

AN ERASMUS+ SMALL-SCALE PARTNERSHIP FOR YOUTH



Co-funded by
the European Union

INLEIDEND MODEL



Co-funded by
the European Union



INLEIDEND MODEL

Waarom we over EINDES moeten praten

Omdat **alles wat we ervaren een begin en een einde heeft.**

Eindes zijn niet alleen verliezen: het zijn deuren die nieuwe mogelijkheden voor ons openen.

Door ze te leren kennen kunnen we groeien, bewuste keuzes maken, en intenser leven.



Co-funded by
the European Union



INLEIDEND MODEL OEFENING



Wat is het eerste EINDE uit jouw leven dat je je herinnert?

Schrijf op of vertel wat er gebeurde, wat je voelde, en wat voor altijd binnenin en buiten jezelf veranderd is.



**Co-funded by
the European Union**

INLEIDEND MODEL

VERGANKELIJKHEID

Dit concept komt vaker voor in oosterse culturen en filosofieën en verwijst naar het feit dat alles verandert, transformeert en niet eeuwig is.

Geloven dat iets voor altijd hetzelfde kan blijven zonder te veranderen is een illusie.

Wat nooit verandert is dood: het leven daarentegen brengt voortdurende cycli van begin en einde met zich mee.



Co-funded by
the European Union



INLEIDEND MODEL

VERGANKELIJKHEID VS. DE MODERNE MAATSCHAPPIJ

De hedendaagse maatschappij doet ons geloven dat we voor altijd jong en succesvol kunnen blijven.

Dat er een manier is om de tijd, gezondheid, liefde en de race naar succes te doen stilstaan.

Maar **eeuwige jeugd bestaat niet: iedere persoon, plek, project en levensfase komt uiteindelijk ten einde.**



Co-funded by
the European Union



INLEIDEND MODEL OEFENING



**Benoem 3 dingen in je leven die zijn veranderd
of tot een einde zijn gekomen.**

**Schrijf hierna op of deel de invulling van deze
vraagstelling:**

***"Als (ding op je lijst) niet verandert of tot einde
gekomen was, zou ik op dit moment niet...
kunnen/hebben/zijn"***



**Co-funded by
the European Union**

INLEIDEND MODEL END EDUCATION



End Education is een educatieve reis die jonge mensen en volwassenen uitnodigt om van eindes te leren.

- Het helpt voor te bereiden op verandering, en het in een kracht te veranderen.
- Om verlies onder ogen te zien, ook al is het pijnlijk.
- Te leren om dat wat tot een einde gekomen is te laten gaan, ook al was het geliefd en belangrijk, zodat we nieuwe hoofdstukken van ons verhaal kunnen leven.
- Het helpt ons ook om te waarderen wat we nu ervaren, vandaag, op dit moment... omdat het morgen of in de toekomst anders zal zijn, of misschien niet meer zal bestaan.



Co-funded by
the European Union

INLEIDEND MODEL OEFENING



**Als je het aan een vriend zou moeten uitleggen,
wat zou je zeggen over de reden dat het
belangrijk is om eindjes te leren kennen en onder
ogen te zien?**



**Co-funded by
the European Union**

INLEIDEND MODEL

DE CYCLUS VAN EINDES

Ieder einde beweegt zich door drie belangrijkste fases:

1. **VOOR HET EINDE** - wanneer je nog steeds denkt dat iets voor eeuwig zal voortduren.
2. **TIJDENS HET EINDE** - wanneer wat je dacht dat voor altijd zou blijven begint te scheuren, breken, sterven of verdwijnen.
3. **NA HET EINDE** - wanneer je het einde achter je hebt gelaten en wat er gebeurd is herinnering en verhaal is geworden.

INLEIDEND MODEL OEFENING



**Observeer een element uit de natuur
(een blaadje, een boom, een dier, een wolk).**

Reflecteer:

**Wat zou er kunnen veranderen of eindigen voor
dat element, binnenkort of in de verre
toekomst? Kan je al tekenen zien van een einde
wat zich nu afspeelt voor dat element?**

INLEIDEND MODEL

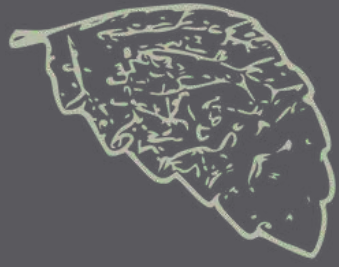
EEN EINDE DOORMAKEN

We ervaren eindes niet op een lineaire manier:
we maken verschillende fases door.

Sommige zijn pijnlijk, andere openen nieuwe
mogelijkheden.

Wat we meestal ervaren gedurende een einde is een
proces bestaande uit:

Ontkenning → Boosheid → Verdriet → Acceptatie →
Nieuwsgierigheid → Moed → Ontdekking



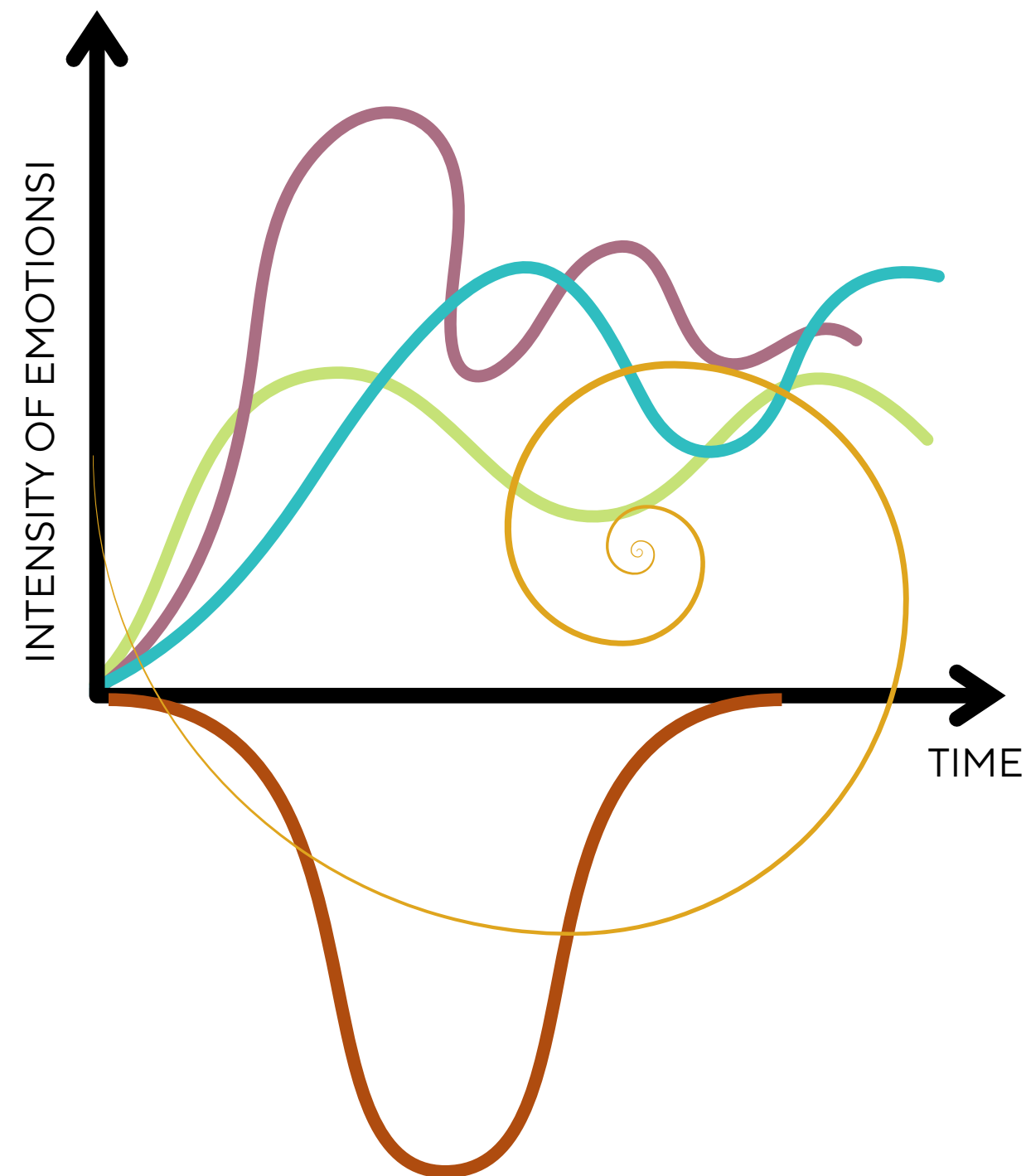
INLEIDEND MODEL EEN EINDE DOORMAKEN

Ontkenning → Boosheid → Verdriet → Acceptatie → Nieuwsgierigheid → Moed →
Ontdekking

**Deze fases zijn nooit perfect
sequentieel, orderlijk, of lineair.**

Iedereen ervaart ze op zijn eigen
manier, en ze variëren afhankelijk van
het soort einde.

Wat belangrijk is, is naar jezelf te
luisteren en je gevoelens te benoemen,
alles wat je voelt te accepteren zonder
het "goed" of "fout" te noemen.



Co-funded by
the European Union



INLEIDEND MODEL OEFENING



Denk aan een verandering of een einde waar je momenteel doorheen gaat.

In welke fase herken je jezelf
(Ontkenning → Woede → Verdriet → Acceptatie
→ Nieuwsgierigheid → Moed → Ontdekking)?

Beschrijf wat je in deze fase ervaart.

INLEIDEND MODEL DE HELDENREIS



WAT IS DIT

De Heldenreis is een universele kaart van transformatie.

Het werd voor het eerst beschreven door Joseph Campbell, die mythen en sprookjes van over de hele wereld bestudeerde. Hij ontdekte dat verhalen in alle culturen dezelfde fasen volgen.

Het is niet alleen de structuur van een verhaal: het is ook de manier waarop we ons leven leiden.

Elke keer dat iets eindigt, beginnen we aan een nieuwe reis.



Co-funded by
the European Union

INLEIDEND MODEL DE HELDENREIS

WAAROM HET ONS LEVEN REFLECTEERT

De Heldenreis helpt ons te begrijpen dat:

- Elke verandering is een 'oproep' om te groeien;
- Er zijn uitdagingen waar we het hoofd aan moeten bieden, maar er zijn ook bondgenoten die ons steunen;
- Uiteindelijk keren we nooit meer hetzelfde terug: we zijn getransformeerd.
- **We kunnen de Heldenreis als kompas gebruiken: het laat ons zien dat eindes deel uitmaken van een groter verhaal, en dat we daarin niet alleen zijn.**



INLEIDEND MODEL

BELANGRIJKSTE FASES VAN HET HELDENVERHAAL

1. **Comfortzone** – De hoofdpersoon bevindt zich op een veilige en vertrouwde plek
2. **Oproep tot avontuur** – Iets verstoort het evenwicht (bijvoorbeeld een schat wordt gestolen) en de hoofdpersoon moet vertrekken om de situatie op te lossen
3. **Drempel** – De hoofdpersoon betreedt onbekend gebied om naar de schat te zoeken
4. **Ontmoeting** – Tijdens de zoektocht ontmoet de hoofdpersoon vreemde personages die hulp bieden
5. **Conflict** – De hoofdpersoon staat tegenover een zeer gevaarlijke vijand
6. **Overwinning** – Ook al leek het onmogelijk, de hoofdpersoon verslaat de vijand en vindt de schat
7. **Terugkeer** – De hoofdpersoon brengt de schat terug, wordt gevierd en (als het een sprookje is) gekroond tot koning
8. **Bevrijding** – Er wordt een nieuw evenwicht hersteld en zowel de hoofdpersoon als de hele gemeenschap zijn gelukkiger dan voorheen

INLEIDEND MODEL

DE HELDENREIS EN VIDEOGAMES

Videogames weerspiegelen vaak de heldenreis:

In het begin is alles rustig en is het spel gemakkelijk, maar om naar een hoger niveau te komen, moet je moeilijke uitdagingen overwinnen.

Elk niveau bestaat uit tests die je moet overwinnen, waardoor je nieuwe vaardigheden leert.

Soms kom je een groter obstakel tegen dan de anderen, een zogenaamde 'baas' in videogames: het is een speciale uitdaging, een 'megaprobleem' dat onmogelijk te overwinnen lijkt.

Zodra je het overwint, verdien je een beloning en krijg je toegang tot nieuwe bronnen voor de volgende levels.



