

Bijlage 5i

Het verhaal van Amal

Kennen jullie het verhaal van Amal?

Amal is 10 jaar oud, houdt van dansen, knutselen en helpt graag haar moeder in de keuken. De laatste tijd merkt Amal dat ze sneller buiten adem is als ze speelt met haar vrienden op het pleintje, en ze heeft ze minder zin om mee te doen tijdens gym op school. Soms slaapt ze moeilijk en maakt ze zich zorgen, omdat ze niet helemaal lijkt op de andere kinderen in haar klas. Ze voelt zich soms verdrietig en moe. Amals ouders besloten naar een dokter te gaan, die hun uitlegt dat Amals lichaam harder moet werken, niet omdat ze iets fout doet, maar omdat haar lichaam meer energie binnenkrijgt dan het gebruikt.

De dokter legt uit dat ons lichaam een soort balans is. In de ene schaal ligt de voeding en drank die ons energie geven, en in de andere schaal ligt de energie die we gebruiken om te bewegen, groeien, spelen en sporten. Als de balans in evenwicht is, voelt ons lichaam zich sterk en gezond. Maar als er in de schaal van voeding meer ligt dan in de schaal van beweging en groei, dan raakt de balans uit evenwicht. Het lichaam houdt die extra energie vast, en dat kan ervoor zorgen dat je sneller moe bent, minder energie hebt, je minder fit voelt of minder goed slaapt.

Amal en haar ouders wilden graag weten hoe ze die balans weer konden herstellen, zodat Amal zich beter zou voelen. Wij gingen samen met Amal en haar ouders kijken naar kleine veranderingen die Amal konden helpen. We ontdekten dat Amal niet minder hoefde te eten, maar wel anders. Ze verving alle drank overdag door water en ze probeerde als snacks enkel nog fruit. Amal vond ook een activiteit die ze leuk vond: touwtjespringen. Thuis oefende ze elke dag een kwartiertje, en op school ging ze met haar vrienden steeds vaker meedoen met tikkertje. Soms gingen Amal en haar familie ook samen wandelen in de buurt, zodat iedereen tegelijk actief was.

We maakten een plan dat paste bij Amal en haar familie. En dat deden we stap voor stap, niet alles in één keer. Amal oefende veel. Soms ging het heel goed, en soms was het lastig, maar we hielpen haar en haar ouders waar we konden. We bespraken samen wat goed werkte en wat minder goed ging. Na een tijdje voelde Amal zich sterker, fitter en vrolijker. Ze had weer zin om met haar vrienden te spelen, en ze merkte dat ze in de gymles langer mee kon doen. Amal en haar familie werkten hard, en samen maakten we haar lichaam gezonder en haar hoofd blijer.