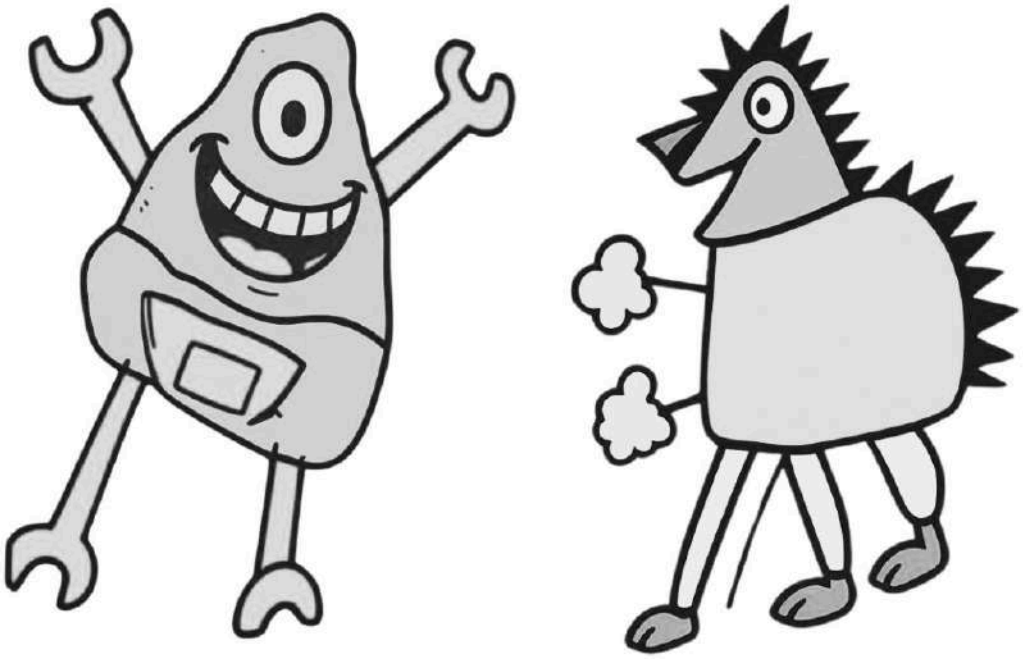
Iedereen is wel eens een beetje bang

KLeurboek en oefeningen



Monsters getekend door mijn (Christy Bel) zoon toen hij 8-10 jaar oud was

Daan en zijn monsters.

De klok in de huiskamer laat van zich horen. Het is zeven uur. Net zat Daan nog op de bank te spelen, maar nu ziet mama alleen nog een heleboel autootjes liggen die papa straks mag opruimen. Mama kijkt eens achter het gordijn. “Daan, waar ben je nu, klein monstertje van me?”

Daan is muisstil en geeft geen kik. *Ze ziet me vast niet onder de eettafel,* denkt hij. Maar Daan wiebelt zo onrustig op zijn knietjes heen en weer, dat hij tegen de stoelpoot aan stoot. De spanning wordt hem te veel en hij begint zachtjes te lachen.
“Sst, dommerik,” fluistert Floor, en ze geeft hem een por in zijn zij. “Straks hoort mama ons nog!”

Daan geeft Floor een harde por terug. “Au!” roept ze hard.
Dan voelen Daan and Floor ineens twee armen om zich heen en gieren ze het uit van het lachen. Mama heeft de twee kinderen onder de tafel gevonden! En ook al willen ze best nog een potje verstoppertje spelen, mama zegt dat het nu echt bedtijd is. “Kom op jongens, naar boven. Tandenpoetsen en naar bed.”
Mama kietelt Daan en Floor de trap op.

Floor rent meteen naar haar kamer en ploft op haar bed vol knuffels. Ze heeft er wel tien en ze mogen allemaal bij haar in bed slapen. *Wie zal ik waar neerleggen?* bedenkt ze. Eén voor een krijgen haar knuffels een mooi plekje.
Mama heeft de pyjama's al gepakt. “Daan, waar ben je nu weer?” vraagt ze.
Maar Daan is op de trap blijven staan. Het is er donker en hij durft niet verder te lopen. “Ik denk toch echt dat ik een monstergeluidje vanuit mijn kamer heb gehoord,” zegt hij zachtjes tegen mama.
Dit gebeurt de laatste weken al elke avond. Mama loopt naar Daan toe en pakt zijn hand. “Kom, we gaan samen in je kamer kijken,” zegt ze lief. Mama zegt wel elke avond dat hij niet bang hoeft te zijn, maar toch is hij het wel. Zelf wil hij ook liever een stoere jongen zijn die alle monsters voor zijn kleine zusje verslaat.
Maar Floor is helemaal niet bang.
Zij gelooft niet in monsters. Zij moet juist voor haar knuffels zorgen, want die zijn volgens haar wél bang. Floor niet hoor, zij is een stoere meid. Daan baalt.
Was hij maar zo stoer als Floor! Hij is ten slotte al acht jaar, twee jaar ouder dan zijn zusje.
Daan loopt samen met mama de trap verder op. Op zijn bed ligt zijn pyjama al klaar. Hij trekt zijn lievelingspyjama aan: een blauw-groene met allemaal dinosaurussen erop. De stof voelt heerlijk zacht. Hij is eigenlijk ook heel moe en heeft zin om te gaan slapen.

“Mama, heb je al wel onder mijn bed gekeken?” vraagt Daan.
Floor is haar tanden aan het poetsen in de badkamer. “Bangerd!” roept ze. “Mama zegt toch elke avond dat monsters niet bestaan en dat je niet bang hoeft te zijn?”
“Maar ik mág wel bang zijn!” roept Daan boos terug. “Daar kan ik toch ook niets aan doen?”
Dex, hun kleine hondje, is op de gezellige herrie afgekomen. Hij loopt de badkamer in en wandelt dan naar Daans kamer. Voordat iemand hem kan pakken, springt hij op het bed en ploft heerlijk neer op het kussen van Daan. Dex is dol op Daan en slaapt het liefste elke avond bij hem. Het krult zijn lijfje op en begint al snel zachtjes te snurken.

Omdat Daan de laatste tijd zo vaak uit bed kwam omdat hij bang was, vindt mama het nu wel goed dat Dex bij hem slaapt. Dat voelt een stuk veiliger. Dex is wel een klein hondje en een echte allemansvriend die liever geen ruzie maakt, maar Daan vindt het heerlijk dat zijn harige vriendje op zijn dekbed ligt.
Mama ziet Dex liggen. “Zijn jullie al klaar met plassen en tandenpoetsen? Dex ligt alweer te ronken!”
Floor duikt als eerste haar prinsessenbed in. Mama heeft een mooi roze gordijn gemaakt dat vanaf het plafond om haar bed heen hangt, zodat het net een tentje is. Het bed is net verschoond en ruikt heerlijk schoon. Dat is het allerfijnste: slapen in een lekker fris bedje. Floor is moe. Mama zingt samen met haar een liedje en loopt daarna naar Daan.

Daan en Floor gaan wel tegelijk naar bed, maar omdat Daan ouder is, mag hij nog even een stripboek lezen. Er ligt een hele stapel Donald Ducks naast zijn bed. De meesten heeft hij al heel vaak gelezen, maar dat maakt hem niets uit. Mama komt bij Daan op het bed zitten. Dex wordt wakker en kruipt gezellig bij haar op schoot. Daan leunt ook tegen mama aan. Hoe moe hij ook is, hoe kun je nu lekker gaan slapen als je angst in je buik voelt?
“Mam, ik blijf bang voor monsters,” fluistert hij. “Iedere avond kijk ik achter het gordijn en onder mijn bed. Ik zie nooit wat, maar wat moet ik doen als ze tóch in mijn kamer komen?”

Mama legt geduldig uit dat monsters echt niet bestaan. Ook belooft ze dat ze straks nog vaak komt kijken als hij slaapt.
“En Dex is een goede waakhond,” zegt mama. “Ik weet zeker dat als er ook maar iemand jouw kamer in komt, Dex meteen wakker wordt om jou te beschermen. Je bent zijn beste maatje. Honden slapen heel licht.
Dex gaat echt wel blaffen en grommen als er iets vreemds gebeurt.”

Daan denkt diep na. Mama heeft wel gelijk, dat weet hij best. Mama doet zo hard haar best en ze is de allerliefste. Eigenlijk weet Daan diep van binnen ook wel dat monsters niet echt bestaan. Alleen in tekenfilms, en daar moet hij juist vaak om lachen. Dan zijn ze grappig en helemaal niet eng.

Gewoon gekke, getekende figuurtjes. Een kabouter, een elfje, een trol of een eenhoorn: dat zijn allemaal fantasiefiguren die in het echt niet bestaan. Net als de monsters op tv.

Floor heeft een kleurboek vol met dat soort fantasiefiguren.

Ze kleurt de eenhoorns roze en is dol op elfjes. Die figuren vindt Daan ook helemaal niet eng.

