

# Op avontuur met de

Wat voel ik? Hoe ga ik ermee verder? vroeg de GevoelsVerkenner zich af. Hij tuurde het landschap in – met zijn verrekijker natuurlijk, zodat hij extra scherp kon waarnemen. Als eerste zag hij de Wegkijker in de skilift, die vond het fijn om even weg te kijken van zijn gevoelens. Omdat hij er op dat moment even niks mee kon of wilde. Maar, vroeg de GevoelsVerkenner zich af, als je voortdurend weg blijft kijken, wat gebeurt er dan? Word je dan als de Rondhanger die zijn ogen dichtknijpt? Een stukje het dal in zat de Graver. Hij had zich teruggetrokken op een plek waar hij alles mocht voelen, ook boosheid. Daar zat hij in een diepe kuil. Hoe zou hij eruit komen? Even verderop zat de Hartopener op een kussen. Hij nam écht de tijd om even stil te staan bij zijn gevoelens. Daar iets voorbij lag de Waterlander in het water, overspoeld door al zijn gevoelens. De GevoelsVerkenner rende gauw het dal in. Gelukkig waren er genoeg reddingsboeien om de Waterlander te helpen. Een stukje omhoog hing de Krachtzetter aan een touw. Hij wist welke stappen hij ging zetten om verder te komen. De GevoelsVerkenner volgde de Krachtzetter door helemaal omhoog te klimmen. Eenmaal uit het dal zagen ze een schitterende luchtballon overvaren. De Ziener zat erin. 'Hij maakt graag luchtballonreizen om overzicht te krijgen,' legde de GevoelsVerkenner nog even uit.

door Greetje Welten in samenwerking met Annet Semmekrot Akker en Daphne Vis

Dit is een kijkje in de wereld van de GevoelsVerkennermethodiek, die op beeldende wijze inzicht geeft in de gevoelswereld. De GevoelsVerkenner, een nieuwsgierige onderzoeker, laat je zijn zeven bijzondere vrienden (de verkenners) ontdekken, die ieder op hun eigen wijze met hun gevoelens omgaan. Bij elk probleem, doel of verlangen kun je onderzoeken in welke verkenner je jezelf herkent in een bepaalde situatie. Maar ook welke



verkenner je op dat moment de weg mag wijzen. Er zitten kaarten in de methodiek met omschrijvingen en vragen die passen bij de verschillende verkenners. Ook zitten er gevoelskaarten in, die bewust niet zijn onderverdeeld in positieve en negatieve emoties, want dat leidt er nogal eens toe dat we 'lastige' emoties gaan veroordelen. In het bijgaande handboek wordt de achterliggende theorie uitgelegd en kun je zeventien kopieerbare werkbladen vinden. Er is veel onderzoek (theoretische studie en testwerk) voorafgegaan aan de totstandkoming van deze methodiek. Het zonder oordeel de gevoelswereld laten onderzoeken was voor mij een belangrijke leidraad.

## Waarom gevoelens verkennen?

Als psychosociaal counselor, systemisch werker en coach werk ik met zowel kinderen en jongeren als ouders. Steeds weer kwam ik erop uit hoe belangrijk het is dat mijn cliënten hun emoties en gevoelens gingen herkennen en zich ervan bewust werden hoe ze hiermee om konden gaan.