Co-funded by
the European Union



INLEIDEND MODEL

VIDEO GAMES EN DE FASES VAN EEN EINDE

Onder ogen zien dat het einde nabij is, is als het spelen van een videogame:

- In eerste instantie lijkt het moeilijk, bijna onmogelijk.
- Je moet het meerdere keren proberen, fouten maken, vallen en weer opstaan.
- Elke poging leert je iets nieuws.
- Uiteindelijk zul je ontdekken dat de uitdaging je vaardiger en sterker heeft gemaakt.

Net als in een spel is het einde niet het laatste scherm: het is een overgang die je voorbereidt op het volgende niveau van je leven.

INLEIDEND MODEL OEFENING

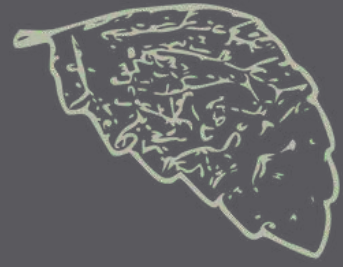


**Als jouw leven een videogame was, wat zou de titel
ervan zijn?**

**Wat was tot nu toe de grootste 'baas'
(= megaprobleem) waarmee je te maken hebt gehad,
en wat was de uitkomst voor jou?**



**Co-funded by
the European Union**



INLEIDEND MODEL

HULPMIDDELEN OM EEN EINDE ONDER OGEN TE ZIEN

Er zijn veel hulpmiddelen die je kunnen helpen bij het omgaan met het einde. Onthoud:
NIEMAND HOEFT DIT ALLEEN TE DOEN.

Praat met iemand die je dierbaar is: een familielid, een vriend, een leraar, een professional.

Beweeg je lichaam: ren, wandel, dans, zwem, beoefen je favoriete sport, probeer zoveel mogelijk tijd in de natuur door te brengen.

Geef op een creatieve manier uiting aan wat je doormaakt: schrijf, speel muziek, zing, schilder, maak foto's, plan een reis, een videogame, een speciaal moment.

En het allerbelangrijkste: Adem. Adem. Adem!

Co-funded by
the European Union



INLEIDEND MODEL OEFENING



**WAT ZIT ER IN JOUW
“SUPERKRACHTKOFFER”?**

**Maak een lijstje van wat of wie jou op dit moment
in je leven helpt bij het omgaan met de
moeilijkheden.**



**Co-funded by
the European Union**

INLEIDEND MODEL

WAT JE UIT DIT MODEL KUNT MEENEMEN

- Alles heeft een begin en een einde. Elk einde opent nieuwe mogelijkheden.
- Vergankelijkheid is iets natuurlijks: alles verandert, niets blijft voor altijd hetzelfde.
- De maatschappij doet ons geloven dat jeugd en succes eeuwig zijn, maar het leven bestaat uit cycli.
- End Education is een training: het helpt ons om eindes om te zetten in kracht, bewustzijn en dankbaarheid voor wat we nu meemaken.
- De cyclus van het einde omvat vele fasen: van ontkenning tot nieuwsgierigheid, van pijn tot verkenning. Ze hebben geen vaste volgorde en iedereen beleeft ze anders.
- De Heldenreis leert ons dat elk einde een avontuur is dat ons helpt te groeien, uitdagingen het hoofd te bieden en veranderd terug te keren.
- Eindes zijn als videogames: zware uitdagingen die ons trainen, die ons laten vallen en weer opstaan, totdat we klaar zijn voor het volgende avontuur.
- Wij zijn niet alleen: dankzij relaties, het lichaam, creativiteit, de natuur en de adem kunnen wij met een einde worden geconfronteerd.

Onthoud: een einde is nooit het einde van ALLES.



Co-funded by
the European Union



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD



Co-funded by
the European Union



MODULE 1.

DE BINNENWERELD

Ook al zijn we gewend om de buitenwereld en andere mensen te observeren, ieder van ons heeft **een innerlijke wereld** die net zo groot is als het universum: vol dromen, hoop, angsten, kwetsbaarheden, geheimen, gevoelens, zorgen en aspiraties.

Onze innerlijke wereld is waar onze identiteit, of natuur, wordt geboren.

Het is waar je jezelf voelt, naar jezelf luistert en jezelf ontdekt om te groeien.

Het is de plek waar je nooit echt alleen bent.



Co-funded by
the European Union



MODULE 1.

DE SEIZOENEN VAN DE INNERLIJKE WERELD

Onze innerlijke wereld doorloopt cycli, net als de seizoenen:

LENTE – wanneer nieuwe ideeën, gevoelens en energieën geboren worden

ZOMER – wanneer we op het toppunt van onze kracht, goede stemming en dromen voor de toekomst zijn

HERFST – wanneer we ons moe voelen, minder gemotiveerd dan normaal, vol met zelf-twijfel en twijfels over anderen

WINTER – wanneer we ons terugtrekken in onszelf en het gevoel hebben dat we fouten hebben gemaakt, dat we niet goed genoeg zijn of dat niemand ons mag

MODULE 1. OEFENING

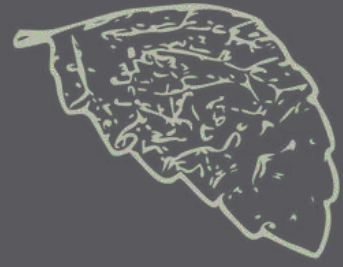


IN WELK "INNERLIJK SEIZOEN" BEVIND JE JE OP
DIT MOMENT IN JE LEVEN?

DEEL JE VERHAAL.



Co-funded by
the European Union



MODULE 1.

HOE GAAT HET?

Alleen maar zeggen "Het gaat goed" of "Het gaat niet goed" is niet voldoende om alles wat je in je innerlijke wereld ervaart en voelt, uit te drukken.

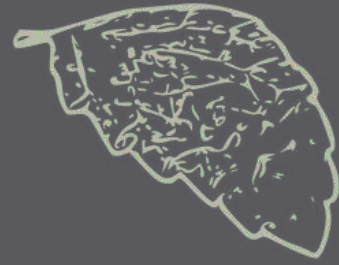
Voorals je te maken hebt met een moeilijke verandering of een belangrijk einde, kan het helpen om onderscheid te maken tussen gedachten, emoties en sensaties.

Geef ze een naam, of als dat niet kan, geef ze dan een kleur, een afbeelding, een muziekstuk.

Dit helpt ook de mensen om je heen om te begrijpen wat er in je omgaat.

Co-funded by
the European Union





MODULE 1.

DRIE VERSCHILLENDE TALEN

Er zijn drie verschillende 'talen' in jou:

GEDACHTEN → Dit zijn zinnen die je geest herhaalt.

Bijvoorbeeld: “Ik zal het nooit redden” of “Ik kan dit!”

Ze spreken als een innerlijke stem die commentaar levert op alles.

EMOTIES → De manier waarop je hart zich uitdrukt.

Bijvoorbeeld: blij, boos, jaloers of verliefd zijn.

Ze zijn niet logisch: ze komen, veranderen, overweldigen je.

GEVOELENS → De signalen van je lichaam.

Bijvoorbeeld: een brok in je keel, een strakke maag, lichte benen, rillingen op je huid.

Ze vertellen je hoe je je echt voelt, vaak zelfs voordat je het zelf in je hoofd beseft.

MODULE 1. OEFENING



**DENK TERUG AAN EEN RECENT MOMENT
DAT JE HEBT ERVAREN, EN DAT
GEASSOCIEERD IS MET IETS DAT
VERANDERDE OF BEËINDIGDE.**

Beschrijf:

- 1. EEN GEDACHTE die je had,**
- 2. Een EMOTIE die je voelde,**
- 3. Een GEVOEL dat je in je lichaam ervaarde.**

MODULE 1.

GEDACHTEN

Jouw geest, net als die van iedereen, stopt nooit met praten.

Dit zijn typische gedachten die we hebben wanneer we geconfronteerd worden met een einde:

Ongewenst einde:

- "Het was niet het juiste moment, ik ben er nog niet klaar voor."
- "Het is mijn schuld."
- "Zonder hen red ik het niet."
- "Ik wou dat ik terug kon gaan."

Gewenst einde

- "Ik ben er eindelijk vanaf."
- "Het was tijd voor verandering!"
- "Ik kan opnieuw beginnen."
- "Ik vraag me af wat voor nieuws mij nu te wachten staat!"

MODULE 1. OEFENING



**SCHRIJF EEN GEDACHTE OP DIE JE HAD
OVER EEN VERANDERING OF EEN EINDE DAT
JE ONLANGS HEBT MEEGEMAAKT.**

**Vraag jezelf dan eens af:
“Is deze gedachte nuttig voor mij?
“Is het een gedachte die mij steunt of
blokkeert?”**

MODULE 1.

EMOTIES

Eindes brengen sterke emoties naar boven, soms zelfs tegenstrijdige.

Er is geen goed of fout gevoel. Alleen jouw waarheid.

Dit zijn typische emoties die we ervaren tijdens eindes:

Ongewenst einde:

- Verdriet, leegte
- Boosheid, oneerlijkheid
- Angst, disoriëntatie
- Schaamte, eenzaamheid

Gewenst ending:

- Opluchting, lichtheid
- Blijdschap, hoop
- Nieuwsgierigheid naar het nieuwe
- Trots op de moed die je hebt getoond

MODULE 1. OEFENING



**BESCHRIJF DE EMOTIE DIE JE VOELDE TOEN
ER EEN VERANDERING OF EEN EINDE IN JE
LEVEN PLAATSVOND.**

**EN DE EMOTIE DIE JE VOELDE TOEN DE
SITUATIE TOT EEN EINDE KWAM.**

WELKE VERSCHILLEN HEB JE OPGEMERKT?

MODULE 1.

GEVOELENS

De geest kan ons misleiden, maar het lichaam vertelt altijd de waarheid en geeft duidelijke signalen wanneer we een belangrijk einde doormaken.

Dit zijn typische gewaarwordingen die wij ervaren:

Ongewenst einde:

- Brok in de keel
- Strakke maag
- Zwaarte
- Gebrek aan energie
- Lege maag

Gewenst einde:

- Vrijere adem
- Hart racet van opwinding
- Lichtheid in de benen
- Spontane glimlach, ontspanning

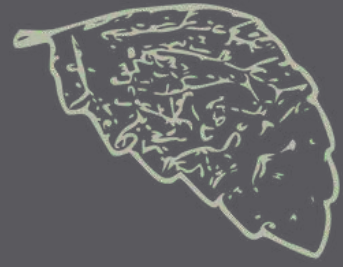
MODULE 1. OEFENING



DENKAAN EEN EINDE
DAT JE HEBT ERVAREN.

SLUIT NU JE OGEN EN PROBEER JE TE
HERINNEREN: WAAR IN JE LICHAAM VOELDE JE
HET?

ALS JE EEN WOORD OF EEN BEELD ZOU KUNNEN
GEBRUIKEN OM DAT GEVOEL TE BESCHRIJVEN, WAT
ZOU JE DAN KIEZEN? (bijv. “een baksteen op mijn
borst”, “een zacht briesje in mijn haar”)



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

Elk einde, zelfs als het extern is of iemand anders overkomt, heeft een diepe invloed op onze innerlijke wereld.

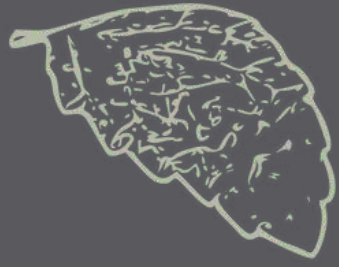
Onze innerlijke wereld registreert alles, zelfs als we proberen er niet aan te denken, onszelf afleiden om angst, rusteloosheid of pijn te vermijden of sterk proberen over te komen tegenover anderen.

Onthoud: je innerlijke wereld is de plek waar alle afscheidsmomenten, successen, gemiste doelen, scheidingen en het einde van donkere periodes worden opgeslagen.

Maar het is ook waar alle remedies, sterktes en steun te vinden zijn - om je te versterken, aan te moedigen, te troosten en je te helpen elke uitdaging het hoofd te bieden!

Co-funded by
the European Union





MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

EINDE VAN DE KINDERTIJD/ ADOLESCENTIE

Op een dag besef je dat je kindertijd voorbij is: je gedachten veranderen, je lichaam begint te transformeren en je ontwikkelt verlangens die je voorheen niet had.

Of de adolescentie eindigt en het tijd is om de volwassen wereld te betreden, wat misschien een beetje eng aanvoelt.

Je **denkt** misschien: “Niemand begrijpt mij meer”, of “Ik kan niet wachten om zelfstandig te zijn.”