“Mama, dat is nu juist mijn aller, aller, allergrootste probleem,” zegt Daan, en hij kruipt lekker dicht tegen mama aan. “Als er échte monsters in mijn kamer kwamen, dan wist ik zeker dat Dex zou gaan grommen en blaffen. Hij wil buiten met iedereen spelen en is een echte schat, maar mij zou hij beschermen. Maar... Dex kan mijn monsters niet zien. Dus kan hij ook niet blaffen.”

“Zijn de monsters dan onzichtbaar?” vraagt mama.

“Nee, je snapt niet wat ik bedoel,” zegt Daan. “De monsters zijn fantasie. Ze zitten in mijn hoofd, maar ik ben er nog steeds bang voor.

En Dex kan niet in mijn hoofd kijken. Hij gaat niet blaffen als ik aan monsters denk of als ik over ze droom, want hij ziet ze niet. Die monsters bestaan alleen in mijn hoofd. Dat weet ik eigenlijk wel.”

Dex wordt wakker van Daans luide stem. Hij kijkt even op, strekt zijn pootjes uit en gaapt uitgebreid. Dex denkt inderdaad niet na over monsters. Hij sluit zijn oogjes en slaapt alweer. Zo snel gaat dat bij hondjes.

“Ik ben helemaal alleen in mijn hoofd, en daar zit mijn monster-bangheid,” zegt Daan verdrietig.

Daan heeft het goed uitgelegd. Mama knikt en geeft hem een hele stevige knuffel. “Grote mensen zijn in hun gedachten ook wel eens bang voor dingen, hoor. Niet voor monsters, maar voor dingen die in het echt helemaal niet hoeven te gebeuren. Dat is eigenlijk precies hetzelfde: bang zijn voor iets wat er niet is. En al die bange gevoelens zitten inderdaad in je eigen hoofd.”

“Was ik Dex maar,” zucht Daan. “Of konden jij, papa en Dex maar in mijn hoofd kruipen om die monstergedachten eruit te vechten.”

“Ik kan nu alleen tegen je praten,” zegt mama zacht. “Maar weet je wie er wel in jouw hart en in jouw hoofd kan vechten? De Heere Jezus kan jou helpen. We kunnen bidden dat Jezus jou vanbinnen steeds een beetje sterker maakt, zodat je leert vertrouwen dat je veilig bent. Net zoals Dex jou aan de buitenkant wil beschermen, wil de Heere Jezus jouw gedachten vanbinnen beschermen tegen de angst.”

Mama legt uit hoe dat werkt. “In de Bijbel staat dat Jezus heel zachtmoedig was, net zo lief en geduldig als een klein lammetje. Hij liet Zich zomaar

gevangennemen. Maar omdat Jezus na drie dagen weer opstond uit de dood, heeft Hij voor altijd gewonnen van al het kwaad en alle angst. Nu is Hij niet meer dat kwetsbare lammetje, maar juist zo supersterk als een brullende leeuw! En die sterke Leeuw, Jezus, woont in jouw hart. Hij brult al die bange monstergedachten zo je hoofd uit."
Als je het moeilijk hebt en bang bent, mag je dus altijd om Jezus' hulp vragen. Hij is zo sterk als een leeuw. "Maar," zegt mama tot slot met een glimlach, "je mag natuurlijk ook gewoon wel eens bang zijn. Die gevoelens horen er soms ook gewoon bij."

DAAN IS BANG VOOR MONSTERS

GESCHREVEN DOOR
CHRISTY BEL

Maar als ik bang ben,
vertrouw ik op U.
Psalm 56:4

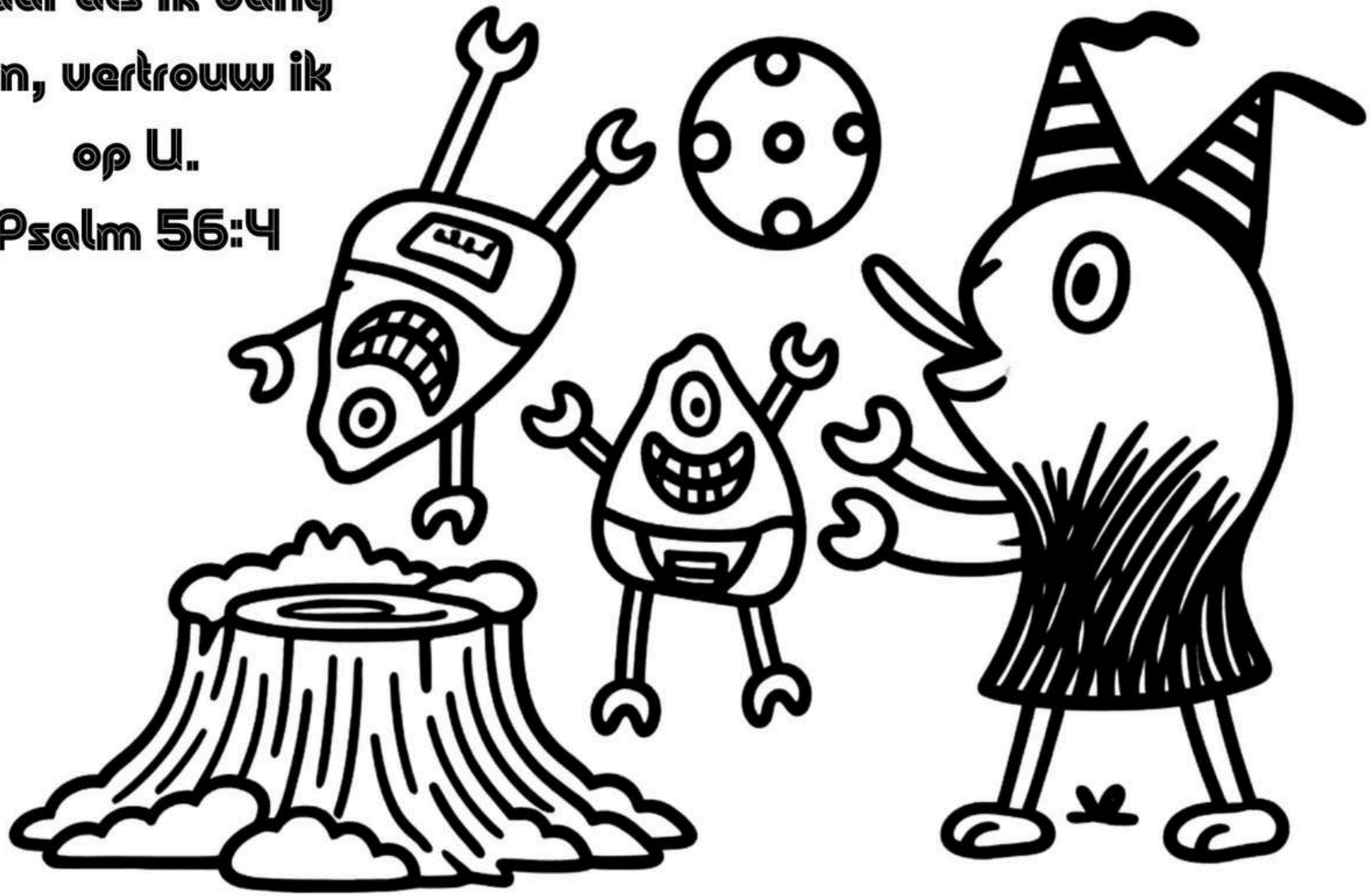
DE HEER IS TROUW

2 TESSALONICENZEN 3

WANT U BENT GROOT EN MACHTIG. U BENT EEN MACHTIG KONING. ALLES IN DE HEMEL EN OP DE AARDE IS VAN U. U BENT DE ALLERHOOGSTE KONING.
1 KRONIEKEN 29:11

Maar als ik bang ben, vertrouw ik op U.

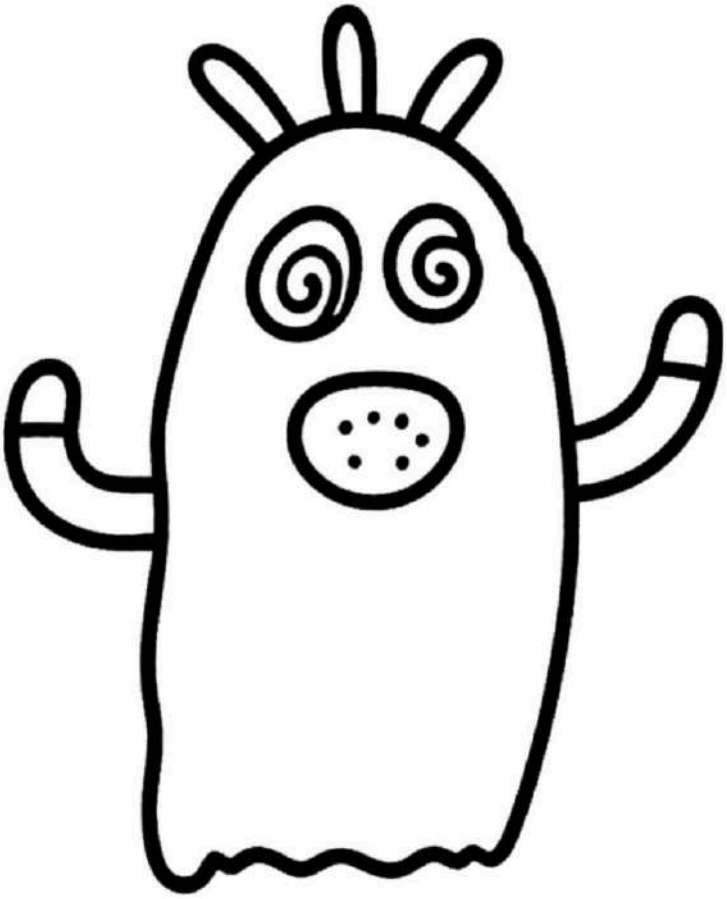
Psalm 56:4



Vertrouw op de Heer

PSALM 27:14

Maak van dit monster jouw Zorgeneter!
Soms heb je weleens een bange gedachte of een grote zorg in je hoofd. Dit monster is juist dól op bange gedachten!.
Schrijf of teken in een denkwolkje ernaast, waar jij weleens bang voor bent.
Geef hem een naam. Als je klaar bent, eet dit monster jouw angst op.
Je hoeft er nu zelf even niet meer aan te denken!