Het viel me op dat veel van de bestaande metho-

# gevoelsverkenners



dieken gericht waren op de mindset. We gaan er dan van uit: als je je gedachte verandert, verandert je je gevoel. Daar kun je heel veel mee, maar ik miste de gevoelswereld. Die biedt ook nog zoveel invalshoeken waarmee je verandering en beweging in een proces bij een cliënt kunt brengen. Zodoende kwam het idee bij me op om een illustratie te maken waarop duidelijk wordt dat je vanuit allerlei perspectieven gevoelens kunt ervaren. Dit werd uiteindelijk de GevoelsPoster, waarin verschillende landschapselementen, verkenners en symbolische attributen worden afgebeeld. Ik ben in de ontwikkelfase begonnen met het maken van eenvoudige schetsen, zoals een landschap met pieken en dalen, omdat het leven daar nu eenmaal uit bestaat. Ik wilde iets maken wat realistisch is, zoals het in het echt ook gaat. En van daaruit een koppeling maken naar heldere beeldtaal, zodat we ons er allemaal in herkennen: 'O, maar dit heeft iedereen dus... Het is dus niet raar of gek dat het bij mij zo gaat.' Ook de verkenners zijn niet onderverdeeld in goed en slecht. Ik geloof echt dat je ze allemaal nodig hebt. Ze hebben elk iets waardevols te bieden. Dat draagt ik heel erg uit in al mijn consulten, en dat geeft een enorme rust. 'O, het is dus oké dat ik soms die Graver ben. Het is oké dat ik me als die Waterlander voel.' Dat geeft een stukje acceptatie. Vervolgens kun je gaan kijken: wat is er goed aan? Wat leer ik van in het water zijn? Maar ook: is er een andere verkenner die me nu kan helpen? Misschien zeg je wel: 'Nou, voor mij is het oké dat ik gewoon hier ben.' Dan ben je je er in ieder geval van bewust. Gevoelens bevatten veel informatie

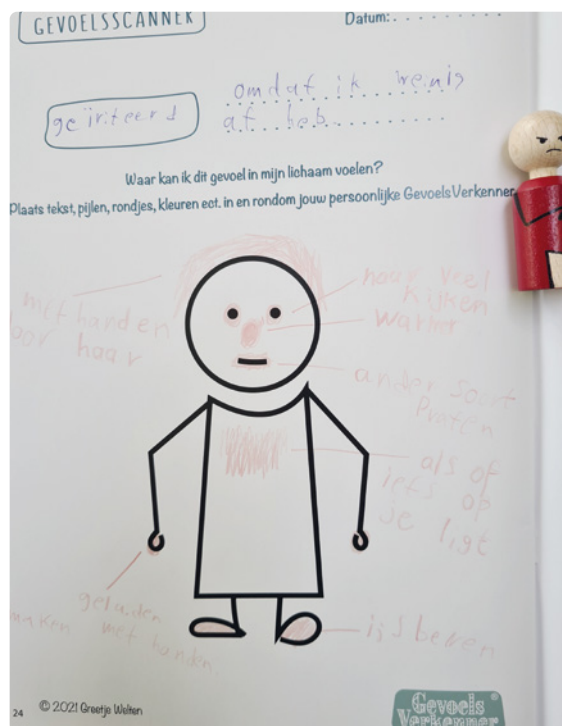
over wie je bent en wat je nodig hebt om rust, balans, geluk en vervulling in je dagelijks leven te ervaren en te voelen. Het zijn als het ware richtingaanwijzers.

## Patronen zichtbaar maken

Patronen tussen ouder en kind kun je ook heel mooi onderzoeken met deze methodiek. Zo had ik een (hoog)begaafd pubermeisje in mijn praktijk dat zich in de Graver herkende. Een talent van de Graver is bijvoorbeeld dat je je even af kunt sluiten. Of dat je het voelt als er een grens is bereikt. Ze zei: 'Mijn moeder is die Wegkijker. Dus als ik ergens mee zit en erover wil praten, de diepte in wil en wil weten waarom iets op een bepaalde manier gaat, dan wil zij gewoon door en wil ze er niet bij stilstaan.' Met als gevolg dat deze jonge meid zich nog dieper ging ingraven. Het was een eyeopener voor haar moeder. De verkenners zijn zo beeldend en verhelderend dat je ze kunt inzetten om zulke patronen zichtbaar te maken en er verandering in aan te brengen. Dankzij Anneke Coolen van Verwonderland zijn de verkenners ook tastbaar, zij maakte er een compleet afgestemde houten poppetjesset bij. Deze kun je inzetten bij alle leeftijden.

