

Anders

Magazine

op zoek naar gezondheid



Speciaal mini-magazine

In het kader van de week
van de Lentekriebels
Thema: Wat vind ik fijn?

6 verhalen over gezond zijn én blijven

Geschreven door Chantal Walg
met illustraties van Nancy de Zwart

Inleiding

In dit mini-magazine van 'Anders op zoek naar gezondheid' gaat de avontuurlijke Anders op zoek naar gezondheid. Anders houdt ervan om nieuwe dingen te ontdekken en is heel nieuwsgierig wat gezondheid nu eigenlijk betekent, een woord dat je best vaak hoort. Gezondheid en gezond zijn - het klinkt fijn! Jij wil toch ook graag gezond zijn? Toch praten we er verder niet echt over. En weten we misschien niet eens precies wat gezondheid nu is en hoe je gezond kunt zijn en blijven. Vaak doen we pas iets aan onze gezondheid of hebben we het er pas over als we ziek of bijna ziek zijn. En dan lijkt het erop dat gezondheid alleen te maken heeft met niet ziek zijn. En dat is niet zo, vrienden hebben, verliefd zijn en je fijn voelen zijn ook onderdeel van 'gezond zijn en blijven'.

Op school leer je dat het belangrijk is om veel groente en fruit te eten en regelmatig te bewegen om gezond te blijven. En dat je naar de dokter moet gaan als je ziek bent en daar medicijnen of een behandeling kunt krijgen om je klachten te verhelpen. Maar daar blijft het vaak wel bij. Dat er veel meer is dat van invloed is op je gezondheid, dat heb je vaak niet in de gaten. Dat geldt ook voor Anders.

Anders besluit zelf te gaan zoeken naar de betekenis van gezondheid. Dat voelt als een zoektocht naar een bijzondere schat. Een schat die iedereen koestert, maar waarvan niemand precies weet wat de inhoud is. Eenmaal onderweg ontmoet Anders onder andere Boom, Mus, Spin, Kameleon en Vlinder. Dat levert mooie gesprekken op. In dit mini-magazine gaan de gesprekken over je lichaam, jezelf accepteren, dankbaar zijn, gelukkig zijn, erbij horen en hulp kunnen vragen. Het gaat over wat jij fijn vindt. Ontdek samen met Anders dat je zelf veel kunt doen om gezond te zijn en te blijven, en dat we daar ook samen een rol in hebben. Lees (samen) de verhalen en bespreek met elkaar de vragen die bij elk verhaal staan. Vergeet ook de 'wist-je-dat-jes' niet!

Nieuwsgierig naar wat gezondheid nog meer is? Lees dan het gehele boek 'Anders op zoek naar gezondheid'. Ga naar de website andersopzoeknaargezondheid.nl of naar de organisatie die vermeld staat op de achterzijde van het magazine voor nog meer informatie en materialen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, publicatie op internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Anders & vrienden



Anders

Anders is nieuwsgierig en avontuurlijk, houdt van de natuur en heeft veel vrienden.

Anders stelt graag vragen, kan goed luisteren en gaat op zoek naar wat gezondheid is.

Anders staat symbool voor de unieke mens en verwondering.

Bij

Bij is lief, zachtaardig en bescheiden. Oogt vol vertrouwen, maar schijn bedriegt? Bij is een bezige bij, die houdt van haar werk.

Bij is bang om in het openbaar te zoemen. Ze zorgt graag voor anderen.

Bij staat symbool voor liefde en zorgzaamheid.



Boom

Boom is verstandig en stabiel en heeft veel levenservaring. Laat zijn vrienden graag tot rust komen op zijn takken, tegen zijn stam en met zijn woorden. Booms missie is om de lucht schoon te houden.

Boom staat symbool voor steun en toeverlaat.

