

Leo Bormans

met illustraties van Sebastiaan Van Doninck

GE LUK.

*voor
kinderen*

Sterke verhalen om voor te lezen,
opgebouwd rond de tien sleutels van geluk

Lannoo

Voor de grootvader die me vertelde: 'Ik heb vijf kleinkinderen. Eén ervan is blind geboren. Zij is mijn lieveling. Als ik met haar ga wandelen, dan zie ik meer, dan hoor ik meer, dan voel ik meer. Ze is de parel van onze familie.'

*Voor alle volwassenen die van hun dromen doelen durven te maken
en voor alle kinderen die zij op die manier inspireren.
Met dank aan mijn ouders, familie en vrienden voor het intern kompas;
aan mijn kinderen die me bleven stimuleren om verhalen te vertellen
en aan opa die ons van vogels leerde houden.*

Leo Bormans

www.theworldbookofhappiness.com

www.leobormans.be

Lees ook



www.lannoo.com

www.de-leukste-kinderboeken.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Leo Bormans, 2014

Deze uitgave werd gepubliceerd in 2021

Vormgeving: Kris Demey

Illustraties: Sebastiaan Van Doninck

ISBN 978 94 014 8198 4

D/2021/45/567

NUR 273 / 274 / 854

RARE VOGELS OP ZOEK NAAR GELUK

Geluk valt niet uit de lucht. Het is ook een levenshouding: op een optimistische manier in het leven staan, je goed in je vel voelen, jezelf doelen stellen en die realiseren, zin zoeken in het leven, veerkracht opbouwen, samenleven met anderen en de juiste keuzes maken. Je levensomstandigheden bepalen maar een relatief klein stuk van je geluk. Een positieve houding en de manier waarop je naar de wereld kijkt zijn veel doorslaggevend. Dat krijg je gedeeltelijk mee van je ouders en andere mensen om je heen, door voorbeeldgedrag en opvoeding. We kunnen allemaal leren een beetje opener, optimistischer en gelukkiger te zijn.

Iedereen heeft recht op zijn verdriet. Je zult niet altijd even blij en gelukkig zijn. Het leven is nu eenmaal niet elke dag een feest. Niet voor volwassenen en niet voor kinderen. Maar als je erin slaagt om zelf een klein beetje positiever en gelukkiger te zijn en die levenshouding aan je familie, vrienden, kinderen en kleinkinderen door te geven, wordt iedereen er beter van en bouw je mee aan een warme samenleving.

Dit boek is gebaseerd op de voornaamste wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie en de internationale bestseller *The World Book of Happiness*. Auteur Leo Bormans reist als ‘Ambassadeur van Geluk en Levenskwaliteit’ de wereld rond met een inspirerende missie. De tien sleutels waaraan de verhalen zijn opgehangen, komen uit het onderzoek van professor Richard Layard (London School of Economics) en zijn wereldwijde *Action for Happiness*, waarvoor dank. Het gaat over universele waarden. Layard gebruikt de letterwoorden ‘Great Dream’, die we in dit boek hebben vertaald als ‘Droom Geluk’. Elk van deze tien letters staat voor één basishouding die de voorwaarde schept om gelukkiger te zijn. Je vindt meer achtergrond op www.actionforhappiness.org.

Neem je tijd om het verhaal voor te lezen, naar de tekeningen te kijken en er samen over te praten. Laat je verwonderen. De vraagjes bij elk verhaal zijn niet bedoeld als een test of een toets. Ze vormen een kapstok voor een warm gesprek. Er zijn telkens vijf vraagjes over het verhaal zelf en vijf vragen over het centrale geluksthema van het verhaal. Luister naar wat de kinderen hier zelf over te vertellen hebben. En vertel gerust iets over je eigen leven. Je krijgt bij elk verhaal ook twee tips om samen iets te doen.

