

OEFENINGEN

**VOICE
BUDDY**

De uitgeschreven Oefeningen van klank- naar zinsniveau gebaseerd op de verschillende stembijbels van De Bodt, Mertens, Heylen, Vanderwegen en Van de Heyning zoals ze te vinden zijn in Voice Buddy.

AUTEURS: ILSE HEUS, HANNEKE BAX EN TIM BOSSELAAR (script instructievideo's)
en Jente Jong (oefenteksten)

VOICE BUDDY/ ILSE HEUS PRODUCTIES

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
TOELICHTING	2
1 HOUDING STAAND	3
2. HOUDING ZITTEND	3
3. BUISRESONANS	3
4 BUISRESONANS TRANSFER	4
5 Gaapstand	5
6 Liptriller	6
7 zz/vv	7
8 tongtriller	7
9 Stretchen	8
10 Roepoefening	9
11 Roepoefening met beweging	10
12 Toepassen roepoefening met beweging	11
13 Accentoefening	12
16 Toepassen accentoefening	13
17 Triangulair Breathing	14
18 Loslaatoefening	15
19 Steminzetten bij klinkers	16
20 Klassieke resonans vrouw G#3	17
22 Klassieke resonans man C	19
23 Toepassen resonans man	20
24 Kaakdaling	21
25 Liprondding	22
26 Kurkoefening	23
Extra oefenteksten	24

TOELICHTING

Alle oefeningen zijn -voor zover van toepassing- opgebouwd vanuit klank- naar zinsniveau. De video's zijn opgedeeld in een instructie en training. Tijdens de instructie wordt de oefening uitgelegd en voorgedaan. De cliënt wordt dan uitgenodigd om direct na te doen. In het onderdeel training kan de cliënt de uitgelegde oefening verder inoefenen.

1 HOUDING STAAND

Zet je voeten op heupbreedte naast elkaar. Zorg dat je knieën niet op slot staan. Sta met een rechte rug. Dus niet ingezakt of te ver voorover geleund, maar met je borstbeen iets omhoog. Alsof je schouderbladen zachtjes naar beneden worden getrokken. Maak je nek lang. Dus geen onderkin of je nek naar voren steken. Stel je voor dat je een touwtje uit je kruin naar boven trekt en een appeltje onder je kin houdt.

2. HOUDING ZITTEND

Zet je voeten plat op de grond. Zorg voor een rechte rug. Dus niet ingezakt of te ver voorover geleund, maar met je borstbeen iets omhoog. Alsof je schouderbladen zachtjes naar beneden worden getrokken. Maak je nek lang. Dus geen onderkin of je nek naar voren steken. Stel je voor dat je een touwtje uit je kruin naar boven trekt en een appeltje onder je kin houdt

3. BUISRESONANS

INSTRUCTIE

Vul een glas of flesje voor ongeveer de helft met water en doe de buis tot ongeveer 1,5 cm in het water. Neem een ontspannen en rechte houding aan en doe de buis in je mond (tussen je tanden, maar zonder te bijten). Sluit nu je lippen goed om de buis en start met geluid maken op een 'hoe'. Doe dit op een voor jou comfortabele toonhoogte gedurende 5 tellen. Er komen nu bubbels in het water en je wangen trillen ontspannen mee.: Herhaal dit basisgeluid een aantal keer in de volgende oefening.

TRAINING KLANKNIVEAU

(H)Oeoe



Pulse



Zweltonen



4 BUISRESONANS TRANSFER

INSTRUCTIE

We gaan nu in 4 stappen van het maken van een klank in de buis naar spreken. Dit doen we met de voorbeeldzin: "hee hallo!"

STAP 1: doe de buis in het water en zeg 3x hoo in het ritme van 'hee hallo'.

Hoo hoo hoo

STAP 2: Doe hetzelfde maar haal de buis uit het water

Hoo hoo hoo

STAP 3: haal de buis uit je mond, maak dan hetzelfde geluid terwijl je de buis vlak voor je mond houdt en richt het geluid er doorheen.

