

Veerkrachtondersteuning voor kinderen en jongeren in bijzondere omstandigheden

23
Oktober
2025

Trefdag gezinsarmoede

Afspraken



Vragen stellen mag altijd tijdens de vorming!
Onderbreek mij gerust. De ppt wordt je na de vorming bezorgd.



Geef aan wanneer er pauze nodig is .



Opgroeien in moeilijke omstandigheden is een veelvoorkomend fenomeen. Ben je geraakt of heb je het even moeilijk? Doe wat goed voelt voor jou.



Ook achteraf zijn we beschikbaar voor vragen of een gesprek (live, telefonisch of via mail).

Programma

01

Kennismaking
Ouders in moeilijke omstandigheden
Houding hulpverlener
Kinderen in moeilijke omstandigheden
Impact
Houding hulpverlener

Gewone kinderen in
moeilijke omstandigheden



02

Veerkrachtondersteuning
4 veerkrachthelpers
Toepassing
Materiaal
Hoe in te zetten
Omgaan met weerstand/verder op pad

Aan de slag met
Veerkrachtondersteuning

Programma

01

Kennismaking

Ouders in moeilijke omstandigheden
Houding hulpverlener
Kinderen in moeilijke omstandigheden
Impact
Houding hulpverlener

Gewone kinderen
moeilijke omstandigheden



02

Veerkrachtondersteuning
4 veerkrachthelpers
Toepassing
Materiaal
Hoe in te zetten
Omgaan met weerstand/verder op pad

Aan de slag
Veerkrachtondersteuning



**Wie zit hier
allemaal?**



Familieplatform
Wie zijn wij

Wat doet Familieplatform?



