

# EEN BOEL GEVOEL

Eerste Hulp Bij Gevoelens

Noortje Wierenga

 *Plateau*

# INHOUDSOPGAVE

Copyright © 2020 Uitgeverij Plateau, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 5804 169 2

NUR 600

Vormgeving omslag: Brainstorm

Vormgeving binnenwerk: Gewoon Geertje

Inleiding	9
<b>Categorie blij</b>	<b>13</b>
Blij	21
Dankbaar	23
Dapper	25
Hoopvol	27
Nieuwsgierig	29
Opgelucht	31
Populair	33
Tevreden	35
Trots	37
Verliefd	39
<b>Categorie bang</b>	<b>41</b>
Bang	49
Geschokt	51
Gestrest	53
Jaloers	55

Ongerust	57	<b>Categorie body</b>	<b>115</b>
Onzeker	59	Druk	123
Op slot	61	Fit	125
Paniek	63	Moe	127
Schaamte	65	Verbaasd	129
Verlegen	67	Walging	131
Zenuwachtig	69		
<b>Categorie boos</b>	<b>71</b>	Voor ouders: vijf sleutelwoorden	132
Boos	79	Samen in gesprek	136
Gefrustreerd	81	Tot slot	141
Geïrriteerd	83		
Haat	85		
Hebberig	87		
<b>Categorie verdrietig</b>	<b>89</b>		
Anders	97		
Depri	99		
Eenzaam	101		
Gekwetst	103		
Heimwee	105		
Schuldig	107		
Spijt	109		
Teleurgesteld	111		
Verdrietig	113		

# INLEIDING

Met gevoelens hebben we allemaal te maken, elke dag weer. Iedereen is ervaringsdeskundige als het om dit onderwerp gaat. Of en hoe we onze gevoelens uiten (de uiting van gevoelens noemen we emoties), daarin zijn we heel verschillend. Dat maakt de omgang tussen mensen dynamisch, kleurrijk en soms lastig. Waar de één iets in stilte beleeft, heeft de ander het hart op de tong.

Naast die neutrale verschillen, spelen gevoelens ook een rol in onze mentale gezondheid. In contact zijn met je gevoel helpt je om je behoeftes te voelen en grenzen te bepalen. Dat zet je in beweging en helpt je om niet vlak, maar bezielde en bewust te leven.

Dit is niet altijd makkelijk. Door alle prikkels die we krijgen, lopen we het risico vooral 'hoofdig' te worden en het contact met ons lichaam kwijt te raken. En dat is juist de plek waar ons gevoel is opgeslagen. Denk aan de brok in je keel, de vlinders in je buik, de spanning in je schouders en de opgeluchte ademhaling. Ons lichaam vertelt ons ons verhaal. Om dat verhaal beter te begrijpen, wordt in dit boek telkens aangewezen waar in je lichaam je gevoelens kunt ervaren. Je gevoelens fysiek voelen helpt om te (leren) voelen. En het (ver)dragen van negatieve gevoelens (in plaats van ze te

vermijden) maakt ons veerkrachtiger. Als we weten wat we voelen, kunnen we beter kiezen wat we daarmee willen. Zo *hebben* we ons gevoel, in plaats van dat we ons gevoel *zijn*. Aan het versterken van dit soort levensvaardigheden wil dit boek graag bijdragen, op een speelse en interactieve manier. Juist buiten de emotie van het moment kan het prettig zijn om samen en in alle rust gevoelens te bespreken. Daarbij heb ik allereerst kinderen en tieners voor ogen, maar niet los van hun (pleeg-/adoptie-)ouders, grootouders, broers en zussen. Het mooiste is om samen door dit boek te gaan en gevoelens, vragen en testuitkomsten met elkaar uit te wisselen. Een eerlijk gesprek over gevoel geeft herkenning en daarmee éerkenning; 'Het is normaal dat ik me soms zo voel, een ander heeft dat ook.' Al doende oefen je met het verwoorden van gevoel, wat een brug slaat tussen jou en de ander. Daarnaast biedt dit boek een aantal eenvoudige inzichten en tips voor het leven van alle dag. Ook voor coaches en therapeuten is dit boek goed te gebruiken samen met ouders en kinderen.

Dit boek is opgebouwd rondom de vijf basisgevoelens: blij, boos, bang, verdrietig en 'body' (direct fysieke gevoelens). Bij elk basisgevoel is een korte test te vinden, waarmee je kunt ontdekken welke gevoelens bij jou vaak op de voorgrond staan. Vervolgens wordt er een toelichting gegeven bij drie soorten scores.

