

Veerkracht bij Verlies

De Onyx-Methode
Voor opvoeders en onderwijs

Voor Hilde. Ik ben dankbaar voor de jarenlange vriendschap en de gedeelde passie. Je gaf het stokje aan me door om verlies en rouw bespreekbaar te maken. Samen maken we de wereld een stukje mooier.

Bettie Bolderink

VEERKRACHT BIJ VERLIES

De Onyx-Methode:
een handboek voor
10- tot 14-jarigen,
opvoeders en
onderwijs

zilt

Veerkracht bij Verlies

De Onyx-Methode. Een handboek voor 10- tot 14-jarigen, opvoeders
en onderwijs

Bettie Bolderink

1e druk 2024

ISBN 978 94 93198 57 9

ISBN e-book 978 94 93198 58 6

NUR 740

Tekst © Bettie Bolderink, tenzij anders aangegeven

Fotografie: Esmée van Loon, Laura Ruinemans en Bettie Bolderink

Boekontwerp: Studio Mol

© 2024 Uitgeverij Zilt

Alle rechten voorbehouden.

www.uitgeverijzilt.nl

www.bettiebolderink.nl

WOORD VOORAF

Met vreugde en bewondering schrijf ik het woord vooraf voor het boek van Bettie Bolderink, expert in het empoweren van kinderen tussen de 10-14 jaar. In de wereld van persoonlijke groei en ontwikkeling is dit boek een unieke toevoeging. De Onyx-Methode bevat 6 componenten en wordt in dit boek uitgewerkt in theorie en praktische oefeningen. Betties toegankelijke schrijfstijl en praktische oefeningen maken *Veerkracht bij Verlies* relevant voor onderwijsprofessionals en iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke groei.

Onze paden kwamen samen tijdens een bijzondere samenwerking. Als rouwexpert heb ik de Grief.Academy opgericht om het taboe omtrent rouw te doorbreken. Ik heb Bettie een periode persoonlijk mogen begeleiden in het opbouwen van haar onderneming. Het was een eer om van dichtbij te ervaren hoe passievol Bettie zich richt op kinderen tussen de 10-14 jaar.

Verlies is een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Onze huidige maatschappij biedt hier nu nog te weinig ruimte voor. De jongere generatie vertrouwd maken en leren omgaan met diepgaande verlieservaringen levert een noodzakelijke bijdrage aan een positieve verandering.

Kinderen vormen onze toekomst. Dit boek draagt bij aan het taboe omtrent rouw doorbreken. Bettie heeft hier een gouden combinatie in handen met de Onyx-Methode door zich te richten tot kinderen, opvoeders en onderwijsprofessionals.

Ik heb Bettie leren kennen als een bescheiden vrouw met een schat aan kennis, ervaring en compassie. De passie voor haar werk is aanstekelijk, en telkens weer hang ik aan haar lippen als ze vertelt over haar missie. Dit boek bestaat uit zoveel meer dan letters; dit is liefde, jarenlange ervaring en toewijding.

Annemiek Dogan,
Grief.Academy

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1	Inleiding	9
Hoofdstuk 2	Hoe het is begonnen	13
Hoofdstuk 3	De periode van 10 tot 14 jaar	15
Hoofdstuk 4	De Onyx-Methode	23
Hoofdstuk 5	Leren over het leven	29
Hoofdstuk 6	Hier-en-nu	43
Hoofdstuk 7	Voelen en uiten	53
Hoofdstuk 8	Rust en ontspanning	65
Hoofdstuk 9	Vooruitkijken	79
Hoofdstuk 10	In het hart sluiten	93
Hoofdstuk 11	10 tips	105
Nawoord		109



8 VEERKRACHT BIJ VERLIES

INLEIDING



'Er waren eens drie bomen, die alle drie in een hevige storm een grote tak waren kwijtgeraakt. De drie bomen waren elk op een andere manier met hun verlies omgegaan. Jaren later ging ik de bomen weer opzoeken. Gisteren heb ik ze gevonden en gesproken.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien: "Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak." Ik zag dat hij klein was gebleven en in de schaduw stond van de andere bomen. De zon drong niet meer tot hem door. De wonde was duidelijk zichtbaar en zag er naakt uit. Het was het hoogste punt van de boom. Hij was niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij snel had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien. Hij had zijn greep op de aarde verloren. De plek van de wonde was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren en lag daar te rotten.

