

PRAKTIJKBOEK FOCUSING MET KINDEREN

**De kunst van communiceren
in therapie en begeleiding**

René Veugelers & Harriët Teeuw

acco
learn

Eerste uitgave: 2025

Gepubliceerd door

Acco Uitgeverij, Westvlietweg 67 F, 2495 AA Den Haag, Nederland

E-mail: info@uitgeverijacco.nl – Website: www.accouitgeverij.nl

Voor België:

Acco cv, Sluisstraat 10, 3000 Leuven, België

E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.acco.be

Omslagontwerp: Frisco

Zetwerk: Crius Group

© 2025 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cv), Leuven (België)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever heeft geprobeerd alle rechthebbenden voor het copyright op te sporen. Mogelijk is dat niet overal gelukt. Wie toch denkt rechten te kunnen doen gelden, kan contact opnemen met de uitgever.

Inhoudsopgave

Woord vooraf	9
DEEL 1 THEORIE	11
1 Inleiding	13
1.1 Het ontstaan van Focusing	13
1.2 Focusing in ons werk	14
2 Wat is Focusing met kinderen?	17
2.1 Het belang van Focusing met kinderen	17
2.2 Wat draagt het kind met zich mee?	18
2.3 De praktijk van Focusing met kinderen	19
3 Vier sleutelbegrippen met betrekking tot Focusing	21
3.1 Felt Sense	21
3.2 Carrying Forward Energy	22
3.3 Interaction First	23
3.4 Des-identificatie	23
4 De vier fasen van het focusproces	25
Fase 1. Ruimte maken en onderzoeken – wat leeft er allemaal...	25
Fase 2. Contact maken	26
Fase 3. Contact verdiepen – erbij zijn door vragen te stellen aan de Felt Sense	27
Fase 4. Afronden	27
5 Basisattitude van de begeleider	29
5.1 Contact-contract	29
5.2 Betrokkenheid van de begeleider met zichzelf	30
5.3 Betrokkenheid met het kind	30
5.4 De begeleider in de relatie en de interactie met het kind: de grondhouding bij Focusing	32

6	Focusingvaardigheden	35
6.1	'Erbij zijn' en spiegelen	35
6.1.1	Vormen van spiegelen	36
6.1.2	Aandachtspunten bij spiegelen	37
6.1.3	Tips voor een goede spiegeling	37
6.2	Een respectvolle en open begeleiding	38
6.3	Grenzen stellen met begrip en erkenning	40
6.3.1	Spiegel het gedrag zonder oordeel of veroordeling	40
6.3.2	Erken het verlangen van het kind én stel duidelijke grenzen	41
6.3.3	Ga dieper in op het lichamelijke gevoel	42
7	Symbolisering, activiteiten en middelen	43
7.1	Aandachtspunten bij symbolisering	43
7.2	Voorbeeld van symbolisering	44
7.3	Achtergrond en theorie bij het voorbeeld	46
8	Eerste hulp bij procesverstoorders	49
	Verstoorder: het kind voelt niets ('ik weet het niet')	49
	Verstoorder: het kind wil niks of zegt 'nee'	50
	Verstoorder: het kind wil niet stilstaan bij het moeilijke, maar het snel even oplossen	50
	Verstoorder: het kind wordt ongeduldig	51
	Verstoorder: het kind wil heel veel details vertellen	51
	Verstoorder: het kind twijfelt over iets wat het voelt	52
	Verstoorder: het kind ervaart druk	53
	Verstoorder: het kind is bang om in contact te komen met een Felt Sense	53
	Verstoorder: het kind verveelt zich	53
	Verstoorder: het kind is boos op de wereld	54
	Verstoorder: het kind zit vol met van alles	54
9	De cookie cutter	55
9.1	Hoe werkt de cookie cutter?	55
9.2	Het Focusproces met de cookie cutter	58
9.3	De cookie cutter als oefening voor de begeleider	62
10	Zes tips voor een succesvol Focusing-introductiegesprek	65
	Tip 1. Iedere sessie is anders	65
	Tip 2. Leg Focusing uit aan de hand van je eigen ervaringen	66
	Tip 3. Maak een contact-contract	66
	Tip 4. Houd rekening met de leeftijd van het kind	67
	Tip 5. Geef het kind voldoende uitleg	67
	Tip 6. Vul aan met een korte oefening	68

