



**Hier begint ons avontuur: met
nieuwsgierigheid, een beetje droogijs
en heel veel vrijheid om onszelf te
zijn.**

Dit boek gaat over anders zijn.

En over hoe dat eigenlijk heel normaal is.
Geschreven vanuit de wetenschap dat neurodivergent zijn —
autistisch zijn of ADHD hebben niet altijd makkelijk is.
Dat de wereld soms luid is.

Dat verwachtingen zwaar kunnen voelen.
En dat je je anders kunt voelen dan de mensen om je heen.
Soms lijkt het alsof er iets mis met je is.
Alsof je een gek paard bent
dat maar niet leert hoe het moet.
Maar misschien ben je helemaal geen gek paard.
Misschien was je gewoon zebra.
Dit boek is voor iedereen die zich anders voelt.
Voor kinderen die merken dat ze gevoeliger zijn, anders
leren of meer rust nodig hebben.

Voor volwassenen die dat gevoel herkennen van vroeger of
van nu.

Het begint met een verhaal.
Een verhaal dat zachtjes meeneemt.
Daarna volgen woorden die helpen begrijpen,
over anders zijn, neurodiversiteit en masken.
Het is een verhaal over jezelf leren kennen.
Over ontdekken dat anders zijn geen fout is, maar gewoon
een andere manier van zijn.
En dat je daar trots op mag zijn.
Want een wereld waarin iedereen hetzelfde is,
zou maar saai zijn.

Of je nu autistisch bent, ADHD hebt, neurodivergent bent
of uniek op jouw eigen manier —
er is een plek op de wereld voor jou.
Dit boek is bedoeld om voor te lezen.

Aan kinderen.
Maar ook aan jezelf.

Voor iedereen die anders zijn wil aanvaarden
in een ander
en in zichzelf.






**NIKA IS GEEN GEK PAARD, GEWOON
ZEBRA**

**Nika ging elke ochtend naar school,
samen met de andere dieren uit de
vallei.**

**Bijna allemaal waren het bruine
paarden.**




Ze draafden vlot het schoolplein op, praatten door elkaar en leken precies te weten wat er van hen verwacht werd.

Nika liep ertussen, probeerde mee te doen, maar voelde zich vaak... anders.



**Soms was het te luid.
Of te druk.
Dan voelde Nika alles tegelijk.**

A classroom with several rows of wooden desks and chairs. A large window at the back of the room looks out onto a green landscape with rolling hills and trees under a blue sky with white clouds. On the right wall, there is a clipboard with a checklist and a small framed picture.

**Om rustig te blijven, wiebelde Nika
zachtjes heen en weer, of maakte
kleine geluidjes.**

Dat hielp.

Maar de paarden keken dan op.

Waarom doe jij zo?

Waarom kan jij niet gewoon stil zijn?

Waarom leer jij niet zoals ons ?

**Nika wist het niet.
Ze voelde alleen dat ze telkens
opnieuw door de mand viel.**



A soft, watercolor-style illustration of a classroom. In the foreground, several wooden desks with light blue chairs are arranged in rows. The floor is made of light-colored wooden planks. In the background, a large window with two open shutters looks out onto a green landscape with rolling hills, trees, and a blue sky with a few clouds. On the right wall, there is a small yellow notice board and a framed picture.

Misschien, dacht Nika, is er iets mis met mij.

Misschien moet ik veranderen.

Dus probeerde Nika te zijn zoals de anderen.

Ze hield zich stil, ook als het vanbinnen stormde.


Zij hield zich groot, ook als de dag al zwaar begon.

's Avonds voelde Nika zich leeg, alsof alle energie was opgebruikt aan doen alsof.



**Op een dag pakte Nika een pot met
bruine verf
en schilderde zichzelf helemaal
bruin.**

Net als de paarden.



**Even leek het te werken.
Maar het voelde zwaar.
En leeg.**

**Het verbergen van de strepen
kostte steeds meer kracht.**

**Elke stap.
Elke les.**

Elke dag opnieuw.



Toen, tijdens het buitenspelen,
gebeurde er iets.

Nika struikelde bij de waterbak.
Plons!