Misschien **voel** je je verward, omdat je geen kind meer bent maar je ook nog niet volwassen voelt; boos over nieuwe regels; of nostalgie naar het verleden.

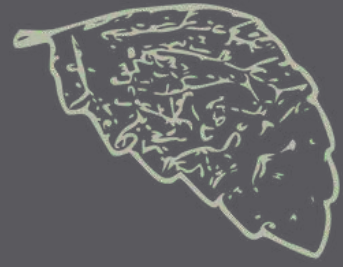
En in je **lichaam**: een kriebelende maag door alle veranderingen; vermoeidheid door alle veranderingen; of een hart dat op hol slaat van opwinding - of angst.

MODULE 1. OEFENING



SCHRIJF TWEE LIJSTJES:

- 1 – “Wat ik mis aan het kind dat ik vroeger was”**
- 2 – “Wat ik leuk vind aan de volwassene die ik word”**



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

EINDE SCHOOL / STUDIE

Op een dag is het zover en komt die mijlpaal die ooit zo ver weg leek, eindelijk aan. De school waar je op zat, houdt op te bestaan:

Je komt niet meer terug in dat klaslokaal, met die leraren en klasgenoten.

Het is een hoofdstuk dat voorgoed gesloten wordt.

Je **denkt** misschien: “Ik ga mijn vrienden missen” of “Eindelijk geen toetsen meer!”

Misschien **voel** je: nostalgie naar herinneringen uit het verleden, angst om verbindingen te verliezen, of opluchting en opwinding over wat komen gaat.

En in je **lichaam**: een brok in je keel van het afscheid nemen, lichtheid in je benen van de toekomst die zich opent, of een hart dat bonkt tussen verdriet en nieuwsgierigheid.

Co-funded by
the European Union



MODULE 1. OEFENING

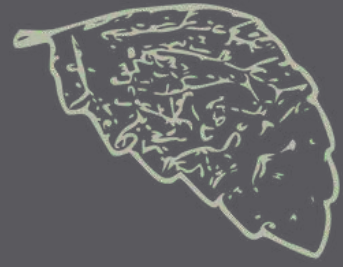


**SCHRIJF JE SLECHTSTE EN BESTE HERINNERINGEN
AAN DE SCHOOL OF STUDIE DIE JE HEBT
AFGELOPEN OP.**

**BEANTWOORD DAN:
WAT HEB JE OVER JEZELF GELEERD, AFGEZIEN VAN
DE VAKKEN DIE JE HEBT GESTUDEERD?**



**Co-funded by
the European Union**



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

EINDE VAN EEN GENDERIDENTITEIT

Er zijn momenten waarop je jezelf niet meer herkent in het geslacht of beeld dat anderen van je hebben. Je bent niet meer wie je was bij je geboorte of hoe je bent opgevoed, en je hebt misschien een verward beeld van wie je bent – of wie je aan het worden bent.

Je **denkt** misschien: "Niemand ziet mij zoals ik werkelijk ben", of "Ik wil mezelf bevrijden van dit lichaam en de wereld mijn ware zelf laten zien."

Je **voelt** misschien: verwarring over veranderingen, angst voor oordeel, of trots en opluchting wanneer je jezelf beter begint te herkennen.

En in je **lichaam**: spanning in je schouders van wat je verbergt, vrijere ademhaling naarmate je dichterbij de waarheid komt, rillingen die kracht en kwetsbaarheid mengen.

Co-funded by
the European Union



MODULE 1. OEFENING

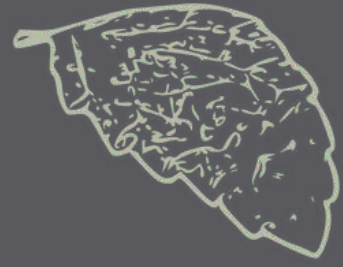


WIE WAS JE TOEN JE GEBOREN WERD?

WIE VOEL JE DAT JE VANDAAG BENT?



Co-funded by
the European Union



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

EINDE VAN EEN FAMILIE- OF SOCIALE ROL

Sommige eindes gaan over rollen: je bent geen kleinkind meer omdat je grootouders er niet meer zijn, geen klassenvoorzitter of teamcaptain meer. Die plek die je had, is niet langer van jou.

Je **denkt** misschien: “Ik ben voor niemand meer van nut”,
of “Ik kan een nieuwe manier vinden om me belangrijk te voelen.”

Je **voelt** misschien: leegte vanwege een verloren band of taak, verdriet over het verlies,
of vrijheid en een verlangen om jezelf opnieuw uit te vinden.

En in je **lichaam**: een zwaar gevoel in je maag vanwege de leegte die is achtergebleven,
ontspannen schouders omdat je geen verantwoordelijkheden meer draagt, een hart dat
in spanning verkeert, wachtend op een nieuwe rol.

MODULE 1. OEFENING

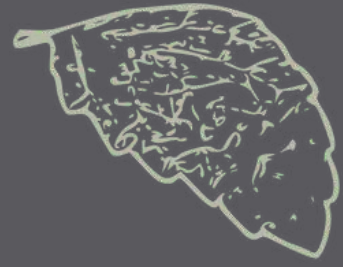


**BEN JE OOIT EEN ROL KWIJTGERAAKT DIE JE VOOR
EEN KORTE OF LANGE TIJD BEKLEEDDE?**

**HOE GING HET?
VERTEL HET VERHAAL.**



**Co-funded by
the European Union**



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

EIND VAN EEN GELOOF

Er zijn momenten in het leven waarop we beseffen dat we niet langer in iets geloven dat,
jarenlang ons geleid en leek een onwrikbare waarheid.

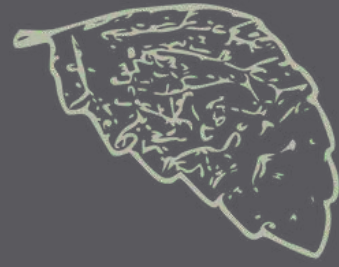
Het kan een god of religie zijn waarmee we zijn opgegroeid, een familietraditie die we als vanzelfsprekend beschouwden, een familiegeschiedenis die als een feit werd herhaald, of een politieke of sportieve passie die 'ook de onze had moeten zijn'. Soms ontdekken we dat we de dromen van onze ouders niet willen waarmaken —zoals het voortzetten van een familiebedrijf of het nastreven van een carrière die iemand anders voor ons heeft uitgekozen.

Het is alsof er een schelp openbreekt:

Het doet pijn, maar pas dan kunnen we ontdekken wat er werkelijk in ons zit.

Co-funded by
the European Union





MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

Als een overtuiging wegvalt, **denken** we misschien: "Dan was alles wat ik tot nu toe heb meegemaakt, onwaar.", "Ik heb de mensen die me hebben opgevoed teleurgesteld.", "Nu weet ik niet meer wie ik ben."

Maar ook: "Ik word volwassen.", "Ik kan opkomen voor mijn eigen ideeën.", "Nu kan ik uiten wie ik werkelijk ben en wat ik echt wil."

We kunnen het volgende **voelen**: verwarring, schuldgevoel, angst, woede...
maar ook opluchting, trots en een gevoel van bevrijding.

In je **lichaam**: een knoop in de maag, druk op de borst, spierspanning
— of juist: diepere ademhaling, een sneller kloppend hart, een rechtere, zelfverzekerdere houding.

Het einde van een geloof betekent niet dat er geen waarden meer zijn.

Het betekent dat je je eigen pad bouwt en kiest wat voor jou waar is.

Elke keer dat een overtuiging vervaagt, opent het de mogelijkheid om een nieuwe pagina in je verhaal te schrijven

— met jouw eigen stem en jouw eigen vrijheid.

Co-funded by
the European Union



MODULE 1.

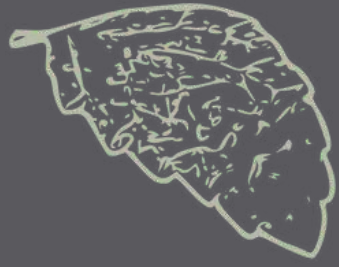
OEFENING



NEEM EEN VEL PAPIER EN VERDEEL HET IN TWEE KOLOMMEN.

- Schrijf links: *“Wat mij als absolute waarheid is geleerd.”*
(Dit kan een geloof, een traditie, een verhaal zijn,
(een droom die je van je ouders hebt gekregen.)
- Schrijf rechts: *“Wat op dit moment absoluut van mij is.”*

Let op de verschillen. Zijn er overtuigingen die nog steeds kloppen?
Zijn er anderen die zijn afgevallen? Welke van hen moet je volgens jou
loslaten om authentieker te kunnen leven?



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

EINDE VAN EEN GEZONDHEIDSSTAAT OF ZIEKTE

Soms is de gezondheid voorbij en komt er ziekte;
andere keren is het de ziekte die tot een einde komt – een ziekte die al lang met je meespeelde
en een vertrouwde routine was geworden – en je wordt weer gezond, net als iedereen.

Je **denkt** misschien: “Waarom ik?” of “Ik ben eindelijk bevrijd van deze last.”

Je **voelt** misschien: boosheid, angst, vermoeidheid – of dankbaarheid en opluchting wanneer
de genezing arriveert.

En in je **lichaam**: kortademigheid, pijn, zwaarte
– of lichtheid, diepe ademhaling, terugkerende energie.

MODULE 1. OEFENING



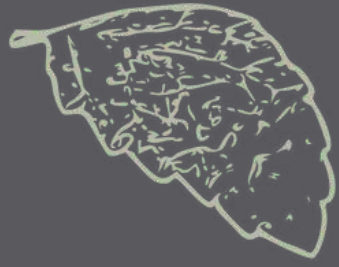
**WANNEER VOELDE JE JE
IN PERFECTE GEZONDHEID?**

**WANNEER HEB JE HET ERGSTE ONGEMAK OF DE
GROOTSTE ZIEKTE ERVAREN?**

**WAT HEBBEN DEZE TWEE OMSTANDIGHEDEN JE
GELEERD?**



**Co-funded by
the European Union**



MODULE 1.

EINDES IN DE BINNENWERELD

EINDE VAN HET LEVEN

Op een gegeven moment besef je dat ook jouw leven op een dag zal eindigen. Het is een gedachte die je bang kan maken, maar die ook betekenis kan geven aan alles.

Je zou kunnen **denken**: “Ik ben bang om te sterven,”
of “Omdat het eindigt, wil ik ten volle leven.”

Je kunt het volgende **voelen**: angst, verdriet, desoriëntatie
—of dankbaarheid, een verlangen om geen tijd te verspillen, moed.

En in je **lichaam**: koude rillingen, ingehouden adem, spanning
—of een kloppend hart dat zegt: “Ik leef, nu!”

Co-funded by
the European Union



MODULE 1. OEFENING



SCHRIJF EEN ZIN DIE BEGINT MET:

“MIJN LEVEN IS KOSTBAAR OMDAT...”



Co-funded by
the European Union

MODULE 1.

HET EINDE ALS EEN TE OVERWINNEN GRENS

Sommige eindjes voelen als muren, maar in werkelijkheid zijn het drempels om te **oversteken**.

De Heldenreis leert ons: wanneer we te lang in onze comfortzone blijven, roept het leven ons op om verder te gaan.

Denk eens aan de eerste keer dat je iets nieuws deed: een moeilijk examen, een zware training, spreken voor iemand die je intimideerde.

In het begin voelde het als een onmogelijke grens, maar zodra je de grens overschreed, ontdekte je een nieuwe kracht, een verborgen schat in jezelf.

Als je bepaalde grenzen overwint, ontdek je wie je werkelijk bent.

MODULE 1.

HET EINDE ALS EEN TE RESPECTEREN GRENS

Niet alle grenzen zijn er om overschreden te worden. Sommige grenzen zijn er om gerespecteerd te worden, omdat ze jou en anderen beschermen.

Zeggen dat het **genoeg** is, is geen nederlaag. Het is een daad van zorg, intelligentie en kracht.

Sommige gedragingen kunnen schadelijk zijn als ze tot het uiterste worden doorgevoerd: te veel tijd doorbrengen op sociale media of videogames, grenzen overschrijden in een relatie, handelen uit woede of geweld - jegens anderen, dieren, voorwerpen of jezelf.

Als je het einde als grens erkent, voel je je beter – en word ook een voorbeeld voor anderen.

MODULE 1.

