

Emma heeft een geheim

Een verhaal over een geheim, moed
en hulp durven vragen



Abel Oosterling

Emma heeft een geheim

Emma en Sophie zitten samen op school.

Ze zijn vriendinnen geworden.

Ze spelen samen en lachen.

Maar vandaag is Emma anders.

Ze lacht niet zoveel.

Sophie kijkt naar haar.

"Is er iets?"

Emma schudt haar hoofd.

"Nee."

Maar eigenlijk is er wel iets.

"Is er iets?"

Nee.

Samen is alles leuker!



Een geheim

In de pauze fluistert Emma:

“Ik heb een geheim.”

Sophie kijkt nieuwsgierig.

“Wat voor geheim?”

Emma kijkt om zich heen.

“Dat mag ik
niet vertellen.”

Sophie vraagt niet verder.

Maar ze ziet dat Emma
er niet blij uit ziet.



Emma denkt eraan

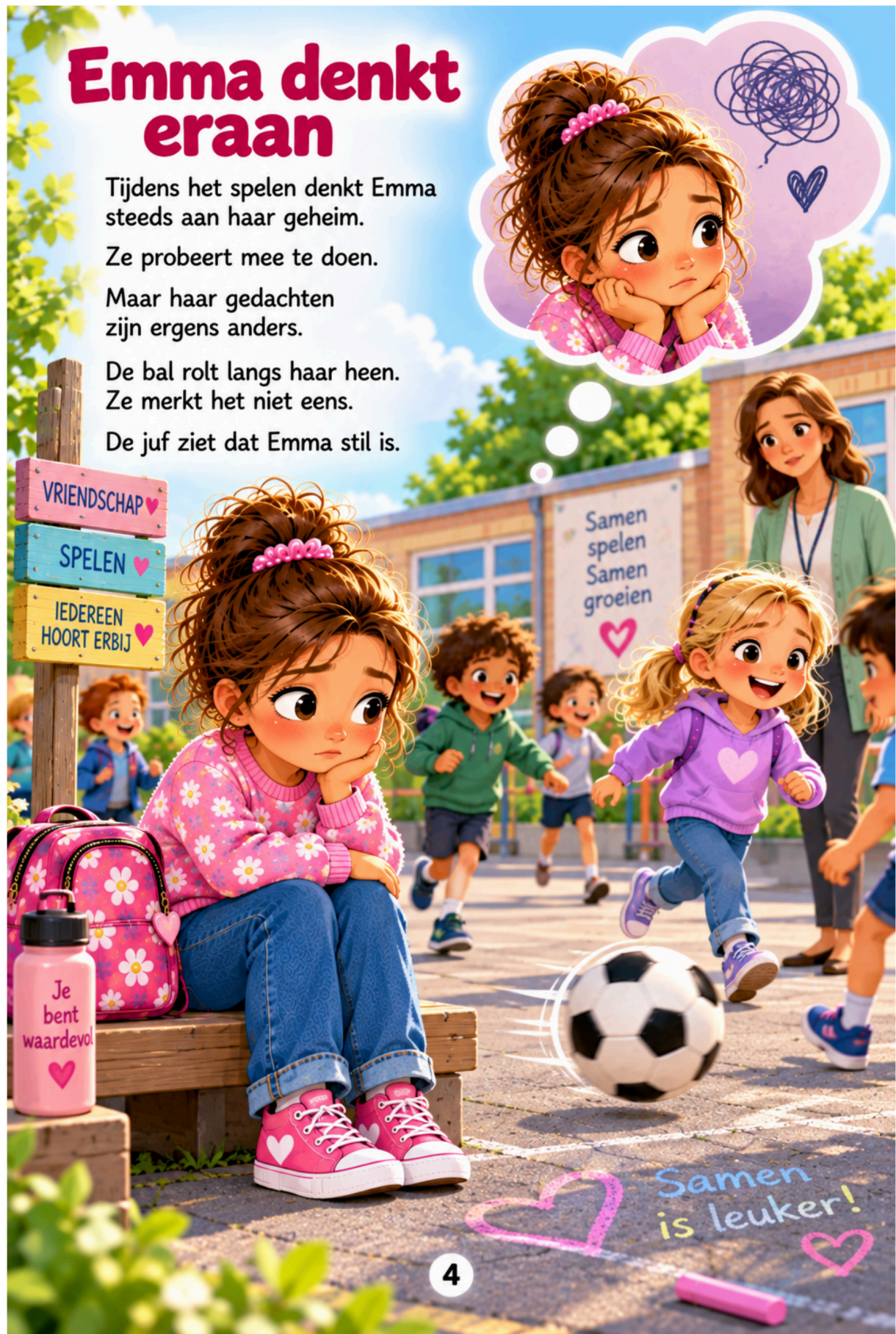
Tijdens het spelen denkt Emma steeds aan haar geheim.

