



# Tel je zegeningen, kraal voor kraal

Ze zien eruit als sieraden, maar de dankbaarheidstrengen die Lisette Doesburg bedacht, zijn meer dan alleen mooi. Denk bij elke kraal die je door je handen laat gaan aan iets waar je dankbaar voor bent, en geen somber moment houdt nog stand.

'Door dankbaar te zijn,  
zie je opeens wat  
er allemaal al goed is  
in je leven, je leeft  
in het nu'

Het idee is even simpel als briljant: een ketting om je zegeningen mee te tellen. Zoals de rozenkrans wordt gebruikt bij het bidden en een oosterse *mala* je helpt een mantra te herhalen, zo is er de dankbaarheidstreng om elke dag even stil te staan bij alles wat je blij maakt.

Lisette Doesburg is de bedenker van de dankbaarheidstreng. Zes jaar geleden kwam ze op het idee om zo'n streng te maken, toen haar vader ongeneeslijk ziek was. "Hoewel hij wist dat hij niet beter zou worden, kon mijn vader soms ongelooflijk stralen als hij zich dankbaar voelde," vertelt ze. "Hij zag er op zo'n moment helemaal niet meer ziek uit. Dat heeft grote indruk op me gemaakt. Ik ontdekte hoe wezenlijk dankbaarheid is. Door dankbaar te zijn, verbind je je met iemand of iets. Het paradoxale is dat je juist door die verbinding je eigen kracht gaat voelen. Je ervaart vrijheid, je ziet opeens wat er allemaal al goed is in je leven, je leeft in het nu." Dankbaarheid kun je ook fysiek voelen, zegt Lisette. Door je aandacht naar binnen te richten als je de streng in je hand houdt, merk je dat er iets gebeurt in je lichaam. "De een voelt dat in zijn hoofd, de ander in zijn buik, een derde in zijn voeten. Dat maakt allemaal niet

uit, maar je kunt het gevoel van dankbaarheid daardoor ook echt aan iemand zien."

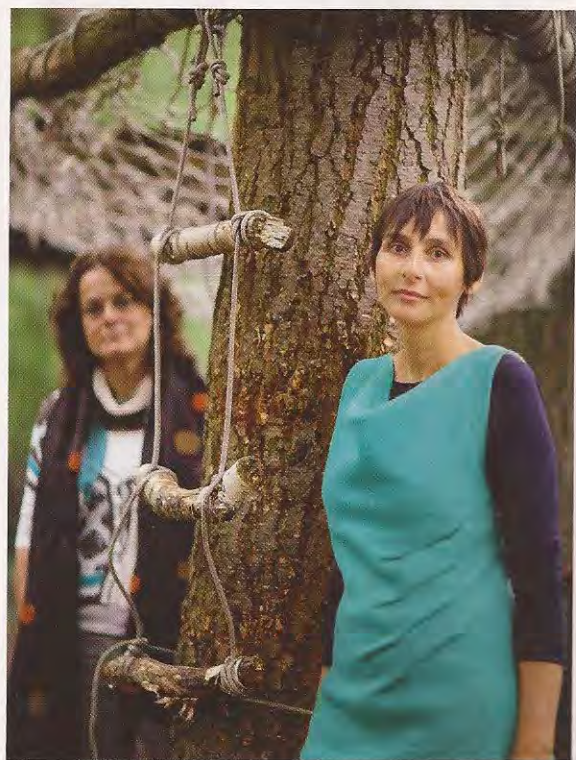
### Zestien kralen voor balans

De streng wordt gemaakt van natuurlijke materialen zoals hout en zeepsteen. Veel van de bedels en kralen komen uit Indonesië. Het aantal kralen is steeds zestien, een getal dat stamt uit de heilige geometrie. Al eeuwen geleden ontdekte men dat een bepaalde getalsverhouding een helende energie kan geven, en de zestien kralen helpen je om beter in balans te blijven. Er zijn ook strengen speciaal voor kinderen, die bestaan uit zeven kleurige kralen met een vrolijke sierkraal. Om de dankbaarheidstrengen te onderscheiden van andere kettingen, kregen ze een eigen label. Het is het symbool van een Amerikaans initiatief: The Gratitude Experiment ([www.gogratitude.com](http://www.gogratitude.com)), dat is opgezet om te kijken wat er gebeurt als zo veel mogelijk mensen tegelijkertijd dankbaar zijn.