De derde was ook erg geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf en hij rouwde om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had

! hij gezegd: "Dit jaar nog niet." Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging, had hij gezegd: "Ja zon, verwarm mij zodat ik mijn wonde kan verwarmen. Mijn wonde heeft warmte nodig, opdat ze weet dat ze erbij hoort." Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, sprak de boom: "Ja, zon, laat mij groeien. Ik weet dat er nog zoveel te groeien is." De derde boom was ook moeilijk te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk zou zijn geworden. Gelukkig heb ik hem herkend aan de dichtgegroeide wonde, die vol trots in het zonlicht werd gehouden.'

! Uit: Manu Keirse, *Vingerafdruk van verdriet. Woorden van be-moediging* (Tielt: Lannoo NV), 2012

Beste lezer, fijn dat je er bent!

Als ervaren orthopedagoog met expertise op het gebied van rouw en verlies, weet ik dat de periode van 10 tot 14 jaar een bijzondere periode is. Het is een tijd waarin zelfvertrouwen en zelfbewustzijn zich verder ontwikkelen. De ervaringen worden meegenomen in het verdere leven.

In de puberteit begin je jezelf te ontdekken, je identiteit te vormen en je voor te bereiden op de toekomst. Volwassenen zijn er om te ondersteunen, bijvoorbeeld vanuit de rol van opvoeder of onderwijsprofessional. Aandacht voor weerbaarheid en veerkracht is in deze periode heel belangrijk.

Mijn jarenlange ervaring in het onderwijs heeft me laten zien dat het empoweren van kinderen van onschatbare waarde is. Laat kinderen hun eigen kracht ervaren, ontdekken en verder ontwikkelen, zodat ze stevig in hun schoenen staan en zelf uitdagingen aan durven te gaan.

10 VEERKRACHT BIJ VERLIES

Hoe je iets ervaart, vertelt iets over jezelf. Over wat je hebt meegemaakt, over de overtuigingen die je hebt en over wat je prettig en onprettig vindt. Dat geldt zowel voor kinderen als volwassenen. Het is een uitdaging om de draad weer op te pakken nadat je een moeilijke situatie hebt meegemaakt. Veerkracht gaat over het vermogen om terug te veren na tegenslagen en je weg te vinden bij stress of ingrijpende ervaringen.

Mijn missie met dit boek is om de lezers kennis te laten maken met de Onyx-Methode. Het boek biedt opvoeders en onderwijsprofessionals mogelijkheden om kinderen te empoweren. Dit kan door ze hulp te bieden om hun eigen kracht te ontdekken, zodat ze met vertrouwen de toekomst tegemoet kunnen gaan. Inzicht is uitzicht, op deze manier kom je écht verder. Kinderen hebben in hun eigen deel van dit boek toegang tot dezelfde kennis, op hun eigen niveau.

De hoofdstukken met de stappen van de Onyx-Methode beginnen met informatie voor opvoeders en onderwijsprofessionals. Vervolgens worden oefeningen beschreven die gericht zijn op fysiek ervaren, werken met de hond en beeldende activiteiten. Na iedere oefening wordt een specifieke toelichting beschreven. Mijn doel is dat de lezer geïnspireerd raakt, in overleg met het kind een passende keuze maakt uit de oefeningen en er mogelijk eigen activiteiten aan toevoegt. Kinderen krijgen in dit boek op hun eigen niveau toegang tot de oefeningen.

