



# INHOUDSOPGAVE

## Deel 1    **Waarom jongens zijn zoals ze zijn**    6

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Column: Een ongelukje                                                  | 7  |
| Wat gebeurt er in het brein van je zoon?                               | 8  |
| Relaxed opvoeden                                                       | 12 |
| Pies en poep: vieze woorden mogen best!                                | 13 |
| Voorleesverhaal: Vijf minuten vieze woorden                            | 14 |
| Het is ook nooit goed: moeders & puberzonen                            | 17 |
| Ideeënbus                                                              | 21 |
| Do's en don'ts voor moeders van brugklassers                           | 22 |
| Help! Mijn zoon is anders!                                             | 24 |
| Elkaar uitdagen en even ruziemaken: over de vriendschappen van jongens | 30 |
| Megamama's aan het woord                                               | 32 |

## Deel 2    **En ... actie!**    34

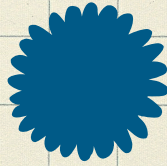
|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Column: Vliegles                                       | 35 |
| Een beetje voetbalmoeder weet wat buitenspel is        | 37 |
| 'Jij bent dood!' Over oorlogje spelen en zwaardvechten | 40 |
| Een dino als beste maatje                              | 44 |
| Tot ridder geslagen                                    | 47 |
| Stoere dingen voor vrije dagen                         | 50 |
| Durf jij het aan?                                      | 68 |
| Sponsorlijst Recordpoging Doelschieten                 | 72 |
| Megamama's aan het woord                               | 74 |

## Deel 3    **Games**    76

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Column: Een leek in de Wii-wereld                | 77 |
| Je zoon en de computer                           | 79 |
| Is dit spel oké? De classificaties op een rijtje | 85 |
| Megamama's aan het woord                         | 88 |







|               |                                                                     |            |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Deel 4</b> | <b>Geloofsoopvoeding</b>                                            | <b>92</b>  |
|               | Column: Knuffel kwijt                                               | 93         |
|               | Jongens geloven 't wel!                                             | 94         |
|               | Interactief de Bijbel door                                          | 97         |
|               | 'Maar ik wil niet naar bed!'                                        | 100        |
|               | Eén voor allen, allen voor één: jouw zoon, musketier voor de Koning | 104        |
|               | Megamama's aan het woord                                            | 108        |
| <br>          |                                                                     |            |
| <b>Deel 5</b> | <b>De hort op: leuke dingen om samen te doen</b>                    | <b>112</b> |
|               | Column: Versleten schoenen                                          | 113        |
|               | Actieve uitjes                                                      | 114        |
|               | De natuur in!                                                       | 122        |
|               | Ontdekken                                                           | 128        |
|               | Duik de geschiedenis in                                             | 138        |
|               | Storm aan zee                                                       | 146        |
|               | Jongensfeest!                                                       | 150        |
|               | Ahoy! Een heus piratenfeestje!                                      | 162        |
| <br>          |                                                                     |            |
| <b>Deel 6</b> | <b>Moeders en zoons in de Bijbel: overdenkingen voor moeders</b>    | <b>166</b> |
|               | Samengesteld gezin                                                  | 168        |
|               | Lievelingskind                                                      | 169        |
|               | Autisme in de Bijbel?                                               | 170        |
|               | Adoptie                                                             | 171        |
|               | Leven in Gods nabijheid                                             | 172        |
|               | Ruimte geven                                                        | 174        |
|               | Eenoudergezin                                                       | 175        |







# WAT GEBEURT ER IN HET BREIN VAN JE ZOON?

**H**et was lente, en mijn zoons speelden buiten in de tuin. Ik zag hoe een van de jongens zich met zijn geel-groene trekker klemreed tegen de muur. Hij draaide de wielen alvast in de goede stand, keek over zijn schouder, reed achteruit, draaide de wielen opnieuw, maakte een keurige draai en spurte weg. Ik was stomverbaasd. Ik had meer dan zeventig lessen nodig gehad om mijn rijbewijs te halen, en hier was mijn 2-jarige zoon zijn trekker met aanhanger aan het keren op de manier die mijn rijinstructeur me steeds had geprobeerd uit te leggen. Dit was toeval. Of niet?



