



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Kwetsbaar Sterk Ouderschap

10/02/2026

Project: 'Kwetsbaar Sterk Ouderschap'



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs



CKG Betlehem
emmaüs



Project: 'Kwetsbaar Sterk Ouderschap'

Kwetsbaar Sterk Ouderschap



Beste mama of papa,

Het ouderschap is soms best pittig. Voor ouders met een psychische kwetsbaarheid is het vaak nog moeilijker. Je staat er niet alleen voor!

Met 'Kwetsbaar Sterk Ouderschap' bieden we een plek waar ouders én hun kinderen terecht kunnen met vragen, gevoelens en gedachten over uitdagingen binnen het gezin.

In vijf sessies geven we informatie en gebruiken methodieken om te werken rond jouw gezinssituatie. Samen creëren we ruimte en veiligheid om persoonlijke ervaringen bespreekbaar te maken.

Praten met lotgenoten kan opluchten en steun bieden. Uitwisselen van ervaringen en elkaar beluisteren is belangrijk, zinvol en leerrijk.

Voor wie?

Het hele gezin is welkom. We organiseren daarom op hetzelfde moment een ouder- en een kindgroep. We starten samen met een maaltijd en splitsen ons dan op in twee groepen.

Oudergroep: ouders met (een partner met) een psychische kwetsbaarheid. Heb je het gevoel dat je ouderschap onder druk staat, en dat je wat meer diepgaande begeleiding op het vlak van ouderschap kan gebruiken?

Kindgroep: kind(eren) met een ouder met een psychische kwetsbaarheid, tussen 4-12 jaar (oudere tieners kan na overleg). Voel je je soms alleen? Kan of durf je er niet over spreken op school, met je familie...? Begrijp je niet altijd wat er allemaal aan de hand is? Ben je benieuwd hoe andere kinderen met deze situaties omgaan?

Tijdens het traject werken we met dezelfde vaste groepen.

Inhoud

De vijf thema's zijn veiligheid en vertrouwen, informatie, vertrouwenspersonen, gevoelens en ontspanning, veerkracht.

Praktische info

Wanneer

5 sessies op maandag 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5/2024
van 17u-19u

Maaltijd inbegrepen

Intake- en afrondingsgesprek volgens afspraak

Waar

UPC Duffel, 'De Kleiput'
Stationsstraat 22c, 2570 Duffel

Kostprijs

Wordt besproken tijdens intake (afhankelijk van traject CKG/CGG/UPC) met een maximum van €11 per sessie

Aanmelden en contact

Heb je nog vragen over de sessies, praktische moeilijkheden, of twijfel je of het iets voor jou en je kind(eren) is?

Neem dan zeker contact op met

Sara Vermeylen:

0471/22.41.06,

sara.vermeylen@emmaus.be

Karin Tilmans:

karin.tilmans@cggdepont.be

Hoi kinderen!

Als mama of papa het moeilijk heeft, is het normaal dat jij je daardoor ook niet zo goed voelt. Je begrijpt niet altijd wat er aan de hand is of je weet niet wanneer en met wie je erover kan praten. Je staat er niet alleen voor!

In de kindgroep kom je samen met andere kinderen, bij wie het thuis ook niet zo gemakkelijk loopt. Door met andere kinderen spelletjes te spelen, leuke opdrachten te doen of te praten, ontdek je dat je niet alleen bent en vind je steun bij elkaar.

We houden rekening met je leeftijd en interesses.

Heb je nog vragen?

Neem dan zelf of via mama/papa contact met ons op!



Project kreeg steun van de Provincie van

UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg

CKG Betlehem
emmaus

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
emmaus

UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaus

Project: 'Kwetsbaar Sterk Ouderschap': inleiding

- UPC Duffel - CKG Bethlehem - CGG De Pont
- Doel:
 - Gemeenschappelijke taal binnen het gezin rond psychische kwetsbaarheid, 'van apart denken, naar samen spreken'
 - Via veerkrachthelpers inzetten op verhogen veerkracht
- Doelgroep
- Vorm
- Inhoud
- Werving + tips
- Draaiboek 'zorgen in/voor het gezin'

Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Doelgroep

1. Kinderen én hun ouders

2. Leeftijd kinderen

-6-12j

-zoektocht

3. Voorwaarden

-weinig: drempel verlagen

-ouders met psychische problematiek + kind(eren)