De verhaaltjes staan los van elkaar maar creëren wel één wereld. Alle hoofdpersonages zijn vogels. Maar ze zijn vermenschlijkt. Ze leven in een universele wereld die gekenmerkt wordt door verscheidenheid, respect en globale waarden. In elk verhaal staat een andere vogel centraal. Daarover kom je in een kaderstukje telkens iets meer te weten. Zo spelen sommige van de karakteristieke eigenschappen van een vogel soms een rol in het verhaal. Met kinderen napraten over deze biologische gegevens biedt je de mogelijkheid om op een eenvoudige manier een brug te slaan tussen fantasie en werkelijkheid.

We willen bijdragen aan het geluk van anderen. Echt geluk zit in het delen van geluk. Daarom steunt *Geluk voor Kinderen* het project ‘O Mundo’ van Stichting Lezen. Zo kunnen kinderen uit alle culturen kennismaken met een wereldbibliotheek vol inspirerende boeken.

Lekker voorlezen?

TIEN TIPS

1. Je kunt voorlezen op elk moment van de dag. Voor het slapengaan is één mogelijkheid.
2. Neem er de tijd voor. Maak het rustig en gezellig. Ga dicht bij elkaar zitten.
3. Houd het positief. Zeg nooit dat je een kind zult straffen door ‘niet voor te lezen’.
4. Geniet er zelf van. Zorg dat het kind voelt dat jij het ook leuk en spannend vindt.
5. Las korte pauzes in. Maak het af en toe stil en zeg niets. Wacht even na een vraag.
6. Spreek alle woorden duidelijk uit. Stel een kleine vraag als de aandacht verslapt.
7. Lees sommige zinnen traag, andere sneller. Boots geluiden na.
8. Kijk niet enkel naar de tekst. Maak ook regelmatig oogcontact met het kind.
9. Maak tijd voor vragen van het kind. Stel nadien ook zelf vragen. Praat gezellig na.
10. Stop niet met voorlezen als kinderen zelf kunnen lezen. Voorlezen is voor elke leeftijd.

Inhoud

DROOM GELUK

TIEN SLEUTELVERHALEN VOOR MEER GELUK IN JE LEVEN



DOELEN → *Sporo*.....12



RELATIES → *Kaketoe*.....18



OPENHEID EN ZINGEVING → *Alba*.....22



OPMERKEN EN WAARDEREN → *Kagoë*.....26



MEZELF ZIJN → *Dipper*.....32



GEVEN → *Hokko*.....36



EMOTIES → *Mingo*.....40



LICHAAM GEZOND → *Nandoe*.....46



UITPROBEREN → *Kea*.....50



KRACHT → *Branta*.....54





Sporo

Sporo zet zijn pootjes stevig vast op de tak. Hij luistert naar zijn vriendje, dat op een andere tak zit. Fjiet fjiet.

Plots scheert over het water snel en stil een reiger met een lange bek. Hap! Sporo schrikt zich rot en springt omhoog. De reiger bijt in de tak. Smak! Sporo is ontsnapt aan de reiger, maar zijn hartje klopt als een hamer.

Het begint te regenen. Sporo schuilt onder een groot blad. Drup drup. Nu zit hij nog droog. Maar wat als het straks heel hard regent en waait? Ineens weet hij het: 'Ik ga een nest bouwen! Een heel bijzonder nest. Als de reiger dan terugkomt, kan hij niet binnen. En als het regent, word ik niet nat.'

Sporo zoekt rode en gele blaadjes, stukjes riet en bruine takjes. Hij bindt ze aan elkaar met fijn gras en dunne twijgjes. Daarvoor gebruikt hij zijn korte, dikke snavel. Snok. Snok. Het wordt een heel stevig nest. De reiger zal het niet kapot krijgen.

