

Het is maar een spelletje

Met een boogje vliegt het spelbord over tafel heen en klappt Zions beker omver. Een dobbelsteen stuitert – *tok, tok, plok* – in de gootsteen. De andere ketst tegen de broodtrommel aan. Op de vloer, in een plasje gemorste limonade, liggen rode, gele, blauwe en groene pionnen.

Zion slaat een hand voor haar mond.

Niet weer, denkt ze.

‘Heb je nou je zin?’ vraagt Aida boos. ‘Ik doe mooi geen spelletjes meer met jou.’ Ze wijst naar de vloer. ‘En dit moet je zelf maar opruimen.’

‘Sorry,’ fluistert Zion. Haar zus klinkt deze keer heel boos.

‘Als je zo stom doet, is er niks aan,’ foetert Aida. ‘Waarom deed je dat?’

‘Ik...’ zegt Zion. Dan haalt ze haar schouders op en zegt: ‘Gewoon.’

‘Gewoon?’ Aida schuift haar stoel van tafel en gaat staan.

Nu steekt ze een heel stuk boven Zion uit. Zion legt haar hoofd in haar nek om Aida goed aan te kunnen kijken. Huilt ze? Dat zal toch hopelijk niet? Haar ogen zijn wel rood. Zions onderlip bibbert. Ze bijt erop. Uit een ooghoek glijdt een traantje.

‘Gewoon?’ herhaalt Aida. ‘Een spelletje helemaal uitspelen, dat is gewoon. Dat lukt bij ons nooit, want jij gooit het bord om. Of je speelt vals. Of je doet midden in het potje ineens niet meer mee. Dat is stom, Zion. Echt heel st...’

Aida stopt met tieren als ze een snik hoort en gesnotter. Haar eigen tranen waren nijdige tranen, geen verdrietige. Ze zijn al verdwenen, opgedroogd, weggeveegd. Een wit spoortje zout is alles wat ervan over is.

‘Ik zei sorry maar je blijft toch boos,’ zegt Zion hikkend.



Aida zegt niets terug. Ze bukt en begint zwijgend pionnen uit de limonade te vissen.

Zion houdt vol. ‘En wat jij doet, is ook niet eerlijk,’ zegt ze.

Onmiddellijk stopt Aida met opruimen. ‘Hoezo?’ vraagt ze.

‘Memory, monopoly, mens-erger-je-niet,’ somt Zion op. ‘Jij kiest altijd wat we spelen. Dan win je ook altijd.’

‘Ik wilde je laten winnen, hoor,’ werpt Aida tegen.

‘Precies,’ zegt Zion. ‘Dat is toch eigenlijk ook valsspelen?’



Spelletjes spelen is leuk en als je wint is het nog leuker. Een keer verliezen vind je vast niet erg.

Maar soms kun je ook teleurgesteld zijn. Je hoopte zo dat jij nu eens de winnaar zou zijn. Of je vindt dat iemand niet eerlijk speelt. Wat ook de reden is: het bord omgooien is geen oplossing. Je hebt er meer aan om gewoon te zeggen dat je ook graag had willen winnen. Dan ben je een heel goede verliezer. En dat is ook een soort winnen! Hier zijn een paar extra tips om spelletjes spelen voor iedereen gezellig te houden:

- Kies om de beurt welk spel jullie gaan spelen. Of laat de jongste bepalen.
- Spreek af dat de winnaar alle eer krijgt maar dat de verliezer de volgende keer mag beginnen.
- Doe niet alleen spelletjes waar je veel voor moet weten of waar je een tactiek voor moet hebben, maar speel ook eens een geluksspel. Bijvoorbeeld steen, papier, schaar, ganzenborden of het wormenspel.
- Probeer niet op te scheppen als je vaak wint.
- Probeer niet te balen als je vaak verliest.
- Bedenk dat iedereen wint als het voor iedereen gezellig is.
- Als je een keer of vijf diep ademhaalt, kun je de winnaar misschien zelfs feliciteren.
- En vergeet niet dat je pas echt een winnaar bent als je sportief speelt.



