



# Bouwen aan veerkracht

Voor ouders van kinderen met een visuele beperking

Mariëlle Jongsma

**Visio** 

**© 2025 Visio, Haren**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door afdrukken, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Correspondentie inzake overneming of reproductie richten aan: Visio, afdeling Communicatie, Postbus 1180, 1270 BD Huizen.

**Colofon**

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteurs en uitgever geen aansprakelijkheid.

**Redactie**

ABC Redactie, Den Hoorn

**Ontwerp en opmaak**

Makes Sense design

# Bouwen aan veerkracht

Voor ouders van kinderen met een visuele beperking

Mariëlle Jongsma





# Inhoud

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Inleiding</b>                       | <b>7</b>  |
| <b>Hoofdstuk 1</b>                     |           |
| <b>(H)Erkenning</b>                    | <b>13</b> |
| 1.1 Wat is mindset?                    | 13        |
| 1.2 Groeimindset begint bij jezelf     | 16        |
| 1.3 Welke mindset geef jij door?       | 20        |
| 1.4 Breinologie                        | 30        |
| <b>Hoofdstuk 2</b>                     |           |
| <b>Bewust toepassen</b>                | <b>35</b> |
| 2.1 Uitdagingen                        | 35        |
| 2.2 Lef                                | 38        |
| <b>Hoofdstuk 3</b>                     |           |
| <b>Doorgeven</b>                       | <b>43</b> |
| 3.1 Talenten laten groeien             | 43        |
| 3.2 Groeigedachten                     | 47        |
| 3.3 Groeitaal                          | 52        |
| 3.4 Groeien van fouten                 | 56        |
| 3.5 Groei naar zelfstandigheid         | 61        |
| <b>Tot slot</b>                        | <b>65</b> |
| <b>Inspiratiebronnen en literatuur</b> | <b>66</b> |
| <b>Dankwoord</b>                       |           |



# Inleiding

Opvoeden, het is voor iedereen een proces van vallen en opstaan. Ben je ouder van een kind dat slechtziend of blind is, dan kan het een extra uitdaging zijn om je kind te ondersteunen op weg naar zelfstandigheid. Je kind loslaten kan lastig zijn, want het heeft ook bescherming nodig. De meeste ouders streven ernaar dat hun kind goed in zijn vel zit, uitdagingen durft aan te gaan en met vertrouwen en veerkracht in het leven staat. Maar tussen die wens en de realiteit gaapt soms een kloof.

## Wat is veerkracht?

Veerkracht is het vermogen om terug te veren of zelfs te groeien na tegenslag en stressvolle omstandigheden. Veerkracht helpt om met tegenslag en uitdagingen om te gaan. Bij veerkracht gaat het niet om iets waarmee je geboren wordt; het is geen vaststaande eigenschap die je wel of niet hebt. Iedereen kan (meer) veerkracht ontwikkelen. Veerkrachtige kinderen zijn beter in staat gebruik te maken van persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en omstandigheden. Zoals probleemoplossend vermogen, sociale vaardigheden, steun van ouders en de omgeving.

Ieder kind krijgt uitdagingen en tegenslagen te verwerken. Een kind met een visuele beperking kan hierin extra kwetsbaar zijn en te maken krijgen met obstakels die om extra flexibiliteit, doorzettingsvermogen en creativiteit vragen. Om daarmee om te kunnen gaan, heb je veerkracht nodig. Het is daarom belangrijk dat de omgeving kansen biedt om veerkracht te vergroten. Ouders kunnen hierin veel betekenen.

## Hoe leer je kinderen terugveren en doorgroeien?

Het ontwikkelen van veerkracht en zelfvertrouwen, is voor een kind meer dan het oefenen van een vaardigheid (in gedrag). Het vraagt een bepaalde manier van denken, een bepaalde mindset (in het hoofd). Het gaat om de overtuiging dat je oké bent en altijd kunt blijven groeien en ontwikkelen, ook bij uitdagingen en tegenslag. We noemen dit ook wel groeidenken of de groeimindset. Een groeimindset kan helpen veerkracht te vergroten. Wanneer je als ouder aandacht hebt voor jouw mindset en die van je kind, help je veerkracht te bevorderen.

---

**Annick:** “Ik heb op jonge leeftijd leren fietsen. Dat begon met rondjes fietsen op de oprit. Daarna fietste ik met mijn moeder naar de dorpsschool. In de bovenbouw mocht ik met een vriendinnetje samen naar school fietsen. Nu fiets ik zelfstandig door het centrum van Groningen. Door deze opbouw en alle fietservaring die ik heb opgedaan, kan ik nu veilig door het verkeer bewegen met mijn visuele beperking.”

---

Dit vraagt een oplossingsgerichte manier van denken en een waarderende, sensitieve, responsieve houding. Met oplossingsgericht denken leg je de nadruk niet op het probleem en de tekortkomingen, maar ga je uit van talenten, mogelijkheden en de kracht van je kind. Je neemt als ouder een waarderende houding aan en kijkt naar wat wél kan. Leg je de nadruk op het probleem, dan leidt dat tot risico's mijden, uitdagingen uit de weg gaan en niet leren (dit noemen we een vaste mindset). De talent- en oplossingsgerichte manier leidt juist tot een groeimindset. Door te werken aan kleine, haalbare stappen, leren kinderen nieuwe vaardigheden en kunnen blijven groeien. Zo worden zij veerkrachtiger. Ze kunnen hierdoor beter omgaan met tegenslag en ontwikkelen een gezond zelfbeeld en zelfvertrouwen.



## Jouw mindset

Hoe bewust ben jij van je eigen mindset, overtuigingen over ontwikkelmogelijkheden en leervermogen? Om een groeimindset bij je kind te kunnen stimuleren, is het belangrijk om eerst je eigen mindset te onderzoeken. Want als je weet wat jouw overtuigingen zijn, snap je jouw gedrag beter. Dat is belangrijk om het eventueel aan te passen, zodat je het bewust kunt doorgeven aan je kind.

‘Bouwen aan veerkracht’ is speciaal samengesteld voor ouders van kinderen die blind of slechtziend zijn. Opgroeien met een visuele beperking vraagt van ouders en kinderen een groot oplossingsgericht vermogen. Een groeimindset is daarbij van belang. Dit boek heeft als doel jouw mindset onder de loep te nemen en een groeimindset bij jezelf en je kind te bevorderen. Zo ondersteun je bij het bouwen aan veerkracht waardoor je kind met meer zelfvertrouwen in het leven kan staan en uitdagingen durft aan te gaan.

## Leeswijzer

Het eerste deel gaat over de mindsettheorie en het (h)erkennen van je eigen mindset. Deel twee gaat over het bewust toepassen van de groeimindset. Deel drie bevat suggesties wat je als ouder kunt doen om een groeimindset aan je kind door te geven en veerkracht te bevorderen.

### **Speelse oefeningen geven de kans om wat je gelezen hebt:**

- eigen te maken;
- direct toe te passen;
- te oefenen met je kind.
- Dus om samen te groeien!

De ervaringen van kinderen en ouders zijn bedoeld om te inspireren en illustreren hoe anderen het doen, wat hen helpt of wat ze belangrijk vinden. Kijk wat aansluit bij jouw talenten en manier van opvoeden. Haal er uit wat jij kunt gebruiken en laat achterwege wat niet past bij jou en je kind.

De links naar filmpjes kun je openen door de QR-code te scannen met je telefoon of tablet en zijn bedoeld als extra informatie en inspiratie.

Fijn dat je dit boek leest, want alles wat je aandacht geeft groeit.  
Wij wensen elke ouder en elk kind groei toe!

Veel lees- en oefenplezier.

*Voor de leesbaarheid is de volgende keuze gemaakt: overal waar ouders staat, wordt ook ouder of opvoeder bedoeld. Met hij worden ook zij en X bedoeld.*

## Over de auteur

**Marielle Jongsma** is orthopedagoog en (kinder-)coach. Ze werkt voor Koninklijke Visio, cluster-1 onderwijs (onderwijs voor kinderen met een visuele beperking). Vanuit een oplossingsgerichte manier van werken biedt zij hulp aan kinderen die sterker in hun schoenen willen staan en aan ouders en leraren die daarbij willen helpen. Kijken achter gedrag, talentontwikkeling, positieve taal, zelfvertrouwen en veerkracht zijn thema's die centraal staan in haar werk.



## Over de ervaringsdeskundigen, van wie quotes opgenomen zijn in de tekst

**Annick Fraij (1989)** heeft albinisme. Een erfelijke aandoening waarbij er niet genoeg melanine wordt aangemaakt. Melanine zorgt voor de kleur van de huid, haar en ogen. Mensen met albinisme hebben vaak een opvallend lichte huids- en haarkleur. 'Door een gebrek aan melanine in onder andere mijn ogen, heb ik een beperkt gezichtsvermogen van 20%. Hierdoor heb ik moeite met het zien van details en last van fel direct zonlicht. Ik heb altijd regulier onderwijs gevolgd en ben nu werkzaam als leerkracht op de Visio-school in Haren. Ik woon samen met mijn vriend in Groningen.'

**Iris Stekelenburg-van Halem (1968)** heeft achromatopsie (totale kleurenblindheid). Een erfelijke aandoening waarbij de kegeltjes het niet doen. 'Wat iemand die goed ziet op 10 meter afstand ziet, zie ik op 1 meter afstand. Dichtbij geldt dat ook. Ik zie alles in grijstinten en heb gauw last van het licht. Daarom draag ik donkerbruine contactlenzen en buiten ook nog een zonnebril. Ik volgde de lagere school en mavo bij Bartiméus in Zeist. Mijn zus is twee jaar jonger en is niet slechtziend. Mijn man en ik wonen sinds kort op Texel, we hebben twee volwassen kinderen en ik heb een tekstbureau.'

**Ellen Koudijs-Siebel (1970)** werd door vroeggeboorte blind. Eerst aan een oog, maar op haar vijfde werd zij, na een netvliesloslating in het nog goede oog, helemaal blind. 'Mijn twee oudere zussen kunnen gewoon zien. Ik ben getrouwd en heb twee pubers. Ik ging naar de basisschool bij visio in Huizen. Mijn laatste jaar basisschool evenals de middelbare school volgde ik in het regulier onderwijs. Ik studeerde gezondheidswetenschappen en werk momenteel als senior beleidsmedewerker bij het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.'







# Hoofdstuk 1

## (H)Erkenning

Je mindset heeft grote invloed op hoe je in het leven staat. Met mindset bedoelen we de overtuiging, de manier van denken die je hebt over jezelf en je ontwikkelmogelijkheden. Het bepaalt grotendeels hoe je reageert. In dit hoofdstuk maak je kennis met de mindsettheorie, neem je jouw mindset onder de loep en krijg je inzicht hoe je een mindset kunt doorgeven. De verschillen tussen de vaste mindset en de groei mindset worden hier vrij zwart-wit neergezet. Dit is een bewuste keuze om de verschillen extra duidelijk te maken. De praktijk is gelukkig een stuk genuanceerder.

### 1.1 Wat is mindset?

Kunnen groeien en leren, zit vooral in hoe je erover denkt!

Een mindset is een denkstijl, een overtuiging die mensen hebben over het kunnen ontwikkelen van je leermogelijkheden, talenten en vaardigheden. Deze denkstijl heeft grote invloed op de manier waarop jij je leven leidt en hoe je omgaat met uitdagingen, tegenslag en leersituaties.

Grondlegger van de mindsettheorie is de Amerikaans hoogleraar psychologie Carol S. Dweck (1946). Zij heeft tientallen jaren onderzoek gedaan naar leermotivatie en het omgaan met uitdagingen. Ze onderzocht de oorzaken die ertoe leiden dat mensen een bepaalde mindset ontwikkelen en de gevolgen van deze overtuigingen op motivatie, leren, veerkracht en succes.

Op basis van haar onderzoek heeft ze twee tegengestelde mindsets omschreven: de vaste (fixed) mindset en de groei (growth) mindset. Ze schreef er een interessant boek over: 'Mindset, de weg naar een succesvol leven' (SWP, 2011). Met de uitkomsten van de onderzoeken van Dweck als basis, is 'Bouwen aan veerkracht' geschreven. Voor ouders om een groei mindset te ontwikkelen bij jezelf én bij je kind met een visuele beperking.

Het maakt verschil of je gelooft dat je iets bereikt omdat je zo bent of omdat je iets doet.