Fjiet fjiet. Zijn vriendje ziet wat Sporo doet en hoe hard hij werkt. 'Ik wil ook zo'n nest', zegt hij. 'Bouw het maar tegen dat van mij aan', zegt Sporo. 'Dan ben je dicht bij mij. En dan wordt ons nest nog sterker en mooier.' De vogels vliegen hoog en laag, af en aan, heen en weer. Dag in, dag uit. Alleen 's nachts rusten ze even uit.

Na een paar dagen is het nest bijna klaar. 'Waar maken we de deur?' vraagt Sporo. Hij en zijn vriendje kijken om zich heen. Aan de rand van het water zien ze de reiger staan.

'Hij zal zijn lange bek in het nest willen steken', zegt Sporo.
'We moeten het hem dus heel moeilijk maken.'
De twee vogels kijken elkaar met grote ogen aan.
'Dan hangen we het nest toch gewoon ondersteboven?' zegt zijn vriendje.
'Met het gaatje aan de onderkant. Daar kan de reiger niet naar binnen.'
'Wat een goed idee!' vindt Sporo.





Daar komt de reiger al. Snel en stil scheert hij over het water.
Floep. De twee vogels duiken langs onderen in hun nest, door het kleine
gaatje. De reiger botst met zijn snavel tegen de dikke tak. Bam!
‘Waar zijn die kleine, lekkere vogels nu naartoe?’

‘Wij willen ook zo’n huis!’ zeggen de andere vogels. Fjiet fjiet.
‘Bouw het maar tegen dat van ons aan’, zegt Sporo. ‘Dan is het geen huis
meer, maar een appartement. Een ondersteboven appartement!
Mooi, gezellig en stevig!’

De vogels zoeken de mooiste blaadjes en de stevigste takjes. Ze bouwen
hun nest zoals je een warme trui breit. Met hun bek en met hun pootjes
weven ze dunne stengels en blaadjes aan elkaar. Het wordt een hangende
stad in de bomen, met in elk nest een klein gaatje onderaan. De reiger
wordt er helemaal gek van. En als het regent, hoor je in alle huizen
een rustig, zacht gepiep. Fjiet fjiet. ‘Je hoort me wel, maar je ziet me niet!’



Alles gehoord?

- Waar is Sporo bang voor?
- Hoe maakt hij zijn nest?
- Wat doet zijn vriendje?
- Hoe kunnen zij de reiger uit hun nest houden?
- Waarom noemt hij hun nest een appartement?

Nu jij!

- Waarom wil Sporo een nest bouwen?
- Hoe merk je dat Sporo en zijn vriendje heel slim zijn?
- Waar droom jij soms van?
- Wat zou je kunnen doen om je droom waar te maken?
- Wie kan je daarbij helpen?



‘Ik ga een nest bouwen!’

DROOM GELUK

DOELEN = *richting geven, doelen stellen*
en die stap voor stap realiseren

- Ben jij blij of bang als je aan morgen, overmorgen of aan later denkt? Gelukkige mensen dromen van fijne dingen die ze nog gaan doen. Ze maken plannetjes om hun dromen stap voor stap waar te maken, zoals Sporo en zijn vriendjes. De vogels willen een huis bouwen. Ze bedenken een plan om de reiger én de regen buiten te houden. Ze wachten niet. Ze hebben veel nieuwe ideeën en die werken ze samen uit. Ze geloven dat het goed zal aflopen. Ze denken daarbij niet alleen aan hun eigen geluk, maar ook aan dat van anderen.
- Voor de voorlezer: welk plannetje of doel heb jij? Wat wil jij nog graag doen in je leven? Vertel erover.

Wie is Sporo?

- Sporo heet voluit *Sporopipes frontalis*. Hij is een weervogel. Er zijn heel veel soorten wevers. Ze maken allemaal andere nesten: mooi en ingewikkeld. Dikwijls hangen de nesten ondersteboven en in grote groepen samen. Soms hangen er wel driehonderd nesten in één boom. De ingang van het nest is meestal een klein gaatje onderaan. Wevers vormen de grootste groep vogels ter wereld. Ze helpen elkaar.
- Hoe zou jij een weervogel als Sporo herkennen? Kun je de vogel en zijn nest tekenen?