DEEL 2 OEFENINGEN

71

Inleiding

73

Algemene suggesties voor de begeleider bij de oefeningen	74
Check je eigen Felt Sense als begeleider	74
Ga dan naar het kind	74
Stem vervolgens af	75
Volg de Living Forward Energy	75
Praktische aandachtspunten	75

Fase 1: Ruimte maken

76

Oefening 1. Ruimte maken met post-its	76
Oefening 2. Ruimte maken voor een groep	78
Oefening 3. Ruimte maken: de zwarte doos	80
Oefening 4. Sensomotorische oefeningen	82
Oefening 5. Transitie van daar naar hier	84
Oefening 6. De kleuren van vandaag	86
Oefening 7. Hoofd, hart en buik	88
Oefening 8. <i>Body sketch</i> op A4-formaat	90

Fase 2: Contact maken

92

Oefening 9. Een Felt Sense ontdekken via sensopathische materialen	92
Oefening 10. Je 'innerlijke' centrum ontdekken	94
Oefening 11. Een veilige ruimte voor jezelf maken	96
Oefening 12. Verkennen via geluiden	98
Oefening 13. Bewegen en beweging	100
Oefening 14. Eigen grenzen	102
Oefening 15. Handen en voeten	104
Oefening 16. Elkaar ontmoeten vanuit beweging	106
Oefening 17. Een Felt Sense verkennen via symbolen	108
Oefening 18. Een Felt Sense verkennen via afbeeldingen	110
Oefening 19. Een Felt Sense verkennen via een thema	112
Oefening 20. Een Felt Sense verkennen met natuurelementen	114
Oefening 21. Een Felt Sense verkennen vanuit een <i>scribble</i>	116
Oefening 22. EHBO-doos voor dipmomenten	120
Oefening 23. Werken met muziek en beweging	122
Oefening 24. Welk dier ben jij?	124

Fase 3: Contact verdiepen

126

Oefening 25. Behoeft, verlangen, wens of nood	126
Oefening 26. De reis naar jouw innerlijke landschap	128
Oefening 27. <i>Body sketch</i> op ware grootte	130

Oefening 28.	Zelf kritische gedachten verkennen met een collage	132
Oefening 29.	Zelf kritische gedachten verkennen met een tekenbeweging	134
Oefening 30.	Kritische delen spelen	137
Oefening 31.	Zelf kritische gedachten verbeelden in een masker	139
Oefening 32.	Zelf kritische gedachten verkennen met symbolen	142
Oefening 33.	Tegenstellingen	144
Oefening 34.	Jij en je omgeving	146
Oefening 35.	Binnenkant en buitenkant symboliseren met klei	148
Oefening 36.	Nieuw perspectief	150
Oefening 37.	Dromen en nachtmerries	152

Fase 4: Afronden **126**

Oefening 38.	De rode draad ontdekken in verschillende werkstukken	154
Oefening 39.	Afronden met een ritueel voor een groep – handafdrukken	156
Oefening 40.	Afronden met een ritueel voor een groep – boom	158
Oefening 41.	Afronden met een ritueel voor een groep – vuur	160

Nawoord **162**

Literatuurlijst **163**

Woord vooraf

*Focusing can't change reality, but it changes
the way I carry it in my body.*

– Eugene Gendlin

In 2023 kregen wij, Harriët Teeuw en René Veugelers, de bijzondere kans om nauw betrokken te worden bij de hernieuwde uitgave van *Focusing met kinderen: De kunst van communiceren op school en thuis*, geschreven door Marta Stapert en Erik Verliefde. Samen met Acco hebben we het boek herzien en in een eigentijdse taal gegoten, zodat het beter aansluit bij de beleavingswereld van vandaag. Tijdens dit proces ontstond het idee om een aanvullend praktijkboek te maken – een praktische gids vol oefeningen die voortkomen uit onze jarenlange ervaring en de integratie van Focusing met kinderen.

