



INHOUD

1	Rommelhoofd	5
2	De Magische Deur	17
3	De Gloeiboom	31
4	De Gedachtestorm	45
5	Boomwortelvoeten	61
6	De Piekervlinders	75
7	De Loslaatsteen	88
8	Het Wat Als-monstertje	105
9	Met of zonder Lumi?	117
10	Het pratende streepje	131
11	Het Stemmetje	145
12	Het licht dat blijft	163
	Mini-leeswijzer voor volwassenen	174



1

ROMMELHOOFD





Nova is een jongen die veel nadenkt.

Ligt hij 's avonds in bed, dan begint hij te denken over van alles. Terwijl hij eigenlijk moet slapen, want morgen moet hij gewoon weer naar school.

Hij denkt trouwens niet alleen 's avonds na. Ook overdag gaat zijn hoofd maar door.

'Nova zit weer lekker in zijn eigen wereld,' zeggen zijn ouders dan.

Of zijn meester zegt: 'Aarde aan Nova, kom je weer terug bij ons?'

Want als de rest van de klas stil zit te rekenen, denkt Nova bijvoorbeeld ineens:

Moeten haaien eigenlijk ooit niezen?

Vindt Stef het nog wel leuk om met mij te spelen?

Als ik ooit een beroemde voetballer word en ik een interview moet geven op televisie, wat moet ik dan zeggen?

En dan hoort hij bijvoorbeeld niet dat de meester hem een vraag stelt.

Zijn hoofd stopt gewoon nooit.

Zijn lichaam trouwens ook niet. Met bewegen, met wiebelen. Met voelen.

Nova gaat op zijn andere zij liggen en zucht. Soms is het wel leuk om **VEEL GEDACHTEN** te hebben. Bijvoorbeeld als je kunt fantaseren over verjaardagsfeestjes en doelpunten scoren.

Maar vandaag was het niet leuk.

Vandaag was echt een stomme dag. En dan vindt hij zijn gedachten ook stom.

Het begon al 's ochtends vroeg. 'Nova!' riep mama van beneden. 'Sta je nu eindelijk op?'

Nova schoot uit bed, trok zijn shirt achterstevoren aan en rende naar beneden. Hij slokte zijn thee met melk naar binnen, propte er een boterham met pindakaas achteraan en wilde zijn jas al aandoen.

'Eerst tandenpoetsen,' zei mama streng.

In de badkamer stak hij de tandenborstel in zijn mond. Bah, tandpasta met pindakaas is echt heel vies. Toen moest hij lachen, want stel je voor dat er tandpasta met hamburgersmaak zou bestaan! Hoe zou het zijn om daarmee te poetsen?

'Heb je alles?' vroeg mama. 'Ook je gymtas?'

'Ja-ha,' zei Nova. Want hij dacht dat hij die had ingepakt.

Alleen, toen hij op school kwam en zijn etui uit zijn tas haalde, zag hij meteen dat dat niet zo was. Hij zag een broodtrommel, zijn waterfles, een bakje met stukjes appel en een agenda. Verder nog het dopje van een pen en een snoeppapiertje. Maar geen gymtas.

O nee! Het drukke gevoel uit zijn hoofd was afgezakt naar zijn buik. Nu kriebelde en prikkelde het daar.

'We hebben toch gym vandaag?' zei Stef naast hem.

Nova deed alsof hij heel rustig bleef. 'Ja, weet ik.'

'Maar je hebt je gymtas niet bij je.'

Nova keek naar de bakken met alle rugzakken en gymtassen.

‘Die is... eh... onzichtbaar.’

‘Je hebt echt een rommelhoofd,’ zei Stef vrolijk en hij moest lachen.

Een paar kinderen lachten mee.

‘Haha,’ lachte Nova ook mee. Maar diep vanbinnen voelde hij iets prikken. Alsof er een prikkelig beestje in zijn buik zat.

Had hij echt een rommelhoofd?

Daar leek het de rest van de dag wel op.



Bij taal schreef hij per ongeluk drie keer dezelfde zin op.

En tijdens stillezen gebeurde het allerallerergste van de hele dag.

Hij stootte per ongeluk zijn etui van tafel en bukte om hem op te rapen.

En toen –

PRRRRRRT!

– liet hij een scheet!

Geen keiharde knetterscheet. Maar wel een scheet die IE-DER-EEN kon horen.

Het bleef even doodstil in de klas. Toen begon iemand te gnif-felen. En nog iemand. Ook Stef moest een beetje lachen.

Nova voelde zijn wangen heet worden.

Hij keek strak naar zijn boek alsof hij plotseling héél geïnte-resseerd was in een verhaal over een jongen die in een muis verandert.

Meester Bas keek op. ‘Nova,’ zei hij rustig, ‘gaat het wel?’

Nova knikte snel. Maar eigenlijk ging het niet. Iedereen vond hem stom, hij wist het zeker. Zelfs Alif, die altijd aardig deed. Waarschijnlijk zelfs meester Bas.

Waarschijnlijk dacht de hele school nu: Daar heb je Nova weer, dat rommelhoofd, die jongen die zijn gymtas vergeet en scheten laat tijdens stillezen.

De gedachten bleven maar ronddraaien. Als sokken in een wasmachine die niet stopte.

En toen kreeg hij in de pauze ook nog ruzie met Stef. Omdat





hij zogenaamd de bal niet doorspeelde. Stef zei dat hij de bal nooit passte.

Nova zei van wel, Stef zei van niet en toen gingen de andere kinderen zich ermee bemoeien en dus liep Nova **boos** weg. Weg van de drukte. Weg van de mensen. Weg van de ruzie.

Maar toen hij alleen op de schommel zat, voelde hij zich juist **EENZAAM**. Hij keek naar het voetbalveld, waar de kinderen verder speelden. Alsof zij bij elkaar hoorden en hij niet bij hen hoorde.