OEFENING



1. SCHRIJF OVER EEN GRENS DIE JE OOIT
OVERSCHREDEN HEBT EN DIE JE NAAR EEN
PLAATS HEEFT GEBRACHT DIE JE NOOIT VOOR
MOGELIJK HAD GEHOUDEN.
2. SCHRIJF DRIE SITUATIES WAARIN JE "STOP" HEBT
GEZEGD EN DAT GOED VOOR JE GEDAAN HEEFT.
3. EN ÉÉN SITUATIE WAARIN JE NU "STOP" MOET
ZEGGEN IN JE LEVEN.

MODULE 1.

INNERLIJKE MAGISCHE HELPERS

Elke held, in verhalen en videogames, ontmoet altijd een **magische helper**: een wijze stem, een amulet, een bondgenoot die hen steunt in hun moeilijkste momenten. Ook jij hebt magische helpers in je.

Het zijn je **innerlijke hulpbronnen**: de talenten die je bezit, kwaliteiten die je misschien onderschat, herinneringen die je kracht geven, dierbaren die je nalieten met woorden die je nog steeds leiden.

Het zijn de stemmen die zeggen: '**Je kunt het**', de gebaren die je kalmeren, dat deel van jou dat nooit opgeeft.

Innerlijke magische helpers kunnen de pijn van het einde niet wegnemen, maar ze herinneren je eraan dat je al meer kracht in je hebt dan je denkt.

Elke keer dat je ze bij elkaar roept, wordt jouw reis mogelijk.



Co-funded by
the European Union



MODULE 1.

OEFENING



NEEM EEN VEL PAPIER EN TEKEN EEN KLEIN TEAM, ZOALS JE EIGEN INNERLIJKE "DREAM TEAM."

SCHRIJF JE TALENTEN OP (BIJV. "IK KAN GOED LUISTEREN", "IK KAN TEKENEN", "IK BEN MOEDIG").

SCHRIJF JE KRACHTIGE HERINNERINGEN OP (BIJV. "TOEN IK DAT EXAMEN SLAAGDE", "TOEN IK MIJN HOOFD OPHEFTE NA EEN TELEURSTELLING").

SCHRIJF JE "WOORD-MENSEN" OP (ZINNEN DIE IEMAND JE VERTELDE EN DIE JE NOG STEEDS MOED GEVEN).

GEEF ELKE HELPER EEN NAAM (JE KUNT SUPERHELDENNAMEN, GEESTDIEREN OF BIJNAMEN UIT VIDEO SPELLEN VERZINNEN).

ALS EEN EINDE ONDRAAGLIJK VOELT, BEL DAN JE DREAMTEAM: HERLEES HET, TEKEN HET OPNIEUW, ONTHOUD HET.

MODULE 1.

INNERLIJKE SLECHTERIKKEN

In verhalen, de Heldenreis en videogames is er altijd een slechterik die de held op de proef stelt. In ons zitten onzichtbare '**slechteriken**' – geen mensen, maar innerlijke delen die ons saboteren.

Het zijn **gedachten** die je naar beneden halen ('Je bent waardeloos', 'Iedereen is beter dan jij').

Het zijn **gewoontes** die je tegenhouden (altijd uitstellen, je telefoon gebruiken, stil blijven als je wilt praten).

Het zijn **angsten** die je verlammen of woede die je aanzetten tot actie.

Deze innerlijke 'schurken' kunnen niet worden uitgewist – ze maken deel uit van jouw verhaal. Maar ze kunnen wel herkend en benoemd worden – zodat ze hun macht om je vanuit de schaduw te beheersen, verliezen. Wanneer je leert ze onder ogen te zien, houden ze op je leven te beheersen

en worden ze uitdagingen die overwonnen moeten worden.

MODULE 1.

OEFENING



NEEM EEN VEL PAPIER EN TEKEN MONSTERS
—EEN VOOR ELK TYPE “SLECHTERIK” DAT JE IN JE VOELT.

VOORBEELDEN:

HET MONSTER VAN ONTMOEDIGENDE GEDACHTEN
 (“IK GA HET NOOIT REDDEN”), HET MONSTER VAN BLOKKERENDE
 GEWOONTEN (ONEINDIG SCROLLEN OP JE TELEFOON, JEZELF
 ISOLEREN, TE VEEL OF TE WEINIG ETEN), HET MONSTER VAN
 ONGECONTROLEERDE EMOTIES (EXPLOSIEVE WOEDE,
 VERLAMMENDE ANGST, ANGST DIE JE TEGENHOUDT OM HET TE
 PROBEREN), ETC.

GEEF ELK MONSTER EEN GRAPPIGE OF OVERDREVEN NAAM (BIJV.
 “DE UITSTELLER”, “SCROLLASAURUS”, “MADAME FEAR”).

SCHRIJF NAAST ELK VAN DEZE ZAKEN EEN ZIN DIE JE KUNT
 GEBRUIKEN OM DEZE TE NEUTRALISEREN. VOORBEELD: AAN DE
 UITSTELLER → “ALS IK NU BEGIN, HEB IK JE VANDAAG AL
 VERSLAGEN.”

MODULE 1.

FASEN VAN DE REIS VAN DE HELD & INNERLIJKE EINDES

1. **Comfortzone** – je leven voelt stabiel en kalm aan
2. **Oproep** – iets in of buiten je begint te veranderen of vertoont tekenen van einde
3. **Drempel** – deze situatie leidt je naar een onbekend gebied van je innerlijke wereld, waar je angst, vrees of onzekerheid over de toekomst kunt voelen
4. **Ontmoeting** – iemand (een persoon, huisdier, sport, hobby, etc.) helpt je, en de hoop wordt weer aangewakkerd
5. **Conflict** – je vecht tegen je angst voor verandering en je verlangen om alles bij het oude te houden; van binnen botsen de emoties
6. **Overwinning** – de verwarring verdwijnt; je krijgt weer controle over je emoties en relaties en ziet de dingen helderder
7. **Terugkeer** – je innerlijke wereld vindt een nieuw evenwicht; ook al was het moeilijk, je voelt je trots dat je het moeilijke moment hebt overwonnen
8. **Bevrijding** – je innerlijke wereld wordt weer normaal (met zijn ups en downs); even lijkt alles weer stabiel... totdat het volgende avontuur begint!

MODULE 1.

OEFENING



DENK AAN EEN VERANDERING OF EEN EINDE DAT PLAATSVINDT IN JE INNERLIJKE WERELD (BIJV.: JE HEBT EEN OVERTUIGING OVER IETS OF IEMAND VERANDERD, JE STEMMING IS VERANDERD, JE VOEL JE HEEL ANDERS DAN EERDER, JE INNERLIJKE WERELD IS UITGEBREID EN ER IS EEN NIEUWE BEHOEFTE ONTSTAAN...)

OVER DEZE WIJZIGING:

- IN WELKE FASE VAN DE HELDENSREIS BEVIND JE JE?
 - WAT IS HET MEEST WAARSCHIJNLIJK DAT ER NU GEBEURT?
- (ZIE DE VOLGENDE FASE NA DEGENE DIE JE HEBT GEÏDENTIFICEERD)*

MODULE 1.

WAT JE UIT DEZE MODULE KUNT MEENEMEN

1. Wij hebben allemaal een innerlijke wereld die zo groot is als het universum, waar identiteit, emoties, dromen en angsten ontstaan.
2. Deze wereld kent cycli, net als de seizoenen: lentes vol opwinding, zomers vol kracht, herfst vol twijfel, winters van eenzaamheid.
3. In ons spreken drie verschillende talen: gedachten (de woorden van het verstand), emoties (de stem van het hart) en sensaties (de boodschappen van het lichaam).
4. Elk einde roept andere gedachten, emoties en sensaties op – sommige kwetsen, andere bevrijden ons. Ze zijn allemaal betekenisvol.
5. Grote veranderingen in ons leven laten diepe sporen achter.
6. Sommige eindjes zijn grenzen die overwonnen moeten worden: ze roepen ons op om te groeien, om kracht te ontdekken waarvan we niet wisten dat we die hadden.
7. Andere grenzen zijn grenzen die we moeten respecteren: grenzen die onszelf en anderen beschermen.
8. Bij elke innerlijke reis kom je magische helpers en slechteriken tegen.

Jouw innerlijke wereld bevat al alle middelen die je nodig hebt om ieder EINDE het hoofd te bieden!

MODULE 2.

EINDES IN DE RELATIONELE WERELD



Co-funded by
the European Union



MODULE 2.

RELATIES

Relaties zijn als bruggen: ze verbinden ons met anderen en geven ons een gevoel van leven.

Elke brug kan veranderen: sommige worden sterker, andere breken en weer andere storten voorgoed in.

Relaties leren ons de vreugde van verbinding en de pijn van verlaten.

Maar belangrijker nog, door anderen te ontmoeten, vooral mensen die heel anders zijn dan wij, kunnen we onszelf beter begrijpen en onze innerlijke wereld verruimen.

Leren herkennen wanneer een band ontstaat, groeit of eindigt, is een belangrijke stap op weg naar volwassenheid.

En zo is het ook met het leren loslaten als de tijd daar is.

MODULE 2.

OEFENING



DENK AAN EEN RELATIE/BAND DIE JE HEBT OF GEHAD HEBT.

NEEM EEN VEL PAPIER EN TEKEN EEN BRUG.

SCHRIJF AAN DE LINKERKANT: "*WIE IK WAS VOORDAT IK JE ONTMOETE... (VOEG DE NAAM VAN DE ANDERE PERSOON OF VAN EEN HUIDDIER IN ALS DEZE BELANGRIJK VOOR JE WAS).*" BESCHRIJF WIE JE WAS EN HOE JE JE VOELDE.

SCHRIJF DAN AAN DE RECHTERKANT: "*WIE IK NU BEN, DANKZIJ MIJN VERBINDING MET (NAAM VAN PERSOON OF DIER).*" BESCHRIJF HOE DIE RELATIE JE HEEFT VERANDERD.

VOEG IN HET MIDDEN, LANGS DE BRUG, WOORDEN, SYMBOLEN OF KLEINE TEKENINGEN TOE DIE WAT ER TUSSEN JULLIE IS GEBEURD WEERGEVEN. DEEL HET IN GROEPEN, ALS JE DAT WILT.

MODULE 2.

DE SEIZOENEN VAN RELATIES

Elke relatie heeft zijn eigen tijd, net als de seizoenen, en doorloopt cyclische fasen:

- **Lente:** nieuwe ontmoeting, eerste emoties bloeien op, nieuwsgierigheid naar de ander, het gevoel alsof je elkaar al eeuwen kent
- **Zomer:** sterke band, vol energie en aanwezigheid, met gedeelde dromen en projecten
- **Herfst:** karakterverschillen ontstaan, toenemende afstand, eerste stiltes, momenten van teleurstelling en onthechting
- **Winter:** de verbinding koelt af, transformeert, voelt heel anders dan in het begin. Soms eindigt het tijdelijk, of voorgoed.

Maar vergeet niet: **de kwaliteit van een relatie wordt niet afgemeten aan de duur ervan.**

Sommige korte relaties laten diepe sporen na, terwijl andere jaren duren zonder ons echt te raken. Waar het om gaat, is hoe we ons voelden, wat we leerden en hoeveel we samen groeiden.

MODULE 2.

OEFENING



VERTEL EEN KLASGENOOT OVER EEN RELATIE DIE BELANGRIJK VOOR JE WAS (VRIENDSCHAP, LIEFDE, SPORT, FAMILIE, DIEREN...).

IN WELK SEIZOEN ZOU JE HET VANDAAG PLAATSEN (LENTE, ZOMER, HERFST, WINTER)?

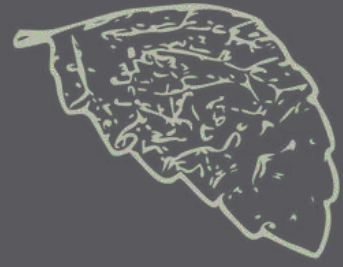
HOEVEEL HEEFT HET JE GEHOLPEN OM TE GROEIEN EN TE VERANDEREN, ONGEACHT HOE LANG HET DUURDE?

WELK WOORD ZOU JE GEBRUIKEN OM DE KWALITEIT ERVAN TE BESCHRIJVEN?

WISSEL DAN VAN ROL.



Co-funded by
the European Union



MODULE 2.

EINDES IN DE RELATIONELE WERELD

EINDE VAN EEN VRIENDSCHAP

Soms komen vriendschappen, zelfs vriendschappen die 'voor altijd' leken, tot een einde.

Het kan langzaam gebeuren, wanneer jullie steeds minder praten, of plotseling, na een ruzie. Het kan gebeuren doordat jullie groeien, jullie interesses veranderen, nieuwe mensen ontmoeten... of omdat jullie het gevoel hebben dat jullie elkaar niet meer begrijpen.

