

# Help... ik voel zo veel!

Deel 1: Prikkel

Carla van Wensen

niño

Eerder verscheen de eerste druk 2011 tot en met twaalfde druk 2022 van *Help... ik voel zo veel!*  
onder ISBN 978 90 8560 601 7  
Dertiende herziene druk 2024

**Help... ik voel zo veel!**

***Deel 1: Prikkel***

Carla van Wensen

ISBN 978 90 8560 319 1

NUR 210

THEMA 5AH / JMQ

© 2024 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Monique Klein ([www.dtp-enzo.nl](http://www.dtp-enzo.nl))

Illustraties: Hiky Helmantel ([www.hikyhelmantel.nl](http://www.hikyhelmantel.nl))

Tekstcorrectie: Suzanne Loohuis

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP. Voor meer informatie: [www.ninoboeken.nl](http://www.ninoboeken.nl)

Voor België: [www.epo.be](http://www.epo.be)

# Dit boek is van:

Mijn voornaam is: \_\_\_\_\_

Mijn achternaam is: \_\_\_\_\_

De straat waarin ik woon: \_\_\_\_\_

Het huisnummer is: \_\_\_\_\_

De postcode is: \_\_\_\_\_

En dit is de plaats waarin ik woon: \_\_\_\_\_

Ik ben \_\_\_\_ jaar oud.

Dit is mijn geboortedatum: \_\_\_\_\_

Ik zit op de \_\_\_\_\_ school.

In groep \_\_\_\_\_

Dit zijn de mensen met wie ik samen in een huis woon: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

