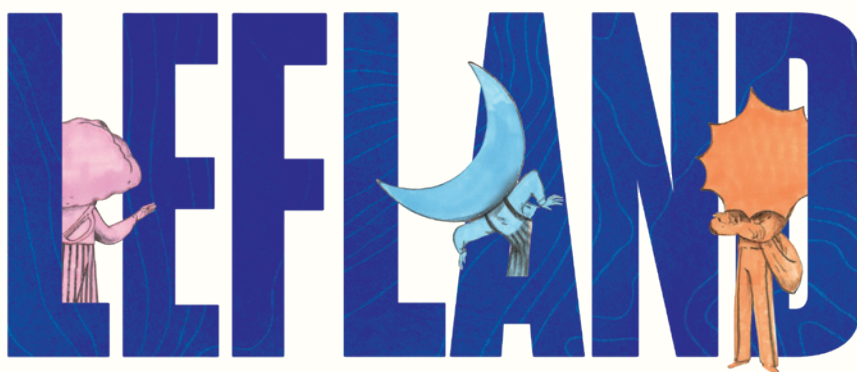




Klaar Hammenecker

ILLUSTRATIES

Merel Eyckerman



Reis mee
en ontdek de
dapperste
versie van jezelf

Lannoo



WELKOM 6

Rilrijk 14
Neo Nova 38
Auwiestan 50
Alleenia 80
Faaldal 112
Magnië 134

BESLUIT 150



Wat fijn dat je dit bijzondere boek hebt uitgekozen. We gaan samen op expeditie, samen op weg om te durven, om meer lef te tonen. Onderweg pik je op wat jij kunt doen om minder bang te zijn. Dit is dus geen gewoon leesboek, maar een ontdekkingsreis voor en met jezelf. Hier ga je ontdekken wat je angst met jou doet. En wat jij met je angst kunt doen! En jij bepaalt de route. Welkom in Lefland!



Welkom

Wie ben jij? Wat is jouw verhaal? Werd de lefgozer in jou wakker en lijkt deze expeditie door Lefland voor jou dé manier om meer te durven? Of kreeg je dit boek cadeau van iemand die jou wil helpen en kom je hier voorzichtig even kijken? Misschien ben je het beu om steeds bang te zijn en ben je op zoek naar iets wat je kan helpen. Of misschien heb je het gehad met dat lastige gevoel in je buik als je de klas binnenstapt of een spreekbeurt moet geven. Het is gewoon niet leuk om je telkens doodsbenauwd te voelen wanneer je een spinnetje of een wesp spot. Je bent hier welkom, ook als je zweethandjes hebt, vreemde kriebels in je buik of een breinfabriek waarin bange gedachten van de band blijven rollen.

Je kunt niets fout doen met dit boek. Het is geen wedstrijd, er zijn geen punten te scoren. En toch zijn we er zeker van dat er veel te 'winnen' valt. Dat zit zo: dit is een groeiboek. Dat wil zeggen dat je het kunt vastpakken en weer wegleggen. Je hoeft het niet van voor tot achter te lezen en je hoeft ook niet elke bladzijde te lezen. Jij kiest waar je naartoe wilt. Er is geen haast bij. Het boek volgt 'jouw' tempo. Je zult zien: zonder dat je het zelf beseft, groei je en vind je je weg.

Dit boek is niet dik genoeg om alle verschillende angsten van alle mensen ter wereld te beschrijven. Vind je niet meteen wat je zoekt, kruip dan in de helikopter en vlieg eens over Lefland. Probeer even na te denken: waar ben je écht bang voor?

Laten we samen durven en samen springen. Wat je ook probeert, het komt hoe dan ook goed. Lukt het niet de eerste keer, dan is er een tweede, een derde en een tiende kans. Wat heb je te verliezen?

En onthoud altijd: je kunt tegelijk bang én dapper zijn.

**NEO
NOVA**

RILRYK

AUWISTAN

ALLEENIA

NEO
NOVA

RILRYK

AUWISTAN

ALLEENIA

NEO
NOVA

RILRYK

AUWISTAN

ALLEENIA

NEO
NOVA

RILRYK

AUWISTAN

ALLEENIA



MAGNIË

RUSTLAND

FAALDAL

Klaar voor je expeditie?

