

SURVIVALGIDS

---

# Wat als je iets heel **ERGS** meemaakt?

Eva Kestens

P E L C K M A N S

Heb jij ooit iets ergs meegemaakt?  
Denk je er nog vaak aan, ook als je dat  
helemaal niet wilt?  
Ben je bang dat het opnieuw zal gebeuren?  
Dan kan dit boek je helpen!

# Samen op weg in dit boek

Dit is Loekie.



Loekie studeerde aan de Academie voor Survivalkunsten. Ze gaat samen met jou op pad in dit doe-boek. Samen met jou brengt ze in kaart welke erge dingen je meemaakte, wat dat met je deed en doet en hoe je ermee kunt omgaan. Ze helpt je ook uit te zoeken wat en wie je kan helpen. Als je Loekie ziet, kun je iets leuks doen.

Maak van dit doe-boek je beste vriend. Vul in.

Dit boek is van \_\_\_\_\_

Ik noem dit boek \_\_\_\_\_

**Dit doe-boek is helemaal van jou.**

Jij beslist zelf wat je leest in dit boek, wie er wel of niet in meeleeft, en wat je erin wilt schrijven en tekenen.

Ready? Go!

## Welkom in dit doe-boek



Lieve lezer,

Fijn en moedig dat je het aandurft om dit boek te lezen.

In dit boek kom je meer te weten over het meemaken van ernstige nare gebeurtenissen, het soort gebeurtenissen waarvoor je een superheld moet zijn om ze te overleven. Als je sommige verhalen leest, kun je schrikken, of terugdenken aan erge dingen die je zelf meemaakte. Daardoor kan het (een beetje) spannend zijn om te werken met dit boek.

Het is belangrijk dat je weet dat het normaal is dat erge gevoelens naar boven kunnen komen. Als je dit boek gaat lezen, is het dus goed dat je dat ook vertelt aan iemand die je vertrouwt. Iemand van wie jij weet dat die je kan steunen en troosten als je het even moeilijk hebt. Denk alvast eens na over wie dat voor jou kan zijn: je mama, papa, broer, zus, vriend(in), tante, oom, buur, leerkracht, trainer, leergroepbegeleider ... Als jij dat wilt, kun je ook gewoon samen lezen in dit boek.

In hoofdstuk 1 kom je te weten hoe je een survivalplan maakt. In hoofdstuk 2, 3 en 4 lees je welke erge dingen kinderen kunnen meemaken, en komt misschien aan bod wat jij meemaakte en de (mogelijke) gevolgen daarvan voor jou. In hoofdstuk 5, 6 en 7 vind je heel wat tips over hoe je kunt omgaan met die nare gevoelens. Je leert er ook dat je er echt niet alleen voor staat.

Als je het even moeilijk hebt, kun je je survivalplan uit hoofdstuk 1 gebruiken, of enkele hoofdstukken overslaan en al eens kijken naar de helpende tips.

Dit boek is er helemaal voor jou. Lees het zoals jij het wilt: in jouw tempo, op een plek die jij kiest en met mensen in je buurt bij wie je je helemaal op je gemak voelt.

Samen met Loekie wordt het vast een spannend maar leerrijk avontuur. Je bent nu al een superheld.

Era Kerlan

# Inhoud

Wat heb je al  
gelezen? Zet een kruisje.



<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	<b>Jij bent een superheld</b>	7
		Je buitenkant	8
		Je binnenkant	10
		Survivaltocht met een plan en een GIDS	16
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	<b>Wat is een erge gebeurtenis?</b>	21
		Het verschil tussen een erge en een vervelende gebeurtenis	24
		Welke erge dingen kun je meemaken?	27
		Heeft iedereen evenveel last van een erge gebeurtenis?	38
		Jouw erge gebeurtenis in kaart	41
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	<b>Klachten na een nare ervaring en tips die je kunnen helpen</b>	47
		Klachten waaraan je een trauma herkent	49
		A Je lichaam vindt maar moeilijk rust	50
		B Je hebt weinig controle over je gedachten	58
		C Je ligt in de knoop met je gevoelens	64
		D Je gedrag loopt uit de hand	72
		E Je wantrouwt anderen snel	78
<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	<b>Erge gebeurtenissen en je brein</b>	85
		De drie grote delen van je brein	89
		Je brein in alarm: je rookmelder gaat af	92
		Wat als je een overgevoelige rookmelder hebt?	95
		Iedereen heeft 'een raampje'	97
		Wat helpt jou bij (te veel) stress?	100
		Je speciale crisisplan	110

