

# HEPPIE MIE

CREATIEVE GROEBEGELEIDING VOOR KLEIN EN GROOT

Sonja Van de Wal



©2018 Sonja Van de Wal

Concept, tekst, inhoud, beeldmateriaal en illustraties: Sonja Van de Wal  
Eindredactie en lay-out: ImpessantPlus

ISBN 978 90 8289 140 9 NUR 840, 150  
Eerste druk, september 2018



Gedrukt op ECO-papier.

*Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur Sonja Van de Wal openbaar worden gemaakt of vereenvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.*

*De oefenblaadjes mogen wel worden gekopieerd voor eigen oefening, studie of gebruik in een klasgroep.*

## Voorwoord

Ik had alles om gelukkig te zijn: een prachtig gezin, een gezellig huis, vijf (5!) jobs, leuke vrienden, lieve familie ...

Toch was ik enkele jaren geleden niet gelukkig. Ik was helemaal niet 'heppie'. Ik sliep slecht, was heel erg moe en snel boos, weende veel, had weinig zin om iets te doen, zag alleen de negatieve dingen, kon moeilijk genieten en tot rust komen ...

Mijn lichaam zei me dat ik het anders moest aanpakken, keuzes mocht maken, want zo kon het echt niet verder. Mijn batterijen waren leeg. Ik heb geluisterd naar mijn lichaam en maandenlang gerust en geslapen. Na een tijd begon ik iets te doen wat ik al deed toen ik klein was. Iets wat ik vele jaren uit het oog was verloren: tekenen!

Zo is Heppie Mie geboren (18 oktober 2016<sup>o</sup>). In alle rust tekende ik dagelijks een Heppie Mie vanuit wat ik die dag had gedaan of vanuit iets wat me bezighield. Heppie Mie vloeide vanzelf uit mijn hand. Ik tekende omdat ik het leuk vond, omdat het me ontspande en mijn hoofd leegmaakte. Ik tekende zonder verwachtingen, zonder 'moeten', zonder de perfecte tekening te willen maken. Gewoon genieten en zijn.

Later ontdekte ik dat de vele Heppie Miekies die ik zonder nadenken had getekend samen een verhaal vormden. Mijn verhaal.

Vijftien jaar lang had ik als leerkracht plastische opvoeding vele leerlingen geleerd om beeldend te werken. Door zelf opnieuw creatief te zijn, ervaarde ik wat ik al die jaren gemist had: de kracht van creativiteit.



Ik heb het onderwijs achter me gelaten. Het was tijd voor iets nieuws. Ik volgde een opleiding 'creatief agogisch coachen'. Daar leerde ik weer dat creatief bezig zijn me ontspant, mijn hoofd leegmaakt. Dat creativiteit zoveel méér is dan schilderen, tekenen en knutselen. En ik leerde dat creatieve oefeningen heel veel kunnen vertellen over onszelf en anderen.

Tekenen plus creatief coachen plus de begeleiding van een verdrietdokter hebben me geholpen om mijzelf stukje voor stukje terug te vinden. Uiteindelijk ontmoette ik tijdens deze creatieve ontdekkingsreis diep in mezelf mijn kleine pure authentieke Sonja.



Sonja 2 jaar

Tegelijkertijd hoorde ik in de wandelgangen van scholen hoe leerkrachten en leerlingbegeleiders praatten over het groot aantal kinderen en jongeren met depressie. Kinderen en jongeren die niet goed in hun vel zitten. Dit raakte me zo diep en bevestigde dat er nood is aan mijn missie: creativiteit inzetten om de puurheid van kinderen te bewaren en te beschermen.

Creativiteit inzetten zodat kinderen minder stress ervaren, zich kunnen verbinden met hun creatief werk en leren luisteren naar wat de beelden vertellen. Zo kunnen ze kiezen voor wat bij hen hoort, voor wat ze belangrijk vinden. Zo komen ze uiteindelijk waar ze moeten zijn.

Op deze manier hoop ik mijn steentje bij te dragen aan een positieve, pure wereld met creativiteit, energie, emotie, kwaliteit en verbondenheid.



