Hart Helden · Begeleidersboek

Voor leerkrachten, scholen, ouders en therapeuten.
Bij het kinderboek *Hart Helden. Leer surfen op de golven van je Hart*, door Tante Leintje & Ralph (11).
Kinderboek ISBN 978-94-039-5061-7.
Dit boek · ISBN: 978-94-039-6842-1.
Tante Leintje is Elena Notte, de mama van Ralph. Ella, het meisje uit het verhaal, is Ralphs grote zus.

Versie 2 · november 2026
© 2026 Elena Notte · harthelden.com · hallo@harthelden.com

Kopiëren mag. De kopieerbladen in de bijlagen mag je vrij kopiëren voor gebruik in je eigen klas, groep, gezin of praktijk. Voor ander gebruik: neem even contact op.

Geen therapie. Dit boek en het kinderboek zijn psycho-educatie: uitleg over hoe lijf en gevoelens werken, met eenvoudige oefeningen. Ze zijn geen medisch of psychologisch advies, en vervangen geen arts, psycholoog of andere hulpverlener. Maak je je zorgen over een kind? Lees hoofdstuk 7.

Inspiratie. De Diepe Hart Beweging is geïnspireerd op de hartcoherentie-oefeningen van het HeartMath Institute, in het bijzonder de *Quick Coherence®*-techniek. Ralph leerde surfen op de golven van zijn hart bij Coherence Education.

Illustraties: uit het kinderboek *Hart Helden*.

Inhoud

Welkom, grote mens 4

1 · Waarom dit boek 6

2 · Hoe het boek werkt 11

3 · De wetenschap in grote mensentaal 14

4 · Zelf eerst ademen 20

5 · Begeleidingsfiches 23

- 5.0 Basisfiche · De Diepe Hart Beweging 24
- 5.1 De Golven van je Hart · Missie #1 Teken je Golf 30
- 5.2 Je Drie Breinen · Missie #2 Doe de Drie Breinen Quiz 33
- 5.3 Emotie-herinneringen als Tijdreizen · Missie #3 Schrijf je Tijdreis-verhaal 36
- 5.4 Het Hart-Brein Avontuur · Missie #4 Hart-Brein Oefening 39
- 5.5 Hartintelligentie & Intuïtie · Missie #5 Intuïtie-dagboek 42
- 5.6 De Hart-Held-S.O.S. · Missie #6 Hart-Held-S.O.S. 45
- 5.7 Je Hartveld: de Rust-Zender · Missie #7 Hart-vibes sturen 48
- 5.8 Coherentie-training · Missie #8 De 21-daagse Challenge 51
- 5.9 Jouw 10 Avonturen · Missie #9 10 Levens-missies 54
- 5.10 Jij bent een Revolutionair Denker · Missie #10 Contract & Slotpagina 57
- 5.11 Ralphs woordenboek 60

6 · Hart Helden in de klas, de groep en de praktijk 61

7 · Wanneer is meer nodig? 67

8 · Het lichaam als bondgenoot 70

9 · Woordenlijst voor grote mensen 72

10 · Bronnen en verder lezen 74

Bijlagen: kopieerbladen 77

Bijlage A · De Diepe Hart Beweging 78

Bijlage B · De Hart-Held-S.O.S. 79

Bijlage C · De Stormzinnen 80

Bijlage D · Het 21-dagenrooster 81

Bijlage E · De acht kaders in één oogopslag 83

Bijlage F · Brief voor ouders 84

Hart Helden in jouw school 85



Welkom, grote mens

Fijn dat je er bent.

Misschien ben je leerkracht en zoek je een rustig moment in een drukke klas. Misschien ben je zorgcoördinator, zorgleerkracht of CLB-medewerker. Misschien werk je als therapeut met kinderen en hun ouders. Of misschien ben je gewoon een mama, papa, oma of opa die een kind wil helpen om beter om te gaan met grote gevoelens. Voor jou is dit boek.

Hart Helden is een boek voor kinderen van 7 tot 14 jaar. Het leert hen dat gevoelens golven zijn, en dat je op golven kunt leren surfen. Dit boek is er voor de grote mens naast het kind. Het vertelt waarom het boek er is, wat erachter zit en hoe je het samen met kinderen gebruikt.