- 1 Ga eerst naar Rustland. Dat ligt helemaal in het midden van Lefland, een beetje zoals je navel op je buik. Hier vind je rust en kun je komen ontspannen als het even te veel is.
- 2 Kies waar jij je expeditie wilt starten. Er zijn verschillende regio's in Lefland. Elke regio staat voor een ander soort angst. Jij kiest met welke angst je aan de slag wilt gaan.
- 3 Vind je dit spannend? Dat is normaal. Elke verkenning van een regio begint met een check-in die jou helpt om ontspannen te starten.
- 4 Wanneer je de expeditie van een regio afrondt, verzamel je badges. Dat zijn jouw superkrachten die je in de andere regio's van Lefland, én elke dag opnieuw, op alle spannende momenten, kunt gebruiken.
- 5 Go, ranger!

ONTMOET DE HARTLOPERS

Ooit was jij een baby, voor wie alles nieuw was. Als kleuter wilde je steeds meer zelf doen en ontdekte je allerlei gedachten en gevoelens.

Al die tijd groeide je brein met je mee. Dat hardwerkende brein stuurt wat je zegt, wat je doet en hoe je je voelt. Elke dag maak je nieuwe dingen mee en leer je bij. En zo word je beetje bij beetje wie je bent.

Soms gebeurt er iets fijns en maakt je brein leuke plannen. Soms gebeuren er ook lastige dingen. Je voelt spanning, bent boos, verdrietig of onzeker en je hebt geen idee hoe je het kunt oplossen. **Als er dingen gebeuren die je te moeilijk vindt om te begrijpen of te lastig om te voelen, dan zoekt je brein oplossingen.** Het doet er alles aan om dat irritante gevoel weg te duwen. En daarvoor heeft dat sterke brein van jou helpers – ik noem ze Hartlopers – bedacht, stemmetjes in je hoofd die je helpen omgaan met moeilijke dingen.

Bange breinen rekenen vaak op de hulp van deze helpers. Ze zitten in je hoofd en zeggen je wat zij zouden doen. Ze waarschuwen, zwaaien met goede raad, geven je een duwtje in de rug of houden je net tegen. Ze zeuren, twijfelen of maken je bang. Je hebt ze ongetwijfeld al gehoord en gevoeld en ook in Lefland reizen ze overal met je mee. Daar zijn ze!



Hi, Gekko hier. Of Gekkie, als je wilt. Met mij erbij is het altijd een feestje.

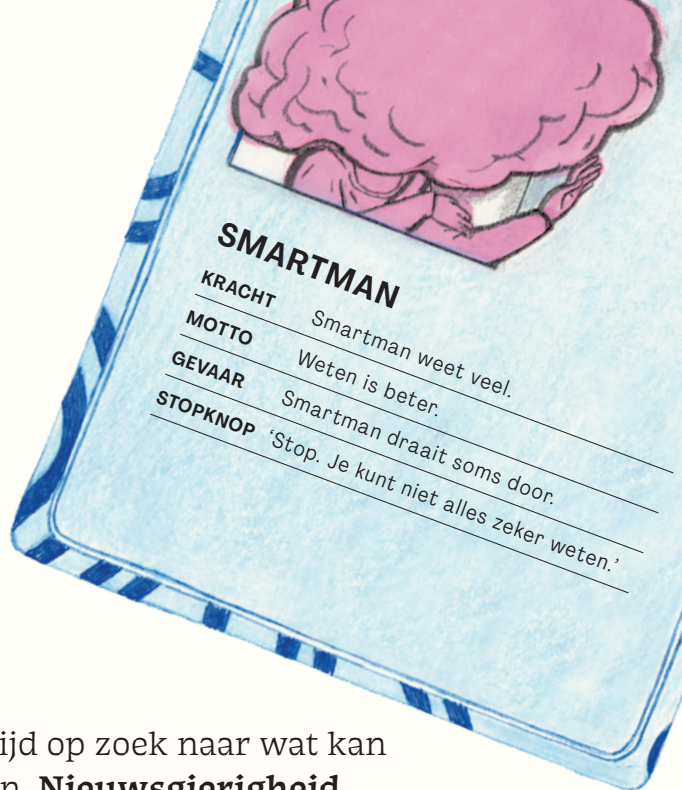
Wat is er belangrijker dan plezier maken? **Je leeft maar één keer**, dus waarom zou je sip in je kamer blijven zitten? Je moet gaan, doen, proberen! Ik snap het, iedereen heeft wel eens een slechte dag, maar elke minuut die voorbijgaat, komt nooit meer terug.