Nova duwde zijn voeten naar voren, zijn lichaam bewoog naar achteren.

De anderen speelden nog steeds. Hij hoorde de bal stuiten. En Stef lachte. Het klonk ver weg, alsof er een muur van glas tussen hen in stond.

Nova wilde erbij zijn. En tegelijk wilde hij dat helemaal niet.

Dat was het rare. Dat hij dat allebei tegelijk wilde.

Hij bleef even zitten met dat gevoel. Het voelde alsof er een steen in zijn buik zat. Was dit dan ook een soort **VERDRIET**? Niet het soort verdriet waarbij je huilt. Maar het soort waarbij je even helemaal nergens wilt zijn.

Hij haalde adem. En nog eens.

Hij voelde aan zijn buik. De steen was er nog steeds maar leek wel zachter.

Toen hoorde hij meester Bas in zijn handen klappen. Tijd om naar binnen te gaan. Hij en Stef keken elkaar de rest van de dag niet aan. En toen de school eindelijk uit was, zei hij niet eens gedag tegen zijn beste vriend.

En nu ligt Nova op zijn bed met zijn benen omhoog. Zijn voeten leunen tegen de muur. Dat helpt soms een beetje tegen de drukte in zijn hoofd. Maar vandaag niet echt.

Hij staart naar het plafond. Stomme school. Stomme scheet. Stom voetbal...

Misschien wil Stef morgen met iemand anders voetballen.

Meester Bas vindt me vast irritant!

Ik zal wel nooit profvoetballer worden.

En dan gebeurt er iets vreemds.

Iets HEEL vreemds. Het wordt licht in zijn kamer. Het komt uit het plafond. Boven hem verschijnt een dunne lichtgevende opening in het plafond. Alsof iemand met een potlood een streep van licht tekent.

Nova gaat rechtop zitten. De opening wordt groter en groter.

Het gouden licht schijnt zachtjes door zijn kamer.

Het voelt ineens ook warm. Alsof de zon pal boven het plafond zit.

Dit droomt hij zeker. Hij wrijft in zijn ogen.

En dan hoort hij ineens gekraak. Zijn schouders schieten omhoog. Wat is dat? Dan hoort hij weer gekraak.

Krak krak.

Snel draait hij zich naar de kant waar het geluid vandaan komt. Dan valt zijn mond open.

Daar, op zijn bureaustoel, zit een meisje.

EEN MEISJE! IN ZIJN KAMER!

Het lijkt wel alsof ze daar al uren zit.

Ze heeft heel lang haar DAT LICHT GEEFT.

HETZELFDE LICHT ALS DOOR HET PLAFOND.

Ze steekt haar hand in een grote, oranje chipszak en steekt een chipje in haar mond.

ZE EET GEWOON CHIPS. IN ZIJN KAMER.



Ze kijkt op. Haar kaken bewegen. *Krak krak kauw kauw.*

‘Kaaschips,’ zegt ze. ‘Lekker.’

Nova knippert een paar keer met zijn ogen. Dit is de raarste droom die hij ooit gehad heeft.

Licht in het plafond. En dan ineens een vreemd meisje met lichtharen dat op zijn bureaustoel zit en kaaschips eet.

Het meisje steekt hem de zak toe.

‘Wil jij ook een chipje?’ vraagt ze.

EEN GOUDEN MOMENTJE



Net zoals Nova deed, ga je even lekker liggen op je bed, of op wat kussens op de vloer. Leg je voeten omhoog tegen de muur. Voel je hoe het stroomt in je lichaam? Voel je je lichaam ontspannen?

Leg een hand op je buik. Voel hoe je buik omhooggaat als je inademt. En weer zakt als je uitademt. Je hoeft er niets voor te doen, want je lichaam weet hoe het moet ademen. Sluit je ogen.

Denk aan iets van vandaag wat **onrustig** voelde. Je hoeft niets op te lossen. Maar probeer het gewoon even te zien zoals het is. Zoals Nova op de schommel zat en voelde: dit is misschien wel **verdriet**. Kun jij voelen waar dat gevoel zit in je lichaam? In je buik? Je keel? Je borst?

Adem er zachtjes naartoe. In... twee... drie. En uit... twee... drie. Je hoeft niets te doen met dit onrustige gevoel dat je misschien ergens in je lichaam voelt. Je hoeft het niet weg te duwen.

Het gevoel is niet goed of fout. Het is er gewoon. En weet je? Jij bent niet dat gevoel. Jij bent alleen degene die het verdraagt. En dat, dat is al heel dapper.

Adem nog één keer diep in. En uit.
En als je uitblaast, stel je je voor dat je wat ruimte maakt.

Niet omdat het gevoel weg moet.

★ Maar zodat jij er wat lucht bij hebt.

GOUDEN VRAGEN

VOOR OUDER EN KIND



OVER HET VERHAAL

Nova had een dag waarop van alles achter elkaar misging. Heb jij ook weleens zo'n dag? Wat voel je dan allemaal?
Nova wilde bij Stef zijn, maar ook helemaal niet. Heb jij weleens twee dingen gevoeld die niet tegelijk lijken te kunnen?

OVER HET GEVOEL

Als jij bang bent, voel je dat dan in je lichaam? Waar? In je buik, je keel, of ergens anders? En als je verdrietig bent? Nova noemde het een steen in zijn buik. Welk woord of beeld past bij jouw gevoel?
Als jouw gevoel een kleur had, welke kleur zou dat dan zijn?

OM SAMEN TE DELEN

Wat was voor jou het fijnste moment van vandaag?
Het hoeft niet groot te zijn.
Voor welke drie momenten was je **dankbaar**?