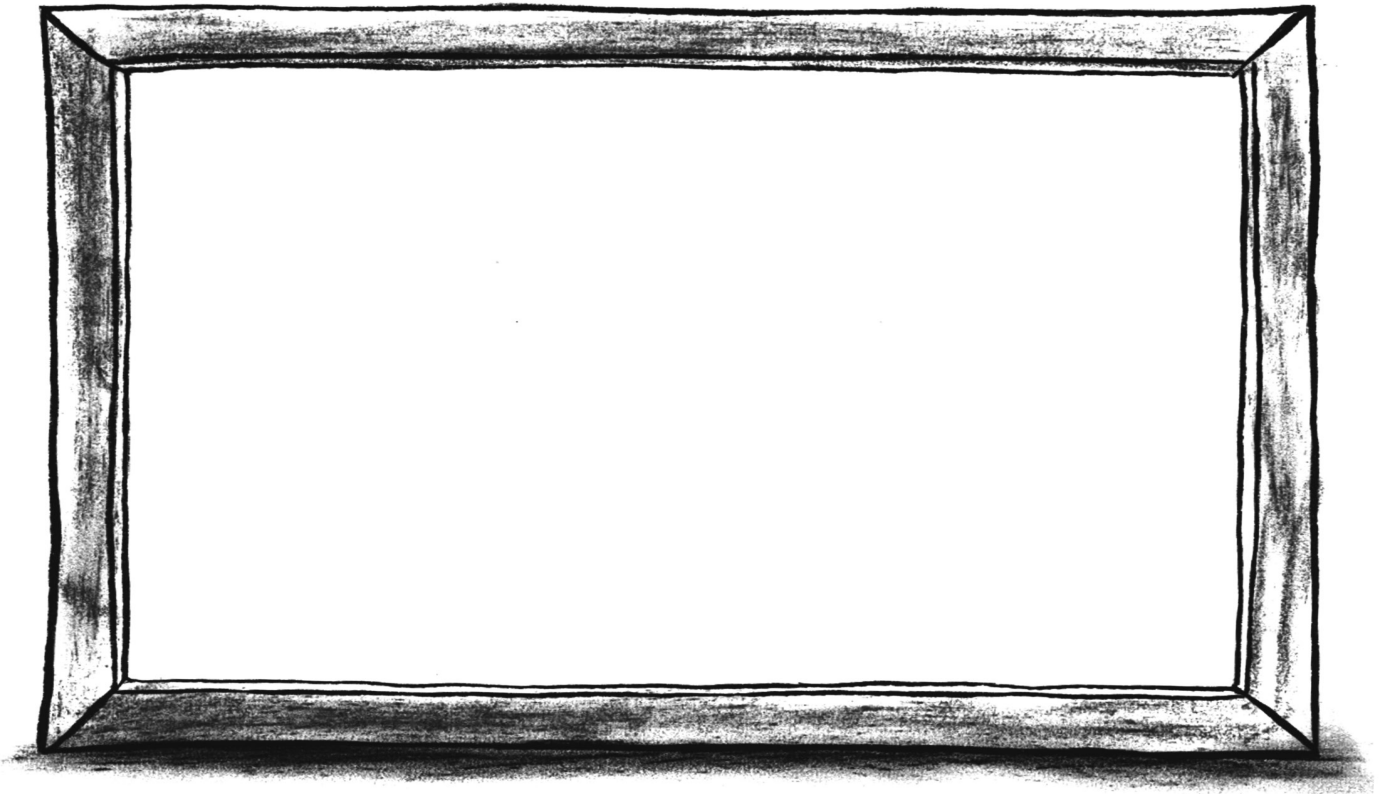
Mijn hobby's zijn: \_\_\_\_\_

Mijn huisdieren zijn: \_\_\_\_\_

Mijn vrienden/vriendinnen zijn: \_\_\_\_\_

Wat is het leukste dat je ooit hebt meegemaakt? \_\_\_\_\_

Heb je daar een foto van? Plak hem hier.



# Inhoudsopgave



Waarom dit boekje? 9



Hoe ga je met dit boekje om? 11



1. Het hondje Moby: een verhaaltje 13



2. Hoe voel jij je? 15



3. Voelsprietten 16



4. Korte en lange voelsprietten 21



5. Alarm 22



6. Lange voelsprietten: hoe kom je eraan? 25



7. Lange voelsprietten: wat kun je er mee? 26



8. Buikademhaling 29



9. Mandala's tekenen of kleuren 31



10. Lange voelsprietten: hoe werkt het bij jou? 33



11. Hoe zien jouw voelsprietten eruit? 36



12. Kleuren: wat betekenen ze voor jou? 37



13. De adelaar: een verhaaltje 38



14. Energiebaan borstelen 40



15. Lange voelsprietten hebben: wat betekent dat nou? 42



16. Lange voelsprietten: verzin reddingsacties! 57



17. Visualiseren 63



18. Houding 66



19. Bescherm je eigen plek 68



20. Wat zijn jouw kwaliteiten? 70



21. Helpende en niet-helpende gedachten: top of flop 73





**22. Een vol hoofd? Masseer het leeg! 81**



**23. Water drinken 83**



**24. Scherm jezelf af door te ontspannen 84**



**25. Ontspannen? Maak je lichaam rustig 85**



**26. Wat helpt? Oppeppers 88**



**Bijlage 1 Mandala 93**

**Bijlage 2 Kwaliteitenkaartjes bij kwaliteitenspel 95**

**Bijlage 3 Pentagram bij kwaliteitenspel 97**

**Nawoord 99**

**Bedankje 100**

**Workshops voor volwassenen 100**



# Waarom dit boekje?

Dit boekje gaat over voelen. Voelen kun je op verschillende manieren. Je kunt iets aanraken. Dan voel je met je vingers en hand of wat je aanraakt hard is of zacht, koud of warm. Ook kun je voelen of een trui lekker zit. Dat voel je via de huid op je rug, je buik en je armen. En als iemand je masseert kan dat fijn voelen of juist niet.

Je kunt ook op een andere manier voelen. Je kunt voelen of het prettig is om ergens te zijn of juist niet. Of iemand aardig is of niet. Ook kunnen kinderen soms voelen of iemand pijn heeft en waar die pijn dan zit. Dat noemen we **aanvoelen** of **meevoelen**. Sommige mensen noemen het ook wel **gevoelig zijn**. En over dit gevoelig zijn gaat dit boekje.



Goed voelen is heel mooi. Goed voelen kan ook handig zijn. Goed aanvoelen kan je helpen een juiste keus te maken. Je 'weet' dan vanzelf of iets oké voor jou is om te doen of niet. En als je goed kunt meevoelen, kun je bijvoorbeeld goed andere kinderen helpen. Het is belangrijk om op een juiste manier gebruik te maken van jouw gevoeligheid. En het is belangrijk om alles wat je meemaakt makkelijk een plekje te kunnen geven. Anders kan wat je voelt te veel worden. Want soms is het ook lastig om goed te voelen. Dan voel je zo veel. Je kunt het

niet meer stoppen. Je hoofd kan vol raken of druk. Of je gaat bijvoorbeeld trillen of zweten. Ook kan het zijn dat je zonder reden verdrietig, boos of druk wordt. Je voelt je 'anders dan anders'. Je weet niet waar dat akelige gevoel vandaan komt, maar je hebt er wel last van.