Als iemand tegen mij zegt dat-ie bang is of twijfelt, sta ik klaar met maffe verhalen, knotsgekke plannen en zalige grapjes. Wedden dat je snel weer zult lachen? Wedden dat je met mij durft te spriiiiinnngggeeennn?

Oké, **soms doe ik iets té gekko**. Dan ga ik grappig doen of lachen om vooral niet te moeten praten over wat moeilijk of spannend is. Zeg dan maar: 'Stop Gekko, nu even serieus, niet alles is om te lachen – het kan ook helpen om rustig over iets te praten of het even te laten zijn wat het is.'



Aangenaam, ik ben Smartman en ik ben een nieuwsgierige snuiter.



Mijn hoofd zit vol vragen en ik ben altijd op zoek naar wat kan helpen om de wereld beter te begrijpen. **Nieuwsgierigheid is mijn superkracht** en met alles wat ik weet, help ik jou om te kiezen en te beslissen. Wanneer jij twijfelt, ben ik er om je uitstekende raad te geven. Aarzel je, dan fluister ik met plezier wat weetjes in je oor. Mijn geheugen laat me nooit in de steek, ik heb altijd wel iets te vertellen.

Soms ben ik een **vervelende betweter** of denk ik te lang over hetzelfde na. Dan word ik zelf bang. Met al mijn waarschuwingen hou ik je misschien tegen om dingen gewoon uit te proberen.

Zorgt mijn stem ervoor dat je niet meer vooruit of achteruit kunt, zeg dan: '**Smartman, stop.** Je kunt niet alles zeker weten, soms moet je gewoon verder met wat je op dat moment weet en voelt.' En dat klopt: af en toe moet je springen, ook al heb je niet alle informatie en weet je niet honderd procent zeker wat de volgende stap zal zijn.

Hé, eh, sorry dat ik stoor, ik ben Snoes en ik doe echt altijd heel erg mijn best.

Ik zorg graag en sta altijd voor je klaar omdat ik wil dat iedereen blij is. Vriendschap, leuk gevonden worden en erbij horen, dat is toch het fijnste gevoel dat er is.

Ik ben altijd bij je. Ik hou voor jou alles en iedereen in de gaten en merk het meteen als er iets is. Dan check ik wat ik fout deed en hoe ik alles weer goed kan maken. Zo vindt iedereen je altijd leuk, willen ze allemaal je beste vriend zijn en sta je er nooit alleen voor. Want die band is het allerbelangrijkst! En **wie altijd lief is, krijgt veel liefde terug**, denk ik.



Oh nee, loop ik weer te hard van stapel? Vergeet ik onszelf? Zeg dan: 'Snoes, stop, **ik mag zijn wie ik ben, ook al vinden anderen dat niet altijd even leuk.** Echte vrienden kunnen het ook wel eens oneens zijn en ruzie kun je uitpraten. Mensen die van elkaar houden, kunnen wel tegen een stootje.'



Rilrijk

Kom maar binnen, goed dat je er bent. Het is niet makkelijk om Rilrijk binnen te stappen, want je komt allerlei dingen tegen waar je liever van wegblijft. Toch is het echt de moeite waard om te verkennen, dat zul je zien. Je bent hier trouwens niet alleen.



Daar heb je **Thijs**. Hij loopt hier al even rond. Hij is heel bang wanneer hij boven vlug een paar sokken moet halen. Hij zit te rillen terwijl mama 's avonds het kippenhok afsluit. En ook in de kelder even een nieuwe fles melk halen vindt hij doodeng. Maar het allerergst is wanneer hij moet gaan slapen. In Rilrijk ziet de kamer van Thijs er net hetzelfde uit als bij hem thuis, maar op bange momenten zien zijn ogen totaal andere dingen: schimmen, monsters, boeven! Alles klinkt harder. Een klein kraakje, een voetstap: de oren van Thijs horen alles. En in zijn hoofd schreeuwt een stem: GEVAAR!

