

De nachttrein naar Dromenland

Een rustig slaapboek met achttien voorleesverhalen voor
zachte avonden

Chronicle Labs - Slaapverhalen

Een kalm Nederlandstalig slaapboek waarin Mila iedere avond met de nachttrein reist langs veilige stations, zachte beelden en kleine rituelen die helpen om de dag los te laten.

Inhoud

1. Perron zeven en een half
2. De conducteur met de sterrenpet
3. De Wolkenweide
4. Het station van de fluisterbomen
5. De Maanbibliotheek
6. De coupe van de omgekeerde klok
7. De Rivier van Morgen
8. Het huis van de zachte geluiden
9. De slaapstad aan de blauwe kade
10. De kamer waar zorgen kleiner worden
11. Het eiland van de vergeten knuffels
12. De sterrenpost
13. De tunnel van diepe adem
14. De tuin waar geluiden slapen
15. De wolkenboot naar bijna-slaap
16. Het paleis van de trage trap
17. De werkplaats van morgenlicht
18. De laatste halte voor dromen
19. Terug onder het dekbed
20. Bonus: het nachttreinritueel

Voorwoord

Voorwoord voor ouders en voorlezers

Dit boek is geschreven voor avonden waarop een kind wel moe is, maar de dag nog niet helemaal kan loslaten. De verhalen zijn rustig opgebouwd, met terugkerende beelden, zachte herhaling en korte rituelen die het lichaam helpen begrijpen dat het veilig is om te zakken in slaap. Lees langzaam. Laat stiltes vallen. Een zin mag twee keer worden gelezen als hij prettig voelt.

De nachttrein is geen snelle trein. Hij hoeft nergens op tijd te zijn. Hij rijdt langs gedachten die nog wakker zijn, langs zorgen die kleiner mogen worden en langs morgen, dat netjes aan de overkant blijft liggen. Elk hoofdstuk kan los worden voorgelezen, maar samen vormen ze een complete avondreis.

Leeswijzer: kies per avond een hoofdstuk, of lees twee korte haltes achter elkaar wanneer het kind daar zelf om vraagt. Het boek is niet bedoeld als prestatie. Er hoeft geen hoofdstuk uitgelezen te worden als de slaap al eerder komt. Juist dan heeft het verhaal zijn werk gedaan.

Gebruik de rustankers op een natuurlijke manier. Sommige kinderen vinden het fijn om de ademhaling mee te doen. Andere kinderen luisteren alleen. Allebei is goed. Een ritueel werkt het best wanneer het vriendelijk blijft. Maak er geen test van en verbeter het kind niet als tellen, ademen of voorstellen anders gaat dan verwacht.

De voorleesvragen zijn optioneel. Stel er hooguit een. Als het antwoord lang wordt, kan dat betekenen dat er nog iets van de dag wil landen. Als er geen antwoord komt, is stilte ook een antwoord. Je kunt dan zeggen: dan mag de trein het voor ons bewaren.

Herhaling is bewust onderdeel van dit slaapboek. Kinderen vinden veiligheid vaak in herkenning: dezelfde trein, dezelfde conducteur, dezelfde zachte beweging van dag naar nacht. De details veranderen per halte, maar de grondtoon blijft gelijk. Daardoor kan het boek avond na

avond gebruikt worden zonder dat het onrustig hoeft te worden.

Achterin vind je een kort nawoord om het boek vaker te gebruiken. Zie het niet als handleiding die precies gevolgd moet worden, maar als een extra hand op de rug van de avond. Ieder gezin mag zijn eigen tempo vinden, avond na avond, zonder haast en met vertrouwen.

1. Perron zeven en een half

Mila lag wakker terwijl het huis al sliep. Onder de deur van haar kamer lag een dun streepje licht, alsof de gang nog even wilde vragen of alles goed was. Papa had het verhaal dichtgeslagen, mama had het glas water rechtgezet, en toch bleef er in Mila's hoofd een rij gedachten doorlopen. Ze dacht aan het rode potlood dat kwijt was, aan een toren die op school was omgevallen en aan morgen, dat veel te groot leek voor zo laat op de avond.

Toen hoorde ze onder haar bed geen gekraak, maar een zacht gefluister van wielen over rails. Niet hard, niet spannend, meer alsof iemand met een vinger over de rand van een glas ging. Mila tilde de deken op. Daar lag geen monster, geen schoen en geen stof. Daar lag een klein perron, precies breed genoeg voor haar voeten, met een bordje waarop stond: Perron zeven en een half. Er hing een lampje boven dat niet scheen, maar glom.

Aan het einde van het perron stond een trein. Hij was donkerblauw, met ramen waarin kleine sterren leken te drijven. De deuren waren rond aan de bovenkant en op de zijkant stond in gouden letters: Nachttrein naar Dromenland. Een conducteur stapte naar buiten. Hij had een pet met een maanrand, een jas met diepe zakken en ogen die eruitzagen alsof ze al duizend kinderen rustig hadden zien worden. 'Goedenavond, Mila,' zei hij. 'Je hoeft niets mee te nemen dat te zwaar is.'

Mila keek naar haar handen. Ze hield niets vast, maar toch voelde ze dat ze dingen droeg. Een klein beetje boosheid. Een vraag die op school was blijven hangen. Een zin die ze had willen zeggen maar niet had gezegd. De conducteur gaf haar een zilveren kaartje. 'Dit kaartje werkt alleen als je drie dingen noemt,' zei hij. 'Een ding dat goed ging, een ding dat morgen mag wachten en een ding dat je nu aan de trein geeft.'

Mila dacht langzamer dan eerst. 'Ik heb Noor geholpen met haar jas,' fluisterde ze. 'Mijn tekening mag morgen af. En de toren die omviel mag mee met de trein.' Het kaartje werd warm in haar hand. De conducteur

knikte en de deur schoof open. Binnen rook het naar schone dekens, warme melk en een beetje regen op straat. De stoelen waren zacht, maar niet zo zacht dat je erin verdween. Toen Mila ging zitten, voelde ze de trein niet vertrekken. Ze merkte alleen dat haar kamer verder weg werd, alsof iemand het licht van de dag een stukje lager draaide.

Rustanker: Leg je hand op je buik en tel drie rustige dingen van vandaag. Als je niets kunt bedenken, tel dan drie gewone dingen: een deur, een sok, een wolk. Gewoon is ook goed genoeg voor de nacht.

Voorleesvraag: Welk ding van vandaag mag met de trein mee, zodat jij het niet hoeft vast te houden?

Zachte herhaling: in Perron zeven en een half is alles donkerblauw. Je hoort een klok die zachter tikt dan overdag. Je vindt een zilveren kaartje. En de belofte is eenvoudig: hier mag de dag kleiner worden. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier mag de dag kleiner worden.

2. De conducteur met de sterrenpet

De eerste coupe van de nachttrein was niet groot, maar hij leek precies te passen bij iedereen die binnenkwam. Aan de wand hingen kleine schilderijtjes die bewogen wanneer je er rustig naar keek. Op het ene schilderij viel sneeuw op een dak. Op het andere wiegde een bootje zonder haast. Mila wilde meteen vragen hoe dat kon, maar de conducteur legde een vinger tegen zijn lippen. Niet streng. Meer alsof stilte een vriend was die ze niet wilde laten schrikken.