Je hoeft geen wetenschapper of therapeut te zijn. Je hoeft alleen nieuwsgierig te zijn, en bereid om zelf ook even te ademen.

Hoe gebruik je dit boek?

- **Lees eerst hoofdstuk 1 tot 4.** Liefst voor je met een kind aan *Hart Helden* begint. Daar lees je waarom het boek er is, hoe het werkt, wat de wetenschap zegt en waarom het bij jou begint.
- **Leg de begeleidingsfiches (hoofdstuk 5) naast het kinderboek.** Er is één basisfiche voor *De Diepe Hart Beweging* en één fiche per hoofdstuk en missie. Neem telkens de fiche erbij van het hoofdstuk dat je samen leest.
- **Werk je in een klas of groep?** Hoofdstuk 6 geeft korte dagelijkse momenten, een plan voor tien weken en tips voor een veilige groep.
- **Maak je je zorgen over een kind?** Lees hoofdstuk 7: *Wanneer is meer nodig?*
- **Achteraan** vind je een woordenlijst, de bronnen en kopieerbladen die je vrij mag kopiëren voor je klas, groep, gezin of praktijk.

Paginanummers (p. 10) verwijzen altijd naar het kinderboek *Hart Helden*.

Drie labels: hoe stevig staat het?

In het kinderboek zijn wetenschap en verbeelding bewust gescheiden. Dit boek doet hetzelfde. Bij de belangrijkste uitspraken staat een label, zodat je weet hoe stevig ze staan.

Label	Wat het betekent
✅ onderbouwd	Breed aanvaard en goed onderzocht.

Label	Wat het betekent
◐ voorlopig	Aannemelijk, maar het bewijs is beperkt, gemengd, of vooral bij volwassenen verzameld.
🔮 verbeelding	Beeldtaal. Mooi en nuttig, maar geen wetenschappelijke uitspraak.

Waarom die moeite? Omdat kinderen recht hebben op de waarheid, ook als die minder spectaculair is. En omdat jij zo met een gerust hart kunt uitleggen wat je doet, aan een kind, een collega of een ouder.

Eén belofte die we níet doen

Dit boek geneest niets. Het is geen therapie en geen behandeling. Het belooft niet dat angst, woede, slaapproblemen of concentratieproblemen verdwijnen. Wat het wel wil: kinderen een taal geven voor wat ze voelen, een paar eenvoudige oefeningen om mee te oefenen, en een warme grote mens naast zich. Dat is niet niks. Soms is het precies genoeg om een volgende stap te zetten.

Een kind leert rust niet uit dit boek. Het leert rust van jou. Adem zelf eerst.



HOOFDSTUK 1

Waarom dit boek

Hoe het begon: bij Ralph

Hart Helden begon bij mijn zoon Ralph. Hij is elf. We zijn een Belgisch gezin dat in Portugal woont. Daarom kozen we ervoor dat Ralph lessen volgt bij Coherence Education, een online school voor kinderen die thuis leren.

Daar leerde hij hoe hij op de golven van zijn hart kan surfen. Als het stormt vanbinnen, en ook als alles rustig en blij voelt. En hij wilde dat niet voor zichzelf houden. Dit moesten álle kinderen kunnen leren, vond hij. In zijn eigen woorden, op pagina 3 van het boek:

> *"Ik wil dat alle kinderen dat kunnen leren, want op school leer je daar niet zoveel over."*

Zo zijn we samen aan dit boek begonnen.

Over Coherence Education. Coherence Education (coherenceeducation.org) staat voor leren van binnenuit (inside-out learning), vanuit het idee dat ieder kind geboren wordt als een genie.

Een gewone ochtend, één grote vraag

Het idee kwam van Ralph. De vraag hoe je het uitlegt, kwam bij mij terecht. *"Dit boek begon op een gewone ochtend, met twee koppen kruidenthee en één grote vraag in mijn hoofd."* Zo vertel ik het als Tante Leintje op pagina 2 van *Hart Helden*.

