

# Baroeg leert winterslapen

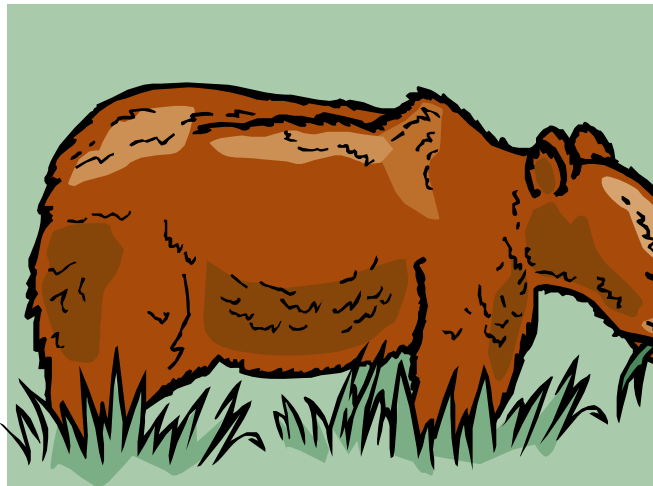
© 2009, Reinalda Kerseboom.

Dit verhaal is gemaakt voor een jongen van 8 jaar die al jaren, vooral in de winter, maar niet in slaap kon komen. Om het slaapprobleem aan te pakken gebruikten we onder andere het Kidsskillsprogramma, ontwikkeld door de Finse dr. Ben Furman. Kidsskills gaat ervan uit dat je kinderen iets leert door gebruik te maken van vaardigheden die ze al beheersen. Het is een uitermate kindvriendelijk en werkzaam programma. De manier van werken sluit heel goed aan bij NLP. Tijdens de kidsskills-sessie kwam de jongen zelf op de gedachte dat hij – om in slaap te vallen- zijn hoofd leeg wilde maken, maar hij had geen idee *hoe* hij dat kon doen en hij wilde daar eigenlijk ook niet over nadenken of mee oefenen. “Een keer per dag in bed voor het slapen gaan oefenen is wel genoeg”, zei hij. Maar dat was nu precies wat hij in de realiteit niet voor elkaar kreeg. Mij viel bovendien op dat het voor hem moeilijk was zijn angsten onder ogen te zien. Hij ontweek zelfs zijn angsten te benoemen en bleef alleen herhalen: “ik wil niet meer zo bang zijn”. In overleg bezochten zijn ouders een homeopathisch arts met hem op zoek naar ondersteunende medicatie. En ik schreef dit verhaal voor hem. Het werd eerst verteld en in de weken die volgden werd het in mijn spelkamer nagespeeld.

# Baroeg leert winterslapen

Een verhaal voor: Jochem

© 2009, Reinalda Kerseboom.



Er was eens een grizzlybeer met de naam Baroeg.

Baroeg woonde in het Wilgenwoud samen met zijn ouders en heel veel andere beren in Fijnland.

Daar, aan een van de vele meren, had de familie Grizzly een hol. Baroeg vond het er fijn om te wonen. Samen hadden ze het goed.

Baroeg was een slimme grizzlybeer. Hij leerde snel en hij wist alles over het Wilgenwoud. Hij wist wanneer de bessen rijp waren, wanneer je paddenstoelen kon plukken en ook welke. Hij wist waar je de lekkerste honing kon vinden. Hij kende de weg in

het Wilgenwoud. Hij wist van alles over de andere dieren die er woonden en hij wist zelfs dingen over dieren uit het Buitenbos: dieren waar de andere beren in Fijnland zelfs nog nooit van hadden gehoord.

Baroeg kon goed horen, geweldig ruiken en uitstekend proeven. Hij was goed in rennen en in boomklimmen. Hij kon goed leren en het meest van alles hield hij van denken. Baroeg vond het heerlijk om over van alles en nog wat na te denken, in zijn eentje of samen met de grotere beren. Er zat heel veel wijsheid in zijn hoofd.

Baroeg kon ook goed volhouden. Met zeuren als hij iets heel graag wilde en zijn vader of zijn moeder vonden dat niet goed (maar dat kan elke beer). Maar ook met leren van iets moeilijks dat hij toch graag wilde kunnen. Vroeger vond Baroeg zwemmen moeilijk. Hij dacht altijd dat er haaien in het meer zwommen. Maar omdat hij zo goed kon volhouden had hij geleerd zijn angst te overwinnen. Nu zwom hij als de beste en ving hij vaak de lekkerste vis uit het meer.

Wat Baroeg ook heel goed kon volhouden was wakker blijven, zelfs wanneer hij bijna omviel van vermoeidheid.

In de zomer, als de zon scheen en er voor de beren in het Wilgenwoud van alles genoeg te eten en te doen was, dan vond Baroeg het fijn om lang op te blijven. Want er was één ding waar Baroeg een echte hekel aan had. En dat was het donker.