4. Exclusiecriteria

-geen acute problematiek/crisissituatie



Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Vorm

1. Sessies

2. Samen eten (30min):

- Drempelverlagend
- Verbindend

3. Parallelgroep

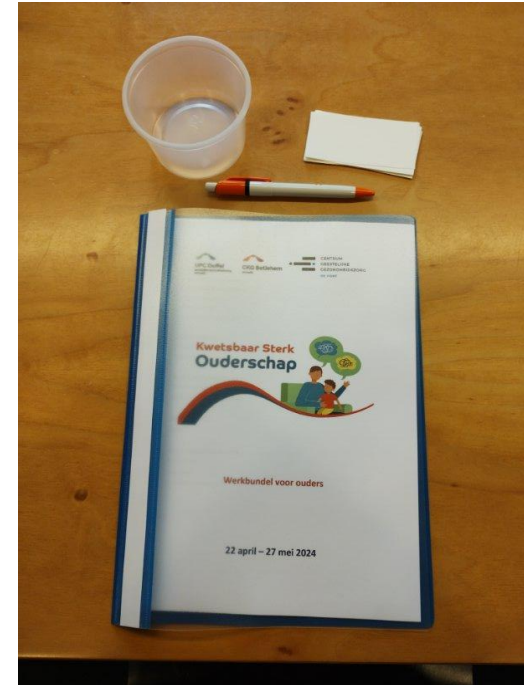
- Apart: 1u10min
- Gezamenlijke activiteiten (Psychiater, spel,...)

4. Samen afronden

- Uitwisseling (evolutie)
- Ondersteuning bij wederkerig gesprek

Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Inhoud

- Zoektocht inhoud
 - Gemeenschappelijke methodieken
 - Verbindingsmoment per sessie
- 5 sessies: 4 veerkrachthelpers
 - 1: Kennismaking, veiligheid en vertrouwen
 - 2: Psycho-informatie
 - 3: Vertrouwensfiguren/netwerk
 - 4: Gevoelens
 - 5: Zelfzorg en rust



Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Inhoud



Pssst!

overkookgevaar

Soms kook je over. Hard, met veel lawaai, of misschien heel stil zonder dat iemand het ziet.

Je lichaam is een beetje als de kookpot. Er zijn ook lichamelijke oorzaken die meebepalen hoe snel je kookpot kan overkoken. Helaas weten we daar nog niet alles over.

In de kookpot zitten je ervaringen. Je verdriet, je boosheid... Die pruttelen op jouw vuur.

Je vuur kan hard of wat zachter branden. Slaap- en eetgewoonten, sport en stress, hoe je dagelijks leeft bepalen mee hoe hard jouw vuur brandt.

Wat kan je doen?

Zorg goed voor jezelf en jouw vuur. Haal het deksel van je kookpot en PRAAT erover.

Meer weten?

Pssst! Het grote weetjes en niet weetjes boek over psychische euh... je weet wel! door Brenda Froyen & Tom Schoonoghe

- Hoe lang moet papa hier blijven?
- Welke folie kan papa kan genezen?
- Wat kan het ziekenhuis voor papa doen om te genezen?
- Ik wil dat je goed voor mijn papa zorgt
- Hoe kan je een depressie krijgen?
- Hoe kan " " genezen?
- Weten jullie alles over het ziekenhuis? ziekten of genezen?
- Hoe waarom bestaat depressie?
- Hoe kan je een baby er uit halen
- Hoe kan je depressie krijgen? Hoe heeft papa het gekregen, van iemand in de buurt? Komt depressie van de lucht/plaak?
- Krijgt papa de juiste pilletjes?
- Wat is een depressie?
- Moet papa veel rusten of veel sporten? Hoe is corona ontstaan?

Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

1. Persoonlijk netwerk



Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

1. Persoonlijk netwerk

2. samenwerking met drie diensten: UPC, CGG, CKG



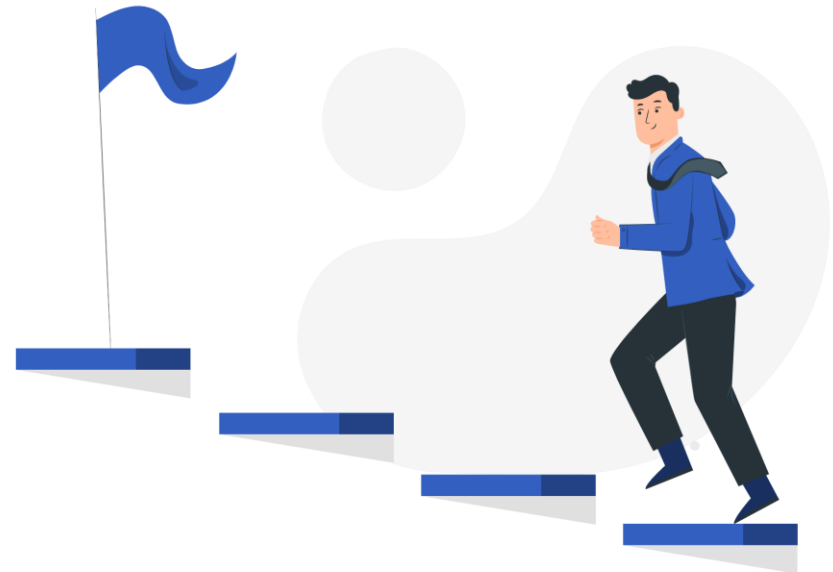
Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

