

# Het zorgendoosje

Olivia Kitterman

(Gebaseerd op een waargebeurd verhaal)

Dit verhaal speelde zich af in de Verenigde Staten.

Olivia haastte zich naar buiten voor de schooldag voorbij was. Ze probeerde niemand aan te kijken.

Vandaag ging Olivia voor het eerst naar een therapeut. Haar moeder legde uit dat ze een gesprek zou hebben met een dokter die haar met haar zorgen kon helpen. Olivia maakte zich vaak zorgen. Soms maakte ze zich zo druk dat ze niet kon slapen of plezier met haar vriendinnen kon hebben.

Olivia stapte bij mama in de auto en zakte onderuit.

'Is alles in orde?' vroeg mama.

Olivia was even stil. 'Waarom moet ik naar de dokter?'

Mama begon te rijden.

'Onze hemelse Vader geeft ons dokters om ons te helpen. Net

zoals Hij ons andere dingen geeft om ons te helpen, zoals vriendinnen en de Schriften. Weet je nog dat we een Schriftenketting hebben gemaakt?'

Olivia knikte. Mama had Schriften met haar opgezocht die ze kon lezen als ze zich zorgen maakte. Bij elk vers had mama opgeschreven waar ze het volgende vers kon vinden. Als Olivia zich 's avonds zorgen maakte, ging ze bidden en las ze een van de verzen in de Schriften. Daarna las ze de andere verzen van de ketting tot ze kon slapen.

Olivia en mama liepen bij de dokter naar binnen. Dokter Posy stelde zich voor. Ze vroeg Olivia naar haar gevoelens. Olivia vertelde haar een beetje over haar zorgen.

'Veel mensen hebben last van iets wat we angsten noemen', zei

Olivia maakte zich vaak zorgen.



dokter Posy. 'Net als jij maken ze zich veel zorgen. Maar je kunt wel iets doen om je minder zorgen te maken. Wil je iets samen met mij proberen?'

Olivia keek naar haar schoenen en knikte.

Dokter Posy gaf Olivia een doosje. 'Dit is een zorgendoosje. Daar kunnen we onze zorgen veilig in bewaren zodat we er niet aan hoeven te denken.'

Olivia bekeek het doosje van alle kanten. Het zag er niet echt bijzonder uit.

'Als je bang bent, schrijf je je zorgen op een papiertje en stop je dat in het doosje', zei dokter Posy. 'Kies elke dag een moment om het doosje open te doen en je zorgen te maken. Als je je voor die tijd ergens zorgen over maakt, zeg dan tegen jezelf: "Ik hoef hier nu niet over na te denken."'

'Oké', zei Olivia. Samen met dokter Posy schreef ze haar grootste zorgen op en Olivia stopte ze in het doosje.

Later die dag moest Olivia aan een van haar zorgen denken. *Die zit in het zorgendoosje*, zei ze tegen zichzelf. *Daar kan ik me later druk om maken.* Ze probeerde er niet meer aan te denken. In plaats daarvan ging ze met haar broertje spelen.

Toen het bedtijd was, werd Olivia zenuwachtig. 's Avonds maakte ze zich altijd het meest zorgen. Ze legde haar zorgendoosje en Schriften naast haar bed en riep mama.

'Wat als het niet werkt?' vroeg ze.

Mama gaf haar een knuffel. 'Dan blijven we het proberen. Je hemelse Vader zal je andere manieren helpen vinden die jou zullen helpen.'

Olivia knikte. 'Misschien moet ik dat ook maar opschrijven voor in het zorgendoosje.'

'Goed idee', zei mama. Ze bad met Olivia. Daardoor voelde Olivia zich een beetje beter.

Een tijdje nadat mama het licht had uitgedaan, maakte Olivia zich weer ergens druk om. Ze deed haar lampje aan. Ze schreef het op en stopte het in het doosje voor later. Ze vroeg haar hemelse Vader nog een keer om haar te troosten.

Toen opende ze haar Schriften en zocht ze een gemarkeerd vers uit haar Schriftenketting op. De eerste tekst die ze vond was Jesaja 41:10. Daar stond: 'Wees niet bevreesd, want Ik ben met u.'

Mama had naast dat vers 'Leer en Verbonden 6:36' geschreven. Olivia zocht die Schrifttekst op en las die hardop. 'Vertrouw op Mij bij iedere gedachte; twijfel niet, vrees niet.'

Olivia werd rustig vanbinnen. Ze wist dat ze zich waarschijnlijk nog wel zorgen zou maken. Maar haar hemelse Vader had haar veel dingen gegeven zodat ze zich beter zou voelen. Hij had haar gebeden verhoord. En dat hielp enorm! ●



Op de volgende pagina leer je hoe je net als Olivia een Schriftenketting kunt maken!