### **Maak er wat van!**

Je creatief groeibegeleider,  
Sonja

# Voor wie?

VOOR MIJN 3 (B)ENGELTJES Fien, Daan en Juul



## ... EN VOOR JOU

Ik heb dit boek getekend en geschreven voor kinderen, jongeren en hun begeleiders die:

- > op zoek zijn naar inspirerende, creatieve opdrachten rond zelfzorg en zelfontplooiing,
- > ervaringsgericht willen werken rond bewustwording,
- > geloven dat beelden ons veel kunnen vertellen.

Ik wil jou aanzetten tot creatief zijn.

Met de wens dat jij de kracht

van de creatieve oefeningen ervaart.

Dat jij jezelf (her)ontdekt,

puur bent en blijft.

Zodat jij je  kan volgen!



# INHOUD



VOORWOORD .....	3
VOOR WIE? .....	5
IK BEN HEPPIE MIE .....	8
IK BEN FÉE .....	9
MAAK JE EIGEN MIE-BOEK .....	11
MATERIALEN EN TECHNIEKEN VOOR JE MIE-BOEK .....	13
ZORG VOOR JOUW VEILIGE HOEKJE .....	15
<b>1 JIJ BENT SPECIAAL – Weet wie je bent .....</b>	<b>19</b>
Wat is speciaal zijn voor jou? .....	22
Organiseer een moment om je speciaal zijn en jezelf te vieren .....	23
Maak een uitnodiging voor jouw feest .....	24
Ontdek in de kunst nog meer wat jou speciaal maakt .....	25
<b>2 BOUW JE EIGEN HUISJE WELTEVREE – Jij en jouw omgeving .....</b>	<b>27</b>
Wat betekent Huisje Weltevreë voor jou? .....	30
Welke kleine dingen maken jou gelukkig? .....	31
Jij bent architect van jouw Huisje Weltevreë .....	32
Huisje Weltevreë in de kunst: kijk eens naar meneer Hundertwasser .....	33
<b>3 HEPPIE MIE IS ZOEKI – Jij en je gedrag .....</b>	<b>35</b>
Wat is Nie Heppie zijn voor jou? .....	40
Tekenen je hoofd leeg en vind je Heppie Mie terug .....	41
Een fantasiefiguur ontwerpen .....	42
Nie Heppie in de kunst: 'De schreeuw' van Edvard Munch .....	43
<b>3A ROOKSIGNALEN IN JE LICHAAM .....</b>	<b>45</b>
Wat zijn jouw rooksignalen? .....	48
Dansen met wierook .....	49
Jouw rooksignalendans tekenen met garendraad of wol .....	50
Rooksignalen in de kunst: stripverhalen .....	51
<b>3B. DONKERE WOLKEN WEGBLAZEN .....</b>	<b>53</b>
Wat doe jij met donkere wolken? .....	56
Wolken kijken .....	57
Een 11-je maken .....	58
Wolken in de kunst: 'De man die de wolken meet' .....	59
<b>3c BOEMERANG – Van verwijt naar verlangen .....</b>	<b>61</b>
Een boemerang kan terug komen .....	64
Van vlek naar tekening in 3 stappen .....	65
Welke boemerang wil jij gooien? .....	66
Boemerang in de kunst: verlangen .....	67