Ons pannenkoekenhuis

Vanaf de achterbank kijkt Suki uit het raampje van de auto. Bomen en struiken zoeven voorbij, lantaarnpalen en kilometerpaaltjes ook. Vrachtwagens en andere auto's, verder is er niet veel te zien op de saaie snelweg. Of toch?

Met een ruk gaat Suki rechtop zitten. Ze straalt alsof ze net een lampje heeft ingeslikt. 'Mama, mama, kijk, kijk!' roept ze.

'Ik ben aan het rijden, draakje,' antwoordt Suki's moeder. 'Wat zou ik moeten zien?'

'De grote P, die zag ik net,' zegt Suki. Ze stuitert van enthousiasme. 'Het pannenkoekenhuis, mama. Weet je nog?' Het water loopt Suki alweer in de mond als ze eraan terugdenkt. Voor haar verjaardag waren ze eens naar een echt restaurant gegaan. Haar lievelingsrestaurant werd dat. Het pannenkoekenrestaurant. Wat was dat een feest geweest. Mama lacht en vraagt: 'Weet jij dat nog? Na al die tijd?'

Suki rolt met haar ogen. 'Ja natuurlijk, dat was de beste verjaardag ooit! Mijn pannenkoek had poedersuiker en chocola en slagroom,' zegt ze lekkerbekkend. 'Wanneer gaan we daar weer eens heen, mama? Nu? Zullen we nu gaan?'

Haar moeder antwoordt niet. Ze lijkt ineens heel geconcentreerd op de weg. Net leek ze nog even enthousiast als Suki, maar nu is ze stil.

'Mama, mamaaaaa... Ik vroeg wat,' dramt Suki.

'Het is niet elke dag feest, draakje,' zegt haar moeder serieus.

'Waarom niet?' zeurt Suki.

Haar moeder zucht.

Suki kijkt via de binnenspiegel van de auto naar haar moeder. Die kijkt niet terug maar houdt haar ogen strak op de weg gericht.

'Mama, ma-a-a-am,' zing-zeurt Suki. 'Waarom is het niet elke dag feest? Dat zou toch leuk zijn?'

'Dat zou helemaal niet leuk zijn,' antwoordt mama.

'Natuurlijk wel, elke dag slingers en elke dag naar een restaurant,' zegt ze. 'Dat is niet gewoon leuk, maar gewoon hartstikke leuk!'

Haar moeder verzucht: 'Als het elke dag feest is, is een feestje toch niet meer zo bijzonder?'

Daar moet Suki even over nadenken. Maar opgeven, zo gauw? Dat nooit. 'Elke dag niet, maar we kunnen toch vaker een feestje vieren? Eén keer per jaar is veel te weinig. Dat is toch heel weinig, mama?' Suki ziet dat mama glimlacht om haar vraag.

'Een restaurant is duur, Suki,' zegt Suki's moeder serieus.

'Ja, dat is waar,' verzucht Suki.

Beiden zijn ze even stil. Suki staart weer uit het zijraampje en mama tuurt weer voor zich op de weg. Maar dan straalt mama net zo plotseling als Suki eerder straalde. Alsof zij nu een lampje heeft ingeslikt.

'Ik heb een leuk idee,' zegt mama. 'We gaan thuis naar het restaurant.'

'Huh?'

'ONS eigen pannenkoekenhuis!' legt mama uit. 'Zo meteen bellen we Jo op en nodigen we haar uit voor een feestje. Haar papa's mogen ook mee. Jullie trekken je mooiste kleren aan en dekken de tafel netjes. En ik ben dan de chef-kok.'

Hèhè, Suki snapt het. 'Dan vieren we dat het vandaag vandaag is,' zegt ze glunderend terwijl ze weer naar buiten kijkt. Is de snelweg nou minder saai geworden of lijkt dat maar zo?



