

De GevoelsVerkenner

DOOR HESTER BRUNING



Greetje Welten is coach, psychosociaal counselor en productontwikkelaar. In haar praktijk 't Zonnewiel in Breda richt zij zich op kinderen, jongeren, ouders c.q. opvoeders en kind- en jeugdprofessionals.

Eerder ontwikkelde zij met compagnon Matty van de Rijzen de inspirerende kaartspellen *Schatgravers* en *KompasVinder* en de methode *Schateiland Expeditie*.

Momenteel is zij een boek aan het schrijven.

Voor meer info:

www.greetjewelten.nl.

Niet alleen kijken naar: wát voel je? Maar ook naar: van waaruit kijk je naar die gevoelens? Coach en counselor Greetje Welten ontwikkelde een beeldende methodiek waarmee kinderen en (jong)volwassenen hun gevoel kunnen verkennen. Met de GevoelsVerkenner kun je als professional heel snel tot de kern komen.

Greetje Welten houdt van creëren. Eerder ontwikkelde zij met een compagnon drie succesvolle spellen. De GevoelsVerkenner bestaat uit een doos met mooi vormgegeven posters en kaarten. Uitgangspunt is een neutrale observant, de GevoelsVerkenner. En er zijn zeven figuurtjes, de verkenners.

Hoe ontstond het idee voor GevoelsVerkenner?

'Ik wilde al heel lang een methodiek ontwikkelen over gevoelens, omdat ik merkte dat de meeste methodieken vooral gericht zijn op de mindset, positief denken en helpende gedachtes. We gaan er dan van uit dat, als je je gedachtes veranderen, je gevoel ook verandert. Daar kun je heel veel mee, maar ik miste de gevoelswereld. Daar valt ook zoveel in te behalen. Niet alleen in de zin van 'wat voel je?', maar ook 'vanuit welk perspectief voel je dat dan?' Die gevoelswereld is zo rijk, die biedt zoveel invalshoeken waarmee je ook verandering en beweging kunt brengen bij een cliënt. Twee jaar heb ik aan de GevoelsVerkenner gewerkt en uitgebreid in mijn praktijk getest en verfijnd.'

Hoe werkt het?

'De basis is de Gevoelsposter. Die bekijk ik met de cliënt en ik vraag dan: 'Wat zie je hier? Wat valt je op aan de figuurtjes?' Van daaruit breng ik de verdieping aan. Ik vraag bijvoorbeeld: 'In welke verkenner herken je jezelf?' en dan gaan we daar dieper op in.

Je kunt ook vanuit het probleem vertrekken. Welke situatie speelt er? Welk gevoel is er? Dan laat ik hem of haar door de gevoelskaarten gaan en vraag: 'Pak er eens een paar die nu bij je passen.' Dan gaan we die situatie of dat gevoel onderzoeken. We kijken naar welke verkenner nu past bij je met dit gevoel? Ben je de Waterlander of voel je het vanuit de Graver, of de Hartopener? Dat exploreren we dan. Het is dus maar net welke ingang je neemt. Ik stem me af op wie ik voor me heb.

Laatst was er een meisje bij me dat alles heel sterk voelde, overstuur was van de kleinste dingen. We hadden eerst met mindfulness gewerkt, maar dat hielp niet voldoende. Toen vroeg ik: 'Met welke verkenner heb je helemaal niets? Welke vind je helemaal niet leuk?' Ze antwoordde: 'Nou, met de Wegkijker. Die gaat gewoon door en

stopt zijn gevoelens in zijn rugzak.' Ik vroeg: 'Kun je daar misschien iets positiefs van leren?' Ze proestte de slok thee die ze net had genomen uit, zo moest ze lachen. 'Ja, eigenlijk wel!' Dat is het verrassende van deze methode.'

Voor wie is de GevoelsVerkenner bedoeld?

'Voor mensen van 8 tot 108. Dus het is heel universeel. De methodiek wordt nu door 400 praktijken ingezet. Dat zijn psychologen, speltherapeuten, kindercoaches, jongerencoaches, ouderencoaches en psychomotorisch therapeuten. Er is een aantal scholen die haar gebruiken. Ook heb ik ouders in mijn praktijk die zeggen: 'Ik vind dit eigenlijk heel mooi om mezelf in te gaan verdiepen.'

Ik heb in de inhoud en vormgeving rekening gehouden met kinderen en volwassenen. De kaarten met de verschillende verkenners hebben een blauwe kant met tekst voor kinderen, en een groene kant voor jongeren en volwassenen. Als cliënten oud genoeg zijn, laat ik ze beide kanten lezen, omdat die elkaar aanvullen.'

“De gevoelswereld is zo rijk, die biedt zoveel invalshoeken waarmee je ook verandering en beweging kunt brengen bij een cliënt.”

Je maakt geen onderscheid tussen goede en slechte gevoelens?

'Klopt. Ik hoor kinderen vaak zeggen dat ze een 'slecht gevoel' hebben, of een 'goed gevoel'. Als je te veel dat onderscheid gaat aanbrengen, ben je sneller geneigd om bepaalde emoties te veroordelen of weg te drukken. We leven in een heel technologische tijd. Dat

beïnvloedt ons gedrag, de manier waarop we denken en voelen en leidt tot gevoelsarmoede, verschraling. Maar we zijn allemaal voelende wezens, juist ons gevoel maakt ons tot mens. Dit komt heel diep uit mijn hart... Ik hoop dat we door GevoelsVerkenner daar vaker bij stilstaan, dat gevoelslandschap blijven verkennen. Want het maakt dat je echt verbonden kunt zijn met andere mensen, op een diepere laag, en ook verbonden met jezelf en met de natuur.'

Welke feedback heb je tot nu toe gekregen?

'Mensen lieten weten erg blij te zijn. 'Eindelijk een methodiek die op deze manier over gevoelens gaat! Dat miste ik nog in mijn praktijk.' Ook dat het zo beeldend is, vinden ze heel fijn. Ik hoor van mensen terug dat ze het heel goed kunnen combineren met andere methodieken en spellen. In die zin is het een basismethodiek die je kunt gebruiken zoals ik het omschrijf, maar ook op heel veel andere manieren.

Ik zette op gegeven moment op Facebook dat ik mensen wil gaan opleiden tot licentietrainer. Dat was nog maar een impulsief ideetje, maar ik heb nu al drie trainingen vol voor volgend jaar. Er is ook grote vraag naar de webinars. Het vindt dus echt heel veel weerklank.'

In hoeverre betrek je het lichaam erbij?

'Voor mij is dat een soort tweede natuur. Maar ik beseftte later dat dat niet voor iedereen zo is. Tijdens sessies laat ik mensen continu even bewust ademen, voelen, visualiseren. Waar zitten die gevoelens in mijn lijf? Waar voel ik dat ik die Waterlander ben? Ik vind het heel belangrijk dat je het lichaam erbij betrekt.

In de licentietrainingen en webinars ga ik hier extra aandacht aan geven. Ook ben ik vloerankers aan het maken, samen met de vormgevers. Daar kun je op gaan staan, opstellingen mee doen en voelen wat er dan in je lijf gebeurt. En er is nog meer verdiepingsmateriaal in ontwikkeling.'



Winactie!

Wil je de GevoelsVerkenner winnen? Ga dan naar de Facebookpagina van de NFG, like deze en blijf op de hoogte van deze actie, andere winacties en nieuwsberichten uit het vakgebied.

www.facebook.com/therapeutcoachcounselor