Hoo hoo hoo

STAP 4: zeg nu hee hallo terwijl je niets aan de instelling van je stem verandert.

Hee hallo

We doen dit nog eens met de zin:

Over een weekje

STAP 1:

Hoohoo hoo hoohoo

STAP 2:

Hoohoo hoo hoohoo

STAP 3:

Hoohoo hoo hoohoo

STAP 4:

Over een weekje

TRAINING ZINSNIVEAU

1. Wie weet wat?
2. Een heerlijke dag
3. Mijn tas is zwaar
4. Ik ben nog lang niet moe
5. Wat een volle agenda

5 GAAPSTAND

INSTRUCTIE

Ga ontspannen staan of zitten en probeer te gapen. Als je niet echt kunt gapen, doe je gewoon alsof.

Voel hoe je strottenhoofd omlaag gaat en breed voelt tijdens het gapen.

Nu gaan we gapen met geluid. Je begint met een echt gaangeluid en laat het verglijden naar een meer normaal stemgeluid, terwijl je je keel steeds in de gaapstand - dus laag en breed - probeert te houden. Zeg nu, terwijl je gaapt, de volgende klinkers 2x.

Klankniveau

Haaaaaa

hèèèèèèèè

We maken nu dezelfde klanken, vanuit dezelfde gaapstand, maar zonder daarbij écht te gapen.

Ah

È

le

Oh

oe

Woordniveau

1,2,3,4,5

6,7,8,9,10

Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag, zondag

Januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Zinsniveau

Hee hallo goedemorgen

6 LIPTRILLER

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan en laat je lippen trillen met geluid.

Tip: Als het niet lukt, kun je twee vingers naast de mondhoeken plaatsen of je kunt je vingers voor je buik in elkaar haken en zachtjes naar buiten trekken.

Je kunt oefenen met de volgende variaties.



We doen dit nog 4 keer en gaan iedere keer van iets lager naar hoger



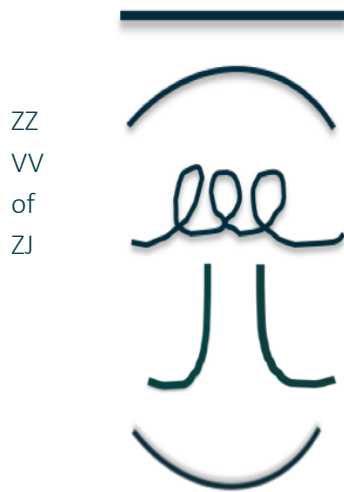
We doen dit nog 2 keer. We starten stil daarna gaan we luider en daarna verstillen we weer (crescendo-decrescendo)



7 ZZ/VV

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan. Maak een z-klank op een voor jou ontspannen en comfortabele toonhoogte. Houd deze een tijdje aan, dan hoor je een soort insect-achtig gezoem. Zorg ervoor dat je je kiezen niet op elkaar klemt. Nu doen we hetzelfde op de v. Hierbij raken je voortanden lichtjes je onderlip. Zorg ook hier weer dat je het ontspannen doet. Je kunt de oefening ook op ZJ doen. Oefen met de volgende variaties. Doe het op de klank die jij het makkelijkst vindt; de ZZ, VV of ZJ.



8 TONGTRILLER

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan, steek je tong naar buiten en laat deze rusten tussen je lippen. Laat nu de ademstroom en stem op gang komen, zodat de tong gaat trillen. Lukt het niet goed, maak je lippen dan een beetje nat!

Oefen met de volgende variaties.



9 STRETCHEN

INSTRUCTIE

We gaan de spieren van je nek en hals en rug rekken.