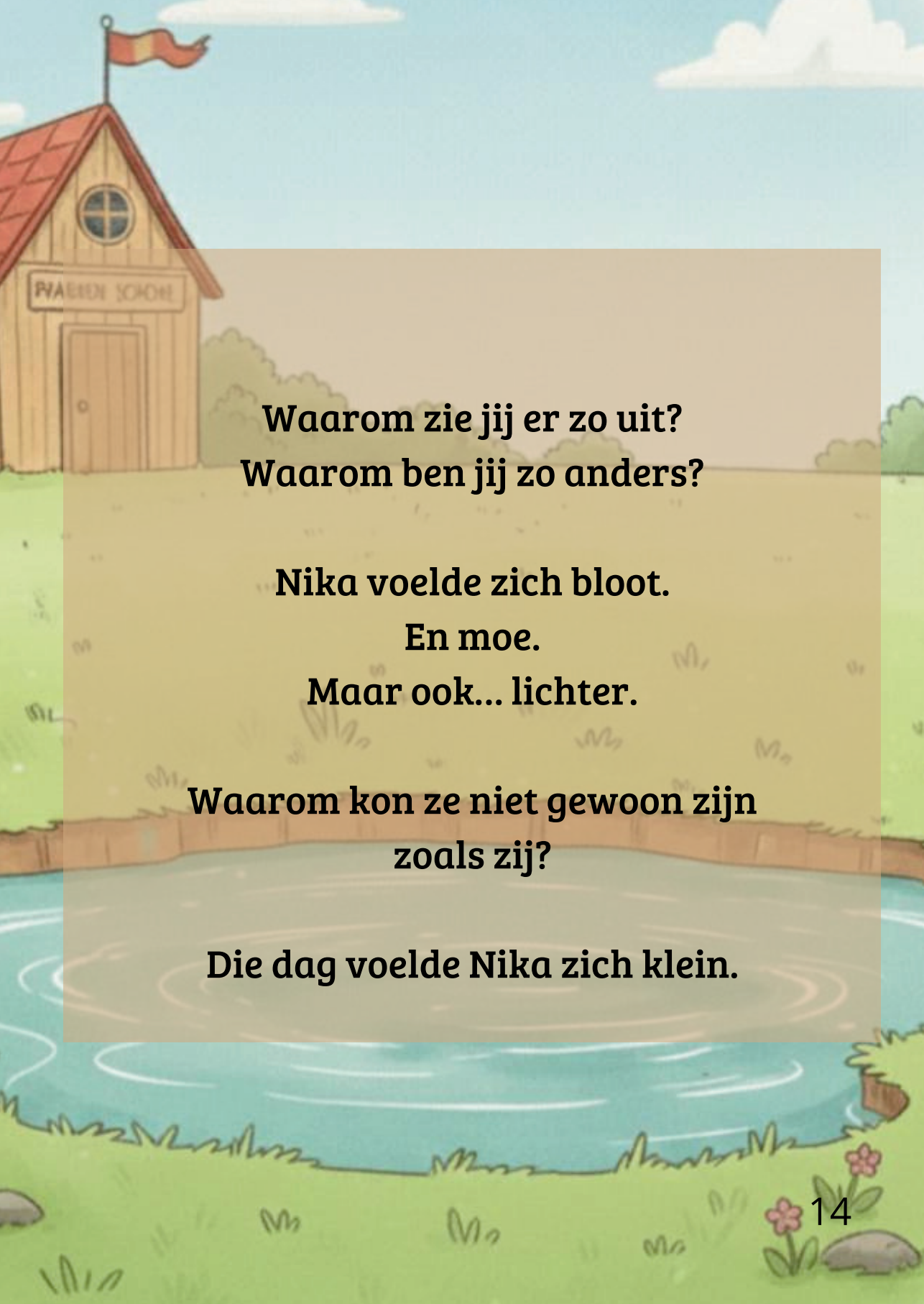


**Het water spoelde langs haar
lijf,
en langzaam verdween het
bruin.**

**Daaronder kwamen zwarte
en witte strepen tevoorschijn.**



**De paarden staarden.
Niet gemeen.
Wel geschrokken.**



**Waarom zie jij er zo uit?
Waarom ben jij zo anders?**


**Nika voelde zich bloot.
En moe.
Maar ook... lichter.**

**Waarom kon ze niet gewoon zijn
zoals zij?**

Die dag voelde Nika zich klein.



**Maar de volgende ochtend
kwam er een nieuw dier in de
klas.**




**Ze had zwarte en witte
strepen
en heette Mila.**

**Nika zag het meteen.
De gelijkenis.
Het vertrouwde.**



**Ze speelden samen.
Ze schommelden.
Ze zaten soms gewoon naast elkaar,
zonder te praten.**



**Bij Mila hoefde Nika zich
niet in te houden.**

**Het wiebelen mocht.
De stilte ook.**



**Op een dag vroeg Nika
voorzichtig,
Vind jij het niet lastig... om zo'n
gek paard te zijn?**



Mila keek verbaasd.