Je kunt van elke dag een feestje maken. Niet te vaak, want dan wordt een feestje ook saai. Maar waarom zou je wachten tot het een officiële feestdag is? Trek je leukste kleren aan. Eet een feestmaal en zet je favoriete muziek op. Elke dag mag gevierd worden, dus wacht niet op een verjaardag of zo. Vier vandaag!

Blij, blijer, blijst

Gniffel, gniffel. Alleen al de voorpret maakt Zion blij. Ze staat bij de strandopgang, samen met haar grote zus. Aida let niet op. Haar ogen zitten aan haar telefoon geplakt. Het maakt Zion niets uit dat Aida niet meedoet. Ze gniffelt nog eens. De meeste bezoekers moeten over dit pad. Ze kunnen haar niet missen. En zij hen niet.

‘Hoeveel heb je er al?’ vraagt Aida.

Zion kijkt verrast op. Het kan Aida dus tóch wat schelen. Ze pakt haar boekje erbij. Daarin zet ze een streepje voor iedere voorbijganger.

‘Een groot mens en een baby,’ zegt Zion. ‘Anderhalf dus.’

Aida tuurt het pad af, knikt in de richting van de parkeerplaats en zegt: ‘Daar komt je volgende complimentenkant al aangestapt.’

De meneer die ze bedoelt stapt niet echt. Hij schuifelt meer.

‘Mooie wandelstok hebt u!’ roept Zion hem toe. Het komt wat zachter uit haar mond dan ze wil. Maar de man hoort haar.

Zijn frons verdwijnt. In zijn ogen verschijnen lichtjes. Hij steekt een gerimpelde hand op en neemt zijn pet af. Zijn haren zijn grijs, zijn tanden geel en scheef. Maar hij straalt.

Na de oude man knikt Zion naar een verliefd stelletje en hun honden en zegt: ‘Leuke hondjes, zeg.’

‘Dank je wel,’ antwoordt de een.

‘Wil je ze aaien?’ vraagt de ander. Maar dat hoeft Zion niet.

Daarna komt een kleine mevrouw langs. Ze loopt naast een lange jongen. Zion herkent hen uit Rattepetat, de snackbar in het dorp. Dit is de eerste keer dat ze hen ziet zonder hun schort om. Zion wordt er verlegen van. Toch wil ze iets zeggen. Dat heeft ze zich nu eenmaal voorgenomen. Iedereen krijgt een compliment vandaag.

‘De lekkerste patat komt van Rattepetat,’ flapst ze eruit. Dat staat in krulletters op het grote raam van Rattepetat. Waarom zeg ik dat nou? denkt Zion. Haar wangen worden warm.

Die van de snackbarjongen kleuren rood. Maar zijn moeder houdt haar grote buik vast van het lachen. ‘Tepperdepet, zo is het maar net, meis!’ giert ze. ‘Zo is het maar net.’

Haar zoon grinnikt.



Daardoor waait alle verlegenheid uit Zion, zo de zee in. Zion moet ook gniffelen om zichzelf.

‘Wat?’ vraagt Aida verstrooid.

‘Niks,’ zegt Zion. Ze kijkt naar de parkeerplaats en wenst nieuwe klanten. En ja hoor, daar komen twee meisjes aangehuppeld. Welk fijn compliment zal ze die eens geven? Zion denkt na. Dan weet ze het.

‘Wat een vrolijke kleren,’ zegt ze.

Het ene meisje lijkt sprekend op het andere. Ook hun jurken zijn hetzelfde. De zussen blijven staan. Ze staren elkaar aan en kijken dan blij naar Zion. ‘Wij zijn jarig,’ zeggen ze tegelijk.

‘Gefeliciteerd,’ zegt Zion.

Op weg naar huis stoot Zion Aida aan. ‘Aardig van je, dat je met me mee bent gegaan,’ zegt ze.