NUMBERI 6: 24

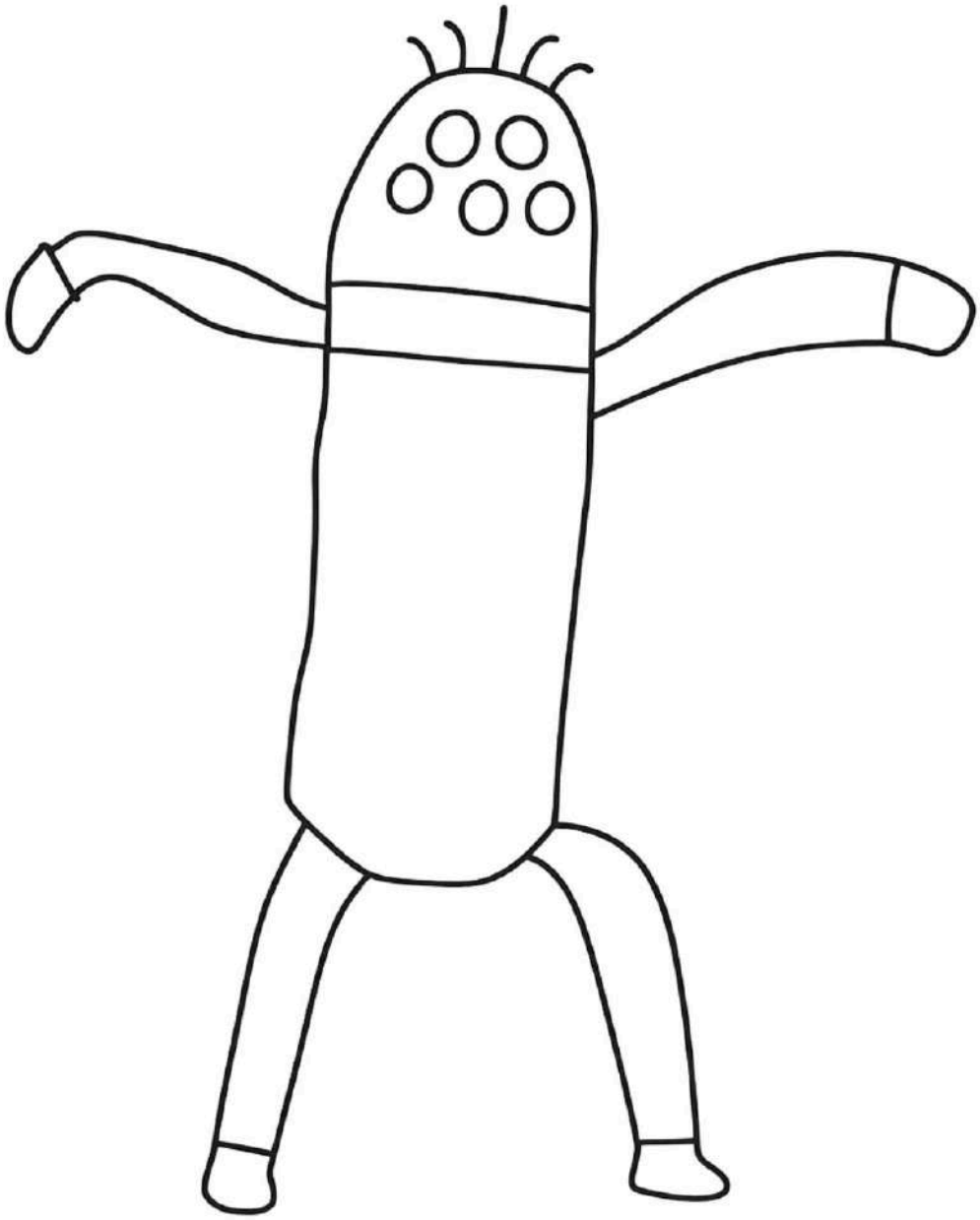
De Heer zal bij je zijn

en voor je zorgen.

The Window of Tolerance (tolerantievenster)

Teken een groot raam met drie ruiten boven elkaar. Kleur de middelste ruit groen (jouw veilige plek). Kleur de bovenste ruit rood (als je hyper of super bang bent). Kleur de onderste ruit blauw (als je leeg en te moe bent). Teken jezelf als een stipje of poppetje in de groene ruit. Dit is waar je wilt zijn!

Waar in je lijf voel jij het als je bang bent?
(Bijvoorbeeld: kriebels in je buik, snelle hartslag).
Geef die plek op de kleurplaat een speciale kleur.



PSALM 56:5

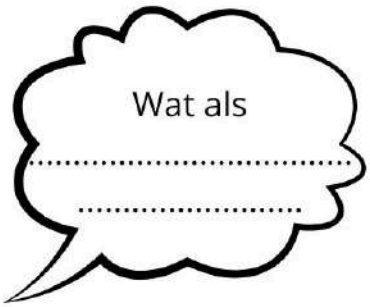
Ik vertrouw op U, mijn God

De Heer is dicht bij je

Filippenzen 4:5

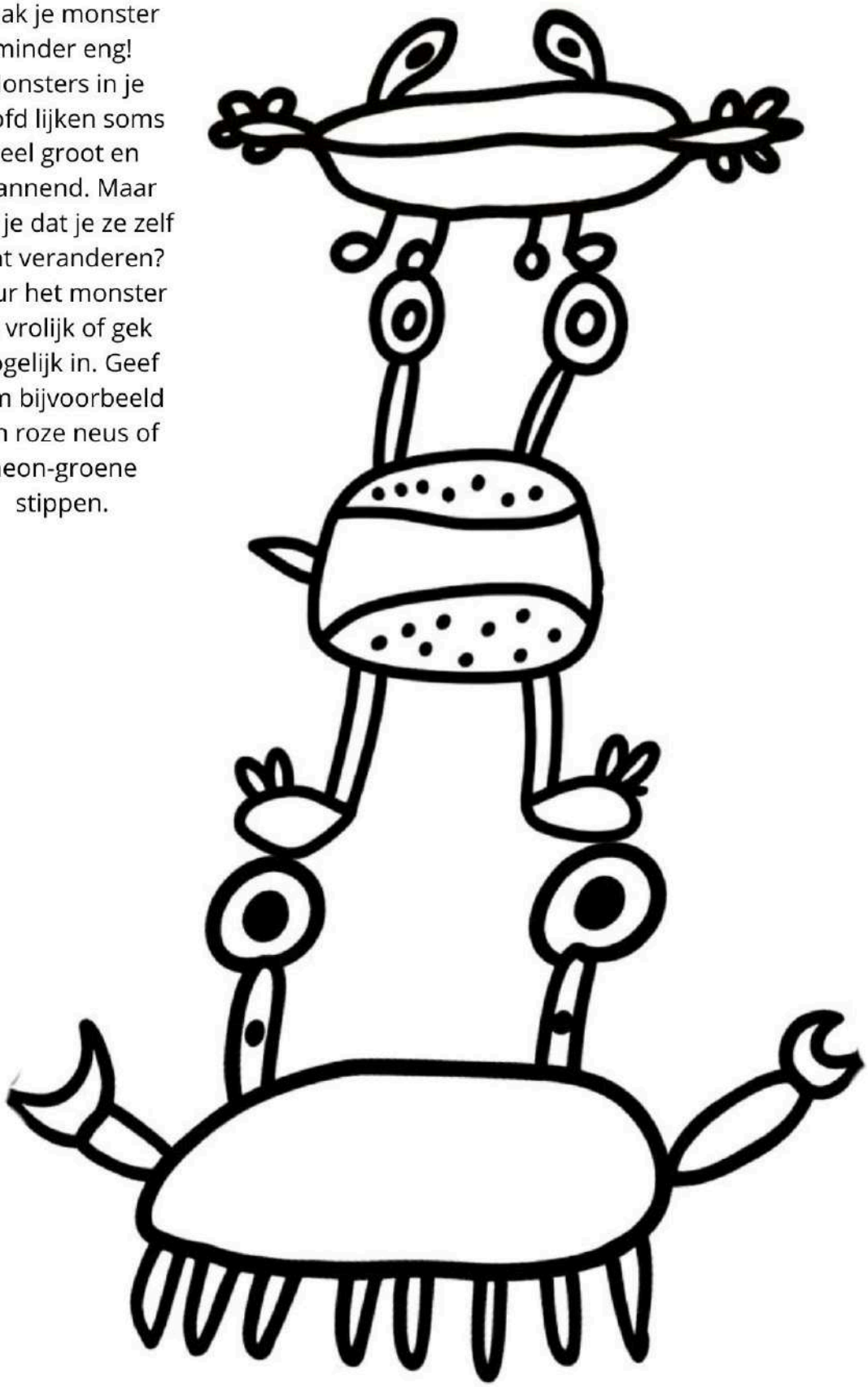
Geef jouw angst een gezicht

Teken jouw monster in het vak hieronder:
Geef je monster een naam:
Mijn monster fluistert het vaakst



Teken hier jouw angst als een monster. Hoe ziet het eruit?