Ook **Anna** is vaak in Rilrijk. Ze is een echte dierenvriend met een kat en twee kippen. Ze houdt nog het meest van Pluisje, haar dwergkonijn. Wanneer ze in het tuinhuis een spin ziet, verandert die supercoole speelplek met één vingerknip in Rilrijk. Anna voelt het overal kriebelen en heeft overal jeuk. Haar adem stukt. Haar spieren spannen zich aan en haar benen weten het zeker: ze moet hard wegrennen en blijven rennen.



En dan is er **Sofie**, die onlangs naar Walibi ging. Ze hoorde het al van ver, dat ge-tek van de rollercoaster. Tek-tek-tek-tek-tek-tek, drie seconden ijzige stilte en dan roetsj met 1000 kilometer per uur naar beneden. Bij elke tek maakt Sofies maag een salto. In de wachtrij van de attractie kan ze geen stap meer vooruit.

Herken je dit?

Belandde jij ook al eens in Rilrijk? Zien gewone dingen er voor jou dan ook zo akelig uit? Hoor jij geluiden zo scherp dat je amper durft te ademen? Klinkt alles er anders en griezelig? Vertellen je voelsprietten je dat er groot gevaar is?

Wat denk je? Ga je voorzichtig en stap voor stap mee om Rilrijk te verkennen?

Check-in

Kom je van Rustland en ben je al ingecheckt, lees dan verder bij de expeditie van jouw angst. Is dit je startpunt, doe dan even deze snelle check-in.

- Voel diep vanbinnen. Hoe bang ben je nu? Geef je angst een score van 0 tot 10.
- Ga met je voeten een beetje uit elkaar staan en druk je voetzolen stevig op de grond.
- Check je ademhaling. Hoe gaat die? Zit die in je borst of toch eerder in je buik? Is je ademhaling snel of rustig?
- Steek één hand op met gespreide vingers.
- Ga met de wijsvinger van je andere hand op en neer langs elke vinger van je gestrekte hand.
- Ga met je wijsvinger omhoog en adem IN.
- Ga met je wijsvinger omlaag en adem UIT.
- Werk zo alle vijf de vingers af.
- Doe de handademoefening tot je voelt dat je buik en je hoofd klaar zijn om te starten met onze expeditie.



HET IS DONKER. IK KAN NIKS ZIEN.

Dit is eng.

IK KAN NIKS ZIEN.

En ik hoor van alles.

Ik hou echt, écht niet van het donker.

Ik denk dat er niemand is, maar wat als ik me vergis?

Hoor ik daar voetstappen?

Zitten hier enge beesten?

Of boeven, geesten of andere slechteriken?

Ik durf amper een stap te zetten.

Was dat de wind of fluisterde daar iemand? Ik heb geen idee.

Oh nee, zag ik daar nu iets bewegen?

Mijn hoofd knettert. Het herhaalt en herhaalt al die enge gedachten, die steeds harder klinken. Mijn hart gaat tekeer, mijn buik zit in de knoop en mijn benen voelen plots zo zwaar.