‘Dat moest van papa en mama,’ antwoordt Aida.

‘Nou en?’ zegt Zion. ‘Je krijgt tóch een compliment.’ Ze haakt haar arm door die van haar grote zus.

Die avond, voor de spiegel, heeft Zion nog één compliment uit te delen. ‘Dat was aardig, goed gedaan,’ zegt ze tegen zichzelf. Haar spiegelbeeld grijnst.



Van complimenten geven word je blij.

Van complimenten krijgen word je blij.

Ben je al blij? Dan geef je zo je blijdschap door aan anderen. Thuis, op school of bij de strandopgang zoals Zion doet.

Ben je minder blij? Dan kun je zo blijdschap krijgen van anderen. Want die lachen naar jou als jij iets aardigs zegt. En let maar op: hoe meer leuke dingen je over een ander zegt, hoe meer leuke dingen je om je heen ziet.

En vergeet jezelf niet, hè? Waar ben je trots op? Waar ben je goed in? Wat vind je leuk aan jezelf? Als je jezelf complimenten geeft, straalt je blijdschap uit. Je zult zien dat andere mensen daar blij van worden en jou ook complimenten gaan geven. Zo wordt de wereld blij, blijer, blijst.

Bellen

Op weg naar de supermarkt blijft Mo plotseling staan. Zijn vader loopt door.

‘Papa, wacht!’ roept Mo. Zijn ogen en mond zijn wijd opengesperd, als drie o’s in zijn gezicht. ‘Kijk, daar,’ zegt hij. Hij wijst naar de meneer die hij bedoelt. De man die zijn vader moet zien.

‘Ik zie het,’ zegt Mo’s vader.

Samen kijken ze naar de meneer. Die heeft een geel pak aan met rode bloemen. Op zijn hoofd draagt hij een grote, oranje hoed.

Mo vindt de kleren mooi. Maar dat is niet waarom hij nu in zijn handen klapt. Het applaus is voor wat de meneer doet. Hij heeft twee stokken vast waar een touw tussen is gespannen. Voor zijn voeten staat een bak sop. Daarin doopt hij de stokken en het touw, haalt ze er weer uit en zwaait ermee. Zo maakt hij enorme bellen, de een nog mooier dan de andere.

‘Wauw,’ zegt Mo.

‘Kom maar,’ zegt de meneer.

‘Ik?’ vraagt Mo.

De man knikt.

Mo zoekt de blik van zijn vader. Die knikt ook. Het mag. Mo doet twee stappen naar voren.

De bellenmeneer wenkt dat hij nog iets dichterbij moet komen. Mo zet nog een stap, een grote. Stop, gebaart de man met zijn stokken. Zo is het ver genoeg.

Er blijven steeds meer mensen staan. De kring rond Mo en de bellenmeneer wordt groter en groter. In de drukte ziet Mo zijn vader niet meer. Hij kijkt om zich heen met een wild kloppend hart. Daar is zijn vader gelukkig al! Hij is vooraan in de kring gaan staan. Mo’s vader zwaait. Ik ben er nog, laat hij weten.

Misschien komt het door het zwaaien maar op de een of andere manier vindt hij daar staan niet meer spannend. Of wel spannend, maar leuk spannend, niet eng spannend.



Ondertussen is de bellenmeneer druk in de weer met stokken en touw en sop. Hij zwaait de stokken om Mo heen. En opeens, als bij toverslag, staat Mo in een grote bel. Hij durft bijna niet te bewegen uit angst dat de bel knapt. Toch zwaait hij, heel voorzichtig, heel kleintjes. Zie je mij, papa? wil hij zeggen.

Zijn vader ziet het. Hij begint te klappen. De andere mensen klappen mee.

Mo klapt niet mee, straks verbreekt hij daarmee de betovering van de bel. Nee, Mo grijnst en denkt: dit is het coolste ooit.