1. Breng je rechteroor richting je rechterschouder. Laat je hoofd hangen, zodat je linkerszijde gerekt wordt. Zorg dat je hoofd niet naar voren of naar achteren kantelt, maar alleen naar opzij. Hou dit 10 tellen aan (animatie 10-0). Voor extra rek kun je je linkerschouder rustig naar beneden bewegen. Breng je hoofd weer naar het midden. Doe hetzelfde aan de linkerszijde. Dus linkeroor naar linkerschouder en laat je hoofd hangen. Voor extra rek rechterschouder omlaag.
2. Breng nu je rechteroor naar je rechterschouder en kijk richting je borstbeen. (animatie 10-0). Je hoeft je hoofd niet omlaag te duwen, maar laat je hoofd hangen. Je voelt nu rek in de spieren achter in je nek. Ook hier kun je voor extra rek je schouder rustig naar beneden bewegen. Kom weer terug naar het midden. Doe nu hetzelfde links. Dus linkeroor naar linkerschouder, kijk richting je borstbeen en laat je hoofd hangen. (animatie 10-0). Voor extra rek rechter schouder omlaag. En breng je hoofd weer terug naar het midden.
3. Laat je mond open hangen en kijk omhoog met je neus richting het plafond. Sluit nu langzaam je lippen, dan voel je een rek aan de voorzijde van je hals. Om nog een beetje extra te rekken, kun je je lippen tuiten, alsof je het plafond gaat kussen. We houden de rek 5 tellen aan (5 tellen animatie in beeld) We doen dit nog 3 keer. (3 keer 5 tellen animatie rek) Kom nu weer langzaam met je hoofd terug naar het midden.
4. Ga staan. Laat je armen naast je lijf hangen en breng je kin richting je borst. Blijf hier even hangen. Rol nu langzaam wervel voor wervel af. Als je helemaal afgerold bent, knik je een keer ja en schud je een keer nee, zodat je nek ontspannen hangt. Rol nu langzaam weer op. Begin bij je staartbeen, dan je onderrug, bovenrug en als laatste je nek.

10 ROEPOEFENING

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan. Plaats je handen in je zij en zeg:3x

Ksjjjjt, alsof je een kat bent. Als het goed is voel je nu je spieren aanspannen bij je handen.

Roep nu 3 x heee en kijk of je hetzelfde voelt bij je handen.

Voer het volume langzaam op. Herhaal 3x, steeds iets harder. Denk eraan dat je je stem laag houdt.

Hee

Hoi

Komen

Telefoon

Als je het lastig vindt om volume te maken, richt dan je klank op een punt dat steeds verder weg ligt en hou je stem laag. Belangrijk is dat het ontspannen en makkelijk blijft voelen!

TRAINING WOORD- EN ZINSNIVEAU

Hallo

Binnenkomen

Naar beneden

Vooruit

Langzaam

Stoppen

Voorzichtig

Waar blijven jullie nou

Zes uur

Kom eens gauw

Pas op

11 ROEPOEFENING

INSTRUCTIE

Pak een denkbeeldige bal in 1 hand. Zwaai met je hand naar achter, doe een stap en gooi tegelijkertijd de bal naar voren terwijl je heej zegt.

heeeej

Voer het volume langzaam op: Denk eraan dat je je stem laag houdt!

Hoooi

Haaaaai

TRAINING

Zeg de zin steeds drie keer terwijl je het volume opvoert.

Kom hier

Ga terug

Laat los

Pak aan

Telefoon voor Aya!

Jij bent aan de beurt

Pas op voorzichtig!

Waar blijven jullie nou?

Er is gebeld

Even wachten

Allemaal komen

12 TOEPASSEN ROEPOEFENING MET BEWEGING

INSTRUCTIE

We maken nu de overgang naar roepen zonder beweging. We starten met 1 keer roepen met beweging. Roep daarna 2 maal zonder de beweging, maar stel je de beweging van het gooien in gedachten nog steeds voor:

Hee

Voer het volume nu ook weer op. Let er op dat je geen kracht zet op je keel en dat je je stem laag houdt.

