

Ontprikkelgids

Marit ter Maten-Goessens

Ontprikkelgids

Schrijf- en doeboek
om je hoofd leeg te maken

Ĵ/ark media

Ontprikkelgids

Schrijf- en doeboek om je hoofd leeg te maken

Marit ter Maten-Goessens

ISBN 978-90-3380-438-0

NUR 765

Ontwerp omslag: Buitenspel, Meppel

Opmaak binnenwerk: Buitenspel, Meppel

Illustraties binnenwerk: Marit ter Maten-Goessens

©2024 Ark Media, een onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden

jongbloedmedia.nl

Dit boek is van:



Inhoud

Voorwoord	9
Om mee te beginnen	12
Schrijven	13
Ervaren	40
Tekenen en kleuren	46
Reflecteren	59
Herhalen	79
Inspiratie	88
Om mee af te sluiten	94
Over de auteur	95

Voorwoord

Leuk dat je dit boek hebt aangeschaft! Waarschijnlijk ben je op zoek naar handvatten om beter om te gaan met alle prikkels die op je afkomen op een dag, omdat het er soms te veel zijn en je er last van hebt.

Het is niet altijd makkelijk om te bedenken hoe je kan ontprikkelen. Zeker niet wanneer je overprikkeld bent! Dit boek is niet dé oplossing tegen overprikkeling, maar het geeft je wel ideeën om ermee om te gaan. Je kunt het er makkelijk bij pakken als je overprikkelt bent, om een vorm van ontprikkelen te kiezen waar je op dat moment zin in hebt. Je zult merken dat er veel manieren zijn om te ontprikkelen. Gebruik dit boek daarom vooral ook om te ontdekken waar jij persoonlijk iets aan hebt.

Hieronder leg ik eerst uit wat verschillende termen betekenen (prikkels, overprikkeling, ontprikkelen) en hoe je het boek kunt gebruiken.

Prikkels

Prikkels zijn signalen van binnenuit of van buitenaf, die informatie doorgeven aan je zenuwstelsel. Je zenuwstelsel geeft op basis daarvan weer informatie aan onder andere organen in het lichaam om bepaalde acties uit te voeren (snellere hartslag, blozen, verscherpt gehoor, etc.).

De prikkels van buitenaf komen binnen via onze zintuigen. Voorbeelden hiervan zijn:

geluiden, beelden of smaken. Bij prikkels van binnenuit gaat het om emoties, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen zoals warmte, kou, dorst en honger.

Overprikkeling

Bij overprikkeling zijn er zóveel prikkels doorgegeven aan het zenuwstelsel dat deze niet meer goed te verwerken zijn. Het zenuwstelsel is tijdelijk overbelast en geeft aan dat het geen prikkels meer kan opnemen.

Hoe het lichaam reageert bij overprikkeling, en in welke mate, verschilt per persoon: de een wordt boos of druk, de ander trekt zich terug of is verdrietig. De kunst is om dit gedrag op te merken als overprikkeling, zodat er goed op gereageerd kan worden. Bijvoorbeeld door te ontprikkelen.

Ontprikkelen

‘Ontprikkelen’ is geen officieel woord, dus ik geef de definitie die ik zelf aanhoud: jezelf ontdoen van (teveel) prikkels. Dit kan inhouden

dat je even afstand neemt van alles wat op je af komt: allerlei geluiden, berichten op Whatsapp, social media, verwachtingen, informatie, tv, gesprekken, enzovoort. Maar denk ook aan gedachten, gevoelens en zorgen.

Ontprikkelen kan ook inhouden dat je de prikkels op een ontspannen manier gaat verwerken. Door op deze manier te ontprikkelen zul je merken dat de overprikkeling afneemt, je er minder last van hebt en je beter gaat voelen.

Hoe gebruik je dit boek?

De rode draad van het boek is dat je prikkels van je af gaat schrijven of tekenen. Bijvoorbeeld door te noteren wat je van de dag vond, wat je hebt meegemaakt of welke emoties je op het moment van schrijven bezighouden. Zo raak je ‘kwijt’ wat er in je omgaat. Dit is een vorm van ontprikkelen (en verwerken).

Veel bladzijdes zijn leeg gehouden, zodat je de vrijheid hebt om op te schrijven of te tekenen wat je wilt. Mocht je het fijn vinden om een paar vragen als richtlijn te kunnen gebruiken, dan kun je de boekenlegger

gebruiken die je in dit boek vindt. Kies een vraag en begin met schrijven.

Om het schrijven positief af te sluiten raad ik je aan om tot slot iets te noteren waar je dankbaar voor was of bent. Hier is ruimte voor vrij gehouden onderaan de pagina's (naast de afbeelding van de diamant).