<b>30 MIT OF ZWART DENKEN</b> .....	<b>69</b>
Denk jij wit of zwart? .....	72
Zentangle .....	73
Zelfportret .....	74
Positief negatief in de kunst: Escher .....	75
<b>3E VASTHOUDEN EN LOSLATEN</b> .....	<b>77</b>
Wat laat je los, wat houd je vast? .....	80
Een voorwerp vasthouden en loslaten .....	81
Een koesterdoos knutselen .....	82
Loslaten in de kunst: 'Meisje laat ballon los' .....	83
<b>4 TIJD VOOR HEPPIE MIE-TIJD</b> .....	<b>85</b>
Wat is Heppie Mie-time voor jou? .....	88
Doe aan Heppie Mie-tijd! .....	89
Energie-Mandala .....	90
Heppie Mie-tijd in de kunst .....	91
<b>5 IN 7 STAPPEN NAAR HEPPIE MIE</b> .....	<b>93</b>
<b>De 7 stappen naar Heppie Mie</b> .....	<b>96</b>
<b>De kracht van creativiteit</b> .....	<b>98</b>
<b>6 EXTRA INFORMATIE VOOR BEGELEIDERS</b> .....	<b>101</b>
<b>Mijn vijf pijlers</b> .....	<b>104</b>
<b>Iedereen is coach, ja ook jij!</b> .....	<b>105</b>
<b>De kracht van het kind</b> .....	<b>106</b>
<b>Heppie Mie op school</b> .....	<b>108</b>
Doelgroep .....	108
Vakken .....	108
Tijdbesteding .....	108
Begeleiding .....	111
Inkijkmomenten zelf voorlezen .....	111
<b>VERKLARENDE WOORDENLIJST</b> .....	<b>113</b>
<b>INSPIRATIE EN HULPBRONNEN</b> .....	<b>114</b>
<b>ERVARING EN OPLEIDINGEN</b> .....	<b>114</b>
<b>DOEBLAADJES</b> .....	<b>115</b>
<b>VAN ♥ TE DANK JE WEL!</b> .....	<b>127</b>

# ① jij bent speciaal

WEET WIE JE BENT



Je bent uniek.  
Je bent bijzonder.  
Je mag er zijn.



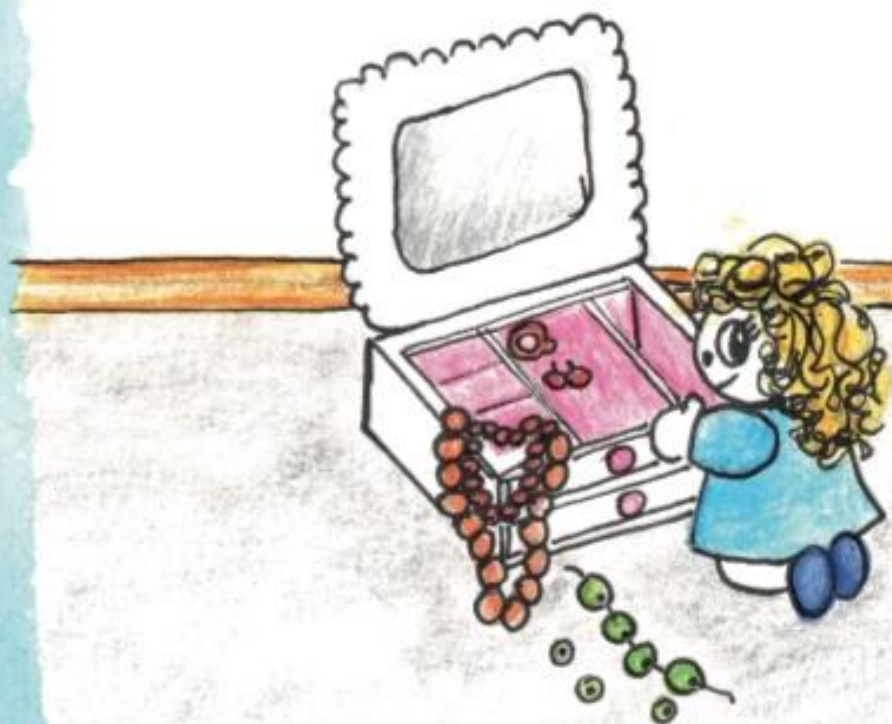


Ik ga elke maand naar een heksenkring met kinderen die hun Heppie Mie willen bewaren. We doen er creatieve oefeningen die daarbij helpen. In de heksenkring kan ik volledig mezelf zijn. Onlangs beleefde ik bij maanlicht een moment waarop ik me wel heel speciaal voelde...

Enkele Heppie Miekies hadden tekeningen meegebracht. Ik had er eentje uitgekozen en er goed naar gekeken. Ik schreef alles op wat ik zag op de tekening. Daarna sloot ik mijn ogen en verbond ik me met de maker van die tekening. Ik voelde verdriet van een meisje van 8. Een blond meisje met krulletjes dat treurde omdat iemand die ze graag ziet heel ziek is. Ze stond op een afstand naar het hele gebeuren te kijken, verdrietig en alleen. Toen ik mijn ogen opende, vertelde de tekenaar dat ik het juist had aangevoeld.

