

Welkom bij Lollie

Hoi.

Ik ben Lollie.

Misschien ken je mij al een beetje. Misschien is dit de eerste keer dat je over mij leest.

Ik heb soms gevoelens die moeilijk uit te leggen zijn. Soms ben ik bang, boos of verdrietig. Soms zit er een knoop in mijn buik. Soms schrik ik van dingen waar andere mensen misschien helemaal niet van schrikken.

Soms komen er herinneringen terug die ik liever zou vergeten.

En soms gebeurt er iets raars: dan ben ik er even niet helemaal bij. Alsof mijn hoofd ergens anders naartoe gaat.

Misschien herken je dat.

Misschien herken je helemaal niets van mij. Ook dat is goed want iedereen is anders.

In dit boek vertel ik over dingen die kinderen kunnen meemaken wanneer ze iets moeilijks, engs of verdrietigs hebben meegemaakt. Over wat er dan kan gebeuren in je hoofd, in je lichaam en in je gevoelens.

Maar dit boek gaat niet alleen over moeilijke dingen.

Het gaat ook over veiligheid.

Over grenzen.

Over hulp vragen.

Over kleine stapjes.

Over leren vertrouwen.

Over hoop.

En vooral over ontdekken dat wat je voelt er mag zijn.

Je hoeft niet altijd sterk te zijn.

Je hoeft niet alles alleen op te lossen.

En als er iets ergs is gebeurd, betekent dat niet dat het jouw schuld was.

Misschien draag je iets met je mee waar je nog nooit over hebt durven praten.

Misschien weet je zelf nog niet goed wat er aan de hand is.

Lollie loopt met je mee in dit boek.

Niet om je te vertellen hoe jij je moet voelen.
Maar om samen met jou te ontdekken:

“Wat gebeurt er eigenlijk met mij?”

En misschien ontdek je onderweg nog iets anders:
Dat je sterker bent dan je denkt.
Dat je hulp mag vragen.
Dat je gevoelens niet raar zijn.
En dat je, ondanks alles wat je hebt meegemaakt, nog steeds gewoon jezelf mag zijn.

**Je bent niet alleen.
Je bent belangrijk.
Je mag voelen.
Je mag groeien.
Je mag hulp krijgen.
En je mag gewoon kind zijn.**

Liefs,

Lollie 

Hoe gebruik je dit boek?

Voor kinderen

Je hoeft dit boek niet van voor naar achter te lezen. Je kunt gewoon beginnen bij een verhaal dat je aanspreekt. Misschien zie je een titel waarvan je denkt:

“Dit gaat over mij.”

Of misschien denk je juist:

“Dit heb ik helemaal niet.”

Allebei is prima. Lees rustig. Kijk naar de tekeningen. Praat erover als je dat wilt. En als een verhaal je een naar gevoel geeft, mag je gewoon stoppen.

Je hoeft nooit een verhaal af te maken. Je mag een volwassene vragen om samen met jou te lezen. En je mag ook zeggen:

“Hier wil ik nu niet over praten.”

Dat is óók een grens.

Voor ouders, verzorgers, leerkrachten en hulpverleners

De Lollie-verhalen zijn bedoeld als **laagdrempelige herkenning en ondersteuning** voor kinderen die te maken hebben met moeilijke gebeurtenissen, langdurige stress, trauma of de gevolgen daarvan.

De verhalen kunnen afzonderlijk worden gebruikt. Het is dus niet noodzakelijk om de hele reeks in een bepaalde volgorde te lezen.

Een kind kan bijvoorbeeld zelf een onderwerp kiezen dat aansluit bij wat het op dat moment ervaart.

Een paar eenvoudige manieren om ermee te werken

Samen lezen

Lees het verhaal samen en geef het kind de ruimte om te reageren. Stel niet meteen veel vragen. Soms zegt een kind vanzelf iets wanneer het zich veilig genoeg voelt.

Kijken zonder praten

Een kind hoeft niet altijd te vertellen wat het voelt. Alleen samen naar de afbeeldingen kijken kan al voldoende zijn.

Herkenning zoeken

Je kunt vragen:

"Herken je iets van wat Lollie voelt?"

In plaats van:

"Heb jij dit ook meegemaakt?"

Dat laatste kan voor sommige kinderen te direct zijn.

Het kind zelf laten kiezen

Laat het kind bepalen welk verhaal het wil bekijken. Daarmee behoudt het zoveel mogelijk controle over het eigen proces.

Gebruik de verhalen als beginpunt

Een Lollie-verhaal hoeft geen eindpunt te zijn. Het kan juist een opening bieden voor een gesprek over gevoelens, veiligheid, grenzen of hulp.

Belangrijk

Lollie is **geen** vervanging voor professionele hulp.

Wanneer een kind ernstig vastloopt, langdurig bang blijft, niet meer goed functioneert, zichzelf pijn doet, zich niet veilig voelt of te maken heeft met een onveilige situatie, is het belangrijk dat een passende volwassene of professional wordt ingeschakeld.

Ook hoeft een kind nooit gedwongen te worden om over een traumatische gebeurtenis te vertellen.

Veiligheid komt eerst

Het doel van Lollie is niet om een kind opnieuw door moeilijke gebeurtenissen heen te laten gaan.

Het doel is om woorden en beelden te geven aan wat een kind misschien al die tijd heeft gevoeld.

Zodat een kind kan ontdekken:

“Wat er met mij gebeurt, betekent niet dat er iets mis is met míj.”

Een klein Lollie-moment

Je kunt ieder verhaal afsluiten met één eenvoudige vraag:

“Wat zou Lollie nu nodig hebben?”

Misschien is het antwoord:

een knuffel.

Rust.

Een veilige plek.

Iemand die luistert.

Even spelen.

Hulp.

Of gewoon even niets.

Er hoeft niet altijd meteen een oplossing te zijn.

Soms is het belangrijkste wat je een kind kunt geven:

tijd, veiligheid en iemand die blijft.