Als een vriendschap eindigt, **denk** je misschien: "Ze geven niets meer om me." "Ik ben een stukje van mijn leven kwijt." "Ik zal nooit meer een echte vriend hebben."

Je **voelt** misschien: verdriet en heimwee naar gedeelde herinneringen, boosheid over misverstanden, leegte omdat je iemand mist die deel uitmaakte van je dagelijkse leven.

En in je **lichaam**: een samentrekkend gevoel in je maag als je aan ze denkt, een brok in je keel als je ze tegenkomt en de dingen niet meer hetzelfde zijn, of zelfs een gevoel van lichtheid als je beseft dat het juist was om los te laten.

Het einde van een vriendschap wist niet uit wat je hebt meegemaakt: **de schoonheid van die verbinding zal altijd in je blijven.**

Co-funded by
the European Union



MODULE 2.

OEFENING



HEB JE OOIT HET EINDE VAN EEN VRIENDSCHAP MEEGEMAAKT?

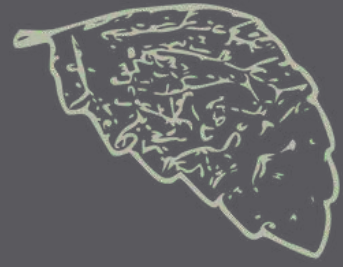
1 - INDIEN JA, DEEL WAT JE: DACHT, VOELDE EN ERVAARDE IN JE LICHAAM TOEN JE JE BEWUST WAS DAT DE BAND ECHT VOORBIJ WAS.

2 – WAT ZOU JE, IN HET LICHT VAN DEZE ERVARING, ZEGGEN TEGEN IEMAND DIE OP DIT MOMENT HET EINDE VAN EEN BELANGRIJKE VRIENDSCHAP DOORMAAKT?

DEEL IN EEN GROEP.



**Co-funded by
the European Union**



MODULE 2.

EINDES IN DE RELATIONELE WERELD

EINDE VAN EEN ROMANTISCHE RELATIE

Ook al was het mooi en magisch, **elke romantische relatie kan eindigen**.

Soms gebeurt het omdat je beseft dat je niet meer dezelfde dingen wilt, of omdat een van jullie zich niet meer hetzelfde voelt, of omdat een fysieke of emotionele afstand sterker wordt dan de band.

Op elke leeftijd laat het einde van een liefdesrelatie een diepe leegte achter.

Je **denkt** misschien: "Ik ben niet goed genoeg", "Ik zal nooit meer van iemand houden", "Niemand zal ooit nog van mij houden", "Ik moet meteen iemand anders vinden, zodat ik er niet meer over na hoeft te denken", "Ik wil voor altijd alleen zijn".

Je **voelt** misschien: pijn en verdriet door het verlies, woede over de schuld die je de ander geeft, of opluchting omdat je iets hebt beëindigd waar je niet meer gelukkig van werd.

Je kunt het volgende in je **lichaam** voelen: een knoop in je maag, weinig energie, of een gevoel van vrijheid en hernieuwde vitaliteit.

Onthoud: **het einde van de liefde wist niet uit wat je hebt meegemaakt**, maar het leert je iets over jezelf en bereidt je voor op volwassener relaties.

Co-funded by
the European Union



MODULE 2.

OEFENING



HEB JE OOIT HET EINDE VAN EEN ROMANTISCHE RELATIE
ERVAREN?

1 - INDIEN JA, DEEL WAT JE:
GEDACHT, GEVOELD EN ERVAREN HEBT IN JE LICHAAM TOEN JE
JE ER BEWUST VAN WERD DAT DE BAND VOORBIJ WAS.

2 – WAT HEB JE VERLOREN AAN HET EINDE VAN DIE LIEFDE?

3 – WAT VOOR MOOI IETS HEEFT DIE LIEFDE IN JE
ACHTERGELATEN?

MODULE 2.

VAN BEZIT NAAR VRIJHEID

Wanneer een band verbroken wordt, **kan de pijn zo intens worden dat het omslaat in woede of obsessie.**

Soms denken we dat de ander bij ons hoort:
"Ze zijn van mij. Ze kunnen me niet verlaten!"

Maar **er zijn grenzen die nooit overschreden mogen worden:**

- De ander voortdurend in de gaten houden, in het echte leven of op sociale media
- Hen bedreigen of beledigen
- Ze volgen of stalken
- Voorkomen dat ze nieuwe relaties aangaan
- Het toebrengen van fysieke of psychische schade

MODULE 2.

LEREN OM LOS TE LATEN

Hoe **COMMUNICEER** je als je iemand wilt verlaten:

- Gebruik eenvoudige, directe woorden die niet kwetsend zijn:
- "Het is niet makkelijk om te zeggen, maar ik wil deze relatie niet voortzetten."
- Spreek in de eerste persoon, zonder te beschuldigen:
- "Ik voel me niet meer gelukkig", in plaats van "Het is jouw schuld".
- Kies een veilige plek en het juiste moment, niet tijdens een gevecht of op een te afgelegen locatie.

- Hoe je je moet **GEDRAGEN** als je iemand wilt verlaten:
- Respecteer de gevoelens van de ander: geef hem of haar de tijd en ruimte om ze te verwerken.
- Verdwijen niet zonder uitleg ('ghosting'): het bieden van afsluiting is een daad van verantwoordelijkheid.
- Vermijd het heropstarten van de relatie als je dat niet echt wilt, om afhankelijkheid en pijn te voorkomen.

MODULE 2.

LEREN OM VERLATEN TE WORDEN

Hoe **COMMUNICEER** je wanneer iemand het uitmaakt:

- Je kunt je verbazing en verdriet uiten, bijvoorbeeld:
- "Dit had ik niet verwacht. Het spijt me echt, maar ik respecteer je keuze."
- Vraag om verduidelijking als je die nodig hebt om te begrijpen wat er is gebeurd, maar accepteer dat de ander geen eindeloze uitleg verschuldigd is.
- Vermijd bedreigende of schuldgevoel oproepende opmerkingen: ze kwetsen zowel jou als de ander.

Hoe je je moet **GEDRAGEN** als iemand het uitmaakt:

- Jaag ze niet achterna met berichten, uiterlijk vertoon of druk: dat is een teken van zwakte en gebrek aan respect – en kan uitmonden in geweld.
- Sta jezelf toe de pijn te voelen. Praat met vrienden of mensen die je vertrouwt. Schaam je niet: je hebt alle reden om verdrietig te zijn!
- Doe iets waar je van houdt: een passie, een sport, een hobby, een schoolvak.
- Concentreer je op jouw welzijn, want je waarde is niet afhankelijk van het feit of je een relatie heeft.

MODULE 2.

OM HULP VRAGEN

Liefdevol zijn betekent dat je de ander respecteert, ook als het pijn doet.

Een liefde die voorbij is, doet niets af aan je waarde.

Om hulp vragen, je mond opendoen, even stilstaan: dat is pas echt een moedige daad.

Als je je bedreigd voelt door iemand met wie je het hebt uitgemaakt, of als je bang bent dat je je woede niet meer onder controle kunt houden na een breuk, BEL DAN:

 **THE NETHERLANDS**

 **088-0767000**

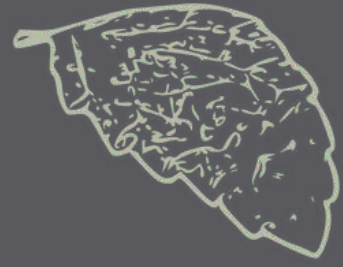
MODULE 2.

OEFENING



LEES DEZE ZINNEN EN BEPAAL WELKE NORMALE
UITSPRAKEN LIJKEN NA EEN BREUK, EN WELKE OP
POTENTIEEL GEWELDIG OF GEVAARLIJK GEDRAG
WIJZEN.

- "IK MIS JE, IK DENK DE HELE TIJD AAN JE."
- "IK KAN NIET LEVEN ZONDER JE."
- "IK WENS DAT WE TERUG KONDEN NAAR DE TIJD DAT WE SAMEN GELUKKIG WAREN."
- "IK HOOP DAT JE GELUKKIG ZULT ZIJN, ZELFS ALS DAT NIET MET MIJ IS."
- "IK ZAL NOOIT MEER IEMAND VERTROUWEN."
- "ALS JE NIET BIJ ME BENT, DOE IK IETS GEKS."
- "IK HEB PIJN, MAAR IK HOOP DAT IK JE MET DE TIJD ZAL VERGETEN."
- "IK ZAL JE NOOIT VERGEVEN VOOR WAT JE MIJ HEBT AANGEDAAN."
- "JE KOMT TERUG BIJ ME, OF JE DAT NU WILT OF NIET."
- "ZELFS ALS HET PIJN DOET, LAAT IK JE JE EIGEN WEG GAAN."
- "JE KOMT NIET VAN MIJ AF."
- "ALS JE ME VERLAAT, MAAK IK MEZELF VAN KANT."
- "IK HOOP DAT WE OP EEN DAG VRIENDEN KUNNEN ZIJN."
- "ALS JE MIJ VERLAAT, LAAT IK JE DAARVOOR BOETEN."



MODULE 2.

EINDES IN DE RELATIONELE WERELD

HET EINDE VAN HET HUWELIJK VAN JE OUDERS

Soms besluiten ouders om uit elkaar te gaan.

Het kan voelen als het einde van de wereld: het gezin dat je kende is niet meer hetzelfde, het huis verandert, en misschien ook je dagelijkse routine. En in zekere zin is het het einde van de wereld zoals je die kende, maar na een tijdje en wat praktische aanpassingen (waar gaan je ouders wonen? Hoeveel tijd breng je met elk van hen door?), kun je misschien een balans vinden in deze nieuwe wereld. Soms is het zelfs vrediger, rommeliger en interessanter dan voorheen.

Als je ouders uit elkaar gaan, **denk** je misschien: "Het is mijn schuld.", "We zijn geen gezin meer.", "Ze hebben me al die tijd voorgelogen." Of: "Ik hoor ze tenminste niet meer ruziën.", "Het werd tijd dat ze een beslissing namen.", "Ik krijg twee huizen!" Je **voelt** misschien: verdriet, woede, verwarring, angst voor de toekomst... maar ook opluchting, kalmte, nieuwsgierigheid naar wat er komen gaat.

En in je **lichaam**: een zwaar gevoel in de maag, moeite met ademen, een hart dat tekeergaat van de angst... of een lichtere ademhaling, nieuwe energie, het gevoel dat er een last van je borst valt.

Bedenk: **soms is uit elkaar gaan een grotere daad van liefde dan bij elkaar blijven zonder liefde of respect.**

Je leven verandert, maar je bent nog steeds geliefd. Dat zal nooit eindigen.

Co-funded by
the European Union



MODULE 2.

OEFENING



OEFENING (INDIVIDUEEL + PAAR)

INDIVIDUEEL: SCHRIJF TWEE LIJSTEN.

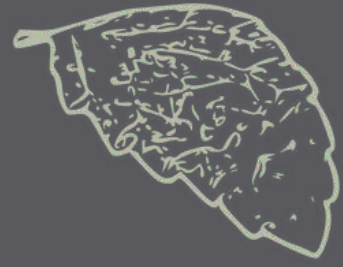
1 – "WAT IK BANG BEN TE VERLIEZEN DOOR DE SCHEIDING VAN MIJN OUDERS"

2 – "WAT IK HOOP DAT DE SCHEIDING VAN MIJN OUDERS ZAL VERBETEREN"

IN TWEEËN (MET EEN KLASGENOOT OF GROEPSMATERIAAL):
VERGELIJK ÉÉN VAN JE TWEE LIJSTEN.

KIJK OF JIJ SOORTGELIJKE ANGSTEN OF HOOP DEELT.

STEL DAN SAMEN EEN BEMOEDIGENDE ZIN OP DIE JE ZOU KUNNEN
ZEGGEN TEGEN IEMAND DIE DE SCHEIDING VAN ZIJN/HAAR OUDERS
MEEMAAKT.



MODULE 2.

EINDES IN DE RELATIONELE WERELD

EINDE VAN BIJ EEN GROEP HOREN

Soms hoor je niet meer bij een groep: je klas, je sportteam, je vriendenkring of een WhatsApp-/onlinegroep. Dat kan gebeuren omdat je familie naar een andere stad verhuist, je van school of sport wisselt, er misverstanden zijn ontstaan of je interesses zijn veranderd en je je – hoewel met enige spijt – niet meer onderdeel voelt van die 'stam'.