Maak je monster minder eng! Monsters in je hoofd lijken soms heel groot en spannend. Maar wist je dat je ze zelf kunt veranderen? Kleur het monster zo vrolijk of gek mogelijk in. Geef hem bijvoorbeeld een roze neus of neon-groene stippen.



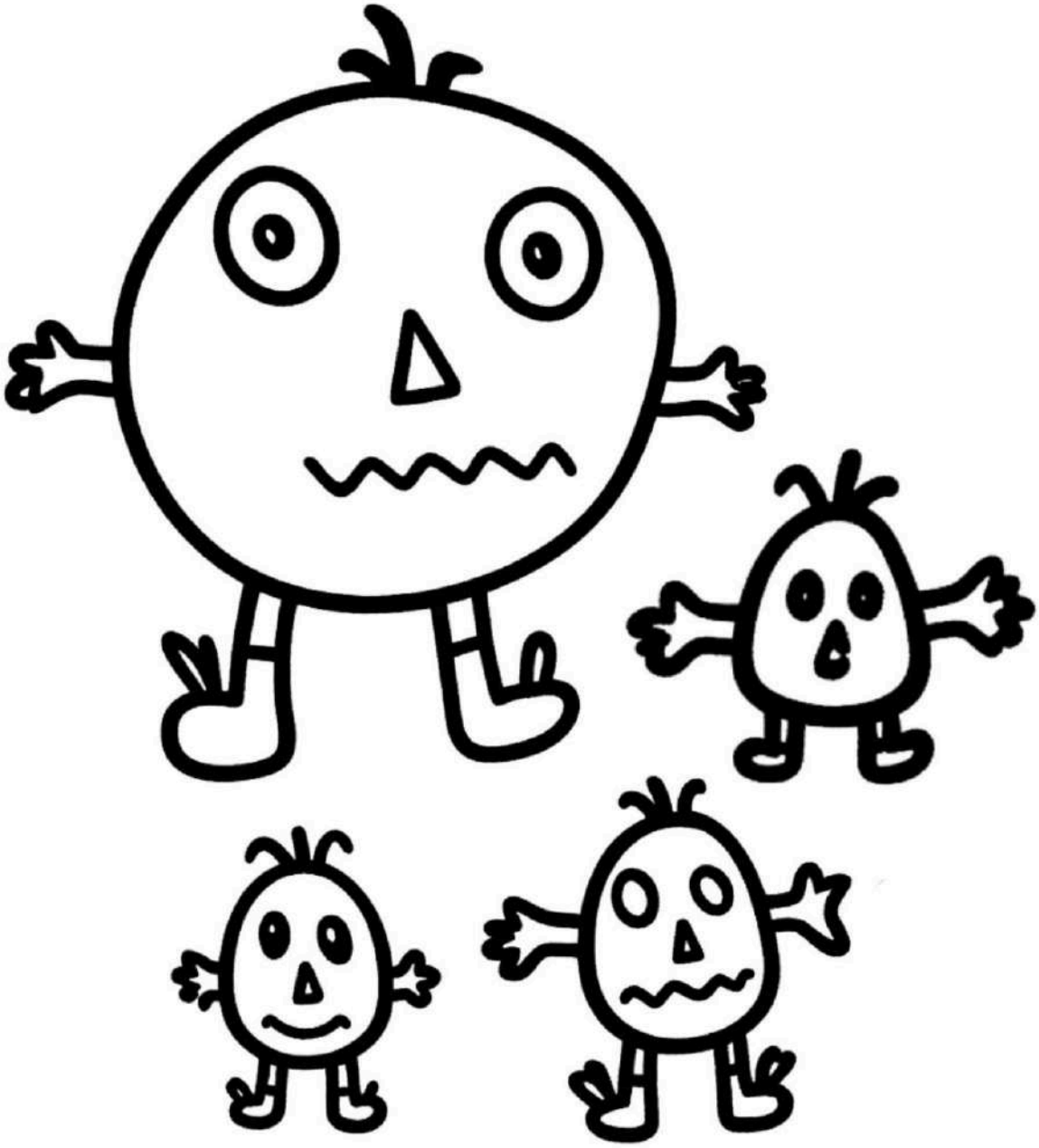
Jij bent de baas! /

Je bent niet jouw angst. Jij bent supersterk! Soms heb je last van een bang gevoel dat heel groot kan lijken, en soms juist heel klein. jij bent en blijft altijd de baas.Teken jezelf als een superkracht, met jouw angstmonster aan de lijn:

Mijn superkracht-naam is:

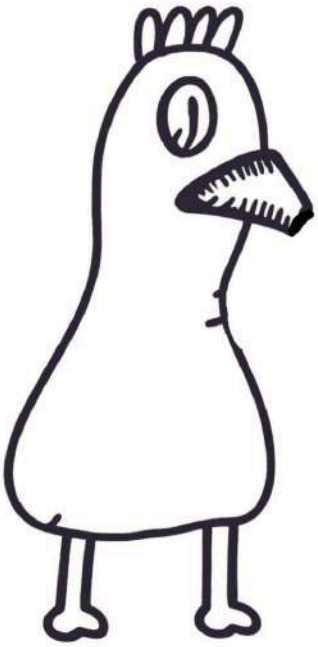
.....

Wat helpt jou als je bang bent?
(Bijvoorbeeld: een knuffel, mama/papa roepen, diep ademhalen).



Jouw monster wil je helpen als je bang bent. Schrijf deze twee helpende gedachten in praatwolkjes bij je monster:

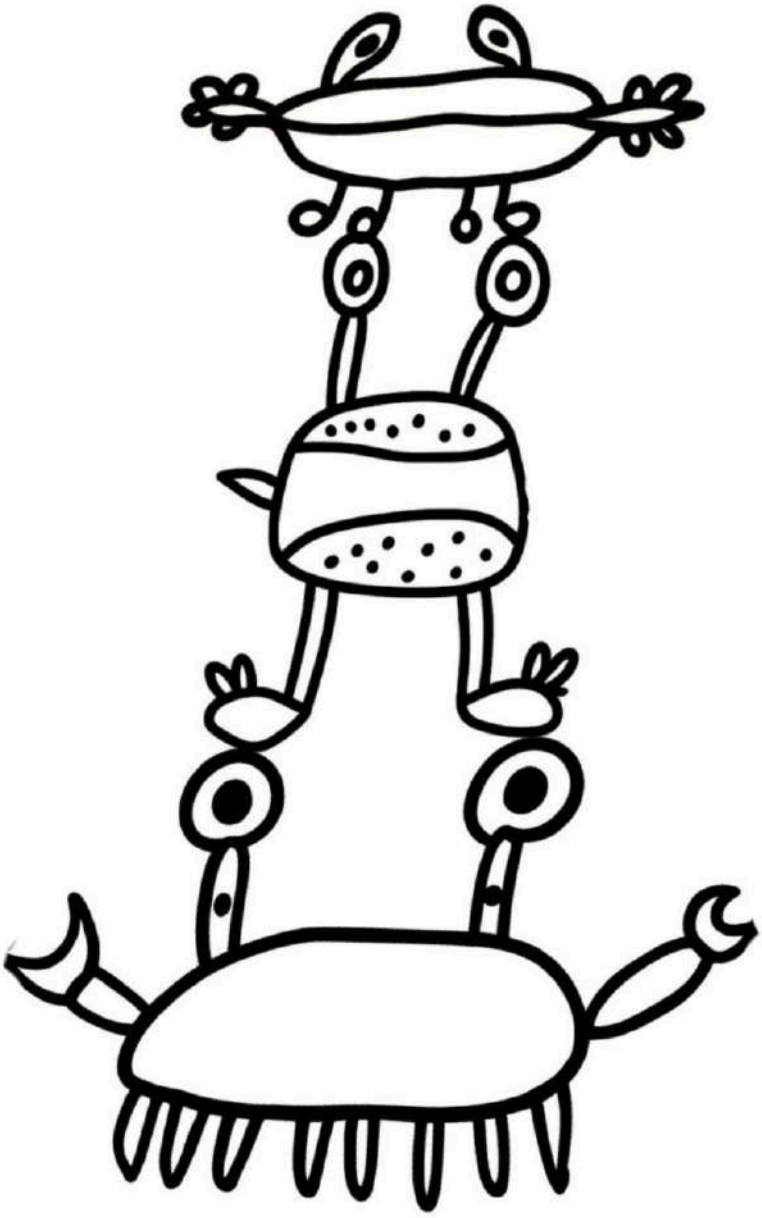
"Ik ben veilig. "Ik kan dit aan

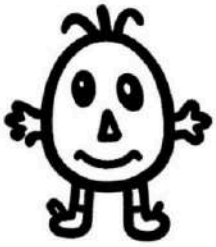


De Heer is dicht bij je

Filippenzen 4:5

Heer, geef me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te weten.