Doen!

- Teken of bouw zelf enkele gekke vogelnestjes.
- Maak een grote wolk en teken je doelen en dromen in de wolk.



Kaketoë

‘Hou je snavel en laat me met rust!’ roept Kaketoë naar haar zusjes, die beneden in de struiken aan het spelen zijn. Kaketoë loopt over de hoogste takken van de bomen. Ze plukt noten. ‘Knip’, zegt ze met haar scherpe snavel. ‘Knip.’ Er valt een noot uit de boom. ‘Deze noot is te hard, wil jij ze kraken?’ roept haar kleinste zusje. Kaketoë zet haar rode kuif nog rechter: ‘Kraak je noten zelf!’

Kaketoës zusjes spelen verstoppertje.

‘Huif, huif, huif, wie niet weg is, pak ik bij de kuif!’

De hele familie heeft witte veren, maar iedereen heeft een kuif in een andere kleur: oranje, geel, groen en roze.

‘Waar zit je?’ vraagt de jongste.

De andere zusjes leggen hun kuif plat achterover. Dan kun je ze heel moeilijk zien zitten. Snaterdesnater. Kwetterdekwetter.

Plots floept een gele kuif omhoog.

‘Ik heb je gezien!’

Alle zusjes lachen, behalve Kaketoë. Ze zit op de hoogste tak, met haar rode kuif rechtop.

Daarna maken de zusjes plezier in het zand onder de boom. Ze lopen rondjes en proberen elkaar te vangen. De roze kuif heeft de gele kuif bijna te pakken. Plots komt een heel grote vogel over de bomen vliegen.

Hij is zo groot dat zijn vleugels het licht van de zon even doen verdwijnen.

De zusjes houden zich stil. Deze vogel kan ons opeten, denken ze.



*‘Ik ben graag
bij andere mensen’*



DROOM GELUK

RELATIES = *jezelf verbinden met andere mensen*

→ **Geluk kun je samenvatten in twee woorden: ‘andere mensen’. Het draait niet om ‘ik’ of ‘dingen’. Geluk is niet te koop en je deelt het best met anderen. Kaketoe is niet gelukkig, helemaal alleen boven in de boom. Wie samenspeelt en samenwerkt is gelukkiger en leeft veel langer. Zo kun je bijvoorbeeld beter**

tegen ziekte en gevaar. Samen kunnen de kleine vogels de grote vogel wegjagen. Je kunt elkaar helpen en steunen. En samen lachen is veel leuker dan alleen.

→ **Voor de voorlezer: vertel eens met wie jij graag iets samen doet.**

Wie is Kaketoe?

- Er zijn veel soorten kaketoës. Ze zijn familie van de papegaaien en lijken er ook een beetje op. De naam ‘kaketoe’ (spreek uit: kaaketoe) komt uit Maleisië en betekent in die taal ‘oudere zus’ maar ook ‘nijptang’. Kaketoës hebben een sterke, kromme snavel. Elk van hun poten heeft vier tenen: twee voorwaarts en twee achterwaarts. De vogels zijn vaak wit maar hun kuif kan allerlei prachtige kleuren hebben. Die zetten ze rechtop als ze boos, bang of opgewonden zijn. Ze spelen graag en kunnen heel veel lawaai maken. Als ze andere vogels willen wegjagen, zetten ze hun kuif rechtop, klapperen ze met hun vleugels en bewegen ze wild heen en weer.
- Hoe zou jij een kaketoe herkennen? Kun je er een tekenen?



Doen!

- Speel deze week verstoppertje.
- Teken jezelf als een zon met enkele stralen. Aan het einde van elke straal teken je iemand die je goed kent en die je leuk vindt.