Bellenblazen, samen of alleen. Alleen professionele bellenblazers kunnen van die joekels maken waar je helemaal in past. Maar kleinere bellen kan iedereen maken. Je hebt nodig:

- Sop
- Een bellenblaas. Als je zelf al een bellenblaas hebt, gebruik je die. Maar wist je dat je ook met je duim en wijsvinger een bellenblaas kunt maken? Je hebt dan alleen sop nodig.

Maak tuitlippen. Je weet wel, zoals wanneer je paardenbloempluisjes wegblaast. Of een blaaskus geeft. Blaas heel zachtjes door je tuitlippen tot je een mooie bel krijgt uit je bellenblaas of uit het rondje van je duim en wijsvinger. Misschien moet je wel drie keer opnieuw beginnen. Of tien keer. Geef niet op. Hoe groot kun je jouw bel maken?

Bellenblazen maakt mensen blij. Jou, én iedereen die jouw mooie bellen ziet.

Ja en nee mogen allebei

Soms zeg ik **ja**, dan klopt het goed,
voel ik dat het zo en niet anders moet.
Dan straalt het warm en voelt het fijn,
alleen **dán** mag mijn **ja** er helemaal zijn.

Maar soms is daar ineens een **nee**,
die zegt: ik doe hier niet aan mee.
Dat is niet stout, en ook niet raar.
Die **nee** die helpt mij bij gevaar.

Iemand zei: '**Ja** is het beste, Sofia.
Dus **ja**, doe maar **ja**, oké? **Ja!**'
'Wel**nee!**' riep ik toen beslist.
Omdat ik 't zelf echt beter wist.

Soms voelt een **ja** een beetje scheef,
krom en fout, totaal niet safe.
Dan is het goed om stil te staan,
even naar mijn gevoel te gaan.

Een **nee**, gewoon simpel en zacht,
is eerlijk, geeft zekerheid en kracht.
Het helpt me grenzen duidelijk te stellen.
Zegt: Stop, tot hier, voordat het gaat knellen.



Nee. Nee. Ik hoef geen **ja** te knikken,
als ik diep in mij een **nee** voel prikken.
En ik hoef ook niet naar **nee** te buigen,
als mijn hart luid een **ja** wil juichen.

Want **ja** en **nee** mogen allebei.
Soms maakt de een, soms de ander blij.
Kiezen hoeft niet, geen van beide is flauw,
zolang ik op mijn gevoel vertrouw.

Doe je mee? Bedenk dan voortaan:
Na een vraag mag ik stoppen en stilstaan.
Stel jezelf eerst de belangrijkste vraag:
'Wordt het **ja** of liever **nee** vandaag?'



Ja en nee zijn allebei prima antwoorden. Er is geen goed en er is geen fout. Voel goed welke op dat moment het best bij je past. Het antwoord mag echt uit jouzelf komen. Je hoeft niemand anders blij te maken dan jezelf. En je hoeft ook niet te zeggen wat je denkt dat iemand anders wil horen.

Wordt jou een vraag gesteld waarop je met ja of nee kunt antwoorden? Bedenk dan: nivea. Niet Invullen Voor Een Ander. Want jouw eigen echte antwoord is het eerlijkst naar jezelf en naar de mensen om je heen.

JA
NEE

Ja

Nee

JA

JA
nee

Ja
NEE

Niks te doen

De vakantie duurt vervelend lang, vindt Mo. Hij heeft alweer niks te doen. Mo verveelt zich niet een beetje, hij verveelt zich te pletter.

Verveeld slentert hij van de bank naar het raam van de flat. Vanachter het glas kijkt hij wat er vijf verdiepingen lager gebeurt.

Fietsers fietsen, wandelaars wandelen, maar bomen staan maar te staan, denkt Mo. Aan de takken zitten orangerode, gele en roestbruine blaadjes. Het lijken er weinig te zijn.

