

Erbij horen mag



Voor iedereen die ooit dacht:
*"Misschien ben ik te veel.
Of juist niet genoeg."*

**Als we als kind, misschien net als onze ouders,
nooit hebben geleerd onszelf te mogen zijn,
nooit hebben geleerd om te gaan met stress en overprikkeling,
waar, wanneer en van wie leren we het dan later nog?**

En misschien nog wel belangrijker:

**wat als we nooit leren hoe we onze gedachten en gevoelens kunnen
reguleren, verwerken en verwoorden?**

Hoe vaak raken we dan niet overprikkeld, gestrest of verloren, als kind én als
volwassene?

In het jaartraject 'Erbij horen mag' worden jongeren en volwassenen uitgenodigd om
te ontdekken wat ze misschien nooit hebben mogen leren:

voelen, verbinden en thuiskomen bij zichzelf.

Erbij horen mag

Een verbeeldingsrijk en trauma-sensitief jaartraject

voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen met kenmerken van autisme, internaliserende problematiek of sociaal-emotionele terugtrekking. Het traject is ontwikkeld voor mensen met kenmerken van onder andere:

autisme, ADHD, ADD, hoogsensitiviteit, dyslexie, dyspraxie, dissociatie, alexithymie of psychische kwetsbaarheid, zoals depressieve klachten of schizofrenie.

Daarnaast is het geschikt voor iedereen die worstelt met thema's als:

schaamte, een negatief zelfbeeld, afwijzing of het verlangen naar echte verbinding.

Een veilige plek voor wie zich 'anders' voelt. Voor wie verlangt naar rust, erkenning en echte verbinding met zichzelf en anderen.

Introductie ‘Erbij horen mag’	5
Boek – ‘De jongen die nooit alleen was’	5
Samenvattingen Hoofdstuk 1 t/m 4.....	5
Hoofdstuk 5 - Leren om erbij te horen	7
Workshop	13
Drie manieren van reageren – en wat ze ons leren over erbij horen	13
Opzet workshop.....	15
Kernovertuiging Hoofdstuk 5. Leren om erbij te horen	17
Stress release en somatische oefeningen	17
Blaas een veer omhoog	17
Vragen voor kinderen vanaf 12	18
Vragen voor volwassenen	18
Reflectiekaartjes	19
Oefeningen	19
Traject.....	20
Toelichting bij de intentie van dit traject.....	20
Opbouw van het jaartraject.....	22
Trauma-sensitieve diepte- en integratiecoach	23
De symboliek achter het verhaal.....	24
Contact.....	25

Introductie ‘Erbij horen mag’

De jongen die nooit alleen was is naam van het boek dat het jaartraject *Erbij horen mag* begeleidt voor leerlingen die zich regelmatig anders voelen, moeite hebben met sociale aansluiting, of zich terugtrekken uit zelfbescherming. Via symboliek, projectievormen en lichaamsgerichte oefeningen leren zij hun gevoelens beter herkennen en reguleren, zonder dat ze zich direct hoeven bloot te geven.

Het traject is ontwikkeld op basis van zowel persoonlijke ervaring als actuele inzichten uit onder andere het werk van Carl Jung, Gabor Maté, Bessel van der Kolk, Peter Levine en andere pioniers op het gebied van trauma, zelfregulatie en innerlijk herstel. De aanpak biedt geen snelle oplossing of gedragsaanpassing, maar een veilige, speelse en toegankelijke manier om leerlingen op hun eigen tempo te helpen groeien in zelfbewustzijn, veerkracht en zelfacceptatie.

Het betreft een jaartraject van 2 uur per week, georganiseerd in twee vaste groepen van maximaal 10 leerlingen. De kleinschaligheid is bewust gekozen om veiligheid, rust en persoonlijke aandacht te waarborgen. Gedurende het jaar worden stressregulatie-oefeningen en lichaamsgerichte technieken, zoals ademhaling, aarding, spanningsherkenning en expressie, steeds herhaald, zodat ze ‘erin slijten’ en beschikbaar blijven als innerlijk kompas. Het doel is dat leerlingen ook op latere leeftijd weten hoe zij stress kunnen herkennen, hanteren en reguleren, en deze vaardigheden kunnen inzetten in hun relaties, werk of opvoeding.

Naast stressbewustzijn wordt gewerkt aan emotionele veerkracht, zelfzorg, lichaamsbewustzijn en voeding, met ruimte om te ontdekken wat voor ieder individu wél werkt, en wat niet. Het traject nodigt uit tot persoonlijk leiderschap zonder prestatiedruk: een uitnodiging om vanuit nieuwsgierigheid te leren voelen, kiezen en verbinden.

Uiteindelijk is dit project meer dan een tijdelijk aanbod, het is een beweging richting structurele verankering van sociaal-emotionele ontwikkeling binnen het onderwijs. Een visie waarin zelfregulatie, innerlijke rust en verbinding net zo vanzelfsprekend worden als taal of rekenen. Het is onderwijs dat leerlingen helpt mens te zijn, niet alleen nu, maar een leven lang.

Boek – ‘De jongen die nooit alleen was’

Samenvattingen Hoofdstuk 1 t/m 4

De jongen die nooit alleen was is een verhaal over innerlijke groei, verbondenheid en het herontdekken van vergeten delen van jezelf. Het boek begint met de beleving van een jongen die zich op ongrijpbare wijze anders voelt dan de mensen om hem heen. Op het eerste gezicht lijkt hij een gewone jongen in een gewone wereld, maar vanbinnen leeft er een diepe verwarring, een vaag gevoel van tekort, alsof er een stukje van hemzelf ontbreekt.

Hoofdstuk 1: De eenzame speelplaats

De jongen staat aan de rand van de speelplaats en kijkt toe hoe andere kinderen spelen. Hij hoort hun gelach, ziet hen rennen, roept geen namen en blijft zwijgend in de schaduw van een grote eik staan. Hij voelt zich niet écht verdrietig of eenzaam, maar eerder onthecht, alsof hij leeft in een wereld waarin hij maar half aanwezig is. Alles lijkt alsof het langs hem heen glijdt. Hij probeert soms contact te maken, een stap naar voren te doen, maar iets in hem trekt zich telkens terug. Zijn observaties zijn scherp en gevoelig, maar zijn deelname ontbreekt.