In dit praktijkboek delen wij:

- wat Focusing voor ons betekent;
- wat we in onze praktijk doen;
- hoe wij Focusing inzetten;
- onze zelfontwikkelde werkwijze: *Dynamic Expressive Focusing*;
- en het bijzondere effect hiervan op kinderen en jongeren.

Met dit praktijkboek willen we de therapeut en begeleider laten ervaren wat Focusing kan betekenen in de praktijk. We bespreken de oorsprong van deze benadering, verkennen de sleutelbegrippen, en bieden concrete oefeningen aan die de fasen van het proces ondersteunen.

Ter bevordering van de leesbaarheid kiezen we ervoor naar de begeleider en het kind te verwijzen met de mannelijke vormen 'hij', 'hem' en 'zijn'. Uiteraard willen we hiermee geen genders uitsluiten en bedoelen we daar net zo goed zij/haar/haar en die/hen/hun mee.

We nodigen je uit om dit praktijkboek met een open hart te benaderen. Laat je verwonderen door de oefeningen en voel je geraakt door de processen. Ontdek hoe deze benadering een diepe impact kan hebben op je werk met kinderen en jongeren, en laat je inspireren door de eindeloze mogelijkheden van Focusing.

En als je de kans krijgt: volg een training in Focusing. Het zal je ervaring verdiepen en verrijken.

We starten met een inleiding over Eugene Gendlin en de kracht van Focusing.

deel 1
THEORIE

1

Inleiding

Focusing is een bekende methode in de wereld van de psychotherapie. Toch zijn de mogelijkheden ervan voor therapie en begeleiding nog lang niet voor iedereen duidelijk. In ons werk als *Focusing Oriented Therapeut* (FOT) met kinderen en jongeren ervaren wij dagelijks de meerwaarde van deze lichaams- en ervaringsgerichte benadering. Focusing is een flexibele methodiek die binnen vrijwel alle vormen van therapie en begeleiding kan worden toegepast.

1.1 Het ontstaan van Focusing

Focusing is een filosofisch gefundeerde methodiek (Gendlin et al., 1968; Gendlin, 1997). Het begon allemaal met Eugene T. Gendlin, hoogleraar in filosofie en psychologie aan de Universiteit van Chicago, die nauw samenwerkte met Carl Rogers. Tijdens zijn onderzoek naar psychotherapie ontdekte Gendlin dat niet de therapeut zelf het doorslaggevende verschil maakte, maar dat bepaalde cliënten van nature op een specifieke manier met zichzelf en hun problemen omgingen. Die cliënten spraken vanuit hun directe lichamelijke ervaring over hun probleem. Gendlin noemde die subtiele, vaak nog niet direct benoembare lichamelijke gewaarwording een *Felt Sense* – een lichamenlijk aanvoelen met een impliciete betekenis, zoals het gevoel van een steen op je maag.

Het werd Gendlins missie om in kaart te brengen wat die succesvolle cliënten precies deden en om die vaardigheid beschikbaar te maken voor iedereen. Hij noemde dit proces Focusing. Samen met zijn studenten experimenteerde hij hiermee in oefengroepen (*Changes Groups*). Zo ontstond Focusing als methodiek en filosofie die inmiddels wereldwijd wordt toegepast.

1.2 Focusing in ons werk

Ruim vijftientwintig jaar geleden kwamen wij voor het eerst in aanraking met Focusing. Het raakte ons diep en veranderde ons leven en de manier waarop wij met kinderen en jongeren werken. Geïnspireerd door onze mentor en vriendin Marta Stapert hebben wij deze werkwijze verder verfijnd en geïntegreerd in ons werk. Zo ontwikkelden we onze eigen benadering: *Dynamic Expressive Focusing*. Deze werkwijze helpt kinderen en jongeren om contact te maken met hun innerlijke belevingswereld. Door middel van expressieve werkvormen leren zij hun gevoelens en ervaringen op een veilige en helende manier te verkennen en te ordenen.