Mo begint te tellen, maar het zijn er te veel, hij raakt al snel de tel kwijt. Hij ademt op het raam en tekent in de beslagen ruit een boom vol bladeren. Door zijn tekening heen kijkt hij verder. Hij ziet het speelveldje en zijn buurmeisje Yasmin.

Ze zit in haar eentje op een deken en speelt met een pop.

Wat eet ze nou? vraagt Mo zichzelf nieuwsgierig af. Het is vast een gevulde dadel. Of iets anders uit de winkel van haar ouders. Mo vindt de gevulde dadels het lekkerst. Bij de gedachte alleen al loopt het water hem in de mond. Hij denkt niet meer aan het vervelen, alleen aan wat er buiten allemaal te zien is.

Yasmin speelt nog steeds. Ze pakt iets onder het kleedje vandaan. Mo veegt met zijn mouw over het raam om beter te kunnen kijken. Weg is de boom vol bladeren.

Maar Yasmin is ook weg. Het kleedje, de pop, alles ligt er verder nog. Mo houdt zijn adem in. Uit nieuwsgierigheid, en om te zorgen dat het raam niet nog een keer beslaat.

Mo kijkt naar links en naar rechts, en recht naar beneden. Dan ziet hij haar weer. Yasmin rent de flat uit, naar haar kleedje. Ze ploft met papier en potloden in haar hand neer.

Vanaf zijn plek hoog boven de straat kan Mo niet zien wat ze tekent. Hij duwt zijn voorhoofd tegen het raam.

Yasmin kijkt naar het papier en daarna omhoog. Haar ogen lijken Mo te zoeken.

Mo ziet dat zij ziet dat hij haar ziet.

Yasmin lacht en zwaait. Kom, gebaart ze met haar hand.

Mo wijst naar zichzelf. Bedoel je mij? vraagt hij zonder woorden.

Yasmin knikt en wenkt. Kom!

Mo vergeet helemaal terug te zwaaien. Hij is al naar de gang gerend, klaar om naar buiten te gaan.



Kijken is leuk. Helemaal als je je verveelt. Je kunt naar buiten gaan, maar vanachter het raam is het ook leuk. Raad bijvoorbeeld wat mensen aan het doen zijn. Of wie bij wie hoort. Je kunt goed naar bomen kijken, naar het verkeer en de wolken. Welke figuurtjes zie je erin? Er valt veel te zien om je heen. De tijd vliegt voorbij tijdens het kijken. En je verveling ook.

Woede weg

Je bent boos. Zo boos.
Wat moet je daar nou mee?
Wat kun je daar nou mee?

Niet schoppen, schelden, slaan, nee nee.
Dat weet je heus.
Je hebt een keus.
Hier is, lieve Bobby, een goed idee.

Wanneer je op ontploffen staat,
je liefst een gat de lucht in slaat,
zoals die ene keer.
Toen je alles zo oneerlijk vond,
en je kalmte niet meer bestond.

Pak er dan gauw een kussen bij,
een dikke, een grote, een enorme of
die van de bank (al is-ie klein).
Eén van om 't even welke stof.

En stomp, stomp, stomp dat kussen fijn.

Wat je noemt een brandje blussen.
Het werkt echt als een tierelier.
Nu zit jouw boosheid in het kussen.

Go check it out (en veel plezier).



Alle mensen, groot en klein, zijn weleens boos. Zelfs peuters, vraag maar eens aan iemand die jou al kende toen je nog maar een jaar was. Boosheid is dus heel normaal. Het is een emotie die kan helpen om in actie te komen.

Als je je geen raad weet met je boze bui, pak je gewoon een kussen van je bed of van de bank. Dan laat je alle woede toe in je lijf. Voel de boosheid in je tenen, in je navel, zelfs in je kruin. Sla dan met beide vuisten zo hard als je kunt op het kussen. Blijf dit doen, tot je voelt dat je armen slap worden.

Kom rustig op adem en bedenk of je nu nog iets wilt met je gevoel. Met iemand praten bijvoorbeeld, of iets anders wat oplucht.