Ze probeert mee te doen.

Maar haar gedachten zijn ergens anders.

De bal rolt langs haar heen. Ze merkt het niet eens.

De juf ziet dat Emma stil is.



Een geheim kan zwaar voelen

Thuis zit Emma aan tafel.

Mama vraagt:

“Hoe was het op school?”

Emma haalt haar schouders op.

“Goed.”

Maar ze voelt een zwaar gevoel in haar buik.

Ze denkt:

Ik moet het geheim bewaren.



Emma wil het vertellen

Emma loopt naar mama toe.
Ze wil iets zeggen.
Maar ze durft niet.
Ze draait zich weer om.
Mama merkt het.

“Wil je me
iets vertellen?”

Emma schudt haar hoofd.

“Nee.”

Maar eigenlijk wil ze
heel graag praten.



“Je hoeft het niet alleen te dragen”

De volgende dag ziet Sophie dat Emma verdrietig is.
Ze gaat naast haar zitten.

“Je hoeft mij niet te vertellen wat je geheim is.”

Emma kijkt haar aan.

“Maar als iets je verdrietig maakt, hoef je er niet alleen mee te blijven.”

Emma zegt niets.
Maar ze denkt na.

Misschien moet ik er toch iemand over vertellen...



Vrienden
staan
naast je 

Echte
vrienden
luisteren 

Samen
maken
we het
beter! 

Je
bent
niet
alleen 

Het geheim wordt te zwaar

Emma probeert het geheim te bewaren.

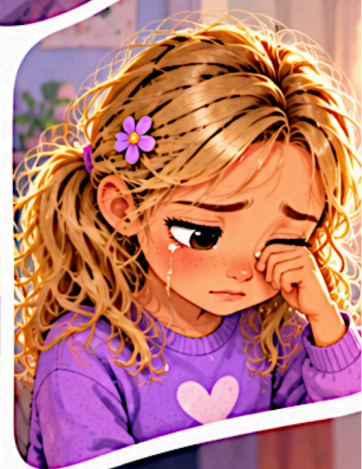
Maar het wordt steeds moeilijker.

Ze slaapt slecht.

Ze heeft minder zin om te spelen.

En soms krijgt ze zomaar tranen in haar ogen.

Ze denkt:



Wie kan helpen? ♡

Emma denkt aan de mensen die ze kent.

Sophie.

De juf.

Mama.

Papa.

Wie zou naar haar luisteren?

Ze weet het nog niet.

Maar één ding weet ze wel:

Ze wil niet langer alleen blijven met haar geheim.



Sophie



De juf



Mama



Papa



Emma gaat naar de juf ♡

Op school blijft Emma na de les even bij de juf.

“Juf?”

“Ja, Emma?”

Emma kijkt naar de grond.

“Ik wil u iets vertellen.”

De juf gaat rustig bij haar zitten.

“Dat mag,” zegt ze vriendelijk.



Emma vertelt

Emma vertelt wat haar dwarszit.

De juf luistert.

Ze kijkt Emma vriendelijk aan.

Ze onderbreekt haar niet.

Emma merkt dat ze de tijd krijgt om alles te vertellen.

Dat voelt fijn.

Ze hoeft het niet meer alleen te dragen.

De juf zegt:

“Dank je dat je het mij hebt verteld.”

Emma voelt zich al een beetje lichter.



Je hebt het goed gedaan ♡

De juf zegt:

“Het was moedig om dit te vertellen.”

Emma kijkt op.

Maar ze vraagt:

“Mag ik het toch niet vertellen?

Het blijft toch een geheim?”

De juf antwoordt:

“Sommige geheimen kun je bewaren omdat ze leuk zijn.

Maar een geheim waardoor je bang, verdrietig of ongemakkelijk wordt, mag je altijd aan een volwassene vertellen die je vertrouwt.”

Emma luistert goed.

Ze voelt zich al een beetje lichter.



Sophie is er ook ♡

Later vertelt Emma aan Sophie dat ze hulp heeft gevraagd.