In het midden van de coupe stond een tafeltje met een fluwelen kaartendoosje. 'Iedere reiziger krijgt een stemkaart,' zei de conducteur. 'Niet om harder te praten, maar om zachter te kiezen.' Hij opende het doosje. Er lagen kaarten in met woorden erop: fluisteren, glimlachen, zuchten, wachten, luisteren. Mila koos luisteren. Het woord bleef aan haar vingers plakken als een kleine belofte.

Toen ze haar kaart op tafel legde, veranderde de coupe. De muren werden iets ruimer, het raam werd groter en buiten zag Mila huizen voorbijrijden. In elk huis brandde nog ergens een klein lampje. Hier zat iemand met een boek. Daar legde iemand een knuffel terug in bed. Verderop deed iemand nog snel de afwas, maar zelfs dat klonk door het raam als regen die wist hoe laat het was.

'Veel kinderen denken dat slapen betekent dat je meteen moet stoppen met denken,' zei de conducteur. 'Maar gedachten zijn net reizigers. Sommige stappen meteen uit. Sommige willen nog een halte mee. Je hoeft ze niet weg te duwen. Je hoeft alleen te zorgen dat ze een goede plek krijgen.' Hij wees naar een rek boven de stoelen. Daar stonden mandjes met namen: zorgen, plannen, vragen, grapjes, herinneringen.

Mila nam de gedachte aan het rode potlood en legde hem in het mandje plannen. De gedachte aan de omgevallen toren ging in herinneringen. De zin die ze niet had gezegd, legde ze voorzichtig in vragen. Het mandje sloot niet af. Dat vond Mila fijn. Dingen die morgen weer nodig waren, konden er weer uit. Dingen die vanzelf kleiner werden, mochten blijven

liggen tot niemand ze meer miste.

Rustanker: Noem zachtjes een gedachte en geef haar een mandje. Zeg niet: ga weg. Zeg: jij mag even liggen. Adem daarna langzaam uit alsof je een blad over glad water blaast.

Voorleesvraag: Welke gedachte wil jij in een mandje leggen tot morgen?

Zachte herhaling: in De coupe van de zachte stemmen is alles paars. Je hoort het omslaan van een heel dun boek. Je vindt een fluwelen kaartendoosje. En de belofte is eenvoudig: hier hoeft niemand hard te praten. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier hoeft niemand hard te praten.

3. De Wolkenweide

Na een poosje remde de trein zo voorzichtig dat Mila eerst dacht dat hij nog reed. Buiten het raam verscheen een landschap dat op een weide leek, maar de heuvels waren van wolken gemaakt. Ze lagen als dekens over elkaar heen. Sommige waren dik en rond, andere dun als adem op glas. De conducteur opende de deur en zette een opstapje neer. 'Niet springen,' zei hij. 'Op wolken kom je het beste aan door te vertrouwen dat ze je dragen.'

Mila stapte uit. Haar voet zakte een klein stukje weg en werd toen opgevangen. Het voelde als lopen over een kussen dat terugglimlachte. Over de weide liepen dieren die Mila nog nooit had gezien: slaaplammertjes met sterren op hun oren, langzame vogels met vleugels als zakdoeken en een klein konijn dat steeds vergat waar het naartoe wilde, maar daar helemaal niet ongelukkig van werd.

Midden in de Wolkenweide stond een hek. Niet om iets tegen te houden, maar om dingen rustig doorheen te laten. Aan het hek hingen belletjes van mist. De conducteur gaf Mila er een. 'Dit belletje klingelt niet als je het schudt,' zei hij. 'Het klinkt alleen wanneer je stopt met haasten.' Mila hield het belletje tegen haar oor. Eerst hoorde ze niets. Toen ontspande ze haar vingers en liet haar schouders zakken. Heel zacht klonk er een ting, alsof een ster zich uittrekte.

Bij het hek zat een meisje met twee vlechten. Ze heette Lune en zij paste op de wolken zodat ze niet te vroeg regen werden. Lune vertelde dat veel kinderen hun dag meenamen als een jas met te veel knopen. 'Je hoeft niet alle knopen tegelijk open te maken,' zei ze. 'Begin bij de bovenste. Dan merkt de rest vanzelf dat het avond is.' Ze liet Mila zien hoe je een wolk kon vouwen tot een klein bootje.

Mila vouwde een wolkenbootje voor haar rode potlood, ook al was dat potlood nog steeds kwijt. Ze zette het bootje op een beekje van lucht. Het dobberde langzaam weg. 'Morgen kun je zoeken,' zei Lune. 'Vannacht hoeft zoeken niet.' Dat vond Mila een mooie zin. Ze herhaalde hem drie

keer. Bij de derde keer was het potlood geen probleem meer, maar alleen een ding dat ergens lag te wachten tot het weer gevonden mocht worden.

Rustanker: Maak van je handen een klein bootje. Leg er denkbeeldig een zorg in. Laat je handen langzaam openvallen en zeg: vannacht hoeft zoeken niet.

Voorleesvraag: Welke zorg mag in jouw wolkenbootje?

Zachte herhaling: in De Wolkenweide is alles zacht wit. Je hoort gras dat ruist zonder wind. Je vindt een belletje van mist. En de belofte is eenvoudig: hier wordt bewegen langzaam. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt bewegen langzaam.

4. Het station van de fluisterbomen

De trein reed verder langs een spoor dat tussen hoge bomen lag. Hun takken bogen niet over de rails, maar erlangs, alsof ze de trein begeleidden. Aan het station hingen geen klokken. Er hingen bladeren. Ieder blad wiegde op zijn eigen tijd. Sommige snel, sommige traag, sommige bijna niet. 'Dit is het station van de fluisterbomen,' zei de conducteur. 'Hier komen vragen die te wakker zijn.'

Mila had zo'n vraag. Ze had hem de hele avond niet hardop gezegd, omdat hij dan misschien groter zou worden. De vraag was: wat als morgen weer iets omvalt? De bomen leken hem al te kennen. Een lage tak boog naar haar toe en liet een blad vallen. Het blad had een gouden nerf. Op de ene kant stond: misschien. Op de andere kant stond: en toch.

Onder de bomen zat een oude vos met een bril. Hij was de bibliothecaris van vragen. Voor zich had hij geen boeken, maar stapels zachte bladeren. 'Mensen denken dat vragen antwoorden willen,' zei de vos. 'Sommige vragen willen eerst een plek om te zitten.' Hij klopte naast zich op een boomwortel. Mila ging zitten. De wortel was warm, alsof de boom al lang wist dat iemand daar zou willen rusten.

De vos vroeg niet waarom Mila bang was voor morgen. Hij vroeg alleen wat er gebeurde toen de toren omviel. Mila vertelde dat iedereen keek, dat haar wangen warm werden en dat ze boos zei dat het door de tafel kwam. Daarna had ze gezien dat Sam eigenlijk wilde helpen, maar toen was het moment al voorbij. De vos poetste zijn bril. 'Dus je vraag gaat niet alleen over vallen,' zei hij. 'Hij gaat ook over opnieuw beginnen.'