Anders & vrienden



Mus

Mus is een heel wijze vogel, met veel vragen en wijze woorden. Ze is zeker geen grijze mus. Ze is de anders-kijker, -denker en -doener. Mus is niet zo'n sporter. Ze maakt zich zorgen om de natuur en haar familie.

Mus staat symbool voor wijsheid en gezelligheid.

Spin

Spin is heel ijverig en vergevingsgezind. Hij is niet snel van zijn stuk te brengen. Helpt anderen graag en is altijd bezig met de draden van zijn web.

Spin staat symbool voor veerkracht en dankbaarheid.

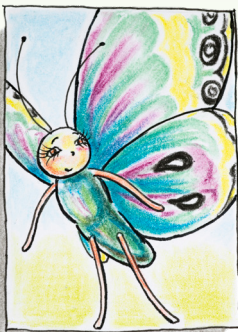


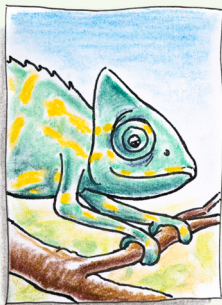
Vlinder

Vlinder is aardig, mooi en onzeker. Ze is op zoek naar wie ze is en hoe ze zich verhoudt tot anderen.

Ze wil graag 'erbij horen' en houdt erg van samen zijn.

Vlinder staat symbool voor verandering en schoonheid.





Kameleon

Kameleon is een echt gezelschapsdier, een beetje lui en heel gevoelig. Zo is hij vegetariër, omdat hij zijn vrienden niet wil opeten. Hij kan zich goed aanpassen, maar niet goed meekomen door zijn slechte conditie.

Kameleon staat symbool voor vertrouwen en vriendschap.

Leeuw

Leeuw is heel openhartig, eerlijk en angstig. Hij komt uit Afrika en mist zijn familie enorm. Hij kan heel hard brullen, maar heeft een klein hartje. Niets is wat het lijkt bij hem.

Leeuw staat symbool voor eerlijkheid en durf.



Maan

Maan is prachtig stralend en verlichtend. Ze wil graag haar licht laten schijnen op de aarde om het onzichtbare zichtbaar te maken. Zij kan door haar andere kijk het hele plaatje overzien.

Maan staat symbool voor inzicht en verdieping.

Jongen of meisje?

‘Anders, ben jij eigenlijk een jongen of een meisje?’ vraagt Mus nieuwsgierig.

Anders kijkt een beetje verontwaardigd. ‘Waarom vraag je dat? Ik vraag het toch ook niet aan jou?’

‘Aan mij kan je het toch zien! Ik heb lichte veren en ben iets boller. Ik ben een meisje,’ zegt Mus.

‘En wat denk je dat ik ben, Mus?’ vraagt Anders, nu toch wat nieuwsgierig.

Mus denkt hardop. ‘Jij ziet eruit als een jongen, want je hebt kort haar en doet allemaal stoere dingen, maar toch heb ik het gevoel dat je een meisje bent.’

‘Weet je Mus, ik ben gewoon ik,’ zegt Anders. ‘Ik hou van voetballen, maar ook van knutselen en tekenen. Ik hou van glitters en stoere sneakers, als ik niet op blote voeten loop. Dus ik hou niet alléén maar van “echte meisjesdingen” of alleen maar “jongensdingen”. Snap je?’

Mus knikt voorzichtig. ‘Maar wat zijn dat dan, echte meisjesdingen?’

‘Nou, ze zeggen dat bijvoorbeeld met poppen spelen of ballet ofzo echte meisjesdingen zijn,’ antwoordt Anders. ‘En mensen vinden hutten bouwen en voetbal of judo vaak echte jongensdingen.’

Mus kijkt bedenkelijk. ‘Wat raar eigenlijk dat er een verschil is tussen jongens- en meisjesdingen.

Bij ons mussen is er niet echt verschil in wat je doet, behalve dan eitjes leggen.’

Anders knikt driftig. ‘Héél raar, want we zijn allemaal gewoon mensen!’