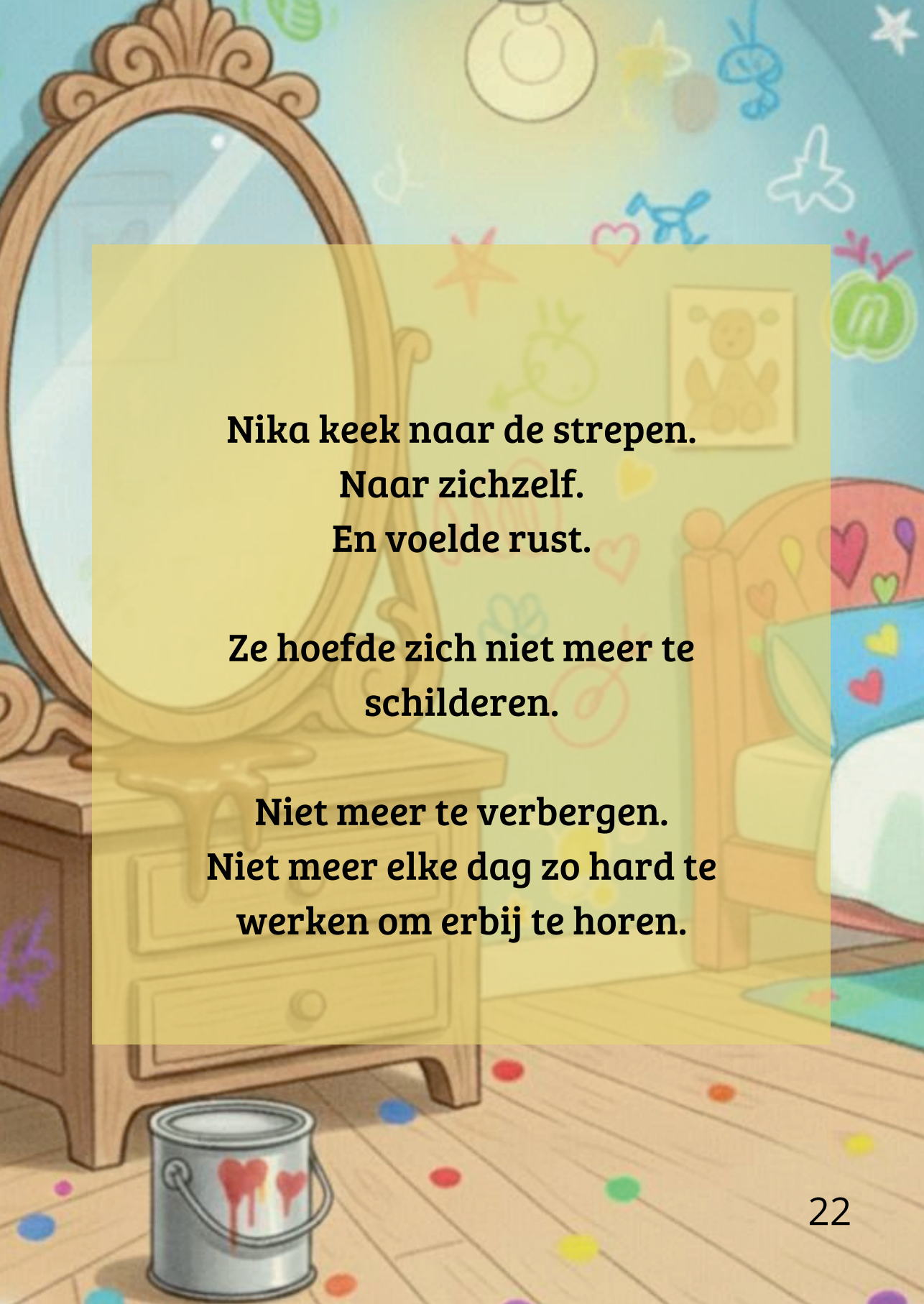
**Maar ik ben helemaal
geen paard, zei ze zacht.
Ik ben een zebra.**

**Nika bleef stil.
Een zebra...**



**Opeens begreep Nika waarom
alles zo vermoeiend was geweest.**

**Ze had geprobeerd iets te zijn
wat nooit van haar was geweest.**




**Nika keek naar de strepen.
Naar zichzelf.
En voelde rust.**

**Ze hoefde zich niet meer te
schilderen.**

**Niet meer te verbergen.
Niet meer elke dag zo hard te
werken om erbij te horen.**

**Nika beseftte dat ze geen gek
paard is, maar gewoon zebra.
Een zebra tussen de paarden.**





**Vanaf dat moment begon
Nika zichzelf beter te
begrijpen.**

**Ze leerde luisteren naar haar
lichaam**

Pauze nemen.

Bewegen wanneer het hielp.