Dat klopte. De boom boven Mila fluisterde. Niet in woorden, meer in bladeren. Toch begreep ze het: morgen mocht iets omvallen en morgen mocht ook iemand helpen. Ze hoefde niet alvast te weten hoe. Ze hoefde alleen te onthouden dat opnieuw beginnen geen straf was. De conducteur bewaarde het gouden blad voor haar in zijn jaszak. 'Voor als je morgen de eerste zin zoekt,' zei hij.

Rustanker: Denk aan een vraag die nog wakker is. Leg er de woorden

misschien en toch naast. Misschien weet je het nog niet. En toch mag je slapen.

Voorleesvraag: Welke vraag mag vannacht onder een boom zitten?

Zachte herhaling: in Het station van de fluisterbomen is alles mosgroen. Je hoort blaadjes die goede nacht zeggen. Je vindt een blad met een gouden nerf. En de belofte is eenvoudig: hier krijgt elke vraag een zachte rand. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier krijgt elke vraag een zachte rand.

5. De Maanbibliotheek

De Maanbibliotheek stond op een heuvel die uit het raam eerst klein leek en daarna steeds groter werd. De trein stopte vlak voor een trap van zilveren stenen. Bovenaan stond een gebouw met ramen in de vorm van halve manen. Er brandde licht, maar niemand werd er wakker van. Het was bibliotheeklicht: helder genoeg om te lezen, zacht genoeg om te dromen.

Binnen rook het naar papier, hout en nachtlucht. Overal stonden boeken. Sommige waren zo dun als ansichtkaarten. Andere waren dik genoeg om als kussen te gebruiken. Er waren boeken die giechelden als je langs ze liep, boeken die zuchten van opluchting en boeken die alleen open gingen als je eerst geeuwde. De bibliothecaresse was een vrouw met een sjaal van sterrenstof. Zij heette mevrouw Maanveer.

'Wij bewaren verhalen die nog niet af hoeven,' zei mevrouw Maanveer. Ze gaf Mila een boek zonder laatste bladzijde. Op de voorkant stond: De dag van vandaag. Mila slikte. Ze wist niet of ze dat boek wilde openmaken. Mevrouw Maanveer knikte alsof ze dat begreep. 'Je hoeft niet alles opnieuw te lezen. Soms is het genoeg om te weten waar het boek mag staan.'

Samen liepen ze naar een kast met het bordje bijna klaar. Daar stonden boeken van kinderen die hadden gelachen, gehuild, geprobeerd, gemorst, gewonnen, verloren en weer gegeten. Geen enkel boek was perfect. Sommige hadden kromme hoeken. Sommige hadden vlekken. Maar allemaal stonden ze rustig in de kast. Mila zette haar boek ertussen. Het paste precies.

Toen ze terugliep naar de trein, merkte Mila dat ze niet meer probeerde de dag te veranderen. De toren was nog omgevallen. Het potlood was nog kwijt. De zin tegen Sam was nog niet gezegd. Maar de dag stond in de kast. Morgen kon er een nieuw boek naast. Mevrouw Maanveer zwaaide met een boekenlegger. 'Wie slaapt, verliest het verhaal niet,' zei ze. 'Wie slaapt, geeft het verhaal een plek.'

Rustanker: Stel je voor dat vandaag een boek is. Zet het in een kast met de rug naar buiten. Je hoeft het nu niet meer open te doen.

Voorleesvraag: Welke titel zou jouw dagboek van vandaag krijgen?

Zachte herhaling: in De Maanbibliotheek is alles zilver. Je hoort papier dat ademt. Je vindt een boek zonder laatste bladzijde. En de belofte is eenvoudig: hier hoeft een verhaal niet af te zijn. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier hoeft een verhaal niet af te zijn.

6. De coupe van de omgekeerde klok

In de volgende coupe hing een klok boven de deur. De wijzers liepen niet vooruit, maar zachtjes terug. Mila schrok even. 'Gaat de tijd stuk?' vroeg ze. De conducteur glimlachte. 'Nee. Overdag duwt tijd je vaak vooruit. In deze coupe mag tijd even opruimen.' De klok zei tik tak, tak tik. Bij elke tak tik leek er een stukje haast uit de lucht te vallen.

Op de bank zat een jongen met pantoffels over zijn schoenen. Hij heette Ivo en hij verzamelde minuten die mensen kwijt waren geraakt. Hij had een doos vol: een minuut boos zijn, drie minuten zoeken, zeven minuten wachten tot iemand klaar was in de badkamer, een halve minuut waarin je niet wist wat je moest zeggen. 'Niet alle verloren minuten zijn verloren,' zei Ivo. 'Sommige zijn gewoon moe.'

Mila dacht aan de minuten voor het slapen. De ene minuut wilde water. De volgende wilde nog een knuffel. Dan kwam er een minuut die vroeg of de deur wel op een kier stond. Daarna een minuut die ineens over school begon. Papa zei soms dat het nu echt tijd was. Mila begreep dat wel, maar haar minuten stonden dan nog door elkaar.

Ivo liet haar zien hoe je minuten in een rij kon leggen. Eerst de minuut van tandenpoetsen. Dan de minuut van pyjama. Dan de minuut van verhaal. Dan de minuut van water. Dan de minuut van nog een kus. 'Als minuten een plek kennen, roepen ze minder hard,' zei hij. De omgekeerde klok tikte langzaam, alsof hij het ermee eens was.

Mila koos drie minuten voor morgenavond en gaf ze namen: klaarleggen, voorlezen, loslaten. Ze stopte ze in een klein envelopje dat Ivo voor haar vouwde. De klok draaide nog een rondje terug en daarna stond hij stil. Niet kapot. Klaar. De conducteur hing het envelopje naast Mila's zilveren kaartje. 'Tijd hoeft je niet te vangen,' zei hij. 'Soms mag tijd je dragen.'

Rustanker: Tel terug van vijf naar een. Bij vijf laat je je voeten zwaar worden. Bij vier je knieën. Bij drie je buik. Bij twee je schouders. Bij een je gezicht.

Voorleesvraag: Welke minuut van de avond wil jij een vaste plek geven?

Zachte herhaling: in De coupe van de omgekeerde klok is alles amber. Je hoort tik tak, tak tik. Je vindt een klok zonder haast. En de belofte is eenvoudig: hier mag tijd achteruit ontspannen. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier mag tijd achteruit ontspannen.

7. De Rivier van Morgen

De trein reed nu over een brug die zo lang was dat Mila het einde niet kon zien. Onder de brug stroomde een brede blauwe rivier. In het water dreeven kleine lichtjes. Sommige lichtjes waren plannen. Sommige waren verjaardagen. Sommige waren gewone ochtenden met broodkruimels op tafel. 'Dat is de Rivier van Morgen,' zei de conducteur. 'Mooi om naar te kijken, maar je hoeft er vannacht niet naartoe.'