Hooi

Laat de beweging nu helemaal weg en oefen met de volgende variaties. Als je voelt dat je toch weer wat kracht op je keel zet of volume verliest, voeg de beweging dan weer toe. Net zo lang tot je helemaal zonder kan. Doe de tekst steeds 3x.

TRAINING

Kom hier

Ga terug

Laat los

Pak aan

Telefoon voor Aya

Jij bent aan de beurt

Pas op voorzichtig!

Waar blijven jullie nou?

Er is gebeld

Even wachten

Allemaal komen

13 ACCENTOEFENING

INSTRUCTIE

Ga rechtop staan of zitten. De oefening wordt steeds voorgedaan. Doe het meteen na. Zorg ervoor dat je keel ontspannen blijft aanvoelen en dat je de accenten in het ritme door middel van je buik legt.

TRAINING

13 Largo

SSssSSssSSss
FFffFFffFFff
ZZzzZZzzZZ
VVvvVVvvVVvv
ZJzjZJzjZJzj
OOooOOooOO
UUuuUUuuUUuu

Wij zijn hier
Mooie maan
Laat me gaan
Lieveling
Noem mijn naam
Zomerzon
Ren je rot
Rode wijn
Blauwe deur
Urenlang
Doelbewust
Paarse kleur

14 Andante

SS SSssSSssSSss
FF fffFffFFffFFff
ZZ ZZzzZZzzZZ
VV VVvvVVvvVVvv
ZJ ZJzjZJzjZJzj
OO OOooOOooOO
UU UUuuUUuuUUuu

Wij zijn hier thuis
Laat mij niet los
Een nieuwe jas
Zo doen we dat
Een zonnestraal
Een kan vol wijn
De kat spint hard
We zingen mooi
De lange man
Een reuzensprong
Het mooie boek
Zo kan het zijn

15 Allegro

SS SS SS SS SS SS
FF FF FF FF FF FF
ZZ ZZ ZZ ZZ ZZ ZZ
VV VV VV VV VV VV
ZJ ZJ ZJ ZJ ZJ ZJ
OO OO OO OO OO OO
UU UU UU UU UU UU

Een voetballer die rent
De dingen die je ziet
Valt niet ver van de boom
Piraten van hiernaast
Het graven van een kuil
We wonen hier al lang
Zo doen we allemaal
Zie hoe dit is gemaakt
Een meisje met een hoed
Twee mensen die je kent
Een kapper met een schaar
We gaan nog niet naar huis

16 TOEPASSEN ACCENTOEFENING

INSTRUCTIE

We gaan nu van het oefenen in het ritme uit de vorige oefening naar het toepassen in een gewoon spreekritme. Dit doen we met de voorbeeldzin: “hee hallo!”

hee hallo

Oefen zelf verder. Zeg de zin 2 keer. Eerst met het accentritme. Daarna in een gewoon spreekritme. Zorg er ook nu voor dat je keel ontspannen blijft aanvoelen en dat je de accenten in het ritme door middel van je buik legt

Ik ben hier

Kom maar langs

Urenlang

Een kan vol wijn

We zingen mooi

Zo kan het zijn

Zie hoe dit is gemaakt

De dingen die je ziet

Twee mensen die je kent

Zo doen we allemaal

17 TRIANGULAIRE BREATHING

INSTRUCTIE

Zorg dat je ontspannen zit met beide voeten op de grond en je rug recht of ga liggen met je armen langs je lijf. We starten zo met een uitademing en ademen dan op een rustig en gecontroleerd tempo 4 tellen in door de neus en 4 tellen uit door de mond. Daarna is er een adempauze van ook weer 4 tellen. Zorg dat je de inademing echt over de vier tellen verdeeld en dat je bij de uitademing aan het einde van de vier tellen zo leeg mogelijk bent.