## Alle gevoelens mogen er zijn

Onlangs sprak ik met Hoogbegaafdheidsspecialist Daphne Vis, die tevens is opgeleid tot Gevoels-Verkenner licentietrainer. Haar missie is dat hoog-



begaafde kinderen gezien en (h)erkend worden, dat ze zichzelf kunnen zijn. Iedere dinsdagmiddag begeleidt zij een peergroup voor (vermoedelijk) hoogbegaafde kinderen in IJsselstein. Ook ondersteunt ze kinderen van diverse scholen in de vorm van zorgarrangementen. Onderstaand voorbeeld laat zien dat het waardevol is om niet alleen de koppeling te maken naar je gevoel, maar ook naar waar je dit in je lijf ervaart.

‘Er komt een hoogbegaafde jongen uit groep 8 bij me, heel teleurgesteld en boos op zichzelf (de innerlijke criticus), want hij heeft naar zijn mening niet genoeg tijd aan zijn project over paddenstoelen besteed: hij voelt zich de Graver. Ik schiet meteen in de oplossingsmodus en vraag hoe de Hartopener kan helpen. De jongen kijkt teleurgesteld en zegt: “Ik zou niet weten hoe.”

De verkenners staan op tafel en ik vraag wat de Krachtzetter zou kunnen zeggen tegen de Graver. De jongen haalt zijn schouders op. Dan valt bij mij het kwartje: “Alle gevoelens mogen er zijn, dus ook teleurstelling,” zeg ik. Ik pak het blad van de GevoelsScanner (een werkblad uit de methodiek) erbij en de jongen gaat meteen tekenen, met een rood potlood, want hij voelt veel warmte. Eerst tekent hij rood om de neus, want zijn neus voelt heel warm. Dan kleurt hij de mond, want ik ga anders praten. De handen kleurt hij ook, want met zijn handen maakt hij geluiden: tikken met zijn potlood. Als hij klaar is met kleuren en schrijven, zegt hij: “Ik voel me nu eigenlijk al een stuk beter.” En we gaan aan het werk, zo simpel kan het zijn.’

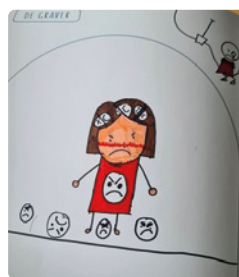
### Verkennen met de plusklas

Daphne deelde ook een voorbeeld over het verkennen met de plusklas, waarbij ze met de hele groep aan de slag ging met gevoelens en hoe je daarmee om kunt gaan.

‘In mijn plusklas heb ik afgelopen woensdag de verkenners en het verhaal geïntroduceerd. Ik heb gemerkt dat ze vooral veel nadenken en vragen hebben over de functie van de verkenners. Ze herkenden zich vooral in de Ziener, omdat ze altijd alles in de gaten hebben, op details letten en alles zien. De Graver herkenden ze ook. We hebben vooral lang gepraat over de Graver, over boos zijn. Dat is zo fijn in de plusklas, er zijn maar tien kinderen en ze houden van praten en filosoferen. Mag je boos zijn van jezelf? Mag je boos zijn van je ouders of van de juf? Ben je vooral thuis boos of ook op school? Ben je lang boos? Hoe ga je ermee om? De een vertelt dat hij stampvoetend naar boven gaat, de ander gaat onder zijn dekens zitten. Ook kwamen er antwoorden als: “Ik ga op mijn telefoon”, “Ik heb mijn hockeystick een keer stukgeslagen”, “Ik ga keihard gillen” of “Ik hou mijn knuffels dicht tegen me aan”. We bespreken of het wel eens fijn is om boos te zijn. Tot slot heb

ik de kinderen laten tekenen over de verkenners. Het was een hele fijne kennismaking met de verkenners en ik ga ze zeker vaker meenemen naar de plusklas.’