Aan de oever stond een bruggenbouwer met een hoed vol potloden. Zij heette Tara. Ze bouwde bruggen van papier. Niet om er meteen overheen te lopen, maar om te onthouden dat er later een weg zou zijn. 'Kinderen komen hier vaak als morgen te veel vragen stelt,' zei Tara. 'Wat moet ik meenemen? Wie speelt met mij? Wat als ik iets vergeet? Wat als iemand boos is?'

Mila keek naar de rivier. Ze zag een lichtje dat op school leek. Een ander lichtje had de kleur van het rode potlood. Een derde lichtje was Sam. Het water trok eraan, alsof het wilde dat ze alvast begon. Tara gaf haar een strook papier. 'Schrijf niet alle antwoorden op,' zei ze. 'Schrijf alleen de eerste brugplank.'

Mila dacht na. De eerste brugplank naar school was: tas bij de deur. De eerste brugplank naar Sam was: sorry zeggen als het kan. De eerste brugplank naar het potlood was: onder de kast kijken. Ze schreef de drie dingen op en Tara vouwde de strook tot een brug. Die brug was klein, maar stevig genoeg voor morgenochtend. Niet voor vannacht.

De papieren brug werd in een glazen doosje gelegd. Op het doosje stond: pas openen na ontbijt. Dat vond Mila zo grappig dat ze moest lachen. De rivier bleef stromen, maar hij trok niet meer aan haar. Morgen lag nog steeds aan de overkant. Precies waar morgen hoorde te liggen.

Rustanker: Kies een ding voor morgen en maak het kleiner. Niet: alles moet goed gaan. Wel: mijn tas staat klaar. Kleine bruggen zijn sterk genoeg voor de ochtend.

Voorleesvraag: Wat is jouw eerste brugplank voor morgen?

Zachte herhaling: in De Rivier van Morgen is alles rivierblauw. Je hoort water dat bijna zingt. Je vindt een papieren brug. En de belofte is eenvoudig: hier blijft morgen aan de overkant. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier blijft morgen aan de overkant.

8. Het huis van de zachte geluiden

Niet lang daarna stopte de trein voor een klein huis met ronde ramen. Uit de schoorsteen kwam geen rook, maar muziek die je meer voelde dan hoorde. De deur had geen bel. In plaats daarvan hing er een veer aan een touwtje. De conducteur tikte de veer aan. Binnen klonk een geluid als een kus op een voorhoofd.

Het huis werd bewoond door mevrouw Suis. Zij verzamelde geluiden die overdag te druk waren geweest. Een dichtslaande deur kreeg bij haar een kussen. Een harde lach kreeg een deken. Een brommende koelkast kreeg een wiegelied. 'Geluiden zijn niet slecht,' zei mevrouw Suis. 'Sommige hebben alleen avondkleden nodig.'

Mila dacht aan geluiden thuis. De trap kraakte soms. De wind kon langs het raam praten. De verwarming tikte alsof er iemand met kleine schoenen door de buizen liep. Overdag merkte ze dat nauwelijks, maar in bed konden geluiden ineens groter worden. Mevrouw Suis gaf haar een sleutel van dons. 'Met deze sleutel open je de rustige kant van een geluid.'

Ze begonnen met het kraakje van de trap. Mevrouw Suis draaide de donssleutel in de lucht. Het kraakje veranderde in: het huis rekt zich uit. De wind werd: de nacht blaast stof van de sterren. De verwarming werd: de muren tellen warm tot tien. Mila voelde hoe haar oren minder hard hoefden te werken.

Voor ze terugging, mocht Mila een geluid kiezen om mee naar huis te nemen. Ze koos het bijna-niet-klikken van de deur. Mevrouw Suis stopte het in een luciferdoosje met gaatjes. 'Voor wanneer je wilt weten of iemand dichtbij is,' zei ze. In de trein legde Mila het doosje naast zich. Het maakte geen geluid. En juist daardoor werkte het heel goed.

Rustanker: Luister naar een geluid in de kamer. Geef het een vriendelijke naam. Misschien is de verwarming een slapende draak van warmte, of de wind een bezem voor de sterren.

Voorleesvraag: Welk geluid in jouw kamer kan een vriendelijkere naam

krijgen?

Zachte herhaling: in Het huis van de zachte geluiden is alles warm geel. Je hoort een deur die bijna niet klikt. Je vindt een sleutel van dons. En de belofte is eenvoudig: hier wordt elk geluid vriendelijk. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt elk geluid vriendelijk.

9. De slaapstad aan de blauwe kade

De trein kwam aan bij een stad die niet wakker was en ook niet sliep. Ze deed iets ertussenin. De ramen glommen, de straten waren schoon en langs de kade stonden lantaarns van melkglas. Kleine boten dobberden aan touwen. Op elke boot stond een woord: dromen, groeien, herstellen, onthouden, vergeten. 'Dit is de slaapstad,' zei de conducteur. 'Hier werkt de nacht terwijl jij uitrust.'

Mila stapte uit en zag dat er overal mensen bezig waren, maar niemand had haast. Een bakker kneedde morgenlucht. Een schilder gaf de maan een nieuwe rand. Een postbode sorteerde dromen op kleur. Aan een kraam verkocht iemand warme gedachten, maar alleen hele kleine. Mila kreeg er een in een papieren zakje: ik ben veilig genoeg voor nu.

Aan de kade zat een kapitein met een snor die naar beide kanten wees. Hij legde uit dat slapen niet leeg was. 'Je lichaam repareert knopen, je hoofd ruimt planken op en je hart hangt natte gevoelens te drogen,' zei hij. 'Daar hoeft jij niet bij te helpen. Sterker nog, het gaat beter als jij niet steeds komt kijken.'

Dat vond Mila lastig. Ze wilde graag weten of alles wel goed gebeurde. De kapitein knikte. 'Daarom hebben we lantaarntjes.' Hij gaf haar een lantaarntje met melkglas. 'Als je wakker wordt en wilt controleren, kijk je niet in alle kamers van je hoofd. Je steekt alleen dit lichtje aan en zegt: de stad werkt.'

Mila liep met het lantaarntje terug naar de trein. Achter haar klonk de slaapstad als schoenen op natte stenen, rustig en regelmatig. Ze dacht aan haar lichaam dat groeide zonder dat ze erbij hoefde te sturen. Aan haar hart dat gevoelens te drogen hing. Aan haar hoofd dat planken opruimde. Misschien was slapen niet verdwijnen. Misschien was slapen vertrouwen dat de stad haar werk kende.

Rustanker: Zeg zacht: mijn lichaam weet hoe rust werkt. Mijn hoofd mag opruimen. Mijn hart mag drogen. Ik hoeft niet te controleren.

Voorleesvraag: Welk werk mag de slaapstad vannacht voor jou doen?

Zachte herhaling: in De slaapstad aan de blauwe kade is alles nachtblauw. Je hoort schoenen op natte stenen. Je vindt een lantaarntje met melkglas. En de belofte is eenvoudig: hier doet iedereen rustig zijn werk. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier doet iedereen rustig zijn werk.

10. De kamer waar zorgen kleiner worden

De verkleinkamer zat achter een deur in de trein zelf. Mila had hem eerder niet gezien. Op de deur stond: alleen voor dingen die te groot lijken. De conducteur haalde een meetlint van maanlicht uit zijn zak. 'We meten hier geen kinderen,' zei hij. 'We meten zorgen. Niet om ze uit te lachen, maar om te zien of ze echt zo groot zijn als ze doen.'