Na de inleiding over het basisgevoel wordt een aantal 'subgevoelens' toegelicht. Je leest wat het gevoel inhoudt (a), waar in je lijf

je het kunt voelen (b) en hoe je ermee om kunt gaan (c). De teksten zijn eenvoudig verwoord, zodat kinderen ze makkelijk voor of zelf kunnen lezen.

Achterin staan vragen die het gesprek over gevoelens op gang helpen en tips voor als je te maken hebt met moeilijke gevoelens.

Mijn kijk op het omgaan met gevoelens komt voort uit een bonte mix van studies, bijscholingen, levenservaring en interesse. Ik ben geïnspireerd geraakt door mijn opleiding aan het Kempler Instituut Nederland, waarbij consequent de helende kracht van de ervaring tussen mensen werd benadrukt. Het gedachtegoed van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) heeft me veel waardevols meegegeven. Ook had ik de praktische en creatieve manier van werken van Centrum Tea Adema (kindercoaching) niet willen missen. Mijn grootste inspiratiebron zijn de vier prachtige kinderen in mijn leven. Ik ben hen zo dankbaar.

In de loop van de jaren ben ik het belang en de wijsheid van gevoelens steeds meer gaan zien en ondervinden. Gevoelens *zijn* er en ze zijn er niet voor niets. Ze zijn door God gegeven om met hart en ziel te kunnen leven.

Genoeg tekst, tijd voor gevoel. Ik hoop dat dit boek je op gang helpt om te delen wat er in je omgaat. Dat geeft contact, verbinding en heel veel plezier.



# BLIJ

Blij zijn; wie wil dat nou niet? Je kunt je op verschillende manieren blij voelen. Een tevreden glimlach is anders dan de slappe lach hebben. Je ergens op verheugen kan nog leuker zijn dan het moment zelf. Soms word je enthousiast van hard werken, terwijl je op een ander moment geniet van lekker niks doen. Je kunt gelukkig worden van blije momenten én opgelucht zijn dat je niet *altijd* gelukkig hoeft te zijn. Klinkt dat gek? Daar kom ik nog wel op terug.

Sommige mensen lijken altijd blij, wat ze ook meemaken. Geloof jij dat dat kan? Of verstoppen ze misschien iets achter die blije glimlach? Er is een liedje dat heet 'Ze huilt, maar ze lacht' (van Maan). Dat kan dus, vanbuiten lachen en vanbinnen verdrietig zijn. Ken jij dat van jezelf of van anderen? Soms is het goed om door te vragen als iemand zegt dat het goed gaat.

Waar word jij blij van? Van je vrienden, de zon, een duik in de zee of een knuffel van je moeder? Best goed om bij stil te staan en af en toe bewust iets te doen wat je blij maakt. Andersom geldt dat natuurlijk ook; hoe en waarmee maak jij een ander blij? Iemand blij maken hoeft niet ingewikkeld te zijn. Glimlachen naar een onbekende of iemand een mooi compliment geven. Het zijn kleine dingen die een ander heel blij kunnen maken. En daar word je zelf ook weer blij van!

### Tips bij blij: de test voor ouders en kinderen

Vul in welk cijfer het beste bij je gevoel past. Een 1 betekent 'helemaal niet waar', een 3 'soms waar' en een 5 'helemaal waar'. De andere cijfers zitten daartussenin. Na het invullen van de test tel je de punten op. Lees de tekst bij jouw puntenaantal. Je kunt natuurlijk ook de andere stukjes lezen.

1. Ik ben meestal blij met mezelf en mijn leven.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
2. Ik heb vaak zin in de dag.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
3. Bij mij thuis is er genoeg vrolijkheid en gezelligheid.  
(ouders, vul dit in over je gezin van herkomst)  
1 - 2 - 3 - 4 - 5

4. Ik weet dat er veel van mij gehouden wordt.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
5. Ik wil graag nieuwe dingen leren en ontdekken.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
6. Ik doe veel leuke dingen die me blij maken.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
7. Ik heb vertrouwen in mijn toekomst.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
8. Ik word er blij van als de mensen om mij heen genieten.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
9. Ik heb leuke vrienden en familie om me heen.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5
10. Mensen die mij kennen, zien mij als een blij of tevreden persoon.  
1 - 2 - 3 - 4 - 5