<input type="checkbox"/>	<b>5</b>	<b>Hoe houd je je brein rustig?</b>	111
		Leuke oefeningen die je ontspannen	112
		Helpende quotes voor elke dag	115
		Helpende gedachten voor elke dag	116
		Wat als de spanning stijgt	119
<input type="checkbox"/>	<b>6</b>	<b>Je survivalteam in kaart</b>	123
		Wie zit er in je survivalteam?	124
		Do's en don'ts voor de volwassenen om je heen	126
		Hulp van je Special Forces team	130
<input type="checkbox"/>	<b>7</b>	<b>Nog meer tips voor een kalm brein en een prettig leven</b>	133
		TIP 1: Zorg goed voor je lichaam	134
		TIP 2: Doe leuke dingen	135
		TIP 3: Sluit je dag goed af	136
		Erge gebeurtenissen: mij krijgen jullie niet meer klein	138
		10 positieve kanten van nare ervaringen	140
		Wil je nog meer weten?	141
		10 dingen die ik vaak tegen mezelf wil zeggen	142



# 1

## Jij bent een superheld

Je buitenkant	8
Je binnenkant	10
Survivaltocht met een plan en een GIDS	16

# Je buitenkant

Dit boek wil je helpen om een echte survivalheld te worden. Je ontdekt dat erge dingen meemaken best wel lastig is, maar dat het veel mensen overkomt (jammer genoeg). Je ontdekt dat je nu al superkrachten hebt die je helpen om elke dag opnieuw om te gaan met de dingen die je heel bang of verdrietig maken. Je leert dat je er echt niet alleen voor staat en dat hulp onderweg is.



Misschien ben jij al een survivalheld of wil je er heel graag een worden. Maar wie ben jij? Hoe zie je eruit? Wat zijn jouw talenten? Wat zijn je wensen en dromen? Hoe ziet je survivalplan eruit? Wie zijn de mensen om je heen die je kunt vertrouwen en die je helpen (je survivalGIDSEN)? Neem ze mee op ontdekkingstocht.

Iedereen is uniek. Kijk maar eens rond in je klas: de ene is groot, de andere klein.

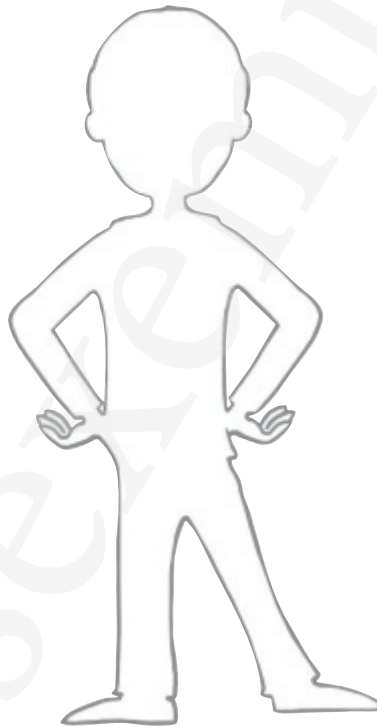
Lijk je het meest op je mama? Misschien zeggen anderen dat je eruitziet als je papa? Misschien lijk je helemaal niet op je ouders maar wel op een lieve tante of een neefje. Maar hoe sterk je ook op elkaar lijkt, niemand is helemaal hetzelfde.





### Hoe zie jij eruit?

Waarom kan iedereen jou herkennen? Kleur of teken hieronder hoe jij eruitziet. Geef jezelf een coole outfit waarin je je helemaal lekker voelt. Hou je bijvoorbeeld van skaten? Teken er dan gerust een skateboard bij.



# Je binnenkant



Iedereen ziet er anders uit aan de buitenkant, en dat geldt ook voor de binnenkant. Met je binnenkant bedoelen we alles wat jou tot een unieke persoon maakt, zoals je eigen talenten en interesses, je dromen over de toekomst en de gevoelens in je leven.

## Mijn unieke talenten en interesses



Kleur alle dingen waar jij goed in bent. Je kunt woorden uit het lijstje kiezen maar er ook zelf nog toevoegen. Als je zelf niet meteen iets weet te bedenken, vraag het dan even aan de mensen in je omgeving: zij weten vast waar jij goed in bent.

knutselen

sporten

basketballen

turnen

voetballen

lopen

koken

aan judo doen

gamen

zorgen voor anderen

opruimen

grappen maken

desserts maken

anderen aan het lachen maken

zingen

dansen

tekenen

pianospelen

springen

(Waar denk je nog aan?) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Mijn grote droom

Binnen in jou zitten ook je wensen en verlangens. Misschien droom jij er wel van om later profvoetballer te worden of een eigen bakkerswinkeltje te openen? Wil je later op wereldreis of verlang je naar een gezellig huis met een tuin vol bloemen?

Teken hieronder jouw grote of kleine droom voor de toekomst.



## Mijn gevoelens

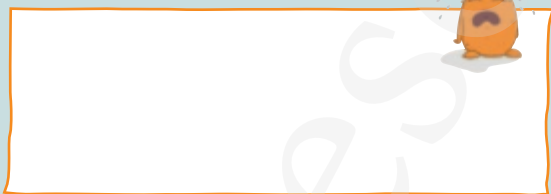
Vanbinnen bij jou zitten ook je gevoelens. De hele dag voel je van alles. Je kunt je bijvoorbeeld blij, boos, bang of verdrietig voelen en nog veel meer. Als het goed met je gaat, bewegen je gevoelens als in een kabbelend beekje: ze blijven af en toe achter een steen of tak haken maar vloeien dan rustig verder. In moeilijke tijden kunnen gevoelens lijken op een woelige zee met golven die hevig beuken, je kopje-onder laten gaan en je helemaal overspoelen. Samen met Loekie kun je in dit boek op zoek gaan naar wat jou kan helpen als die grote golven eraan komen.