1. Persoonlijk netwerk
2. samenwerking met drie diensten: UPC, CGG, CKG
3. één aanspreekpersoon



Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

1. Persoonlijk netwerk
2. samenwerking met drie diensten: UPC, CGG, CKG
3. één aanspreekpersoon
4. drop-out drempels



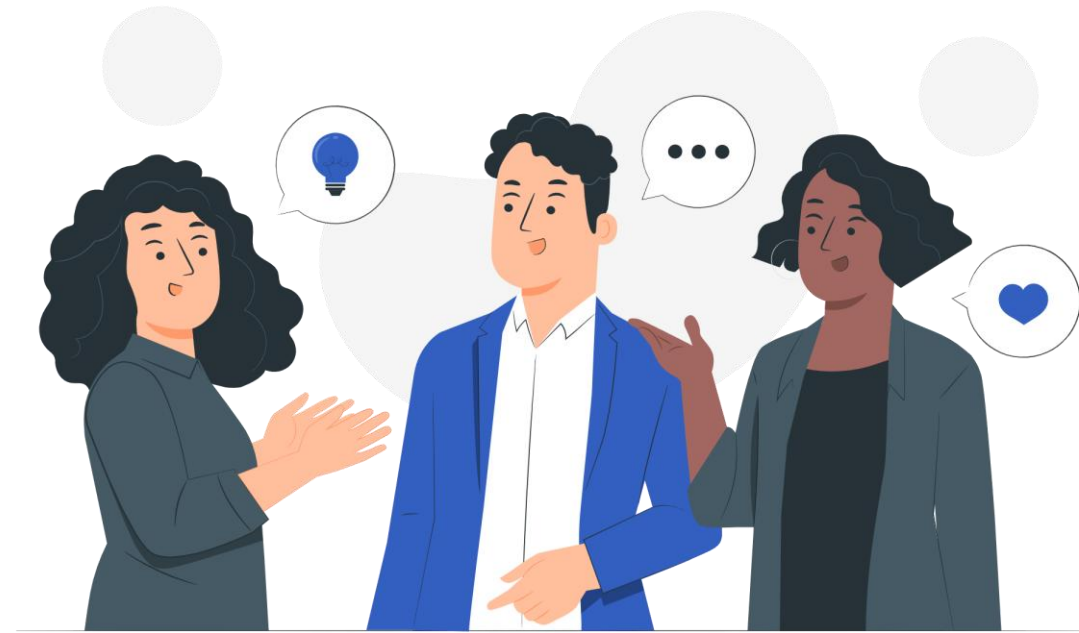
Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

1. Persoonlijk netwerk
2. samenwerking met drie diensten: UPC, CGG, CKG
3. één aanspreekpersoon
4. drop-out drempels
5. Bekendmaking



Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

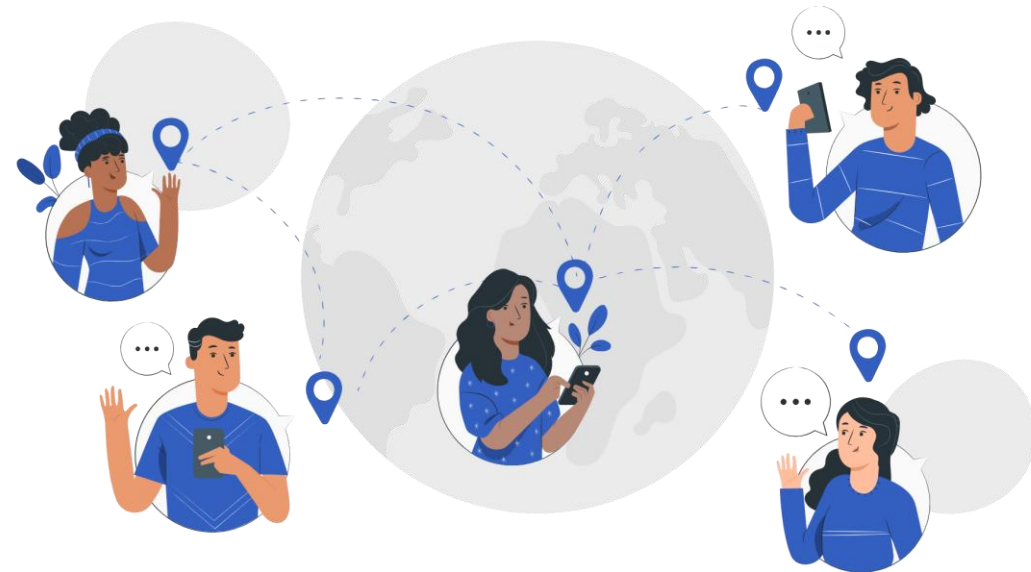
6. mond aan mond reclame (vb. HvhK)



Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

6. mond aan mond reclame (vb. HvhK)