Thuis ervaart hij een soortgelijke afstand. Zijn ouders zijn er wel, liefdevol, aandachtig, maar hun wereld van woorden lijkt te hoog te vliegen. Hij begrijpt ze niet volledig, voelt zich een buitenstaander in hun gesprekken, een vreemdeling in zijn eigen huis. In die afzondering begint hij 's avonds stemmen te horen onder zijn bed. Geen angstaanjagende stemmen, maar eerder zachte fluisteringen, als een geheim dat wacht om onthuld te worden. Deze stemmen bieden troost, lijken hem te begrijpen op een manier waarop niemand anders dat doet. En toch durft hij ze niet meteen aan te spreken.

Hoofdstuk 2: Fluisteringen in het donker

Op een nacht vindt hij de moed om te reageren. Hij knielt op de grond, slaat de deken op en kijkt onder zijn bed. In de schaduw verschijnen twee figuren: een jongen en een meisje. Ze zijn niet eng, ze zijn vertrouwd. Ze blijken geen vreemden, maar delen van zichzelf. De jongen is zijn wijsheid: kalm, doordacht, stil en tijdloos. Het meisje is zijn gevoel: teder, trillend, intens levend. Ze vertellen hem dat ze daar zijn omdat hij hen daar heeft geplaatst, niet bewust, maar uit gewoonte. Elke keer dat hij zijn gevoelens onderdrukte, elke keer dat hij zijn innerlijke stem negeerde, duwde hij deze delen van zichzelf het donker in.

Deze openbaring is confronterend. Hij beseft dat hij zichzelf heeft afgesplitst om zich aan te passen aan een wereld die hem vertelde dat hij te gevoelig, te stil, te 'anders' was. Nu moet hij beslissen: laat hij deze delen in het donker, of durft hij ze mee naar buiten te nemen?

Hoofdstuk 3: De keuze tussen licht en schaduw

De stemmen onder het bed nodigen hem nu uit: kom naar beneden. Blijf bij ons in de veilige stilte van de schaduw. Ze bedoelen het goed, ze willen hem beschermen tegen de pijn van de buitenwereld. En de verleiding is groot: in het donker word je niet afgewezen, niet beoordeeld. Je blijft onzichtbaar en dus onaantastbaar. Maar dan beseft de jongen: veiligheid is niet hetzelfde als heelheid. Hij wil leven, voelen, verbinden, gehoord worden. Hij vraagt hen mee te komen het licht in.

Ze twijfelen. Ze zijn bang voor afwijzing, bang voor de wereld boven het bed. Maar hij houdt vol. Hij wil hen niet achterlaten. Hij zegt: "Ik begrijp jullie. En ik heb jullie nodig." Die erkenning breekt iets open. Langzaam, schoorvoetend, besluiten zijn gevoel en wijsheid hem te volgen. Samen klimmen ze het bed op, de kamer in. Voor het eerst in lange tijd is hij niet meer alleen, omdat hij zichzelf eindelijk volledig toelaat.

Hoofdstuk 4: Leven in het licht

De volgende ochtend is alles anders. De kamer is nog hetzelfde, zijn ouders zijn nog dezelfde mensen, maar de wereld voelt intenser. Zijn gevoelens en wijsheid zijn nu constant bij hem. Niemand anders kan hen zien, maar hij voelt ze. Ze zitten bij hem aan tafel, lopen met hem mee naar school, fluisteren in zijn hoofd. Elk moment voelt zwaarder, echter, dieper. Een lach doet hem oplichten, een zucht doet pijn. Hij raakt overprikkeld, vermoeid, en worstelt met het nieuwe bewustzijn.

Op school merkt hij elk detail: wie naar hem kijkt, wie hem negeert, wie iets zegt en wat er ongezegd blijft. Zijn gevoelens schieten alle kanten op. Zijn wijsheid probeert kalmte te bewaren, maar ook hij worstelt. Het is overweldigend. En toch, dit is waar hij naar verlangde. Echte aanwezigheid. Volledige beleving.

's Avonds in bed vraagt hij zich af: was dit wel de juiste keuze? Zijn gevoel fluistert dat het moeilijk is. Zijn wijsheid zegt dat dit pas het begin is. Maar voor het eerst in zijn leven voelt hij zich niet leeg. Zelfs de pijn is zinvol, want het betekent dat hij leeft.

Tussenstand aan het begin van hoofdstuk 5

Op dit punt heeft de jongen zichzelf teruggevonden: zijn wijsheid en zijn gevoelens zijn niet langer verborgen. Hij heeft ervoor gekozen om volledig te leven, met alles wat daarbij hoort: de vreugde, de kwetsbaarheid, de verwarring en de intensiteit. Maar nu staat hij voor de volgende stap: *hoe leef je samen met deze delen van jezelf in een wereld die niet altijd veilig is?*

Hoofdstuk 5, *Leren om erbij te horen*, is het begin van deze nieuwe fase. De jongen heeft zichzelf omarmd, maar hij verlangt nu naar iets wat hij nog niet heeft gevonden: échte verbondenheid met anderen. Hij wil niet alleen zichzelf accepteren, maar ook gezien worden door de buitenwereld, zonder zich opnieuw te hoeven verstoppen.

Dat maakt de volgende hoofdstukken spannend, pijnlijk en belangrijk. Want jezelf durven zijn is één ding. Jezelf *laten zien* aan anderen, met het risico op afwijzing, dat is een nieuwe moedige stap.

Hoofdstuk 5 - Leren om erbij te horen

De angst om je uit te strekken

De jongen zat aan de rand van het schoolplein, toekijkend, afwachtest.

Het was anders nu.

