

Dit artikel geeft een uitleg over Focussen, waarin veel handvaten zitten hoe je bij het rouw proces van kinderen kunt zijn en wat ondersteund is voor hun proces is. Rouwen heeft tijd, ruimte en aandacht nodig en je kunt: “niet sneller gaan dan het langzaamste rouwproces”! Als ouder en als begeleider is dat helpend om te realiseren. Als je na het lezen van dit artikel vragen hebt of (grote) zorgen maakt over een (mogelijk) gestagneerd rouwproces, dan kun je altijd contact met ons opnemen. Onze gegevens staan op het einde van dit artikel.

Samen zijn van kinderen en volwassenen is een grote, niet altijd gemakkelijke uitdaging. Doel is dat we samen kunnen genieten van elkaars aanwezigheid en ontwikkeling. In de opvoeding thuis en op school zijn we zoekend naar passende antwoorden op de huidige complexe sociaal-emotionele ontwikkelingsstaken waar het kind voor staat. Focussen kan een bijdrage leveren met name gericht op het ondersteunen en verwerken van gevoelens die horen bij scheiding en andere ingrijpende gebeurtenissen.



*“Ik voel een knoop in mijn maag”  
vertelde het meisje van 10 waarvan de ouders in scheiding lagen.  
Dit werkstuk hielp haar om haar gevoelens meer op afstand te zetten.*

### **Focussen door kinderen**

Kinderen die Focussen, leren luisteren naar hun eigen wijsheid. Volwassenen die kinderen begeleiden en van focussen weten kunnen samen met het kind op een respectvolle manier bij de innerlijke eigen wijsheid zijn en het ruimte geven. Het geeft het kind de kans zijn zelf oplossend vermogen naar buiten te brengen en zich er naar te gaan gedragen. Focussen door zowel de volwassene als het kind kan bijdragen tot een goede, ontspannen, heldere en ook begrensde omgang met elkaar, waarin ieder tot zijn recht kan komen.

### **Wat is Focussen**

Focussen betekent onze vriendelijke aandacht richten op dat wat er zich binnen in ons afspeelt. Onze innerlijke reacties op dat wat we meemaken of meegemaakt hebben. Focussen is er voor iedereen, we zijn met de vaardigheid geboren en de meesten van ons leren het af als we naar school gaan en leren beredeneren. Met Focussen maken we gebruik van een lichamelijk gevoel (felt sense) bijvoorbeeld: “een steen op de maag of een brok in je keel”. In plaats van ervan weg, gaan we met de aandacht er naar toe. Door er met vriendelijke aandacht en zonder oordelen bij te zijn, gebeurt er al iets en kom je er meer over te weten. Het resultaat is vaak opluchting, ook al komt er iets waar je niet blij mee bent en het geeft een nieuwe frisse kijk op het geheel. Focussen is iets wat een kind of volwassene zelf doet. Je kunt niet door een ander *gefocust* worden. Wel kan een begeleider samen met de focusser *er bij zijn* en er naar luisteren. Dat bevordert het focusproces. Van de luisteraar wordt verwacht dat deze op een empathische manier aanwezig kan zijn, zonder in te vullen of te oordelen.

### **Korte geschiedenis**

Focussen is ontwikkeld door Eugene T. Gendlin, Ph.D in de zestiger jaren en komt vanuit de richting van de cliëntgerichte benadering van Rogers. Gendlin ontdekte het Focussen toen hij onderzoek deed naar de succesvolle cliënt. Hij bestudeerde wat de succesvolle cliënt

precies deed, werkte dit uit in 6 stappen en maakte het leerbaar en toegankelijk voor iedereen. Marta Stapert uit Nederland heeft sinds eind jaren tachtig, als kinderpsychotherapeut in een school voor Speciaal Onderwijs, focussen voor kinderen ontwikkeld, zowel in psychotherapie als in gezin, school, speciaal onderwijs, kinderdagverblijf, kinderbeschermingsinstelling, kinderziekenhuis. Het betreft individueel omgaan met kinderen in therapie en in dagelijkse situaties in gezin en school, alsook het groepsgewijs aanleren van Focussen. Het Focussen met kinderen wordt in vele landen toegepast in de meest uiteenlopende instituties en culturen. Het gaat altijd om een bepaalde manier van leven, die op een of andere manier onderbroken is. Door situaties zoals scheiding, verlies of andere ingrijpende gebeurtenissen. Het lichaam wil voortdurend deze oorspronkelijke manier van leven terug vinden. En als je dat een beetje de kans geeft, gebeurt dat ook. Dat is waar we werkelijk naar op zoek zijn: de energie en de manier van leven die er de hele tijd al had moeten zijn- en niet de oorzaak waardoor het is blijven steken.