De volgende vragen blijven ons inspireren:

- Hoe onvoorwaardelijk durf jij bij een cliënt te zijn?
- Welke interventies kunnen een proces verdiepen?
- Hoe creëer je veiligheid voor de cliënt én zorg je tegelijkertijd voor je eigen innerlijke balans?

Focusing biedt waardevolle antwoorden op deze vragen. Het versterkt de zelfredzaamheid van binnenuit, helpt innerlijke processen te ordenen en verstevigt de identiteit, ongeacht de leeftijd van de cliënt. Het is een proces van verandering en groei waarin het kind leert te vertrouwen op zijn eigen impliciete weten en waarin het zijn natuurlijke zelfsturing hervindt. We hopen dat dit praktijkboek je verwondert, je inspireert en je uitnodigt om deze bijzondere benadering in jouw werk te ervaren en toe te passen.

Doel van dit praktijkboek

Dit praktijkboek is bedoeld als een uitnodiging voor (toekomstige) KinderFocus-coaches/ -begeleiders om te onderzoeken waar hun eigen verworvenheden en intenties liggen. Het helpt je stil te staan bij jouw sterke kanten en de gebieden die nog aandacht vragen.

De **oefeningen** in dit boek zijn ontworpen om een beroep te doen op jouw creativiteit, flexibiliteit en speelsheid, zodat je jouw unieke manier kunt vinden om op een focussende manier met kinderen samen te zijn. Het is JOUW ontdekkingsreis.

Dit boek is geschikt voor een **brede doelgroep**. Hoewel we vaak spreken over 'het kind', geldt deze benadering voor alle jonge leeftijden: van baby's, peuters en kleuters tot basisschoolkinderen en adolescenten. De kunst is steeds opnieuw te zoeken naar de juiste toon en naar passende woorden voor elke leeftijdsfase. Als we over 'de begeleider' spreken, bedoelen we

evenzeer een brede groep professionals en betrokkenen: ouders, verzorgers, leerkrachten, groepsleiders, verpleegkundigen, kinderbeschermers, artsen en therapeuten zoals kinderpsychotherapeuten en speltherapeuten.

Soms **herhalen** we bepaalde ideeën in andere bewoordingen. Dit doen we bewust om bepaalde inzichten te verdiepen en ze vanuit verschillende invalshoeken te belichten.

We wensen je veel plezier en verdieping tijdens jouw persoonlijke ontdekkingsreis door de wondere wereld van Focusing. Laat je verrassen door wat je zult ontdekken – over jezelf en over de unieke verbinding die je met kinderen kunt aangaan.

Ter info

Je zult verder in het boek af en toe een asterix zien staan bij het woord ‘gevoel’. Dat betekent dat ‘het gevoel’ in die context verwijst naar de bredere Felt Sense. Soms bevraag je namelijk de Felt Sense bij je cliënt zonder er letterlijk naar te verwijzen.

2

Wat is Focusing met kinderen?

Focusing helpt het kind verbinding te maken en te houden met zijn impliciete weten, zijn zelfsturing, door middel van wat lichamelijk merkbaar is over zijn levenservaringen. Het is een veranderingsproces.

Het samenzijn van kinderen en volwassenen is een grote en niet altijd gemakkelijke uitdaging. Het doel is dat we samen kunnen genieten van elkaars aanwezigheid en ontwikkeling. In de opvoeding thuis, op school of tijdens therapie zoeken we naar passende antwoorden op de huidige complexe sociaal-emotionele ontwikkelingsstaken waar het kind voor staat. Focusing kan daaraan een bijdrage leveren.