Vroeger had hij van een afstand gekeken, als een schaduw die niet echt bij de wereld hoorde. Maar vandaag waren zijn gevoelens en zijn wijsheid bij hem.

Hij kon ze voelen.

Zijn gevoelens zaten in kleermakerszit naast hem, met de knieën omhelst, ogen wijd open terwijl ze elk geluid in zich opnamen, het lachen, de rennende voetstappen, het roepen van namen.

Ze trilden bij elke stem, reageerden op elke kleine verschuiving in energie, hunkerden ernaar om erbij te horen.

Zijn wijsheid zat aan zijn andere zijde, stil en observerend. Hun blik was kalm, hun gedachten tikten als de wijzers van een klok, langzaam, doordacht. Risico's wogen. Waarheden wogen.

De jongen voelde alles door hen heen.

De opwinding van rennen.

De vreugde van gezien worden.

De pijn van genegeerd worden.

Het was allemaal zo luid.

"Waarom zijn we hier?" vroeg zijn wijsheid.

De jongen ademde langzaam uit.

Omdat hij het wilde proberen.

Wilde zien of het mogelijk was.

Om erbij te horen.

Maar nu hij hier was, nu hij alles zo duidelijk voelde, wist hij niet zeker of hij er klaar voor was.

"Wat als ze ons niet mogen?" fluisterden zijn gevoelens.

De jongen slikte.

"En wat", zei zijn wijsheid. "als ze ons wél mogen?"

Die angst zat net zo diep.

Want wat dan?

Wat zou het betekenen om naar voren te stappen?

Om ergens bij te horen?

Om echt te durven zijn?

Zijn gevoelens reikten naar zijn hand en knepen er stevig in. *"Je hoeft niet meer alleen te zijn."*

Zijn wijsheid knikte. *"Maar jij moet beslissen of je dat écht wilt."*

De maag van de jongen draaide samen.

Nooit eerder had hij écht een keuze gehad.

En nu hij er één had, wist hij niet wat hij ermee moest doen.

De eerste stap

Iemand rende langs hem heen en liet een stofwolkje achter.

Een stem, luid en helder, riep: *"Hé! Doe je mee?"*

De jongen verstijfde.

Zijn gevoelens sprongen op, zijn hele lichaam trilde van hoop en paniek tegelijk.

Zijn wijsheid verstijfde ook, al bezig met het doorrekenen van elke mogelijke uitkomst.

Zijn hart sloeg over.

Want nu, was de keuze echt.

Hij had hier zo lang naar verlangd.

Maar nu het moment daar was, kon hij alleen nog maar denken aan hoe makkelijk het zou zijn om terug te rennen naar de schaduw.

Naar de veiligheid.

Naar het onzichtbare.

"Nou?" klonk de stem opnieuw.

Zijn gevoelens grepen zijn mouw vast.

"Zeg ja," fluisterden ze.

Zijn wijsheid keek hem aandachtig aan.

En fluisterde: *"Je hóeft het niet."*

De jongen balde zijn vuisten.

Als hij nee zei, zou er niets veranderen.

Maar als hij ja zei, kon alles veranderen.

En verandering was beangstigend.

Maar,

Dat blijven wie hij altijd was geweest, dat was ook beangstigend.

Dus haalde hij adem, een ademhaling die trilde door zijn hele lijf.

En hij opende zijn mond.

En hij zei, "Oké."

Het gewicht van gezien worden

Het spel was simpel.

Een bal. Een doel. Een team.

Hij had het al duizend keer eerder gezien.

Maar vandaag, speelde hij mee.

Zijn gevoelens waren wild, ze pulsten door hem heen, als een hartslag van vreugde, paniek en pure elektriciteit.

Zijn wijsheid was voorzichtig, fluisterde instructies achter in zijn hoofd, leidde zijn bewegingen, herinnerde hem eraan hoe hij moest ademen, hoe hij moest bewegen, hoe hij moest doen alsof hij hier thuishoorde.

Het spel begon.

In het begin aarzelde hij.

Zijn gevoelens deden pijn telkens als hij de anderen zag lachen.

Zijn wijsheid twijfelde telkens als iemand hem de bal wilde toespelen. Hij probeerde uit te rekenen of hij ervoor moest gaan, of beter kon afwachten.

Maar de wereld wachtte niet op hem.

Ze bewoog, met hem, of zonder hem.

En voor het eerst beseftte de jongen: als hij er deel van wilde zijn, dan moest hij ook meebewegen.

Dus dat deed hij.

Hij rende.

Hij reikte naar de bal.

Zijn hart bonsde. Zijn ademhaling ging snel.

En voor een moment, heel even, voelde het alsof hij erbij hoorde.

De angst om het verkeerd te doen

En toen, maakte hij een fout.

De bal kwam op hem af, sneller dan hij had verwacht.

Zijn gevoelens sprongen op, opgewonden, hoopvol.

Zijn wijsheid waarschuwde hem, maar te laat.

Hij miste de pass.

De bal rolde langs hem heen.

Het spel ging verder zonder hem.

Zijn gevoelens krompen meteen ineen, trokken zich terug, hun schouders trilden, hun hart klopte vol schaamte.

Zijn wijsheid verstijfde, al bezig zich voor te bereiden op het ergste, gelach, geplaag, afwijzing.

En toen, gebeurde er iets onverwachts.

Iemand glimlachte naar hem.

"Geef niks," zeiden ze. "Probeer het de volgende keer gewoon weer."

Zijn ademhaling stokte.

Want hij was er zó zeker van geweest dat falen betekende dat hij er niet bij hoorde.

Dat iets verkeerd doen betekende dat hij weer weggeduwd zou worden.

Maar hier, nu,

Had iemand hem zien falen.

En ze wilden hem nog steeds daar hebben.

Zijn gevoelens trilden.

Zijn wijsheid ademde langzaam uit.

De jongen knikte.

En deze keer,

Toen het spel opnieuw begon,

Probeerde hij het opnieuw.

De betekenis van erbij horen

Die avond zat de jongen in zijn kamer, starend naar het plafond.