Adem uit

En adem in door de neus 2, 3, 4 Uit door de mond 2, 3, 4 en pauze 2, 3, 4

in door de neus 2, 3, 4. Uit door de mond 2, 3, 4 en pauze 2, 3, 4

in door de neus 2, 3, 4. Uit door de mond 2, 3, 4 en pauze 2, 3, 4

in door de neus 2, 3, 4. Uit door de mond 2, 3, 4 en pauze 2, 3, 4

in door de neus 2, 3, 4. Uit door de mond 2, 3, 4 en pauze 2, 3, 4

In 2, 3, 4. Uit, 2, 3, 4 en pauze 2, 3, 4.

In, en Uit, en pauze

In, en Uit, en pauze

In, en Uit, en pauze

Laatste keer In, en Uit, en pauze

18 LOSLAATOEFFENING

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan. Plaats je handen in je zij en zeg:

Ksjjjjt, alsof je een kat wegjaagt. Als het goed is, voel je nu je spieren aanspannen bij je handen tijdens het geluid. Zeg nu fffft. Let erop dat je na ieder geluid je buik weer loslaat! We doen er nog een aantal:

Psst (los) Psst (los) Psst (los)
Vvvt (los) Vvvt (los) Vvvt (los)
Zzzt (los) Zzzt (los) Zzzt (los)

We gaan nu tellen van 21 tot en met 25. Let weer goed op het loslaten van je buik. Je kunt meteen meedoen.

21 los... 22 los... 23 ... 24... 25...

We doen nu hetzelfde, maar dan met de dagen van de week. De tekst verschijnt in beeld en je kunt meteen meedoen.

Maandag... dinsdag... woensdag... donderdag...vrijdag...zaterdag...zondag
Januari... februari.... Maart.... April.... Mei.... juni... juli.... Augustus.... September... oktober...
november... december...

TRAINING

Hij staat vroeg op.
Zij geeft goed les.
Dat is heel leuk.
De bloemen staan in de nieuwe vaas.
Willem leest een mooi, spannend boek.
Zij pakte de koffie, die voor haar op tafel stond.

19 STEMINZETTEN BIJ KLINKERS

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan.

Houd je adem in en zeg dan een

A.

Je hoort en voelt nu een plofje. Je stembanden worden met veel spanning tegen elkaar gedrukt.

Zeg nog eens een a, maar dit keer met een luchtige inzet.

Ha

Nu gaan we op zoek naar een middenweg en proberen we de inzet ontspannen, maar zonder lucht te maken.

A.

Lukt het nog niet goed: Denk nu de h voordat je a zegt, maar spreek m niet uit! Zo kom je steeds meer richting een meer ontspannen inzet.

TRAINING

Klankniveau

Doe het steeds drie keer na.

Aa

Ee

Ie

Oo

Uu

Oe

Woordniveau

Altijd

Ooit

Eeuwig

Eventueel

Appel

Auto

Uren

Zinsniveau

Ik eet een appel.

Elza oefent ieder uur.

Opa en oma eten aardbeien.

Ilse en Anne overleggen een eeuwigheid.

20 KLASSIEKE RESONANS VROUW G#3

INSTRUCTIE

Ga rechtop staan of zitten, ontspan de kaak en sluit de lippen. Start met geluid maken op een mmm.

Mmm

Als je veel spanning bij je keel voelt, ben je iets te hard aan het werk. Misschien kun je dan doen alsof het geluid ter hoogte van je neus ontstaat. Kijk of de spanning bij je keel dan afneemt.

We doen hem een aantal keer. Je kunt het meteen nadoen.

Nu op de N

Nnn

Let er op dat je je kaak hierbij ontspannen laat hangen. Check dit door bijvoorbeeld je handen langs je gezicht te leggen.