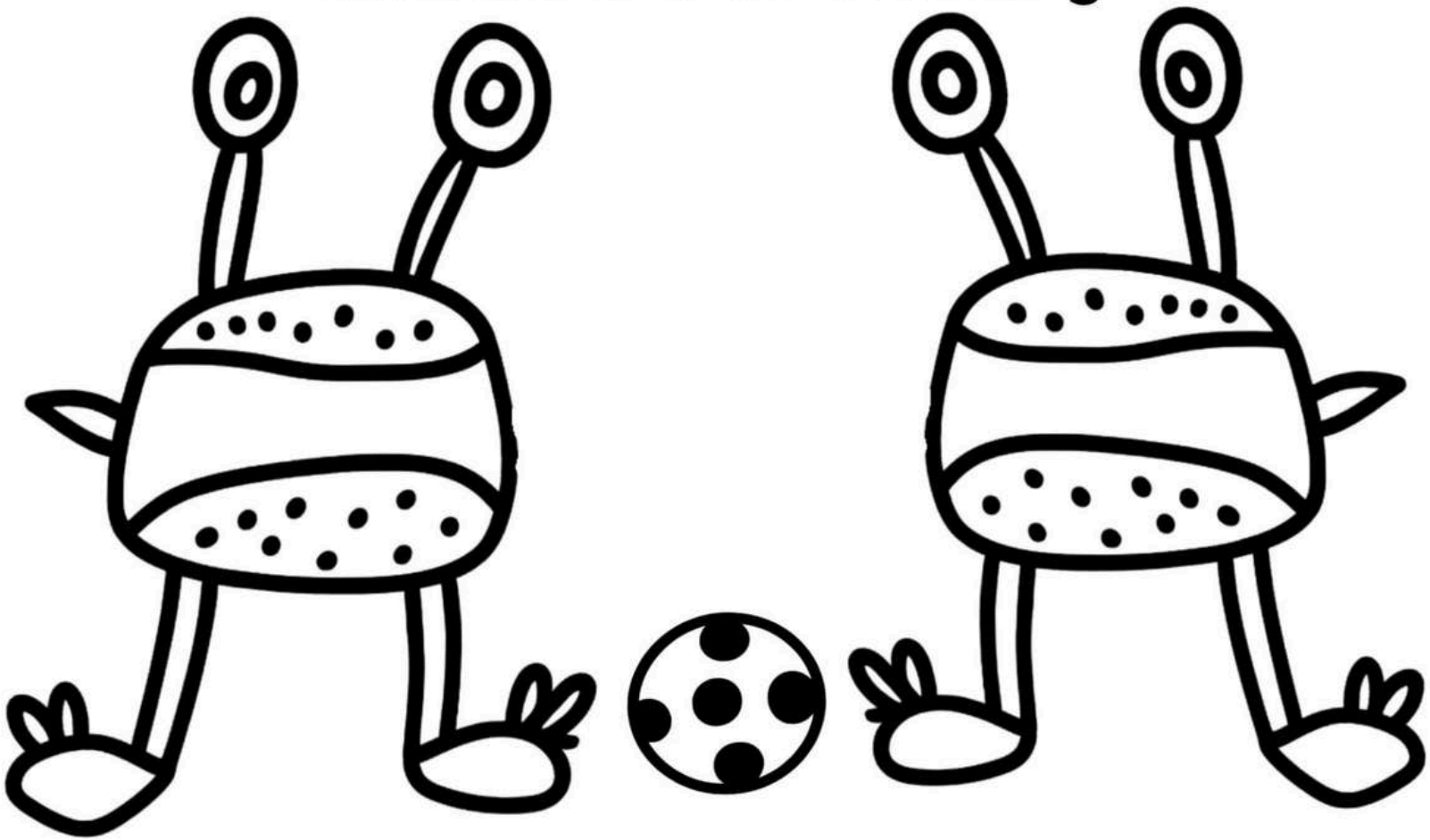




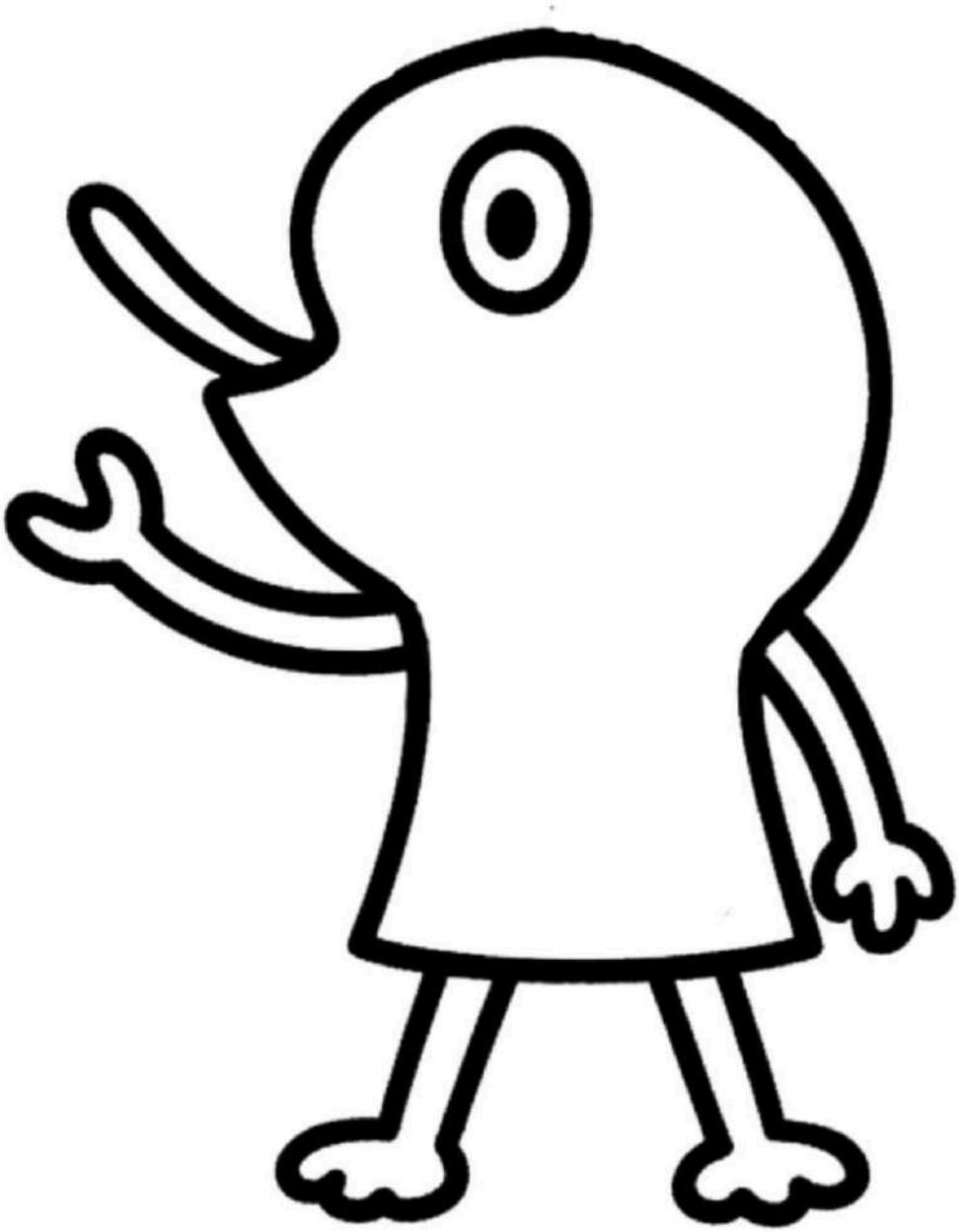
Teken een plek waar jij je 100% veilig en fijn voelt. Dit mag een plek zijn die echt bestaat of een plek die je helemaal zelf verzint.