### **Wat heeft het Focussen de begeleider en ouder te bieden?**

Focussen kun je gebruiken als manier voor zelfreflectie, zoals hier in het volgende voorbeeld. Een begeleider had het gevoel dat één van de jongens in haar groep haar werkelijk haatte. Hij maakte het haar erg moeilijk met zijn opstandig gedrag. In een focusproces, samen met haar focuspartner, vond ze het lijfelijk ervaren gevoel hoe zij het gedrag van deze jongen ervoer. In haar innerlijke, milde aandacht vond ze een pijnlijk gevoel in haar borst, beklemd als in een wurggreep. Op de vraag: "hoe lang al ken je dit gevoel?" kwam er langzaam aan een oude herinnering boven. Deze vroegere ervaring had veel overeenkomsten met de ervaring met deze lastige jongen. Door er aandacht aan te geven kon zich dit loskoppelen. De volgende dag waren er geen aanvaringen. Nog onlangs vertelde ze me dat ze dikke vriendjes geworden waren. Door aandacht te geven aan het lijfelijk ervaren gevoel, het te vertrouwen dat het iets te melden heeft en het te laten spreken, kan de innerlijke spanning oplossen. Daardoor verandert gedrag en wordt een andere wijze van contact mogelijk. Er kan een positieve betrekking met jezelf en met het kind ontwikkelen.

#### *Wat je kunt doen*

- *Besteed aandacht aan het lijfelijk gevoel over iets en luister naar de betekenis ervan.*
- *Dit kan ook kort zijn als je het druk hebt.*
- *Spiegel de woorden van wat het kind met jou deelt/ stel weinige to geen vragen, neem de tijd om ECHT te horen wat het kind wilt delen.*
- *Als het kind (nog) niets wilt zeggen, zoek samen naar een beter, passender moment*

Een begeleider of ouder die zelf kan focussen kan een kind (of volwassenen) helpen contact met het lichamelijke gevoel te maken (Felt Sense) en er samen naar luisteren, erkennen en de gelegenheid geven het te uiten.

### **Focussen door kinderen**

Focussen is voor kinderen in principe hetzelfde als voor volwassenen. We helpen het kind vriendelijk aandacht te geven aan dat wat zich van binnen afspeelt waardoor ze er vat op kunnen krijgen. Het is verrassend hoe gemakkelijk en spontaan kinderen hierop kunnen reageren. Als het kind verbinding gekregen heeft met wat het van binnen over iets voelt, is de volgende stap dat dit gevoel wordt uitgedrukt, dat je het kind uitnodigt om te zoeken naar de symbolisering die erbij past. Symboliseren van het innerlijk ervaren helpt het kind om vat te krijgen op zijn eigen wereld en dat wat er om hem heen gebeurt. Daardoor kan zijn of haar gedrag open en flexibel blijven.

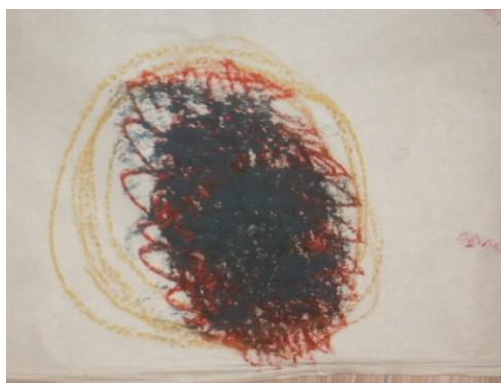
In hun ´alsof´ spel zijn kinderen voortdurend bezig met het symboliseren van hun binnen- en buitenwereld. We kunnen hen verschillende expressievormen aanreiken, bijvoorbeeld: woorden, bewegen, geluid maken en kleuren of tekenen. Omdat jonge kinderen zich nog niet zo gemakkelijk in woorden uit kunnen drukken, kunnen wij als volwassene voorzichtig woorden geven aan dat wat het kind ervaart. Zelfs voor baby's geeft dit een oplossend effect als de juiste verwoording gevonden is. Juist kleuren en tekenen is voor de jonge kinderen gemakkelijk bruikbaar en spreekt de meeste kinderen aan. Het innerlijk beleven dat voorheen niet, of op ineffectieve wijze in hun gedrag tot uitdrukking kwam, komt weer in beweging.