Binnen stond een tafel met een schaalmodel van Mila's dag. Er was een klein schoolplein, een kleine klas, een kleine toren en een piepklein rood potlood dat nog steeds onvindbaar was. Toen Mila naar het model keek, werd haar buik eerst strak. Maar daarna zag ze dat de toren niet zo hoog was als in haar hoofd. Hij paste onder een theekopje.

De conducteur legde drie kaartjes neer. Op het eerste stond: wat gebeurde er echt? Op het tweede: wat dacht ik erbij? Op het derde: wat kan morgen helpen? Mila wees naar de toren. Echt gebeurd: hij viel om. Gedacht erbij: iedereen vindt mij stom. Morgen helpen: Sam vragen of we samen opnieuw bouwen.

Bij elk kaartje werd de zorg kleiner. Niet weg, maar kleiner. Het meetlint van maanlicht gaf geen centimeters aan, maar woorden: reusachtig, groot, middel, klein, te doen. De toren begon bij groot en eindigde bij te doen. Het rode potlood begon bij middel en eindigde bij klein. De zin tegen Sam bleef nog even middel. Dat was eerlijk.

Mila vond het fijn dat niet alles meteen klein hoefde. Sommige dingen wilden gewoon niet liegen. De conducteur rolde het meetlint op. 'Te doen is genoeg voor vannacht,' zei hij. 'Dingen hoeven niet opgelost te zijn voordat jij mag slapen. Ze hoeven alleen een formaat te krijgen dat in morgen past.'

Rustanker: Kies een zorg en vraag: wat gebeurde echt, wat dacht ik erbij, wat kan morgen helpen? Als je maar een antwoord weet, is dat al genoeg.

Voorleesvraag: Welke zorg kan van groot naar te doen?

Zachte herhaling: in De verkleinkamer is alles lavendel. Je hoort een

potlood dat zachte streepjes zet. Je vindt een meetlint van maanlicht. En de belofte is eenvoudig: hier wordt groot weer precies. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt groot weer precies.

11. Het eiland van de vergeten knuffels

Buiten het raam verscheen water. Midden in dat water lag een eiland met palmbomen van stof en stranden van oud katoen. Overal zaten knuffels. Een beer zonder strik. Een konijn met een slaperig oor. Een leeuw die niet meer brulde omdat hij daar geen zin in had. 'Dit is het eiland van de vergeten knuffels,' zei de conducteur. 'Niet verdrietig vergeten. Meer: even niet vastgehouden.'

Mila dacht meteen aan haar kleine hondje Pluis, dat ergens tussen bed en muur kon liggen. Ze voelde in haar armen dat hij er niet was. Op het eiland kwam een olifant met lappenoren naar haar toe. Hij droeg een draadje van een oude sjaal als sjerp. 'Knuffels weten iets wat kinderen soms vergeten,' zei de olifant. 'Liefde stopt niet wanneer je iets even niet vasthoudt.'

Ze liepen langs een werkplaats waar knuffels elkaars naden controleerden. Niet omdat ze kapot waren, maar omdat iedereen soms een draadje aandacht nodig had. Een pop zette thee voor een draak. Een pinguin las voor aan drie sokken. Het eiland was vol zorg, maar niemand zorgde op een drukke manier.

De olifant vroeg Mila om haar armen te openen alsof Pluis erin lag. Dat voelde eerst raar. Daarna voelde het warm. Mila merkte dat haar lichaam het verschil niet helemaal wist tussen echt vasthouden en lief denken. De olifant glimlachte. 'Zie je? Soms kan een gedachte een deken zijn.'

Voor vertrek kreeg Mila een draadje van de sjaal. 'Voor als je iets mist,' zei de olifant. 'Bind het niet vast. Onthoud alleen dat missen ook een manier is om lief te hebben.' In de trein legde Mila het draadje bij het zilveren kaartje. Pluis was nog steeds zoek, maar de plek in haar armen voelde niet meer leeg. Hij voelde wachtend.

Rustanker: Doe je armen even om jezelf heen. Niet strak. Net genoeg om te voelen: ik kan warm zijn voor mijzelf.

Voorleesvraag: Wie of wat kun jij met een warme gedachte vasthouden?

Zachte herhaling: in Het eiland van de vergeten knuffels is alles perzik. Je hoort zachte pootjes over zand. Je vindt een draadje van een oude sjaal. En de belofte is eenvoudig: hier wordt missen warm. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt missen warm.

12. De sterrenpost

Het postkantoor van de sterren had geen brievenbus. De brieven vlogen zelf naar binnen, maar alleen als ze beleefd waren. Aan het plafond hingen zakken vol kleine lichtjes. Achter de balie zat een postmeester met een vest vol knopen. Iedere knoop had de vorm van een planeet. Hij keek over zijn bril naar Mila. 'Een brief voor morgen?' vroeg hij.

Mila wist niet wat ze aan morgen moest schrijven. Morgen leek soms streng, alsof het al met de armen over elkaar stond te wachten. De postmeester schoof een envelop naar haar toe. 'Begin niet met alles wat moet,' zei hij. 'Begin met beste morgen. Dat maakt zelfs een drukke dag minder hoekig.'

Mila pakte een pen die schreef in zachtblauwe inkt. Beste morgen, schreef ze. Ik weet nog niet precies hoe je wordt. Ik kom eraan nadat ik geslapen heb. Wil je een beetje geduld bewaren bij de deur? Ze keek naar de postmeester. Hij knikte ernstig. 'Zeer geschikt voor verzending.'

Daarna mocht ze een p.s. toevoegen. Mila schreef: als ik het rode potlood vind, ben ik blij. Als ik het niet vind, mag ik iets anders gebruiken. Toen ze dat had opgeschreven, voelde het alsof iemand een knoopje in haar buik losmaakte. Morgen hoefde niet perfect te beginnen. Morgen mocht ook gewoon beginnen.

De postmeester stempelde de envelop met een ster. De envelop vloog naar een zak waarop stond: ochtenden die nog moeten komen. 'Komt hij echt aan?' vroeg Mila. 'Altijd,' zei de postmeester. 'Niet als woorden in je hand, maar als een klein beetje vriendelijkheid in hoe je wakker wordt.'

Rustanker: Zeg in gedachten: beste morgen, ik kom nadat ik heb geslapen. Bewaar iets vriendelijks voor mij.

Voorleesvraag: Wat zou jij morgen alvast vriendelijk willen vragen?

Zachte herhaling: in Het postkantoor van de sterren is alles goud. Je hoort stempels op zacht papier. Je vindt een envelop zonder haast. En de belofte is eenvoudig: hier krijgt morgen een vriendelijk briefje. Die belofte hoeft

niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier krijgt morgen een vriendelijk briefje.

13. De tunnel van diepe adem

Voor de trein lag een tunnel. Hij was lang en donker, maar niet dreigend. Meer zoals een deken donker kan zijn wanneer je weet dat je eronder ligt. Toch kroop Mila iets dichterbij de conducteur toe. 'Moeten we daar doorheen?' vroeg ze. De conducteur knikte. 'Alle nachttreinen kennen een tunnel. Daar leren ogen dat ze niet alles hoeven te zien.'