## Brandweerwagens

Geef je zoon de keus tussen zo'n levensgetrouwe, schattige babypop en een stel oude autootjes, en de kans is groot dat hij toch kiest voor de autootjes. Hoe kan dat? Heb jij hem dat geleerd, ook al was dat helemaal niet je bedoeling? Hebben jullie als ouders hem zonder te weten al in een bepaalde richting gepusht? Veel onderzoekers zeggen van niet. Ook als je een kind vanaf het begin jongens- én meisjesspeelgoed aanbiedt, zal een jongen andere keuzes maken dan meisjes. Meisjes kiezen voor zeemeerminnen, barbies en prinsessenjurkjes, jongens voor tractors, brandweerwagens en piratenkleren. Alle stereotypen lijken te kloppen.

## Testosteron

Vreemd? Niet als je kijkt naar de ontwikkeling van de hersenen bij jongens en meisjes. Al vóór de geboorte gebeurt er iets waardoor de hersenen van een jongen zich anders gaan ontwikkelen dan die van een meisje. Er komen in een paar maanden tijd enorme hoeveelheden testosteron vrij (een pasgeboren jongetje heeft net zoveel testosteron in zijn lichaam als een man van 25!), en die veranderen de structuur van de hersenen van je zoon. De rechterhersen helft ontwikkelt zich sterker dan de linker.

En de rechterhersen helft zorgt ervoor dat een jongen extra goed is in ruimtelijk inzicht, in creativiteit en abstract denken, in wiskunde. Bij meisjes is de linkerhersen helft sterker ontwikkeld – meisjes zijn beter met woorden, in het uitdrukken van gevoelens, ze zijn zorgzamer, zoeken naar verbinding.

Jongens moeten juist steeds de strijd aangaan om te zien wie de snelste, sterkste of beste is. Een jongen voelt zich veilig als hij weet dat hij de ander aankan, ergens beter in is.

Niet vreemd dus dat jongens willen hardlopen, stoeien en voetballen, dat ze van wilde spelletjes houden en willen onderzoeken hoe dingen







werken. En dat ze niet zo heel veel zin hebben om met de barbies te spelen of gezellig te knutselen met strijkkralen. Dat ze de klei door de kamer gooien in plaats van er een mooi paardje van te boetseren. Ze zijn dan niet vervelend aan het doen – ze zijn aan het onderzoeken.

## Bedrading

Het lijkt erop dat de bedrading bij een jongen anders is dan bij een meisje. Zo iets is trouwens ook te zien op hersenscans: als jongens en meisjes hetzelfde probleem op moeten lossen, gebruiken ze verschillende zenuwbanen. Bij jongens licht de achterkant van de hersenen op – ze blijken op een visuele manier bezig te zijn met het probleem. Meisjes gebruiken juist de voorkant van hun brein, waar het taalcentrum zit.

Gelukkig is het brein enorm flexibel. Er worden voortdurend dwarsverbindingen gemaakt tussen de linker- en rechterhersenhelft. Met poppen smijtende jongens worden later prima vaders, vertalers of psychologen, meisjes kunnen beroepsvoetballer, wiskundige of automonteur worden.

## Achterstand?

Door al dat testosteron zijn jongens wat langzamer in hun ontwikkeling dan meisjes. Ze blijven langer speels, hebben in de puberteit meer moeite met plannen – lastig als je leraren dat van je verwachten. En soms doen ze dingen die niet zo handig of zelfs gevaarlijk zijn. Dat is niet vreemd, want hun prefrontale cortex is nog niet helemaal ontwikkeld: ze kunnen de consequenties van hun gedrag niet altijd overzien. Kijk bijvoorbeeld naar dit filmpje op YouTube van twee jongens die een draaimolen laten aandrijven door een brommer: [tinyurl.com/tieners](http://tinyurl.com/tieners)

Door al het testosteron in hun lichaam hebben jongens meer moeite zich te beheersen en kunnen ze soms erg boos of zelfs agressief worden.