‘Zou je liever een mus zijn?’ vraagt Mus ineens.

Anders moet lachen. ‘Nou nee, dat niet per se. Het enige wat ik wel zou willen kunnen, is vliegen.

Dat lijkt me zo heerlijk!’

Mus begint te lachen. ‘Dat is het ook. Maar jij kunt huppelen. En dat kunnen mussen niet.’

‘Dat is waar,’ zegt Anders resoluut. ‘Ik ben gewoon wie ik ben en daar ben ik blij mee.’

‘En ik ook,’ roept Mus. ‘Jij bent gewoon Anders!’



Wist je dat iedereen anders is? Wie je bent hangt af van je geslacht, maar ook van hoe je je uit en gedraagt. Is dit bijvoorbeeld jongensachtig of meisjesachtig, of soms het een en soms het ander? Of allebei niet? Dit noemen we genderexpressie. Ook voor wie je echt bent in je lichaam is er een term, dat is je genderidentiteit.



Hoe zie jij jezelf?
Houd jij meer van 'jongensdingen'
of 'meisjesdingen' of van allebei?
En wat doe je vooral?

Takkenpijn

'Hallo, Boom!'

'Hallo, Anders.' Boom klinkt sip.

'Wat is er, Boom?'

'Eh... niets!' Hij voelt zich een beetje betrappt.

Anders probeert het nog één keer: 'Ik zie toch aan je dat er iets aan de hand is?'

'Ja,' zegt Boom nu zachtjes, 'maar ik wil jou er niet mee lastig vallen.'

'Dat doe je niet. Kom op, vertel me wat er is.'

Bedeestd begint Boom te vertellen. 'Elk jaar in de herfst heb ik last van mijn takken. Ze voelen dor. Mijn blaadjes vallen en alles gaat pijn doen.'

'Hè, wat naar,' zegt Anders. 'Takkenpijn.'

'Klopt,' zegt Boom, 'takkenpijn. Maar ik ben niet de enige met deze klacht, hoor. Ik kan er best mee leven. Boom wil Anders geruststellen. 'Veel bosgenoten hebben dezelfde klachten.'

'Weet ik,' zegt Anders. 'Maar je kijkt zo sip. Komt dat ook door de takkenpijn?'

'Nee, dat is niet het enige,' zegt Boom. 'Het wordt ook nog winter. Dat helpt al helemaal niet!'

Anders hoort hoe wanhopig Boom klinkt. 'Hoe bedoel je dat, Boom?'

'In de winter verlies ik mijn bladeren,' vertelt Boom. 'Als het dan ook nog veel regent en het 's avonds eerder donker wordt, maakt dat me somber.'

'Oei!' zegt Anders bezorgd. 'Takkenpijn en somber zijn, dat is veel tegelijk. Is er iets dat ik voor je kan doen?' Boom is altijd zo sterk, Anders wil dat dit nare gevoel voorbijgaat.

