

Een duikervaring! Best wel spannend! Een aantal kinderen krijgen een duikles van vier duikinstructeurs van de duikvereniging Anemoon. Ze hebben er zin in en ze weten ook niet zo goed wat hun te wachten staat. Je krijgt niet zo maar elke dag een duikervaring aangeboden. Kim krijgt een pak aan, een zware zuurstoffles op haar rug, een ding in haar mond. Ze vraagt even hoe het moet. De duikinstructeur legt het uit,

en voor hij er erg in heeft, zwemt Kim in razende vaart onder water. Ze heeft er echt zin in. De anderen volgen haar al gauw. De kinderen die deze duikles krijgen in de Staver in Middelharnis zijn een aantal keren bij Bureau JIP geweest. Ze leerden daar omgaan met moeilijke dingen; weinig zelfvertrouwen, faalangst, moeilijk vriendjes kunnen maken, gepest worden, veel stress voelen enzovoort. Dat deden ze

d.m.v. allerlei rollenspellen, gesprekken, verhalen en ook met hartfocus.

Met het duiken komen ze erachter dat ze inderdaad veel meer kunnen dan ze dachten, en ontdekken ze ook dat hartfocus 'helpt bij stress, en ook bij duiken.'

Wim van Vossen, de onderwater-fotograaf, en de vier duikinstructeurs zijn verbaasd en verwonderd dat deze

groepen het zo geweldig doen. "Wat een rust, wat een kalmte bij deze kinderen", vindt één van hen en "wat verbazend dat ze het allemaal in een keer durven. Dat zien we niet vaak." Na afloop krijgen de kinderen een certificaat. Ze zijn een kanjer! En dat zijn ze!



Ik  
kan  
veel meer  
dan ik denk dat  
ik kan!