Daarom hield Baroeg niet van de winter. Voor beren betekent winter winterslaap en winterslapen dat was iets wat Baroeg niet kon. De eerste jaren van zijn leven hield Baroeg winterslaap bij zijn ouders in het hol. Maar naarmate hij groter werd kwam zomer na zomer voor Baroeg de tijd dichterbij om helemaal alleen -in zijn eigen hol- de lange winternacht door te brengen.

Omdat Baroeg zo'n hekel aan het donker had wilde dat laatste maar niet lukken. Baroeg lag heel lang wakker en dan spookten er zoveel gedachten in zijn hoofd.

Baroeg had hele lieve ouders en zij vonden het lange tijd goed dat Baroeg terugkwam naar het familiehol, waar hij zich dan in een rustig hoekje opkrulde en zo in slaap viel. Dat was natuurlijk fijn, maar uiteindelijk kwam ook de tijd dat Baroeg er zelf schoon genoeg van had dat hij niet alleen kon slapen. Hij vond zichzelf veel te groot om nog bang te zijn in de nacht.

Baroeg en zijn ouders probeerden van alles, maar niets leek echt te helpen. Baroeg werd er knorrig van en omdat hij niet goed uitrustte verdween zijn energie. En zo kon het gebeuren dat Baroeg zelfs overdag niet lekker in zijn berenvel zat. Hij was huilerig en de zin om nieuwe dingen te proberen verdween zelfs een beetje.

Zijn ouders vroegen her en der om raad en ze probeerden van alles uit. Ten langens leste vroegen ze de Bijenkoning om wat bijzondere honing. Ze wisten dat die honing, gemaakt van de nectar van een zeldzaam plantje met de naam bedstro, nog wel eens helpen wou.

Baroeg probeerde ondertussen in zijn eigen hol in slaap te vallen, maar telkens wonnen de vele gedachten in zijn hoofd het van zijn slaap.

"Ik moet proberen mijn hoofd leeg te maken", dacht Baroeg, maar hij had geen idee hoe hij dat kon doen.

Slim en leergierig als hij was ging hij op een goede dag op reis om hulp en raad te vragen, want zo dacht Baroeg: er zijn vast wel dieren die dat kunnen hun hoofd leegmaken en dan kan ik het van hen leren.

In het Wilgenwoud ging hij op bezoek bij Oeroeg, de oeroeroergrootvader van alle grizzlyberen.

Oeroeg was heel oud en wijs en hij sliep de langste winterslaap van alle beren.

"Ik wil zo graag gewoon slapen", zei Baroeg. "Ik wil leren mijn hoofd leeg te maken, dan lukt het vast", ging hij verder. "Kunt u mij dat leren?"

Oeroeg deed één oog open, het andere hield hij dicht. "Hmmm", mompelde hij, "leeghoofd, niks nut. Je kunt beter aan mooie dingen denken. Aan de zon op je vel, aan de lekkerste honing. Zo doe ik het al jaren". En toen deed Oeroeg zijn ene oog weer dicht.

Baroeg werd er onzeker van. Hij wist zo zeker dat het hem zou helpen als zijn hoofd LEEG was en nu vertelde de oude wijze Oeroeg dat hij beter aan leuke dingen denken kon..... Wie zou hij geloven, Oeroeg of zichzelf?

Piekerend en peinzend vervolgde Baroeg zijn tocht. Hij was zo in gedachten dat hij struikelde over Kleine Beer. Die reageerde op zijn teentjes getrapt: "hè, sufferd kun je niet uitkijken!"

"Oh, sorry", zei Baroeg, "ik had je niet gezien. Ik wil zo graag gewoon slapen. Daarom ben ik op zoek naar iemand die mij kan leren mijn hoofd leeg te maken, dan lukt het vast", ging hij verder.

"Je hoofd leeg maken?", zei Kleine Beer. "Zou dat helpen? Ik maak altijd gewoon veel licht met een nachtlampje".

Aan jou heb ik ook niks, dacht Baroeg. Of....., piekerde hij door terwijl hij verder liep en hij peinsde: zouden mijn gedachten verdwijnen door een nachtlampje?

Even later kwam hij Bidsprinkhaan tegen. "Ik zeg altijd een gebedje op", zei Bidsprinkhaan toen Baroeg hem zijn belangrijke vraag had gesteld. "Dat helpt me en daar word ik rustig van". Baroeg knikte. Dat klonk hem wel vertrouwd. Misschien kan ik in mijn avondgebed vragen of al mijn gedachten rustig tot morgen worden bewaard, dacht hij. En hij besloot dat te proberen.