Na een paar jaar halen jongens hun 'achterstand' weer helemaal in. Maar



"MET POPPEN SMIJTENDE JONGENS WORDEN LATER  
PRIMA VADERS, VERTALERS OF PSYCHOLOGEN."



het is niet zo vreemd dat er steeds vaker geluiden opgaan om in te spelen op die verschillen. Om jongens en meisjes met sommige schoolvakken apart les te geven. Met taal en wiskunde, bijvoorbeeld.

Mijn zoons hadden op de basisschool les van een Amerikaanse leraar die dat helemaal begreep. Hij had een klas vol jongens die het moeilijk vonden om stil te zitten, en dat vroeg hij dus ook niet van ze. Hij stelde ze een vraag, stuurde ze naar buiten en liet ze een rondje over het veld rennen. Wie het eerst terug was, mocht antwoord geven. Een mooi voorbeeld van adaptief onderwijs. Kijk naar wat een kind nodig heeft, en pas je manier van onderwijs daarop aan!



# MEGAMAMA'S AAN HET WOORD

Famke: 'Mijn keukenla ligt vol briefjes met grappige witspraken'

**F**amke Jansen (34) is getrouwd met Thijs en is moeder van Sven (5), Finn (4) en Lars (7 weken). Wat ze vooral leuk vindt, is dat haar zoons zo verschillend zijn.

## Hoe is het om moeder van een jongensgezin te zijn?

Leuk! Ik weet natuurlijk ook niet beter, zonder dochters. Maar zeker sinds Lars geboren is, zeggen veel mensen dat ik nu echt een jongensgezin heb. Ik vind jongens wel lekker stoer. Een meisje is ook leuk, maar ik heb niet zoveel met al het roze en prinsessengedoe. Waar ik ook van geniet, is dat onze jongens erg van knuffelen houden, lekker op schoot kruipen, heerlijk. Soms denk ik wel: hoe wordt dat als ze groter zijn? Met een tienerdochter kun je gaan shoppen, maar wat doe je op die leeftijd met zoons?

## Zijn er ook dingen die jij lastig vindt aan zoons?

Lastig, eh ... het stoeien misschien. Sven en Finn kunnen prima samen spelen, maar het kan ook ineens omslaan. Gaan ze elkaar bijvoorbeeld met Legoblokjes slaan. Dan kunnen de boekjes wel adviseren dat je ze het zelf moet laten oplossen, maar bij jongens wordt het direct zo lijfelijk.





## De geboorte van Sven ging niet zonder problemen. Was het spannend om opnieuw zwanger te worden?

Tijdens de zwangerschap van Sven kreeg ik het HELLP-syndroom, zwangerschapsvergiftiging. Sven werd geboren met 27 weken en hij was lange tijd ons zorgenkindje. We kwamen veel in ziekenhuizen enzovoort. Gelukkig heeft hij zijn achterstand goed ingelopen. Maar nee, ik maakte me geen zorgen bij de tweede zwangerschap. Volgens de artsen had ik gewoon pech gehad, was die zwangerschapsvergiftiging typisch iets voor een eerste zwangerschap. De eerste weken van de tweede zwangerschap waren natuurlijk best spannend, misschien zelfs iets meer dan gemiddeld, maar dat zijn die eerste weken altijd.