In dit boekje wordt uitgelegd hoe dit te veel voelen en 'anders dan anders' voelen ontstaat en wat je eraan kunt doen. Door opdrachten, oefeningen, verhaaltjes, spelletjes en tips kom je erachter hoe jij voelt en hoe je daarmee om kunt gaan.

Veel plezier!

Carla

# Hoe ga je met dit boekje om?



In dit boekje wordt eerst uitgelegd hoe voelen werkt en hoe het kan komen dat je te veel voelt of overprikkeld raakt. Daarna komen er ontspanningsverhaaltjes, vragen, spelletjes, opdrachten en tips. Deze zijn bedoeld om je te leren hoe je op een handige manier met jouw voelen kunt omgaan. Hoe je je prettig en ontspannen kunt blijven voelen als het druk is om jou heen.

Je kunt de vragen en opdrachten alleen maken of samen met iemand die je lief vindt en vertrouwt. Bijvoorbeeld je ouders, je opa of oma of je broer of zus. Misschien vind je sommige vragen, opdrachten of spelletjes niet zo makkelijk of niet leuk. Dat geeft niets. Begin er alleen aan als je ze leuk vindt en er zin in hebt. Anders kies je gewoon iets anders uit om te maken of te doen. Voor in dit boekje staat de hoofdstukindeling. Daarmee kun je snel terugvinden op welke bladzijden de onderwerpen beschreven staan. Aan de tekens voor de onderwerpen kun je zien waarover ze gaan.

**Vragen** herken je aan een



**Opdrachten** herken je aan een



**Uitleg/aanvullende informatie** herken je aan een



**Spelletjes** herken je aan een



**Ontspanningsverhalen en ontspanningsoefeningen** herken je aan een



**Voorbeelden** herken je aan een



Ook kom je **tips** tegen waar je misschien wel iets aan hebt. Bijvoorbeeld: wat kun je doen om je op je gemak te voelen in de klas? De tips herken je aan



Misschien zitten er opdrachten tussen die je niet zo makkelijk vindt. Dat geeft niet. Stapje voor stapje leer je en dat is oké.

► **En weet: als de één het kan, kan de ander het ook leren!**



Voor je verder gaat met lezen: maak eerst een eigen 'geheimgedachtenboekje'. Je kunt hiervoor een schrift gebruiken of losse blaadjes die je in een map stopt. Als je goede tips in dit boek tegenkomt, kun je ze opschrijven in jouw eigen boekje. Dan kun je ze later snel weer terugvinden. Ook kan het zijn dat je tijdens het lezen zelf een goede oplossing verzint. Dan is het handig om deze oplossing op te schrijven, zodat je hem niet vergeet. Wat jij opschrijft, mag niemand zonder jouw toestemming lezen.

# 1. Het hondje Moby: een verhaaltje



Vraag of iemand het volgende verhaaltje rustig en langzaam aan je wil voorlezen.

Er was eens een lief hondje. Dat hondje heette Moby. Moby was een jongetjeshond met een bruin-witte vacht, een grappige witte pluimstaart en een hele lieve snuit. Moby woonde in een huis met een vader en een moeder en twee kinderen. De kinderen waren meisjes: Floor en Merel. Bij het huis was een grote tuin, met kippen en konijnen. In het huis woonden ook nog drie katten: Sjaan, Noortje en Bram. Moby was met alle dieren vriendjes. Ze speelden vaak samen.

De mensen in huis vonden Moby erg lief. Ze knuffelden hem vaak. Ook maakten ze samen grote wandelingen of speelden met de bal. In huis was er altijd vrolijkheid. Er werden grapjes gemaakt, er werd gepraat, gelachen en gespeeld. Moby lag dan op zijn witte zachte kussen, naast Bram de kat. Hij hoorde alles en genoot van de gezelligheid in huis.