7. mailing en communicatie

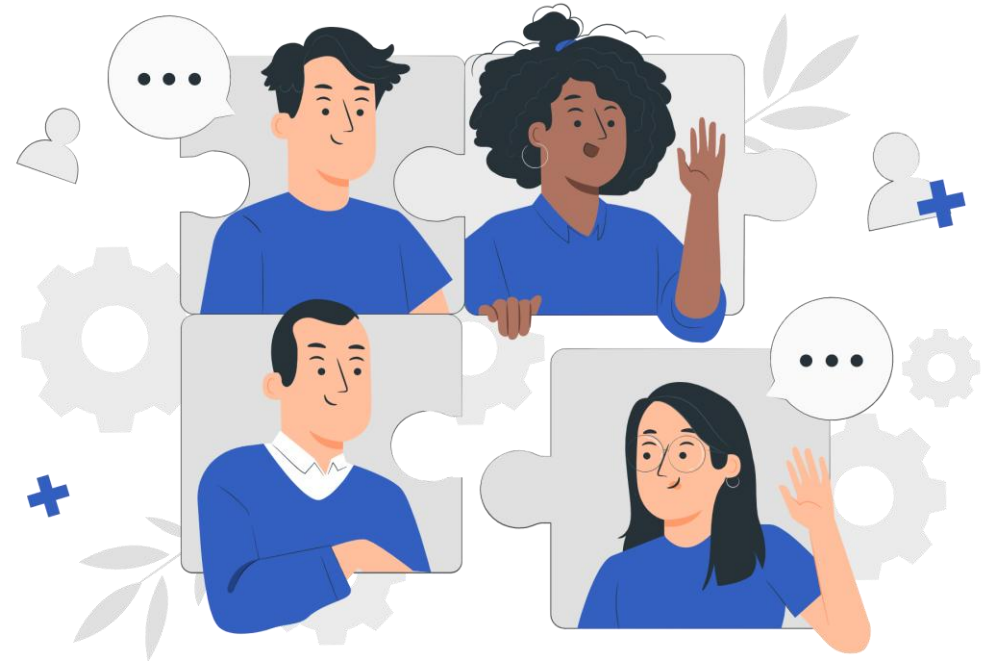


Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

6. mond aan mond reclame (vb. HvhK)

7. mailing en communicatie

8. kruisbestuiving bij collega's

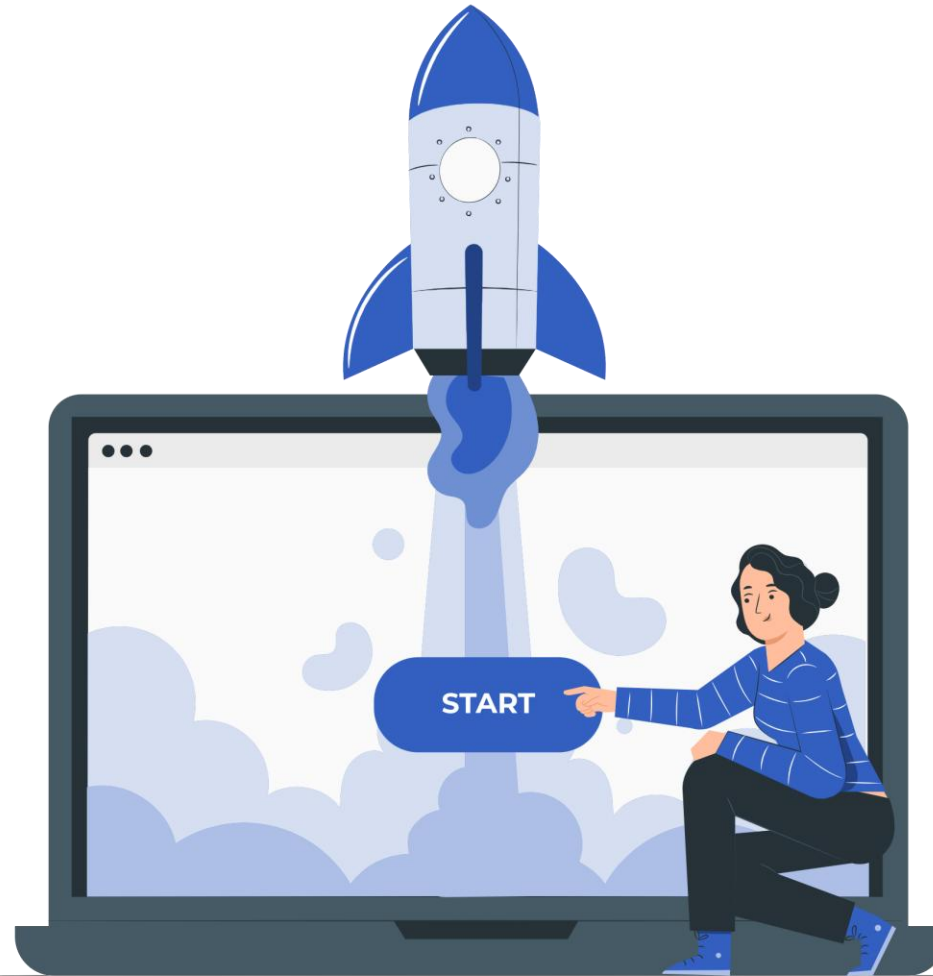


Kwetsbaar Sterk Ouderschap: Werving

6. mond aan mond reclame (vb. HvhK)
7. mailing en communicatie
8. kruisbestuiving bij collega's
9. voorstelling op LOK bij huisartsen



Crosslink: Draaiboek Zorgen in/voor je gezin



Crosslink: Draaiboek Zorgen in/voor je gezin



“Crosslink versterkt iedereen die beroepsmatig in aanraking komt met kinderen, jongeren en hun context in hun rol rond mentaal welzijn.”