Alba

Het is donker. Alba kijkt met scherpe ogen rond, maar hij ziet alleen grijze en zwarte wolken om zich heen. Hij laat zich op zijn grote vleugels drijven door de wind. Steeds rechtdoor. Dan laat hij zich een beetje zakken en glijdt hij honderden meters verder door de wolken. Hij klappert even en zweeft in een kring naar beneden. Er zijn geen sterren te zien. Geen andere vogels. Enkel donkere wolken, een koude wind en diep daaronder de grote zee.

‘Wat doe ik hier?’ zegt Alba tegen zichzelf. Met deze vier woorden heeft hij een liedje gemaakt. Hij gooit de woorden door elkaar en zingt het liedje de hele dag: ‘Wat doe ik hier. Hier doe ik wat. Doe wat ik hier. Wat hier ik doe. Doe ik hier wat. Ik doe hier wat. Wat doe ik hier?’

Zoef! Alba laat zich steil naar beneden vallen. Hij scheurt met zijn snavel over de golven van de zee. Snok! Hij heeft een kleine inktvis te pakken. Mmm. Lekker! Enkele stevige slagen met zijn vleugels en hij vliegt weer hoog in de wolken. ‘Ik doe hier wat. Doe wat ik hier. Wat doe ik hier?’

Plots schittert er iets in de donkere wolken. Alba richt zijn twee ogen erop. Is het de zon? Nee. Het flikkerende ding is veel kleiner en veel dichterbij. Hij vliegt er traag naartoe. Achter de zwarte rook duikt een kleine, gouden wolk op. Ze straalt. Alba probeert er dichterbij te komen, maar de stralen doen pijn aan zijn ogen. Dan draait hij zich om. Wat zou er achter die wolk te zien zijn? Hij ruikt niets en hij hoort niets. ‘Wat doe ik hier? Ik doe hier wat! Ik wil weten wat er achter die gouden wolk zit!’

Alba maakt een grote draai met zijn krachtige vleugels. Hij vliegt helemaal de andere kant op. Sneller dan de wind. Daarna draait hij zich weer om. Hij vliegt recht naar de gouden wolk. Sterker dan Superman.

Zoef! Bong! Klatsj!

Alba vliegt nu dwars door de wolk. Hij hoort muziek. Hij ziet witte en rode wolken. Hij ziet de zon, de sterren én de maan. En het ruikt naar vis. Overal zijn er vliegende vissen!

‘Wat een mooie wolken!’ Alba spreidt zijn vleugels open en laat zich drijven door de warme wind. Kilometerslang. Hij hoeft niet eens te klapperen met zijn vleugels. Alba lacht. Er zijn geen zwarte wolken meer. ‘Dit is waar ik altijd wilde zijn! Wat doe ik hier? Hier doe ik wat!’ Drie keer klapperen en hij schiet als een pijl omhoog. Daar! Nog een vogel! En nog een! ‘Zullen we vrienden worden?’

Hij wil nooit meer terug naar de zwarte, koude wolken. Hier voelt hij de zon, proeft hij de zee, ziet hij de kleuren en hoort hij muziek. Achter de eerste rode wolken zit nog een gouden wolk verstoppt. En nog een. En nog een. ‘Zal ik er dwars doorheen vliegen?’ Neen, nu nog niet. Straks misschien. Nu wil ik gewoon vliegen. Heel lang vliegen. Dat doe ik hier!’



Alles gehoord?

- Met welke woorden heeft Alba een liedje gemaakt?
- Hoeveel gekke zinnestukjes kun jij maken met die vier woorden?
- Wat ziet Alba plots in de donkere wolken?
- Wat ziet Alba aan de andere kant van de gouden wolk?
- Wat doet Alba het liefst?

Nu jij!