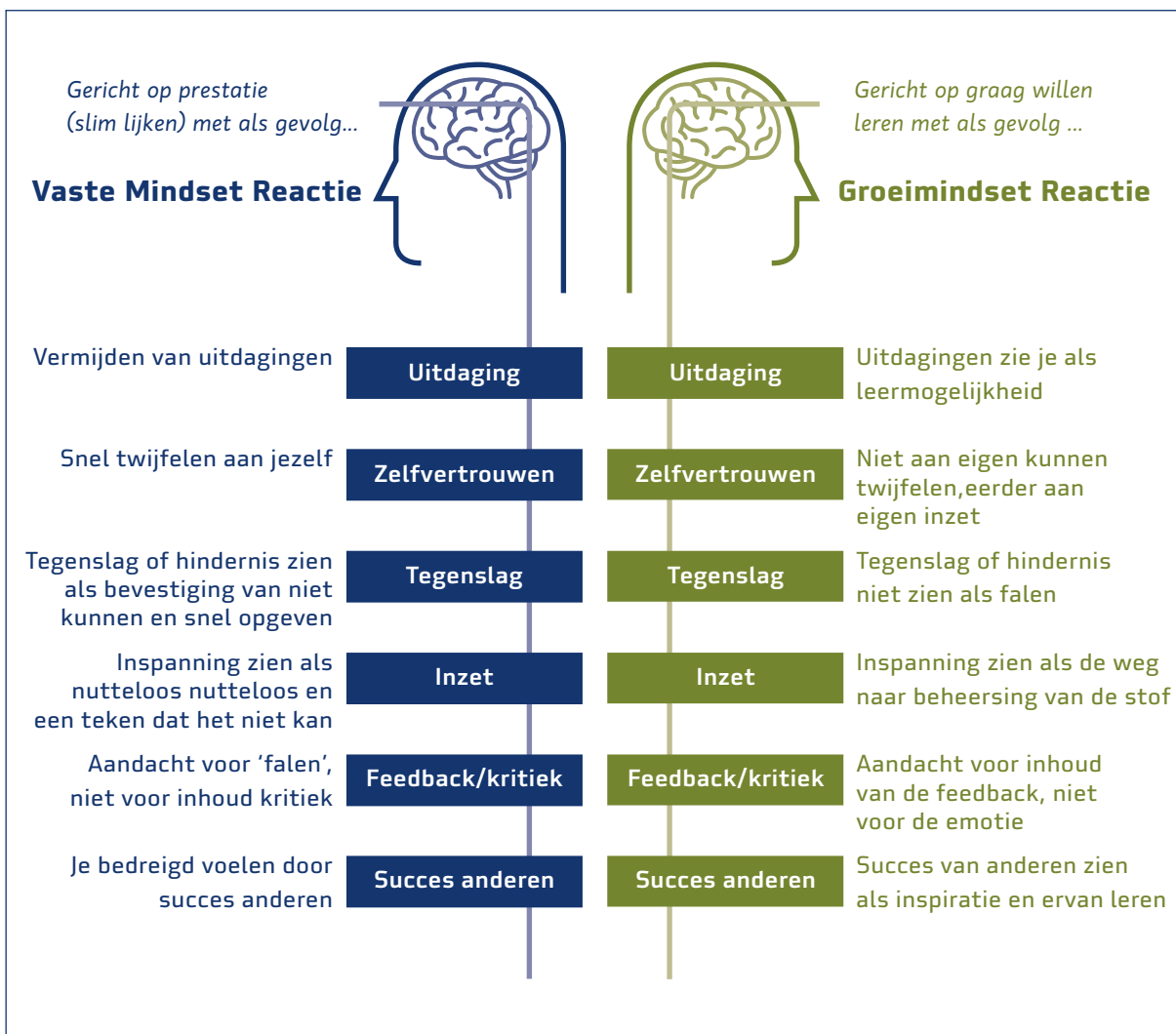
### **Vaste mindset**

Misschien ken je mensen die zeggen: 'Zo ben ik nu eenmaal, dit lukt me toch niet, dus ik probeer het ook niet.' Grote kans dat ze een vaste mindset hebben: ze geloven dat hun talenten min of meer vastliggen en dat ze het daarmee moeten doen. Als iets in je familie zit of in je genen, dan heb je daar geen invloed op. Met andere woorden: iemand met een vaste mindset gelooft dat je iets kunt of juist niet. Met een vaste mindset zul je veel minder ondernemen en geef je sneller op als je iets nieuws wilt of moet leren. Iemand met een vaste mindset denkt als volgt: inspanning is voor mensen die iets niet kunnen. Als je een natuurtalent bent, dan kun je het toch al? Als je toch een uitdaging aangaat en je komt een hindernis tegen, is dat vaak een mooi excuus om af te haken. Als je kritiek van iemand krijgt, zegt dat iets over jou als persoon. Kritiek komt binnen als een belediging, want iemand geeft aan dat jij niet aan jouw vaststaande plaatje voldoet. Dat voelt als falen. Het succes van iemand anders, is een bedreiging voor jou.

### **Groeimindset**

Mensen met een groeimindset geloven dat je jezelf kunt blijven ontwikkelen, als je inzet toont. Ze erkennen dat genetische aanleg een rol speelt, maar zien dat als uitgangspunt, niet als iets dat het eindresultaat bepaalt. Hun motto is: 'Van fouten kun je leren, als ik echt iets wil leren, dan ga ik ervoor.' Ze geloven dat je kunt blijven groeien door te blijven proberen en ervaring op te doen. Een uitdaging is een mogelijkheid om te leren, om te groeien. Inspanning hoort erbij als je iets wilt leren. Als je ergens geen moeite voor hoeft te doen, ben je niet aan het leren. Hindernissen neem je om te komen waar je naartoe wilt. Kritiek kun je gebruiken om sterker te worden, om iets te leren wat je nog niet wist. Succes van anderen kan inspireren om ergens beter in te worden.

Met een groeimindset gaat het er niet om dat je kind de top behaalt. Het is belangrijk dat hij nieuwe stappen zet, om een stukje verder te komen.



**Figuur 1. Kenmerken vaste mindset versus groeimindset.**

## 1.2 Groeimindset begint bij jezelf

Je hebt hiervoor kennis gemaakt met de vaste mindset en de groeimindset. Voordat je je kind gaat helpen bij het ontwikkelen van een groeimindset, is het van belang dat je eerst naar jezelf kijkt. Hoe ga jij om met tegenslagen? Wat voel en doe je als je iets niet onder de knie krijgt? Hoe reageer je op kritiek? Wat doet succes van anderen met je? Hoe zit het met het aangaan van uitdagingen? Hoe vaak stap je uit je comfortzone? Misschien minder vaak dan je denkt. Juist op die momenten wordt duidelijk hoever je bent met het ontwikkelen van een groeimindset. Pas wanneer je inzicht hebt in jezelf, kun je je kind bewust ondersteunen bij het ontwikkelen van een groeimindset. De volgende oefening kan helpen om meer inzicht te krijgen in je mindset.





## Oefening: Waar sta jij?

Geef aan waar jij op dit moment staat door met een kruisje op de lijn aan te geven in hoeverre je het met deze uitspraken eens bent. Laat deze opdracht zo mogelijk ook door je kind en/of je partner invullen. Nog mooier: doe deze oefening samen met je kind en/of je partner!

Ik geloof dat de dingen die bij mij horen, min of meer vaststaan



Ik geloof dat ik altijd beter in iets kan worden

Ik ga uitdagingen het liefst uit de weg



Ik heb altijd het lef om uitdagingen aan te gaan

Ik maak het liefst geen fouten



Ik vind fouten maken niet erg; daar kan ik van leren

Ik vind hard werken om iets onder knie te krijgen niet fijn



Ik vind hard werken om iets onder de knie te krijgen geen probleem

Ik geef snel op als iets niet lukt



Ik zet altijd door totdat het lukt

Als ik maar genoeg talent heb, komt succes vanzelf



Als ik succes wil hebben moet ik daar veel voor doen

De linker stellingen passen bij een vaste mindset, de rechter meer bij een groeimindset. Hoe meer kruisjes links op de lijn staan, hoe meer je een vaste mindset laat zien. Hoe meer rechts, hoe meer je een groeimindset laat zien. Je mindset kan per onderwerp of situatie verschillen.

### **Iedereen heeft beide mindsets**

De kans is groot dat je beide mindsets bij jezelf herkent, want iedereen heeft een mix van een vaste mindset en een groeimindset. Afhankelijk van de vaardigheid die gevraagd wordt en de omstandigheden waaronder je moet presteren, kun je meer naar de ene of de andere mindset neigen. Het hoeft geen probleem te zijn om van een activiteit of vaardigheid te denken dat je er geen aanleg voor hebt en je daarbij neer te leggen. Een jongen zei laatst: 'Je moet het ook willen.' Zo is het ook. Als je denkt dat je nooit goed viool leert spelen en de motivatie niet hebt, kun je rustig in die vaste mindset berusten. Je hoeft niet alles te leren, kunnen en durven. Het zou ook heel vermoeiend zijn als je steeds bezig bent jezelf te verbeteren. Het is een misverstand dat je alles kunt bereiken, als je maar een groeimindset hebt. Het kan lijken alsof een vaste mindset iets slechts is. Dat klopt niet. Iedereen heeft een mix van vast en groei. In essentie draait het niet om het vaststellen van een vaste mindset of een groeimindset. Het is van belang dat je signalen van een vaste mindset leert herkennen. Zodat je kunt zoeken naar passende manieren om je kind te helpen meer vanuit groei te denken en handelen. Als je herkent wanneer zo'n vaste mindset bij jou de kop opsteekt en je er last van hebt, is het belangrijk dit aan te pakken. Anders belemmer je jouw ontwikkeling.

### **Waar komt het verschil in mindsets vandaan?**

Je weet nu wat een groeimindset en een vaste mindset is en welk effect het kan hebben op groei en ontwikkeling. Maar wat is de mogelijke oorsprong hiervan?

Je mindset wordt voor een groot deel gevormd door de manier waarop belangrijke volwassenen in je jeugd naar je keken en welke boodschap zij gaven. Dat wat ze zeiden, was lange tijd richtinggevend voor jou als kind. Vaak goedbedoeld, zaden ze je op met overtuigingen waar je in bent gaan geloven en die niet per se helpend zijn. Denk aan uitspraken als: 'Met zo'n stel hersens moet je het wel ver kunnen schoppen.'

Of: 'Jij bent een typisch VMBO-kind.' Of: 'Niet iedereen kan een hoogvlieger zijn.' Daarnaast wordt je mindset ook gevormd door de ervaringen die je opdoet in je hele leven. Deze ervaringen leiden tot zogenoemde overtuigingen.

## Reflectie: Hoe is jouw mindset gevormd?

- Welke docent uit jouw middelbareschooltijd of studietijd had niet zo'n hoge pet van je op? Of misschien was het iemand buiten school, een ouder of verzorger? Hoe deed of wat zei diegene tegen je? Wat was het effect op jou?
- Wie herinner jij je (uit die periode) die jouw potentie zag? Hoe deed en wat zei diegene tegen je?
- Hoe is die persoon van invloed geweest op jouw mindset? Op welke gebieden heb je een vaste mindset ontwikkeld? Waar juist een groeimindset?

---

**Annick:** "Helaas heb ik veel negatieve ervaringen met school. Ze zagen vooral mijn beperking en niet mijn talenten. Daardoor werd ik veel te laag ingeschat. Als ik mijn sommen goed had, maar niet alle rijtjes af - omdat lezen en schrijven meer energie kost - kwam tijdens het oudergesprek naar voren dat ze zich zorgen maakten over mijn rekenniveau. Van school kreeg ik advies vmbo-basis, terwijl ik mijn vwo-diploma gehaald heb."

---

Mindsets kunnen veranderen. Wanneer je je bewust bent van het verschil in mindset, jouw mindset (h)erkent en leert hoe je een zogenoemde mindshift maakt, kun je stabiel, realistischer en zelfverzekerder in het leven staan. Door je aandacht op de juiste woorden en ervaringen te richten, kun je de mindset bewust doorgeven aan je kind.

Je overtuiging over hoe jij je kunt ontwikkelen, beïnvloedt sterk hoe jij je ontwikkelt. Met andere woorden: de manier waarop we naar onszelf kijken en de manier waarop anderen naar

ons kijken, is heel bepalend voor wat we denken te kunnen en wat we in ons leven willen/kunnen bereiken. De verwachtingen die je als ouder van je kind hebt, kunnen heel bepalend zijn. Wanneer je passende verwachtingen koestert en ervan uitgaat dat hij tegenslagen aankan, bevordert dit de veerkracht van je kind.