### De uitslag

*35 - 50 punten*

Jij voelt je meestal blij en gelukkig. Wat mooi en fijn voor jou! Dat je je zo voelt, komt vaak door verschillende dingen. Geluksgevoel komt door wat er om je heen goed is (lieve ouders en vrienden bijvoorbeeld, een veilig thuis, leuke hobby's) en hoe het vanbinnen bij je voelt. Bij de een is dat geluksgevoel (dat losstaat van je situatie) net wat hoger dan bij de ander. Welk cijfer zou jij je

geluksgevoel geven op een schaal van 1-10? Vraag het ook eens aan je gezinsleden. Zit daar verschil in? Gelukkig kun je aan het gevoel van blij zijn best veel doen, alleen moeten sommige mensen daar wat meer moeite voor doen dan anderen.

Met jouw score is er vast veel om dankbaar voor te zijn. Wie ben jij dankbaar? Wist je dat je er nóg blijer van wordt als je dat vertelt aan degene die je dankbaar bent?

### *20 – 35 punten*

Jij kunt best blij zijn, gelukkig maar. Je begrijpt vast dat je niet altijd blij kunt zijn, maar misschien zou je het wel wat vaker willen. Weet je van welke dingen jij blij wordt? Waar geniet jij van? Bij welke dingen vergeet je de tijd en ga je op in wat je doet? Dat is belangrijk, om te wéten waar je blij van wordt. Maak eens een mooie blij-dingen-lijst en hang die op, zodat je hem bij de hand hebt als je niet zo blij bent.

Er kunnen duidelijke redenen zijn waarom je niet blij bent. Moeilijke gebeurtenissen kunnen je stemming naar beneden halen. Als dat bij jou zo is, is het goed om dat de tijd te geven; accepteren dat het nu moeilijk is en erop vertrouwen dat het weer lichter gaat worden. God heeft ons sterk gemaakt. Zelfs met moeilijke dingen kunnen we leren omgaan en aan veranderingen kunnen we wennen. Dat kost alleen wel tijd en geduld, soms wat meer dan we zouden willen...

Weet je waar mensen ook blij van worden? Ken je de uitdrukking

‘op de automatische piloot’? Dan doe je de dingen vanzelf, automatisch dus, zonder er echt van te genieten. Ken je dat? Dat je ongemerkt je gebakje zit op te eten, terwijl je ondertussen op je iPad zit? Dáár word je dus niet vrolijker van. Het tegenovergestelde daarvan is de dingen doen met aandacht: écht proeven wat je eet (vooral als ‘t lekker is natuurlijk ☺). Of extra opletten hoe het voelt en ruikt als je ergens bent. Hoe ruikt het bos en wat zie je en voel je allemaal? Hoe voelt het als je een dier aait of onder de douche staat? Geniet er bewust van. Soms moet je dat even tegen jezelf zeggen: ‘Ik ga hiervan genieten!’

Nog iets om blij van te worden; als je doet wat belangrijk voor je is. Dan weet je: dit past bij mij – dit ben ik! Wat is dat voor jou? Vind jij dieren belangrijk? Ga je helemaal voor je sport of voor toneel? Is je familie belangrijk voor je of vind je het belangrijk dat er mooie kunst of mooie muziek om je heen is? Als je bezig bent met de dingen die belangrijk voor je zijn, geeft dat een gevoel van tevredenheid of geluk. Misschien iets om naar op zoek te gaan?

Tot slot: je wordt er niet gelukkig van als je té graag gelukkig wilt zijn. Dat klinkt raar, maar als je per se blij moet zijn, is het extra lastig als je dat een keer niet bent. Als je kunt accepteren dat je af en toe baalt, sip of somber bent, gaat het meestal eerder over. Zoals de golven van de zee komen en gaan, zo gaat dat met gevoelens ook vaak.



### *10 – 20 punten*

Blij zijn is voor jou soms of zelfs vaak ver weg. Misschien ben je somber en kun je niet ontspannen of genieten. Dat is vast zwaar. Misschien zijn er wel hele begrijpelijke redenen voor, maar dan nog is het moeilijk. Wanneer was je voor het laatst echt blij? Kun je je herinneren wát jou precies blij maakte? Dat zegt iets over wat voor jou belangrijk is. Misschien is het ook een moment of plek om in gedachten naar terug te gaan. Je maakt dan van een goede herinnering een fijn plaatje in je hoofd, een soort troostende plek om af en toe op te zoeken.