- Welke vraag stelt Alba zichzelf als hij in de donkere wolk zit?
- Welke vraag stel jij jezelf weleens als je naar de wolken kijkt?
- Waarom is Alba niet bang van de gouden wolk?
- Welk antwoord heeft hij gevonden op zijn vraag ‘Wat doe ik hier?’
- Wat zou jij graag zien als je door een gouden wolk vliegt?

*‘Wie zijn ogen openhoudt,
vindt altijd wel een gouden wolk’*



DROOM GELUK

OPENHEID EN ZINGEVING = *openstaan en op zoek gaan naar het grotere geheel*

→ Als je bang bent en jezelf opsluit, is het moeilijk om gelukkig te zijn. Alba wil een antwoord op zijn vraag: ‘Wat doe ik hier?’ Hij is nieuwsgierig en ontdekt dat er altijd wel een uitweg is als je je niet goed voelt: een gouden wolk tussen donkere wolken. Als je daar doorheen durft te vliegen, vind je vaak heel fijne dingen, nieuwe vrienden en een antwoord op je vragen.

Alba weet nu dat hij het liefst gewoonweg vliegt. Dat is zijn leven. Hij ziet nog andere gouden wolken, maar hij vliegt er nu nog niet door. Hij is heel gelukkig als hij meedrijft op de wind.

→ Voor de voorlezer: vertel eens waar jij soms bang voor bent en waar je nog van droomt.

Wie is Alba?

- Alba heet eigenlijk Albatros. Dat is een van de grootste zeevogels ter wereld. Met uitgestrekte vleugels zijn ze soms 3,5 meter breed. In hun schouders zit een soort slot waardoor ze hun open vleugels kunnen vastzetten zonder hun spieren nog te hoeven gebruiken. Ze vliegen bijna altijd boven de zee. Ze kunnen heel slim met de wind spelen. Daardoor kunnen ze soms duizend kilometer afleggen zonder hun vleugels te bewegen. En als ze zich gewoon een meter laten vallen, gaan ze meteen meer dan twintig meter vooruit. Lopen doen ze niet graag. Ze kunnen het ook niet goed. Ze maken maar om de twee jaar een nest op een afgelegen eiland.
- Hoe zou jij een albatros herkennen? Kun je er een tekenen?

Doen!

- Teken of knip vijf wolken. In twee donkere wolken teken of schrijf je waar je soms bang voor bent. In drie stralende wolken teken of schrijf je waar je van droomt.
- Ga op een open of hoge plek zitten en kijk naar de wolken. Welke dieren of tekeningen zie je in de wolken?



Kagoe



Kagoe loopt door het hoge gras. Dat kriebelt aan zijn buik. Hij springt over een tak. Oei, hij struikelt en valt op zijn bek. Zijn neus doet pijn. Plots ziet hij een lekkere sprinkhaan. Hij loopt erachteraan. Maar de sprinkhaan maakt gekke sprongen en Kagoe krijgt hem niet te pakken. Weg is de sprinkhaan.

Kagoe spreidt zijn grote ogen wijd open. Waar zit er nog iets lekkers in de struiken? Daar! Een dikke spin, midden in haar web. Kagoe stormt eropaf. Hups! Maar de spin heeft zich verstopt. Kagoe ziet haar nergens meer. Zijn neus hangt nu vol spinnenweb. Maar hij heeft nog altijd niets gegeten. Kagoe is moe. Hij gaat even op een hoopje bladeren zitten.

Dan ziet hij zijn papa staan. Die staat op één poot en beweegt niet. Zijn andere poot heeft hij onder zijn veren verstopt. Papa lijkt wel een bloem zo, met een rode stengel en witte blaadjes. De wind speelt in zijn veren. Die bewegen mee met de blaadjes van de struiken. Papa speelt verstopper! Maar voor wie zou hij zich verstoppen? Kagoe bekijkt zijn papa van top tot teen. De gaatjes boven zijn bek gaan rustig open en dicht. Open en dicht. Waarom blijft hij daar zo stil staan? Zou papa hem gezien hebben?