2.1 Het belang van Focusing met kinderen

Focusing, zowel door de volwassene als door het kind, kan bijdragen tot een goede, ontspannen, heldere en ook begrensde omgang met elkaar, waarin ieder tot zijn recht kan komen. Dankzij Focusing richten we onze vriendelijke aandacht op dat wat er zich binnen in ons afspeelt. Onze innerlijke reacties op wat we meemaken of meegemaakt hebben, zijn in ons lijf voelbaar. Herken je dat als je je op dit moment afvraagt wanneer je in de afgelopen periode een nare opmerking kreeg? Kun je voelen wat er toen ergens vanbinnen in je lijf gebeurde? Misschien voelde het alsof je een stomp in je maag kreeg of als een vaag, dof gevoel boven in je borst? Wat heb je toen met dat gevoel gedaan? Het geïrriteerd weggeduwd of weggeslikt? Of bleef het de verdere dag bij je hangen zodat je minder geconcentreerd en alert met de kinderen samen kon zijn?

Focusing leert je om zacht en mild met je aandacht naar zo'n lijfelijke ervaring toe te gaan, omdat zo'n gevoel* ook betekenis in zich draagt, en de mogelijkheid tot verandering. Soms kun je vanbinnen al ruimte en opluchting merken door kort bij de lijfelijke ervaring te zijn. Na die korte aandacht kun je ook aan het gevoel* vragen te wachten tot later, tot je er meer aandacht aan kunt geven – wellicht samen met een focuspartner die het proces van aandacht geven kan begeleiden. Dit moment van ter plekke aandachtig ruimte maken helpt je door de dag goed te functioneren en je energie te sparen.

Merk je dus hoe belangrijk het is om, allereerst als volwassene, Focusing in je repertoire op te nemen? Aangezien Focusing een zelfreflecterende methode is, en geen psychotherapie, kun je jouw focusproces laten begeleiden door een focuspartner met wie je regelmatig samenkomt.

Korte geschiedenis Focusing met kinderen

Nadat Gendlin Focusing ontdekte, werd de methode meer en meer geïntegreerd in bestaande methodieken. Eind jaren tachtig ontwikkelde Marta Stapert – als kinderpsychotherapeute in een school voor speciaal onderwijs – *Focusing voor kinderen in Nederland*. Haar methodiek is zowel toepasbaar in de psychotherapie als in het gezin, op school, in het speciaal onderwijs, in het kinderdagverblijf, in de kinderbeschermingsinstelling en in het kinderziekenhuis. Het betreft individueel omgaan met kinderen in therapie en in dagelijkse situaties in het gezin en op school, alsook het groepsgewijs aanleren van Focusing. Door uitwisseling met collega's wereldwijd, door reizen naar andere delen van de wereld en door lesgeven wordt Focusing met kinderen intussen in vele landen en in de meest uiteenlopende instituties en culturen toegepast.

2.2 Wat draagt het kind met zich mee?

We gunnen cliënten en kinderen dat ze zich zeker en veilig voelen. Een aantal vragen spelen hierbij een rol: 'Doe ik ertoe?', 'Hoor ik erbij?', 'Ben ik geliefd?', 'Overzie ik de situatie?' ... We kunnen het kind zien als een persoon met een geheel eigen wereld aan ervaringen. Hoeveel grotere en kleinere belevenissen zijn er niet in het leven van een kind die goed, fijn of ontwikkelingsbevorderend zijn, maar ook die verwarrend, onbegrijpelijk, verontrustend of bedreigend zijn.

's Morgens kan er in de thuissituatie of op het schoolplein al iets gebeurd zijn dat het kind bezighoudt. Daarmee komt het de klas binnen en komt het na schooltijd thuis. Het ene kind zal onrustig en druk reageren, het andere kind

zal zich stilletjes terugtrekken. Hoe moet het kind dan geconcentreerd op school aan het spelen en werken zijn, of na thuiskomst weer zijn draai vinden? Focusing is niet alleen bedoeld voor kinderen met moeilijke levenservaringen of met lastig gedrag, het geeft ook ieder kind zekerheid en zelfvertrouwen omdat het zijn oplossend vermogen versterkt. Het kind wordt rustiger en het concentratie- en opnemingsvermogen nemen toe, met betere schoolprestaties als gevolg. In het gezin en de groep ontstaat meer harmonie.