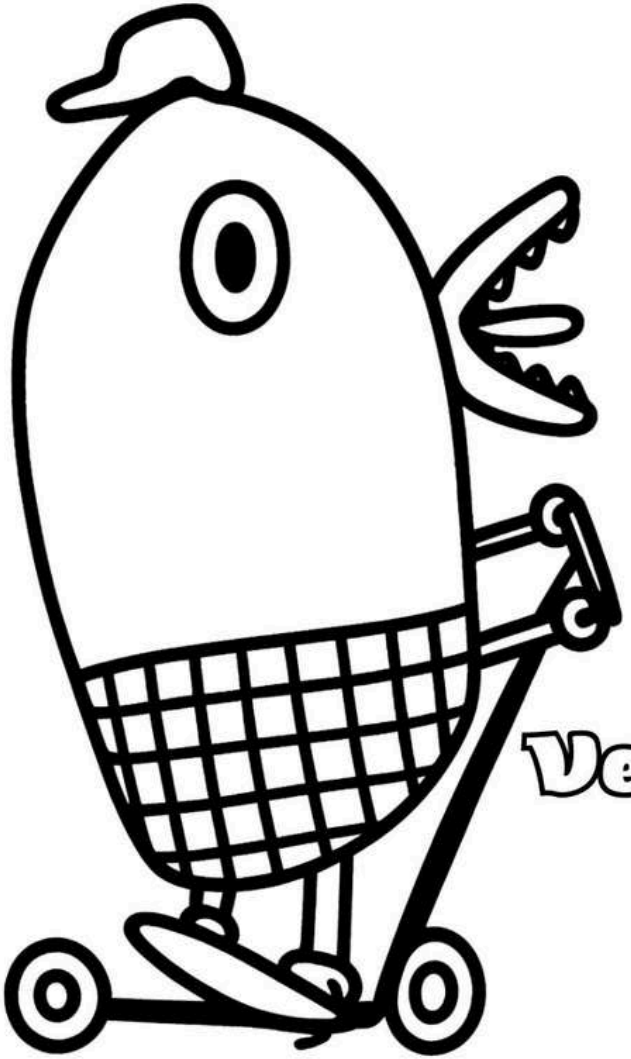
Psalm 118:6

De Heer is bij mij daarom ben ik niet bang



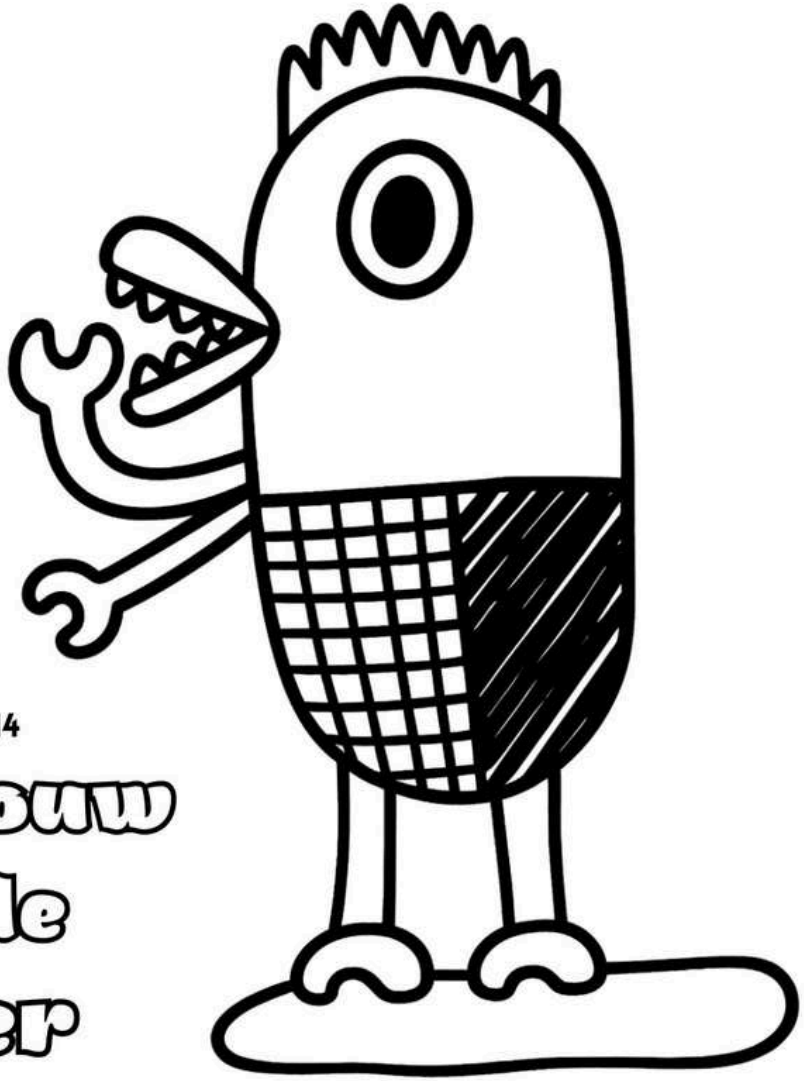
Teken er iets grappigs bij waardoor hij helemaal niet meer eng is. Geef hem bijvoorbeeld een maffe feesthoed, een fopneus, een onderbroek met hartjes of een rolletje drop in zijn hand.





PSALM 27:14

Vertrouw op de Heer

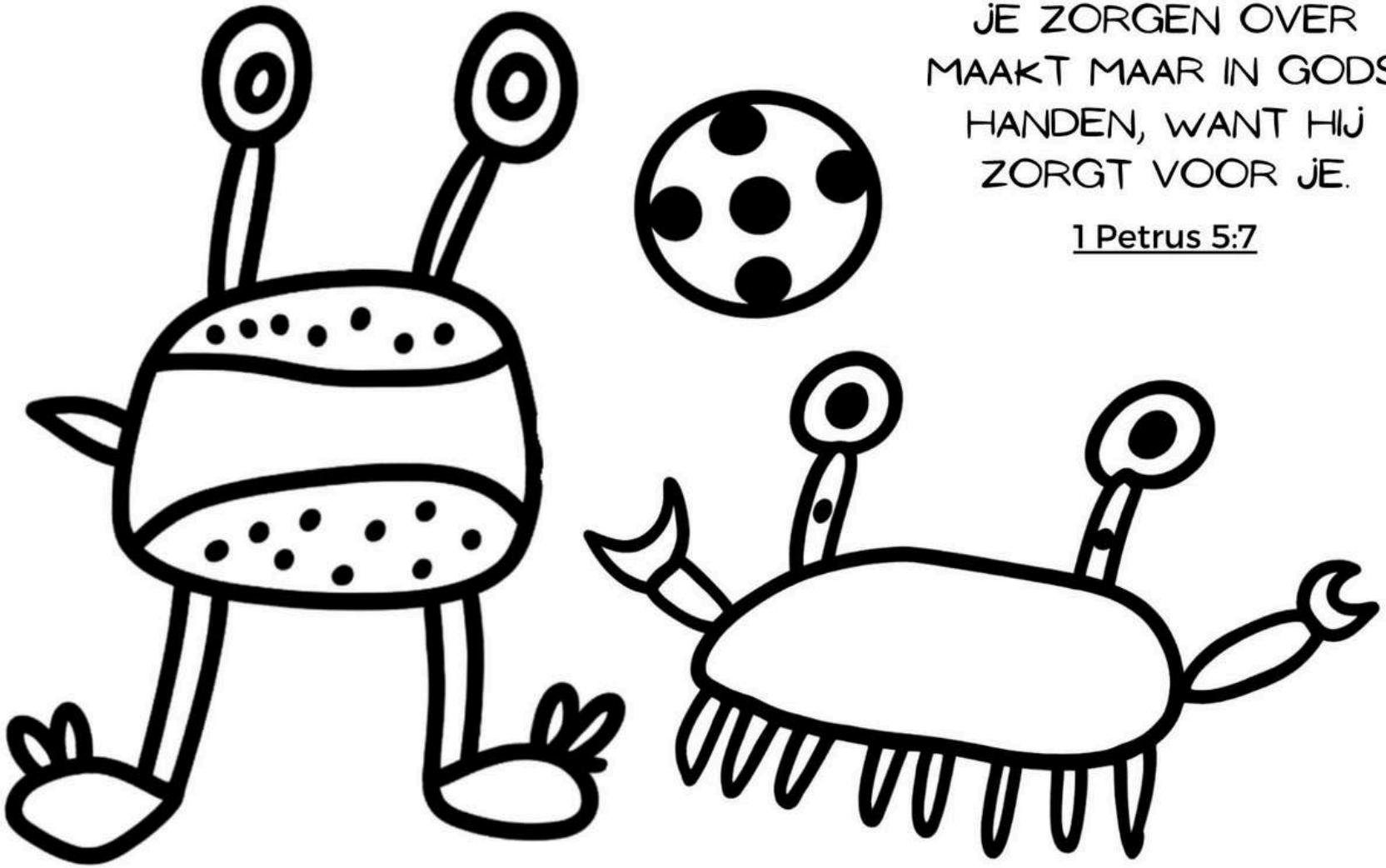


Angst kan voelen als een bal die je onder water wilt duwen, maar hij komt steeds terug. Laat de bal er zijn. Teken een grote bal en beschrijf of teken daarin jouw angst .