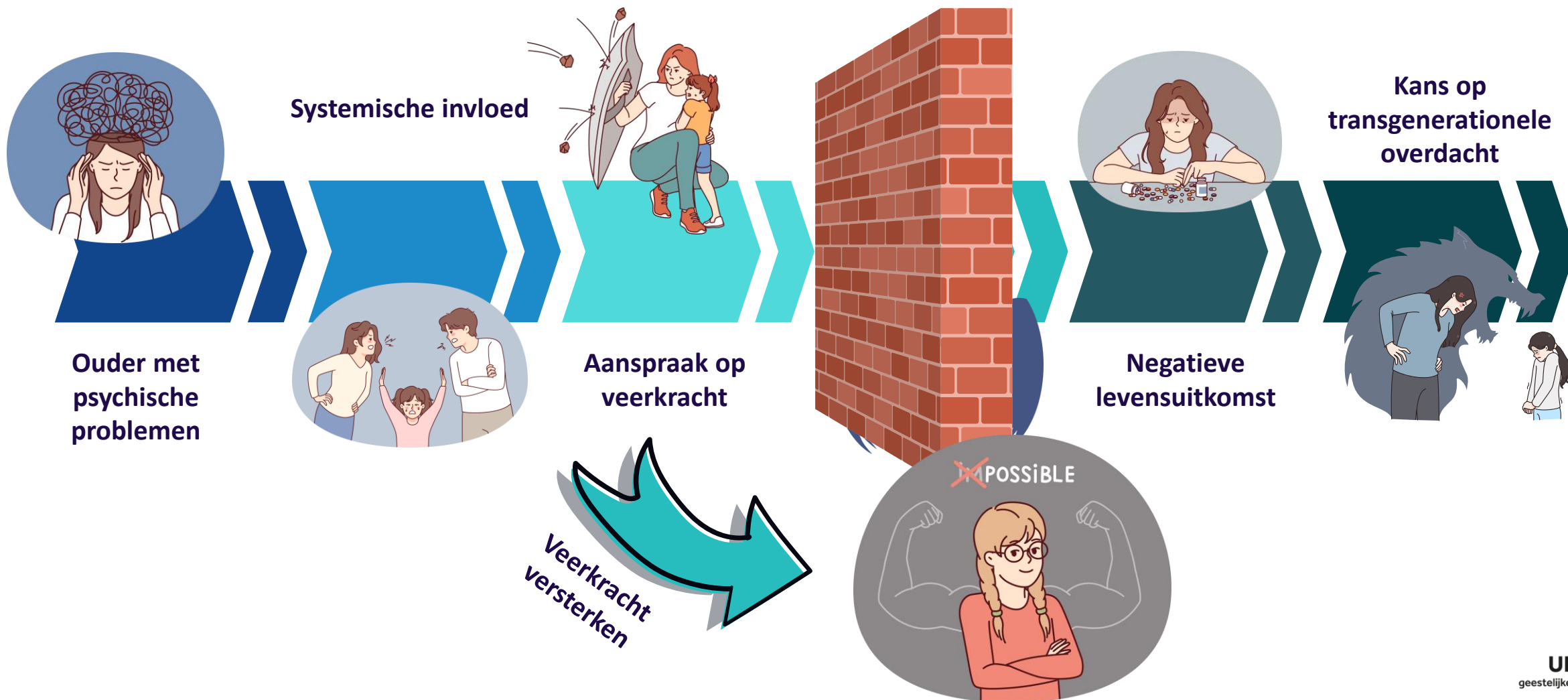
Crosslink: Draaiboek Zorgen in/voor je gezin



Waarom hierop inzetten?



Waarom hierop inzetten?



Crosslink: Draaiboek Zorgen in/voor je gezin



Basissessie

Groepssessie van 2 uur.

Kan op zichzelf bestaan.

Keuzemogelijkheden qua inhoud naargelang eigen voorkeur en groep.

Vier veerkrachttips

- Aangepaste informatie geven
- Ruimte voor gevoelens
- Balans: kind zijn en helpen
- Vertrouwenspersoon vinden



Werkboek

Boekje met samenvatting van de basissessie.

Extra oefeningen met zelfreflectie en tips om in gesprek te gaan met het eigen gezin.