**Een speciaal kippenvelmomentje!**





### Iedereen is anders. Er is geen tweede jij.

Ieder van ons is speciaal van kop tot teen, van binnen en van buiten en veel verder... Iedereen heeft een eigen heksenketeltje gevuld met parels. Parels kunnen zijn: je omgeving, wat je doet, wat je goed kan, wat je belangrijk vindt, wat je tegenhoudt, wie je bent en wat je wil bereiken.

Dat maakt elk van ons zo uniek en speciaal. Ook jou!

Omdat iedereen anders is, is het belangrijk om heel goed te weten welke parels in jouw ketel zitten. Die kleurrijke parelmix maakt jou uniek.

Wanneer je weet wat jouw parels zijn, kan je van daaruit keuzes maken.

Zo kan je Heppie Mie groeien en kan jij puur zijn wie je echt bent.





## Wat is speciaal zijn voor jou?

### NODIG

(3min 43sec)

Iemand die de visualisatie voorleest of het geluidsbestand 'SPECIAAL' dat je vindt op de website [www.heppiemie.be](http://www.heppiemie.be)

### VISUALISATIE

Kies een rustige plek.  
Zorg dat je gemakkelijk zit.  
Als je op een stoel zit, plaats je voeten op de grond.  
Leg je handen op je benen.  
Sluit je ogen.  
Adem enkele keren goed in door je neus.  
En adem weer uit door je mond.  
Hou je schouders laag.  
Maak je rug recht.  
Zit ontspannen, laat je hele lichaam los.

### IN JE MIE-BOEK

Verwerk je gevoel, je ervaringen, wat je gezien hebt ... in je Mie-Boek.  
Teken jezelf en duid op je lichaam aan waar je 'speciaal zijn' voelt.

Je kan het doeblaadje kopiëren (achteraan dit boek) of downloaden ([www.heppiemie.be](http://www.heppiemie.be)), afdrukken en in je Mie-Boek kleven.



Ga nu eventjes terug in de tijd.

Stel je een moment voor waarop je je speciaal voelde.

Beleef het opnieuw en stel het je voor in je hoofd.

Kijk goed rond.

Waar ben je?

Wat zie je?

Welke vormen zijn er?

Welke kleuren?

Wie is er bij je? Of ben je alleen?

Wat hoor je? Of hoor je helemaal niets?

Wat doe je? Zie jezelf dingen doen.

Wat ruik je?

Hoe voelt het om speciaal te zijn?

Wat doet dat met jouw lichaam?

Waar in je lichaam voel je dat je speciaal bent?

Hou dit gevoel vast.

Stel je nu een beeld voor bij je speciale gevoel.

Maak 1 beeld van jouw speciaal zijn, van jouw speciaal moment.

Wanneer je klaar bent mag je je ogen openen..



# Organiseer een moment om je speciaal zijn en jezelf te vieren



Je hebt gevoeld hoe het voelt om speciaal te zijn. Daar hoort een feestje bij! Net zoals je de start van een nieuw levensjaar viert wanneer je verjaart.

Volgende vragen helpen je op weg om jouw speciaal-zijn-feestje vorm te geven.

- > Hoe ziet dit feest eruit?
- > Wie nodig je uit op jouw feest?
- > Wat doe je?
- > Waar vier je dit feest? Binnen? Buiten?
- > Wanneer vier je dit feest?
- > Een uur? Een dag? Meerdere dagen? Hoeveel dan?
- > In welke tijd van het jaar?
- > Is er muziek? Welke?
- > Wordt er gedanst?
- > Hoe wordt er gedanst?
- > Is er eten? Wat?
- > Hoe zie jij er uit?
- > Wat draag je? Welke kleren en schoenen?
- > Hoe zit je haar?
- > Heb je een pet of een hoed op?
- > Zijn er teksten, spreuken, liedjes die jij belangrijk vindt? Ga je ze voorlezen of zingen?
- > Aan de muur hangen? Op een kaartje schrijven? Cadeau geven aan de gasten?