Hij gaf Mila een klein lampje op batterijen. Het scheen niet ver. Alleen tot haar schoenen, de stoel voor haar en de hand van de conducteur. 'Dat is genoeg,' zei hij. 'In het donker willen kinderen soms de hele weg zien. Maar vaak hoeft je alleen het stukje vlakbij te kennen.'

De trein reed de tunnel in. Het raam werd zwart. In dat zwart zag Mila even haar eigen gezicht. Ze zag haar ogen, haar haren en een mond die niet helemaal zeker wist of hij bang moest zijn. Toen hoorde ze haar adem. In, uit. In, uit. De tunnel antwoordde met een zachte echo. Niet om haar na te doen, maar om haar gezelschap te houden.

Halverwege de tunnel ging het lampje even uit. Mila verstijfde. De conducteur zei niets meteen. Hij liet haar een ademhaling horen. Langzaam, rustig, alsof hij een deur openhield. Mila deed hem na. Bij de derde adem ging het lampje vanzelf weer aan. 'Soms komt licht terug nadat jij eerst terugkomt bij je adem,' zei hij.

Aan het einde van de tunnel lagen geen vuurwerk en geen grote verrassing. Alleen een open stuk spoor onder sterren. Dat vond Mila juist fijn. Niet elke moeilijke doorgang hoefde een spektakel te worden. Soms was het genoeg dat je erdoorheen reed en merkte dat je nog steeds veilig zat.

Rustanker: Adem in terwijl je tot drie telt. Adem uit terwijl je tot vijf telt. Herhaal drie keer. Je hoeft niets te voelen veranderen. Oefenen is al genoeg.

Voorleesvraag: Welk klein stukje dichtbij kun jij zien of voelen?

Zachte herhaling: in De lange tunnel is alles indigo. Je hoort adem die

tegen steen terugkomt. Je vindt een lampje op batterijen. En de belofte is eenvoudig: hier wordt donker niet eng. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt donker niet eng.

14. De tuin waar geluiden slapen

De tuin waar geluiden slapen lag achter een laag hek van gevlochten maanlicht. Overdag, vertelde de conducteur, kwamen hier alle geluiden die te veel waren geweest: schoolbellen, stoelenpoten, rennende voeten, vorken op borden, roepen op het plein. In de tuin kregen ze water, schaduw en een plek om dicht te vouwen.

Een tuinman met een jas vol zakken liep tussen de bedden. In elk bed groeide een geluid. De bel van school had rode blaadjes. Het schuiven van stoelen was een struik met grijze takken. Het roepen op het plein was een hoge plant die steeds wilde wuiven. De tuinman gaf Mila een gietertje vol stilte. 'Niet te veel,' waarschuwde hij. 'Stilte moet je druppelen.'

Mila goot een beetje stilte bij de schoolbel. De rode blaadjes krulden naar binnen. Niet verdrietig, gewoon klaar voor vandaag. Daarna goot ze stilte bij het roepen op het plein. Die plant wilde eerst nog een keer zwaaien, maar toen liet hij zijn takken zakken. Het voelde alsof Mila niet alleen de tuin verzorgde, maar ook haar eigen oren.

In een hoek van de tuin stond een kleine pot zonder label. 'Die is van jou,' zei de tuinman. Mila luisterde. Uit de pot kwam het geluid van haar eigen stem toen ze boos zei dat het door de tafel kwam. Ze wilde de pot bijna omduwen. De tuinman schudde zijn hoofd. 'Ook minder mooie geluiden mogen slapen.'

Mila gaf de pot een druppel stilte. Het boze zinnetje werd kleiner. Niet weg. Niet vergeten. Maar het klonk nu alsof het al ver weg was, aan het einde van een straat. De tuinman zette er een label bij: morgen misschien herstellen. Dat was een goed label. Het hoefde niet vannacht.

Rustanker: Stel je voor dat de geluiden van vandaag bloemen zijn. Een voor een vouwen ze dicht. Laat de laatste bloem pas sluiten als jij er klaar voor bent.

Voorleesvraag: Welk geluid van vandaag mag dichtvouwen?

Zachte herhaling: in De tuin waar geluiden slapen is alles saliegroen. Je hoort bloemen die dichtvouwen. Je vindt een gietertje vol stilte. En de belofte is eenvoudig: hier gaat zelfs de dag naar bed. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier gaat zelfs de dag naar bed.

15. De wolkenboot naar bijna-slaap

De haven van bijna-slaap was de stilste plek tot nu toe. Er lagen boten zonder motor, zonder zeil en zonder stuur. Ze bewogen toch, gedragen door water dat precies wist waarheen. De conducteur hielp Mila uitstappen. Aan de kade zat een havenwachter met een deken over zijn knieën. 'Wie hier komt, is al bijna moe genoeg,' zei hij.

Mila voelde ineens hoe zwaar haar benen waren. Niet vervelend zwaar. Meer alsof ze eindelijk mochten zeggen dat ze veel hadden gedaan. De havenwachter gaf haar een touw van warme wol. 'Dit touw bindt niets vast,' zei hij. 'Het herinnert je alleen aan de kant terwijl je loslaat.'

Ze stapten in een wolkenboot. De boot had kussens langs de randen en een lampje dat laag brandde. De conducteur bleef op de kade. Dat vond Mila even vreemd. 'Ga je niet mee?' vroeg ze. 'Tot hier reis ik mee,' zei hij. 'Vanaf bijna-slaap kent je lichaam de route.'

De boot gleed weg. Mila hield het wollen touw losjes vast. Aan de kade werden de conducteur, de havenwachter en de lantaarns kleiner. Ze hoorde water tegen hout. Ze hoorde haar eigen adem. Ze hoorde een gedachte beginnen, maar die maakte zijn zin niet af. Dat was goed. Niet elke gedachte hoefde een punt te krijgen.

Boven haar dreven wolken die langzaam veranderden in vormen: een hondje, een potlood, een toren, Sam die misschien zou glimlachen. Geen van de beelden trok aan haar. Ze dreven voorbij. Mila liet het touw een beetje vieren. De boot wist de weg. Haar lichaam ook.

Rustanker: Voel waar je bed je draagt: je hielen, je benen, je rug, je hoofd. Je hoeft niet te sturen. Je mag gedragen worden.

Voorleesvraag: Waar voel jij dat je bed jou draagt?

Zachte herhaling: in De haven van bijna-slaap is alles mistgrijs. Je hoort water tegen een houten rand. Je vindt een touw van warme wol. En de belofte is eenvoudig: hier hoeft je niet meer te sturen. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer

denken. hier hoef je niet meer te sturen.

16. Het paleis van de trage trap

Het paleis van de trage trap stond boven op een heuvel, maar niemand hoefde moe te worden van de klim. De trap bewoog namelijk zelf, heel langzaam, alsof hij wist dat kinderen voor het slapengaan geen haast meer nodig hadden. Bovenaan stond geen koning, maar een koningin met een kussenkroon. Zij zwaaide niet groot. Ze knikte klein.