Vaak is het tegenovergestelde van blijheid een gevoel van somberheid of verdriet. Dat is niet hetzelfde. Verdriet heeft vaak een duidelijke reden, zoals een verhuizing, scheiding of iemand missen. Dat heeft tijd, zorg en aandacht nodig (zie de testuitslag bij 'verdriet'). Somberheid is meestal een stemming, waarbij je niet altijd goed (meer) weet waar die vandaan komt. Somberheid kan er langzaam ingeslopen zijn, doordat je vaak je verdriet of boosheid hebt 'ingeslikt'. Het gevoel dat eruit moest, heb je binnengehouden en dat is langzaamaan een sombere, zware steen geworden.

Als je dat herkent, zou je kunnen beginnen met het losser maken van dat wat 'vast' zit vanbinnen. Dit doe je bijvoorbeeld door op te schrijven of te tekenen wat er zich vanbinnen bij jou afspeelt. Je kunt bijvoorbeeld een muur tekenen, als een beeld van je somber-

heid. Op elke steen van die muur schrijf je een woord of teken je een plaatje dat past bij je somberheid. Deel dat met iemand die jou er verder mee kan helpen, steen voor steen. Staan er bij de andere uitslagen dingen die jou kunnen helpen?

Het kan zijn dat er hele andere dingen nodig zijn om je beter te voelen. Praat met mensen die je vertrouwt. Als je diep in een put zit en je hebt geen houvast, kom je er niet uit. Samen met iemand kijken naar welke stappen nodig zijn, geeft weer houvast en hoop. Bedenk wat voor stapjes je kunt nemen en begin klein en simpel. Stel dat je je gevoel een 3 geeft, wat zou het dan een 4 maken? Wat kun jij zelf doen? En wat kan een ander voor je doen? Soms maakt één klein ding al een groot verschil.

Wacht niet lang met hulp vragen. Hoe langer je ermee wacht, hoe lastiger het wordt. Weet dat je niet de enige bent die zich zo voelt en dat er hulp mogelijk is, ook voor jou!



## BLIJ

- a) Blijheid is een fijn, licht gevoel, dat je zomaar ineens kunt voelen of om een speciale reden. Omdat je jarig bent bijvoorbeeld, of omdat iets goed gelukt is.
- b) Je voelt dit gevoel vaak in je buik, maar ook in je borstkas en meestal ga je wat dieper ademen. Het is net alsof alles wat lichter en mooier is geworden.
- c) Een blij gevoel kun je niet vasthouden. Het is er gewoon, en het beste kun je er lekker van genieten. Vaak worden anderen ook blij van jouw blij-zijn.



# DANKBAAR

- a) Dankbaarheid is een sterk gevoel van vrede of tevredenheid, over iets of iemand. Soms ga je er door huppelen of zingen, zonder dat je het zelf door hebt!
- b) Dankbaarheid voel je vooral in je bovenlichaam, door een diepere ademhaling, en rond je hart. Dankbaarheid geeft je vaak ook extra energie.
- c) Het is fijn om van je dankbare gevoel te genieten. Het is nóg fijner als je anderen laat weten dat je je dankbaar voelt. Je vader of moeder bijvoorbeeld, omdat ze goed voor je zorgen. Je beste vriend, omdat-ie zo'n goede vriend is. Je kunt ook een gebed maken van je dankbare gevoel: 'God, bedankt voor deze superleuke dag!'



## DAPPER

- a) Als je je dapper voelt, komt dat vaak omdat je iets doet of gedaan hebt wat je spannend of eng vond. Je voelt je op een fijne manier sterk, omdat je het tóch gedaan of overwonnen hebt. En terecht; dapper zijn is niet alles durven, maar juist bang zijn en toch een stap zetten.
- b) Dapperheid voel je vaak in je buik, soms als een soort opluchting na spanning in je buik. Vaak maak je je vanzelf wat groter of sta je stevig met beide benen op de grond. Die houding helpt trouwens ook als je je juist wat dapperder wilt voelen.
- c) Het is fijn om te 'vieren' dat je dapper bent geweest, daar mag je trots op zijn. Je kunt jezelf ook de vraag stellen: Hoe is het me gelukt om dit zo dapper aan te pakken? Door te bedenken wat je hebt gedaan of gedacht, neem je dat mee voor de volgende keer dat je weer wat dapperheid kunt gebruiken.