## Waar geniet jij het meeste van?

Leuke dingen met ze doen, eropuit gaan en hun ontwikkeling! Het is zo leuk om die vanaf het begin mee te maken. De jongens zijn alle drie anders. Sven is bijvoorbeeld heel technisch en wil precies weten hoe dingen in elkaar steken. Hoe komt een brandblushelicopter aan water, dat soort dingen. Hij vraagt net zo lang door tot hij het weet. Daarin is hij anders dan zijn broer. Finn is nu helemaal gek op z'n kleine broertje en knuffelt hem graag. En dan de vragen die ze stellen, ook over het geloof. Laatst vroeg Sven: 'Heeft God zoveel oren, dat Hij iedereen tegelijk kan horen?' In mijn keukenla liggen allemaal briefjes met uitspraken, die ik dan snel even neer krabbel. Van de week ook nog: het was bedtijd en tegen Finn zei ik dat hij zelf zijn pyjamabroek moest aantrekken. Dat gaat niet vlot, maar bij schoolgym moet hij het ook zelf doen. Ik zei: 'Trek zelf je pyjama aan, dan kun je alvast oefenen voor op school.' Waarop Sven heel verbaasd vroeg: 'Gaat Finn dan op school slapen?'



# STOERE DINGEN VOOR VRIJE DAGEN

Voetballen of computeren. Soms is het net of er geen andere dingen te bedenken zijn. Onzin, natuurlijk! Schatzoeken, hutten bouwen, kikkers kweken, matrasglijden: voor jongens is de wereld een grote, avontuurlijke speelplaats.

## Matrasglijden

Niet voor watjes! En ook niet geschikt op een steile trap, een wenteltrap of een trap die uitloopt op een halletje met een verwarming met gemene punten of een tafeltje met een antieke vaas.

Maar HEB je toevallig een trap die niet al te steil is, en ben je in bezit van een stel oude matrassen? Maak dan je eigen glijbaan. Een paar matrassen onder aan de trap en een matras om de trap mee af te glijden, en je hebt je eigen super-de-luxe indoor glijpaleis.

## Blij dat ik glij

Leg een paar plastic dekzeilen in de tuin, spuit er wat afwasmiddel (of shampoo of badschuim) op en spuit ze daarna flink nat met de tuinslang. Aanloopje nemen en glijden maar. Wie het verst komt!

Heb je een wal in de tuin? Naar beneden glijden is natuurlijk nóg leuker!



## Pijltjes schieten

Mijn broer schuimde vroeger de straten af met zijn blaaspijp en zijn pijltjes, die hij zelf draaide van krantenpapier. In de herfst hoefde hij geen pijltjes te draaien – dan waren er de witte sneeuwbesen (die trouwens ook heel lekker ploppen als je erbovenop stapt). Voor mijn zoons kocht ik bij de bouwmarkt een witte pvc-buis, die ik in stukken zaagde. Met hun 6 jaar hadden ze het pijltjes draaien nog niet helemaal onder de knie. Dat was mijn taak.

Neem een tijdschrift, knip er halve pagina's uit, draai er smalle, puntige pijlen van en zet ze vast met plakband. Als je zoon de pijltjes wil hergebruiken, kun je ook een stukje plakband om de punt doen. Ze worden er wel scherper van.

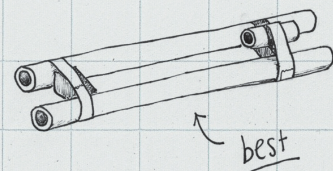
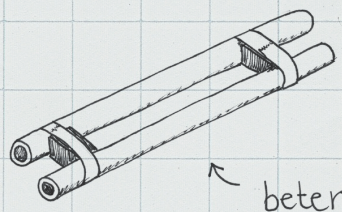
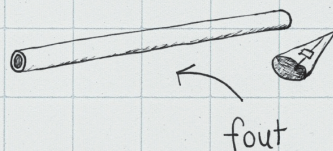
Je schiet natuurlijk niet op elkaar. Het is niet prettig om zo'n pijltje in je oog te krijgen. En het is ook niet fijn als je zoon de antieke vaas van oma van de kast af schiet. Laat je zoon en zijn vrienden schieten op een boom of op een stapel blikjes, teken een dartboard op de muur van de schuur, of zaag gaten in een stuk triplex. Hoe kleiner de gaten, hoe meer punten je scoort als je pijl erdoorheen gaat.