2.3 De praktijk van Focusing met kinderen

Focusing is voor kinderen in principe hetzelfde als Focusing voor volwassenen. Je helpt het kind vriendelijke aandacht te geven aan wat zich vanbinnen afspeelt, waardoor het er vat op kan krijgen. Het is verrassend hoe gemakkelijk en spontaan ook jonge kinderen hierop kunnen reageren.

Als het kind verbinding gekregen heeft met de lijfelijke ervaring, nodig je het kind uit om te zoeken welke expressie er bij deze ervaring past. We noemen dat ook wel **symboliseren**. Het symboliseren van een innerlijke ervaring helpt het kind vat te krijgen op zijn eigen wereld en wat er om hem heen gebeurt. Daardoor kan zijn gedrag open en flexibel blijven. Kinderen zijn in hun ‘als-ofspel’ voortdurend bezig met het symboliseren van hun binnen- en buitenwereld. Je kunt hen verschillende expressievormen aanreiken, bijvoorbeeld: woorden gebruiken, bewegen, geluid maken en kleuren of tekenen.

Omdat jonge kinderen zich nog niet zo gemakkelijk in woorden kunnen uitdrukken, kunnen wij als volwassene voorzichtig woorden geven aan wat het kind ervaart. Kleuren en tekenen zijn voor jonge kinderen makkelijker hanteerbare expressievormen, die ook de meeste kinderen aanspreken. De tekening hoeft niet ‘mooi’ te zijn. Dit kun je zien op de bijgaande tekeningen die een gevoel uitdrukken. Het innerlijk beleven dat voorheen niet, of op ineffectieve wijze, in hun gedrag tot uitdrukking kwam, komt weer in beweging. Door het gevoel te symboliseren met kleur en met de beweging van de hand, ontwikkelt er zich in het kind een proces van loslaten. Je kunt deze vorm van symboliseren zowel individueel als in groep aanbieden.



Het kind leert door Focusing:

- verbinding te maken met zijn lichamelijke gewaarzijn;
- te vertrouwen op zijn innerlijke gevoel dat weet wat juist en wat waar is;
- sensorische gewaarwordingen in zijn lijf te voelen;
- contact te maken met de Felt Sense;
- zijn lichamelijk ervaren gevoel in zijn leven te betrekken door ernaar te luisteren;
- aandacht naar binnen in zijn lijf te laten gaan;
- de Felt Sense te vertrouwen;
- dat de Felt Sense een betekenis heeft;
- hoe zich tot een probleem te verhouden en ermee om te gaan;
- dat hij problemen en moeilijkheden niet hoeft te ontkennen;
- zichzelf toe te staan de moeilijke, verdrietige, boze, angstige gevoelens te mogen voelen;
- te weten dat het goed is om naar lichamelijk ervaren gevoelens te luisteren;
- vanbinnen ruimte te maken door het lichamelijk ervaren gevoel rond een probleem naar buiten te plaatsen. In het bijzonder door het probleem of het lichamelijk ervaren gevoel erbij te symboliseren door te tekenen of andere creatieve middelen te gebruiken;
- zijn innerlijke plek te vertrouwen, die de waarheid weet en die weet wat juist is;
- zichzelf beter te kennen;
- zelf controle te hebben over zijn gevoel in zijn eigen situatie;
- zich beter te concentreren op wat hij aan het doen is;
- hulp te vragen;
- meer naar andere kinderen te luisteren en zich in de ander in te leven, waardoor hij conflicten kan voorkomen en oplossen;
- een betere relatie met anderen aan te gaan en de anderen meer te aanvaarden;
- zich beter te concentreren op waar hij mee bezig is.