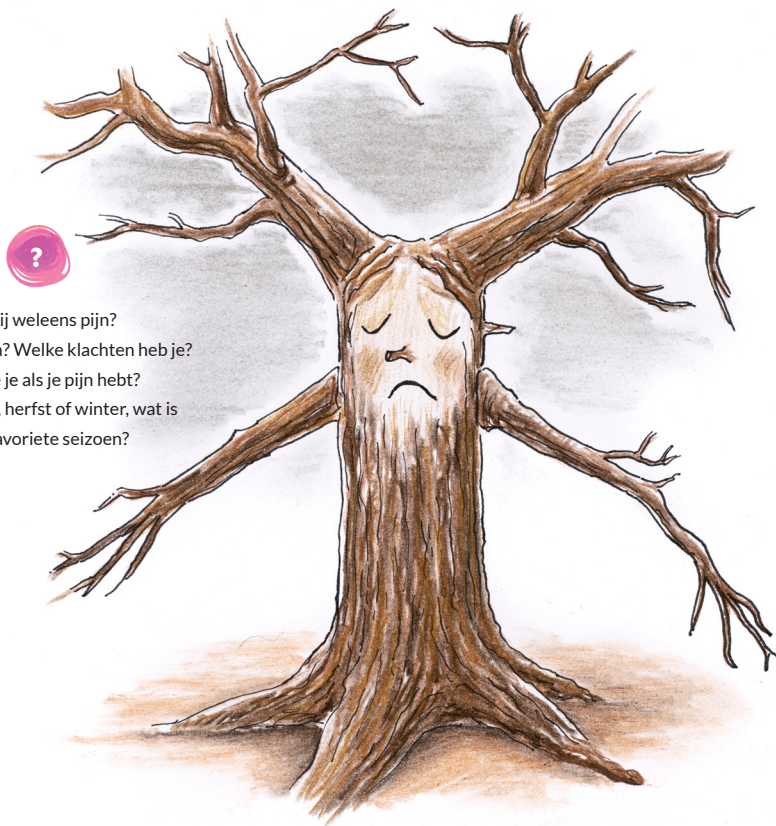
'Nee, ik moet er zelf doorheen.' Boom veert een beetje op. 'Het is lief dat je ernaar vraagt en met me meeleeft, Anders. Dat is echt heel fijn!'



Wist je dat je signalen van je lichaam nooit moet negeren? Stel: je klachten en pijn zijn erger dan normaal en ze gaan niet vanzelf weg. Je denkt dan misschien aan ziekte, maar het kan ook iets onschuldigs zijn, zoals groeipijn. Neem signalen altijd serieus en vertel erover aan je ouders, de dokter of iemand anders.

Boom laat een klein briesje door zich heengaan en meteen voelt Anders dat het gesprek iets lichter wordt.

'En gelukkig,' vervolgt Boom, 'komt ieder jaar na de winter weer de lente! Daar verheug ik me nu al op!'



Heb jij weleens pijn?
Wat voel je dan? Welke klachten heb je?
Wat doe je als je pijn hebt?
Lente, zomer, herfst of winter, wat is
jouw favoriete seizoen?

Schatkaart



Anders

op zoek naar gezondheid



Te veel leuks om op te noemen



Anders en Spin kijken samen naar de wolken die overdrijven.

‘Ik ben zo dankbaar!’ zucht Spin ineens. Tevreden draait hij zich naar Anders toe.

Dit had Anders niet aan zien komen. ‘Waar ben jij dankbaar voor? Je mooie web is net door Leeuw verwoest!’

‘Ik ben dankbaar dat ik een spin ben,’ legt Spin uit. ‘Zo heb ik uitzicht over de mooiste plekken. Ik ben blij dat ik geleerd heb om draden te spinnen. Zo kan ik mijn web weer repareren als het kapotgaat!’ Spin is op dreef. ‘En ik ben blij dat we vrienden zijn en dat we over van alles gezellig kunnen praten.’ Anders is er stil van. Deze dankbaarheid past helemaal niet bij hoe Anders zich vandaag voelt. Wat zou Spin daarvan vinden?

‘Hmmm. Eerst had ik ruzie met mijn zusje,’ begint Anders. ‘Ik heb een slecht cijfer voor mijn rekentoets gekregen én ik ben nog steeds te bang om in bomen te klimmen.’ Onzeker kijkt Anders naar Spin, die aandachtig luistert.

Ondertussen drijft een donkere wolk voorbij. Een regenwolk, denkt Spin.

‘Hoe doe jij dat toch?’ gaat Anders verder. ‘Dankbaar zijn, terwijl er zoveel dingen gebeuren die vervelend zijn?’

‘Ik zorg ervoor dat ik niet alleen maar aan de vervelende dingen denk,’ zegt Spin. ‘En daarom vraag ik mezelf iedere dag af wat er goed ging en wat fijn was.’