Waar in dit boek ‘opvoeders’ staat geschreven, worden zowel ouders, verzorgers als overige begeleiders bedoeld. ‘Onderwijsprofessional’ verwijst naar alle rollen in het onderwijs. Aan het eind van de hoofdstukken 5 tot en met 10 is ruimte gemaakt voor aantekeningen.

Aanvullend op dit boek verschijnen e-books over verschillende onderwerpen in relatie tot verlieservaringen. Voor de kinderen verschijnen werkboeken en inspiratiekaartjes.

Op de website www.bettiebolderink.nl staat een overzicht van de beschikbare producten.

Ga uit van je kracht. Met een open hart kun je zoveel betekenen voor de ander.

Maart 2024

Bettie Bolderink, orthopedagoog

HOE HET IS BEGONNEN



- 'Als dertienjarig meisje ging ik op zaterdag en in de vakanties werken in de fotozaak van Ger. Ik hielp in de winkel en richtte de etalages in. Ik vond het heerlijk om daar te zijn en om mijn eigen geld te verdienen. Ger zag mijn talenten en gaf mij het vertrouwen om me te laten zien.'
- Bettie Bolderink

Ger heeft mij laten ervaren dat gevoelens er mogen zijn, en dat je kunt praten over hetgeen je raakt. Dat is voor mij van onschatbare waarde geweest in deze belangrijke leeftijdsfase. Ger zag hoeveel haar hond voor mij betekende. Ze besloot haar hond aan mij te geven.

Nu begrijp ik hoe het handelen van Ger van invloed is geweest op waar ik nu sta en waar ik voor ga. Je kracht voelen en ervaren, het uiten van gevoelens en emoties en de meerwaarde van de hond zie ik als belangrijke bouwstenen om tot ontwikkeling te komen. Dan kun je de wereld in al zijn facetten aan. Het zit allemaal in de Onyx-Methode.



Liefde, aandacht, kracht, zelfvertrouwen ... de basis voor het ontwikkelen van veerkracht bij verlies.

Ik heb mij gespecialiseerd in het werken met kinderen, opvoeders en onderwijsprofessionals rondom het omgaan met intense (verlies)ervaringen. Ervaringsleren, inzicht krijgen door te ervaren, is de meest effectieve vorm van leren. Letterlijk ervaren en voelen door fysieke oefeningen, werken met de hond en beeldend werken maken de Onyx-Methode uniek. In de loop van de tijd heb ik veel kinderen mogen begeleiden om zich zo optimaal mogelijk te ontwikkelen en om de uitdagingen van het leven aan te gaan. De begeleidingsvragen die op mijn pad komen, betreffen over het algemeen het omgaan met intense (verlies)ervaringen.

In dit boek schrijf ik zo vrij mogelijk vanuit mijzelf, mijn ervaringen en alles wat ik in de loop der jaren heb gelezen, gehoord, gezien en gevoeld. Dit is mijn verhaal en ik hoop je ermee te inspireren.

‘Een kind dat zich (mentaal) goed voelt, is in staat om te leren. Het lukt onderwijsprofessionals niet altijd om in de praktijk een pedagoog te zijn. Medewerkers helpen ontwikkelen tot pedagogen was tijdens onze samenwerking de taak van Bettie. Een belangrijke voorwaarde is dat de medewerker wil leren. Hoe kun je een kwalitatief sterke professional zijn? Door haar sterk ontwikkelde vaardigheden in de praktijk en in studie opgedaan, kon Bettie bij veel medewerkers “het begin van het plakbandrolletje” vinden. Ik heb verbluffende resultaten mogen ervaren.’
Ton Huiskamp (adviseur onderwijskwaliteit)

DE PERIODE VAN 10 TOT 14 JAAR



'Op de school voor vluchtelingen tussen 12 en 18 jaar zie ik een meisje diverse keren in de ochtend voor de spiegel staan. Ze bekijkt zichzelf en maakt haar lippen rood. Samen met een paar vriendinnen hoor ik haar lachen. Wanneer ik het meisje tegenkom, benoem ik dat ze er mooi uitziet. Ze kijkt me lachend aan. Tegelijkertijd zie ik verdriet in haar ogen. De thuissituatie is verdrietig, ze is met haar ouders gevlucht uit haar land. Ik voel de waarde van dit contact en weet dat ik mede hierdoor op een ander moment met haar kan praten over de zorgen die ze bij zich draagt.

