

© Ilse Catharina Zinger, Kaatsheuvel, 2025

Dit werk is gelicenseerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal Licentie (CC BY-ND 4.0).

Dit werk wordt digitaal gratis aangeboden, omdat hulp bij mentale gezondheid voor iedereen beschikbaar moet zijn. Je mag dit overal verspreiden en gebruiken, zolang je de naam van de auteur (Ilse Zinger) en de originele titel duidelijk vermeldt.

Dit boekwerk mag niet worden aangepast, veranderd of bewerkt.

Meer informatie: www.dekleinewereldvanbinnenin.nl

Inhoudsopgave

1. Mevrouw Maar-wat-als	5
2. Kapitein Kontrole	9
3. Kabouter Kedeng	13
4. het Spiegelspook	17
5. de Wachter van de Nacht	21
6. Professor Doem	25

Inleiding

Iedereen heeft een eigen binnenwereld. Die bestaat uit gevoelens en gedachten. Supernuttig, want ze helpen je opletten, keuzes maken en laten zien wat belangrijk voor je is. En ze maken jou uniek.

Maar gevoelens en gedachten kunnen ook weleens zorgen dat je gaat piekeren, of dat je bang voelt. Dat is ook weer heel normaal.

Sommige kinderen voelen dat soms een beetje, anderen wat vaker en weer anderen heel erg vaak.

Waarom is dat voor iedereen verschillend? Dat kan door drie dingen komen:

1. **Karakter:** sommige mensen worden gevoeliger geboren. Ze merken sneller dingen op, zoals geluiden, gezichten of hoe iemand zich voelt. En vaak voelen ze die dingen ook intenser vanbinnen, alsof het harder binnenkomt.
2. **Ervaringen:** als je iets moeilijks meemaakt of meegemaakt hebt, kan je binnenwereld alerter worden. Maar dat hoeft niet altijd.
3. **Steun en veiligheid:** als je je veilig voelt, bijvoorbeeld door lieve mensen om je heen, blijft je binnenwereld vaak rustiger.

In dit boek ga jij die binnenwereld beter leren kennen.

Dat doen we door gevoelens en gedachten te vertalen in sprookjesfiguren.

Zoals ieder sprookje zijn ze verzonnen, maar ze lijken op hoe gevoelens zich soms gedragen: sommigen roepen hard door een megafoon, anderen fluisteren steeds “wat als... wat als...”, of trommelen zenuwachtig op je buik.

Misschien herken jij ze. Misschien ook helemaal niet. Beide is goed!

En misschien verzin jij straks je eigen figuurtje. Teken het, geef het een naam, of bedenk er een sprookje bij.

Wat je vooral mag weten: **jij bent de baas in jouw binnenwereld.**

Het is altijd goed om te luisteren naar je gevoelens, maar als ze je banger maken dan nodig is, mag je ook zeggen: “Dank je, ik hoor je. Het mag wat stiller.”