‘Doe je dat echt elke dag?’ vraagt Anders verbaasd.

‘Ja! En dat voelt heel goed. Probeer het maar eens, Anders.’

Anders denkt even na. Wat was er fijn vandaag en wat ging goed? ‘Mijn moeder heeft vanmiddag pannenkoeken gebakken, ik heb een hut gebouwd met mijn vrienden en ik heb Kameleon geholpen met blaadjes zoeken in het bos.’ Zonder aarzeling somt Anders al deze dingen op.



Wist je dat dankbare mensen gezondere en gelukkigere mensen zijn? Het was Spin die een sterk staaltje dankbaarheid liet zien, zelfs nadat zijn web stuk gemaakt was. Zou jou dit ook lukken?

'En nu ik er zo over nadenk,' zegt Anders, 'kan ik nog wel meer dingen opnoemen die fijn waren en goed gingen.'

Net op dat moment komt de zon achter de wolk vandaan.

'Zie je wel,' zegt Spin, 'zo makkelijk is het om dankbaar te zijn!'



Wat was er fijn vandaag?
Wat ging goed vandaag?
Waarvoor ben jij dankbaar?
Wie zou je willen bedanken?

Gelukkig gezond?



'Weet jij of gelukkig zijn hetzelfde is als gezond zijn?' vraagt Anders aan Mus.

'Jeetje, wat een moeilijke vraag!' zegt Mus. 'Ik weet niet of ik die kan beantwoorden.'

Anders kijkt teleurgesteld. 'Maar jij weet toch bijna overal een antwoord op?'

'Waarom wil je het weten?' vraagt Mus.

'Ik ben op zoek naar gezondheid,' zegt Anders. 'En als ik mensen vraag wat gezondheid betekent, zeggen ze vaak "gelukkig zijn".'

Nu vindt Mus het echt leuk worden. Ze hupt een beetje op en neer.

'Dat is interessant, Anders,' zegt Mus. 'Je bent op zoek naar gezondheid en je vindt geluk.'

Hoe komt dat, denk je?'

'Ik weet het niet goed,' antwoordt Anders. 'Mijn oma zegt altijd: ongeluk zit in een klein hoekje, geluk is overal. Ik zoek nu al een tijdje naar gezondheid en het lijkt er inderdaad op dat dat ook echt o-ve-ral te vinden is.'

Mus denkt na. Zij heeft nog nooit zomaar gezondheid gevonden. 'Waar vond je het dan?' vraagt ze.

'Het ligt toch niet op straat of zo?'

'Nou dat misschien niet, maar je vindt het wel in de natuur. Klavertjes vier brengen dan misschien geluk, bomen zorgen voor gezondheid!' antwoordt Anders snel. 'Als je iets voor een ander doet, maak je iemand gelukkig én voel jij je gezonder. Ook als je geniet, voel je je gezond, terwijl het je ook een geluksgevoel bezorgt.' Triomfantelijk kijkt Anders naar Mus.

Zoveel antwoorden, daar had Mus niet op gerekend. 'Volgens mij,' zegt Mus, 'weet jij zelf het antwoord op je vraag heel goed.'

'Toch twijfel ik,' zegt Anders. 'Het lijkt dan wel op elkaar, maar het is niet hetzelfde. Denk ik.'

Kijk naar mijn opa. Die zegt dat hij heel gelukkig is, maar hij is ook heel ziek...'



Wist je dat geluk maakbaar is? Althans, een beetje. Geluk is voor 30% aangeboren, wordt voor 25% bepaald door je levensomstandigheden en voor 45% beïnvloed door levensvaardigheden en levenskeuzes. Dat krijg je gedeeltelijk mee van je ouders en andere mensen om je heen, door voorbeeldgedrag en opvoeding.

Anders kijkt onzeker naar Mus en gaat verder. 'Betekent dit dat je gelukkig kunt zijn én ziek? Of dat je gezond kunt zijn en tegelijkertijd ongelukkig? Dat ben ik zelf ook weleens.'