### Op ontdekkingsreis



Licentietrainer Annet Semmekrot Akker, werkzaam binnen een scholengroep als speltherapeut en leerkracht, werkt veelvuldig met de GevoelsVerkenner. Ook met (hoog)begaafde kinderen. De verkenners helpen de kinderen die ze

begeleidt om hun gevoelswereld te onderzoeken en een helpende manier te vinden om er op dat moment mee om te gaan. Zo deelde ze haar ervaringen met een zeer intelligente 8-jarige jongen. Hij voelde zich vaak boos en dit kwam met regelmaat tot uiting. Het was voor niemand duidelijk wat de reden was, ook niet voor hemzelf.

‘Op het eerste gezicht oogde de jongen vrolijk en had hij een open blik naar de wereld om hem heen. Maar als je goed luisterde naar zijn verhaal, hoorde je een roep om hulp om hem te zien en uit te dagen. De afgelopen maanden ben ik samen met deze jongen op ontdekkingsreis gegaan aan de hand van de methodiek. In acht sessies kwam er steeds een mooi nieuw inzicht bij deze jongen naar voren, erkende en doorvoelde hij zijn gevoelens en ontdekte hij nieuwe perspectieven om met zijn boosheid om te gaan.

Op onze ontdekkingsreis ging het in eerste instantie over: hoe voel je je eigenlijk? Waar voel je de boosheid? Tijdens onze ontdekkingsreis door het landschap ontdekten we het volgende:

De verrekijker van de GevoelsVerkenner kon hij gebruiken om zicht te krijgen op de verschillende verkenners die er zijn. Zijn blik werd als eerste getrokken naar de **Krachtzetter**. Hij vertelde dat hij eigenlijk veel meer uitdaging nodig had in zijn werk op school. Het was allemaal veel te gemakkelijk. Hij had het gevoel dat zijn juf hem niet echt zag met zijn mogelijkheden, kwaliteiten en capaciteiten. Het touw van de Krachtzetter had hij nodig om naar boven te klimmen, zich groot te maken en hierdoor meer zichtbaar te zijn voor anderen om hem heen, zodat zijn kwaliteiten meer zichtbaar zouden worden. Hij was het rondjes draaien in de skilift zat (**Rondhanger**). Hij wilde actie in meer uitdagend werk, zodat hij zich verder kon ontwikkelen. Hij had er genoeg van dat mensen aan het wegstaren (**Wegkijker**) waren van wat hij nodig had. Hij wilde zijn rugzak juist graag vullen met nog meer kennis en uitdagingen. Hij stelde zijn hart open (**Hartopener**) en hielp anderen om zich heen om zijn kennis te delen. Bij paardrijden

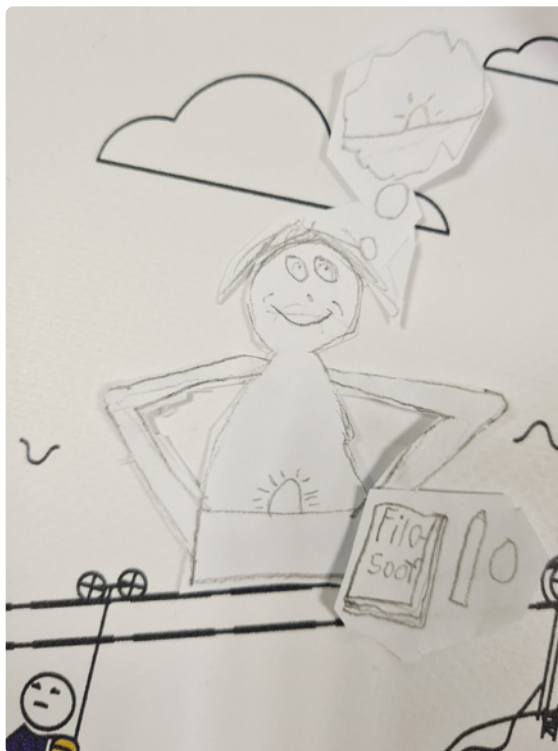
kon hij ook zijn hart openstellen, het paard voelde hem aan.