Als aanvulling op het schrijven worden er volop tips en ideeën aangereikt. Ik heb geprobeerd om dit boek zo afwisselend mogelijk te maken. Zo zijn er tips op veel verschillende gebieden en worden er verschillende verwerkingsmanieren voorgesteld, zoals zoeken, tellen, kleuren en herhalen. De opzet is creatief en ontspannen. Je hoeft niet de volgorde van het boek aan te houden. Kijk gewoon waar je zin in hebt en/of hoeveel schrijf- of tekenruimte je nodig hebt.

Wanneer en hoe?

.....

Je kunt ontprikkelen wanneer je wilt. Op korte momenten door de dag heen, 's avonds, maar met name ook wanneer je overprikkeld bent geraakt. Net wat jij fijn vindt en wat in jouw leven past. Zet even je mobiel uit, zoek een rustige plek en ga aan de slag.

Veel plezier en ontprikkel ze!

Marit ter Maten-Goessens



Om mee te beginnen

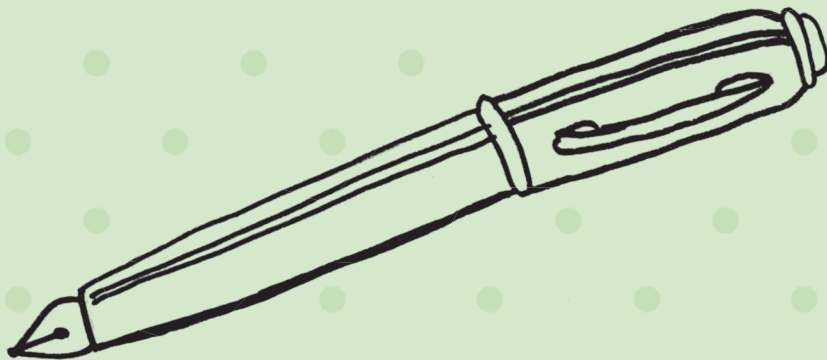
Wat betekent ontprikkelen voor jou?

Wanneer wil je dit boek gaan gebruiken?

Wat wil je bereiken?

Schrijven

Je gedachten en gevoelens op papier zetten is een mooie manier van verwerken. Het helpt ook om negatieve gevoelens te verminderen.



Voorbeeld

21 juni 2025

Je kunt de thermometer gebruiken om aan te geven hoe 'vol' of geprikkeld je je voelt. Helemaal ingekleurd staat bijvoorbeeld voor sterk overprikkeld.

Wat een dag vandaag! Mijn hoofd zit er nog vol van.

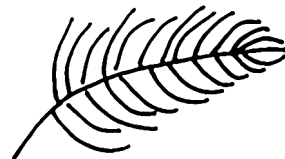
Op het werk was het zo druk! Naast mijn gewone werkzaamheden kwamen er steeds onverwachte dingen bij. Ik weet niet hoe ik het allemaal af ga krijgen voor mijn vakantie... Misschien moet ik mijn bezoekje bij mijn moeder morgen maar voor een keer afzeggen.

Wat wel heel leuk is, is dat we een uitnodiging hebben ontvangen voor de bruiloft van Marijke en Ruud. Het is over zes weken en ze vieren het aan het strand. Heel veel zin in!

Naast de diamant is er ruimte om iets op te schrijven waar je dankbaar voor was/bent. Zo kun je je schrijven positief afsluiten.



Ik was vandaag dankbaar voor het mooie weer. Toen ik naar mijn werk fietste was de lucht paars gekleurd. Heel mooi!





Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dotted lines.



Handwriting practice lines consisting of 3 horizontal dotted lines.



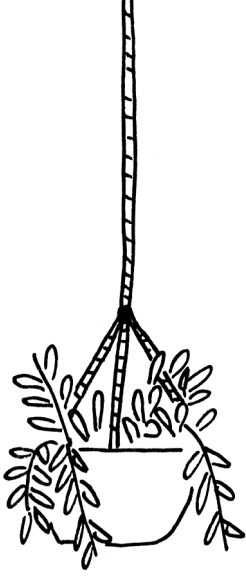
Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are seven sets of these lines.



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are seven sets of these lines.



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are seven sets of these lines.





Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

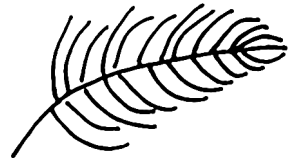
Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dotted lines for tracing and writing.



Handwriting practice area consisting of 3 horizontal dotted lines for tracing and writing.