Op een dag kwam Merel huilend thuis. Ze had hoofdpijn en buikpijn. Ze voelde zich zo ziek. Ze kroop tegen Moby aan en vroeg of hij haar wilde troosten. Moby vond het zo verdrietig voor Merel. Hij legde zijn snuit tegen haar hoofd. Samen vielen ze in slaap. Toen ze wakker werden, voelde Merel zich veel beter. De hoofdpijn en buikpijn waren weg. Maar Moby... hij voelde zich zo ziek! Zijn hoofd deed zeer en zijn buik deed pijn. Sloom liep hij de tuin in, naar het kippenhok. Daar zat zijn vriendinnetje Kip. 'Wat is er met jou?' vroeg Kip. 'Ik voel me zo ziek,' zei Moby. Toen vertelde hij het verhaal van Merel. Over haar hoofdpijn en buikpijn. Hoe ze samen gingen slapen. Dat het met Merel beter gaat. Nu voelt hij zichzelf ziek. 'O, jé,' zei Kip. 'Jij vindt Merel lief. En zonder dat je het zelf wist, heb je haar willen helpen. Tijdens jullie slaap heb je al haar pijntjes overgenomen. Dat is lief, maar niet handig voor jezelf. Je kunt namelijk pas goed voor iemand

anders zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Als jij ziek bent of pijn hebt, kun je iemand anders niet helpen. Ik ga je een trucje leren om het voortaan anders op te lossen.'

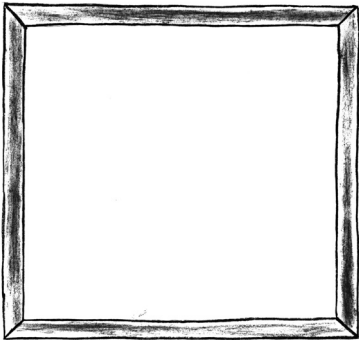
Moby luisterde goed naar Kip. Ook probeerde hij gelijk het trucje uit dat Kip vertelde. 'Stel je voor dat je deurtjes onder je voeten hebt. Die deurtjes kun je openzetten. Alle zorgen en pijntjes stromen dan door je voeten weg de grond in. In je buik, net boven je navel, zit ook een deurtje. Dit deurtje bewaakt jouw eigen terrein. Het is dus verstandig om het overdag dicht te doen. Dan ben je zo druk met andere dingen bezig dat je niet goed kunt opletten of er iemand op jouw terrein komt. 's Avonds, als je gaat slapen, kun je het deurtje openzetten. Dan is het toch rustig om je heen. En dan hoef je niet meer zo veel in de gaten te houden. Als je het deurtje 's avonds open zet, kan alle drukte van de dag uit je buik stromen. Dat geeft een heerlijk, ontspannen gevoel. Ook boven op je hoofd zit een deurtje. Bij je kruintje. Zet dat deurtje heel ver open. Stel je voor dat er boven je hoofd een mooie, stralende zon staat. Voel hoe de warmte van de zon door dit deurtje naar binnen komt. De zon verwarmt je hele lijf: je hoofd, je armen, je buik, je rug, je billen, je benen en je voeten.'

'Dit trucje kun je elke ochtend doen,' zei Kip. 'Als je wakker wordt, zet je de deurtjes boven en beneden open en voor je buik doe je je deurtje dicht. Dan zorg je de hele dag goed voor jezelf.' Moby voelde zich na dit verhaal gelijk een stuk beter. De hoofdpijn en buikpijn waren weg. 'Dank je wel Kip,' zei Moby. 'Ik ga dit trucje elke dag gebruiken, dan heb ik geen last meer van wat andere mensen voelen.' Moby ging blij naar binnen. Merel was weer beter. Zij gaf hem een aai over zijn kop. 'Dank je wel, lieve Moby,' zei ze. Hij liep naar zijn kussen en viel in een diepe slaap. Dromend over deurtjes onder zijn voeten, op zijn hoofd en in zijn buik.

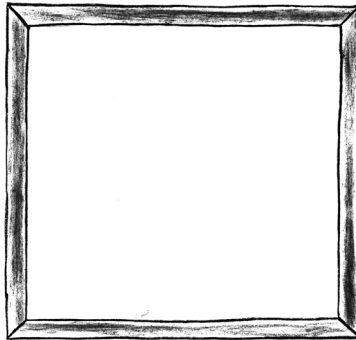
## 2. Hoe voel jij je?