'Welkom in mijn paleis,' zei de koningin. 'Hier oefenen we langzaam worden.' In de troonzaal stonden geen gouden stoelen. Er stonden bedden, banken, matten en zachte stoelen waarop je op allerlei manieren mocht rusten. Aan de muur hing een bord: snel is handig voor rennen, langzaam is handig voor slapen.

Mila kreeg een taak. Ze moest van de ene kant van de zaal naar de andere lopen zonder een slapende veer wakker te maken. De veer lag midden op een kussen. Eerst deed Mila haar best om heel voorzichtig te zijn, maar juist daardoor werd ze wiebelig. De koningin glimlachte. 'Langzaam is niet gespannen,' zei ze. 'Langzaam is vriendelijk.'

Mila probeerde opnieuw. Deze keer dacht ze niet: ik mag geen fout maken. Ze dacht: voet, adem, voet, adem. De veer bleef liggen. Aan het einde van de zaal voelde haar hele lichaam rustiger, alsof iemand het volume lager had gezet. De koningin zette de kussenkroon heel even op Mila's hoofd. Hij was warm en rook naar schone lakens.

Voor vertrek gaf de koningin haar een paleisregel mee: je hoeft de slaap niet te vangen. Je maakt alleen de kamer vriendelijk genoeg zodat slaap durft binnen te komen. Mila vond dat een geweldige regel. In haar hoofd werd haar bed ineens geen plek waar ze moest slapen, maar een paleis waar slaap welkom was.

Rustanker: Zeg langzaam: voet, adem, buik, schouder, gezicht. Laat bij elk woord een stukje van jezelf zachter worden.

Voorleesvraag: Hoe maak jij jouw kamer vriendelijk genoeg voor slaap?

Zachte herhaling: in Het paleis van de trage trap is alles rozenrood. Je

hoort voetstappen met sokken. Je vindt een kussenkroon. En de belofte is eenvoudig: hier wint niemand door snel te zijn. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wint niemand door snel te zijn.

17. De werkplaats van morgenlicht

In de werkplaats van morgenlicht waren schilders bezig met de ochtend. Ze mengden kleuren in grote kommen: een beetje geel voor gordijnen, wat roze voor wolken, een streep blauw voor fietsenrekken na regen. Op een plank stonden potjes met etiketten: eerste zon, frisse lucht, nieuwe kans, boterhammeur. Mila mocht op een kruk zitten en kijken.

De hoofdschilder was een man met verf op zijn ellebogen. Hij vroeg niet of Mila klaar was voor morgen. Hij vroeg welke kleur morgen misschien nodig had. Mila dacht aan Sam. Aan sorry zeggen. Aan de toren. 'Misschien een zachte kleur,' zei ze. De schilder pakte een potje eerste zon en mengde er een druppel geduld doorheen.

'Ochtenden hoeven niet perfect te zijn,' zei hij terwijl hij roerde. 'Ze hebben alleen een begin nodig.' Hij liet Mila zien hoe je een begin schilderde. Niet met een groot gebaar, maar met een dunne lijn aan de rand van het papier. 'Daar,' zei hij. 'Vanaf daar kan alles verder.'

Mila mocht een stukje morgen schilderen. Ze schilderde een tafel met ontbijt, een tas bij de deur en Sam die niet boos keek, maar ook nog niet helemaal wist wat hij wilde zeggen. Dat voelde eerlijk. De schilder hing het schilderij aan een draad om te drogen. 'We maken geen beloftes die morgen niet kan houden,' zei hij. 'We maken ruimte voor wat mogelijk is.'

Toen Mila terugging, kreeg ze een piepklein potje eerste zon mee. Ze mocht het niet openmaken in de nacht. Dat stond op het deksel. Toch was het fijn om te weten dat het bestond. Morgen had een kleur. Niet fel. Niet streng. Gewoon genoeg licht om opnieuw te beginnen.

Rustanker: Stel je een dun lijntje ochtendlicht voor langs het gordijn. Het hoeft nog niet open. Het mag alleen alvast weten waar het straks begint.

Voorleesvraag: Welke zachte kleur mag jouw morgen krijgen?

Zachte herhaling: in De werkplaats van morgenlicht is alles oranje. Je hoort kwasten in water. Je vindt een potje eerste zon. En de belofte is eenvoudig: hier wordt de ochtend voorbereid, niet afgedwongen. Die

belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt de ochtend voorbereid, niet afgedwongen.

18. De laatste halte voor dromen

De trein reed nu lang zonder te stoppen. Mila wist niet of ze nog wakker was of al een beetje droomde. Buiten het raam waren geen dorpen meer, geen bomen en geen kades. Alleen sterren en soms het zachte spiegelbeeld van de coupe. De conducteur zat tegenover haar en sorteerde de dingen die ze had verzameld: het zilveren kaartje, het gouden blad, het draadje, het potje eerste zon.

'Bijna alles heeft nu een plek,' zei hij. Mila knikte. Ze voelde zich niet leeg, maar opgeruimd. Dat was anders. Leeg kon een beetje koud zijn. Opgeruimd voelde als een kamer waar je weer doorheen kon lopen. De trein minderde vaart bij een perron zonder bord. 'Waarom staat er geen naam?' vroeg Mila.

'Omdat ieder kind deze halte anders noemt,' zei de conducteur. 'Sommigen noemen haar bijna slapen. Sommigen noemen haar eindelijk rustig. Sommigen weten geen naam en dat is ook goed.' Hij gaf Mila een kaart met bijna geen woorden. Er stond alleen: je bent hier. Daaronder was een stip getekend in een groot donker vlak.

Mila keek naar de stip. Zo klein. Zo rustig. Toch was de stip niet alleen. Om hem heen was ruimte, en die ruimte voelde niet eng. De conducteur wees naar het donker om de stip. 'Dromen hebben ruimte nodig,' zei hij. 'Als je de hele nacht vult met moeten, kunnen ze nergens zitten.'

Mila wilde nog iets zeggen, misschien dank je wel, misschien tot morgen, misschien ik ben nog niet helemaal klaar. Maar haar mond vond geen woorden en dat voelde voor het eerst niet als een probleem. De conducteur stond op, boog een beetje en zei: 'Dan laten we de rest aan de nacht.'

Rustanker: Zeg zacht: ik ben hier. De nacht is om mij heen. Er is genoeg ruimte. Daarna hoef je niets meer af te maken.

Voorleesvraag: Welke naam zou jij aan de laatste halte geven?

Zachte herhaling: in De laatste halte voor dromen is alles middernacht. Je

hoort rails die in stilte verdwijnen. Je vindt een kaart met bijna geen woorden. En de belofte is eenvoudig: hier stopt het verhaal met duwen. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier stopt het verhaal met duwen.

19. Terug onder het dekbed

Toen Mila haar ogen opende, lag ze weer in haar eigen kamer. Of misschien had ze haar ogen nooit echt geopend. Het was moeilijk te zeggen. De deur stond op een kier. Het glas water stond naast haar bed. Buiten reed geen trein meer, maar heel in de verte dacht ze nog een zachte rail te horen.

