

ik ben SARA

Familie

Ik heb een goede relatie met mijn vader. Het gaat alleen niet goed met hem de laatste tijd. Hij heeft een burn-out. Dat betekent dat je helemaal uitgeput bent. Mijn vader heeft een goede baan met veel verantwoordelijkheid. Hij kan dat nu even niet meer aan en is heel snel overprikkeld.

Mijn moeder kent mij door en door en ze waarschuwt me wel eens dat ik te meelevend ben. Ze is sociaal heel actief en overal bij betrokken. Zo zit ze in het bestuur van de hockey-vereniging en ook is ze vrijwilliger op school. Ze werkt parttime in de zorg en voor de rest doet ze thuis het huishouden en kookt ze bijna altijd. Mama voelt zich heel verantwoordelijk voor papa en wil hem graag helpen.

Ik heb twee jongere zusjes. Ze lijken niet echt op mij, zowel qua innerlijk als uiterlijk. Hoe kan het dat ik zo gevoelig ben en zij niet zo?

Thuis

We hebben een heel hecht gezin maar de laatste tijd is de sfeer niet echt goed. Mijn ouders hebben de laatste tijd wel eens ruzie. Vooral 's avonds, als wij al in bed liggen, hoor ik ze vaak ruzie maken. Ik zit dan bovenaan de trap te luisteren. Mijn vader is heel snel overprikkeld en ergert zich aan mama en aan ons. Mijn jongere zusjes lijken er niet veel last van te hebben, maar ik wel.

School

Ik vind het fijn om in groepjes te werken. Samenwerken vind ik veel leuker dan alleen. De sfeer in de klas vind ik sowieso heel belangrijk. Als de sfeer niet goed is dan heb ik daar last van en voel ik me al snel down.

Voor mij is een goede relatie met de meester ook belangrijk om goede resultaten te halen. Een complimentje krijgen van de meester vind ik bijna net zo belangrijk als het cijfer dat ik haal voor een toets.

Als er iemand gepest wordt in de klas vind ik dat heel erg en probeer ik diegene te helpen.

Ik kijk altijd uit naar de pauzes omdat ik dan lekker kan kletsen met mijn vriendinnen.

De dingen die ik het liefste doe op school zijn gymmen, knutselen en muziek. Daar word ik blij van. Vakken zoals rekenen vind ik echt saai. Wat ik lastig vind op school is een presentatie geven. Voor de klas staan vind ik eigenlijk best wel leuk maar ik vind het zo spannend!

Vrije tijd

Dansen is echt mijn favoriete bezigheid. Als ik aan het dansen ben dan ben ik even helemaal vrij in mijn hoofd. Mijn danslerares zegt dat ik talent heb en dat ze me iedere week vooruit ziet gaan. Binnenkort doen we mee aan een danswedstrijd. Ik heb zo'n zin om met z'n allen op dat podium te staan!

Fysiek

Ik ben heel lenig en heb eigenlijk nog nooit erge blessures gehad. Meestal voel ik me gezond en fit. De laatste tijd ik wel vaak last van migraine. Ik krijg altijd hoofdpijn als ik me te druk maak over dingen. Ik heb een normaal gewicht maar ben in de afgelopen maanden wel 2 kilo afgevallen.

Verstandelijk

ik ben goed in creatieve dingen en daar haal ik ook energie uit. Ik ben niet zo goed in logisch nadenken.

Voeding

Ik eet drie keer per dag en bijna altijd gezond. Ik hou ook van chips en snoep maar ik eet dit bijna nooit. Ik wil er goed uit blijven zien.

Zintuigen

Ik heb gevoelige oren. Ik hoor alles en als er veel om me heen gebeurt vind ik het lastig om me te concentreren. Als ik mijn bril niet op heb zie ik echt niks. Ik heb al vanaf mijn derde jaar een bril.

Motivatie

Mijn vriendinnen zijn heel belangrijk voor me. Ik kan altijd mijn ei bij hen kwijt. Ik vind het ook fijn om ze te helpen want dat geeft me een goed gevoel.

Ik kan echt genieten van een mooie zonnige dag. Ik vind het heerlijk om lekker buiten te zijn. Een dag aan het strand is voor mij een feest. Maar ik kan ook al blij worden van een mooie zonsopkomst of een regenboog.

Persoonlijkheid

Ik ben heel gevoelig en ik word blij als andere mensen blij zijn. Ik denk best snel dat mensen niet positief over me zijn en ik probeer het anderen altijd naar de zin te maken.

Het lijkt ook wel alsof ik een zesde zintuig heb. Daarmee bedoel ik dat ik heel gevoelig ben voor wat er om me heen gebeurt. Ik wil altijd dat iedereen zich fijn voelt.

Meestal ben ik best stil, alleen als ik mensen heel goed ken kan ik wel drukker zijn of grapjes maken. Bijvoorbeeld bij mijn beste vriendinnen en met mijn moeder.

Mijn binnenkant

Ik vind het soms moeilijk om me te concentreren, vooral op dingen die ik niet leuk vind. Soms droom ik dan een beetje weg.

De laatste tijd voel ik me wat vaker verdrietig. Ik word dan al wakker met een naar gevoel in mijn buik of ik moet ineens huilen zonder dat er echt iets gebeurt.

Het is echt mijn ergste nachtmerrie dat mijn ouders uit elkaar gaan. Thuis hoeft maar het minste of geringste te gebeuren en ik heb er last van. Ik weet eigenlijk niet of mijn ouders dat weten.

Zelfbeeld

Ik vind het heel belangrijk dat de mensen om me heen het naar hun zin hebben en dat ze me waarderen als persoon.

Volgens mij vinden de meeste kinderen en meesters en juffen me wel een leuk persoon. Ik vind mezelf soms een beetje saai, maar ik ben in elk geval wel aardig. Dat vind ik eigenlijk het belangrijkste aan mensen.

Ik denk al snel dat andere mensen niet blij met mij zijn. Dat maakt me een beetje onzeker. Ook nu het niet zo goed gaat tussen mijn ouders voel ik me daar soms verantwoordelijk voor.

Ook maak ik me snel druk over mijn uiterlijk. Vinden anderen me wel knap? En vinden ze me niet te dik? Ik ben best wel onzeker over mijn uiterlijk. Ik vind mezelf soms dik als ik in de spiegel kijk. Maar ik ben wel blij met mijn kledingstijl. Die is origineel en ik krijg er veel complimentjes over.

Belangrijke gebeurtenissen

Laatst heb ik een wedstrijd gewonnen met dansen, samen met mijn dansgroep. Die prestatie vond ik zo ontzettend mooi. We hebben echt een leuke groep! Dat geeft me heel veel energie.

Vorig jaar had ik een black-out toen ik een presentatie moest geven. Ik vond het zo spannend dat het letterlijk zwart werd voor mijn ogen. Ik ben toen de klas uit gerend. Nu ben ik nog banger voor presentaties!

Mijn vader is vorige maand boos vertrokken van huis. Hij werd ineens heel boos op mijn zusjes omdat ze hun kamer niet hadden opgeruimd. De volgende dag was hij er gewoon weer, maar het was toch een gek gevoel. We hebben er nooit echt over gepraat thuis.