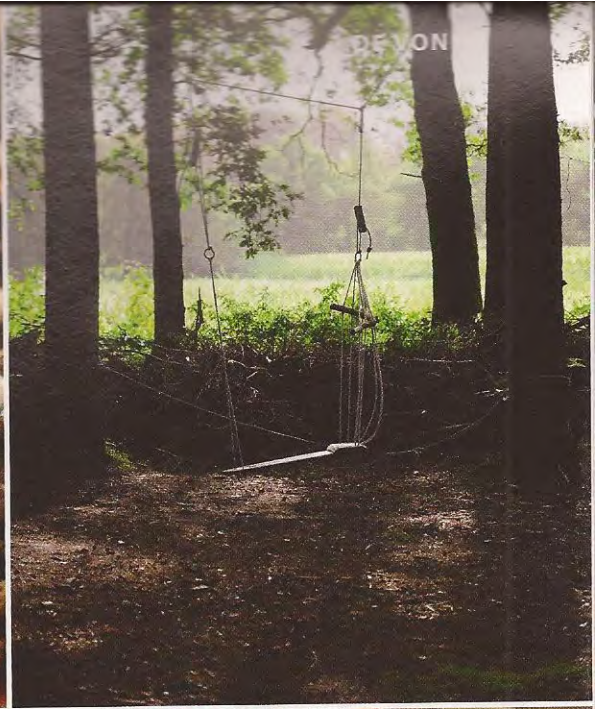
Lisette bedacht de streng niet voor eigen gewin. Als de verkoop geld oplevert, gaat dat naar uiteenlopende projecten die aandacht besteden aan bewustwording van kinderen en jongeren. De dankbaarheidstrengen worden gemaakt door een team van enthousiaste vrijwilligers, al vijf jaar lang. Ze werken met de grootst mogelijke aandacht, die liefde zit in de streng en geeft zo ook weer energie. Lisette: "Zelf verbaast het mij nog steeds dat zo iets simpels zo goed kan werken. We zouden dit ook niet al vijf jaar doen zonder alle positieve reacties van mensen."

### Gewoon tellen

Hoewel de dankbaarheidstreng eruitziet als een sieraad, is hij niet zo bedoeld. Een armband doe je 's ochtends om en vervolgens vergeet je 'm. Een dankbaarheidstreng is juist bedoeld om je te helpen herinneren. Hij is opzettelijk 'onhandig', je moet hem voelen als hij in je broekzak of je tas zit en duidelijk zien als hij op een plek in huis ligt waar je vaak langsloopt. Houd je hem vast, dan helpen de kralen je om je te richten op alles wat op dit moment goed is in >



Alexandra Tsilavis en Lisette Doesburg





Het aantal kralen  
aan een streng is steeds  
zestien, een getal  
dat stamt uit  
de heilige geometrie

> je leven. Simpelweg tellen en bij elke kraal iets of iemand bedenken waar je blij mee bent. Lisette heeft inmiddels in elke zak van haar kleding wel een streng zitten - met als gevolg dat er weleens eentje in de wasmachine terecht komt. Alleen al door een streng te voelen, verplaatst haar aandacht zich van alle dingen waarmee ze in haar hoofd bezig is naar een gevoel van dankbaarheid. Het is een switch die ze in de loop der jaren steeds sneller heeft leren maken.

### Toch leuke dingen

Een van de mensen die zich om haar project hebben geschaard, is Alexandra Tsilavis; zij zet zich in om de productie van de strengen op een steeds grotere schaal te realiseren. Dankbaarheid hoeft niet iets ingewikkelds of zwaars te zijn, zegt ze. "We willen dat begrip juist lichter maken. Het kan om heel kleine dingen gaan. Ik bezoek al een aantal jaren een verstandelijk beperkte vrouw die veel heeft meegemaakt. Op een bepaald moment had ze het idee dat er aan haar dag niets meer mooi of leuk was. Ik ging vóór haar zitten met een dankbaarheidstreng in mijn handen. Ze vroeg wat dat was, en ik legde uit dat ik de streng altijd bij me heb en dat ik 'm gebruik op dagen waarop ik denk: pfff, ik vind even helemaal niks meer leuk. Ik deed haar voor hoe

'De streng is  
opzettelijk 'onhandig',  
je moet hem voelen  
als hij in je broekzak  
of je tas zit'

ik dan bij elke kraal iets bedenk waar ik toch blij van word. Dus ik begon met: 'Ik houd enorm van de zon - bof ik even, want het is een mooie dag vandaag.' Toen ze mijn verhaal hoorde, wilde ze het ook proberen. Zelfs op de dag die zij als zo beroerd ervoer, kwamen we toch uit op vijf dingen die wél goed waren!" Ook als Alexandra kinderen begeleidt die een verlies te verwerken hebben, merkt ze hoe de dankbaarheidstreng kan helpen. "Aan kinderen is moeilijk uit te leggen wat dankbaar zijn precies is. Maar ze kunnen wel bij elke kraal een leuke herinnering ophalen. Dan merken ze dat een herinnering niet alleen maar iets is waar je om moet huilen, het kan je ook vrolijk maken." 🌻

TEKST WIES ENTHOVEN STYLING MIRJAM VAN DER RIJST

FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA MET DANK AAN NIJHOF 035 5486111



### Dankbaarheid te koop

De dankbaarheidstrengen zijn te bestellen via [www.dankbaar.org](http://www.dankbaar.org). Er zijn verschillende prijsklassen, de prijs is afhankelijk van de gebruikte kralen en bedels. Een kinderstreng kost € 6,-. De strengen worden geleverd in een doosje met gebruiksaanwijzing.