

'Kinderen hebben recht op veiligheid'



Ilse Krabben (31) heeft een boek geschreven voor kinderen: *Springlevend*. In dat boek beantwoordt zij vragen die zij zelf had als kind. Alleen kon ze er toen de woorden niet voor vinden. Nu wel. Ze ziet het boek zelf als een reis naar het kind dat ze toen was. Ilse: 'Ik hoop dat ik kinderen kan helpen, die nu met dezelfde vragen zitten als ik toen.'

Ilse heeft het in haar kindertijd niet makkelijk gehad. Ze heeft veel heftige dingen meegemaakt. Toen wist ze nog niet precies wat er allemaal gebeurde, en ze wist ook niet wat ze ermee moest. Ze kreeg als volwassene last van de dingen die ze had meegemaakt. Ze was bijvoorbeeld altijd heel druk om zichzelf af te leiden.

Schetsen

Ilse: 'Ik ging mindfulness doen, om te ontspannen, en ik had een coach die mij met dingen hielp. Ik leerde heel veel. Die dingen ben ik gaan schetsen en opschrijven. Toen zei iemand: daar moet je iets mee doen, daar kun je andere kinderen mee helpen! En zo is het uiteindelijk een boek geworden. Ik heb de tekst geschreven en Hedie Meischke heeft de mooie tekeningen gemaakt.'

Ontspannen

In het boek komen ook oefeningen terug om te ontspannen, bij de vraag: *Wat moet ik doen als ik het zat ben?* Ilse: 'Ik voelde me als kind vaak onrustig en angstig. Toen wist ik niet hoe ik kon ontspannen. Dat heb ik nu wel geleerd. En de dingen die ik noem in het boek, doe ik zelf ook elke dag. Daardoor vind ik meer rust en voel ik me veiliger, dat maakt veel verschil.'

Vragen van nu en toen

Ilse probeerde terug te denken aan haar kindertijd. Aan de vragen waar ze toen mee zat, maar waar ze geen antwoord op kreeg. Bijvoorbeeld: *Het maakt mij bang als mensen ruziemaken, wat kan ik doen?* En: *Ben ik mooi genoeg?* Ilse: 'Ik praat veel met kinderen nu, ik geef ook les. Ik vind het heel inspirerend om met kinderen te praten.'

Ik ben altijd verbaasd waar ze mee komen. Zo slim! Zo'n mooie, pure en eerlijke manier van kijken naar dingen! De vragen in het boek zijn een combinatie van mijn vragen uit mijn kindertijd en vragen van kinderen nu.'

Vrij zijn

Kinderen zijn 'vrij', zegt Ilse. En in het boek vertelt ze ook dat kinderen aan volwassenen kunnen leren om weer 'vrij' te zijn, als ze dat zijn vergeten. Is zij zelf, nu ze volwassen is, ook nog wel een beetje kind? Ilse: 'Ik moet er wel op letten. Dat kind zit zeker nog in mij, maar het volwassen leven is best druk. Met werk en allerlei verplichtingen. Daarom vind ik het ook zo fijn om veel met kinderen te werken. Die energie is heel prettig. Kinderen zijn veel vrijer, veel meer in het nu, in contact met de natuur, spontaner. En dat wil ik ook zoveel mogelijk zijn. Ik



moet me niet te veel verliezen in het volwassen zijn.'

Cijfers bestaan niet

Volgens Ilse is het helemaal niet belangrijk om nummer 1 te zijn, om altijd maar de beste te zijn bijvoorbeeld. In het boek zegt ze zelfs: cijfers bestaan niet. Ilse: 'Daarmee bedoel ik dat cijfers niets zeggen over jou als persoon. Ik kan me herinneren dat al heel vroeg op school kinderen cijfers heel belangrijk vonden. Als je een

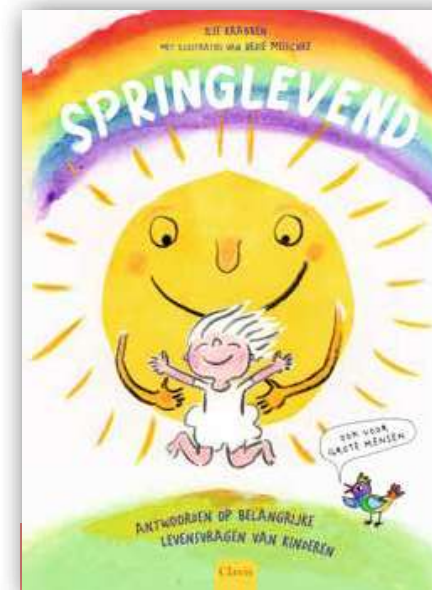
hoog cijfer haalt op school, dan ben jij 'goed'. Terwijl zo'n cijfer maar een klein praktisch onderdeelje is van school, en niets zegt over jou. Ik wil aan kinderen meegeven dat er ook een ander deel is. Dat ze niets hoeven te bewijzen, dat ze al een compleet mens zijn met alles erop en eraan.'

Als iemand je pijn doet

De vraag: *Wat moet ik doen als iets of iemand mij pijn doet?*, is voor Ilse heel belangrijk. Ilse: 'Zelf voelde ik me niet veilig in mijn jeugd en deed iemand mij pijn. Ik wist toen niet dat ik recht had op veiligheid. Ik kon niet praten over wat er gebeurde. Mijn droom is dat kinderen leren dat ze recht hebben op veiligheid, en dat ook volwassenen soms foute dingen doen. Dat ze hulp mogen vragen en dat ze het niet binnenhouden. En dat er, als je iets niet aan je ouders kunt vertellen, ook

anderen zijn waar je naartoe kan. Dat kinderen zich sterker gaan voelen. Dat hoop ik.'

Contact over het boek kan via Instagram:
@springlevend_hetboek



Springlevend is geschreven door Ilse Krabben, met illustraties van Hedie Meischke, uitgeverij Clavis, € 18,95. Illustraties Copyright Clavis Uitgeverij 2022