

# ONZICHTBAAR VERDRIET

**PRAKTISCH WERKBOEK VOOR KINDEREN EN JONGEREN IN  
VERLIESSITUATIES**































**LARISSA VAN DER MOLEN**

Acco Den Haag / Leuven





















# INHOUDSOPGAVE

Verklaring van de symbolen	9
Inleiding	11
<b>Hoofdstuk 1: Over het werkboek</b>	<b>13</b>
1.1 Voor wie	15
1.2 Doel	15
1.3 Thema's	15
1.4 Wie kan ermee werken?	16
<b>Hoofdstuk 2: Rouwmodellen</b>	<b>17</b>
2.1 Rouwfasen	19
2.2 Rouwtaken	20
2.3 Verliescirkel	21
2.4 Dual Process Model (DPM)	22
2.5 Integratief model	23
<b>Hoofdstuk 3: Soorten rouw</b>	<b>25</b>
3.1 Soorten rouw	27
3.2 Rouw nader bekeken	30
3.3 Verlieservaring per rouwtaak uitgewerkt	30
<b>Hoofdstuk 4: Rouwsituaties uitgewerkt</b>	<b>41</b>
4.1 Rouw bij echtscheiding	43
4.2 Rouw bij uithuisplaatsing	43
4.3 Rouw bij adoptie	43
4.4 Rouw bij opgroeien in een onveilige (thuis)situatie	44
4.5 Rouw bij ziekenhuisopname	46

## INHOUDSOPGAVE

<b>Hoofdstuk 5: Creatieve opdrachten bij echtscheiding</b>		<b>47</b>
5.1	 Hartjes verzamelen	49
5.2	 Binnen- en buitenkant stokpop	51
5.3	 Familie in beeld	53
5.4	 Wensenboek	55
5.5	 De trol	57
5.6	 Voor en na de scheiding	59
5.7	 De sleutelhanger	61
5.8	 Papa's huis & mama's huis	62
5.9	 Papa- of mama-bord knutselen	64
5.10	 Potje voor positieve gedachten	66
<b>Hoofdstuk 6: Creatieve opdrachten bij uithuisplaatsing</b>		<b>69</b>
6.1	 Toverflesjes	71
6.2	 Altaar	73
6.3	 Mandje voor een huisdier dat je mist	74
6.4	 Pad met huizen	76
6.5	 Schatkistje	78
6.6	 'Ik omarm-cadeautjes' voor jezelf	80
6.7	 Welke stappen zet jij?	82
6.8	 Baboesjka	84
6.9	 Naambordje voor je eigen kamer	86
6.10	 Vision book	88
<b>Hoofdstuk 7: Creatieve opdrachten bij adoptie</b>		<b>91</b>
7.1	 De oerkracht van de moeder	94
7.2	 De reis van daar naar hier	96
7.3	 Twee moeders, twee vaders	98
7.4	 Dwarsdoorsnede van je hoofd	100
7.5	 Dwarsdoorsnede van je hart	102
7.6	 Wereldkaart	104
7.7	 Puzzelstukjes	106
7.8	 De kapstok	108
7.9	 Gevoelrupsje	110
7.10	 Het dagboek	112

## INHOUDSOPGAVE

<b>Hoofdstuk 8: Creatieve opdrachten bij opgroeien in een onveilige (thuis)situatie</b>	<b>115</b>
8.1  Stopbord	120
8.2  Jouw overlevingsmaal	122
8.3  Supersterke eigenschap	124
8.4  Het eiland van rust en veiligheid	126
8.5  Anti-monster	128
8.6  Touwtjes in handen	130
8.7  Post-it	132
8.8  Een té vol bord	133
8.9  De boksbal	135
8.10  Het hart	137
<b>Hoofdstuk 9: Creatieve opdrachten bij ziekenhuisopname</b>	<b>139</b>
9.1  Een herinnering in een gouden doosje	142
9.2  Emotiezakje	144
9.3  Troostliedje	146
9.4  Woede en onmacht uitrazen	148
9.5  Kleurenkauwgombal	150
9.6  Het woordenblik	152
9.7  Smileys op een plankje	154
9.8  De rollercoaster	156
9.9  Puntkomma	158
9.10  Cookie jar	160
<b>Bronvermelding</b>	<b>162</b>
<b>Waar koop je de materialen?</b>	<b>163</b>
<b>Dank jullie wel</b>	<b>163</b>
<b>Speciale dank aan</b>	<b>164</b>
<b>Contact, advies en informatie</b>	<b>164</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>165</b>

## VERKLARING VAN DE SYMBOLEN:

Elk symbool staat voor een thema dat terugkomt in de creatieve opdrachten. Het geeft een indicatie waar je met het kind aan kunt werken.