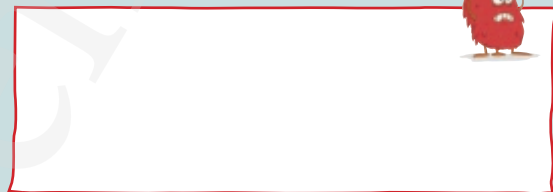
Teken hier hoe jij je soms voelt.



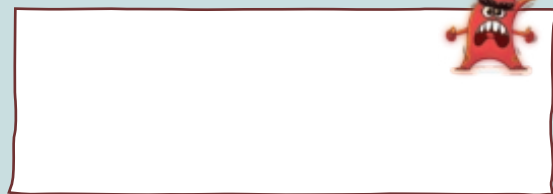
Teken hier wat je **blij** maakt. Denk aan een leuke herinnering, een fijne uitstap of iets of iemand waar je om moet lachen.



Teken hier wat je **verdrietig** maakt. Misschien word jij verdrietig als er ruzie is thuis of op school, als je een wedstrijd verliest of als je het gevoel hebt dat er niemand naar je luistert.



Teken hier wat je **bang** maakt. Misschien ben jij bang voor spinnen, voor het donker, voor honden of voor een slecht rapport.



Teken hier wat je **boos** maakt. Misschien word jij wel boos van onrecht, van pestkoppen of van je verlies in een spel.



Wat voel jij in je lichaam als er nare gevoelens opkomen? Kleur wat klopt voor jou en verbind ze met de juiste plaats in je lichaam. Misschien voel je nog iets anders. Vul dat dan in.

Er zitten precies watjes in mijn hoofd.

Ik heb een zwaar hoofd.

Ik zie weer akelige beelden.

Ik voel een druk op mijn borst.

Ik heb een krop in mijn keel.

Ik adem supersnel.

Ik krijg het koud/warm.

Mijn handen zweten.

---

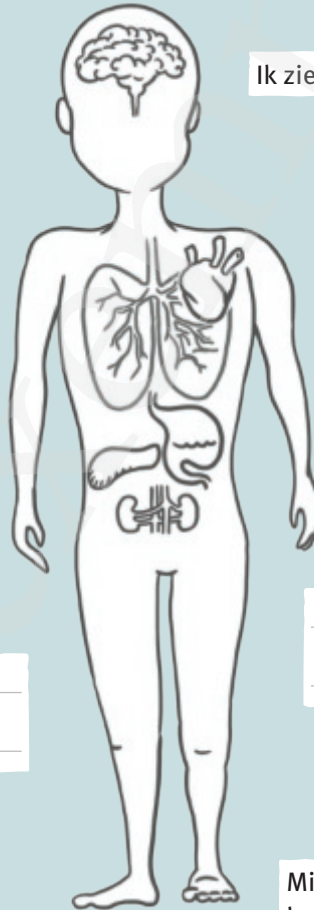
---

---

---

---

---



Mijn knieën knikken.

## Jij bent een superheld

**Kinderen die erge dingen hebben meegemaakt en toch elke dag opstaan, bezitten superkrachten, vaak zonder dat ze het zelf weten.** Misschien wist je het niet van jezelf, maar jij bent een superheld.

Jouw superkracht kan bijvoorbeeld zijn dat jij sneller dan wie ook voelt als er gevaar is en je jezelf of anderen in veiligheid moet brengen. Je weet je dan snel uit de voeten te maken. Of je krijgt plots een soort leeuwenkracht waarmee je elke tegenstander kunt verslaan.

Misschien heb jij wel de superkracht om te kunnen bevriezen? Je weet je heel klein te maken en je stil te houden als je iets spannends voelt aankomen. Je hoopt dat niemand je opmerkt, zodat er je niet opnieuw iets akeligs kan gebeuren. Het lijkt wel alsof je de grote verdwijntruc kent.

Wat ook kan, is dat je de superkracht hebt om alleen aan de leuke dingen te denken, ook al maak je akelige dingen mee. Je hebt dan een soort deurtje in je hoofd waarachter je nare gedachten opsluit. Het lukt je om vrolijk de dag door te komen, ondanks de erge dingen die je meemaakt.

Nare ervaringen kunnen zwaar wegen, alsof je een rugzak draagt. Elke dag leven met zo'n rugzak, dat vraagt om superpower. Niemand kan de hele dag een superheld zijn. **Ook superhelden moeten af en toe rusten. Samen met Loekie ontdek je in dit boek trucjes die je kunnen helpen om beter met akelige dingen om te gaan.** Je ontdekt dan ook dat niet alleen kracht maar ook rust kan helpen.