

# Jezelf zijn op kamp



Met een knal schiet de bal weg over het grasveld. Ravi (11) uit Amsterdam rent erachteraan. Hij is op Sterkamp en heeft zin om even lekker te bewegen.

**Vandaag is de derde dag van het Sterkamp.** Ravi heeft heerlijk geslapen, boven in het stapelbed met zijn beer Steve. Het ontbijt staat al klaar. Gelukkig is er nog een plekje vrij naast Louis, z'n nieuwste vriend. Het is gezellig tijdens het eten en iedereen kletst door elkaar. Plezier is belangrijk, maar je leert hier ook veel. De één wil meer zelfvertrouwen krijgen, de ander wil minder snel boos worden. En Ravi is op dit kamp omdat z'n ouders vinden dat hij moet oefenen met

vrienden maken. "Ik vind zelf dat ik dat al wel kan, maar mijn moeder zegt dat ik me meer in vrienden moet leren verplaatsen. Dat ik bijvoorbeeld ook eens aan ze vraag wat zij leuk vinden en wat zij willen."

## LACHEN

**Terwijl hij op z'n boterham kauwt, zit Ravi geen seconde stil.** Hij trekt gekke gezichten en maakt iedereen aan het lachen. "De juf of meester zegt wel eens

dat ik stil moet zitten, maar ik vind het fijn om in beweging te zijn. Ik vind het belangrijker hoe ik me voel dan anderen." Rekening houden met anderen, is ook iets wat Ravi hier leert. "En m'n drukte een beetje binnenhouden. Maar op dit kamp kun je ook gewoon jezelf zijn."

## STOPLICHT

**Elke dag leren ze iets anders. Vandaag is de oefening van het stoplicht aan de beurt.**

Een leidster van het kamp legt uit wat de bedoeling is. Het rood van het stoplicht betekent dat je in een lastige situatie even moet stilstaan. Dan kun je nadenken



JUDOLES

## STILZITTEN







Foto's Wineke Onstwedder Illustraties Zsuzsanna Ijijn Tekst Karin Wesselink

“Mijn vrienden  
mogen mij  
omdat ik anders  
ben dan de rest:  
lekker gek.”



HELPEN

over een oplossing. Het oranje staat voor die oplossing. En daarna kun je die oplossing uitproberen. Daar staat de kleur groen voor.

### GEDACHTEN

**Ravi houdt niet zo van theorie.**

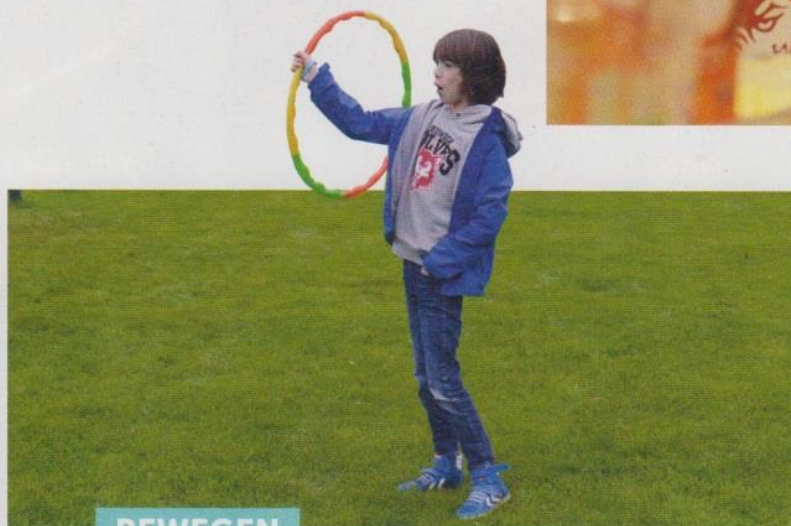
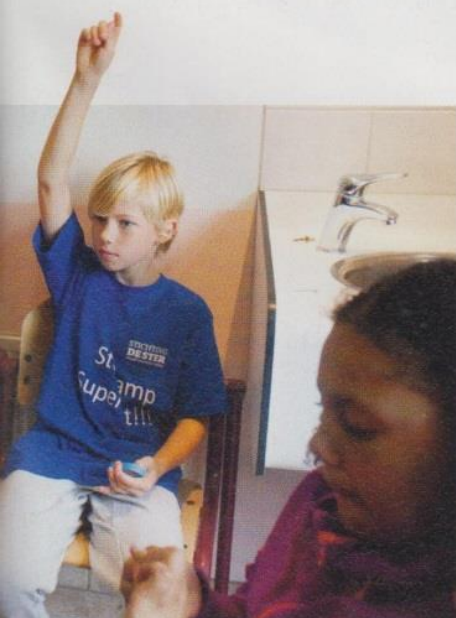
“Ik verveel me snel en vind het soms moeilijk me te concentreren. Daarom heb ik op school mijn werk niet zo snel af.” De oefening over de helpende gedachten vond hij wel fijn. Zo leerde hij nare gedachten te veranderen in leuke gedachten. “Ik heb veel fantasie en denk ook wel eens aan iets negatiefs of iets engs.”

### STERREN

Na de les over het stoplicht krijgt Ravi van Louis een uitgeknipte ster. Dat betekent hier op het Sterkamp: ik geef je een compliment. Ravi vindt het fijn om complimenten te krijgen. “Maar eigenlijk denk ik er nooit aan om anderen een compliment te geven. Dat ga ik vanaf nu wel doen.” En dan rennen de nieuwe vrienden samen weg. Voor nog een potje voetbal.



GEKKE BEK



BEWEGEN