## IN JE MIE-BOEK

Noteer in je Mie-Boek jouw antwoorden op deze vragen. En start met de eerste stap die jij kan zetten naar jouw speciaal-zijn-feest!



## Maak een uitnodiging voor jouw feest

Je weet nu hoe jouw speciaal-zijn-feest er uit zal zien en hoe je je speciaal-zijn wil vieren. Maak een passende uitnodiging om jezelf en anderen te vragen naar het feest te komen.

Wat zet je op de uitnodiging?

Waar en wanneer vindt het feest plaats?

Wie nodig je uit?

Wat mogen de genodigden verwachten?

Welke vorm geef je aan de uitnodiging?

De vorm van iets lekkers, een dier, een figuur, een slinger, een tempel of een ander gebouw?

Alles is mogelijk!

Welke kleuren horen daarbij? Veel of weinig kleuren? Felle of zachte kleuren?

Welk materiaal toont dat deze uitnodiging voor een speciale gelegenheid is?

Papier, hout, stof ...? Potlood, verf, papier, wol ...?



### IN JE MIE-BOEK

Teken je eerste ontwerpen in je **Mie-Boek**. Kies de uitnodiging die het beste bij jouw feest past en maak voor elke gast een uitnodiging.



### TIP

Een druk- of kopeertechniek is handig om van 1 tekening meerdere exemplaren te maken.



# Ontdek in de kunst nog meer wat jou speciaal maakt



Ga naar de kunstafdeling in de bib.

Of misschien heb je thuis wel een boekenkast met prenten van schilderijen en zo.

Zoek in een boek een kunstwerk dat je nu aanspreekt.

Een schilderij, een tekening, een beeldhouwwerk, streetart ...

Wat is de naam van de kunstenaar?

En hoe heet het kunstwerk?

Welk kunstwerk krijgt een speciaal plekje bij jou?

Je kan het kopiëren en in je Mie-boek kleven.

Waar doet dit kunstwerk je aan denken?

Kijk naar de lijnen, kleuren, vormen, figuren.

Wat zie je?

Stel dat het kunstwerk kan praten.

Wat komt het je vertellen?

Wat zegt het tegen jou?



## IN JE MIE-BOEK

Alles wat in je hoofd verschijnt (woorden, beelden, kleuren ...) mag in je Mie-Boek.

Als je losse woorden opschrijft, zet dan voor elk woord 'ik ben...'

Wat vertelt dit kunstwerk nog meer over jou?



jij bent BIJ-ZONDER



Je leeft in een wereld vol prikkels, afleidingen en veel verwachtingen. Een wereld waarin denken, controle en presteren belangrijk zijn. Er blijft weinig tijd en ruimte over om te voelen. Om stil te staan bij wat je nodig hebt en wie jij bent. Hierdoor is het moeilijk om jezelf te blijven en stop je je Heppie Mie soms voor kortere of langere tijd in de kast. Je voelt je dan helemaal 'Nie Heppie' ...

Ik geloof dat jij speciaal bent. Dat er in jou een Heppie Mie zit die er helemaal mag zijn. Het is de kunst om je bewust te zijn van wie je echt bent om jouw Heppie Mie te vinden en te houden. Heppie Mie begeleidt je in dit boek tijdens deze ontdekkingsreis.

### Creativiteit verbindt je hoofd met je hart.

Dit is een inspirerend doe- en zijnboek met creatieve opdrachten om de Heppie Mie in je wakker te houden. Met ruimte om je eigenheid te bewaren. Voor kinderen, tieners, jongeren en hun begeleiders die op een creatieve manier samen willen groeien door bewust beeldend bezig te zijn.

Met visualisaties en creatieve oefeningen voor thuis en in de klas.



"Dit boek beschrijft een hoogst originele benadering van geluk door creativiteit.

Een verademing in tijden van geluksverplichtingen die consumerend, oppervlakkig en voorspelbaar zijn. Een doe-boek vol wonderlijk zotte toeren, te gebruiken bij klein en groot verdriet, maar zeker ook tussendoor op doodgewone dagen."

**Dirk De Wachter,**  
psychiater en professor aan de KU Leuven



9 789082 891409 >

ISBN 978 90 8289 140 9 NUR 840, 150