Ben je ergens bang voor? God is jouw beschermer en omringt je als een veilig schild. Schrijf jouw angsten of zorgen binnenin het schild. Geef ze biddend aan God en voel Zijn rust

GOOI ALLES WAAR JE JE ZORGEN OVER MAAKT MAAR IN GODS HANDEN, WANT HIJ ZORGT VOOR JE.

1 Petrus 5:7



De Ademhaling

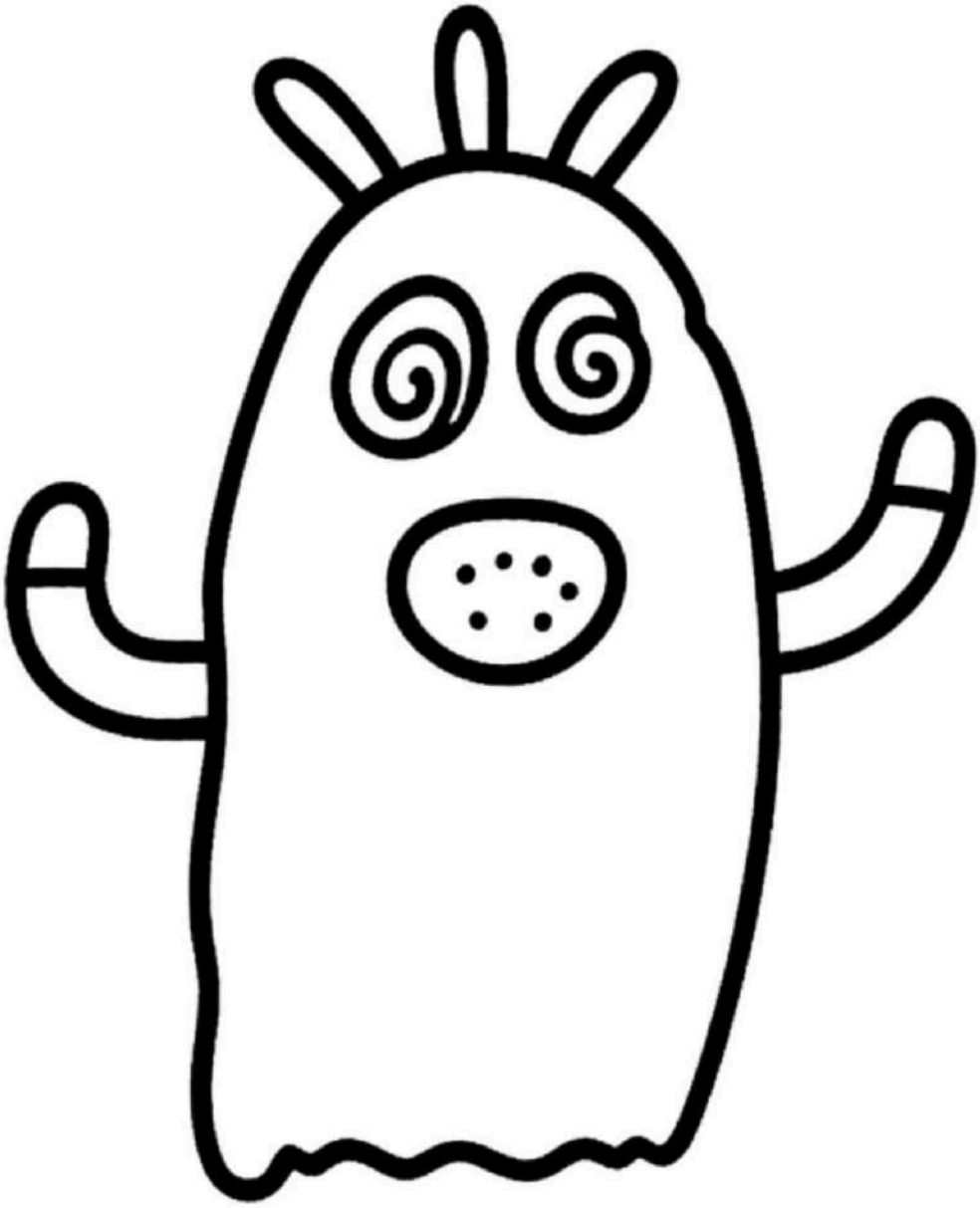
1 Teken eerst een grote, dikke vierkante doos op je papier.

2 Schrijf daarna het woord **IN** bij de linkerkant, **VAST** bij de bovenkant, **UIT** bij de rechterkant en **WACHT** bij de onderkant.

3 Volg als laatste met je vinger de randen van de doos om rustig te ademen:

adem in, houd vast, adem uit, wacht.

Teken er iets grappigs bij waardoor hij helemaal niet meer eng is. Geef hem bijvoorbeeld een maffe feesthoed, een fopneus, een onderbroek met hartjes of een rolletje drop in zijn hand.



Het Stressraampje

Iedereen heeft een onzichtbaar raampje in zijn hoofd. Zit je in het raampje? Dan voel je je fijn, rustig en kun je goed nadenken. Soms schiet je boven het raampje (je wordt heel druk, boos of super bang) of zak je onder het raampje (je bent te moe, verdrietig of wilt niks meer). Het doel is om weer fijn terug te stappen in jouw raampje.

1 Teken eerst een groot raam met drie ruiten boven op elkaar.
2 Kleur daarna de bovenste ruit rood (te druk/bang), de middelste ruit groen (rustig/fijn) en de onderste ruit blauw (moe/leeg).
3 Teken als laatste jezelf als een poppetje in de groene ruit: dit is jouw veilige basis.

Ben je ergens bang voor? God is jouw beschermer en omringt je als een veilig schild. Schrijf jouw angsten of zorgen binnenin het schild. Geef ze biddend aan God en voel Zijn rust

Christy Bel

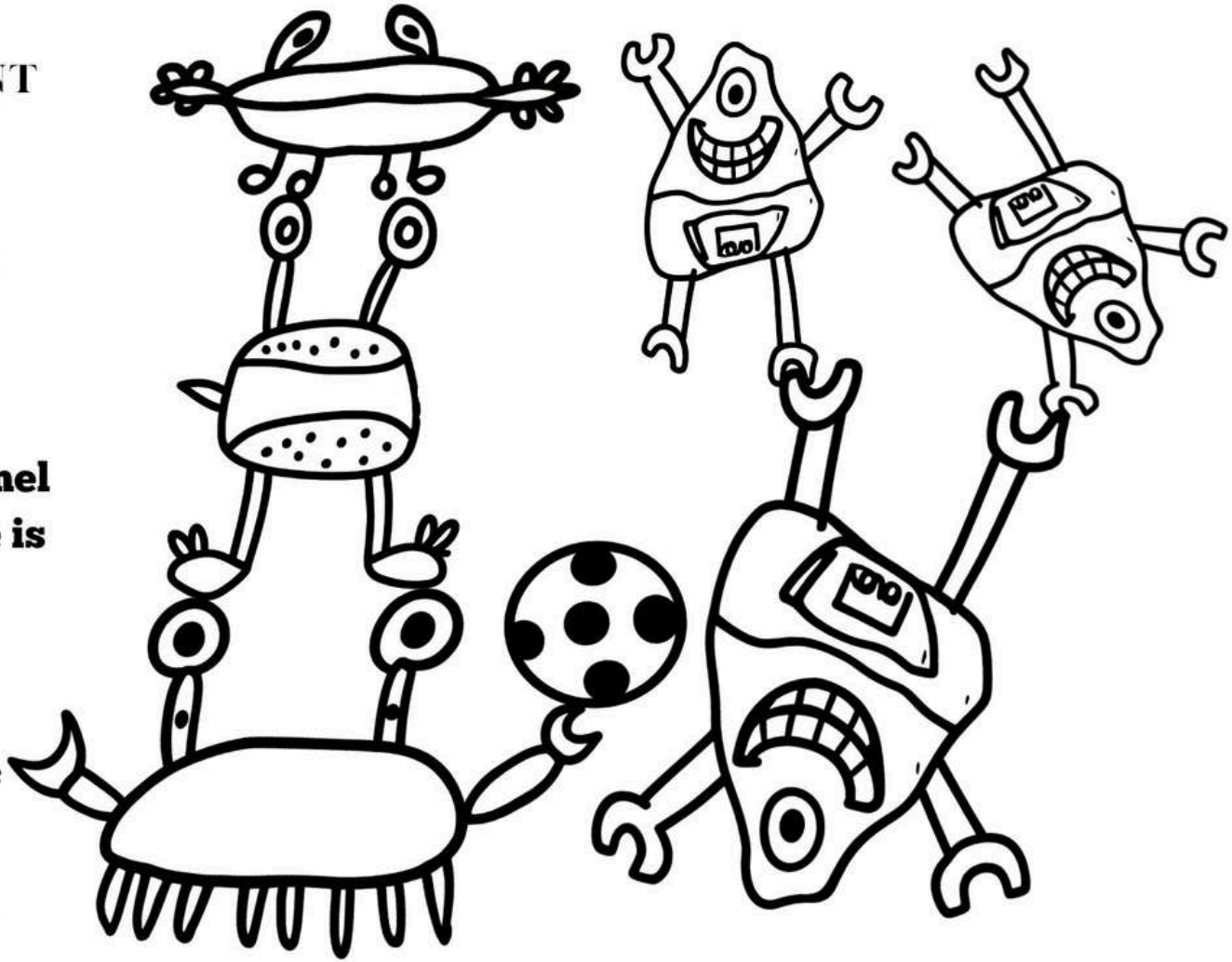
WANT U BENT GROOT EN MACHTIG.