Warme uitnodiging om dit verder op te volgen met een eigen hulpverlener!



Verdiepingsessie

Groepssessie van 2 uur.

Volgend op basissessie.

Keuzemogelijkheden naargelang basissessie en niveau van diepgang.

Vier veerkrachttips

- Aangepaste informatie geven
- Ruimte voor gevoelens
- Balans: kind zijn en helpen
- Vertrouwenspersoon vinden

Inhoud draaiboek

Verwelkoming ouders en mede-zorgers

In deze sessie is het belangrijk om de ouders als ouders te verwelkomen. Stel jezelf als begeleider kort voor. Je kan eventueel kort vertellen over je eigen ouderschap als dit bij je past. Aanvullend kan je erkenning geven voor hun situatie.

"Vanuit mijn ouderrol kan ik me alleen maar een voorstelling maken van hoe beangstigend en overweldigend dit moet voelen voor jullie en hoe je je mogelijk als ouder ook voelt falen, ik kan me niet inbeelden hoe moeilijk dat moet zijn. Samen met jullie wil ik kijken naar hoe je ook in deze situatie je kinderen kan versterken."

Laat de ouders zich kort voorstellen. Dat kan op verschillende manieren.

- Je kan vragen om zichzelf voor te stellen aan de hand van bepaalde informatie (voornaam, aantal kinderen, leeftijd,...).
- Je kan vragen of ze zichzelf voorstellen zoals hun kind hen zou voorstellen.
- Je kan een aantal foto's of afbeeldingen klaarleggen en vragen om zichzelf aan de hand van de afbeelding voor te stellen.

Bevraag ook wat de ouders hopen dat ze in de sessie kunnen vinden.

"Als je denkt aan je kind, wat hoop je dat jouw aanwezigheid hier vandaag kan betekenen voor jezelf, je kind en je relatie met je kind? Wat heeft je overtuigd om hier te zijn vandaag?"

Zet het kader en creëer veiligheid door aan te geven dat het niet de bedoeling is om door te vertellen wat je tijdens de sessie hoort. Geef aan dat de ouders hun eigen grenzen goed mogen bewaken wanneer ze iets vertellen. Laat verder weten dat het niet mogelijk is om op alle persoonlijke thema's in te gaan. Daarvoor verwijst je door naar de eigen hulpverlening. Spreek hen gerust aan over je zorgen rond ouderschap. Tenslotte is het heel belangrijk om kort erkenning te geven voor de moeite die het misschien heeft gekost om in de sessie te zijn. Dat kan door hen te bedanken om in de sessie te zijn. Benoem dat het niet makkelijk is om toch die stap te zetten en hiervoor te kiezen wanneer je je slecht voelt. Het gaat zowel om praktische obstakels als verkeer, opvang voor kinderen,... als om mentale obstakels. Het vraagt ook best wat moed om te spreken over zo'n kwetsbaar thema als ouderschap.

Er zijn verschillende voorwaarden die belangrijk zijn voor therapeutische veiligheid in een groep. Deze voorwaarden kunnen worden onderverdeeld in drie categorieën:

1. Structuur en duidelijkheid:

- **Duidelijke doelstellingen en afspraken:** De hulpverlener moet de doelstellingen van de groep en de afspraken die gelden binnen de groep duidelijk communiceren. Je kan de afspraken visueel weergeven (zie bijlage met tips).
- **Heldere structuur:** De groep moet een duidelijke structuur hebben, met een begin- en eindtijd, en een duidelijke agenda.
- **Vertrouwelijkheid:** De hulpverlener moet de vertrouwelijkheid van de groeps gesprekken garanderen.

14

1e thema: Informatie

In dit thema komt aan bod dat kinderen, ongeacht hun leeftijd, veel aanvoelen van wat er in hun omgeving gebeurt. Wanneer ouders het psychisch moeilijk hebben of wanneer er sprake is van behandeling of opname, merken kinderen dit vaak op. Als er weinig of geen uitleg wordt gegeven, proberen kinderen de situatie zelf te begrijpen. Ze doen dit vanuit hun fantasie en hun eigen referentiekader, wat kan leiden tot verwarring, onnodige angst, schuldgevoelens of verkeerde conclusies.

Tegelijk is het belangrijk om te erkennen dat ouders vaak goede en begrijpelijke redenen hebben om weinig of niets te vertellen. Gevoelens van schaamte, schuld, angst om kinderen te belasten of het idee dat kinderen het toch niet zullen begrijpen, kunnen ervoor zorgen dat het gesprek wordt uitgesteld of vermeden. In dit thema is er ruimte om deze redenen te erkennen en te normaliseren, zonder oordeel.

Ouders worden uitgenodigd om te zoeken naar kleine, haalbare stappen en naar woorden of beelden die bij hen passen, zoals het gebruik van metaforen.

Dit thema start met een ervaringsoefening om de ouders mee te krijgen in het belang van het geven van informatie.