*“Ik ben erg boos” en het is ZOOO veel, ik zit er vol mee!  
zei een 15 jarige jongen van wie zijn vader het gezin verliet.  
Hij werd rustiger van het uitdrukken en weergeven*

Door het symboliseren middels kleur en met de beweging van de hand ontwikkelt zich in het kind een proces van loslaten. Dit symboliseren van ‘hoe het van binnen is’ door tekenen en kleuren kun je zowel aan een kind alleen als in de groep aanbieden. Focussen is niet alleen bedoeld voor kinderen met moeilijke ervaringen in hun leven en met lastig gedrag. Het geeft een kind zekerheid en zelfvertrouwen omdat het zijn oplossend vermogen versterkt. Het kind wordt rustiger en het concentratie- en opnemingsvermogen neemt toe met betere schoolprestaties. In gezin en groep ontstaat meer harmonie.

Een voorbeeld: Jonge knul van 10 jaar, hij is somber; Het gezin is al 5 x verhuist en heeft moeite met vrienden maken) en heeft nauwelijks taal en woorden voor zijn gevoel. Hij wil eigenlijk graag ‘steun’, hebben. Ik nodig hem uit om te merken hoe hij dit van binnen in zijn lijf kan opmerken. Dit vindt hij erg moeilijk, dus we maken met elkaar een stap voor stap proces. Ik laat zijn hand eerst de kleuren kiezen die bij dit gevoel passen het is rood en geel. De krijtjes worden naast elkaar gezet dan hoort er ook nog zwart bij. Deze drie kleuren bewegen als het ware als ene soort cirkel over het papier en ineens bemerkt hij hoe deze tekening van binnen gevoeld en ervaren wordt.



*Al spiegelend ontstaat met kleuren zijn innerlijke beleving. Het zijn eerst ronddraaiende ronde cirkels, dan is er wat geels om heen. Door dit te tekenen krijgt hij meer zicht op deze Felt Sense rond zijn thema ‘steun’. Daarna ontdekt hij dat deze Felt Sense, deze rood en dat geel, achter zijn borstkas opgesloten zit. Het gaat maar heen en weer, als een soort boemerang.*

Doordat hij zijn hand erop legt kan hij het verwelkomen en meer aandacht aan geven, dit maakt al een wezenlijk verschil. Hij weet nu dat hij het zelf steun kan geven. Hij ontdekt wat de betekenis voor hem is en hij kan er op een later tijdstip op terug komen. Opgelucht gaat hij weer naar de klas met zijn hand op de plek waar ‘de boemerang’ zit.

Samengevat is het Focussend werken een manier om een kind uit te nodigen waar en hoe hij iets van een situatie beleeft. Dat is meestal op een gebied of specifiek plek in het lijf met daarbij een soort symbool. Door het kind uit te nodigen daar met aandacht bij te zijn en niet te vragen naar de context geeft het kind zelf zijn aandacht aan dat specifieke gevoel van binnen. Het kind gaat ervaren dat hij er is en er is iets in hem wat hij voelt, beleefd, ervaart.

Zoals je merkt is de houding en uitnodigingen bij elk kind afgestemd op hun eigen proces en mogelijkheden, spiegelen van *dat* wat er is en ontstaat, ondersteund dit proces. En zo ontvouwt zich het kind eigen proces. Ik kan niet sneller dan het langzaamst proces. Het aanbieden om samen te luisteren naar wat er van binnen is blijft altijd een uitnodiging, het kind bepaalt of het wel of niet gebeurt.

*Wat je kunt doen*

- *Vraag het kind wat er op dit moment van binnen gebeurt, hoe het zich voelt en waar dat in hun lijf zit. (evt. nodig jij hun hand uit, om naar die plek te gaan)*

- *Vraag het kind wat voor kleuren, vorm of beweging daar bij horen.*

- *Nodig het kind uit om die kleuren op het papier te brengen waarbij de hand weet hoe die bewegen wil.*

### **Symboliseren:**

Symboliseren is uitdrukken hoe het kind iets voelt en ervaart. Het is krachtig omdat een kind er naar kan kijken. Een kind vraagt van binnen welke kleuren, bewegingen, vormen erbij horen zodat het uitgedrukt wil worden. Het effect ervan is dat het ruimte geeft en verandering bij het gevoel vanbinnen. Je hebt verschillende vormen van symbolisatie: verwoorden, verhalen schrijven, tekenen, schilderen, kleien, spel, beweging of bv een eigen attribuut.