Loyaliteit



Erkenning



Wensen



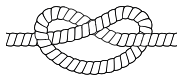
Gedachten



Grenzen aangeven



Herinnering



Controle nemen



Missen



Gevoelens/emoties



Verbinding

## INLEIDING

In mijn praktijk De Troostboom begeleid ik als rouwtherapeut kinderen, jongeren, volwassenen en gezinnen die een verlies gaan meemaken of hebben meegemaakt. Ik werk op basis van vaktherapie beeldend (creatieve therapie).

In 2013 schreef ik het boek *Gekleurde tranen, creatief handboek bij verlies en rouw*.

Dit boek werd en wordt nog steeds met veel lovende reacties ontvangen. Inmiddels is de tweede druk verschenen. De reacties op dit boek stimuleerden en motiveerden mij om niet alleen te focussen op het verlies als gevolg van een overlijden, maar ook aandacht te besteden aan andere verlieservaringen. Deze ervaringen worden ook wel ‘verlies bij leven’ of ‘levend verlies’ genoemd. Zo ontstond het plan om een vervolg op *Gekleurde tranen* te maken, gericht op een breed scala aan verlieservaringen. Ik heb dit plan ook daadwerkelijk uitgevoerd en het resultaat is er nu in de vorm van *Onzichtbaar verdriet*. Bij het schrijven van dit boek heb ik bij het uitwerken van de opdrachten hulp gekregen van mijn collega vaktherapeut drama, Femke Raessen Crützen. Haar praktijk heet Omgaan, praktijk voor kinder- en jeugdtherapie. Ik heb intensief en met veel plezier met haar samengewerkt.

Ik ben trots op de vele cliënten die in de afgelopen jaren op allerlei creatieve manieren hun rouwproces hebben vormgegeven. Ze hebben me geïnspireerd om de opdrachten die ze hebben gebruikt en de uiteindelijke resultaten daarvan te delen via foto's in dit boek. Voor alle foto's in dit boek is toestemming gegeven door de cliënten en/of ouder(s).

De opdrachten in dit boek zijn ingedeeld in de hoofdstukken: echtscheiding, uithuisplaatsing, adoptie, een onveilige (thuis)situatie en ziekenhuisopname. De meeste opdrachten zijn bij alle genoemde vormen van verlies in te zetten.

## LEESWIJZER

In het eerste hoofdstuk geef ik aan voor wie het boek bedoeld is en hoe je het kunt gebruiken. Hoofdstuk 2 beschrijft een aantal rouwmodellen. In hoofdstuk 3 worden diverse meer algemene soorten van rouw beschreven. In hoofdstuk 4 somt de rouwsituaties op waarvoor de opdrachten in dit boek bedoeld zijn. In hoofdstuk 5 tot en met 9 beschrijf ik de creatieve opdrachten.

## INLEIDING

### TOT SLOT

Wij hopen dat je met dit boek meer inzicht krijgt in de vele mogelijkheden van creatieve rouwverwerking. Kinderen, jongeren en volwassenen kunnen op veel manieren creatief aan de slag gaan. Het woord 'opdracht' doet wellicht denken aan een verplichting, hiervan is beslist geen sprake. Alle beschreven activiteiten zijn suggesties waarbij je uiteindelijk zelf bepaalt wat wel en niet past bij je eigen situatie. Daarbij stel ik materialen voor die je zou kunnen gebruiken om de opdrachten en/of de variaties uit te voeren. Jij bepaalt zelf welk materiaal je gaat gebruiken.

In het boek worden de woorden begeleider, hulpverlener, therapeut en docent door elkaar gebruikt. Vul daar waar van toepassing je eigen beroep of rol in.