Nu gaan we naar de NG van ziNG

Nnng

Gebruik de klank die je het fijnst vond aanvoelen voor de variaties die nu komen.

m
N
ng



TRAINING

klankniveau

Mom mom mom

Moem moem moem

Muum muum muum

Mam mam mam

Woordniveau

Manen 3x

Menen 3x

Minnen

Namen

Nemen

Noemen

Vangen

Vingen

Zongen

Zingen

Zinsniveau

Namen noemen

Neem mij mee

Noem mij maar Mina

Noem de Mona Liza mooi

Wanneer mag ik je zien?

In zeventienhonderd negenenzeventig.

Een eenzame wandelaar in de duinen.

Een kan melk kan mama niet missen.

21 TOEPASSEN RESONANS VROUW

INSTRUCTIE

We gaan nu de stap maken naar spreken. Start zoals de vorige oefening, de vierde keer zeg je het woord zoals je normaal spreekt, maar behoud je je open keel zoals de eerste 3 keren.

Manen

Menen

TRAINING

woordniveau

Minnen

Namen

Nemen

Noemen

Vangen

Vingen

Zongen

Zingen

Zinsniveau

Namen noemen

Neem mij mee

Noem mij maar Mina

Noem de Mona Liza mooi

Wanneer mag ik je zien?

In zeventienhonderd negenenzeventig.

Een eenzame wandelaar in de duinen.

Een kan melk kan mama niet missen.

22 KLASSIEKE RESONANS MAN c

INSTRUCTIE

Ga rechtop staan of zitten, ontspan de kaak en sluit de lippen. Start met geluid maken op een mmm.

Mmm

Als je veel spanning bij je keel voelt, ben je iets te hard aan het werk. Misschien kun je dan doen alsof het geluid ter hoogte van je neus ontstaat. Kijk of de spanning bij je keel dan afneemt.

We doen hem een aantal keer. Je kunt het meteen nadoen.

Nu op de N

Nnn

Let er op dat je je kaak hierbij ontspannen laat hangen. Check dit door bijvoorbeeld je handen langs je gezicht te leggen.

Nu gaan we naar de NG van ziNG

Nnng

Gebruik de klank die je het fijnst vond aanvoelen voor de variaties die nu komen.

m
N
ng



TRAINING

klankniveau

Mom mom mom

Moem moem moem

Muum muum muum

Mam mam mam

Woordniveau

Manen 3x

Menen 3x

Minnen

Namen

Nemen

Noemen

Vangen

Vingen

Zongen

Zingen

Zinsniveau

Namen noemen

Neem mij mee

Noem mij maar Mina

Noem de Mona Liza mooi

Wanneer mag ik je zien?

In zeventienhonderd negenenzeventig.

Een eenzame wandelaar in de duinen.

Een kan melk kan mama niet missen.

23 TOEPASSEN RESONANS MAN

INSTRUCTIE

We gaan nu de stap maken naar spreken. Start zoals de vorige oefening, de vierde keer zeg je het woord zoals je normaal spreekt, maar behoud je je open keel zoals de eerste 3 keren.

Manen

Menen

TRAINING

woordniveau

Minnen

Namen

Nemen

Noemen

Vangen

Vingen

Zongen

Zingen

Zinsniveau

Namen noemen

Neem mij mee

Noem mij maar Mina

Noem de Mona Liza mooi

Wanneer mag ik je zien?

In zeventienhonderd negenenzeventig.

Een eenzame wandelaar in de duinen.

Een kan melk kan mama niet missen.

24 KAAKDALING

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan. Leg je handen langs je wangen. Laat de onderkaak rustig vallen terwijl je de volgende klanken nadoet:

Waa waa waa

Jaa jaa jaa

Maa maa maa

Laa laa laa

Let er op dat je je kaak blijft ontspannen en dat je je mondhoeken niet breed trekt. Oefen nu verder. De tekst wordt voorgezegt. Doe het steeds drie keer na.