Jouw basis houding tegenover het kind en zijn gevoelens is mild, niet oordelend en ruimte gevend. En als er iets gemaakt of getekend is het belangrijk niet te interpreteren, niet in gaan op **WAT** er is getekend, maar wil de tekening jou iets zeggen/vertellen. Een kind weet vanzelf wat de symbolisatie betekend, er wordt iets gehoord/erkent/gevoelt.

*Korte uitnodigingen: Mag ik jouw wat persoonlijks vragen?..Waar voel jij het in jouw lijf? ... Hoe voelt het daar? ..... en hoe zou het uitgedrukt willen worden?.....*

### **‘Richtlijnen’ voor kinderen in de rouw en hoe Focussen daarbij ondersteund:**

Marta Stapert & René Veugelers

#### **1. Besef van het verlies (realiseren wat er is gebeurd)**

Vertellen, tekenen, spelen wat er is gebeurd

Herinneringsboek maken

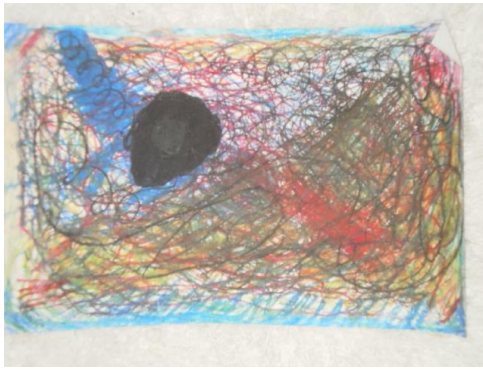
Tekenen hoe het was vóór en ná het gebeuren (gezin, zichzelf)

Vertellen, tekenen, spelen van de crematie/begrafenis/uitvaart

Waar is ..... nu? Fantasieën, wat anderen zeggen, etc

Bespreken van vragen, die kinderen vaak hebben:

1. Is het mijn schuld?
2. Is het besmettelijk, ga ik er aan dood, angst om te leven
3. Wie zal er nu voor mij zorgen, angst de nog levende ouder ook te verliezen
4. Moet ik voor de anderen in het gezin zorgen/hen troosten. Let hierbij op (afgedwongen) beloften aan ..... of aan andere familieleden (bv. opa/oma)



*Tussen al mijn plezier zit er ook verdriet” zei deze jongen van 13 jaar,  
die soms bij zijn vader woonde en soms bij zijn moeder.  
De verschillende grenzen en aanpak, hadden een wisselend effect op hem*

## **2. Ervaren van en omgaan met de gevoelens van het verlies**

Tekenen, boetseren, vertellen, spelen over gevoelens  
die horen bij de dood van .....

Verhalen lezen over gevoelens van verlies (bv. Toon Tellegen)

Gevoelsmasker maken: hoe ziet het er van buiten uit en hoe voel ik me van binnen

Dagboekje bijhouden

Focussen op gevoelens, wat er in je omgaat, hoe het voelt van binnen



*Ja zo voelt het precies!” zei een Turks meisje wat met haar ouders van Turkije  
naar hier was verhuist, en zij miste haar taal , haar vrienden en de veilige omgeving*

## **3. Aanpassen aan een omgeving zonder de overledene, of dat wat Zo belangrijk was**

Wat deed ..... altijd, en wat deed je samen met .....(herinneringsboek/doos,

Wat mis je het meeste?

Hoe gaat het nu verder? Zijn er andere mensen die iets over kunnen nemen?

Zijn de anderen om je heen veranderd en wat kunnen we daaraan doen?

Rituelen

Realiseren wanneer je in de toekomst ..... vooral zal missen (verjaardag, diploma)



*“mijn hart is gepantserd” en dat helpt dit meisje van 16 die akelige dingen heeft  
meegemaakt in haar vroege jeugd.*

#### 4. Investeren in nieuwe relaties

Delen met anderen

Wensen en dromen vertellen, tekenen

Jezelf tekenen als baby, nu, als volwassenen, bejaarde (perspectief, toekomstgericht)

Hoe gaat het nu verder, welke mensen heb je vooral nodig, nu en in de toekomst



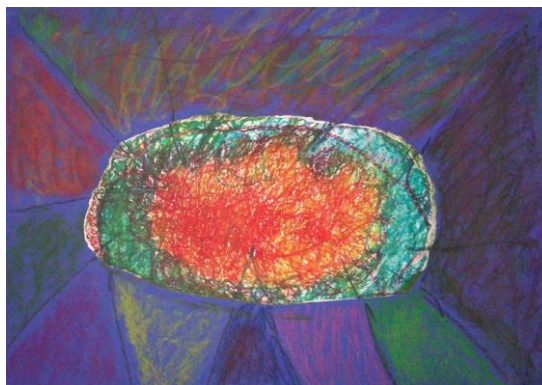
*Na regen komt zonneschijn, na verdriet komt opluchting  
na boosheid ontstaat blijheid en ruimte!  
"Mijn innerlijke veilige plek"*

Deze rouwtaken en fasen kunnen uiteraard door elkaar aan bod komen.