De vraag was eenvoudig om te stellen en moeilijk om te beantwoorden: *hoe leg ik kinderen uit wat de echte kracht van hun hart is, en hoe ze die kunnen gebruiken als een superkracht?* Niet als mooi idee, maar als iets wat ze kunnen voelen, oefenen en meenemen naar de speelplaats, de klas, de keukentafel en het moment vlak voor het slapengaan.

Dit boek is er voor de grote mensen die dat avontuur mee willen dragen: leerkrachten, zorgcoördinatoren, therapeuten, ouders en grootouders. Het vertelt waarom het boek geschreven is, wat erachter zit en hoe je het met kinderen kunt gebruiken. Zonder dat je daarvoor zelf wetenschapper of therapeut moet zijn.

Wie ik ben, en waarom dat ertoe doet

Ik ben Elena Notte, de mama van Ralph. In *Hart Helden* ken je me als Tante Leintje, de vrouw met de strohoed die vanuit haar moestuin fluistert. Ik werk als orthomoleculair therapeut, volgens de principes van de **kPNI**, de klinische psycho-neuro-immunologie.

kPNI klinkt ingewikkeld, maar het idee erachter is eenvoudig: je psyche (hoe je denkt en voelt), je zenuwstelsel, je hormonen en je afweersysteem zijn geen aparte afdelingen. Ze praten de hele dag

met elkaar. Wat je eet, hoe je slaapt, hoeveel je beweegt, hoeveel stress je draagt en hoe veilig je je voelt bij de mensen rondom jou: het speelt allemaal mee in hoe je lijf zich voelt, en omgekeerd.

Ik volgde mijn opleiding bij kPNI België, dat samenwerkt met het Leo Pruimboom Instituut. kPNI brengt inzichten samen uit de psycho-neuro-immunologie (hoe psyche, zenuwstelsel, hormonen en afweer elkaar beïnvloeden), de evolutiebiologie en de leefstijlgeneeskunde, en steunt op wetenschappelijk onderzoek. Het denkkader wordt ondertussen ook in medische en paramedische opleidingen gebruikt, onder meer in Spanje. Als therapeut vervang ik geen arts of psycholoog; ik werk ernaast. **Orthomoleculair** wil zeggen dat ik daarbij ook kijk naar de bouwstoffen die een lichaam nodig heeft om goed te functioneren, zoals voedingsstoffen.

Daarnaast werk ik met **transgenerationeel traumawerk**. Daarin kijken we naar wat er in een familie van generatie op generatie wordt doorgegeven: niet alleen ogen of krullen, maar ook manieren van omgaan met angst, verdriet, spanning en verbinding. Wat een grootouder niet kon verwerken, kan soms voelbaar blijven in de daaropvolgende generaties.

Ik wil daar eerlijk in zijn: *hoe* zulke patronen precies doorgegeven worden, is een jong onderzoeksveld. Er zijn aanwijzingen dat ingrijpende ervaringen van ouders doorwerken bij hun kinderen, via biologie (bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap) én via opvoeding, sfeer en voorbeeld. Onderzoekers noemen dat *intergenerationele* overdracht. Of zulke sporen via epigenetica (veranderingen in hoe genen aan- en uitgezet worden) ook echt erfelijk doorgegeven worden over meerdere generaties, echt *transgenerationeel* dus, is bij mensen niet aangetoond: het onderzoek is jong, de studies zijn klein en de resultaten worden betwist (Yehuda & Lehrner, 2018). Het bekendste onderzoek naar overerving over generaties heen gebeurde bij muizen. Wat wél goed onderbouwd is: kinderen leren veel van hoe hun volwassenen zelf met stress omgaan, via voorbeeld, via sfeer, via wat er gezegd en niet gezegd wordt. En precies daar zit ook de hoop. Een patroon dat doorgegeven wordt, kan ook zachter doorgegeven worden. Soms begint dat met één rustige ademhaling van een ouder, op het moment dat een kind stormt.

