

Moa en de stilte tijdens de storm.



Sandy Ipenburg-Kooijman

Voorwoord

Sommige kinderen voelen de wereld heel intens.

Geluiden kunnen harder klinken.

Lichten kunnen feller zijn.

Drukke plekken kunnen voelen als een storm in je hoofd of in je lichaam.

Kinderen met autisme of hooggevoeligheid ervaren vaak veel prikkels tegelijk. Hun hersenen en zenuwstelsel nemen meer waar en filteren minder. Dat kan soms vermoeiend of overweldigend zijn.

Dit boekje vertelt het verhaal van Moa.

Moa is een meisje met een gevoelig hart en een gevoelig zenuwstelsel. Ze probeert haar weg te vinden in een wereld die soms erg druk voelt.

In dit verhaal ontdekt Moa dat ze niet alleen is.

Ze leert dat ze haar aandacht mag richten op Jezus wanneer de storm van prikkels komt. Jezus wordt voor haar een veilige plek, een rustpunt in haar hart. Niet omdat haar gevoeligheid moet verdwijnen, maar omdat ze mag leren dat ze gedragen wordt.

Voor veel kinderen kan het helpen om een veilige focus te hebben wanneer hun lichaam overprikkeld raakt. Voor Moa is dat Jezus — een liefdevolle aanwezigheid die rust, veiligheid en kracht geeft.

Dit boek wil kinderen laten weten:

Je bent niet raar.

Je bent niet te gevoelig.

Je bent niet te veel.

Je bent precies goed gemaakt.

En je hoeft de wereld niet alleen te dragen.

Jezus wil met je meelopen — in rustige momenten én in de storm.

Moa is een bijzonder meisje.
Ze ziet kleuren feller dan anderen.
Ze hoort geluiden harder dan anderen.
Ze voelt alles... heel diep.



Op school is het soms alsof er
een storm in haar hoofd waait.

Stoelen schuiven.

Kinderen lachen.

Lampen zoemen.

Alles tegelijk.

Alles hard.

Alles door elkaar.

RING!!

SCAAAPE

HAHA!



In de trein is het nóg drukker.
Mensen praten.
De deuren piepen.
Het licht flikkert.

Het voelt alsof haar hoofd vol zit
met honderd radio's die tegelijk
aanstaan.

BLABLABLA!!

BZZZ!

BING
BONG

BEEP!



Moa probeert één veilig punt te vinden.
Ze wrijft haar voeten tegen elkaar.
Ze wiebelt zachtjes.
Ze tikt met haar vingers.

Tik.
Wiebel.
Wrijf.

Dat helpt een beetje.
Dan hoeft ze niet naar álles tegelijk te luisteren.

DING!

RUMBLE

WRIJF
WRIJF



Maar op een dag leert Moa iets nieuws.

Als de storm begint, fluistert ze:

“Jezus... bent U hier?”

En ineens is het alsof er een zacht lichtje in
haar hart aangaat.



De storm is er nog.
De geluiden zijn er nog.

Maar er is ook iemand anders.

Rustig.
Sterk.
Dichtbij.



In haar hart hoort ze:

“Ik ben bij je.
Ik ga nergens heen.
Jij bent veilig bij Mij.”



Moa ademt in.
En weer uit.

Ze voelt haar voeten op de grond.
Ze voelt haar handen in de Zijne.

De storm wordt zachter.
Haar hart wordt rustiger.



God vertelt haar nog iets:

“Jij bent Mijn geliefde kind.
Ik heb jou precies goed gemaakt.”

Precies goed.

Met haar gevoelige oren.
Met haar diepe hart.
Met haar bijzondere manier van zijn.



Vanaf die dag wandelt Moa elke dag
met Jezus.

Ze bidt.

Ze leest.

Ze praat.

Ze luistert.

En elke dag leert ze een beetje meer
rust vinden.

Niet omdat de wereld stiller wordt...
maar omdat haar fundament sterker
wordt.



De storm mag er zijn.
Maar Moa staat stevig.

Geliefd.
Beschermd.
Nooit alleen.

Slotgebed – Samen met Jezus

Lieve Jezus,

Soms voelt mijn hoofd heel vol.
Soms hoor ik te veel.
Soms zie ik te veel.
En soms voelt alles een beetje groot.

Maar U bent bij mij.

Dank U dat U mij ziet.
Dank U dat U mij kent.
Dank U dat ik precies goed ben zoals ik ben.

Wilt U mijn hart rustig maken?
Wilt U mijn hoofd stil maken?
Wilt U mijn lichaam helpen ontspannen?

Help mij om op U te focussen,
zoals Moa dat leerde.

Als alles te druk wordt,
mag ik weer naar U kijken.

U bent mijn rust.
U bent mijn veilige plek.
U gaat altijd met mij mee.

Dank U dat ik Uw geliefde kind ben.

Amen.