U bent een machtig Koning.

Alles in de hemel en op de aarde is van U.

U bent de allerhoogste Koning.

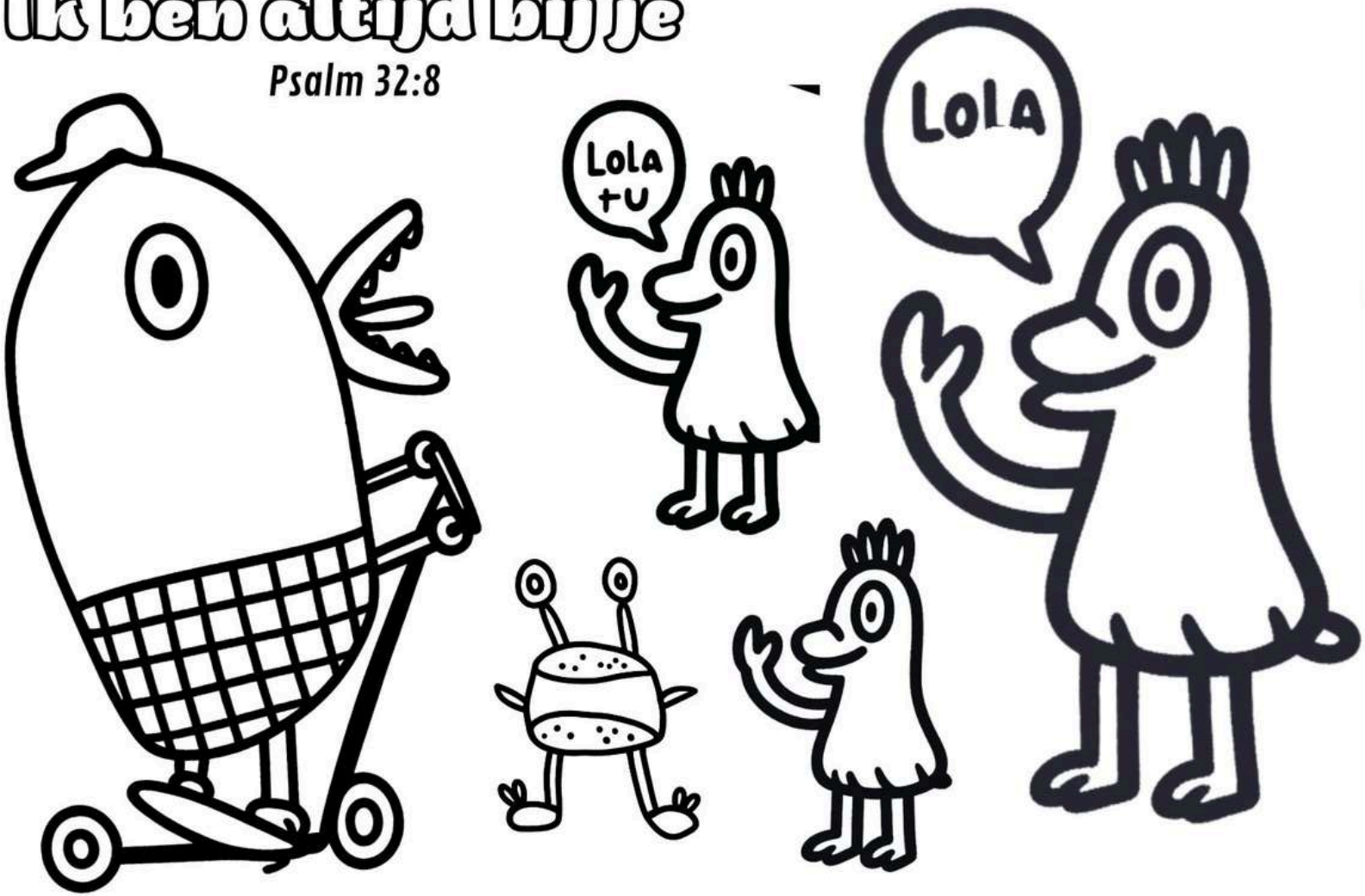
1 KRONIEKEN 29:11



Doe alles vol liefde
voor elkaar.
1 Korintiërs 16:14

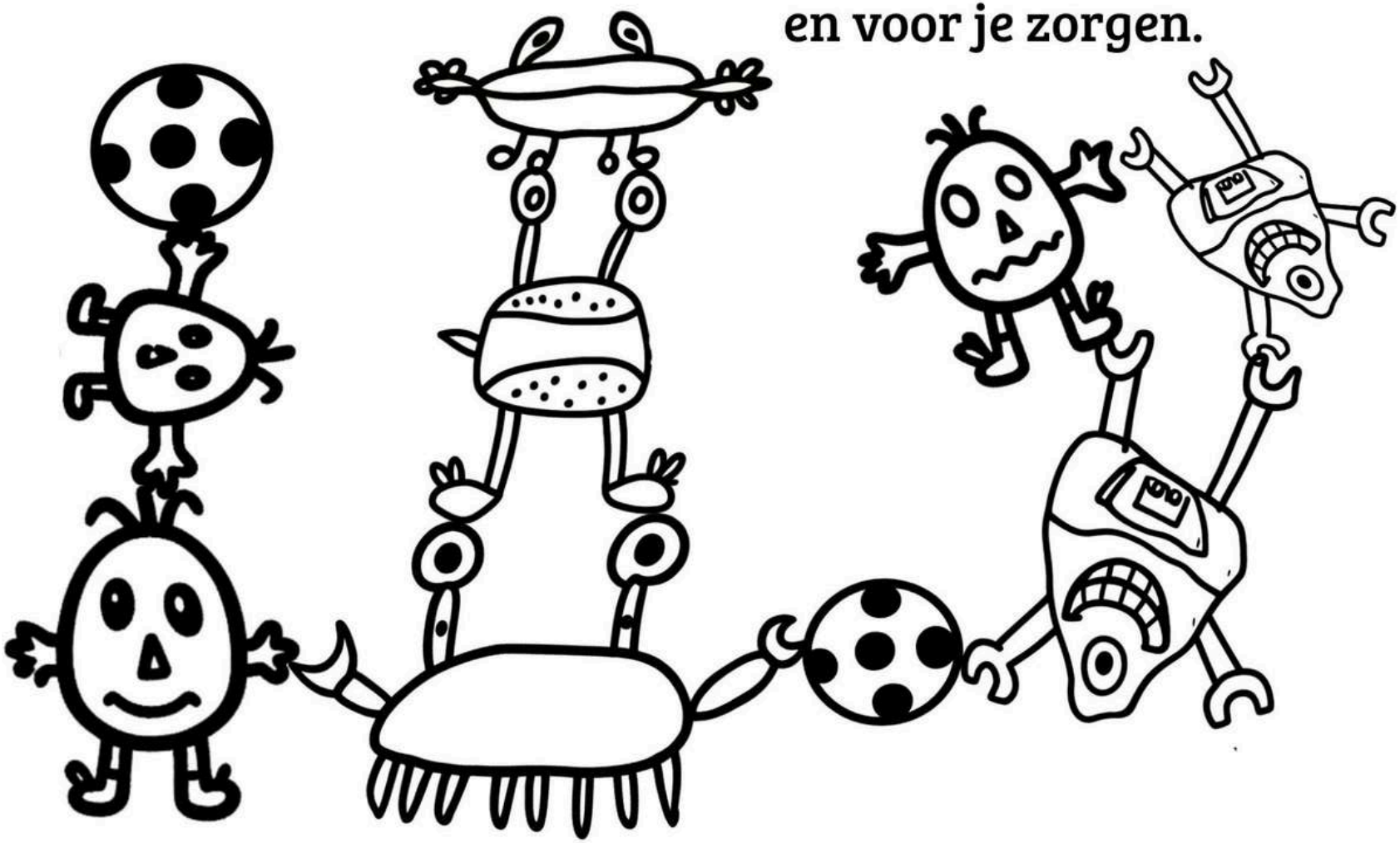
Ik ben altijd bij je

Psalm 32:8



NUMBERI 6: 24

De Heer zal bij je zijn en voor je zorgen.



De Heer is dicht bij je

Filippenzen 4:5