Zijn gevoelens waren stil, maar warm.

Zijn wijsheid zat naast hem, nadenkend.

"Dat was eng," gaven zijn gevoelens toe.

De jongen knikte.

"Ja."

Zijn wijsheid kantelde hun hoofd.

"Maar het was niet onmogelijk."

De jongen zuchtte, pas toen merkte hij dat hij zijn adem had ingehouden.

Zo lang had hij gedacht dat erbij horen betekende dat je perfect moest zijn.
Nooit fouten maken.
Nooit iets verkeerd zeggen.
Nooit te veel opvallen of te veel verdwijnen.
Maar vandaag had hij het geprobeerd.
En dat was genoeg geweest.
"Zal het altijd zo moeilijk blijven?" vroeg de jongen.
Zijn wijsheid glimlachte zacht.
"Misschien wel. Maar nu weet je: je kúnt het."
De gevoelens van de jongen reikten naar zijn hand en knepen er zacht in.
"En nu weet je dat je het niet alleen hoeft te doen."
De borst van de jongen deed pijn,
Maar dit keer was het geen lege pijn.
Het was een pijn die vol was,
Vol angst en vreugde en hoop en onzekerheid en al die dingen die het leven echt maken.
En voor het eerst, wilde hij zich er niet meer voor verstoppen.
Hij was hij aan het leren,
Hij was aan het groeien,
En misschien,
Heel misschien,
Was hij langzaam aan het thuiskomen.

Wat dit hoofdstuk betekent

Dit hoofdstuk verkent de echte, rauwe worsteling van leren om erbij te horen.

Belangrijke thema's

- Erbij horen is eng, maar het is de moeite waard.
- Fouten maken betekent niet dat je er niet bij hoort.
- Proberen is wat het meeste telt.
- Echt erbij horen betekent gezien worden, ook als je niet perfect bent.

In het volgende hoofdstuk zal de jongen:

- Verder leren hoe hij balans vindt tussen zijn wijsheid en zijn gevoelens.
- Een moment van diepe afwijzing meemaken, en beseffen dat erbij horen niet betekent dat iedereen je accepteert.
- Ontdekken dat echte verbondenheid gebouwd wordt op eerlijkheid en moed.

Workshop

Drie manieren van reageren – en wat ze ons leren over erbij horen

Situatie:

Je loopt op straat en ziet iemand die je kent. Je zegt “hoi” of zwaait, maar die persoon kijkt niet terug of reageert niet. Dat kan verwarrend of pijnlijk voelen. Hoe je daarop reageert, hangt vaak samen met wat je eerder hebt meegemaakt.

1. Automatisch reactief gedrag

- Je denkt meteen: “Zie je wel, ze moeten me niet.”
- Je voelt je gekwetst of boos.
- Je besluit: “Volgende keer groet ik ook niet meer.”
- Later denk je misschien: “Was het echt zo? Of had diegene me gewoon niet gezien?”

Voorbeeld:

Lisa zwaait naar haar klasgenoot, maar hij reageert niet. Ze voelt zich afgewezen en negeert hem de volgende dag. Later hoort ze dat hij oortjes in had en haar niet hoorde. Ze beseft: misschien had ik het te snel negatief ingevuld.

Soms reageren we uit gewoonte. Maar als we durven terugkijken, kunnen we iets nieuws ontdekken.

2. Vertrouwd positief gedrag

- Je denkt: “Misschien had hij het niet door.”
- Je blijft rustig en een beetje nieuwsgierig.
- De volgende keer zeg je weer gewoon “hoi”.
- Later denk je: “Het was goed dat ik vriendelijk bleef.”

Voorbeeld:

Tim zegt “hoi” tegen zijn buurmeisje, maar ze kijkt niet op. Hij denkt dat ze het misschien niet merkte. De volgende dag zwaait hij weer, en dit keer zwaait ze terug. Tim voelt: het helpt om open te blijven.

Als je vaker goede ervaringen hebt gehad, durf je makkelijker vriendelijk te blijven, ook als het even niet wordt beantwoord.

3. Bewust doorbrekend gedrag

- Je voelt oude twijfels opkomen: “Ze vinden me vast weer raar...”
- Maar je stopt even, ademt en denkt: “Wat als ik dit anders aanpak?”
- Je blijft vriendelijk, of vraagt later: “Heb je me gezien gisteren?”
- Je ontdekt: het oude patroon hoeft niet altijd je keuze te bepalen.

Voorbeeld:

Ayoub kent het gevoel van genegeerd worden. Vroeger zou hij zich terugtrekken. Nu kiest hij bewust anders. Hij blijft kalm, loopt door en maakt er later een grapje over. De ander lacht en zegt: “O sorry! Ik had je niet gezien.” Ayoub is blij dat hij het niet op de oude manier heeft aangepakt.

Hier zit de meeste groei: je voelt de oude pijn, maar kiest toch iets nieuws. En dat opent de deur naar andere ervaringen.

Waarom dit belangrijk is:

Iedereen wil erbij horen. Maar dat verlangen kan botsen met oude ervaringen. Door te oefenen met verschillende manieren van reageren, leren jongeren herkennen waar ze automatisch reageren, waar ze vertrouwen kunnen inzetten, en waar ze bewust mogen kiezen voor een nieuwe weg.

Opzet workshop

1. Voorbereiding

- Zorg voor een rustige ruimte waar kinderen zich veilig voelen.
- Druk reflectiekaartjes en oefenbladen af of zorg voor schrijfmateriaal.
- Begin elke sessie met een korte inleiding: vertel in eenvoudige taal dat jullie gaan praten over 'jezelf mogen zijn' en 'erbij horen'.

2. Startactiviteit: Voorlezen of Samenvatten van het Verhaal

- **Duur:** 10–15 min
- Lees samen (of vertel in eigen woorden) het hoofdstuk over de jongen op het schoolplein (hoofdstuk 5).
- Laat kinderen meeleven met het verhaal: "Wat denk je dat de jongen voelt?"