'Wie weet,' zegt Mus. 'En wie weet ook niet! Soms is het helemaal niet erg om iets niet te weten.'

Anders vindt de wijze woorden van Mus nu toch wel heel eenvoudig klinken.

'Echt belangrijk,' zegt Mus, 'is dat je in het nu leeft en geniet van het moment. Of je nu gezond bent of gelukkig, of gelukkig én gezond!'



Anders zijn is goed

'Hee, Kameleon, je verschiet van kleur!' Anders ziet hoe Kameleon, die op een tak klimt, van kleur verandert. 'Hoe kan het toch dat jij er altijd anders uitziet?'

'Handig, hè,' zegt Kameleon, 'dat gaat vanzelf. Zit ik op een blad, dan word ik groen. Spring ik op een tak, dan kleur ik bruin. En ik word geel als ik door het zand kruip.' Kameleon wiebelt een beetje heen en weer met zijn staart. Door de lucht, die dan weer niet echt een kleur heeft.

'Bijzonder, hoor!' zegt Anders.

'Tja,' zegt Kameleon bijna verlegen, 'dat hoort bij mij.'

'Het lijkt mij ook wel wat,' zegt Anders. 'Zou ik ook wel willen.'

'Wat?' vraagt Kameleon.

'Mee veranderen met de plek waar ik ben.' Alleen van de gedachte al krijgt Anders een blosje. Van kleur veranderen als je in een andere omgeving bent. Dat moet toch geweldig zijn?

'Maar jij hebt het niet echt nodig,' zegt Kameleon. 'Jij hebt toch geen vijanden die je op kunnen eten?'

'Gelukkig niet!' roept Anders uit. 'Maar wie van kleur verandert, valt niet langer op. Je bent dan niet meer anders dan de rest. Je kunt echt ergens bij horen.'

'Grappig!' lacht Kameleon, 'je wilt niet anders zijn, maar je heet wel Anders.'

'Lach maar, Kameleon.' Anders slikt. 'Jij hoeft niet naar een andere school. Jij hoeft niet alweer nieuwe vrienden te maken.'

'Sorry,' zegt Kameleon. 'Ik maak geen grapjes meer. Ik begrijp je. Nieuwe vrienden maken en ergens bij gaan horen, dat lijkt me echt niet makkelijk!'

'Iedereen zal weer naar me kijken en wil weer van alles van me weten. Waar ik woon. Wie ik ben. Of ik een jongen ben of een meisje.'



Wist je dat je soms meer overeenkomsten met iemand hebt dan je denkt? Kijk maar eens goed om je heen en spreek je uit. Soms blijkt iemand net zoveel van muziek te houden als jij - of van moppen tappen of bomen klimmen. Dan begin je samen een boomhutclub.

Kameleon vindt het rot om Anders zo onzeker te zien. 'Lieve Anders, onthoud één ding,' zegt Kameleon. 'Iedereen is enig, uniek en onvervangbaar en jij bent dat al helemaal. Dat maakt ons leven samen zo mooi! Jij bent Anders. En Anders zijn is helemaal goed!'



Familie, vrienden, sportclub,
muziekvereniging... hoor jij ergens bij?
Hoe voelt het om ergens bij te horen?
Wat doe jij om erbij te horen?

Geen watje!