Als je een **groep** verlaat, denk je misschien: "Ik vind nooit meer iemand met wie ik me goed voel.", "Ze zullen achter mijn rug om praten.", "Hier krijg ik later spijt van.". Of: "Misschien is het tijd om nieuwe mensen te ontmoeten.", "Ik wil meer tijd doorbrengen met mensen zoals ik.", "Ik kan niet wachten om mijn nieuwe klasgenoten/teamgenoten te ontmoeten."

Je **voelt** misschien: verdriet om verbroken banden, woede omdat je je buitengesloten voelde, nostalgie naar goede tijden... maar ook nieuwsgierigheid en opwindning voor de nieuwe ervaringen die je te wachten staan, en opluchting dat je bepaalde mensen niet meer ziet.

In je **lichaam**: een knoop in je maag, een zwaar gewicht op je borst, een verkrampde keel die wil huilen... of een hart dat op hol slaat en graag nieuwe vrienden wil ontmoeten.

Onthoud: **je bent niet de groep waartoe je behoort.** Je bent zoveel meer.
Echte banden zullen je weer vinden, zelfs na verloop van tijd of afstand.

Co-funded by
the European Union



MODULE 2.

OEFENING



OEFENING (GROEP)

STEL JE VOOR DAT ELKE GROEP WAAR JE ONDERDEEL VAN BENT EEN STAM
IS DIE BIJEEN IS GEKOMEN ROND EEN VUUR.

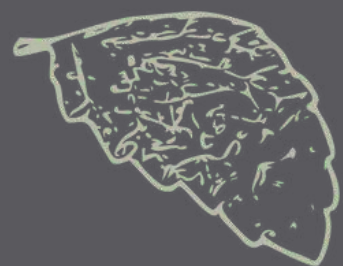
1 - HET EERSTE VUUR IS DE GROEP DIE JE VERLAAT OF HEBT VERLATEN.
SCHRIJF OP EEN BLAD WELKE “VERHALEN” EN “ENERGIEËN” DAT VUUR JE
GAF.

WAT JE HET MEEST HEEFT VERWARMD, WAT JE HEBT GELEERD, WELKE
HERINNERINGEN JE MET JE MEE ZULT NEMEN.

2 - HET TWEEDE VUUR IS DE NIEUWE GROEP DIE OP JE WACHT, OF DIE JE
HOOPT TE ONTMOETEN.

SCHRIJF OP WAT JE DAAR HOOPT AAN TE VINDEN: WAT VOOR SOORT
MENSEN, WELKE WAARDEN, WELKE MANIER VAN SAMENZIJN.

AAN HET EINDE MAG IEDERE PERSOON ERVOOR KIEZEN OM HARDOP ÉÉN
WOORD TE ZEGGEN OVER HET EERSTE VUUR DAT UITGAAT EN ÉÉN WOORD
OVER HET NIEUWE VUUR DAT ONTSTEKT.



MODULE 2.

EINDES IN DE RELATIONELE WERELD

DOOD VAN EEN GELIEFD PERSOON OF DIER

Wanneer iemand of een dier waar je heel veel van hield overlijdt, is de pijn overweldigend - alsof het je de adem beneemt.

Het voelt alsof een deel van jou met degene die weggaat meegaat.

Tegelijkertijd verdwijnt niet alles wat je hebt gedeeld: het blijft voor altijd in je hart en herinneringen.

En na een eerste periode (zelfs een jaar) van verdriet, zul je beginnen te voelen dat de liefde die jullie deelden onveranderd is gebleven - en dat die persoon of dat dier op de een of andere manier nog steeds naast je loopt.

Tijdens het rouwproces **denk** je misschien: "Wie ben ik zonder hen?", "Ik wou dat ik in plaats daarvan was gestorven.", "Het had niet zo moeten eindigen.", "Het is niet eerlijk!", "Ik zal nooit meer gelukkig zijn." Maar je denkt misschien ook: "Ik heb gezien hoeveel ze hebben geleden, en uiteindelijk was de dood een opluchting.", "Ik ben dankbaar dat ze in mijn leven waren - als ik terug kon gaan, zou ik het allemaal opnieuw met hen beleven."

Je kunt verdriet, woede, leegte, verlangen **voelen**... maar ook dankbaarheid voor alles wat jullie samen hebben meegemaakt.

In je **lichaam**: ontroostbaar huilen, een zwaar gewicht op je borst, kortademigheid, uitputting, meer willen slapen dan normaal, of de drang om het eruit te laten - door te praten, rennen, zwemmen of zelfs alles kapot te willen maken om de pijn te verlichten.

Onthoud: de liefde voor een mens of dier eindigt niet bij de dood. Ze beweegt van buiten naar binnen, naar je innerlijke wereld - **en daar zal ze voor altijd stralen.**

Co-funded by
the European Union



MODULE 2. OEFENING



DENK AAN EEN PERSOON OF DIER WAARVAN JE HEEL VEEL
HOUDT, MAAR DIE ER NIET MEER IS.

NEEM EEN VEL PAPIER EN SCHRIJF HEN EEN BRIEF.
JE KUNT DELEN:
WAT JE HET MEEST MIST
WAT JE NOOIT TE ZEGGEN HEBT
EEN GELUKKIGE HERINNERING DIE JE NIET WILT VERGETEN.

ALS JE JE OP JE GEMAK VOELT, LEES HET DAN HARDOP VOOR AAN
IEMAND DIE JE VERTROUWT, OF VOUW HET PAPIER EN LEG HET OP
EEN BIJZONDERE PLEK (BIJVOORBEELD TUSSEN DE WORTELS VAN
EEN BOOM).

HET ZAL EEN MANIER ZIJN OM TE ZEGGEN: "JE LEEFT NOG STEEDS
IN MIJ."

MODULE 2.

HET EINDE ALS EEN GRENS OM TE RESPECTEREN

Er zijn momenten waarop een relatie of een bepaald gedrag niet langer mag duren: het is tijd om **STOP** te zeggen.

- Stoppen betekent de grens van respect niet overschrijden.
- Stoppen betekent dat je jezelf en anderen beschermt wanneer je getuige bent van geweld, pesten of misbruik.
- Een belediging, een duw, een vernedering is nooit 'gewoon een grapje': het zijn signalen dat de grens al overschreden is.

"Genoeg" zeggen is geen zwakte, maar moed. Het is verantwoordelijkheid. Het is een manier om je eigen waardigheid en die van anderen te beschermen.

MODULE 2. OEFENING



STEL JE DRIE SCÈNES VOOR:

- 1 – IEMAND WORDT BESPOT OM ZIJN UITERLIJK**
- 2 – IEMAND WORDT UITGESLOTEN OF GEÏSOLEERD UIT EEN GROEP**
- 3 – IEMAND WORDT GEDUWD OF GEWELDIG BELEDIGD**

VERDEEL JE IN KLEINE GROEPEN EN BESPREEK:

- **WELKE GRENZEN ZIJN ER OVERSCHREDEN?**
- **WAT KUN JE ZEGGEN OF DOEN OM DE SITUATIE TE STOPPEN?
ZONDER MEER GEWELD TOE TE VOEGEN?**
- **WELKE BONDGENOTEN KUN JE BETREKKEN?
(VRIENDEN, LERAREN, VERTROUWDE VOLWASSENEN)?**

MODULE 2.

FASEN VAN DE REIS VAN DE HELD & EINDES VAN EEN LIEFDE

1. **Comfortzone** – je zit in een relatie waarvan je denkt dat die voor altijd zal duren
2. **Oproep tot avontuur** – de andere persoon vertelt je dat hij/zij wil vertrekken, of je realiseert je dat je niet langer van hem/haar houdt
3. **Drempel** – deze communicatie duwt je in onbekend gebied dat je nooit wilde betreden; je voelt je verloren
4. **Ontmoeting met de mentor** – je praat met iemand (een vriend, familielid, leraar of professional) die naar je luistert en je steunt. Of je vindt troost in het gezelschap van een huisdier of door een activiteit die je helpt je beter te voelen en je emoties te uiten.
5. **Beproeving** – je gaat door meerdere discussies met de ander heen; jullie begrijpen elkaar niet meer en kunnen de band niet herstellen
6. **Overwinning** – je accepteert dat het verhaal voorbij is en je bent verrast door de innerlijke kracht die je kunt tonen ondanks de pijn
7. **Terugkeer** – je herbouwt een nieuw evenwicht en begint je weer goed te voelen, ook al blijft er nog wat verdriet over de verloren liefde.
8. **Vrijheid** – het verhaal ligt achter je en je bent klaar om in de toekomst een nieuwe liefde te ervaren!

MODULE 2. OEFENING



**DENKAAN HET EINDE VAN EEN LIEFDE DIE JE HEBT ERVAREN
OF MOMENTEEL ERVAART.**

IN VERBAND MET DIT EINDE:

- IN WELKE FASE VAN DE HELDENSREIS BEVIND JE JE?**
- WAT IS HET MEEST WAARSCHIJNLIJK DAT ER NU GEBEURT?**
***(KIJK NAAR DE FASE DIE KOMT NA DE FASE WAARIN JIJ JE NU
BEVINDT)***

MODULE 2.

WAT JE UIT DEZE MODULE KUNT MEENEMEN

1. **Relaties zijn bruggen: sommige blijven bestaan, andere breken, en weer andere hebben grenzen die niet overschreden mogen worden.**
2. **Elke relatie heeft zijn seizoenen: lente (begin), zomer (volheid), herfst (twijfel), winter (einde of transformatie). Kwaliteit wordt niet gemeten in jaren, maar in de diepte van de verbinding.**
3. **Het einde van een relatie (vriendschap, liefde, familie, groep, leven) brengt gedachten, emoties en sensaties met zich mee die het verdienen om erkend en verwelkomd te worden.**
4. **Liefde is geen bezit: ieder mens is vrij. Het overschrijden van de grens van respect is geweld.**
5. **De scheiding van ouders, het einde van een groep of het verlies van een dierbare zijn echte pijnpunten, maar ook keerpunten die kunnen leiden tot nieuwe vormen van liefde en verbondenheid.**
6. **Een einde in een relatie kan zijn: een grens die overwonnen moet worden (om te groeien, te transformeren en nieuwe mensen te ontmoeten), of een grens die gerespecteerd moet worden (om jezelf en anderen te beschermen tegen pesten, geweld en overheersing).**

Onthoud: zelfs als een relatie eindigt, als het ertoe deed, zal er **ALTIJD iets van die connectie **BIJ JE BLIJVEN**.**

MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD



Co-funded by
the European Union



MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

De wereld om ons heen verandert voortdurend.

Sommige eindes zijn groot en collectief: gebeurtenissen die iedereen aangaan, zoals de pandemie, milieurampen, klimaatverandering of de komst van nieuwe technologieën die ons dagelijks leven veranderen.

Andere eindes zijn kleiner en persoonlijker, maar daarom niet minder belangrijk: het uitlezen van een boek dat je maandenlang gezelschap hield, de laatste aflevering van een serie waar je dol op was, het verlaten van een videogame, het einde van een vakantie, een race, een festival of een concert.

Elke keer dat een van deze ervaringen eindigt, kun je leegte, nostalgie en zelfs een klein beetje verdriet voelen. Het maakt niet uit of het een "klein" of "groot" einde is – **het gaat erom hoe je het beleeft** en hoe je leert het om te zetten in inzicht en nieuwe energie om verder te gaan.

MODULE 3.

OEFENING



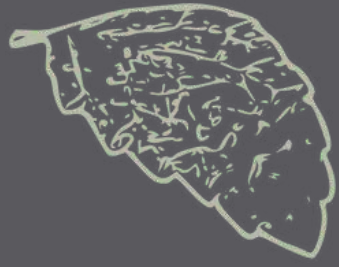
**1 - NOEM 3 DINGEN IN DE WERELD DIE, NAAR JOUW MENING,
"NOOIT MEER HETZELFDE ZULLEN ZIJN."**

**2 - NOEM 3 NIEUWE DINGEN DIE, ONDANKS DE
MOEILIKHEDEN, ZIJN GEKOMEN EN DIE GEWELDIGE KANSEN
VOOR DE TOEKOMST KUNNEN WORDEN.**

3 - HOE ZIE JIJ DE TOEKOMST, GEZIEN DEZE TWEE LIJSTEN?



**Co-funded by
the European Union**



MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

EINDE VAN EEN SERIE

Sommige verhalen worden een deel van ons, een soort nieuwe wereld waarin we mogen leven.

