

# Niet praten over problemen



Het is nog vroeg als Danika (11) uit Almere wakker wordt doordat iemand van de leiding op de deur bonkt. Ze trekt haar slaapzak over haar hoofd en draait zich nog eens om in het stapelbed. Danika is niet thuis, maar op een Sterkamp.

**V**andaag is de derde dag van het kamp en er is weer een vol programma. Deelnemers komen hier niet om vakantie te vieren, maar om bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen te krijgen. Ze leren vrienden maken, hun verlegenheid overwinnen of minder snel boos te reageren.

## GLAS MELK

**Met nog natte haren van de douche zoekt Danika een plaats aan de ontbijttafel.** Gelukkig: er is nog een stoel vrij naast een van de leidsters. Na de boterhammen

en een glas melk is het tijd voor ochtendgym. Buiten, in de frisse lucht. En daarna een uur theorie, met het mentorgroepje. "Met deze kinderen kom je elke dag samen. In kleine groepjes vertel je wat je hier wilt leren."

## STEVIGE SCHOENEN

**Eén van de doelen van Danika is meer zelfvertrouwen krijgen.**

"Als ik in de klas iets moet zeggen, dan wil ik me zekerder voelen. Ik heb hier ook al een nieuwe vriendin gevonden, daardoor sta ik nu best stevig in m'n schoenen." Danika denkt dat dit komt doordat iedereen een beetje in hetzelfde schuitje zit én er worden de hele

tijd complimenten uitgedeeld. Dat zijn uitgeknipte sterren die iedereen verzamelt.

## TE RUSTIG

**Op school en in haar 'gewone' leven is dat wel anders.** "Vroeger ben ik gepest, omdat ik te rustig was. Toen ik een beugel kreeg, dacht ik dat het opnieuw zou beginnen. Gelukkig was dat niet zo." Tijdens het kamp voelt Danika zich wel veilig. "Hier loopt veel leiding. Op school blijven de juffen en meesters vaak bij elkaar staan tijdens de pauze. Dan zien ze niet wat er op het schoolplein gebeurt."

## SCHUIMSPEL

Tijdens het Sterkamp leer je samenwerken.



"Julia en ik vonden elkaar meteen aardig!"

DANSJE

*“Hier voel ik me wel veilig”*



Danika (rechts) en Julia zitten in hetzelfde mentorgroepje.

### VRIENDIN

### FALEN VOOR TOPO

**Omdat Danika weinig zelfvertrouwen heeft, denkt ze vaak dat ze wordt uitgelachen.**

En ze heeft ook faalangst. “Laatst bij een topografie-toets, toen ik het blad zag, wist ik van de zenuwen helemaal niets meer.” Misschien komt het wel hierdoor dat Danika vaak last heeft van buikpijn en hoofdpijn. “Daarom slik ik pijnstillers.” Haar moeder kwam met het plan om naar dit kamp te gaan. “Ik moest wel wennen aan het idee dat ik er alleen naartoe zou gaan. Het fijne hier is: je komt niet om over je problemen te praten, maar juist om dingen te leren.”

### DE BEDOELING

**De opdracht van vandaag tijdens het mentorgroepje heet ‘stoplicht’.** Maar tijdens de bijeenkomst zit Danika stil in de kring.

“Ik had niets toe te voegen.” Toch vertelt ze achteraf precies wat de bedoeling van de opdracht is. Dat de kleuren van het verkeerslicht betekenen dat je in een lastige situatie (rood) even moet stilstaan om na te denken over een oplossing (oranje) en dat je die daarna kunt uitproberen (groen). “Eigenlijk rijdt je zo door je gedachten. Het helpt goed in moeilijke situaties.”

“Ho! Rood!  
Eerst even nadenken.”

### STOPLICHT



### VERBINDEN

Als je je verbonden voelt met anderen, durf je dingen die nieuw of eng zijn.