Training woord- en zinsniveau

Waterval

Slaapwandelen

Dageraad

Aanraking

Aan de kant staan

Raar maar waar

Samen ruiten staan lappen in de ijzige kou

De aankoop van aandelen uitstellen

Ontoelaatbare kandidaten voor de provinciale raad

25 LIPRONDING

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan. Maak je lippen overdreven rond terwijl je de volgende woorden drie keer zegt.

Zo zo zo

Doe doe doe

Nu nu nu

Oefen nu verder. Doe het steeds drie keer na.

Training woord- en zinsniveau

Boek

Guus

Boom

Vogel

Loven

Zo goed?!

Droomvlucht

Noordpool

Soortgenoot

Boerenkool

Je moet je schoenen poetsen

Hoge ogen gooien

De vogels vlogen hoog over de bomen

De muzikale buren gaven een prachtig concert op het buurtfeest

26 KURKOEFFENING

INSTRUCTIE

Ga rechtop zitten of staan. Pak een kurk en doe deze een klein stukje tussen je tanden. Niet te ver, want dan kan je je tong niet meer gebruiken. Zorg ervoor dat je er niet te hard op bijt en probeer je kaakspieren zoveel mogelijk te ontspannen.

Lees de volgende tekst hardop terwijl je zo duidelijk mogelijk probeert te articuleren. Lees de tekst daarna meteen nog eens zonder de kurk in je mond.

Oefenzin

Om ervoor te zorgen dat Laura's broertje ook mee eet, maakt Laura's moeder een vliegtuig van de vork. 2x

Merk je een verschil in articulatie? Oefen nu met de hele tekst op dezelfde manier. Blijf bewust articuleren wanneer je het spreken zonder kurk doet.

Training

Op woensdag eet Rayen bij Laura. Met z'n vijven om de grote tafel. Thuis, bij zijn vader, eten ze met een bord op schoot, en voetbal op teevee. Hier staan flinke pannen op ze te wachten, vol pasta en bolognesesaus. Om ervoor te zorgen dat Laura's broertje ook mee eet, maakt Laura's moeder een vliegtuig van de vork. Het vlees valt ervan af, een noodlanding op de grond. Monster, de kat, is er vlug bij. Laura's vader prikt wat pasta op zijn vork. 'En, Rayen, jongen, wat wil jij later worden?' Hij weet het meteen. 'Een gezin.' antwoordt hij.

EXTRA OEFENTEKSTEN

KAAKDALING

‘Waarom huil je?’ vraagt Rayen. Hij kijkt naar het huis. ‘Het is niet eerlijk.’ zegt Laura en ze trapt tegen het houten hek. De mannen en vrouwen dragen verhuisdozen naar de vrachtauto. Rayen haalt zijn schouders op. ‘Het is maar Zeeland.’ ‘Het is veel te ver. Wanneer zie ik je dan nog?’ vraagt Laura. ‘Wat denk je van maandag?’ Rayen kruipt in een doos. Laura barst in lachen uit. ‘Plak er maar een sticker op,’ zegt Rayen, ‘dan word ik maandag al thuisbezorgd.’

LIPRONDING

Mo de mot kroop in de kast. Er hingen broeken in allerlei kleuren. De leukste was de rode. Toen Mo nog een larve was had hij er een minuscuul hapje uit genomen. De broek was niet alleen mooi, hij smaakte ook goed, naar zure matten. Mo wilde er ook wel één. Plots vloog de kastdeur open. Met een ruk trok Laura de broek eruit. ‘Bah, een mot!’ zei Rayen. ‘Nee, dat is mijn vlinder.’ antwoordde Laura. Ze duwde de deur dicht. Mo was de broek acuut vergeten. Nog nooit had iemand hem zo genoemd. Uren vloog hij rondjes door de kast.