### 1.3 Welke mindset geef jij door?

In de woorden die je gebruikt en door je manier van handelen is een mindset, vaak onbewust, zo doorgegeven. Mindset zit heel erg verweven in onze cultuur. Wanneer je de theorie eenmaal kent, ontdek je in elk boek en in elke film de vaste mindset en groeimindset. Ook in onze spreekwoorden, uitdrukkingen en gezegdes kun je de mindsets duidelijk herkennen. In het volgende schilderij zijn vaste mindset spreekwoorden en groeimindset spreekwoorden geschilderd.



**Figuur 2.**  
**'Nederlandse Spreekwoorden'** is een olieverfschilderij uit 1559, geschilderd door Pieter Bruegel de Oude. Het schilderij toont ten minste 125 Nederlandstalige spreekwoorden en gezegdes die destijds gangbaar waren. Een aantal wordt nog altijd gebruikt.



**Oefening:** Welke spreekwoorden horen bij de **groeimindset**?  
Welke bij de **vaste mindset**? Zet een kruisje voor de spreekwoorden  
waarin je een groeimindset boodschap herkent.

- ☐ Dat is de aard van het beestje
- ☐ Bergen verzetten
- ☐ De beste stuurman staat aan wal
- ☐ Eerste viool willen spelen
- ☐ Oefening baart kunst
- ☐ Een ezel stoot zich niet tweemaal aan dezelfde steen
- ☐ Wie niet waagt die niet wint
- ☐ Wie voor een dubbeltje geboren is wordt nooit een kwartje
- ☐ Wie zaait zal oogsten
- ☐ Het beste paard van stal
- ☐ IJzer met handen breken
- ☐ Schoenmaker blijf bij je leest
- ☐ Ergens je tanden inzetten
- ☐ Al doende leert men
- ☐ Geen zee te hoog
- ☐ Een aardje naar zijn vaartje
- ☐ Beter laat dan nooit
- ☐ Ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is
- ☐ Er zijn vele wegen die naar Rome leiden

### Reflectie: Oude boodschappen onder de loep nemen

- Welke overtuigingen, boodschappen en regels heb jij meegekregen vanuit huis?
- Hoe zie je dat terug in je huidige leven?
- Op welke manier zijn de boodschappen ondersteunend voor je? Of juist niet?
- Wat zeg jij tegen je kind? Welke boodschappen geef jij mee?

## Alles wat je aandacht geeft, groeit

Wat gebeurt er met iets dat je veel aandacht geeft? Alles wat je aandacht geeft, groeit. Dus op het moment dat je als ouder het 'anders zijn' (visuele beperking) van je kind benadrukt, zal hij dat vaak ook zo gaan beleven. Daardoor bestaat de kans dat je kind extra kwetsbaar wordt en te weinig uitdagingen aangaat. Deze probleemfocus kan leiden tot een vaste mindset van risico's mijden, uitdagingen uit de weggaan en niet leren. Terwijl je kind zoveel meer is dan blind of slechtziend. Je kind is in de eerste plaats kind. Een kind met vele eigenschappen, waarvan de visuele beperking er één is.

---

**Iris:** "Ik vond het lastig teleurstellingen met mijn ouders te delen. Ik wilde ze geen verdriet doen. Toen ik niet aangenomen was bij een stage vanwege mijn zicht, heb ik gauw iets anders gezocht."

---

Geloven in de ontwikkelingsmogelijkheden van je kind, is een belangrijke voorwaarde om te kunnen helpen bij het ontwikkelen van een groeimindset en het versterken van veerkracht. Focus op de sterke kanten in plaats van op tekortkomingen en waardeer de kwaliteiten. Zoek samen naar wat wel kan, ondanks het niet of minder goed zien. Misschien kun je iets op een andere manier aanbieden of aanleren, als het niet meteen lukt.

Deze positieve focus betekent niet dat gevoelens als verdriet, onzekerheid of boosheid over wat niet kan en over het verlies van gezichtsvermogen, er niet mogen zijn. Geef je kind ruimte om open te praten over gevoelens en negatieve ervaringen. Bied steun door empathisch (inlevend) te reageren. Hoe moeilijk ook, weersta de neiging om die gevoelens te voorkómen of te verhelpen. Ga in gedachten na of jouw overtuigingen helpend zijn of juist niet. Je kunt aangeven dat het normaal is om gefrustreerd, verdrietig of boos te zijn. Elk kind maakt dit mee. Je kunt je kind ondersteunen om manieren te vinden om met deze emoties om te gaan.



---

**Annick:** “Praten over teleurstellingen helpt. Een beetje eigenwijs zijn, fijne vrienden, een veilig thuis en omdenken zorgen ervoor dat teleurstellingen niet te lang blijven hangen.”

---

### **Welke boodschap geef jij met jouw hulp?**

Dankzij juf Ank in de tv-serie ‘De luizenmoeder’ werd het woord ineens heel populair: curlingouders. Zij proberen alle obstakels voor de voeten van hun kinderen weg te vegen (net als bij de sport curling). Je kind loslaten, kan een uitdaging zijn. De visuele beperking kan dit nog complexer maken, want je kind heeft ook bescherming nodig. Maar welke boodschap geef jij met jouw hulp? Stel je de volgende situatie voor.



Jij staat met je boodschappenbriefje in een winkel waar je niet eerder bent geweest en kijkt zoekend rond. Er komt een vriendelijke meneer en die pakt jou zachtjes bij je hand. Je bent verbaasd, maar laat hem zijn gang gaan. Hij vertelt dat het eerste woord op je lijstje ‘melk’ is en neemt je mee naar de koeling. Hij vraagt hoeveel melk je nodig hebt. Je antwoordt: ‘Twee pakken.’ Je wilt ze pakken, maar hij is je voor. Het is volle melk en je wilde eigenlijk halfvolle. Maar hij bedoelt het goed, dus je laat het maar zo.

Hij gaat het hele boodschappenlijstje af en jij wordt steeds passiever. Je hoeft niets meer te zeggen, alleen mee te lopen en te kijken hoe hij alles voor je doet. Je begint je te vervelen en gooit dingen in het karretje die niet op het lijstje staan. De meneer wordt een beetje boos, waarom doe je nou zo gek?

Deze situatie laat zien dat hoe minder er van je verwacht wordt, hoe minder je onderneemt. Hoe minder je onderneemt, hoe minder je leert. Hoe minder je leert, hoe meer je aan je eigen kunnen gaat twijfelen. Dit werkt zo in de supermarkt met iemand die alles voor je doet en het werkt zo bij kinderen met een visuele beperking. Voor ouders kan het lastig zijn om niet in de 'hulpstand' te schieten. Als jij steeds de veters van je kind strikt, ziet hij de noodzaak niet om het zelf te leren. Als jij alle obstakels uit de weg ruimt en moeilijke dingen uit handen neemt, voedt dat de onzekerheid. Leren is het opdoen van ervaringen. Hoe goed bedoeld ook, het is beter te stoppen met dingen te doen die je kind best zelf kan (leren).

### Hoe staan jouw handen?

De meeste ouders willen hun kinderen ondersteunen op weg naar zelfstandigheid, maar ook veiligheid en bescherming bieden. De balans vinden in loslaten en vasthouden, is vaak niet eenvoudig. De cirkel van veiligheid laat zien dat beide van belang zijn.



(Copyright 2018 Cooper, Hoffman en Powell; Cicle of Security International)

Alle kinderen, van baby tot puber, maken 'cirkels'. Dat is het uitgangspunt van de cirkel van veiligheid. Die cirkels maken ze vanuit de 'handen' van de ouders. Met de bovenste hand, de veilige basis, ondersteun en stimuleer je jouw kind om zelf op onderzoek te gaan, om te spelen, te ontdekken en uitdagingen aan te gaan. Zo leert een kind zelfstandig dingen ondernemen. Als het teveel wordt, de spanning oploopt of je kind zich bezeert, heeft het behoefte de weg terug te vinden naar je onderste hand, de veilige haven genoemd. Vanuit de veilige haven kan je je kind liefde geven, troosten, steunen, geruststellen en beschermen. Je merkt bijvoorbeeld dat je kind verdrietig is. Je reageert door er over te praten en te troosten. Zo leert hij om zijn gevoelens te herkennen en benoemen. Dit is de basis van de cirkel van veiligheid.

---

**Ellen:** "Mijn ouders waren niet zo beschermend. Wat niet wil zeggen dat ze niet voorzichtig waren. Vaak ging ik samen met een van mijn zussen of een vriendin op pad. Ze dachten in mogelijkheden, niet in wat niet kon."

---

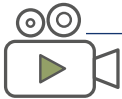
Voor het ontwikkelen van veerkracht heeft een kind beide kanten van de cirkel nodig: een warme, liefdevolle relatie en de ruimte om op onderzoek uit te gaan (exploreren). Dit klinkt misschien simpel, maar dat is het niet. Dat komt omdat de handen niet neutraal zijn. Hoe is het met jou als ouder op dat moment, wat is jouw geschiedenis, welke boodschappen kreeg jij mee als kind? Dat bepaalt hoe jouw handen staan. Als jij hebt geleerd dat de wereld een grote, spannende plek is, houd jij jouw kind waarschijnlijk wat dichterbij je. De veilige basishand staat daarmee misschien meer dicht dan past bij de ontwikkelingsleeftijd van je kind. Ook is er het effect van de visuele beperking op de cirkels van je kind. Op onderzoek uitgaan is vaak extra spannend en zet de cirkel onder druk. Het kan dat je kind hierdoor kleinere cirkeltjes maakt en meer leunt op de veilige haven. Het kan ook dat jij het moeilijker vindt om je kind los te laten. Vanuit bezorgdheid of angst, of omdat het niet goed voelt. Dit is een hele normale en (bio)logische reactie. Ouders voelen vaak onbewust de kwetsbaarheid van hun kind en willen het beschermen.



## Reflectie:

- Welk effect heeft de visuele beperking van jouw kind op hoe jouw handen staan en de cirkeltjes die jouw kind maakt?
- Durf je hier nieuwsgierig naar te zijn?
- Herken je patronen en automatische reacties in je ouderschap?

Wanneer je je bewust bent van je antwoorden op deze vragen, kan dit ruimte geven om andere keuzes te durven maken. Of om je ouderschap beter te begrijpen en te beseffen dat je hierop invloed kunt hebben.



### **Ray Charles wordt blind en vraagt om hulp**

Dit Engelstalige filmpje (geen ondertiteling, maar goed te volgen) laat zien hoe moeilijk het is om letterlijk je handen op je rug te houden, als ouder van een kind dat niet (goed) ziet.

Scan de QR-code om het YouTube filmpje te bekijken.



## **Wat kun jij doen?**

Als ouders versterk je de veerkracht van jouw kind als je begripvol en gepast reageert op zijn behoeften. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Je kunt vertrouwen uitstralen en je kind zoveel mogelijk zelf laten doen. Neem het niet over, ook al gaat het dan misschien sneller of beter. Probeer geduld te hebben en geef je kind de tijd; wie het nog niet kan, mag oefenen. In plaats van het over te nemen, moedig je je kind aan om nog een poging te wagen en door te zetten. Laat je kind vooral proberen. Laat hem liefdevol vallen en help met opstaan.

Je kunt je kind verantwoordelijkheid geven voor taken die passen bij zijn leeftijd en mogelijkheden. Kinderen groeien van het krijgen van verantwoordelijkheid. Probeer de zelfstandigheid uit te breiden, zodat je kind steeds meer verantwoordelijkheid gaat dragen. Op deze manier ondersteun je hem in het vergroten van veerkracht, zelfvertrouwen en autonomie (zelf beslissen).

Leer je kind ook dat hulp en steun vragen juist sterk is als je even niet weet hoe je verder moet. Hulp vragen op momenten dat je vastloopt, vergt moed en getuigt van veerkracht.

---

**Iris:** “We waren in ons gezin heel open over mijn beperking. Het is nooit afgezwakt, maar ook niet erger gemaakt dan het is. Realistisch. En na de oogarts altijd een taartje eten!”

---

### **Reflectie:**

- Welke dingen doe jij voor jouw kind die het eigenlijk best zelf kan (die passend zijn bij zijn leeftijd en mogelijkheden)?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat jouw kind dit zelf gaat doen?
- Welk verschil zal dat maken voor je kind?
- Wie of wat kan daaraan bijdragen?