Een boek, een saga, een televisieserie, een videogame die zich in de loop van de tijd ontvouwt – het zijn niet zomaar afleidingen: het worden reisgenoten, een plek om naartoe te ontsnappen, een groep personages die aanvoelen als vrienden. Wanneer dat verhaal eindigt, voel je je misschien heel leeg.

Je **denkt** misschien: “Wat moet ik nu zonder?”, “Ik wou dat het nooit eindigde.”, “Ik zal nooit meer zo’n goed verhaal vinden!”.

Je **voelt** misschien: nostalgie, melancholie, dankbaarheid – maar ook opwindning terwijl je op zoek gaat naar een nieuwe verhaalwereld waarin je kunt duiken.

En in je **lichaam** kun je het volgende voelen: vermoeidheid, zoals na een lange reis, of een aanhoudende opwindning die niet meteen overgaat (je kunt niet slapen omdat je er nog steeds aan denkt, scènes in je hoofd afspeelt, er met anderen over praat).

Het einde van een serie herinnert ons eraan dat zelfs dingen die anderen zich voorstellen en creëren, deel uitmaken van ons echte leven.

En als ze voorbij zijn, kunnen we kiezen: blijven hangen in nostalgie, of we nemen mee wat ons hielp groeien en dromen.

Co-funded by
the European Union



MODULE 3. OEFENING

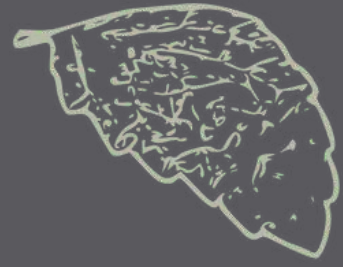


DENKAAN EEN SERIE (BOEK, FILM, VIDEOGAME, STRIP) WAAR JE HELEMAAL WEG VAN WAS.

SCHRIJF OP:

- 1 - EEN PERSONAGE DAT JE ALTIJD MET JE MEEDRAAGT (EN WAAROM).
- 2- EEN SCÈNE DIE JE NOOIT ZULT VERGETEN.
- 3- DE BELANGRIJKSTE LES UIT DEZE SERIE DIE JE IN JE ECHTE LEVEN ZULT TOEPASSEN.

DEEL IN KLEINE GROEPEN: IEDEREEN VERTELT HET VERHAAL VAN HUN 'EINDE VAN DE SERIE' EN WAT ZIJ DAARUIT MEENEMEN.



MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

EINDE VAN EEN REIS OF VAKANTIE

Sommige reizen voelen als een nieuw stukje leven, verpakt in slechts een paar dagen.

De eerste vakantie zonder ouders, uitstapjes met vrienden of je team, een periode studeren, vrijwilligerswerk doen of werken in het buitenland – het kan allemaal voelen als totale vrijheid: lachen tot laat in de avond, kamers delen, avonturen beleven, ontdekkingen doen... je eindelijk jezelf voelen.

Als de vakantie voorbij is, voelt het soms alsof je weer in een kooi zit.

Je **denkt** misschien: "Ik wil niet terug naar de gebruikelijke routine.", "Ik wou dat het altijd zo was.", "Thuis kan ik niet mezelf zijn zoals ik hier was." Of misschien: "Ik ben er zo klaar voor om weer dat heerlijke eten van mijn moeder te eten!", of "Ik kan niet wachten om mijn vrienden te zien en ze te laten zien hoe ik veranderd ben."

Je **voelt** misschien: nostalgie, verdriet, irritatie – maar ook dankbaarheid dat je iets bijzonders hebt meegemaakt.

En in je **lichaam**: vermoeidheid en leegte (bijna als een emotionele kater), een zwaar hart bij de gedachte aan scheiding, of energie die nog steeds in je trilt en niet wil vervagen.

Het einde van een vakantie leert ons dat de vrijheid en vreugde die we hebben ervaren niet verdwenen zijn: we kunnen ze in ons dragen en ze weer terugvinden in het dagelijks leven.

Co-funded by
the European Union



MODULE 3. OEFENING



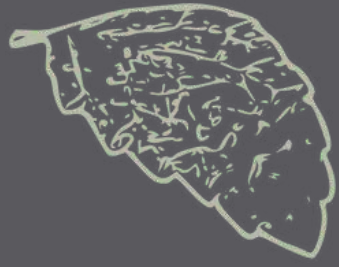
DENK TERUG AAN EEN BIJZONDERE REIS OF VAKANTIE DIE JE HEBT GEMAAKT (NOG BETER ALS JE DAT DEED MET VRIENDEN OF MENSEN DIE BELANGRIJK VOOR JE ZIJN).

STEL JE NU VOOR DAT JE EEN ONZICHTBARE KOFFER VOOR JE HEBT. JE KUNT ER DRIE DINGEN IN DOEN DIE JE VOOR ALTIJD VAN DIE REIS MET JE MEE WILT DRAGEN, ZOALS DE HERINNERING VAN EEN SPECIAAL MOMENT, EEN GEWELDIG PERSOON DIE JE HEBT ONTMOET, EEN GEVOEL VAN VRIJHEID OF GELUK, ETC.

DEEL HET OOK IN TWEEËN OF GROEPEN ALS JE WILT:
VERTEL WAT JE IN JE ONZICHTBARE KOFFER STOPT – EN WAAROM.



Co-funded by
the European Union



MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

EINDE VAN EEN SPORT- OF KUNSTEVENEMENT

Sommige gebeurtenissen bezorgen je hart een adrenalinekick en doen je emoties de vrije loop: een wedstrijd waarbij je alles hebt gegeven, een dansvoorstelling, een toneelstuk, een concert waarbij je op het podium stond, of een groot evenement waar je als toeschouwer aanwezig was, omringd door duizenden mensen.

Terwijl ze plaatsvinden, voelt het alsof de tijd stilstaat: je lichaam en de hele groep bruisen van energie. Je bent er helemaal in ondergedompeld. Dan komt het einde. Het doek valt, het fluitsignaal klinkt, de lichten gaan uit. En met de vreugde kan er een lege ruimte ontstaan.

Je **denkt** misschien: "Is het echt voorbij?", "Ik wou dat ik het allemaal nog een keer kon doen.", "Ik had het beter kunnen doen." Of: "Wauw, ik zal deze avond nooit meer vergeten!"

Je **voelt** misschien: trots, dankbaarheid, opluchting, nostalgie, verdriet, zelfs melancholie.

En in je **lichaam**: vermoeide benen maar een razende hartslag, een brok in je keel omdat je niet wilt dat het stopt – of lichtheid en een glimlach van diepe voldoening.

Het einde van een sport- of kunstevenement herinnert ons eraan dat **zelfs een kort moment grote indruk kan maken**.

Het gaat niet alleen om winnen of verliezen. Het gaat erom dat je hebt deelgenomen, je levend hebt gevoeld en verbonden bent met anderen.

Co-funded by
the European Union



MODULE 3. OEFENING



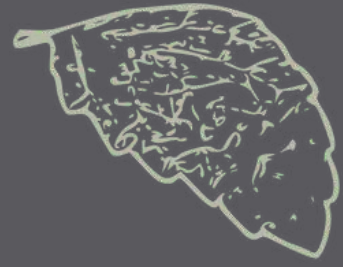
DENKAAN EEN SPORT- OF KUNSTEVENEMENT DAT INDRUK OP JE
HEEFT GEMAAKT (EEN WEDSTRIJD, RECITAL, CONCERT, OPTREDEN).

SCHRIJF EEN ZIN OF EEN ENKEL WOORD DAT WEERGEEFT WAT JE
OP DAT MOMENT HET MEEST VOELDE OF LEERDE.
(VOORBEELDEN: "MOED", "VRIJHEID", "TEAMENERGIE", "ERBIJ
HUN", "PURE EMOTIE")

GROEPSDEEL:
IEDEREEN LEEST DIENS WOORD/ZIN HARDOP VOOR EN BESCHRIJFT
HET EXACTE MOMENT WAAROP DIE DAT VOELDE.



Co-funded by
the European Union



MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

EINDE VAN EEN PROJECT

Er zijn projecten die we starten met grote dromen en hoge verwachtingen: een sportactiviteit, een schoollaboratorium, een creatief project, een fondsenwerving, een persoonlijk doel.

Soms bereiken ze de finish en geven ons grote voldoening.

Soms moeten we vroegtijdig stoppen: omdat de omstandigheden veranderen (een pandemie, een verhuizing, financiële problemen), of omdat de energie, motivatie of middelen opraken – of gewoon omdat we beseffen dat het niet de juiste weg voor ons is.

Deze eindes kunnen aanvoelen als een mislukking, en vaak doen ze pijn.

Maar in werkelijkheid zijn ze de oefenplaats van het leven: ze leren je dat je niet alles onder controle hebt, ze laten je zien waar je sterk in bent en waar je nog kunt groeien, ze herinneren je eraan dat fouten maken niet het einde is – het is een noodzakelijke stap in het leerproces.

Er is een gezegde: "Je leert van fouten maken."

En elk project dat eindigt – of het nu voltooid is of onderbroken – laat een rugzak vol ervaringen achter die je beter voorbereidt op het volgende.

Co-funded by
the European Union



MODULE 3.

OEFENING



DENK EENS TERUG AAN EEN PROJECT WAARAAN JE HEBT GEWERKT
EN DAT IS AFGEROND, ONGEACHT OF HET GOED OF SLECHT IS
GEGAAN (EEN SCHOOLOPDRACHT, EEN SPORTUITDAGING, EEN
GROEPSACTIVITEIT,
EEN PERSOONLIJK INITIATIEF).

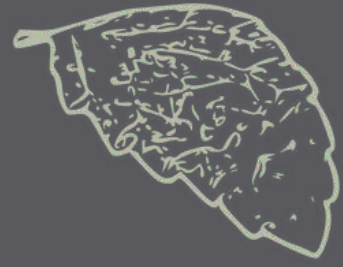
MAAK TWEE KOLOMMEN:

*1 - WAT GING GOED: KLEINE OF GROTE RESULTATEN WAAR JE
VOLDOENING UIT HAALDE.*

*2 - WAT GING ER MIS: FOUTEN, MOEILIKHEDEN, DINGEN WAAR JE
GEEN CONTROLE OVER HAD.*

*3 - SCHRIJF NU VOOR ELK ITEM IN DE TWEEDE KOLOM ERNAAST:
"WAT HET MIJ HEEFT GELEERD." (VOORBEELD: "IK HEB MIJN TIJD NIET
GOED BEHEERD → HET HEEFT MIJ GELEERD DAT IK BETER MOET
PLANNEN.")*

DEEL IN TWEEËN OF GROEPEN.



MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

EINDE VAN DE WERELD DIE JE KENDE

De wereld om ons heen verandert sneller dan welke voorgaande generatie dan ook ooit heeft meegemaakt.

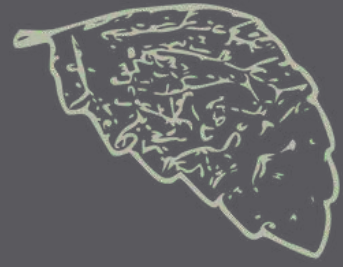
Technologische innovaties – van computers tot smartphones, van sociale media tot AI – hebben onze dagelijkse gewoonten, relaties, werk en zelfs onze manier van denken al veranderd.

Enkele voorbeelden:

- Vroeger gingen we voor alles naar de bank, nu gaat het allemaal online.
- Veel 'veilige' banen uit het verleden lopen nu gevaar, omdat kunstmatige intelligentie de arbeidsmarkt betreedt en veel voorheen veilige beroepen vervangt.
- Tegelijkertijd ontstaan er nieuwe banen die niemand zich ooit had kunnen voorstellen, zoals AI-prompt engineers, datawetenschappers en videogameontwikkelaars.
- Wereldwijde gebeurtenissen zoals de COVID-19-pandemie hebben ons laten zien dat de wereld van de ene op de andere dag stil kan staan, en dat school, werk en zelfs relaties plotseling via een scherm kunnen plaatsvinden.

Co-funded by
the European Union





MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

Misschien heb jij nog niet echt een moment van ‘wereldverandering’ meegemaakt, maar jouw generatie zal er vrijwel zeker meer mee te maken krijgen: nieuwe technologieën, milieucrises, maatschappelijke transformaties.

Daarom is het essentieel om twee vaardigheden te ontwikkelen:

- **Flexibiliteit** – leren je aan te passen aan veranderingen zonder in het verleden te blijven hangen.
- **Verbeelding** – nieuwe paden en oplossingen bedenken, in plaats van alleen maar te reageren op verandering.