KURKOEVENING

Op woensdag eet Rayen bij Laura. Met z’n vijven om de grote tafel. Thuis, bij zijn vader, eten ze met een bord op schoot, en voetbal op teevee. Hier staan flinke pannen op ze te wachten, vol pasta en bolognesesaus. Om ervoor te zorgen dat Laura’s broertje ook mee eet, maakt Laura’s moeder een vliegtuig van de vork. Het vlees valt ervan af, een noodlanding op de grond. Monster, de kat, is er vlug bij. Laura’s vader prikt wat pasta op zijn vork. ‘En, Rayen, jongen, wat wil jij later worden?’ Hij weet het meteen. ‘Een gezin.’ antwoordt hij.

RESONANS M

Monster, de kater met mooie manen, marcheerde door het huis. Hij miste de mensen. Ze waren niet thuis. Maar daar was Mo de mot, midden op zijn neus. ‘Tikkie, jij bent ‘m.’ Mo steeg op, metershoog. Monster maakte zich gereed, mikkend op mosterdgele gordijnen. Zijn monsterklauwen maakten

scheuren in het materiaal. ‘Kun je misschien iets lager vliegen,’ mopperde hij. ‘Mij niet gezien, mompelde Mo. Die middag kwamen de mensen thuis. Het was een monsterbende. Van onder de bank miauwde Monster: ‘Maar ik had je mooi wel Mo!’

RESONANS N

Naast het huis nestelt de nachtegaal zich. Laura nadert het nette nest. ‘Nou, mevrouw de nachtegaal, weer wat nieuws.’ Negen schaalpjes had ze al neergezet. Met noten, nagelkaas, nat brood, nectarine, noem maar op. Maar de nachtegaal nam niks. Op het bord kronkelt nu een natte worm. De nachtegaal negeert het. Laura slaat haar ogen neer. Op weg naar huis kijkt ze nog één keer nieuwsgierig achterom. De nachtegaal schrokt de worm naar binnen. Zie je, denkt Laura, nooit opgeven.

RESONANS COMBI

Op de vensterbank zit Monster de kater, zijn natte neus maakt vlekken op het raam. In de voortuin zit de nachtegaal op haar nest. Ze is aan het zingen. Het is nog mooier dan muziek. Zacht begint Monster mee te neuriën. ‘Zit je weer te miauwen?’ zegt vaders. Een zachte hand raakt zijn vacht. Verbaasd kijkt Monster op. ‘Je ziet toch dat ik aan het zingen ben?’ miauwt hij. Mensen zijn maar vreemd.

ABSPANNEN

Laura kijkt om zich heen naar alles wat er nog staat. De tafel waar de tafel hoort en daarboven de lamp die als je goed kijkt scheef hangt. Haar vader had het jaren geleden op zijn kluslijst gezet. De lijst die hij vol goede moed was begonnen hing op de koelkast onder de tekeningen van haar broertje. Ze vraagt zich af wat er eerder weg zal zijn, of eerst de lamp of de kluslijst zal worden ingepakt. Als ze nog eens naar de lamp kijkt beseft ze dat hij eigenlijk precies goed hangt. Voorzichtig stopt ze de kluslijst zonder dat haar vader het ziet in de zak van haar rode broek.

EXTRA VERHAAL COMBI

Laura en Rayen zitten op de grote tafel. Niet eraan, nee, erop. Van Laura’s moeder kregen ze een laser, een klein, rood lampje waarmee je op de grond, maar ook op de muur kunt schijnen. Monster de kater, rent erachter aan. Zijn pupillen zijn groot. Mo de mot moedigt hem aan. Samen met de nachtegaal zit hij in de Vensterbank. Zij buiten, hij binnen. Uit de keuken komt een winterse geur, Laura’s vader warmt

chocolademelk op. Rayen beweegt de laser op de muur. Monster zet zich af en springt een meter in de lucht. Iedereen juicht als Monster het rode puntje te pakken heeft. Laura kijkt om zich heen naar de dozen die tot het plafond staan opgestapeld. Een ding weet ze zeker: dit huis zal, net als haar hart, altijd vol zijn.