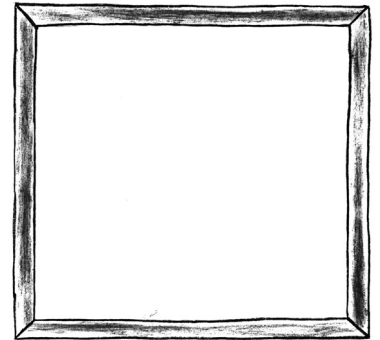
Als je hoofd rustig voelt, zie je er anders uit dan als je hoofd druk is. Als je blij bent, zie je er anders uit dan als je verdrietig bent. Bij elk gevoel hoort een ander gezicht. Teken hier je gezicht als je rustig bent of druk, blij of verdrietig, boos of bang.



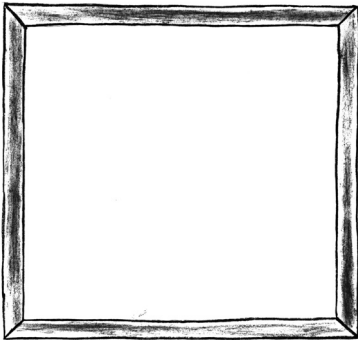
**Rustig**



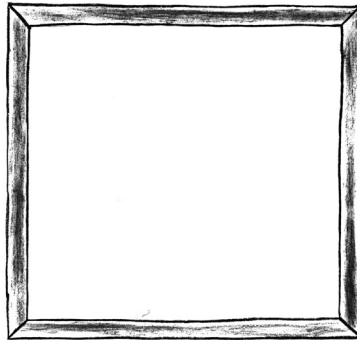
**Druk**



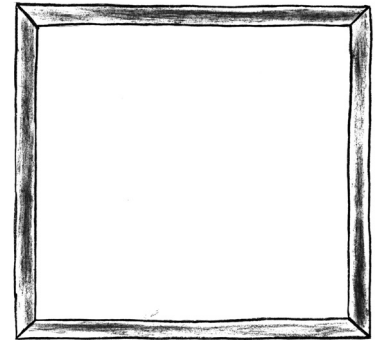
**Blij**



**Verdrietig**



**Boos**



**Bang**

### 3. Voelsprietten

Wist je dat ieder mens **voelsprietten** heeft? Wel één miljoen!!! De voelsprietten tasten voor jou de omgeving af, net als **antennes**. De meeste mensen kunnen ze niet zien. Dat is best gek, want ze werken heel hard voor je.

Iedereen heeft één miljoen voelsprietten. Deze één miljoen sprietten zijn verdeeld in groepen. Elke groep heeft weer een andere taak: kijken, horen, ruiken, proeven en voelen. Deze groepen noem je **zintuigen**: je ogen, je oren, je neus, je mond en je huid.

De voelsprietten van je

- ▶ ogen zorgen ervoor dat je kunt kijken
- ▶ oren zorgen ervoor dat je kunt horen
- ▶ neus zorgen ervoor dat je kunt ruiken
- ▶ mond zorgen ervoor dat je kunt proeven
- ▶ huid zorgen ervoor dat je alles aan de buitenkant van je lichaam kunt voelen

Er zijn ook voelsprietten die voelen of alles vanbinnen in je lijf goed werkt. Ze letten op dat je op tijd eet of drinkt. Dan laten ze je maag rommelen als je trek in eten hebt. Of je merkt dat je keel droog is omdat je dorst hebt. Ook geven ze je een seintje als je blaas vol is. Dat voel je dan aan een soort drukkend gevoel in je onderbuik. Zo weet je dat je moet plassen.

Voelsprietten regelen ook de spanning van je spieren en gewrichten. Ze zorgen ervoor dat je goed kunt rennen, lopen, tekenen, zingen of dansen. Door de voelsprietten kan alles in je lijf goed met elkaar samenwerken.

In de avond zorgen de voelsprietten ervoor dat je lekker slaapt en 's ochtends uitgerust wakker wordt. Dat doen ze door hun deurtjes te sluiten voor het slapen gaan. Dan kunnen er geen prikkels meer binnenkomen.