# “Het helpt niet om haar in een kooitje te zetten”

**Karin Marks is de moeder van Tess (8) en Bram (6). Tess ziet tussen de 8 en 15 procent. Ze heeft nystagmus en kan geen kleuren en diepte zien. Daarnaast heeft ze moeite om prikkels te verwerken.**

**‘Voor ons is het opvoeden heel simpel samen te vatten: we moeten van Tess’ situatie een niet al te groot punt maken. Tess had tot haar kleutertijd veel moeite met onbekende ruimtes en nieuwe mensen. Ze verstopte zich achter mij, had een half uur nodig om zich los te weken. Je kunt dan als ouder zeggen: we gaan nieuwe situaties vermijden, maar wij hebben haar er juist bij betrokken. We probeerden haar zo veel mogelijk op nieuwe dingen voor te bereiden en bleven niet te lang. We wilden haar daarmee vertrouwen geven. Inmiddels is dat verleggen stuk er wel af. Tess is een doorzetter. Ze wil geen uitzondering zijn. Dan wordt het gemakkelijker om haar haar**

**gang te laten gaan. Ze heeft een taststok, die wil ze het liefste niet. Dan zeggen wij: we gaan je niet helpen sturen. Ik vind het essentieel dat ze weet wat ze wel en niet kan. Het helpt namelijk niet om haar in een kooitje te zetten. Dus ze moet zich vooral met zelfvertrouwen en zelfkennis kunnen redden.**

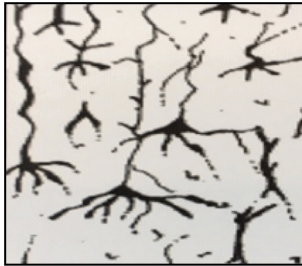
**Natuurlijk vind ik dat ook wel eens heel spannend, ik ben behoorlijk beschermend ingesteld. Vorig jaar is ze bijvoorbeeld op kamp geweest met school. Eerst wilde ik meegaan. Maar als wij erbij zijn, is ze toch weer de uitzondering en voelt ze zich niet zo vrij. Tess had er zelf heel veel zin in. Toen besloot ik: ik moet het loslaten.’**

*Auteur: Josephine Krikke, met toestemming overgenomen uit het blad Oog (Oogvereniging, maart 2020).*

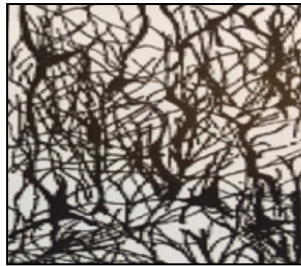
## 1.4 Breinologie

Het effect van een groeimindset wordt duidelijker door een kijkje in het brein. Carol Dweck noemt dit in haar mindsettheorie: breinologie. Onderzoek heeft aangetoond dat je het brein kunt vergelijken met een spier, die verandert en sterker wordt als je hem meer gebruikt. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat als je iets nieuws leert of een nieuwe vaardigheid ontwikkelt, er nieuwe verbindingen worden aangelegd tussen je hersencellen. Hoe meer je oefent, hoe sterker die verbindingen worden. Zie de volgende afbeeldingen van hersencellen.

### Hersencellen



Bij de geboorte



7 jaar oud

(bron: breitlinks.com)

In de kindertijd zijn hersenen erg gevoelig voor prikkels en nieuwe dingen. Kinderen leren daardoor van nature gemakkelijker. Omdat de meeste kinderen van 7 jaar al veel vaardigheden hebben geleerd, nemen de verbindingen in de hersenen snel toe. Het is belangrijk om te weten hoe het brein werkt, als je wilt weten hoe nieuwe vaardigheden worden geleerd. Helaas denken veel mensen dat hun capaciteit min of meer vastligt en hun hele leven zo blijft.

Hoe meer je je brein uitdaagt om te oefenen en te leren, hoe meer hersenverbindingen er worden aangelegd. De dingen die je eerst heel moeilijk vond, zoals het spreken van een vreemde taal of wiskunde, worden makkelijker.



## Oefening: Met vallen en opstaan

Ga in gesprek met je kind over wat het als baby nog niet kon en nu wel. Bedenk met elkaar wat je kind gedaan heeft, zodat hij het nu wel kan. Zoals leren lopen, praten, eten, veters strikken en zwemmen. Op die manier ontdekt je kind dat leren niet in één keer gaat, maar **stap voor stap**, met vallen en opstaan.

### Aristoteles zei het al (vrij vertaald):

"Al doende leert men.

Men wordt een bouwer door te bouwen.

Je wordt een harpser door de harp te bespelen.

Door dappere dingen te doen, worden we dapper."

## Meer weten over hoe je brein werkt?



In het filmpje 'Mindset: Je geweldige brein!' van de Talenthaven, kom je meer te weten over je brein.

Scan de QR-code om het YouTube filmpje te bekijken.



Hoe zorgen we dat ons brein nieuwe verbindingen aanmaakt en we ergens echt goed in worden? Door veel en doelbewust te oefenen. De formule is eenvoudig:

- 1 Geloof dat je het kunt leren (groeimindset).
- 2 Zorg dat je betrokken en gemotiveerd bent.
- 3 Ga buiten je comfortzone.
- 4 Doe het heel vaak.
- 5 Maak fouten.
- 6 Oefen nog meer.

Het blijkt dat kinderen zich anders gedragen, wanneer ze weten dat hun hersenen kunnen groeien. Je kunt het als volgt uitleggen:

Elke keer als je iets nieuws leert, oefent of een uitdaging opzoekt, maken neuronen (zenuwcellen) in je hersenen nieuwe en sterke verbindingen. Zo maak jij je hersenen slimmer en veerkrachtiger.

Je kunt voorbeelden geven van momenten dat je kind nieuwe vaardigheden geleerd heeft die het eerst moeilijk vond en die nu gemakkelijk gaan.

Door deze uitleg verandert de betekenis van inspanning, moeite doen en tegenslag. Kinderen leren door oefenen, proberen, fouten maken en nadenken over oplossingen. Moeite en tegenslag wijzen erop dat ze groeien. Wat niet betekent dat alles haalbaar is, als je maar hard genoeg werkt. Wel dat iedereen mogelijkheden heeft om ergens beter in te worden.

---

**Ellen:** “Mijn ouders waren trots op de dingen die ik deed. Ze legden daarbij niet de nadruk op mijn beperking. Ze waren net zo trots op mijn goedziende zussen. Soms hielpen ze me om ergens een beginnetje mee te maken. Bijvoorbeeld tijdens mijn eerste balletles zat mijn moeder in de zaal. Maar toen ze zag dat het prima ging, verdween ze.”

---







# Hoofdstuk 2

## Bewust toepassen

Uitdagingen zijn van groot belang bij het ontwikkelen van een groeimindset. Oefenen met denken en handelen vanuit een groeimindset gaat namelijk het beste op momenten waarop je deze manier van denken het hardst nodig hebt, namelijk buiten je comfortzone. Om buiten je comfortzone te treden, heb je lef nodig. Door uitdagingen te omarmen en moeilijke momenten niet uit de weg te gaan, leef je een groeimindset voor en ben je een goed rolmodel voor je kind. Zo leert je kind dat iedereen mogelijkheden heeft om ergens beter in te worden en dat uitdagingen leermomenten zijn om te groeien. Dit hoofdstuk gaat over het belang van het aangaan van uitdagingen als voorwaarde voor groei en ontwikkeling. Met als belangrijk ingrediënt: Lef!

### 2.1 Uitdagingen

Iedereen komt elke dag uitdagingen tegen. De ene uitdaging is groter dan de andere. De ene uitdaging roept angst en paniek op, de andere uitdaging wordt met frisse moed aangegaan. Ieder heeft zijn uitdagingen, die zijn van persoon tot persoon verschillend.

Waar de ene een echte uitdaging ziet in het lopen van een marathon, ziet de andere een uitdaging in het maken van een wandelingetje. Wat voor het ene kind een uitdaging is, kan voor een ander een peulenschil zijn. De ene vindt het spannend om zijn vinger op te steken in de klas als hij iets wil vragen, de andere vindt het een uitdaging om niet meteen het antwoord door de klas te roepen. Voor het ene kind is het een uitdaging om vrienden te maken, voor het andere om voldoende tijd over te houden voor rust. Ook de aard en ernst van de visuele beperking kunnen uitdagingen met zich meebrengen en van je kind en de omgeving extra inspanning vragen.



Een uitdaging is iets dat je nog niet eerder deed of kon en leidt altijd tot leren en verbeteren.

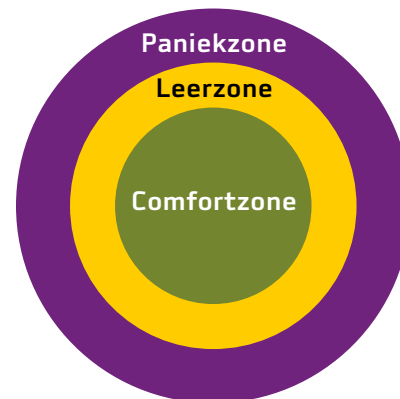
Het uit de weg gaan van een uitdaging, betekent dat je leerervaringen uit de weg gaat. Ervaringen die je nodig hebt om te worden wie je wilt zijn (of om te zijn wie je wilt worden...). Met een vaste mindset zie je een uitdaging vaak als een bedreiging: een mogelijke ontmaskering, een mogelijkheid om te falen. Het roept angst op, want het kan mislukken. In een groeimindset zie je uitdagingen voor wat ze zijn: mogelijkheden om iets te leren, om sterker, beter, slimmer, handiger te worden. Een uitdaging kan nog steeds angst oproepen. Maar falen en fouten maken horen erbij in een groeimindset. Het zijn kansen om iets te leren. Een uitdaging aangaan en onderuitgaan, hoort erbij om iets uiteindelijk onder de knie te krijgen.

“Waarom binnen je comfortzone blijven als daarbuiten zoveel meer te beleven valt” - **Loesje** -

### Drie zones

Wanneer het gaat over uitdagingen, zijn drie zones van belang:

- je comfortzone;
- je leerzone;
- je paniekzone.



Binnen je comfortzone zit alles wat jou gemakkelijk afgaat, waarbij je zelden fouten maakt en waarvoor nauwelijks inspanning nodig is om tot een goed resultaat te komen. Het zijn dingen die je ooit geleerd hebt en waar je goed in bent geworden.

In je leerzone zit alles wat jij nog moet of wilt leren. Deze zone wordt ook wel je lefzone genoemd. Je vindt er dingen in die je nog moeilijk of spannend vindt.

In de paniekzone vind je alles wat voor jou of je kind (nog) een 'no go' is: veel te moeilijk en veel te spannend.

Uitdagingen liggen buiten je comfortzone. Het voelt daar vaak niet zo comfortabel. Om buiten je comfortzone te treden, heb je lef nodig.

Sommige kinderen met een visuele beperking zitten een beetje vast in hun comfortzone. Het vraagt lef om aan activiteiten mee te doen die voor goedziende kinderen meestal gemakkelijker toegankelijk zijn.

Als kinderen ouder worden, speelt het leven zich steeds meer buitenshuis af, in de maatschappij. Voor het vergroten van veerkracht, is het belangrijk om de (sociale) wereld te verkennen en verbreden. Een groeimindset kan daarbij helpen.

### **Wat kun je doen als ouder?**

Kijk eerst naar kansen en dan pas naar risico's. Wanneer de focus op risico's ligt, is het lastig om daarna nog kansen te zien. Als je je aandacht op kansen en mogelijkheden richt, zorgt dat bij je kind voor positieve emoties en motivatie om uit zijn comfortzone te komen.

Stimuleer je kind om uitdagingen aan te gaan en om zijn grenzen in kleine stapjes te verleggen. Ook als iets eng of moeilijk is. Motiveer je kind om het toch te doen en ondersteun waar nodig. Wees hierbij alert dat je je kind niet overvraagt, dit zorgt voor stress en weerstand en dat is juist wat je als ouder niet wilt.



Vind je kind het spannend om voor het eerst naar school te gaan, dan kun je de eerste dagen mee de klas in gaan. Daarna blijf je elke dag een stukje korter, ook als je kind moet huilen. Je laat weten: ik zie dat je het moeilijk vindt, maar ik vertrouw erop dat jij dit kunt.

- Creëer leerzame groeimomenten voor je kind. Zo geef je de mogelijkheid om uitdagingen aan te gaan. Het is daarbij van belang dat je een goed beeld hebt van je kind:
  - Welke vaardigheden worden al beheerst en kosten weinig moeite? (comfortzone)
  - Waar liggen uitdagingen en leermomenten? (leerzone)
  - Welke vaardigheden zijn op dit moment nog te hoog gegrepen en te spannend? (paniekzone)
- Zorg dat de uitdaging passend is voor de leeftijd en ontwikkelingsmogelijkheden. Je kind krijgt zo de kans om succeservaringen op te doen. Die zorgen voor positieve emoties en groei van vertrouwen in het eigen kunnen.
- Sluit aan bij wat je kind graag wil leren en waarin het zelfstandiger wil worden.
- Hoe spannend je het ook vindt, probeer opmerkingen achterwege te laten als: pas op, kijk goed uit, doe voorzichtig.