Tip: Gebruik een rustige toon. Geef ruimte voor stilte en nadenken.

3. Groepsvragen (kinderen of volwassenen)

- **Doel:** Verdiepen van begrip over verbondenheid, buiten voelen, verlangen naar erbij horen.
- **Werkwijze:**
 - Kies 2 à 3 vragen per sessie.
 - Laat kinderen eerst in tweetallen uitwisselen.
 - Verzamel daarna enkele antwoorden in de groep (optioneel).

Voorbeelden:

- "Als de jongen een dier was dat erbij wilde horen, wat voor dier zou hij zijn?"
- "Wat zou hij willen dat iemand zachtjes tegen hem zegt?"

4. Reflectiekaartjes gebruiken

- **Doel:** Via projectieve vragen leren kinderen hun binnenwereld beter begrijpen zonder zichzelf direct bloot te geven.
- **Werkwijze:**
 - Leg de kaartjes open neer of lees ze één voor één voor.
 - Laat kinderen reageren door iets te tekenen, te vertellen of te kiezen uit opties.
 - Voor jongere kinderen: laat ze een tekening maken bij de vraag.
 - Voor oudere kinderen: laat ze hun antwoord verwoorden of opschrijven.

Voorbeelden:

- "Waar zou het jongetje gaan zitten in een groep?"
- "Wat zou de knuffel van het jongetje doen op het schoolplein?"

Begeleidingstip: Reageer zonder oordeel. “Interessant dat je dat zegt, wil je daar iets meer over vertellen?”

5. Creatieve Oefeningen

Kies afhankelijk van tijd en groepsgrootte 1 tot 2 oefeningen per sessie:

a. Teken: “De plek van het jongetje in de groep”

- Laat kinderen het jongetje tekenen tussen anderen (als kind, dier, symbool).
- Bespreek optioneel wat ze tekenden: “Wat zie je als je naar je tekening kijkt?”

b. Schrijf een monoloog van het jongetje: "Wat ik denk als ik erbij wil horen"

- Vooral geschikt voor oudere kinderen of jongeren.
- Gebruik zinnen als opstapje: “Het jongetje ziet ze lachen, en vraagt zich af...”

c. Ontwerp een uitnodiging

- Kinderen ontwerpen een uitnodigingskaartje of flyer: “Zin om naast hem te komen zitten?”
- Creatief en veilig om initiatief te oefenen.

6. Afsluiting

- Laat iedereen een woord of tekening delen van wat bij hen is blijven hangen.
- Gebruik de zin: “Vandaag heb ik geleerd dat...”
- Sluit positief af, bijvoorbeeld met een complimentenrondje of korte ontspanningsoefening.

Tips voor begeleiders

- Alles is een uitnodiging, niets is verplicht.
- Sluit aan bij het tempo van de kinderen. Vertraging is waardevol.
- Let op non-verbaal gedrag: kinderen die tekenen wat ze niet durven zeggen.
- Gebruik het verhaal als ‘tussenpersoon’, het is veiliger om over “de jongen” te praten dan over “ik”.

Kernovertuiging Hoofdstuk 5. Leren om erbij te horen

Via oefeningen

Kernschaamte: *“Er is iets aan mij waardoor ik er niet bij pas.”*

Oude Overtuiging (overlevingsgedachte): *“Ik moet mezelf aanpassen om erbij te horen.”*

Nieuw Inzicht (waarheid vanuit zachtheid): *“Erbij horen betekent dat ik mezelf mag blijven.”*

Via omdenken

Kernovertuiging: *“Ik moet mezelf aanpassen om erbij te horen.”*

Wat als... *je jezelf juist niet mag verliezen om écht verbinding te vinden?*

Nieuwe gedachte: *“Misschien is erbij horen: mezelf durven blijven.”*

Stress release en somatische oefeningen

In het traject gebruiken we zachte, lichaamsgerichte oefeningen zoals:

- 4–6 ademhaling
- Blaas een veer omhoog
- Wandrug-aarding
- Zuchten als een leeuw
- Ritmisch kloppen

(Deze werkvormen helpen jongeren om spanning te reguleren zonder te hoeven praten.)

Blaas een veer omhoog

Categorie: Ademwerk en ritmische ademhaling

Doel: Aandachtsregulatie, ademvertraging, spelenderwijs spanning loslaten

Duur: 2–5 minuten

Benodigdheden: Een lichte veer (eventueel alternatief: wattenbolletje, papieren vlinder of propje)

Stap-voor-stap instructie

1. **Startpositie:**
Ga zitten op een stoel met je voeten op de grond of sta rechtop. Houd een veer in je open hand of leg deze op een vlakke ondergrond.
2. **Adem tot rust brengen:**
Adem een paar keer diep in door je neus en langzaam uit door je mond. Word je bewust van je adem.
3. **De veer blazen:**
Blaas zachtjes onder de veer zodat deze omhoog danst. Het doel is niet om de veer weg te blazen, maar om hem in beweging te houden met zachte, regelmatige uitademingen.
4. **Speel met afstand:**
Houd de veer eerst dichtbij je gezicht, en blaas hem dan van verder weg. Wissel af tussen hoog en laag, snel en traag.
5. **Voel je adem:**
Richt je aandacht op je lippen, je longen en je middenrif terwijl je blaast. Word je bewust van het ritme van je ademhaling zonder het te sturen.
6. **Afronding:**
Laat de veer neerdalen in je hand of op tafel. Leg daarna een hand op je buik. Adem 3 keer rustig in en uit en sluit de oefening af.

Waarom het werkt

- De oefening vertraagt en verlengt de uitademing, wat de nervus vagus stimuleert en het lichaam kalmeert.
- Door te spelen met een fysiek object, wordt aandacht gefocust op het hier-en-nu, zeer effectief bij ADHD of dissociatie.
- De lichte, speelse uitdaging activeert beloningsmechanismen zonder prestatiedruk.
- Het is een vorm van zachte sensorische stimulatie (lucht, beweging, coördinatie) die zelfregulerend werkt.