Wat ik in de praktijk zie

Wat ik steeds opnieuw zie, is dat kinderen vaak heel goed wéten dat ze “rustig moeten blijven”. Ze hebben het honderd keer gehoord. Maar weten is iets anders dan kunnen. Wanneer de storm opsteekt, is net het denkende deel van het brein het minst bereikbaar. Uitleg komt dan niet binnen. Wat wél binnenkomt, is wat een kind in zijn lijf kan voelen, en wat het bij een volwassene naast zich ziet en hoort.

Waarom het hart?

Veel boeken over stress en gevoelens bij kinderen beginnen bij het hoofd: gedachten herkennen, anders leren denken. Dat is waardevol. *Hart Helden* kiest bewust een andere ingang: het lijf, en meer bepaald het hart en de adem. Daar zijn een paar redenen voor.

Het hart is voelbaar. Een kind kan zijn hand op zijn borst leggen en voelen dat daar iets klopt. Het kan merken dat het sneller gaat na het lopen of bij schrik, en trager wanneer het rustig wordt. Dat maakt iets onzichtbaars (stress, rust) concreet.

De adem is een deur. De meeste processen in je lijf regelen zich vanzelf: je hartslag, je spijsvertering, je bloeddruk. De adem ook, maar die kun je daarnaast bewust een beetje sturen. Wie langzaam uitademt, merkt dat het hart net iets vertraagt. Dat is geen magie maar gewone fysiologie, en voor een kind is het een krachtige ervaring: *ik kan zelf iets doen.*

Het lijf praat meer dan het hoofd. De nervus vagus, de lange zenuw die hersenstam, hart, longen en buik verbindt, draagt voor het grootste deel berichten van het lijf náár het brein. Een rustiger lijf geeft het brein dus andere informatie. Via het lijf werken heet ook wel werken van onderuit naar boven ("bottom-up"). In de praktijk merken veel begeleiders, en ik ook, dat zo'n lichaamsgerichte ingang (adem, nabijheid, beweging) in volle storm makkelijker binnenkomt dan uitleg. Dat is een klinische ervaring, geen meetresultaat. Het vervangt praten en nadenken niet, maar het kan de weg vrijmaken zodat praten en nadenken weer kunnen.

Het hart is ook een symbool. In bijna elke cultuur staat het hart voor liefde, moed en verbinding. Dat hoeft geen tegenspraak te zijn met de fysiologie. In dit boek mogen het kloppende hart en het symbolische hart naast elkaar bestaan, zolang we eerlijk zeggen wanneer we over welk hart spreken.

Wat ik kinderen wil meegeven

Als ik alles wat in *Hart Helden* staat moet samenvatten, dan zijn het vier boodschappen.

1. **Gevoelens zijn golven.** Ze komen, ze gaan, ze vertellen je iets. Ook boosheid, angst en verdriet zijn niet fout. Een Stormgolf mag er zijn.
2. **Surfen kun je leren.** Welke golf er komt, kies je niet altijd. Hoe je surft, dat kun je oefenen. Omgaan met gevoelens (**emotieregulatie**) is geen karaktertrek die je hebt of niet hebt, maar een vaardigheid die groeit.
3. **Je hoeft niet alleen te surfen.** Kinderen leren rust in de eerste plaats van een rustige volwassene naast hen. Dat heet **co-regulatie**. Hulp vragen is in dit boek geen zwakte maar een heldendaad.
4. **Je mag je verwonderen én kritisch blijven.** Het boek nodigt uit om te dromen, en leert kinderen tegelijk het verschil te zien tussen wat onderzocht is en wat een mooi beeld is.

Eerlijk over wetenschap en verbeelding

We maakten drie lagen die je in elk hoofdstuk terugvindt. In het blauwe kader van **Captain Coherence** staat alleen wat onderzoekers gemeten of goed onderzocht hebben, vereenvoudigd voor kinderen en voorzichtig geformuleerd: "vaak", "soms", "sommige onderzoekers noemen dat…". Het paarse kader heet **Hartgeheim**: daar is ruimte voor verbeelding en wonder, en het boek zegt er eerlijk bij dat het verbeelding is. En elk hoofdstuk eindigt met een **Stormzin**: een zin om te bewaren voor als het stormt.