OEFENING



Benodigheden:

koffielepel	soeplepel	kinderlepel	zakdoek
balpen	potlood	kleurpotlood	stressbal
cursusblok	boek	bal	duplopopje
stokje	boomschijf	plastieke potjes	fidgettoys
fluostift	steen	cactus	fruit
papieren zakdoek	strip	playmobil popje

Kader:

Tijdens de oefening moeten de ouders hun ogen sluiten en krijgen ze een voorwerp in hun handen. Ze krijgen de instructie om dit voorwerp goed te bestuderen door te voelen, ruiken,... omdat ze er nadien nog iets mee moeten gaan doen.

Instructies:

"Ik ga jullie vragen om zo meteen jullie ogen te sluiten en jullie handen uit te steken. Dan kom ik rond en leg ik een voorwerp in jullie handen. Het is de bedoeling om dit goed te bestuderen met gesloten ogen. Nadien kom ik het opnieuw ophalen en volgt de verdere instructie."

Volg op de volgende pagina.

16

Het zoogdierenbrein is al wat verder ontwikkeld. Dat zorgt voor onze emoties en hoe we omgaan met anderen. Dit brein zorgt ervoor dat we leuke ervaringen opzoeken en negatieve ervaringen proberen te vermijden.

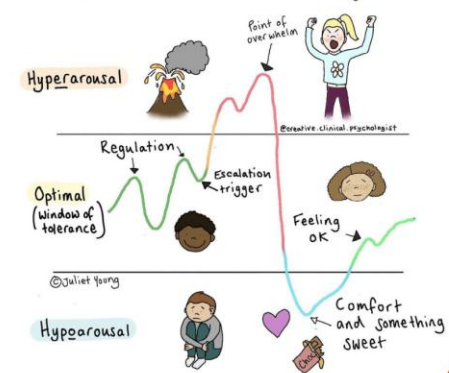
Als laatste hebben we ons mensbrein. Daarin zit het stuk dat ons helpt met redeneren, problemen oplossen, emoties beheersen, spreken,... Meestal heeft ons mensbrein de controle, tenzij we teveel stress ervaren. Dan neemt het reptielenbrein het over. Wanneer dit net gebeurt, hangt af van ons stressvenster."

Maak de overgang naar de theorie van de Window of Tolerance. Geef ofwel zelf de uitleg of bekijk het fragment (zie hieronder, in bijlage 5 kan je nog andere talen terugvinden).



Animatie Stress window of tolerance

Window of Tolerance



© Afbeelding Bloomfield Psychotherapy

18

12

32

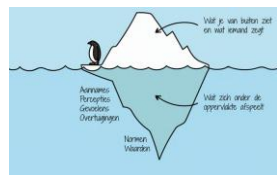
Overzicht basissessie



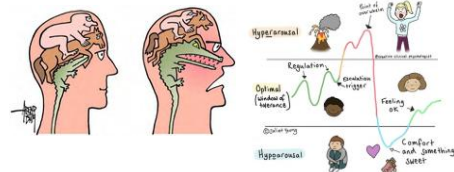
Informatie



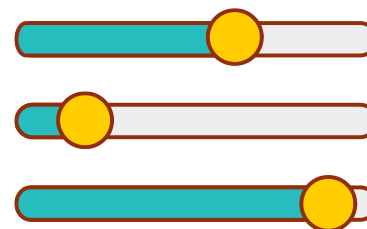
Gevoelens



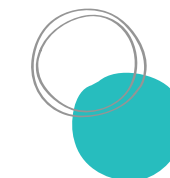
Window of Tolerance



Kind zijn



Vertrouwenspersoon



Werkboek

- Inhoud
 - Ervaringsverhaal
 - Welkom
 - Ouderschap
 - 4 thema's met oefeningen
 - Afsluiter
 - Dankwoord



Inhoud werkboek

Informatie geven

Heel veel ouders willen dat hun kinderen zich geen zorgen maken. Zeker wanneer het gaat over moeilijke thema's zoals financiële zorgen of mentale zorgen. Daarom is het voor sommige ouders logisch dat ze bepaalde onderwerpen niet bespreken in het bijzijn van hun kinderen. Het lastige is dat kinderen zich net **zorgen gaan maken**, wanneer ze **niet voldoende op de hoogte zijn**. Hun fantasie is vaak erger dan de werkelijkheid. Kinderen kunnen zich bijvoorbeeld zorgen maken over een opname in het (psychiatrisch) ziekenhuis. Ze kunnen bang zijn dat ze zelf ook ziek worden of dat het iets besmettelijk is zoals corona.

Kinderen leggen ook vaak een link met hun **eigen gedrag**. Zo kan het zijn dat ze boos zijn geworden op een broertje of zusje of dat ze iets niet gedaan hebben zoals gevraagd. Dan kunnen ze denken dat het hun eigen schuld is dat mama of papa verdrietig is en zich in de kamer terugtrekt.