Het hebben van een visuele beperking kan het complexer maken om uit je comfortzone te stappen. Als ouders kun je onzeker zijn of vragen hebben over passende uitdagingen voor jouw slechtziende of blinde kind. Het ontwikkeltempo van jouw kind kan verschillen met dat van goed ziende kinderen. Gun je kind ruimte om in eigen tempo te ontwikkelen. Het kan voor jouw kind ook specifieke aanpassingen of vaardigheden vragen om te komen tot het verkennen van de wereld buiten de comfortzone. Durf hierbij hulp te vragen. Een zelfstandigheidstrainer, een oriëntatie- en mobiliteitstrainer of andere professional van de expertisecentra Visio of Bartiméus kunnen hierin meedenken en ondersteunen.

## 2.2 Lef

“Leven is het meervoud van lef” - Loesje -

Wanneer we het over ‘lef’ hebben, gaat het vaak al snel over zaken als bungeejumpen en parachutespringen. Maar lef is veel alledaagser. Durf je iets te doen waarvan je weet dat je het nog niet kunt? Durf je uitdagingen aan te gaan? Durf je fouten te maken? Kortom, heb je het lef om uit je comfortzone te stappen? Je brein roept ja en nee tegelijk. Je gevoel en gedachten zijn vaak tegenstrijdig. Dit is het moment waar het om gaat. Trek jij je terug naar een veilige plekje of stap je uit je comfortzone om te groeien? Buiten je comfortzone

liggen kansen om je te ontwikkelen en nieuwe dingen te leren. Heb je het lef om niet meer te luisteren naar dat innerlijke stemmetje dat je tegenhoudt? Luister je naar de stem die vooruit wil, die wil groeien en leren?

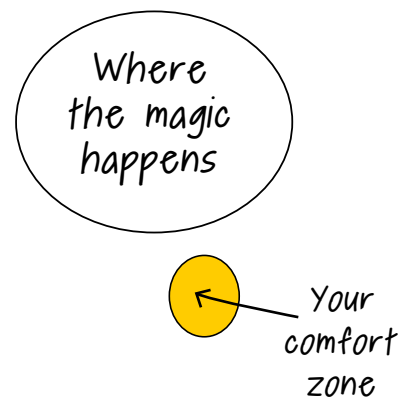
Lef is één van de belangrijkste ingrediënten voor leven vanuit een groeimindset. Gelukkig kun je lef trainen! Het is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen. Lef tonen wordt gemakkelijker als je het vaker doet. Iedere keer dat je lef durft te tonen en hiermee succes ervaart, geef je je zelfvertrouwen en je eigenwaarde een opkikker.

### Oefening:

- Doe vandaag één ding dat je al een tijdje uitstelt, omdat je het spannend vindt.
- Het hoeft niet iets groots te zijn. Misschien ga je nu Dat Ene Telefoontje plegen.
- Of Die Ene Afspraak afzeggen of een rondje hardlopen.
- Wat heb je gedaan en hoe voel je je nu?
- Bedenkt momenten waarop jouw kind lef toont of toonde.

Wil je blijven groeien, dan is het van belang om dingen aan te pakken die in je leer- of lefzone liggen. Het is verstandig om uitdagingen te kiezen die niet te ver buiten je comfortzone liggen. Bij sommige kinderen en volwassenen is het goed om te denken in mini- of microstapjes. Het gaat erom dat iemand in beweging komt, hoe klein de stapjes ook zijn. Door realistische doelen te stellen die in je leerzone liggen, die je stapje voor stapje kunt bereiken, creëer je succeservaringen en bouw je aan zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen dat je naar iedere volgende uitdaging weer mee kunt nemen.

Iemand met een groeimindset laat LEF zien! Iemand met lef gaat uitdagingen aan en zet door als het moeilijk of zwaar is.



# "Ik vergeet soms dat Sophie blind is"

**Elisabeth Slager is moeder van Sophie (13). Sophie is slechtziend geboren en vanaf haar tweede jaar blind. Aan beide handen heeft ze één vinger en ze heeft geen voorvoeten. Sophie is een zachtaardig meisje, boordevol talent.**

Elisabeth: 'Toen Sophie blind werd, raakte ze haar oriëntatie kwijt. Dat maakte haar heel angstig. Het was lastig Sophie het gevoel van vertrouwen terug te geven dat ik altijd in de buurt was. Als ik stil was, raakte ze in paniek en riep: "Mama, waar ben je nou?" We hebben toen met dik touw lijnen op de vloer in ons huis gelegd, zodat Sophie zich kon oriënteren. Dat was maar even nodig en toen wist ze het. Visio heeft ons daarbij ondersteund, in het leren aanpassen van dingen en het inschakelen van andere zintuigen. Als je het zo bekijkt, valt er eigenlijk maar één zintuig weg..

### Denken in oplossingen

Wat ik in de opvoeding van Sophie vooral geleerd heb, is denken in oplossingen. Als iemand zegt: dat kan niet, denk ik: dat kan wel! Soms op een andere manier, door er anders naar te kijken of iets te regelen. Ik ben hierin heel vasthoudend geworden en blijf zoeken. Bijvoorbeeld naar een dansschool. De eerste dansschool zei: "Daar beginnen wij niet aan." Naar de tweede dansschool heb ik eerst een filmpje gestuurd. Dat hielp om mensen anders te laten kijken. Ze zagen allereerst een kind dat plezier heeft in dansen. Hier was ze welkom.

### Humor helpt

Wat ik in de gaten moet houden, is dat ik niet alle problemen voor Sophie wil oplossen. Ze is gelukkig mondig genoeg en als ik doorschiet, zegt ze: "Buideldier." Als Sophie ergens gaat logeren, benadruk





ik: "Kijk je goed uit waar de trap is." Dan antwoordt ze: "Ik ben toch niet blind. Tuurlijk kijk ik goed uit." Humor is ook belangrijk voor ons.

### **Rolmodel**

De stap naar de middelbare school was spannend. Je hebt mensen nodig die meedenken. Rolmodellen die laten zien wat er kan, zijn belangrijk voor Sophie. Ze heeft contact gezocht met een jonge blinde vrouw die hetzelfde type onderwijs had gevolgd. Ze hebben elkaar uitgebreid gesproken. Ook over hoe lastig het kan zijn. Dat het niet altijd gemakkelijk is, maar dat er veel mogelijk is. Sophie zei: "Zij begrijpt mij echt."

### **Zelfstandigheid stimuleren**

Sophie hoeft niet alles op dezelfde tijd te doen en te kunnen als ziende kinderen wat betreft zelfstandigheid. Ze moet eraan toe zijn, zich er ontspannen onder voelen en het zelf willen. Als ze iets graag wil, wil ze daarbij in eerste instantie geen hulp. Ik vind het fijn dat ze zelf oplossingen probeert te vinden.

Als ik naar Sophie kijk, zie ik een meisje dat net zo uniek is als andere kinderen. Als ze lekker bezig is met iets waar ze energie van krijgt, vergeet ik soms dat ze blind is. Ze zegt dan: "Maar mama, ik ben toch blind." "Oh ja, vergeten", antwoord ik en dan moet ze zo lachen!"







# Hoofdstuk 3

## Doorgeven

In het eerste deel van dit boek heb je vooral je eigen mindset onder de loep genomen. In dit hoofdstuk krijg je handreikingen hoe je een groeimindset bij jouw kind kunt stimuleren en zijn veerkracht kunt vergroten.

### 3.1 Talenten laten groeien

Talenten van je kind vind je in activiteiten die het goed kan en waarbij je kind straalt, de tijd vergeet en blij is. Bezig zijn met talenten, geeft een goed gevoel en dat heeft grote gevolgen.

**Barbara Fredrickson (1964)** is een van de grondleggers van de positieve psychologie en heeft onderzoek gedaan naar positieve emoties bij kinderen. Zij ontdekte een belangrijk effect van positieve emoties, dat te maken heeft met veerkracht. Kinderen die positieve emoties ervaren, hebben meer veerkracht om met uitdagende en moeilijke situaties om te gaan. Het zijn kinderen die in lastige situaties ook wel even omvallen, maar in staat zijn zelf weer overeind te komen.

---

**Annick:** "Je moet als je slechtziend bent best sterk in je schoenen staan en je talenten zien. Vaak krijg je te horen dat je iets niet kunt of dat het gevaarlijk is. Je moet soms eigenwijs zijn en je eigen plan trekken."

---

Activiteiten waar je kind zijn talent kan inzetten, zorgen voor positieve emoties. Deze positieve emoties geven veerkracht dus een boost. Het kennen van je talenten, geeft zelfvertrouwen en versterkt een positief zelfbeeld. Kinderen zijn zich lang niet altijd bewust van hun talenten. Focus als ouder op positieve dingen, op kwaliteiten, talenten en op succeservaringen. Hoe meer aandacht je hieraan besteed, hoe meer je kind open gaat staan om deze dingen te zien. Jij kunt als ouder talentenkaartjes inzetten om samen te ontdekken waar het kind goed in is.

### Oefening:

- Onderstreep alle talenten en kwaliteiten die je bij jouw kind ziet of hebt gezien.
- Vraag daarna aan je kind en/of partner om hetzelfde voor jou te doen.
- Welke vijf talenten en kwaliteiten maken je het meest trots?
- Kies (allemaal) een eigenschap die je wat sterker of vaker terug zou willen zien.
- Maak van de talenten en kwaliteiten van je kind een mooie poster en hang deze zichtbaar op. Deel deze poster eventueel ook met voor het kind belangrijke personen. Hiermee laat je zien dat je trots bent en dat het kind trots mag zijn op zichzelf.

---

**Annick:** “Thuis werd ik nooit gezien als anders. Dit betekende dat ik net zo goed mijn kamer moest opruimen, moest helpen met koken en een boodschap moest halen bij de supermarkt. Leren om het zelf te kunnen, vonden mijn ouders belangrijk. In mijn karakter zit het ook heel erg dat ik dingen graag zelf wil doen en daar hielpen mijn ouders bij.”

---

## Talentenkaart

|                |             |                  |                   |
|----------------|-------------|------------------|-------------------|
| Respectvol     | Precies     | Verantwoordelijk | Volgzaam          |
| Optimistisch   | Serieus     | Nieuwsgierig     | Onafhankelijk     |
| Inlevend       | Slim        | Dapper           | Assertief         |
| Ambitieuus     | Snel        | Ruimdenkend      | Ernstig           |
| Avontuurlijk   | Sportief    | Tactvol          | Opmerkzaam        |
| Speels         | Spontaan    | Kalm             | Realistisch       |
| Zelfverzekerd  | Sterk       | Stabiel          | Beheerst          |
| Relaxed        | Tevreden    | Daadkrachtig     | Moedig            |
| Vriendelijk    | Voorzichtig | Gedreven         | Actief            |
| Sociaal        | Vrolijk     | Gedisciplineerd  | Energiek          |
| Gefocust       | Ijverig     | Zelfredzaam      | Trouw             |
| Rustig         | Zelfstandig | Realistisch      | Origineel         |
| Bedachtzaam    | Zorgzaam    | Meevoelend       | Standvastig       |
| Netjes         | Enthousiast | Alert            | Gehoorzaam        |
| Ontspannen     | Geduldig    | Zorgvuldig       | Lief              |
| Behendig       | Gevoelig    | Kritisch         | Zelfbewust        |
| Behulpzaam     | Gezellig    | Leergierig       | Verdraagzaam      |
| Bescheiden     | Gul         | Belangstellend   | Oplossingsgericht |
| Betrouwbaar    | Grappig     | Ondernemend      | Veelzijdig        |
| Geïnteresseerd | Handig      | Doorzetter       | Temperamentvol    |
| Creatief       | Kieskeurig  | Eerlijk          | Wijs              |
| Dromerig       | Beleefd     | Veerkrachtig     | Diplomatiek       |

(Bron: kwaliteitspel en werkboek Lef)



## **Vanuit talenten kun je groeien**

Met je kind onderzoeken welke talenten het heeft, is een activiteit die veel positieve energie oplevert. Met als resultaat een mooi lijstje met talenten! Door je kind te vragen naar zijn kwaliteiten, wordt heel duidelijk welke talenten het bij zichzelf vindt passen. Waarvan je kind graag wil dat deze gezien worden, waardoor het zich erkend voelt.

Weten wat je talenten zijn, geeft zelfvertrouwen. Dit maakt dat je kind beter en veerkrachtiger kan omgaan met dingen die nog niet goed lukken vanwege de visuele beperking. Ook zal je kind beter in staat zijn om oplossingen te bedenken of andere externe hulpbronnen in te zetten, zoals hulp vragen en hulpmiddelen inzetten.