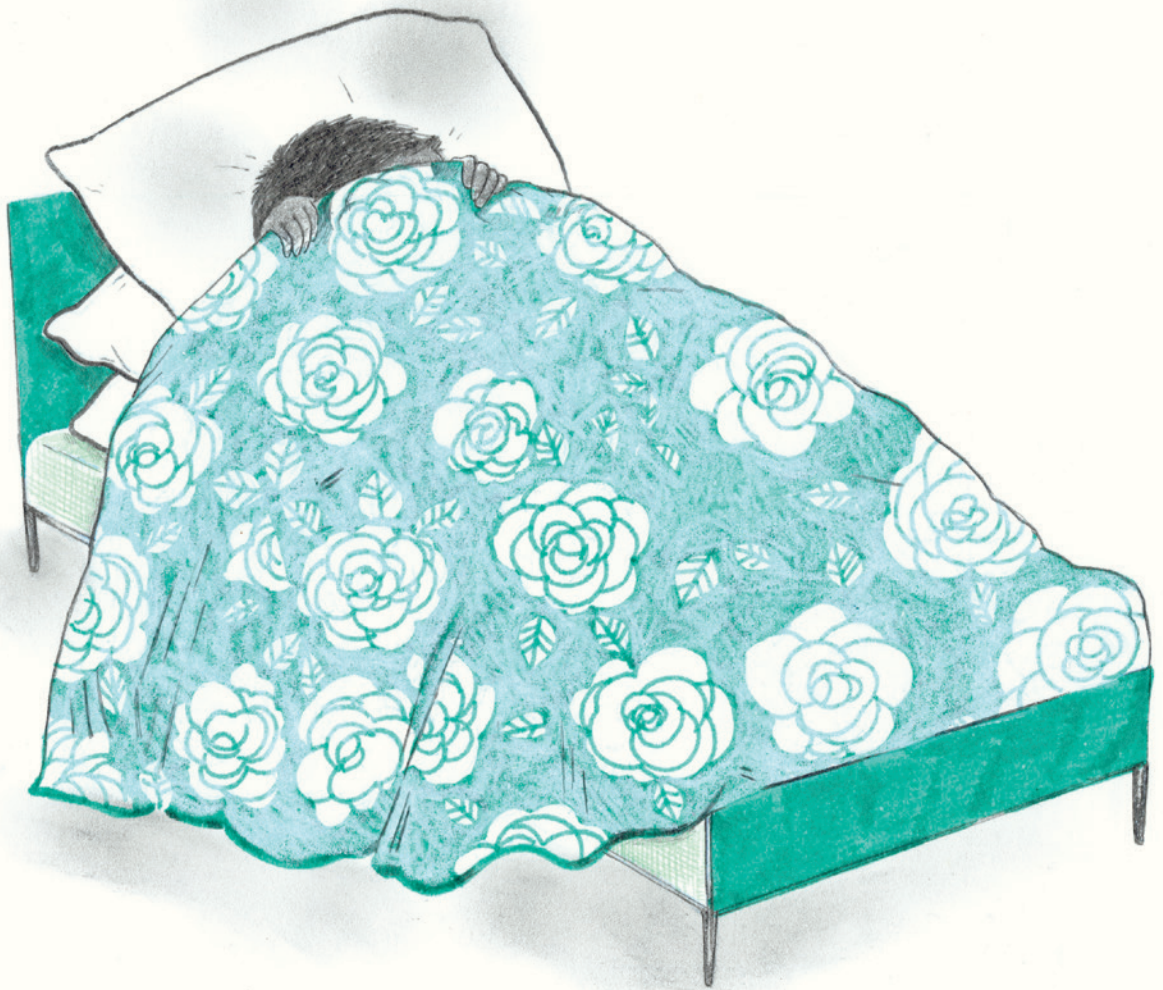
○ *Pfff. Dit is heftig.*

Luister even naar je enge gedachten.

Wat vertellen ze jou?

Wat willen ze je laten geloven?

En is dat zo?



Hartlopers

Wanneer je brein deze gedachten en gevoelens té lastig vindt, dan komen Smartman, Snoes en Gekko – je hartlopers – in actie. Ze helpen je om die lastige dingen niet meer te denken en niet meer te voelen.

Er is wel iets heel belangrijks: ook al willen ze alleen maar helpen, wat ze zeggen of voorstellen om te doen is niet altijd wat jij nu nodig hebt. Luister daarom eerst even wat ze te vertellen hebben. Beslis dan zelf of wat ze voorstellen voor jou werkt. Denk goed na: maakt het je echt sterker? Helpt het je om je angst te overwinnen? Vergeet niet: je helpers reizen mee, maar jij zit aan het stuur. Jij beslist welke kant je uit gaat.

Smartman: *'Er kan zoveel gebeuren als het donker is. De enige mensen die 's nachts op pad zijn, zijn inbrekers en dieven. En die kunnen zich goed verstoppen in het donker. Het schijnt ook dat je in je slaap soms een spin inslikt, wist je dat? Yep, het donker zit vol geheimen. En wij hebben dan nog geluk, want er zijn plaatsen op de wereld waar het maanden aan een stuk donker blijft, stel je voor... En weten we zéker dat zombies niet echt bestaan?'*

- *Oké, interessant allemaal, maar ook wel extra eng. Denk je dat alles wat Smartman vertelt echt klopt? Geloof je hem? Of twijfel je en wil je verder zoeken naar iets wat je helpt?*