Geschied voor:

- Kinderen én volwassenen
- Mensen met ADHD, ADD, HSP, overprikkeling
- Mensen die verbaal of reflectief vermijdend zijn
- Groepsessies (ieder met eigen veer) of individueel

Vragen voor kinderen vanaf 12

1. Als de jongen op het schoolplein een kleur was, welke kleur zou hij dan zijn?

Toelichting: Kleuren helpen gevoelens te verbeelden zonder ze te hoeven benoemen.

Voorbeelden:

- Grijs, want hij valt een beetje weg.
- Blauw, omdat hij zich stil voelt.
- Geel, want ergens wil hij stralen.
- Donkergroen, rustig en op de achtergrond.
- Doorzichtig, alsof niemand hem ziet.

2. Als de jongen een stoel was, waar zou hij dan staan?

Toelichting: Via de plaats van een object kunnen kinderen sociale positie en verlangen verbeelden.

Voorbeelden:

- Aan de zijkant van een groep, maar een beetje naar voren geschoven.
- In de hoek, tegen de muur.
- Tussen twee andere stoelen in, maar hij zit er nog niet op.
- In een kring, maar hij durft nog niet te gaan zitten.
- Buiten de klas, alsof hij zichzelf even vergeten is.

Vragen voor volwassenen

1. Als 'erbij horen' voor de jongen een plek was, hoe zou die eruitzien?

Toelichting: Maakt het verlangen tastbaar zonder het te analyseren.

Voorbeelden:

- Een kring met een lege plek die écht op hem wacht.
- Een kampvuur waar je niets hoeft te zeggen om mee te doen.
- Een boom met takken waar hij tussen mag zitten, ongezien maar gedragen.
- Een bankje op het schoolplein met iemand die vraagt: "Kom je erbij?"
- Een ruimte waar niemand fluistert, behalve om te zeggen: "Ik zie je."

2. Wat zou de jongen misschien hopen dat iemand *stilletjes* tegen hem zegt?

Toelichting: Projectie op een wens die veilig is om te denken, zonder dat het hardop hoeft.

Voorbeelden:

- "Ik zag je net. Je mag hier zijn."
- "Je hoeft niet grappig te zijn om bij ons te horen."
- "Ik vind het fijn als je gewoon naast me zit."
- "Je hoeft niets uit te leggen, je bent genoeg."
- "Je bent niet raar. Je bent echt."

Reflectiekaartjes

1. Waar zou de jongen gaan zitten in een groep?

Brengt in kaart hoe nabij of ver iemand zich voelt, zonder dat het over 'ik' hoeft te gaan.

2. Als de jongen een knuffel had op het schoolplein, wat zou die doen?

Laat kinderen invoelen wat de jongen nodig heeft om zich veilig te voelen.

3. Wat zou de jongen zeggen als niemand hem zag, maar hij tóch gehoord werd?

Maakt ruimte voor onverhoorde verlangens.

4. Als de jongen een rol speelde in een toneelstuk over vriendschap, wie zou hij dan zijn?

Projectieve rolverkenning toont innerlijke beleving.

5. Wat denkt de jongen dat anderen van hem vinden, en wat vindt hij zelf?

Zicht op binnen- vs buitenbeeld zonder oordeel.

Oefeningen

1. Teken de plek van het jongetje in de groep

Doel: Zijn sociale positie zichtbaar maken via beeldtaal.

Voorbeelden:

- Teken een kring met kinderen: waar staat of zit het jongetje?
- Teken hem als dier in een kudde, dichtbij of op afstand?
- Gebruik symbolen: hij als ster, de anderen als planeten. Dichtbij of ver weg?
- Plaats hem op een speelplaats: doet hij mee of kijkt hij toe?
- Geef iedereen een kleur op basis van gevoel: wie voelt veilig voor hem?

2. Schrijf een monoloog van het jongetje: "Wat ik denk als ik erbij wil horen"

Doel: Zijn innerlijke gedachten verwoorden via een veilige rol.

Voorbeelden:

- "Ik zie hen lachen. Soms denk ik dat ik vergeten ben hoe dat voelt."
- "Ik wil iets zeggen, maar m'n mond blijft dicht, zoals altijd."
- "Wat als ik mee zou doen en niemand kijkt vreemd op?"
- "Wat als ik stil ben, maar toch gezien word?"
- "Ik wil niet te hard proberen, maar ik wil ook niet weer verdwijnen."

Traject

Toelichting bij de intentie van dit traject

De jongen die nooit alleen was en de bijbehorende werkvormen zijn ontstaan vanuit een diep persoonlijke zoektocht, naar verbinding, naar voelen, naar mens-zijn. Deze aanpak is bedoeld als een zachte uitnodiging voor kinderen, jongeren en volwassenen die zich ooit ‘anders’ voelden, buitengesloten, onbegrepen of simpelweg te gevoelig voor een wereld die hen niet altijd aanvoelt.

Het traject is er voor iedereen die geleerd heeft zich terug te trekken, zijn emoties te onderdrukken, of te geloven dat hij ‘niet goed genoeg’ of ‘niet slim genoeg’ is. Het biedt handvatten die niet voorschrijven *hoe je moet zijn*, maar helpen ontdekken wat er mag zijn, ook als dat kwetsbaar, aarzelend of stil is.

Een persoonlijke aanleiding

Als kind voelde ik veel, maar durfde ik weinig te tonen. Gevoelens werden snel te veel. Toen ik op school werd geplaagd omdat ik anders was en nog meer als ik begon te huilen, leerde ik mezelf te beschermen door me af te sluiten. Zo bekeek ik het leven jarenlang, gedissocieerd, op afstand, zonder contact met mijn emoties. Pas later, door noodzaak én bewustwording, begon ik weer toegang te krijgen tot wie ik werkelijk was: gevoelig, intuïtief en intens levend.