Waarom die moeite? Omdat kinderen recht hebben op de waarheid, ook als die minder spectaculair is. En omdat vertrouwen breekbaar is: als een kind later hoort dat een uitspraak niet klopt, mag niet het hele boek mee onderuitgaan. Verbeelding heeft haar eigen waarde. Een beeld kan troosten, taal geven, rust brengen. Wonder en wetenschap hoeven elkaar niet te bijten, zolang we eerlijk zeggen welke van de twee aan het woord is.

Dit boek gaat op dezelfde manier te werk. Bij elke belangrijke uitspraak probeer ik aan te geven hoe stevig ze staat: goed onderbouwd, voorlopig, of verbeelding.

Wat dit boek niet is

- **Geen therapie.** *Hart Helden* is psycho-educatie (uitleg over hoe lijf en gevoelens werken) met oefeningen. Het kan een mooie aanvulling zijn op begeleiding, maar het vervangt ze niet. Als een kind met iets zwaars blijft zitten, is een professional nodig. Hoofdstuk 7 helpt je die signalen herkennen.
- **Geen wondermiddel.** Ademen helpt vaak, niet altijd. Het boek zegt dat ook tegen kinderen: "Soms helpt ademen meteen, soms niet. Dat is niet mislukt."
- **Geen manier om kinderen braaf of stil te krijgen.** Rust is geen gehoorzaamheid. Een kind dat "ga maar eerst ademen" hoort als straf, leert vooral dat zijn gevoel ongewenst is.
- **Geen spiritual bypass.** Met die term bedoelen we het gebruik van spirituele of positieve ideeën om moeilijke gevoelens en echte problemen te omzeilen: "denk gewoon positief", "adem het weg", "alles gebeurt met een reden". *Hart Helden* wil het omgekeerde: de storm mag er zijn, we leren er samen op surfen, en als de golf te groot is, zoeken we hulp.

Waarom een begeleidersboek

Op de allerlaatste pagina van *Hart Helden* staat, in een geel kader, de belangrijkste zin van het hele boek:

> **Een kind leert rust niet uit dit boek. Het leert rust van jou. Adem zelf eerst.**

Dat is geen verwijt, en ook geen extra taak op een al volle stapel. Het is een uitnodiging. Kinderen stemmen zich af op de volwassenen om hen heen: op je stem, je gezicht, je adem, je tempo. Een rustige volwassene is de krachtigste oefening in het boek. Daarom begint dit boek niet bij het kind, maar bij jou.

Je hoeft het niet perfect te doen. Je zult zelf ook stormen, dat hoort erbij. Wij hebben een voorbeeldfunctie. Ook wij hebben uitdagingen (stormgolven). Waar een kind baat bij heeft, is dat we tonen hoe we hiermee omgaan: terugkomen, benoemen, opnieuw ademen en weer verbinding maken.

Over Ralph

Ralph is mijn zoon, en zonder hem was er geen *Hart Helden*. Hij is elf. Zijn grote droom: architect worden, én een bekende voetballer. Hij is gek op alles wat met architectuur en inrichting te maken heeft, hij weet zo goed als alles over dieren, en hij is een prima kok: zijn chocoladetaart is de heerlijkste die ik ken.

In het kinderboek is Ralph co-auteur. Zijn eigen tekeningen van een Stormgolf en een Harmoniegolf staan op pagina 8. In het verhaal is hij de jongen die tekent en het woordenboek bijhoudt. Ella, het meisje uit het verhaal, bestaat ook echt: zij is Ralphs grote zus. Ralph vond dat zijn zus de hoofdrol verdiende. Zo werd *Hart Helden* een echt familieboek.

Tot slot

Ik hoop dat een kind na dit boek iets vaker denkt: *dit is een Stormgolf, en die mag er zijn.* En dat de grote mens naast dat kind iets vaker denkt: *ik adem eerst zelf, en dan ben ik er.* Meer is het niet. Minder ook niet.

Met een warm Hart,

Tante Leintje (Elena Notte), de mama van Ralph