Sommige kinderen hebben een extra groep voelsprietten. Dit zijn extra lange superonzichtbare antennes. Als je deze sprietten hebt, kan dat betekenen dat je goed kunt aanvoelen wat er gaat gebeuren. Of dat je goed kunt voelen hoe andere mensen zich voelen. Of dat je de voelsprietten van andere mensen kunt zien. Sommige mensen zeggen dan wel dat je het zesde zintuig hebt. Maar eigenlijk is hiervoor nog geen goede naam bedacht.

De voelsprietten pikken alles op wat er om hen heen gebeurt. De informatie die ze opgepikt hebben, sturen ze als seintjes door naar je zenuwen. Je zenuwen zijn een soort stroomkabels die de seintjes doorgeven naar je hersenen. Via de zenuwen komen de seintjes bij je hersenen aan. Je hersenen onderzoeken dan razendsnel wat ze met de seintjes willen en kunnen. Alle informatie waar ze niets mee kunnen stoppen ze in een soort vuilnisbak in je hoofd. Maar de seintjes die je hersenen herkennen en belangrijk vinden gaan gebruikt worden. Daar ga je wat mee doen. Want als je hersenen ontdekt hebben wat de voelsprietten bedoelen, sturen ze jou een seintje terug. Zo **herken** je en **weet** je wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt. Als je dit herkent, kun je bedenken wat je met de informatie gaat doen. Ga je de informatie gebruiken of is het ook goed om nu niets met de informatie te doen?

Hier komt een voorbeeld om het uit te leggen.



In de verte rijdt een politieauto. De zwaailichten staan aan. Je voelsprietten zien de politieauto, zien de blauwe zwaailichten en horen de sirenes. Deze informatie geven ze door aan je zenuwen. En je zenuwen geven die seintjes weer door aan je hersenen. Je hersenen onderzoeken de informatie en kijken of ze de seintjes herkennen. Als je al eerder een politieauto met zwaailichten gezien en gehoord hebt, herkennen je hersenen de informatie gelijk. Ze sturen de seintjes terug en vertellen je ook dat er niks aan de hand is. De politieauto rijdt door. Hij heeft niets met jou te maken. Je kunt de informatie in de prullenbak in je hoofd gooien.

Let op: als je prullenbak vol is, moet je hem wel legen. Anders wordt je hoofd toch nog te vol en druk. Gooi alles dan in een grijze bak buiten je hoofd. Misschien kies je er wel voor om alles gelijk al in de grijze bak te gooien. Kijk maar wat bij je past.

Hier komt een voorbeeld om uit te leggen hoe voelsprietten kunnen werken in de klas.



Als je in de klas zit en iedereen heel druk doet, kan het gebeuren dat je je zomaar anders gaat voelen. Dat je lijf of je hoofd ook druk worden. Weet je hoe dat komt?

Het komt door je voelsprietten. Het maakt niet uit of ze kort zijn of lang. Ze zitten op je hoofd, op je voeten, op je armen, op je buik. Overal! De voelsprietten kun je meestal niet zien. Ze zitten aan de buitenkant van je lijf en zijn soms wel één of twee meter lang. Iedereen is dus eigenlijk veel groter dan hijzelf weet. In de klas zit je meestal met zijn tweetjes naast elkaar of in kleine groepjes. Dat betekent dat er weinig ruimte om je heen is als je aan je tafeltje zit. Kun je je voorstellen wat er dan gebeurt met je voelsprietten? Precies. Jouw voelsprietten raken de voelsprietten van je buurman of buurvrouw aan. Normaal is dat geen probleem. Dan weten de voelsprietten prima welke seintjes belangrijk zijn voor jou. Met de seintjes die voor je buurman bedoeld zijn, doen ze helemaal niets. Maar als je je niet prettig voelt of moe bent, kost het de voelsprietten veel meer moeite om te ontdekken welke seintjes voor jou bedoeld zijn. Omdat je voelsprietten ook de seintjes van je buurman of buurvrouw oppikken, weten ze niet meer wat bij jou hoort en wat van de ander is. Je hersenen krijgen zo te veel informatie binnen. Ze raken helemaal in de war. Zo kan het gebeuren dat het drukke gevoel van je buurman of buurvrouw ook in jouw lijf voelbaar wordt. Door de verwarring kunnen je hersenen de seintjes niet meer begrijpen en voel je van alles in je lijf. Hierdoor kan het dus zijn dat je dingen voelt die eigenlijk niet van jou zijn, maar bij een ander kind horen.