Focussen verdiept en verrijkt het gehele rouwproces.

#### **Kinderen die Focussen:**

- Leren dat zij zelf de baas zijn over hun emoties en concentreren zich beter op de taken waar ze mee bezig zijn.
- Leren hun problemen te hanteren in plaats van ze te ontkennen of erdoor overspoeld te raken.
- Leren om meer naar andere kinderen te luisteren en zich in de ander in te leven. Het vergroot hun sociale competentie.
- Maken op een diep innerlijk niveau verbinding met zichzelf en leren hun gevoelens op een acceptabele manier uit te drukken.
- Luisteren naar wat er bij hen van binnen speelt. Door deze gerichte, respectvolle aandacht krijgen zij vat op hun soms moeilijke, boze, angstige of agressieve emoties. Daardoor gaan zij zich milder uiten.
- Geven gerichte aandacht aan hun vragen en problemen, waardoor gedragsverandering zichtbaar wordt. Zij leren verantwoordelijkheid te nemen.
- Leren vertrouwen te hebben in hun eigen capaciteiten en leren na te gaan wat voor hen juist en eerlijk is. Het vergroot hun emotioneel welbevinden.
- Vinden zélf oplossingen voor hun problemen en ontwikkelen daardoor het zelfsturend vermogen.
- Ze worden zelfstandiger door het ervaren van eigen competentie.



*"Ik voel mij weer krachtig en kleurrijk"*

## **Handvatten voor ouders met kinderen en jongeren die rouwen**

### **\*Voor zichzelf zorgen (als ouder/ volwassenen)**

Dit is de belangrijkste voorwaarde om te zorgen voor kinderen. Het is de kunst om de juiste afstand van moeilijke gevoelens te vinden. Niet helemaal overspoeld raken door het verdriet en ook niet wegdrukken van het verdriet, maar het toelaten en bij de pijn zijn. Technieken van Focussen<sup>1</sup> kunnen daarbij helpen.

### **\*Openheid en gevoelens laten zien**

De volwassene is het voorbeeld voor het omgaan met gevoelens. Niemand is gebaat bij het wegdrukken van gevoelens. (Het is net alsof je een bal onder water probeert te houden in het zwembad. Het gaat een hele tijd goed totdat je even niet oplet, dan spuit de bal zomaar de lucht in en heb je er geen controle meer over)

### **\*Laten weten dat gevoelens normaal zijn**

Gevoelens van angst, schuld, boosheid, en opstandigheid zijn normaal in een rouwproces. Zowel voor volwassenen als voor kinderen en jongeren.

### **\*Open en eerlijk zijn in het geven van antwoorden**

Probeer de waarheid niet mooier te maken dan het is. Kinderen en jongeren voelen haarfijn aan wanneer er iets niet klopt. Ze moeten erop kunnen vertrouwen dat hen de waarheid wordt verteld hoe pijnlijk die ook kan zijn.

### **\*Niet dwingen tot praten**

Sommige kinderen en jongeren klappen dicht en vinden het moeilijk om over hun pijn te praten. Ook al is het goed om emoties te uiten, heeft het geen zin ze voor het blok te zetten. Zorg voor een veilige en vertrouwde omgeving, zodat ze ermee kunnen komen wanneer ze er zelf aan toe zijn. Ga er niet vanuit dat er wel niets zal zijn als ze er nog niet over willen praten.

### **\*Luister wanneer ze er klaar voor zijn om te praten.**

Luister met oprechte aandacht op het moment dat zij er aan toe zijn.

### **\*Vertel ze niet dat ze sterk moeten zijn**

Ga ze geen adviezen geven of zeggen dat ze sterk moeten zijn. Laat ze merken dat ze het goed doen, ook al is er iets verdrietigs.