‘Het lukt echt niet,’ roept Vlinder zo hard als ze kan richting Spin.
‘Wat lukt niet?’ schreeuwt Spin terug naar beneden. Hij wacht al meer dan een uur op haar.
‘Nou, om naar je toe te komen!’
‘Wat is er dan?’ Spin klinkt een beetje bezorgd.
‘De wind!’ roept Vlinder omhoog. ‘Het waait zó hard dat ik niet naar jouw web kan vliegen. Ik probeer het al een úúr!’
Spin kijkt naar Vlinder, die staat te rillen in de wind. ‘Waarom roep je dan niet eerder? Je kunt toch vragen of ik je wil helpen?’
Vlinder staart naar de grond. ‘Om hulp vragen? Dat durf ik niet.’
‘Waarom niet? Ik ben toch je vriend? En vrienden zijn er toch om elkaar te helpen?’ Spin trekt vragend al z’n schouders op.
‘Ik ben bang dat je me dan een watje vindt,’ zegt Vlinder.
‘Een watje?’ lacht Spin. ‘Je was vroeger wel een rups, maar een watje? Welnee!’
Vlinder lacht nu ook voorzichtig. ‘Wil je me misschien helpen?’
Spin is al ijverig bezig! Hij maakt een mooie, lange draad en laat die met de wind mee naar beneden zakken. ‘Natuurlijk! Pak je mijn draad, Vlinder? Dan trek ik je naar boven.’
Vlinder pakt de draad vast en laat zich naar boven hijsen.
‘Zo,’ hijgt Spin, ‘welkom in mijn web, dappere Vlinder.’
Vlinder kijkt verbaasd.
Spin knikt triomfantelijk. ‘Als je iets niet weet of kunt, is hulp vragen het moedigste dat je kunt doen. Dus je bent zeker geen watje!’



Wist je dat een van de moeilijkste vragen de hulpvraag is? Toch levert het veel op: je bent sneller klaar met een lastige opdracht of vraag, je ervaart minder stress, je staat steviger in je schoenen en je bouwt een band op met anderen, want je doet het samen. Bovendien is het voor een ander ook fijn om te kunnen helpen!



?

Wanneer vraag jij om hulp?
Wie helpt jou weleens? En wie help jij weleens?
Wat is de fijnste hulp die je ooit hebt gekregen?



In dit mini-magazine zijn in samenspraak met GGD Gooi en Vechtstreek een zestal verhalen verzameld in het kader van de week van de Lentekriebels. Verhalen die gaan over aspecten van Positieve Gezondheid, te weten: jezelf accepteren, klachten en pijn voelen, dankbaar zijn, gelukkig zijn, erbij horen en hulp kunnen vragen. Verhalen met vragen die je kunt gebruiken om te praten over wat je fijn vindt. Wil je inzicht krijgen in jouw eigen Positieve Gezondheid, ga dan naar www.mijnpositievegezondheid.nl daar staan een aantal stellingen over je 'Positieve Gezondheid' Wanneer je bij al die stellingen aangeeft of die wel, niet of een beetje kloppen, ontstaat je eigen Positieve Gezondheidsweb. Wat valt je op aan jouw web? Wat vind jij belangrijk? En waar zou jij misschien iets aan willen veranderen?

Gezondheid is haar grote passie. De samenleving gezonder maken haar missie. Als gezondheidswetenschapper en verpleegkundige is **Chantal Walg** al jaren bezig met de veranderingen in de zorg. Zij droomt van gezondheidszorg waar de mens, gezondheid en het samenleven centraal staan en waar vooral ook



gekeken wordt naar perspectieven. Samen met professionals, managers en bestuurders van organisaties in heel Nederland werkt zij aan deze andere kijk op gezondheid. En zij schrijft erover.

In haar boek '*Gezond centraal Opschudding in de gezondheidszorg*' schreef Chantal al dat gezond samenleven onder meer betekent dat alle kinderen op school les krijgen over wat Positieve Gezondheid is en wat zij in eerste instantie zelf kunnen doen om hun eigen gezondheid te bevorderen, op alle dimensies. Met '*Anders op zoek naar gezondheid*', een toegankelijk boek voor jong en oud, komen haar kennis en (levens)ervaring samen en geeft Chantal daadwerkelijk handen en voeten aan de vele aspecten van Positieve Gezondheid.

Vormgeving:
Sandra Bovendeaard | Designcombination

Eindredactie:
boek Brief van de Koning