---

**Ellen:** “Vanuit Visio had ik een stokloopjuf. Zij was vroeger mijn handenarbeidjuf toen ik nog als externe leerling op het instituut zat. Met haar had ik al een goede band en het leren van de weg werd daardoor ontspannen.”

---

## **Wat kun je doen als ouder?**

- de talenten en kwaliteiten van je kind veel aandacht geven;
- benoemen als je ziet dat je kind het talent gebruikt;
- de verwachting uitspreken dat je kind in de komende situatie het talent gaat gebruiken;
- creëer regelmatig situaties of activiteiten waarin je kind zijn talent kan benutten. Betrek hierbij ook de omgeving van je kind. Bijvoorbeeld door situaties voor te bespreken. Zodat jij niet de enige bent die dat vertrouwen uitstraalt. Grote kans dat je kind na dit moment meer veerkracht en energie heeft om uitdagingen aan te gaan.

Door je aandacht te richten op de talenten en kwaliteiten van je kind, help je om eigenwaarde, zelfvertrouwen en veerkracht op te bouwen.

Vergeet ook niet regelmatig je eigen voorraad veerkracht aan te vullen door te doen waar jij blij van wordt en je talent in te zetten. Waar word jij blij van?

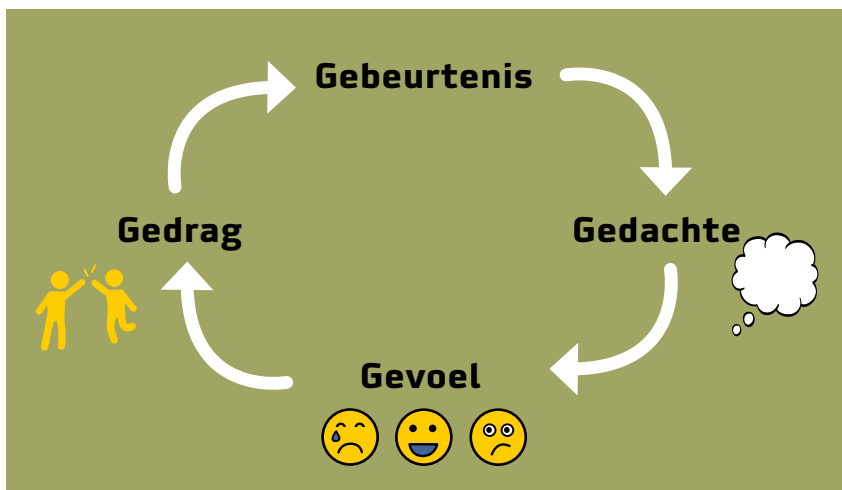
## 3.2 Groeigedachten

Helpende gedachten zorgen voor positieve emoties, die op hun beurt je veerkracht vergroten.

Of iets lukt, heeft vaak te maken met onze gedachten. Zo zei onlangs een moeder tegen haar zoon in de speeltuin: 'Als je zegt dat je het niet kan, dan lukt het vaak ook niet.' Ze heeft gelijk.

Op het moment dat je kind het vertrouwen in zichzelf of de omgeving verliest, komen er vaak niet-helpende gedachten naar boven. Zoals: het lukt me nooit, ik kan dit toch niet of ik hoor er niet bij. Die gedachten roepen moeilijke emoties op, zoals boosheid, angst, verdriet, alleen voelen, jaloezie of schaamte. Deze emoties hebben invloed op je gedrag. Als ouder ken je vast de momenten waarop je kind vastloopt in lastige, niet helpende gedachten. Je kunt die gedachten vaak herkennen aan de stemming en in het gedrag dat je kind laat zien. Bijvoorbeeld: boos zijn op zichzelf of iemand anders, zich verdrietig voelen, terugtrekken, de clown uithangen of een ander de schuld geven. Dat is zichtbaar gedrag. Soms is het minder zichtbaar: alleen even een verandering in lichaamshouding of ogen die neergeslagen worden. Het is belangrijk dat je de verschillende gedragingen van je kind gaat herkennen. Want de kans is groot dat je kind geplaagd wordt door niet-helpende gedachten, moeilijke emoties en hierdoor de situatie of gebeurtenis als negatief ervaart.

Positieve, helpende gedachten kun je ook zien. Dat is als kinderen ontspannen en vrolijk zijn, enthousiast, lekker in hun vel zitten, goed om kunnen gaan met lastige, spannende situaties en uitdagingen.



Gedachten komen en gaan en het lijkt of we er weinig invloed op hebben. Iedereen heeft weleens niet-helpende gedachten (die je meer beïnvloeden dan je wilt). Iedereen ervaart ook moeilijke emoties (die we liever zouden vermijden). Dit hoort bij mens-zijn. Hoewel het heel normaal is om niet-helpende gedachten (en lastige gevoelens) te hebben, zijn ze vaak weinig functioneel en staan ze groei in de weg. Terwijl helpende, groeigedachten juist versterkend werken en ervoor zorgen dat je dichterbij je doel komt.

Je kunt je kind helpen om gedachten die spelen op te merken en aan te leren dat het een keuze heeft om aan die gedachte vast te houden, los te laten of een groeigedachte toe te voegen. Dit gaat niet vanzelf, maar kun je wel oefenen. Bijvoorbeeld door samen kaartjes te maken met op de ene kant een niet-helpende gedachte en op de andere kant een helpende gedachte.

Als je kind denkt dat het altijd mislukt, kun je daar even in meegaan door te snappen dat het af en toe fout kan gaan. Maar is het echt altijd mislukt? Wanneer ging het goed? Zo kun je samen checken of de niet-helpende gedachten kloppen. Je kind kan zo leren kiezen om te handelen vanuit: daar ben ik zo slecht in, of vanuit: ik kan dat al steeds beter, als ik maar blijf proberen.

Het is een kwestie van veel oefenen. Daarvoor hebben kinderen hun ouders nodig. Als een situatie goed is gegaan, of er is iets goed lukt, kun je samen bedenken welke gedachte daarbij geholpen heeft. Zo stimuleer je als ouder een groeimindset.

Helpende, groeigedachten inzetten is een krachtig middel om veerkrachtiger om te gaan met (leer)uitdagingen. Met de groeigedachte 'ik probeer het gewoon' zul je eerder je doel behalen dan met de gedachte 'dit lukt mij nooit'.

**"Ik moest vandaag mijn spreekbeurt doen over mijn visuele beperking. Dat vond ik super spannend en ik was heel erg zenuwachtig. En ik heb het gewoon gedaan!"**  
**Sara, 9 jaar**

### **Oefening: Hoofd vol gedachten en gevoelens**

Bespreek met je kind dat gevoelens en gedachten komen en gaan.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Het vertellen van een verhaaltje kan een mooie manier zijn om te praten over verschillende gedachten. Zoals het volgende verhaal van Toon Tellegen. Herkent je kind deze gedachten? Heeft hij die ook?

Of andere? Welke? In welke situaties heeft je kind last van niet-helpende gedachten?

Wat doen deze niet-helpende gedachten?

## Langzaam, zo snel als zij konden

De vlieg vloog tegen de mug aan, midden in de lucht. 'Ik was in gedachten verzonken...', zei de vlieg en streek zijn vleugels recht. 'Ik ook! Wat toevallig!', zei de mug die een bult op zijn voorhoofd had. 'In welke gedachte was jij verzonken?' 'In mooie gedachten', zei de vlieg. 'Ik ook! Wat leuk!' zei de mug. Ze gingen naast elkaar tegen een muurtje zitten en de mug haalde een boek met gedachten tevoorschijn en begon het voorzichtig door te bladeren.

'Kijk', zei hij, halverwege het boek, 'In die gedachten verzink ik altijd.' De vlieg bekeek die gedachte van boven naar beneden en herkende ze wel. Mooie gedachten waren het.

'Sla eens om', zei hij. De mug sloeg een bladzijde om. 'Ja!' zei de vlieg. 'Die gedachte. Daar verzink ik altijd in.' Hij wees een paar prachtige gekleurde gedachten aan en zoemde vergenoegd. 'Ja', zei de mug, 'dat zijn ook mooie gedachten. Dat vind ik ook.' Ze kropen dicht tegen elkaar en keken verder in het boek. 'Wat is dat voor gedachte?' vroeg de vlieg en wees een dikke kronkelige gedachte aan. 'Dat is een slechte gedachte', zei de mug. 'Heb jij die nooit?' 'Nee', zei de vlieg, aarzelend, 'zo'n gedachte kan ik me niet herinneren.' 'O', zei de mug. 'Je wordt helemaal rood van binnen van die gedachte, als je hem lang genoeg hebt.' 'Nee', zei de vlieg toen. 'Die gedachte heb ik nooit.' Want hij was nog nooit van binnen rood geweest. Dat wist hij zeker.

Zo bladerden zij verder en zagen nog talloze gedachten. Diepe gedachten, zware gedachten, een paar zwarte gedachten - 'dat zijn noodlottige gedachten', zei de mug die het boek goed kende - en ook luchtige, lichtblauwe en rare gedachten. 'Ik wist niet dat er zoveel gedachten waren', zei de vlieg, toen de mug de laatste bladzijde omsloeg. 'Ja', zei de mug, 'en dit is nog maar deel één.' Ze schudden hun hoofd, namen afscheid van elkaar en vlogen elk een andere kant op.

Toon Tellegen (Querido, 1990)



### **Groeizinnen meenemen als 'anker'**

Het kan kinderen (en volwassen) helpen om een helpende gedachte op een briefje te schrijven en bij zich te houden. Een tekening maken van een superheld of samen een kiezelsteentje zoeken kan ook. Het briefje met de helpende gedachte, de tekening of het steentje in je zak is een reminder om tijdens momenten dat het niet lukt of spannend is, te denken aan deze helpende gedachte.

### **Oefening: Welke drie helpende gedachten kunnen jou helpen?**

Bekijk met je kind de voorbeelden van niet-helpende en helpende gedachten. Bespreek samen welke drie gedachten jouw kind kunnen helpen in lastige, moeilijke situaties.

#### **Niet helpend**

- Ik weet het allemaal niet
- Ik kan dit niet
- Ik stop ermee
- Het is te moeilijk, ik kan dit niet
- Ik kan helemaal niks
- Ik durf niet om hulp te vragen
- Ik wil geen fouten maken
- Het lukt me nooit
- Ik ben de enige die een hulpmiddel moet gebruiken
- Ik moet alles kunnen
- Als ik oefen, lukt het toch niet
- Dit durf ik nooit!
- Ik ben niks waard

#### **Helpend**

- Iets niet weten, is helemaal niet erg
- Ik kan dit NOG niet
- Ik zet door
- Ook al is het moeilijk, ik probeer het
- Iedereen is ergens goed in; ik kan...
- Ik durf om hulp te vragen
- Fouten horen bij het leren en oefenen
- Ik kan oplossingen bedenken
- Ik doe het op mijn manier
- Ik mag iets niet kunnen
- Als ik oefen, word ik beter
- Ook al vind ik het spannend, ik probeer het gewoon
- Ik ben oké en net zoveel waard als een ander

### **Groeidenken uitdragen**

Het helpt als jij als ouder het groeidenken uitdraagt. Hierin kun je een rolmodel zijn voor je kind. Kinderen leren door wat ze zien bij hun ouders. Laat bijvoorbeeld zien hoe jij uitdagingen aanpakt, welke vaardigheden je daarvoor inzet en hoe je tot succes bent gekomen. Spreek de helpende gedachten uit. Het is mooi om als ouder ook de momenten te benoemen waarbij het niet vanzelf ging en niet meteen lukte.

## **3.3 Groeitaal**

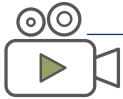
Met de taal die je gebruikt en de boodschappen die je hiermee geeft, wordt vaak onbewust een mindset doorgegeven. Om een groeimindset bij je kind te bevorderen, kun je gebruik maken van groeicomplimenten en groeizinnen. Dit heet groeitaal.

Kinderen hebben veel behoefte aan aanmoediging en bevestiging. Als je dingen die goed gaan aandacht geeft, zullen ze groeien. Een kind zoekt de bevestiging in de eerste plaats bij ouders. Zij willen voelen dat ze er mogen zijn, dat de voor hen belangrijke mensen blij met ze zijn. Kinderen groeien letterlijk en figuurlijk van waardering, van positieve aandacht en groeicomplimenten.

---

**Iris:** “Mijn ouders stimuleerden me om dingen te oefenen. Ze hielpen als het niet lukte en leerden het me uiteindelijk zelf te doen. Blijven oefenen, met geduld.”