Sophie luistert aandachtig.
“Dat was dapper van je,” zegt ze.

Emma kijkt haar aan.
“Ik was heel bang.”

Sophie legt een arm om Emma heen.
“Maar nu hoef je het niet meer alleen te dragen,” zegt ze.

Emma voelt zich opgelucht.
Het is fijn om met iemand te kunnen praten.



Praten helpt

Thuis vertelt Emma aan mama wat er is gebeurd.

Dat vindt Emma best spannend. Maar mama luistert rustig.

“Wat dapper van je dat je dit vertelt,” zegt mama zacht.

Mama geeft Emma een dikke knuffel.

“Je hoeft dit niet alleen te dragen. Het is goed dat je het hebt verteld. We gaan er samen mee verder.”

Emma voelt zich al een stuk lichter.



Een geheim is niet altijd hetzelfde ♡

Emma denkt nog eens na over geheimen.

Een verjaardagscadeautje kan een leuk geheim zijn.

Een verrassing voor iemand ook.

Maar er zijn ook geheimen waardoor je bang, verdrietig of ongemakkelijk wordt.

Zo'n geheim hoef je niet alleen te bewaren.

Je mag er altijd over praten met een volwassene die je vertrouwt.

Een verjaardagscadeautje is een leuk geheim! ♡

Een verrassing voor iemand is ook een geheim! ♡

Bang

Verdrietig

Ongemakkelijk ♡

Praten ♡

Helpt ♡

Je bent niet alleen ♡

Samen sterker ♡

Ik mag praten ♡

Emma voelt zich weer vrij

Op school speelt Emma weer met Sophie.
Ze rennen over het plein.
Ze lachen.
Emma voelt zich weer zichzelf.

Het geheim is niet zomaar vergeten.
Maar ze heeft iets belangrijks geleerd:

**Als iets te zwaar wordt,
mag je hulp zoeken.**



Je mag altijd vertellen

Aan het einde van de schooldag loopt Emma naar haar juf.

"Juf?"

"Ja, Emma?"

Emma glimlacht.

"Dank u dat u naar mij luisterde."

De juf glimlacht terug.

"Je mag altijd komen vertellen als iets je dwarszit."

Emma knikt.

Ze weet nu:

Ik hoef niet alleen te zijn.



God luistert ook

's Avonds vertelt Emma aan mama dat ze zich vandaag veel beter voelt.

Mama zegt:

"Weet je, Emma, je mag ook altijd met God praten."

Emma kijkt naar mama.

"Ook als ik bang ben?"

"Juist dan."

Mama vertelt dat God naar ons luistert als we verdrietig, bang of bezorgd zijn.

Emma vouwt haar handen.

"Dank U dat U naar mij luistert."



Jezus begrijpt je

Voor het slapen gaan denkt Emma nog even na.
Ze weet nu dat ze mag praten als iets
haar dwarszit.

Met mama.

Met papa.

Met de juf.

En met God.

Mama zegt:

“En weet je wie heel dicht bij je wil zijn?”

Emma kijkt naar haar.

“Jezus.”

Mama knikt.

“Jezus houdt van je. Je mag Hem
alles vertellen.”

Emma glimlacht.

Het geheim voelt niet meer zo zwaar.



Voor ouders en grootouders ♡

Jezus luistert naar jou ♡

Soms dragen kinderen iets met zich mee waarover ze niet durven te praten.

Een geheim kan leuk en onschuldig zijn, bijvoorbeeld een verrassing voor iemand. Maar sommige geheimen maken een kind bang, verdrietig of ongemakkelijk.

Een kind mag dan altijd hulp zoeken.

Leer kinderen dat ze mogen vertellen wat hen dwarszit aan een volwassene die ze vertrouwen. Luister rustig en neem hun gevoelens serieus.

En leer hen ook dat ze nooit alleen zijn.

Jezus is er.

Hij houdt van kinderen. Hij luistert wanneer zij bidden en kent hun verdriet en hun angst.

Jezus zegt:

“Laat de kinderen bij Mij komen.”

Marcus 10:14



Je mag een kind leren:

**Als iets te zwaar wordt,
hoef je het niet alleen
te dragen.**

**Je mag het vertellen.
Je mag om hulp vragen.
En je mag altijd
naar Jezus gaan.**



Samen praten ♡

Samen sterker ♡

Jezus is er altijd ♡

Kleine gesprekken ♡
maken een groot verschil