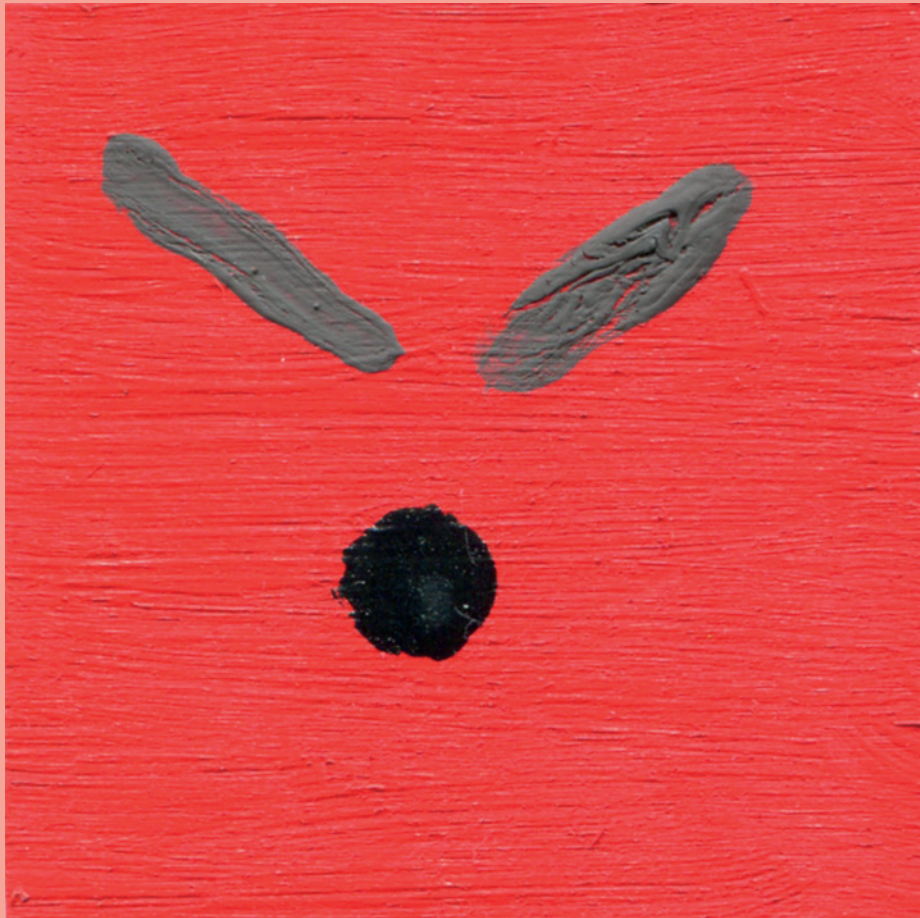
Dit boek is geschreven in de hij-vorm. Uiteraard geldt dat daar waar 'hij' staat ook 'zij' gelezen kan worden. Als er gesproken wordt over ouders, kunnen dit natuurlijk ook ouders zijn van hetzelfde geslacht.

Ik wens je veel inspiratie toe en hoop dat dit boek een positieve bijdrage levert aan het rouwproces.

**LARISSA VAN DER MOLEN**

Praktijk De Troostboom®

info@detroostboom.nl



**HOOFDSTUK 1**  
**OVER HET WERKBOEK**



### 1.1 VOOR WIE

Dit boek is voor iedereen die meer wil weten over creatieve opdrachten die ingezet kunnen worden bij een (naderend) verlies. Het praktisch werkboek is geschikt voor (groot)ouders, therapeuten, leerkrachten, hulpverleners, maatschappelijk werkers, klinisch- en/of GZ psychologen, vaktherapeuten, speltherapeuten, (integratieve) kindtherapeuten en voor anderen die zich nauw betrokken voelen bij kinderen, jongeren of volwassenen.

### 1.2 DOEL

Het werkboek laat zien hoe je creatief aan de slag kunt als vorm van verliesverwerking. Je kunt dit alleen doen of samen met anderen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan kinderen, jongeren, volwassenen of mensen met een beperking.

#### LET OP:

Dit werkboek is een hulpmiddel. Na het lezen van dit boek ben je geen rouwspecialist of een (vak)therapeut. Mocht je overwegen hulpverlener te worden, dan kun je hiervoor een (post)hbo opleiding/hoger onderwijs volgen.

### 1.3 THEMA'S

Het werkboek kent vijf thema's:

1. Creatieve opdrachten bij echtscheiding
2. Creatieve opdrachten bij uithuisplaatsing
3. Creatieve opdrachten bij adoptie
4. Creatieve opdrachten bij opgroeien in een onveilige (thuis)situatie
5. Creatieve opdrachten bij ziekenhuisopname

### 1.4 WIE KAN ERMEE WERKEN?

Het werkboek kan op verschillende manieren ingezet worden:

- Hulpverleners zoals maatschappelijk werkers, therapeuten, psychologen, (ortho)pedagogen, verpleegkundigen en thuiszorgpersoneel kunnen met behulp van een creatieve opdracht gedachten, belevingen en gevoelens bespreekbaar maken.
- Medewerkers van kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voor- en naschoolse opvang kunnen de kinderen een opdracht laten uitkiezen aan de hand van de foto's. Deze opdracht kan vervolgens individueel of in een klein groepje gemaakt worden. Het boek kan onderdeel zijn van een themakoffer. Ook kunnen ze het boek indien nodig meegeven aan ouder(s) of therapeut(en).
- Scholen voor basisonderwijs, middelbare scholen en scholen voor speciaal onderwijs, kunnen thema's zoals adoptie, echtscheiding, mishandeling, uithuisplaatsing en ziekenhuisopname bespreekbaar maken en zo zien en horen wat er leeft bij leerlingen. Tevens kunnen zij een creatieve opdracht uit het boek halen en die klassikaal of in kleine groepjes onder begeleiding inzetten. Het boek kan ook hier onderdeel zijn van een themakoffer. Ook kunnen ze het boek indien nodig meegeven aan ouder(s) of therapeut(en).
- Ouder(s) en/of verzorger(s) en grootouder(s) kunnen met het boek kinderen en jongeren op een creatieve manier begeleiden als er iemand in het gezin, familie of daarbuiten een verlieservaring heeft meegemaakt of gaat meemaken.