---



In haar onderzoek 'Puzzles experiment on praise', laat Carol Dweck zien wat het effect is van groeicomplimenten op ons groeidenken. Zie het Engelstalige filmpje van Carol Dweck: 'The Effect of Praise on Mindsets'.

Scan de QR-code om het YouTube filmpje te bekijken.



Bij het leren van nieuwe dingen hebben kinderen extra behoefte aan complimenten. Geen complimenten voor het eindresultaat, maar complimenten voor de moeite, de inspanning, de groei en het proces. Zulke complimenten stimuleren een groeimindset, want ze maken de stapjes in het groeiproces zichtbaar. Nieuwe vaardigheden leren gaat niet vanzelf. Het kost moeite. Je kind moet telkens opnieuw beginnen.

Neem het leren stoklopen of veters strikken. Nieuwe vaardigheden die je kind niet in één keer kan. Je wilt niet dat je kind de moed opgeeft. Je wilt dat hij je vraagt de knoop uit de veters te halen en dat hij daarna opnieuw met de veters aan de slag gaat, het blijft proberen totdat het lukt. Op die momenten kan je kind jouw aanmoediging goed gebruiken. Het helpt wanneer jij benadrukt dat veters strikken of met een taststok leren lopen niet makkelijk is. Dat je vaak moet oefenen en dat je kind dat nu zo goed aan het doen is en het volhoudt, terwijl de lol er allang af is. Dit zijn groeicomplimenten voor de inspanning.

Het is goed ook de negatieve gevoelens te erkennen en perspectief toe te voegen met het woordje **NOG**. Zoals in dit voorbeeld:

Kind op een boze toon: 'Ik kan het niet!'

Ouder: 'Je kunt het **nog** niet. Dat maakt je boos, het is ook niet makkelijk. Wat zou een eerste stap kunnen zijn?'

Vervolgens kun je een groeicompliment geven: 'Ik zie dat je doorzet en dat het al beter lukt. Wat fijn dat je zo je best doet!'

Je kunt een compliment geven over het resultaat dat bereikt is. Bijvoorbeeld: 'Wauw, je was als eerste klaar en had niet één fout!' Maar daar leren kinderen niet zoveel van. Probeer termen als 'de slimste zijn' en 'natuurtalent' te vermijden en geen nadruk te leggen op snelheid en perfectie. Dit leidt eerder tot een vaste mindset en niet leren. Als je complimenten geeft voor het eindresultaat, ga je voorbij aan wat je kind heeft moeten doen om het te bereiken. Leren kost tijd en moeite en fouten maken, is onmisbaar om vooruit te komen. Moet je complimenten dan achterwege laten? Zeker niet. Maar stop met prijzen en start met bemoedigen, zo veel je wilt. Richt je op het groeiproces. Geef je kind eerlijke groeicomplimenten, gericht op de inspanning die hij geleverd heeft, welke fout hersteld is, zijn doorzettingsvermogen en wat hij geleerd heeft. Daarvan groeit je kind!

### **Je kunt denken aan groeicomplimenten als:**

'Ik zie dat het steeds beter lukt.'

'Ik zag dat jij doorzette toen het moeilijk was.'

'Wauw, wat heb jij veel moeite gedaan om dit voor elkaar te krijgen!'

'Ik zag dat je het spannend vond. Knap dat je het toch hebt geprobeerd.'

Misschien voelt het geven van groeicomplimenten in het begin raar. Maar zo maak je heel duidelijk waar de focus ligt. Je bevordert een groeimindset, waarbij je je kind leert genieten van uitdagingen en plezier krijgt in de inspanningen die het hiervoor moet leveren.

Er zijn ook vragende complimenten die kunnen helpen om te blijven groeidenken. Het is een vraag waarin een compliment verstopt zit. Bijvoorbeeld: 'Hoe heb je dat voor elkaar gekregen? Hoe lukte dat?' Op deze manier leert je kind de stapjes benoemen die ervoor gezorgd hebben dat het zo goed lukte. Als kinderen dat beter weten, kunnen ze een volgende keer hetzelfde doen om opnieuw succesvol te zijn en stimuleer je het denken in oplossingen.

## Vaste complimenten

- Gaan over 'stabiele' kenmerken
- Praten over 'aangeboren'
- Bezitten het werkwoord 'zijn'
- Vergelijken een kind met andere kinderen
- Zijn vaak erg overdreven
- Gaan over de hele persoon
- Zijn erg algemeen
- Gaan niet over inzet
- Geven het kind een label
- Gaan over het eindresultaat
- Waarderen foutloos werk
- Geven aan dat je er al bent

## Groeicomplimenten

- Zijn gericht op ontwikkeling
- Benadrukken 'aangeleerd'
- Bezitten het werkwoord 'worden', 'leren' of 'doen'
- Vergelijken je met jezelf
- Zijn realistisch
- Gaan over gedrag
- Zijn specifiek
- Gaan over inzet
- Geven geen label
- Gaan over het proces
- Waarderen fouten als leermomenten
- Geven aan dat je je nog verder kunt ontwikkelen

## Oefening:

- Let deze week eens extra op complimenten: wat zeg je er (eigenlijk) mee?
- Wat wil je er (eigenlijk) mee bereiken?
- Stimuleren ze een vaste mindset of een groeimindset?
- Welk compliment van vandaag is je bijgebleven

**Geef zoveel mogelijk groeicomplimenten en kijk hoe dat (be)valt!**



## Complimentenspel

**Ga bij elkaar zitten, bijvoorbeeld na het eten aan tafel:**

Nummer 1 begint en geeft nummer 2 een compliment.

Nummer 2 zegt: 'Dank je', en kijkt de ander echt aan.

Dan geeft nummer 2 een compliment aan nummer 3.

Nummer 3 zegt: 'Dank je', en kijkt de ander echt aan.

Dan geeft nummer 3 een compliment aan nummer 4.

En zo verder, tot iedereen geweest is.

Om het groeiproces meer aandacht te geven, kunnen vragen helpen zoals:

Hoe kwam je op het goede idee om...?

Wauw, hoe is het gelukt om...?

Hoe doe je dit precies?

### 3.4 Groeien van fouten

Fouten maken, falen, verliezen,... Niemand vindt dat fijn. Het geeft je het gevoel dat je niet voldoet aan de norm, dat je misschien niet goed genoeg bent. Terwijl fouten maken een belangrijk onderdeel is van leren en (op)groeien. 'Van je fouten kun je leren' is niet voor niets een bekende uitspraak. Door fouten leer je dat er groei mogelijk is; fouten verbeteren zorgt voor groei. Je brein wordt superalert op het moment dat je een fout hebt gemaakt. Het gaat op zoek naar oorzaken én mogelijkheden, het legt nieuwe verbindingen aan en wordt er sterker van. Dus als je een fout maakt, ben je gewoon je brein aan het trainen.

In een groeimindset wordt 'fouten maken' gezien als een nuttig en noodzakelijk onderdeel van leren. Het wil niet zeggen dat iedereen zich fijn en opgetogen moet voelen na het maken van een fout. Teleurstelling en frustratie mogen er ook zijn als je fouten maakt. Maar als je leert van je fouten, kom je dichterbij je doel.

James Nottingham heeft de leerkuil ontwikkeld. Deze laat zien hoe een leer- en groeiproces werkt. Het voelt alsof je een (diepe) kuil instapt. Voordat je het beseft, zit je op de bodem van de kuil en heb je de neiging om op te geven. Als je het lef hebt om door de leerkuil te gaan, heb je een stap richting je doel gezet. Dat zorgt voor gevoelens van voldoening en trots. Deze succeservaring zorgt ervoor dat je veerkracht groeit.

Door de leerkuil gaan, vraagt doorzettingsvermogen, inzet en de overtuiging dat het kan lukken. In de leerkuil stappen, geeft meestal een oncomfortabel gevoel en niet-helpende gedachten laten zich hier vaker horen (Ik kan het toch niet, het is te moeilijk, dit lukt me toch niet). Dit kan gepaard gaan met emoties als frustratie, verdriet en boosheid. Dit maakt de reis door de leerkuil niet makkelijker.

## LEERKUIL:



(bron: zien in de klas)

De leerkuil is niet alleen een metafoor voor de leeruitdagingen die we tegenkomen, maar ook voor andere uitdagingen, tegenslagen en stressvolle situaties die het leven met zich meebrengt. Elk kind komt uitdagingen tegen. Voor kinderen met een visuele beperking kunnen deze situaties complexer en veelvuldiger zijn. Dit zijn de momenten dat je kind uit balans kan raken en veerkracht nodig heeft om terug te veren.

---

**Annick:** “Doordat mijn ouders altijd veel vertrouwen in mij hadden, had ik dat ook in mijzelf. Mijn ouders stimuleerden mij om nieuwe ervaringen op te doen. Dat vond ik in het begin best spannend. Maar als het lukt, geeft je dat veel zelfvertrouwen.”

---

### **Wat kun je doen als ouder?**

Het is belangrijk om je kind al vroeg oplossingsstrategieën aan te leren die het in uitdagende situaties kan inzetten, om gemakkelijker door de leerkuil te kunnen gaan. Voorbeelden hiervan zijn het inzetten van helpende gedachten, fouten durven maken, hulp vragen, hulpmiddelen inzetten en het inzetten van je talent.

Veerkrachtige kinderen hebben vaak goed ontwikkelde probleemoplossende vaardigheden. Als ouder kun je dit vermogen stimuleren door je kind te betrekken bij het bedenken van oplossingen voor alledaagse obstakels. Stel oplossingsgerichte vragen in gesprek, zoals: ‘Wat denk je dat we kunnen doen om dit makkelijker te maken? Of: ‘Hoe zou je dit willen aanpakken?’ Of: ‘Wat kan jou hierbij helpen?’

Geef je kind de ruimte om een oplossing te bedenken als het nog niet lukt of als het fouten maakt. Of vraag of je kind hulp wil bij het bedenken van een oplossing. Zo laat je als ouder de verantwoordelijkheid bij je kind en geef je het vertrouwen dat hij weer opstaat om de uitdaging opnieuw, met meer wijsheid en ervaring, aan te gaan.

Laat je kind weten dat fouten maken niet erg is en juist belangrijk, omdat je hiervan leert. Als je kind leert dat het fouten mag maken, zal het makkelijker uitdagingen aangaan. Een mooie groeivraag die je kunt stellen, is: 'Wat zou je volgende keer anders kunnen doen?'

Geef positieve feedback, zodat je kind kan leren van fouten en doorzet als iets moeilijk is.

Fouten maken en in de leerkuil stappen, gaat vaak gepaard met moeilijke gevoelens. Omgaan met deze emoties kan gemakkelijker worden als je ze herkent en uit. Voor kinderen is dit vaak in het begin moeilijk. Jij kunt hierbij helpen. Benoem de emoties van je kind en erken de gevoelens. Je kind leert zo eigen gevoelens herkennen, uiten en hulp vragen als dit nodig is.



---

**Iris:** “Mijn ouders lieten me eerst iets proberen. Als het niet lukte, zochten we naar een oplossing. Fietsen ging niet, toen kwam er een tandem. Bladmuziek lezen ging wel. Met de muziekstandaard heel dichtbij. Ze lieten mij zelf rondkijken in een winkel. Om niet te hoeven roepen waar ze waren, hadden we een herkenningsfluitje (gewoon tussen je lippen). Daardoor kon ik alleen op pad.”

---

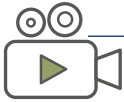
### **Oefening:** Praat erover (bijvoorbeeld aan de eettafel)

Waar gaan jullie gesprekken over, waar ligt de nadruk? Worden vooral successen en prestaties besproken? Maak ook eens ruimte en waardering voor faalverhalen. Wees daarbij open over je eigen fouten en worstelingen, ook als het gaat om acties naar je kind.

#### **Mogelijke tafelvragen:**

- Wanneer is het (echt) erg om een fout te maken?
- Wanneer is het niet erg om een fout te maken?
- Welke fout heb jij moet maken om iets te leren, om ergens beter in te worden?
- Wat was deze week je beste fout en wat heeft die je gebracht?





Bekijk met elkaar het volgende filmpje van Merijn Ruis en vier mee met de gemaakte fouten.

Scan de QR-code om het YouTube filmpje te bekijken.



### 3.5 Groei naar zelfstandigheid

Hoogleraar orthopedagogiek Luc Stevens stelde vast (in 2002) dat iedereen geboren wordt met bepaalde basisbehoeften. Deze moeten vervuld worden voor je psychologische welzijn en ondersteund om je te ontwikkelen tot een zelfstandig en veerkrachtig persoon. Deze basisbehoeften zijn:



**Figuur 3.**  
basisbehoeften  
van ieder kind.

#### **De eerste basisbehoefte is het gevoel van competentie - Ik kan het.**

Het is belangrijk dat je kind ervaart dat het competent is in bepaalde taken en vaardigheden. Dat het weet wat zijn talenten en kwaliteiten zijn. Dat die gezien worden en dat je kind de ruimte krijgt zijn talenten in te zetten en verder te ontwikkelen. In paragraaf 3.1 Talenten laten groeien, is besproken hoe je als ouder aandacht kunt hebben voor deze basisbehoefte.