Onder haar kussen voelde ze iets. Geen groot souvenir, geen bewijs dat ze aan iedereen kon laten zien. Alleen een klein zilveren kaartje, zo dun als een gedachte. Op de voorkant stond Nachttrein naar Dromenland. Op de achterkant stonden drie regels: iets goeds, iets voor morgen, iets voor de trein.

Mila glimlachte. Ze wist dat volwassenen soms zouden zeggen dat ze had gedroomd. Misschien was dat zo. Maar dromen konden ook waar zijn op de manier waarop liedjes waar zijn. Je kunt ze niet in een doos stoppen, maar ze kunnen wel iets in je veranderen.

Ze dacht aan het potlood. Aan Sam. Aan de toren. Geen van die dingen duwde nog hard. Ze lagen aan de overkant van de nacht. Morgen zou ze haar tas bij de deur zetten. Misschien zou ze onder de kast kijken. Misschien zou ze sorry zeggen. Niet alles tegelijk. Een brugplank was genoeg.

Mila draaide zich op haar zij. Het huis maakte een klein geluid. Ze gaf het een vriendelijke naam: het huis ademt. Daarna legde ze het kaartje weer onder haar kussen. Als de nachttrein vannacht nog een keer langreed, hoefde hij niet te stoppen. Hij mocht zachtjes doorrijden, zodat andere kinderen ook konden instappen.

Rustanker: Leg een denkbeeldig kaartje onder je kussen. Op dat kaartje staat: ik hoef niet alles mee te nemen.

Voorleesvraag: Wat wil jij onder je kussen bewaren voor een rustige nacht?

Zachte herhaling: in Mila's kamer is alles schemerblauw. Je hoort het huis

dat rustig ademt. Je vindt het zilveren kaartje. En de belofte is eenvoudig: hier wordt de reis een herinnering. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt de reis een herinnering.

20. Bonus: het nachttreinritueel

Dit laatste hoofdstuk is geen nieuw station, maar een manier om de nachttrein thuis te gebruiken. Het werkt het beste als het niet perfect hoeft. Sommige avonden zijn kinderen snel moe. Sommige avonden willen ze praten. Sommige avonden is er gemopper, zoeken, dorst of nog een laatste gedachte die niet in bed wil blijven liggen. Dat is niet mislukt. Dat is precies waarom een ritueel bestaat.

Begin met de eerste zin: een ding dat goed ging. Het mag groot zijn, zoals zwemmen zonder bandjes, maar het mag ook klein zijn, zoals een boterham die lekker was. Kleine dingen zijn vaak beter voor de nacht, omdat ze makkelijk door de deur van slaap passen. Laat het kind kiezen. Als er niets komt, kies dan samen iets gewoons.

De tweede zin is: een ding dat morgen mag wachten. Dit is belangrijk. Veel kinderen proberen in bed alvast morgen te dragen. Een gymtas, een afspraak, een vraag, een fout, een tekening. Door hardop te zeggen dat iets mag wachten, krijgt morgen zijn eigen plek terug. Het kind hoeft niet te winnen van de gedachte. Het hoeft haar alleen naar de juiste halte te brengen.

De derde zin is: een ding voor de trein. Dat kan een zorg zijn, een boos gevoel, een geluid, een vraag of een herinnering die te scherp is. Stel je voor dat de conducteur langskomt en het meeneemt in een mandje. Niet omdat het waardeloos is, maar omdat de nacht er beter op kan passen dan een moe kind.

Sluit af met dezelfde woorden, iedere keer als dat prettig voelt: de dag staat in de kast, morgen ligt aan de overkant, mijn bed draagt mij. Herhaling maakt een slaapboek sterker. Kinderen hoeven dan niet steeds te ontdekken wat er gebeurt. Ze kunnen leunen op wat bekend is. En ergens, in dat bekende, begint de nachttrein vanzelf te rijden.

Rustanker: Zeg drie zinnen: iets goeds van vandaag, iets dat morgen mag wachten, iets dat met de trein mee mag. Daarna is het verhaal klaar.

Voorleesvraag: Welke drie zinnen horen vanavond bij jouw nachttrein?

Zachte herhaling: in Voor elke avond is alles warm wit. Je hoort een stem die langzamer wordt. Je vindt drie rustige zinnen. En de belofte is eenvoudig: hier wordt het boek een avondroutine. Die belofte hoeft niet uitgelegd te worden. Je mag haar alleen langzaam nog een keer denken. hier wordt het boek een avondroutine.

Colofon

Nawoord: nog een keer instappen. Een goed slaapverhaal hoeft niet iedere avond nieuw te zijn. Veel kinderen willen juist terug naar een plek die ze al kennen. De nachttrein kan daarom steeds opnieuw vertrekken vanaf hetzelfde perron. De ene avond blijft een kind hangen bij de Wolkenweide. De andere avond is de verkleinkamer nodig. Soms is alleen het ritueel met de drie zinnen genoeg: iets goeds, iets voor morgen en iets voor de trein.

Wie dit boek vaker gebruikt, kan kleine gewoontes toevoegen. Leg bijvoorbeeld een denkbeeldig kaartje onder het kussen. Kies een vaste zin voor het licht uitgaat. Laat het kind een station aanwijzen dat bij de dag past. Zo wordt het boek niet alleen een verhaal, maar een rustige route die ouder en kind samen leren kennen.

Voor sommige avonden is praten belangrijker dan lezen. Voor andere avonden is lezen belangrijker dan praten. Beide manieren horen bij dit boek. De nachttrein heeft geen haast en hoeft geen bewijs dat hij werkt. Als een kind stiller wordt, langzamer ademt of simpelweg even veilig tegen iemand aan ligt, is de reis al begonnen.

Bewaar vooral de zachtheid. Een slaapboek is geen knop, maar een uitnodiging. Sommige nachten komt slaap snel. Andere nachten loopt hij langzaam over het perron. In beide gevallen mag het kind merken dat de volwassene rustig blijft. Dat rustige blijven is misschien wel het belangrijkste verhaal van allemaal.

Gebruik dit boek daarom zonder druk. Een bladzijde is genoeg. Een halve bladzijde is genoeg. Zelfs alleen het zilveren kaartje onder het kussen kan genoeg zijn. De waarde zit niet in doorlezen, maar in samen vertragen, samen ademen en samen voelen dat de nacht niet hoeft te worden gewonnen. Morgen mag wachten tot morgen. Vanavond is dit genoeg. De trein rijdt zacht verder, ook wanneer niemand meer luistert. En ergens onderweg bewaart hij precies genoeg stilte voor de volgende avond. Dat is de hele reis. Slaap maar, de nacht past op alles.

Titel: De nachttrein naar Dromenland

Subtitel: Een rustig slaapboek met achttien voorleesverhalen voor zachte avonden

Auteur/uitgever: Chronicle Labs

Categorie: Slaapverhalen

Doelgroep: Ouders en verzorgers met kinderen van 4 tot 8 jaar

Prijsadvies: EUR 4,00

Deze editie is bedoeld als rustig voorleesboek en digitaal slaapboek. De tekst is opgebouwd rond veiligheid, voorspelbaarheid, verbeelding en zachte herhaling.