We merken dat als ouders met hun kinderen **in gesprek gaan** over psychische problemen, de hulpverlening die ze krijgen, de diagnose, enz... dat kinderen zich net minder zorgen maken. Om hierbij stil te staan kan je de volgende oefening doen. We laten watruimte zodat je kan neerschrijven wat je denkt bij het lezen van de vragen.

Oefening

Onze hersenen vullen automatisch **ontbrekende informatie** in wanneer we onvoldoende informatie krijgen om de wereld beter te begrijpen. Als volwassenen vallen we daarbij terug op eerdere ervaringen. Kinderen doen dit voornamelijk vanuit hun fantasie. We willen dit proces eens van dichterbij bekijken. Kan je je een situatie voor de geest halen waarbij je gedachten over de situatie anders waren dan de realiteit nadat je alle informatie had?

Hier zijn alvast wat **voorbeelden**:

Situatie: Je hebt een gemiste oproep van de school van je kind.

Zorgen: Je bent bang dat er iets is gebeurd.

Realiteit: Je kind was de zwemzak thuis vergeten en je kind was erg overstuur.

Situatie: Je leidinggevende roept je met geïrriteerde stem naar haar bureau.

Zorgen: Je raakt gespannen omdat je denkt dat je iets misdaan hebt en mogelijk je job zou kunnen verliezen.

Realiteit: Je leidinggevende had een lastige telefoon gehad maar wil jou nu praktisch advies vragen.

Situatie: Je kinderen gaan met het openbaar vervoer naar een drukke plek en laten niets weten of ze zijn aangekomen.

Zorgen: Je bent bang dat er een ongeval is gebeurd.

Realiteit: Je kinderen hadden het zo naar hun zin dat ze helemaal vergeten zijn om hun gsm te nemen.

“

Getuigenis:

Het was heel erg moeilijk maar zo belangrijk en ondersteunend voor ons gezin om het er over te hebben. Toen ik aan mijn begeleiding begon met mijn psycholoog is ze (nadat er een basis was gelegd in vertrouwen) bij ons op gezinsbezoek geweest. Zij vertelde de kinderen over mijn diagnose. De kinderen konden vragen stellen aan haar als psycholoog en aan ons als ouders. Ze leidde het gesprek en ondersteunde mij als mama. Zelf was ik nog te ziek en had ik nog te weinig inzicht. Door haar bezoek hadden de kinderen ook een beeld van naar wie ik elke week naartoe ging.”

Informatie: Andere hulpmiddelen

Er bestaan nog een heleboel **andere hulpmiddelen** om informatie te geven aan je gezinsleden. Je kan hier een qr code scannen die je op de website van Familieplatform brengt. Ze hebben een mooi overzicht van allerlei boeken, filmpjes, brochures,... Lees of bekijk het materiaal altijd eerst zelf voor je het met je kinderen deelt.



Boeken



Algemene info

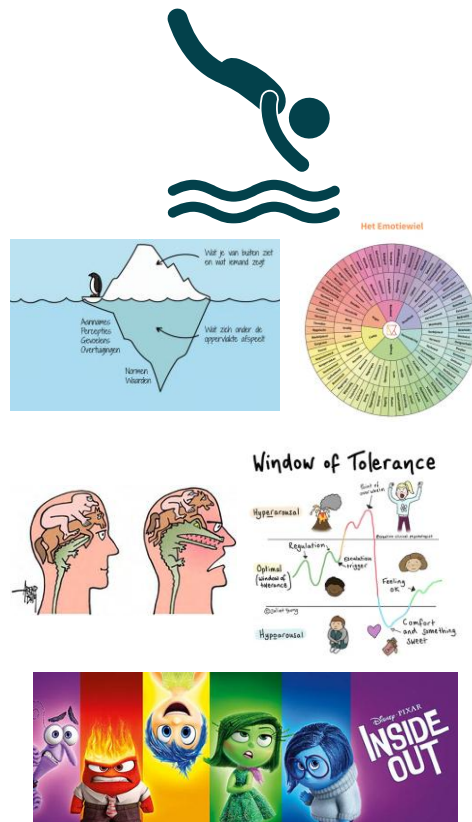
Overzicht verdiepingssessie



Informatie



Gevoelens



Kind zijn



Vertrouwenspersoon



Hoe aan de slag?

- Neem contact op!
 - Annelies.minnekens@pangg0-18.be
- Volg een workshop (algemeen of binnen je organisatie)
 - **Begrijp** de opbouw en inhoud
 - **Ervaar** (een deel van) de oefeningen
 - **Denk na** over hoe je het zelf kan implementeren
- Kom samen om uit te wisselen met hulpverleners die er ook mee aan de slag gingen

Samen werkt!



Vragen

Zijn er vragen of reflecties?



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs



CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
DE PONT

panggo-18

Silke Van Engeland, CGG De Pont
Annelies Minnekens, PANGGO-18
Sara Vermeylen, UPC Duffel

Dank je wel!

10/02/2026