---

**Ellen:** “Mijn ouders stimuleerden me om zelf mijn zaakjes te regelen. Ze stuurden me er altijd eerst zelf op af. Als iets niet gelukt was, kwamen ze helpen.”

---

**De tweede basisbehoefte is autonomie - Ik kan het zelf.**

Het is belangrijk dat je kind een gevoel van autonomie ervaart: Krijgt je kind de kans om de wereld te ontdekken? Mag je kind beslissen en keuzes maken? Als je kind klein is, heeft het natuurlijk nog heel weinig autonomie. Als je kind ouder wordt, is het normaal dat het meer ruimte wil om beslissingen te nemen en steeds meer regie wil hebben over zijn leven. Misschien moet je daar als ouder aan wennen. Waar je kind zelfstandiger wordt, moet jij een stapje terug doen en de beslissingen meer aan je kind gaan overlaten, hoe moeilijk dat soms ook is. Als je je kind te dichtbij blijft houden en beschermt tegen alle mogelijke tegenslagen, hindernissen en teleurstellingen, ervaart het te weinig autonomie. Met als mogelijk resultaat dat je kind niets durft te ondernemen buiten de comfortzone of dat het steeds meer in de weerstand gaat. Door je kind met groeitaal aan te moedigen dingen te proberen en niet onmiddellijk hulp te bieden, leert je kind dat het in staat is om dingen zelf(standig) te bereiken. Begin met kleine, haalbare taken en moedig je kind aan oplossingen te vinden. Stimuleer je kind hulpmiddelen te gebruiken die de zelfstandigheid kunnen vergroten, zoals braille, spraaksoftware, een taststok of voelbare materialen. Als je kind meer vertrouwd raakt met deze hulpmiddelen, krijgt hij meer regie over zijn leven, wat het gevoel van autonomie en zelfvertrouwen versterkt.

---

**Iris** “Ik mocht de trap stofzuigen. Lekker dichtbij en contrastrijk. Mijn moeder deed voor hoe ik een knoop moest aanzetten. Daarna deed ik het. Net zolang tot het lukte. Ik wil graag alles zelf doen en ontdekken. Ik heb daar volop de ruimte voor gehad.”

---

### **De derde basisbehoefte is relatie - Ik hoor erbij.**

Het is belangrijk dat je kind zich verbonden voelt met mensen om zich heen. Met het gezin, vrienden en klasgenoten met wie hij opgroeit. Het gevoel dat je onderdeel uitmaakt van een groep, dat je erbij hoort, is belangrijk en bevordert de veerkracht. Veerkracht ontwikkelt zich namelijk in interactie met anderen. Positieve relaties met volwassenen en andere kinderen helpen bij het omgaan met lastige situaties en tegenslag. Een belangrijke veerkrachtversterker is dat kinderen erop vertrouwen (weten en voelen) dat er mensen zijn voor wie ze belangrijk zijn en bij wie ze terecht kunnen voor hulp en steun. De cirkel van veiligheid uit paragraaf 1.3 laat dit zien.

---

**Annick:** “Ik heb altijd net zo willen zijn als mijn leeftijdsgenootjes.

Dus toen mijn klasgenoten op korfbal gingen, wilde ik dat ook.

Mijn ouders zeiden: ‘Ga het gewoon proberen. Lukt het niet, dan zien we wel weer.’ Af en toe kreeg ik een bal op mijn neus die ik niet zag aankomen. Dat was dan even niet leuk. Maar buiten dat genoot ik van het spel, samen zijn met vrienden en onderdeel zijn van een groep.”

---

Van kinderen met een visuele beperking is bekend dat zij meer risico lopen minder sociaal vaardig te zijn. Sociale vaardigheden worden namelijk voor een groot deel spontaan geleerd via afkijken. Afkijken van sociaal gedrag kan voor kinderen die blind of slechtziend zijn niet vanzelfsprekend zijn. Zij kunnen hierdoor soms moeite hebben met het leggen van contacten en zich hier onzeker over voelen. Daarnaast kunnen zij hun beperking ook ervaren als een drempel, die een groeimindset vraagt van de omgeving. Je kunt je kind aanmoedigen om deel te nemen aan activiteiten, clubs of sporten waar hij zich welkom en begrepen voelt. Praat met je kind over sociale vaardigheden, zoals het aangaan van gesprekken, luisteren naar anderen en het durven vragen om hulp. Ook contacten met andere blinde en slechtziende

kinderen kan helpen. Wijs je kind op mensen met een visuele beperking die successen hebben bereikt of breng ze in contact met rolmodellen. Dit kan inspirerend zijn en je kind laten zien dat een beperking geen obstakel hoeft te zijn voor waardevolle relaties.

Probeer als ouder zo goed mogelijk aan te sluiten bij de basisbehoefte en leefwereld van je kind: hoe het zijn dromen wil vormgeven en op welke manier het zijn doel wil bereiken. Bied een veilige omgeving en geef je kind hierbinnen ruimte om oplossingen te bedenken, keuzes te maken en te ontdekken. Laat je kind zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo ontwikkelen en sluit hierbij aan op een positieve manier en met een waarderende houding. Praat met je kind, luister met oprechte interesse en aandacht en erken zijn gevoelens. Een prachtige, op groei gerichte vraag is: 'Hoe zou je het anders willen?' Hiermee focus je niet op de problemen, maar creëer je ruimte voor het onderzoeken van wensen en mogelijkheden en versterk je het probleemoplossend vermogen.

---

**Ellen:** "Ik speelde buiten met de kinderen uit de buurt. Ook ging ik naar een turnvereniging en gewoon op zwemles. Heel vaak als ik dingen ondernam, kwam het zetje of de drempelverlager van bekenden. Turnen deed ik bijvoorbeeld bij kennissen van mijn ouders."

---

Het ontwikkelen van veerkracht is een doorlopend proces dat tijd en geduld vraagt. Opvoeden heeft niet als einddoel het afleveren van een perfect mens. Het is een reis die je samen maakt met vallen, opstaan, struikelen, successen vieren, groeien en ontwikkelen. Door je kind te ondersteunen vanuit een groeimindset, stimuleer je zijn zelfvertrouwen en het geloof dat hij zich kan blijven ontwikkelen en groeien op weg naar zelfstandigheid. Door als ouders een ondersteunende en liefdevolle omgeving te bieden, draag je bij aan de veerkracht van je kind.

# Tot slot

De laatste bladzijde is gelezen. Misschien was het een eerste kennismaking met het gedachtengoed van de mindsettheorie, misschien was je er ook al (deels) mee bekend. Misschien had je dikwijls de reactie: 'Maar dat doe ik al.' Je bent immers als ouder vaak goed bezig.

Hopelijk zijn de tips in dit boek nuttig en ben je een beetje meer vertrouwd geraakt met het denken vanuit groei en mogelijkheden. Het belangrijkste daarbij is jouw onvoorwaardelijke geloof in de ontwikkelingsmogelijkheden en kansen van jouw kind. Dit geloof zal jou én je kind energie, optimisme en motivatie geven om te blijven groeien. En de veerkracht geven om bij tegenslag terug te veren.

Zoals Lisa (blinde student, 23 jaar) het prachtig omschreef:

'Elke dag is een nieuwe trede op de trap van het leven... Soms lijkt het alsof we de volgende trede nooit zullen bereiken... maar als we blijven proberen en doorzetten, blijven we stijgen. We kunnen hoog vliegen als vogels, als we de hindernissen en uitdagingen op ons pad durven aangaan. Geloof dat je het kunt, vormt onze vleugels en maakt ons vastbesloten ons doel te bereiken!'

Ik wens alle kinderen toe, dat ze de mogelijkheden krijgen om te ontdekken wie ze zijn, wat hun talenten en dromen zijn, om vandaar uit verder te groeien. Met mensen om zich heen die daarin geloven!

Mariëlle Jongsma



# Inspiratiebronnen en literatuur

Voor het schrijven van dit boek ben ik geïnspireerd door het gedachtengoed van de mindsettheorie van Carol Dweck. Ook door de Positieve Psychologie, het waarderend leren, de oplossingsgerichte en talentgerichte benadering, de zelf-determinatie theorie en de volgende boeken, website en YouTube filmpjes:

Beumer-Peeters, C. (2018). *Mission Possible, Kids' Skills voor Jongeren*. Boom

Buurt van, A, Teeuwisse, E & Timmermans, N. (2017). *Waarderend leren*. Pica

Dewulf, L. (2015). *Ik kies voor mijn talent*. Uitgeverij Lannoo Campus

Dweck, C. (2011). *Mindset. De weg naar een succesvol leven*. Uitgeverij SWP

Furman, B. *Kids Skills*. Uitgeverij Nelissen, Soest

Furman, B. & Beumer-Peeters, C. (2019). *Werkboek Mission Possible*. Pica

Hymer, B. & Gershon, M. (2018). *Growth Mindset*. Bazalt

Kuiper, E., & Bannink, F. (2012a). *Veerkracht: Een pleidooi voor het bevorderen van veerkracht in de jeugdhulpverlening*. Kind & Adolescent Praktijk, 3, 134-139.

Kuiper, E., & Bannink, F. (2012b). *Veerkracht in jeugdhulpverlening en onderwijs*. Tijdschrift Positieve Psychologie, 2, 59-64.

Raeijmaekers, F. (2017). *Werkboek Mindset*. Het talentenlab

Stevens, L. (2002). *Zin in leren*. Garant

Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2020). *Vitamines voor groei, Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Acco

Wolters, C. (2014). *Oplossingsgericht aan het werk met kinderen en jongeren*. Pica

[Platformmindset.nl](https://platformmindset.nl)

Dweck, C.S. (2014). [Ted talk The power of believing that you can improve](#)

Bijlo, V. (2015) [Je kunt meer](#)

# Dankwoord

Dankbaarheid past goed bij de oplossingsgerichte benadering, omdat deze draait om 'waarderen wat er is' in plaats van 'blindstaren op wat er niet is'. Soms is het heel gemakkelijk om dankbaarheid te ervaren en soms – als de dingen tegen lijken te zitten – is dat niet eenvoudig. Op dit moment is het voor mij heel gemakkelijk. Ik hoef alleen maar te denken aan alle hulp die ik heb gehad bij het tot stand komen van dit boek.

Allereerst wil ik de ouders en de ervaringsdeskundigen bedanken voor het delen van hun persoonlijke verhaal. Jullie openheid en ervaringen hebben dit boek enorm verrijkt en laten zien hoe veerkracht groeit in verbondenheid.

Daarnaast veel dank aan mijn collega's die bereid waren mee te lezen en voor hun waardevolle feedback. Jullie kritische blik en vragen hebben mij geholpen om dit boek naar een hoger niveau te tillen.

Een speciale dank gaat uit naar mijn redacteur Iris Stekelenburg-van Halem voor haar redactiewerk en haar geduldige begeleiding. En naar mijn vormgever Maria Riedijk. Dank dat je met zoveel zorg en oog voor detail de inhoud van het boek hebt vormgegeven.

Tot slot wil ik iedereen bedanken die, op welke manier dan ook, heeft bijgedragen aan dit boek.

Zonder jullie was dit boek er niet gekomen. Dank jullie wel!

'Bouwen aan veerkracht' is speciaal samengesteld voor ouders en andere opvoeders van kinderen die blind of slechtziend zijn. Opgroeien met een visuele beperking vraagt een groot oplossingsgericht vermogen. Een zogenoemde groeimindset is daarbij van belang.

Dit boek heeft als doel de mindset van ouders onder de loep te nemen en een groeimindset bij hen en hun kind te bevorderen. Zo ondersteunen zij bij het bouwen aan veerkracht, waardoor hun kind met meer zelfvertrouwen in het leven kan staan en uitdagingen durft aan te gaan.

Met tips, speelse oefeningen, interviews met ouders, QR-codes naar filmpjes en ervaringen van volwassenen met een visuele beperking over hun kindertijd.

#### **Over de auteur**

Mariëlle Jongsma is orthopedagoog en (kinder-)coach. Ze werkt bij Koninklijke Visio onderwijs voor kinderen met een visuele beperking.

**Koninklijke Visio**  
expertisecentrum  
voor slechtziende en  
blinde mensen

**[www.visio.org](http://www.visio.org)**