### Vóór je begint

Een enkele buis is géén goed idee, heb ik tot mijn schande ondervonden. Een van mijn zoons viel met blaaspijp en al op de grond en had een diepe snee achter in zijn keel. Blaaspijpen zien er trouwens véél stoerder uit als je ze zo breed maakt dat ze niet in je mond passen. Dat kan door er een dubbelloops geweer van te maken. Op twee plekken een stukje hout ertussen, duct tape eromheen en klaar.

### Maak een echt vizier!

Neem een klein overgebleven stukje pvc-pijp en bevestig dat bovenop!







## Kikkers kweken

Kikkerdril vind je in maart en april in sloten en plassen. Wat is er nou leuker dan zelf je eigen kikkers kweken! Ook handig als je van je moeder geen hond mag. Deze huisdieren heb je maar een paar maanden, en vóór het zomer is, zijn ze de deur weer uit.

Ga naar de kringloopwinkel, je opa of de buurman voor een oud aquarium. Vul dat met zand, een paar flinke stenen, wat waterplanten en slootwater (let op: geen gewoon kraanwater!). Leg een grote steen of een dikke tak in het water, zodat je kikkertjes kunnen gaan zitten als ze daaraan toe zijn.

Kikkerdril kun je met een emmer of met een schepnetje uit de sloot vissen. Laat het voorzichtig in je aquarium glijden, en kijk elke dag hoe het met jouw kleine kikkerbaby's gesteld is. Zwemmen ze al? Krijgen ze al achterpootjes?

### Eten?

In slootwater en in kikkerdril zit genoeg eten voor de kleine kikkertjes. Maar je kunt ze natuurlijk wel wat vissenvoer geven. Slablaadjes vinden ze ook erg lekker. Wil je je kikkerbaby's verwennen, sla dan een paar muggen of vliegjes dood!

### Afscheid

Hebben de kikkertjes voorpootjes gekregen? Beginnen ze te springen? Dan wordt het tijd om afscheid te nemen en ze terug te brengen naar de sloot waar ze vandaan komen. Kikkers zijn namelijk beschermd – je mag ze niet houden als huisdieren. Zet ze voorzichtig in het gras bij het water en kijk hoe ze terugspringen in de sloot. Zo. Zonder jou waren ze misschien wel opgegeten door een snoek!

## Hutten bouwen

‘Wij hebben een geheime hut!’ zei mijn 8-jarige zoon. Ik mocht komen kijken. Tussen het riet, vlak bij het water van de kreek, hadden hij en zijn vriend Bart een open plek gevonden, onzichtbaar vanaf de straat. Ze hadden eigenlijk wel laarzen nodig, want het was er nogal drassig. Zitten konden ze er niet, en ze wisten eigenlijk ook niet zo goed wat ze moesten doen in hun hut. Maar ze waren er bijzonder tevreden over.

Hutten zijn noodzakelijk in het leven van een jongen. Of hij nou een geheime club heeft



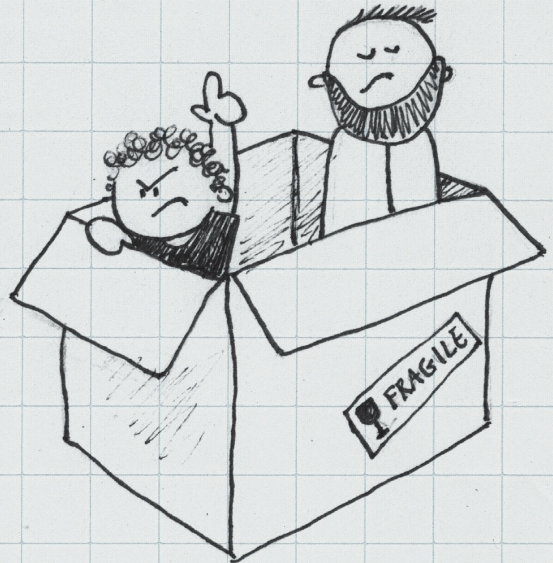
waar vergaderd moet worden, een zusje aan wie hij zo nu en dan moet ontsnappen of een kamer die opgeruimd dient te worden, een hut is altijd nuttig. Om te spioneren, Donald Ducks te lezen, snoep te eten of om je te verstoppen als er gestofzuigd moet worden. En het goede nieuws is: een hut bouwen is best te doen!