Elk ‘einde van de wereld zoals je die kende’ kan eng aanvoelen, maar het is ook een kans om jezelf opnieuw uit te vinden, te groeien en mogelijkheden te ontdekken die er voorheen niet waren.

Co-funded by
the European Union



MODULE 3. OEFENING

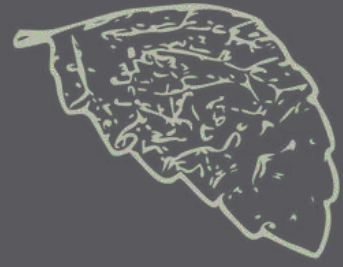


DENKAAN EEN GEWOONTE, VOORWERP OF
TECHNOLOGIE DIE JE ELKE DAG GEBRUIKT, MAAR DIE
NOG NIET BESTOND TOEN JE OUDERS ZO LEEFTIJD ALS
JIJ HADDEN.

1 - WAT IS ER VERBETERD DANKZIJ DEZE INNOVATIE?

2 - WAT LOPEN WE HET RISICO TE VERLIEZEN (BIJV.
DIRECT CONTACT, CONCENTRATIE, VRIJHEID)?

DEEL IN KLEINE GROEPEN EN BESPREK:
3 - HOE STEL JE JE DE VOLGENDE GROTE VERANDERING
VOOR DIE JE LEVEN ZOU KUNNEN TRANSFORMEREN?



MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

HET EINDE VAN HET LEVEN OP AARDE

Steeds meer jongeren praten tegenwoordig over **eco-angst**: het is de angst en het verdriet dat je voelt als je denkt aan klimaatverandering, bosbranden, overstromingen, het verdwijnen van dieren en de plekken waar je van houdt en die op een dag misschien niet meer bestaan.

Eco-angst ontstaat wanneer je het gevoel hebt dat de wereld te snel verandert en dat je er niets aan kunt doen.

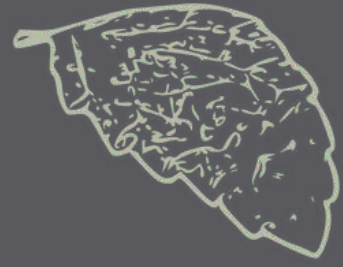
Je zou kunnen **denken**: "Het is allemaal verloren.", "Het heeft geen zin om mijn toekomst op te bouwen.", "Waarom zou ik het proberen als de planeet ten onder gaat?". Maar je zou je ook kunnen herinneren dat in het verleden individuen en groepen krachtige projecten hebben opgezet om de natuur op aarde en het menselijk leven te beschermen.

Je kunt angst, woede, verdriet of schuldgevoelens **voelen** over de toekomst die je je als moeilijk voorstelt. Of je kunt je enthousiast voelen over de opkomst van nieuwe ideeën of projecten, vertrouwen hebben in je generatie en de wens hebben om te experimenteren met paden die je nog nooit eerder had bedacht.

Je kunt het volgende in je **lichaam** voelen: een knoop in je maag, kortademigheid, vermoeidheid, constante spanning. Of: rusteloosheid, een snelle hartslag, energie die door je huid stroomt.

Co-funded by
the European Union





MODULE 3.

EINDES IN DE BUITENWERELD

Eco-angst is geen 'fout'. Het komt voort uit informatie die we via de massamedia ontvangen over onderwerpen als opwarming van de aarde, verlies aan biodiversiteit, ontbossing, smeltend ijs en nog veel meer.

Als deze feiten je raken, betekent dit dat je je onderdeel voelt van de aarde en haar bewoners. Je geeft om je eigen toekomst en die van hen. Dit maakt je een empathisch persoon.

Maar als angst het enige is wat je voelt, loop je het risico vast te lopen en te denken dat er niets aan te doen is. In plaats daarvan is er **veel mogelijk: begin klein en kleinschalig** en breid het vervolgens uit naar grote thema's en internationale projecten.

Zoals met alles is het belangrijk om de reis op te delen in kleine, haalbare stappen – precies waar je bent, met de kennis, vaardigheden en middelen die je op dit moment hebt.

Stel jezelf dus de vraag: als je je energie zou kunnen besteden aan slechts één onderdeel van de natuur (een specifieke plek, dier of plant), wie of wat zou je dan willen beschermen? Wat is de kleinste eerste stap die je in die richting zou kunnen zetten?

Elk klein gebaar – een duurzamere keuze, een gebaar van zorg, een woord gesproken tot anderen – geeft adem aan de wereld en aan jou.

Co-funded by
the European Union



MODULE 3. OEFENING



DENK EENS AAN EEN VAN DE GROTE WERELDWIJDE
VERANDERINGEN DIE VANDAAG PLAATSVINDEN (EXTREEM WEER,
VERLIES VAN SOORTEN, ONTBOSSING, SMELTEND IJS, ETC.).

SCHRIJF OP EEN BLAD OF DEEL MET ZIJN TWEEËN:

1 - WELKE VAN DEZE VERANDERINGEN HEEFT DE MEESTE INVLOED
OP JE?

2 - WELKE EMOTIE BRENGT HET IN JE OP? (ANGST, WOEDE,
HULPELOOSHEID, VERDRIET, HOOP...)?

3 - WAT ZOU JE GRAAG DOEN, ZELFS IETS KLEINS, OM DEZE "EINDE"
TE BESTRIJDEN?

MODULE 3.

EEN GEVOEL VAN PERSOONLIJKE MISSIE

Niemand is hier toevallig: **ieder van ons heeft een uniek geschenk om de wereld te bieden.**

Deze gave is niet altijd vanaf het begin duidelijk: soms duurt het jaren om te ontdekken, soms komt het voort uit een moeilijke ervaring of een passie die we al sinds onze kindertijd hebben.

Het is het gevoel van een persoonlijke missie dat ervoor zorgt dat je 's ochtends opstaat en jezelf afvraagt:

- Waarom ben ik hier?
- Welke bijdrage kan ik leveren aan anderen, aan de planeet en aan mijn gemeenschap?
- Wat maakt mij echt blij en trots als ik het doe?

MODULE 3.

Het gaat niet om beroemd worden of heldendaden verrichten:

- Een dokter die geneest
- Een kunstenaar die schoonheid brengt
- Een vriend die weet hoe te luisteren
- Een jongere die opkomt voor anderen

Ze leven allemaal hun missie op hun eigen manier.

Jouw persoonlijke missie groeit met je mee: deze verandert naarmate jij verandert en wordt sterker wanneer je verder kijkt dan je eigen behoeften en ook oog hebt voor het welzijn van anderen en de wereld.

Je missie vinden betekent ontdekken dat je leven niet alleen van jou is:

Je maakt deel uit van een groter verhaal.

MODULE 3.

OEFENING



1 - SCHRIJF DRIE DINGEN OP DIE JE GOED KUNT (ZELFS KLEINE DINGEN: MENSEN AAN HET LACHEN MAKEN, KOKEN, ANDEREN TROOSTEN, DINGEN UITLEGGEN, TEKENEN, ORGANISEREN).

2 - SCHRIJF DRIE DINGEN OP DIE JE BOOS MAKEN OF ONEERLIJK LIJKEN (BIJV. VERVUILING, PESTEN, DISCRIMINATIE, PATRIARCHAAT).

3 - VERBIND NU DE TWEE LIJSTEN EN MAAK DEZE ZIN AF:
MIJN GAVEN KUNNEN ZIJN... (JOUW TALENT) OM (EEN SITUATIE DIE JE ALS ONRECHTMATIG ZIET) TE VERBETEREN / VERANDEREN / BESCHERMEN.

*VOORBEELD: "MIJN GAVEN ZOULDEN KUNNEN ZIJN: HET TEKENEN VAN STRIPS
DIE DISCRIMINATIE BESTRIJDEN"*

*DEEL JE MISSIE INDIEN MOGELIJK IN TWEEËN OF EEN GROEP
EN HELP ELKAAR NIEUWE MANIEREN TE VINDEN OM DIT TE
REALISEREN.*

MODULE 3.

FASEN VAN DE REIS VAN DE HELD & HET EINDE VAN DE WERELD DIE JE KENT

1. **Comfortzone** – je beweegt je door het leven met vertrouwde gewoonten en duidelijke toekomstplannen
2. **Oproep tot avontuur** – er gebeurt iets in de wereld en alles begint te veranderen
3. **Drempel** – de situatie dwingt je om je gewoonten of plannen te heroverwegen, ook al is niets meer zo duidelijk als het ooit was
4. **Ontmoeting met de mentor** – iemand (een persoon, huisdier, sport, hobby, etc.) helpt je een nieuwe manier te vinden om je positief aan te passen
5. **Conflict** – het is heel moeilijk om los te laten 'hoe het vroeger was'; je zou willen terugkeren naar een tijd waarin alles soepeler en zekerder leek
6. **Overwinning** – je slaagt erin je perspectief te veranderen, een stap vooruit te zetten en te beseffen dat je daadwerkelijk nieuwe, zelfs betere gewoontes of projecten kunt creëren
7. **Terugkeer** – er is een nieuwe wereld ontstaan; je ontdekt routines en gedragingen die je je nooit eerder had kunnen voorstellen
8. **Vrijheid** – de oude wereld is nu slechts een herinnering; je vertelt anderen hoe de dingen "vroeger waren" – het was een kwantumsprong... en jij hebt het gehaald!

MODULE 3. OEFENING



STEL JE VOOR DAT ER EEN VERANDERING OF EINDE
PLAATSVINDT IN DE BUITENWERELD.
(VOORBEELD: EEN NIEUWE TECHNOLOGIE VERANDERT DE
MANIER WAAROP MENSEN ZICH DRAGEN; EEN
ONCONTROLEERBARE GEBEURTENIS HEEFT EEN PLAN OF
PROJECT VAN JE VERTRAAGD...)

MET BETREKKING TOT DEZE SPECIFIEKE WIJZIGING:
1 - IN WELKE FASE VAN DE REIS VAN DE HELD BEVIND JE JE?
2 - WAT IS DE WAARSCHIJNLIJKE VOLGENDE GEBEUREN?
*(KIJK NAAR DE VOLGENDE FASE NA DE FASE DIE JE HEBT
GEÏDENTIFICEERD)*

MODULE 3.

WAT JE UIT DEZE MODULE KUNT MEENEMEN

1. De wereld om ons heen verandert voortdurend.
2. Sommige eindes zijn klein en persoonlijk: het einde van een serie, een vakantie, een race, een concert.
3. Andere problemen zijn groot en collectief: pandemieën, milieurampen, nieuwe technologieën die het dagelijks leven veranderen.
4. Elk einde, klein of groot, kan een leegte achterlaten, maar het brengt ook een les met zich mee.
5. Kleine eindes trainen ons in vergankelijkheid: ze leren ons dat niets eeuwig hetzelfde blijft.
6. Grote eindes herinneren ons eraan dat we deel uitmaken van een wereldwijde gemeenschap en dat onze keuzes ertoe doen.
7. Het accepteren en transformeren van het einde betekent dat je groeit, je aanpast en verantwoordelijke burgers wordt van een veranderende wereld.
8. Elk einde brengt echte, praktische uitdagingen met zich mee, maar creëert ook ruimte voor nieuwe kansen en een toekomst die we ons voorheen niet konden voorstellen.

CONCLUSIES



Co-funded by
the European Union



CONCLUSIES

- Het leven bestaat uit eindes: groot en klein, innerlijk en uiterlijk, persoonlijk en collectief.
- Door ze te leren herkennen, beleven en transformeren, groeien we en worden we bewuster.
- In de innerlijke wereld ontdekten we dat elk einde ons van binnen verandert: emoties, gedachten en lichamelijke sensaties zijn waardevolle kompassen.
- In de relationele wereld zagen we dat banden ontstaan, groeien en eindigen – en dat leren grenzen te respecteren en los te laten een daad van liefde en verantwoordelijkheid is.
- In de buitenwereld begrepen we dat we op een planeet en in een maatschappij leven die voortdurend in verandering zijn, en dat het onze taak is om met verandering mee te dansen en de wereld ons unieke geschenk te geven.
- De Heldenreis is het kompas dat ons door elk einde loodst: het laat ons zien dat er achter verlies altijd een drempel ligt die we moeten nemen, een schat die we moeten ontdekken en een hernieuwde terugkeer.
- Elk einde is een doorgang, geen muur: het is een brug naar een nieuwe versie van onszelf en van het leven.

**DIT IS DE KERN VAN END EDUCATION: LEREN VAN HET EIND,
OM VOLLEDIG TE LEVEN.**



Co-funded by
the European Union



OLME

ONE LIFE MANY ENDINGS



Co-funded by
the European Union