Ik ontdekte dat verdriet toelaten mij hielp mijn verleden te herzien, en daarmee ook mijn toekomst. Die ervaring, en het proces van het transformeren van kernschaamte en negatieve kernovertuigingen, vormde de voedingsbodem van dit traject.

Een ontmoeting die dit samenvat

Tijdens een afstudeerstage beschreef ik alle processen binnen een sociale werkplaats waar mensen werkten die niet pasten binnen de standaard maatschappelijke verwachtingen. Daar ontmoette ik Nico. Hij was degene die stilzwijgend elke ochtend de prullenbakken leegde, en pas iets zei na elven. Geen idee waarom, misschien had hij dat ritme nodig, of had hij besloten dat het beter voor hem werkte. Ik respecteerde dat.

Tot op een ochtend ik hem ver voor elven tegenkwam en vriendelijk begroette. Ik zag dat hij iets wilde zeggen, maar zich inhield. Met een glimlach zei ik: “Volgens mij wil je iets zeggen, hè?” Hij glimlachte terug en schudde zwijgend zijn hoofd. Dat was prima. Maar de volgende ochtend kwam hij naar me toe, boog zich naar me toe en fluisterde: “Goedemorgen.”

Die ervaring raakte me diep. Want **verandering ontstaat niet door duwen**, maar door uitnodigen. Door beschikbaar te zijn, zonder iets te eisen. Dat is precies wat dit traject probeert te doen.

De bedoeling van dit traject

Dit traject is bedoeld om:

- uitnodigende zaadjes te planten;
- zelfbewustzijn te versterken;
- regulatievaardigheden op te bouwen;
- acceptatie van jezelf en je tempo te bevorderen;
- en te helpen bij het herzien van belemmerende overtuigingen die voortkomen uit kernschaamte: het gevoel dat je “verkeerd” bent op je diepste niveau.

Het is geïnspireerd op inzichten van onder meer Carl Jung, Dr. Gabor Maté, Dr. Bessel van der Kolk en Dr. Peter Levine, maar bovenal op levenservaring praktijk en menselijke nabijheid.

Daarom werk ik binnen dit traject bij voorkeur samen met traumabewuste dieptetherapeuten die zijn opgeleid in deze stromingen en hun werk zowel theoretisch als praktisch kennen. Waar nodig wordt samengewerkt met professionals die op een verwante en zorgvuldige manier aansluiten bij de intentie van dit traject. Zij verzorgen:

- het gemeenschappelijke deel van de trajecten waarin regulatievaardigheden centraal staan, tijdens groepssessies met meerdere deelnemers;
- én zij begeleiden ook kleinere groepssessies van maximaal 10 deelnemers, waarin op een veilige manier dieper gewerkt kan worden aan thema's als verbinding, schaamte, zelfbeeld en herstel.

Mijn eigen rol binnen dit geheel bestaat uit:

- het voorbereiden en verzorgen van een deel van de kleinere groepssessies;
- het begeleiden van de kleinere groepssessies van maximaal 10 deelnemers;
- én voor zover nodig aanpassen van het boek en werkmaterialen op basis van nieuwe inzichten tijdens sessies.

Wat je wél mag verwachten

- Een zachte, verbeeldingsrijke manier om contact te maken met wat leeft vanbinnen.
- Werkvormen die kinderen én volwassenen de ruimte geven om hun eigen tempo te volgen.
- De mogelijkheid om nieuwe overtuigingen en ervaringen te laten ontstaan, niet geforceerd, maar gevoed door veiligheid, herkenning en mildheid.

Wat je niet mag verwachten

- Een quick fix of een kant-en-klare oplossing.
- Dat elk kind (of volwassene) direct iets deelt of begrijpt.
- Dat zichtbare gedragsverandering direct volgt op een oefening of gesprek.
- Dat pijn direct wordt opgelost, soms wordt ze alleen eindelijk erkend.

Voor wie dit is

Hoewel de werkvormen goed bruikbaar zijn voor kinderen met autisme of andere vormen van neurodiversiteit, is dit traject niet exclusief voor één doelgroep.

Het is bedoeld voor iedereen die zich ooit anders voelde, schaamte heeft leren dragen als identiteit, of zichzelf heeft aangepast om erbij te horen.

Schaamte is menselijk. En herstel begint daar waar die schaamte gezien mag worden, zonder oordeel.

Tot slot

Dit traject is geen therapie. Het is geen antwoord.

Het is een uitnodiging.

Een handreiking aan wie zich verborgen houdt.

Een plek waar je misschien kunt horen:
“**Je bent er. En dat is genoeg.**”

Opbouw van het jaartraject

Het traject duurt 36 weken (2 uur per week) en volgt de innerlijke reis van een jongen die leert voelen, verbinden en zichzelf accepteren.

Elke fase draait om een thema dat jongeren helpt bij:

- omgaan met schaamte en afwijzing,
- ontwikkelen van zelfregulatie,
- en bouwen aan echte verbondenheid.

Voorbeelden van thema's per blok:

- **Week 1–8:** van terugtrekking naar zelfontdekking
- **Week 9–16:** leren omgaan met afwijzing en verlangen
- **Week 17–24:** verdiepen van verbinding en veerkracht
- **Week 25–36:** loslaten, integreren en opnieuw beginnen

Elke fase bevat reflecties, symbolische verhalen en lichaamsgerichte werkvormen die jongeren helpen zichzelf te ervaren zonder oordeel of prestatiedruk.

Trauma-sensitieve diepte- en integratiecoach

Voor wie zich anders, te veel of niet genoeg voelt, en verlangt naar heelheid.

Ik begeleid mensen die worstelen met diepe innerlijke schaamte, stressregulatie, trauma en zelfverlies. Mensen die zich vaak anders voelen, door autistische kenmerken, overprikkeling, of een leven lang aanpassen aan wat “normaal” zou moeten zijn.

In mijn werk staat *herinneren* centraal:

Herinneren wie je bent, voorbij het masker.

Herinneren wat je voelt, zonder oordeel.