Door in de speltherapie zijn gevoelens te spiegelen, ontdekte hij waar zijn boosheid vandaan kwam. Doordat hij heel stil was, het liefst onopvallend, zagen anderen hem over het hoofd. Het liefst verstopte hij zich op school of bij anderen onder een dikke laag zand. Hij groef zich diep onder het zand (**Graver**) en wilde het liefst onzichtbaar zijn. Thuis uitte hij dit in extreme boosheid. Hij maakte dit beeld visueel in de zandtafel met de Gevoels-Verkenner poppetjes en allerlei andere materialen. Door het echt te voelen en te ervaren in het zand kwam hij een stap verder in zijn gevoelswereld. De **Waterlander** maakte duidelijk dat hij zo onzeker was over zijn eigen kunnen dat hij een soort faalangst had ontwikkeld. Veel drukte om hem heen wakkerde ook de boosheid aan.

Door de ontdekkingsreis in het gevoelslandschap ontdekte hij welke mooie kwaliteiten hij had. Tijdens onze ontdekkingsreis gebruikten we ook de Gevoelsankers (staptegels) en symbolische materialen (zie afbeelding). We ontdekten dat het hem hielp om in de luchtballon te stappen en van een afstand naar de wereld om hem heen te kijken, alles veel beter in perspectief te zien (**Ziener**) en te ontdekken waar voor hem nieuwe uitdagingen te creëren waren. Door op de Gevoelsankers te stappen en zijn veranderwensen uit te spreken voelde hij zich krachtiger en kon hij zien waar de uitdagingen in zijn gevoelswereld lagen door met een klein houten busje in zijn gevoelslandschap rond te rijden en het avontuur van zijn gevoelens onder ogen te zien. Tijdens het rondrijden met het busje heeft hij letterlijk het stuurwiel vastgehouden en mogen ervaren dat hij zelf het stuur in handen heeft. Dat zijn eigen weg de juiste weg is. Dat hij er mag zijn.'

## Filosoof

Met behulp van de verkenners kijken naar wat je voelt en hoe je ermee om kunt gaan wordt een tool die geïntegreerd wordt. Zodat je weet: 'O, ik kan die Ziener nu wel even gebruiken om iets van een afstand te bekijken.' Daarmee is het ook een methodiek die je iets geeft waar je de rest van je leven wat aan hebt. Zeker in de technologische tijd waarin we nu leven. Hoe meer wij met technologische apparaten werken, hoe meer dat onszelf, ons gedrag en de manier waarop we denken en voelen beïnvloedt. Maar het gevoel maakt ons tot mens. We zijn allemaal voelende wezens. Het gevoel maakt dat je echt verbonden kunt zijn met jezelf en andere mensen, op een diepere laag. Maar ook met de natuur en met je eigen inventiviteit en vindingrijkheid. Zo vertelde Daphne Vis dat een uitzonderlijk hoogbegaafde jongen van tien nog een verkenner miste: de filosoof. Hij was



ervan overtuigd dat die erbij moest en tekende hem boven op een wolk. Hij vroeg haar of ze dat even aan mij door kon geven... Schitterend! Juist dat vrij associëren, beschouwen en zelf ontdekken hoe het voor jou van binnen werkt. Als je leert jezelf de ruimte te geven om bewust die gevoelswereld in te dalen, geloof ik oprecht dat dit je uiteindelijk tot een gelukkiger mens maakt.●

Greetje Welten is coach, psychosociaal counselor (Het Zonnewiel), trainer, schrijfster en spellen- en methodiekontwikkelaar. Eerder ontwikkelde ze samen met Matty van der Rijen Schatgravers®, KompasVinder® en Schateiland Expeditie®. In 2020 bracht zij de



methodiek Gevoels-Verkenner® de wereld in, waarmee je op beeldende wijze kunt ontdekken wat er zich in je gevoelswereld afspeelt. Greetje geeft met regelmaat licentietrainingen waarin professionals worden opgeleid in de toepassingen hiervan. [www.greetjewelten.nl](http://www.greetjewelten.nl)