Twee weken later staat ze huilend bij twee vriendinnen. Ze gaat verhuizen, het gezin heeft een huis. Ze is verward en emotioneel. Ik vraag of ik erbij mag komen staan. Dat is goed. We spreken met elkaar over de emoties die er zijn. Ze is blij omdat haar gezin een huis heeft, verdrietig omdat ze haar vriendinnen gaat verlaten, verward omdat ze het niet in de hand heeft. We staan een paar minuten bij elkaar, geven elkaar een knuffel en dan gaat ze weer naar haar klas.'

Bettie Bolderink

Het is essentieel om kinderen van 10 tot 14 jaar te ondersteunen en te begeleiden tijdens deze levensfase en om ruimte te bieden aan het uiten van gevoelens en gedachten. Zij maken een periode door van intense fysieke, cognitieve en emotionele veranderingen. De puberteit is een tijd van identiteitsvorming, zelfontdekking en het stellen van levensvragen. Deze vragen en de bijbehorende emoties maken deel uit van een normale ontwikkeling.

Kinderen in de leeftijd van 10 tot 14 jaar kunnen intens verdriet, verlies en andere emotionele ervaringen meemaken. Die ervaringen zijn van invloed op de ontwikkeling van hun identiteit. Het is belangrijk dat in deze periode volwassenen beschikbaar zijn met wie kinderen over hun gevoelens kunnen praten. Kinderen gaan meer ontdekken over de wereld waarin zij leven. Zij zijn in staat om hierover dieper na te denken en maken zich soms ook zorgen. Als het kind over gedachten en gevoelens kan praten, helpt dat om steviger in de wereld te staan.

Hoe kan de ondersteuning er concreet uitzien?

- Laat het kind gevoelens en gedachten uiten en heb hierover geen oordeel. Dit kan het kind helpen om zich begrepen en gesteund te voelen.
- Wees geduldig, geef het kind de tijd om zich comfortabel te voelen bij het delen van gedachten en emoties.
- Laat weten dat het kind altijd bij jou terecht kan en zich veilig kan voelen om gevoelens te uiten. Dit kan eventuele angst of schaamte verminderen.
- Stel open vragen en moedig hiermee aan om meer informatie te delen. Bijvoorbeeld: 'Hoe voel je je over wat er is gebeurd?'
- Leg uit dat het normaal is om verschillende emoties te ervaren bij intense gebeurtenissen en dat deze ook kunnen veranderen. Dit kan geruststellend werken en helpen om emoties beter te begrijpen.

- Blijf op de hoogte van hoe het kind zich voelt, ook na enige tijd.
- Leer het kind gezonde manieren om met emoties om te gaan, zoals praten met vrienden, creatief uiten, bewegen of ontspanningstechnieken.
- Overweeg wanneer nodig om professionele hulp in te schakelen.

Intense (verlies)ervaringen hebben betrekking op uiteenlopende situaties en gevoelens. Bij deze ervaringen worden kinderen geconfronteerd met rouw. De stappen van de Onyx-Methode, die hiervoor handvatten geven, worden in hoofdstuk 4 uitgelegd en in hoofdstuk 5 tot en met 10 worden ze uitgebreid beschreven inclusief concrete oefeningen.

Waar kun je aan denken als het gaat om intense verlieservaringen?