### **\*Zoek een vriend/ familielid die het kind kan opvangen als u zelf te veel verdriet heeft.**

Soms kan het voor de ouder zelf (tijdelijk) te moeilijk zijn om het kind of de jongere op te vangen. Dan is het fijn wanneer er andere volwassenen in de omgeving zijn waar ze ook terecht kunnen.

### **\*Geef ze het gevoel dat ze kind mogen zijn.**

Sommige kinderen gaan voor de ouder of andere (jongere) kinderen zorgen als overlevingsstrategie. Laat ze weten dat ze ten alle tijden kind mogen zijn en niet verantwoordelijk zijn voor het geluk van het hele gezin.

### **\*Als men specialistische hulp zoekt moet men dat doen op een manier die normaliseert en niet stigmatiseert**

Laat ze weten dat het heel normaal is om tijdelijk ondersteuning te krijgen van een therapeut of hulpverlener. Dit kan door middel van individuele hulpverlening of een begeleide ondersteuningsgroep met een aantal lotgenoten.

### **\*Houd er rekening mee dat het verlies terug komt op elk kruispunt in de ontwikkeling**

Sommige littekens gaan steeds weer open bij iedere belangrijke gebeurtenis in het leven. Bijvoorbeeld bij het behalen van een diploma of overgang naar een nieuwe school. En later wanneer ze trouwen of zelf kinderen krijgen.

### **\*Alert zijn op gevoelige momenten voor kinderen met verdriet.**

Er komen momenten die extra moeilijk zullen zijn voor het kind of de jongere met rouw. Bijvoorbeeld de ouderavond, de schoolmusical, de kerstviering, verjaardagen, Vaderdag of Moederdag. Laat ze weten dat ze altijd bij de volwassenen terecht kunnen als het moeilijk is. Bespreek met ze zelf hoe het er mee om willen gaan.

### **\*Focustechnieken leren**

Focustechnieken helpen met emoties om te gaan. Volwassenen die zelf hebben leren Focussen kunnen dit proces bij kinderen en jongeren ondersteunen. Focussen is iets wat de meeste jonge kinderen uit zichzelf al doen, ze leren het vaak af, zodra we leren te beredeneren.

**Informatie** Voor opleiding en training in Nederland voor leerkrachten, ib-ers, jeugdhulpverleners en kindtherapeuten zijn verschillende mogelijkheden actueel aanbod kunt u vinden op de website van Stichting KinderFocussen: [www.kinderfocussen.info](http://www.kinderfocussen.info) en [www.childrenfocusing.org](http://www.childrenfocusing.org)

### Harriet Teeuw:

Harriët Teeuw is beeldend therapeut (Creatieve Therapie, Stenden hogeschool) en gecertificeerd Focusing Oriented Therapist, (FOT) Trainer en Coördinator door The Focusing Institute te New York. Gespecialiseerd in Focusing met kinderen en creatieve expressie "Mijn uitgangspunt is dat iets in jou precies weet hoe het zit en waar het naar toe moet wanneer het vast is gelopen. Eenieder van ons heeft die innerlijke wijsheid. Sinds 2000 ben ik bezig met Focusing en sinds 2005 werkzaam als Focustrainer in mijn praktijk. Mijn passie is mensen leren gebruik te maken van innerlijke wijsheid zodat ze op eigen kracht weer verder kunnen: <https://www.deruimte-info.nl/>

### René Veugelers:

Beeldend creatief therapeut, FOT en trainer en coördinator voor The Focusing Institute te New York. Hij is ruim 35 jaar werkzaam in de gezondheidszorg, waarvan de laatste 20 jaar als creatief beeldend therapeut en als focustrainer. Zowel in zijn eigen praktijk als op een school werkt hij met kinderen van 0 tot 18 jaar. Hij heeft zich gespecialiseerd in de EBL; Emerging Body Language en het Focussen. Hij geeft daarnaast focusworkshops en trainingen in binnen- en buitenland. Zijn uitgangspunt is de 'wijsheid' en 'zelfredzaamheid' van het lichaam. Site; [www.ftcz.nl](http://www.ftcz.nl)

### **Literatuur**

- Verliefde, Erik en Stapert, Marta, Focusing met kinderen, de kunst van communiceren op school en thuis, 2023 Uitg. ACCO, Leuven, ISBN 978-94-9239-863-5

- Bruijn de Erna: Focussen de kracht van innerlijk luisteren/ Lannoo  
ISBN 97 894 014 1765 5

- Weiser Cornell, Ann De kracht van focussen, 1998  
Uitg. De Toorts, Haarlem, ISBN 90 6020 776 9