#### De hut in de kamer

Dit is natuurlijk waar het allemaal mee begint. Een laken of een paar kleden om van de tafel een hut te maken, tuinkussens als matrassen, en je hebt al een perfecte hut voor een peuter of kleuter.

#### De dooshut

Heb je een nieuwe wasmachine/vriezer/koelkast gekocht? Gooi de doos niet weg, want het is een perfecte hut van enorme afmetingen! Je kunt er deurtjes en ramen in snijden en hem verven. Met kleinere dozen kun je aan de buitenkant van je huis gangen en extra kamertjes maken, zodat het net is of je een geheim ondergronds gangenstelsel hebt. Zorg voor goede kijk-gaten om voorbijgangers te bespioneren.



#### De tenthut

Met een paar oude kleden, een plastic zeil of een laken maak je een hut in het bos of in de tuin. Je kunt de kleden – liefst in schutkleur natuurlijk – over een paar takken hangen. Gebruik touw om het kleed aan de takken vast te binden. De onderkant kun je vastzetten met stenen of haringen. Een matje en wat kussens om op te zitten, en klaar ben je.

#### De takkenhut

Leuk om te maken tijdens een boswandeling. Zoek naar afgevalen takken en stammetjes en zet ze schuin tegen een boomstam aan. Een dikke laag mos of oude bladeren is een prima tapijtje.



# JONGENS GELOVEN 'T WEL!

**J**asja Mulder-van Vulpen is godsdienstlerares op een vmbo-school. Voor haar afstudeerscriptie 'Jongens geloven 't wel' deed zij onderzoek naar de geloofsbeleving van jongens. Hoewel Jasja zich richtte op het onderwijs, kun je volgens haar de principes die ze ontdekte prima toepassen op de geloofsopvoeding die jij thuis geeft aan je zoon.

Jongens zijn geen meisjes. Jongens zijn ondernemender, ze zijn anders in hun lichaamsbouw, anders in hun gedrag en zelfs hun hersenen ontwikkelen zich anders. De hersenen van jongens kennen bijvoorbeeld een 'stopmodus', iets wat meisjes niet hebben. Als hun hersenen niet geprikkeld worden, omdat het bijvoorbeeld te saai of irrelevant is, gaan ze gewoon over tot een toestand van rust. Een jongen kan dus écht even nergens aan denken! God heeft man en vrouw, jongen en meisje, uniek geschapen. Ze verdienen dus allebei hun eigen benadering, ook bij de geloofsopvoeding.



## Leren door ervaring

Geef een groep jongens en meisjes een stuk klei en let op wat er gebeurt. Grote kans dat de meisjes keurig poppetjes en bordjes beginnen te maken, terwijl de jongens wat op het materiaal stampen of ermee gooien. Klieren? Welnee. Ze doen gewoon aan materiaalverkenning: wat is dit voor spul en wat kan ik ermee? Een jongen voelt en begrijpt de materie, een meisje snapt de theorie. Jongens moet je het verschil tussen warm en koud niet beschrijven – je moet het ze laten vóélen. Ervaringsleren, dat sluit aan bij een jongen.