- Het overlijden van een geliefde kan het verlies van een familielid, een vriend of een huisdier betreffen. Kinderen komen in aanraking met verdriet, rouw en het gemis van de persoon of het dier waar ze van houden.
- De scheiding van ouders kan leiden tot gevoelens van verwarring, verdriet en onzekerheid over de toekomst. Hierbij gaat het om verlies van de gezinssituatie zoals deze was.
- Zowel de eigen ziekte als de ziekte van iemand van wie je houdt, kan intense angst en zorgen veroorzaken. Ziekte betekent verlies van gezondheid.
- Het verlaten van het thuisland en het aanpassen aan een nieuwe omgeving en cultuur kunnen leiden tot gevoelens van verlies, eenzaamheid en onzekerheid.
- Pesten kan leiden tot een laag zelfbeeld, twijfel en onzekerheid over jezelf. Dit gaat vaak gepaard met verlies van zelfvertrouwen.
- Verhuizen naar een andere woonplaats kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid en het missen van de vertrouwde omgeving.
- Het omgaan met de beperkingen en uitdagingen als gevolg van

een handicap kan leiden tot gevoelens van verdriet, frustratie en onzekerheid.

- Wanneer de realiteit niet overeenkomt met de verwachtingen, kan dit leiden tot teleurstelling en verdriet.

Het omgaan met de hierboven genoemde verlieservaringen kan een complex proces zijn. De manier waarop een kind hiermee omgaat, is afhankelijk van persoonlijkheid, eerdere ervaringen, omgeving en steun. Het is van groot belang om begripvol, ondersteunend en geduldig te zijn en om te helpen bij het verwerken van deze ervaringen op een manier die het best bij het kind past.

De Amerikaanse psycholoog William Worden omschrijft vier rouwtaken waarmee mensen worden geconfronteerd bij verlies.

- **Rouwtaak 1: de werkelijkheid onder ogen zien**

Je wordt je bewust van de harde realiteit van het verlies. Het is het moment waarop je beseft dat de situatie werkelijk is veranderd, bijvoorbeeld door het overlijden van een dierbare. Het kan een schokkende en confronterende ervaring zijn. Het is een noodzakelijke eerste stap om met het verlies om te gaan.

- **Rouwtaak 2: de pijn van het verlies ervaren**

Je ervaart de emoties en gevoelens die gepaard gaan met het verlies. Het kan gaan om verdriet, woede, verwarring, schuldgevoelens en andere emoties. Het is essentieel om deze emoties te doorleven en te uiten, omdat het onderdrukken van deze gevoelens het rouwproces kan verstoren.

- **Rouwtaak 3: aanpassen aan een nieuwe realiteit**

Nadat je de pijn van het verlies hebt ervaren, is het de uitdaging om te leren omgaan met de veranderde omstandigheden en een nieuw leven op te bouwen zonder de aanwezigheid van de persoon of de situatie die verloren is gegaan.

- **Rouwtaak 4: opnieuw leren genieten en herinneringen bewaren**

Hierbij gaat het om het vinden van manieren om weer positieve emoties te ervaren en om te leren leven met de herinneringen aan wat verloren is gegaan. Het betekent niet dat je het verlies vergeet, maar eerder dat je in staat bent om liefdevol terug te kijken en dat je weer vreugde kunt vinden in het leven.

Deze rouwtaken vormen een leidraad voor mensen die rouwen, maar het is belangrijk om je te realiseren dat het rouwproces voor iedereen uniek is. Iedereen doorloopt deze taken in een eigen volgorde en op een eigen manier. Rouwen is complex en kan een langdurig proces zijn. De waarde van een ondersteunend netwerk is



van groot belang. Volwassenen die openheid aanmoedigen, begrip tonen en een veilige ruimte bieden om vragen te stellen en steun te zoeken, zijn van grote waarde voor het welzijn van het kind.

Door samen met het kind mogelijkheden te zoeken en te ontdekken wat nodig en passend is, is de kans op het vinden van oplossingen het grootst. Zo draag je bij aan de ontwikkeling van veerkracht.