

# Zorg voor jezelf

Het is avond. Het is al laat. 'Tijd om naar bed te gaan', zegt mam. 'Nee, ik wil niet', roept Tess. 'Jawel', zegt mam. 'Nee', roept Tess. Ze rent weg. 'Tess, kom nu'. Mam wordt een beetje boos. 'Ik ben niet moe', zegt Tess.

'Kom eens bij me', zegt mam. Tess gaat zitten. Mam vertelt. 'Je hebt een lichaam. En denken in je hoofd. Soms is je hoofd nog niet moe. Dat wil nog heel veel doen. Maar je mag goed voor jezelf zorgen. Voor je lichaam. Dat moet rusten. Anders wordt het te moe. En ziek'.

Oei, dat wil Tess niet. Ze wil goed voor zichzelf zorgen. 'Voel maar eens hoe je lichaam voelt', zegt mama. Tess doet het. Ze voelt dat ze eigenlijk moe is maar ook heel veel zin heeft om nog even hard te rennen en gek te doen. Tess zegt het tegen mama. Mama begrijpt het en zegt: 'kom, dan gaan we samen naar boven. Je hoeft nog niet meteen te gaan slapen. We gaan nog tandenpoetsen, pyjama aandoen, boekje lezen, misschien nog een beetje stoeien'. Tess is blij. Ze mag én nog wakker blijven én ze mag naar bed.