Na een poosje kwam Baroeg aan de rand van het Wilgenwoud. Daar woonde de schaapherder met zijn kudde. De herder is een wijs man, dacht Baroeg. Je hoort weleens over herders vertellen dat zij veel tijd hebben om na te denken. Als hij zoveel kan denken, weet hij misschien hoe ik mijn hoofd leeg kan maken. Daarom klopte hij op de deur van de schaapskooi en stelde hij zijn vraag.

"Ik tel mijn schapen elke avond", zei de herder. In gedachten laat ik ze allemaal over een hek springen". Baroeg vond het een vreemd idee.

“En uw schapen”, vroeg hij, “hoe doen die het?” De schaapherder trok zijn schouders op. “Die voelen zich veilig en vallen gewoon in slaap”, antwoordde hij terwijl hij op de kudde vredig slapende schapen wees.

“Dat wil ik ook”, zuchtte Baroeg. “Gewoon lekker slapen”. Hij bekeek de schapen eens goed. Waarom zijn zij niet bang in het holst van de nacht, vroeg hij zich in stilte af. Zouden ze nooit denken dat er in het donker van alles kan gebeuren? Er kunnen immers wolven komen. Toen hij dat bedacht had besloot Baroeg iets heel erg dappers te gaan doen. Hij trok zijn stoutste schoenen aan en wandelde naar het Buitenbos, daar waar de wolven woonden.

In het Buitenbos ontstond meteen een oproer. De wolven waren niet gewend om in hun eigen territorium bezoek van vreemdelingen te krijgen. “Wie ben jij en wat moet je hier”, gromde Grote Grijsze Wolf.

Baroeg haalde heel diep adem. “Ik ben Baroeg en ik wil leren winterslapen”, zei hij dapper. “Ik ben gekomen om te leren mijn hoofd leeg te maken. Elke avond zit het vol met vele gedachten”.

“Jaja, gedachten,..... Waarover dan?”, gromde Grote Grijsze wolf.

“Nou, ik denk vaak dat er iets akeligs kan gebeuren als ik alleen in mijn eigen hol in slaap val”.

“Iets akeligs.....?”, smaalde Grote Grijsze Wolf. “Iets akeligs, zoals.....?”

“Nou, dat jullie met een roedel mijn hol binnenvallen en dat je me dan berooft of zo”, fluisterde Baroeg die nu precies kon voelen wat hem in het donker zo vaak bezig hield.

“Ha, je overschat ons!”, antwoordde Grote Grijsze Wolf. “Een berenhol is het beste hol dat er bestaat. Elk berenhol is voor ons wolven een onneembare vesting. Jouw eigen berenhol is de veiligste plek die er in het Wilgenwoud en het Buitenbos te vinden is. Dat hebben wij wel geleerd in de loop der tijden. We hebben het opgegeven en ons zul je daar echt nooit zien”.

“Hmmm”, dacht Baroeg. Hij wist niet of hij Grote Grijsze Wolf wel geloven kon, maar de wolf zag er heel geloofwaardig uit.

Toen de avond begon te vallen ging Baroeg, met zijn hoofd vol nieuwe gedachten, terug naar huis. Hij passeerde de schaapskooi met de herder en zijn schapen.

Ik kan, net als de herder, proberen aan iets saais te denken en iets tellen in mijn hoofd, dacht hij.

Ik kan, net zoals de schapen, denken dat mijn eigen slaapplek de veiligste plek is die er in het Wilgenwoud bestaat.

Hij zag dat de Bidsprinkhaan bezig was met zijn avondgebed en hij besloot hem niet te storen.

Kleine Beer sliep allang, dat zag Baroeg wel aan het schijnsel van zijn nachtlampje dat door de opening van zijn hol naar buiten scheen.

Oeroeg was klaarwakker. Hij zat voor zijn hol en mompelde: “Ik zie een wijze beer die belangrijke ontdekkingen over veiligheid en het donker heeft gedaan”.

Tuis genoot Baroeg met zijn ouders van een heerlijk avondmaal met een honingtoetje dat de Bijenkoning hoogstpersoonlijk had gemaakt van bedstro.

Toen het tijd was vertrok hij naar zijn eigen hol om lekker te gaan slapen.

“Het is hier veilig”, dacht hij nog net voor hij in slaap viel.

In de weken erna lukte het Baroeg steeds beter om in zijn eigen hol te slapen. Soms kwam de slaap niet meteen en dan deed hij wat hij op zijn reis van de anderen geleerd had om zijn hoofd leeg te maken. Steeds vaker viel hij meteen in slaap omdat hij inmiddels zeker wist dat zijn eigen slaaphol gewoon een veilige plek was.

En vele jaren later, toen Baroeg allang bij de oudste beren in het Wilgenbos van Fijnland hoorde, vertelde hij het verhaal van hoe hij had leren winterslapen aan een bange jonge wolf die op zoek was naar iemand die hem kon leren zijn kop leeg te maken.

Reinalda Kerseboom  
info@despeltherapeut.nl