Herinneren dat je niet kapot bent, alleen afgescheiden van delen van jezelf die ooit veilig verstopt moesten worden.

Ik werk niet vanuit DSM-labels of diagnoses. Mijn benadering is ervaringsgericht, warm en verdiepend, met ruimte voor stilte, verkenning en jouw unieke verhaal.

Mijn stijl is zacht, zorgvuldig en uitnodigend.

Niet als therapeut die het werk overneemt, maar als coach die naast je loopt, terwijl jij de weg terugvindt naar jezelf.

Mijn boek *“De jongen die nooit alleen was”* vormt vaak een leidraad in sessies. Een verhalende reis langs kernthema’s als schaamte, afwijzing, verbinding, innerlijk herstel en het weer durven voelen.

Thema’s waarin ik gespecialiseerd ben:

- Kernschaamte en negatieve kernovertuigingen
- Trauma (ontwikkelings- en relationeel)
- Zelfregulatie & stressreductie
- Verbinding maken met onderdrukte gevoelens
- Begeleiding bij autistische kenmerken en neurodiversiteit
- De stap van overleven naar leven

Je hoeft niet te worden gerepareerd.

Je hoeft alleen te worden herinnerd.

De symboliek achter het verhaal

Hoewel het boek een eenvoudig verhaal lijkt, schuilt er onder de oppervlakte een diepere laag, een laag die we allemaal in ons dragen, en die ik graag met je wil delen.

De jongen die zijn gevoelens en zijn wijsheid onder zijn bed heeft verstopt, vertegenwoordigt iets wat velen van ons doen: delen van onszelf wegstoppen omdat ze te gevoelig, te wild of te pijnlijk aanvoelen. Die delen horen bij wat Carl Jung de schaduw noemde, alles wat we ooit afleerden te zijn om erbij te horen, geliefd te blijven, of gewoon te overleven.

In plaats daarvan doen we vaak een masker op, wat Jung de persona noemde. Het is het deel van ons dat zich aanpast, dat probeert te voldoen aan wat de wereld van ons verwacht. De jongen in dit verhaal draagt dat masker ook: stil, beheerst, onzichtbaar genoeg om niet op te vallen. Maar onder dat masker groeit een innerlijke leegte, het gevoel dat er iets ontbreekt.

De twee figuren onder het bed zijn geïnspireerd op archetypische delen van onszelf die Jung de anima en animus noemde. Niet als vaste rollen van 'vrouw' en 'man', maar als symbolen van innerlijke krachten, zoals gevoel en wijsheid, overgave en richting. Ieder mens draagt die in zich, en het helingsproces begint wanneer we beide durven toe te laten, in hun kwetsbaarheid én kracht. Ze herinneren ons aan onze volledigheid, die niet afhankelijk is van goedkeuring van buitenaf, maar wacht op erkenning van binnenuit.

Dit proces van onder ogen zien, omarmen en integreren, is wat Jung individuatie noemde: het pad naar heelheid. Heelheid betekent niet perfectie. Het is thuiskomen bij jezelf. Niet ondanks je kwetsbaarheid, maar juist daardoor.

Onze samenleving leert ons vaak om sterk te zijn door onszelf te verharderen. Maar werkelijke kracht ontstaat niet door jezelf op te splitsen, maar door jezelf toe te laten. Echt geluk, liefde en verbondenheid beginnen pas wanneer we ook onze schaduw welkom heten.

In dit verhaal zijn ook echo's voelbaar van diepere wonden die veel mensen dragen. De invloed van de verslindende moeder, een overbeschermende energie die verstikt, onder het mom van zorg. En de tirannieke vader, de stem van kritiek of afwijzing, soms van buitenaf, soms al ingebed in onze eigen gedachten.

Deze patronen vormen ons vaak zonder dat we het doorhebben. Ze leren ons om gevoelens te verbergen, om onze intuïtie te wantrouwen, om liefde te verwarren met opoffering. Maar we kunnen ervoor kiezen ze onder ogen te zien. En als we dat doen, met mildheid, kunnen we beginnen met helen. Niet om perfect te worden, maar om heel te worden.

Want kwetsbaarheid is geen zwakte.

Het is de poort naar echtheid.

Wie zijn masker durft af te zetten, en zijn schaduw omarmt, opent de weg naar echte verbondenheid, met zichzelf én met anderen.

Misschien is dit boekje klein van formaat, maar het draagt een sleutel in zich. Niet om iets toe te voegen, maar om iets ouds te herinneren:

Dat je niets hoeft te worden om jezelf te mogen zijn.

Dat je niet kapot was, alleen even verdwaald.

En dat je, diep vanbinnen, nooit echt alleen bent geweest.

Contact

*We bestuderen zoveel zoogdieren,
maar vergeten vaak de meest gevaarlijke
en fascinerende: de mens. Als mensen zijn
we het meest complexe wezen van allemaal—
zo complex dat we ons diepste zelf niet eens
volledig kunnen voelen of begrijpen. We
hebben meer nieuwsgierigheid, bewondering
en kwetsbaarheid nodig wanneer we onszelf
en anderen werkelijk willen voelen en begrijpen,
en ons oprecht met onszelf en elkaar willen verbinden.*

De auteur

*Toen Albert Einstein in 1931 Charlie Chaplin
ontmoette, zei Einstein: "Wat ik het meest bewonder
aan jouw kunst, is haar universaliteit. Je zegt geen
woord, en toch begrijpt de hele wereld je."
"Dat klopt," antwoordde Chaplin, "Maar jouw
roem is nog groter: de wereld bewondert je, terwijl
niemand je begrijpt."*

*One who looks outside, dreams. One who looks inside,
awakens.*

Carl Jung

*Voor oprechte en betekenisvolle verbindingen
moeten we eerst de moed hebben om onszelf,
in al onze kwetsbaarheid, in zachtheid te
observeren, te zien, te begrijpen en te bewonderen.*

De auteur

E-mail: info@dereisvanwijsheidenliefde.nl

Website: www.dereisvanwijsheidenliefde.nl