God kiest zelf ook voor zo'n ervaringsgerichte benadering van geloofs-overdracht: 'Houd de geboden die ik u vandaag opleg steeds in gedachten. Prent ze uw kinderen in en spreek er steeds over, thuis en onderweg, als u naar bed gaat en als u opstaat' (Deuteronomium 6:6,7 en 11:19). Ga in gesprek met je zoon, niet in de vorm van een monoloog, maar écht als dialoog. Wijs hem aan wat je ziet onderweg – een mooie zonsondergang, een bijzondere steen – en leg verbanden met het geloof. Zie je tijdens een vakantie een grote rots? Klim erop en vertel als je boven bent over Jezus die net zo sterk en betrouwbaar is als een rots. Gebruik dingen uit de actualiteit om bijbelse lessen door te geven. Je geeft ze daarmee kapstokken om de theorie vast te knopen aan hun ervaringen.

## Basisprincipes

Bij een goede godsdienstopvoeding zijn er drie basisprincipes:

1. Je moet wat te vertellen hebben. Zorg als moeder dat je eigen relatie met God niet rammelt. Wees eerlijk, niet schijnheilig. Leef het voor, ook dat geeft je recht van spreken.
2. Kies een positieve benadering, dan is de kans groter dat je zoon de boodschap oppikt.
3. Wat je vertelt, moet betekenis hebben of relevant zijn. Het moet er- gens over gáán.

## Gebruik zijn zintuigen

Jongens zijn beweeglijker en hebben meer uitdaging nodig. Het leren van feiten is saai, iets doen is leuk – zeker als er een beloning te behalen valt. Er zijn vier impulsen die jongens stimuleren in hun ontwikkeling: actie, lawaai maken, ontdekken en competitie. Maar tegenwoordig zijn er steeds minder stimulansen die hun zintuigen uitdagen en ontwikkelen. Op school moeten ze steeds eerder leren lezen en schrijven en vooral stilzitten. Computerschermen halen jongens uit de werkelijkheid naar een virtuele werkelijkheid, waarin alles via ogen en oren binnenkomt, terwijl jongens juist het beste leren door te onderzoeken en te ervaren. Geef je zoon thuis dus volop mogelijkheden om zijn zintuigen te ontwikkelen en te gebruiken en doe dat ook in je geloofsopvoeding.

Voel de harige geitenhuid als je in de kinderboerderij bent en vertel over Izaäk die zijn vader bedroog. Kook samen linzensoep en vertel tijdens het eten ervan over Jakob en Esau. Kijk naar filmpjes over de Eufraat en de Tigris op YouTube of Google Earth. Breng een bezoek aan Museumpark Orientalis en snuif de geur van het oude Midden-Oosten op. Vertel je het verhaal over de genezing van een blinde? Bind hem dan een theedoek om en laat hem 'blind' naar het verhaal luisteren. Doe de doek pas af ná het genezingswonder van Jezus. Bouw de toren van Babel met blokken of Lego. Maak een muziekinstrument en zing een Psalm van David.

Gebruik competitie-elementen. Vertel het verhaal en schrijf de losse onderdelen ervan op kleine briefjes. In hoeveel tijd kan hij de briefjes in de goede volgorde leggen? Speel bijbels memory. Leer bijbelteksten uit het hoofd – hoeveel kent hij er nog na een week? Maak een rebus van een bijbeltekst: wie heeft hem het snelst ontcijferd? En bij het verhaal over de worsteling van Jakob met God ga je natuurlijk een paar potjes armworstelen!

Ervaringen blijven bij jongens langer en beter hangen dan gelezen theorie, dat is een van Jasja's duidelijke conclusies. Een mooi startpunt om thuis mee aan de slag te gaan!



# Colofon

Megamama's en superzonen  
Corien Oranje en Joyce de Jongh

ISBN 978-94-91844-18-8  
NUR 854, c-NUR 020

2e druk, 2016

Ontwerp omslag en binnenwerk: Marjoke Knoop, [www.zijdiezijn.nl](http://www.zijdiezijn.nl)  
Illustraties: Marieke Wiersma, [www.mriek.nl](http://www.mriek.nl)

© 2015 Royal Jongbloed – Heerenveen  
Alle rechten voorbehouden.

[www.royaljongbloed.nl](http://www.royaljongbloed.nl)