Lidorganisaties



Huntington Liga vzw



Vlaamse Vereniging voor
Ouders van Couveusekinderen



ZELFHULPGROEP NOAH
Ouders van drugsverslaafde kinderen



ICHTHYOSIS vzw asbl

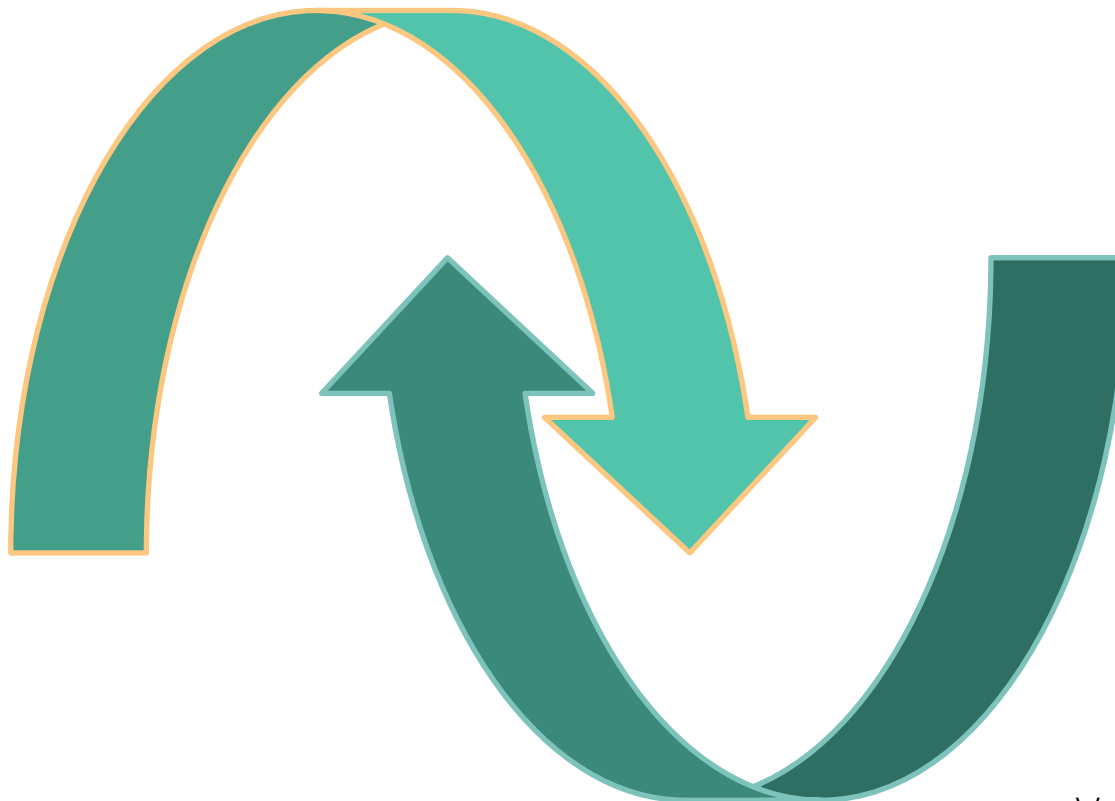
België / Belgique



Familiereflex - KOPP - Kindreflex

Familiereflex: elke naaste zien en steunen, wat de bijzondere situatie ook is.

KOPP: ook elk kind als naaste zien en steunen.
Mild naar de ouders: wat hebben zij nodig?



Ontstaan vanuit de VK:
Vanaf eerste contact ouderschap
bespreekbaar maken.
Verontrusting detecteren, veiligheid
herstellen.

Achtergrond in een notendop



Gewone kinderen in moeilijke omstandigheden



Ziekte gezinslid

Psychische problemen gezinslid

Verslaving gezinslid

Scheiding ouders

Overlijden belangrijke naaste

Ouder in de gevangenis

Veel ruzie thuis

Geweld/agressie thuis

Financiële zorgen thuis

Programma

01

Kennismaking

Ouders in moeilijke omstandigheden

Houding hulpverlener

Kinderen in moeilijke omstandigheden

Impact

Houding hulpverlener

Gewone kinderen
moeilijke omstandigheden



02

Veerkrachtondersteuning

4 veerkrachthelpers

Toepassing

Materiaal

Hoe in te zetten

Omgaan met weerstand/verder op pad

Aan de slag
Veerkrachtondersteuning

de complexiteit van ouderschap
met een rode draad van liefde



Het leven zoals
het is...
het ouderschap

Ontkenning
Terughoudendheid
Stilzwijgen
Boosheid
Afwijzen

Schaamte en schuldgevoel
Gevoel gezin in de steek te laten
Laag zelfwaardegevoel
Verdriet
Uitputting
Zich anders voelen
angst voor reacties
Gevoel van falen
Gevoel van bedreiging
Vragen over ouderschap

Houding als hulpverlener

01

Veiligheid en vertrouwen

Connectie met ouders, verbindende taal, transparantie, kijken vanuit het perspectief van de ouders (zo durven zij zich meer te openen), ...

02

Durf te spreken

Aarzel niet, doorbreek zelf taboe, van bij het begin thema benoemen, geregeld op terugkomen, ...

03

Menselijk, mild, ondersteunend

Focus op positieve, op mogelijkheden, vermijd oordeel, perfectie hoeft niet, erkenning eigen lijden ouders, van mens tot mens, actief luisteren, vertrekken vanuit hun eigen noden, empowerment, ...

Programma

01

Kennismaking
Ouders in moeilijke omstandigheden
Houding hulpverlener

Kinderen in moeilijke omstandigheden
Impact
Houding hulpverlener

Gewone kinderen
moeilijke omstandigheden



02

Veerkrachtondersteuning
4 veerkrachthelpers
Toepassing
Materiaal
Hoe in te zetten
Omgaan met weerstand/verder op pad

Aan de slag
Veerkrachtondersteuning



Hoe is dat nu
voor de
kinderen?

Impact op het kind



Gevoelens van schaamte
Gevoelens van schuld
Niet naar buiten komen met hun verhaal
Eigen noden opzij schuiven
Veel (zorg)taken op zich nemen /
parentificatie
Zich alleen voelen
Weinig info krijgen

Sterk empathisch en zorgend vermogen
Flexibiliteit
Goed kunnen omgaan met
crisissituaties
Sterke intuïtie
Maturiteit
Onafhankelijkheid
Doorzettingsvermogen



Belang van aandacht

=> 2 groepen veerkracht!

1 groep

KOPP

loopt een verhoogd
risico op het
ontwikkelen van een
psychische
problematiek

1 groep

KOPP

krijgt problemen op
allerhande
levensdomeinen
van voorbijgaande aard

1 groep

KOPP

draagt weinig tot geen
gevolgen met zich mee

Houding als professional

Aarzel niet,
durf te
spreken!



Open,
nieuwsgierige,
speelse blik



Kindgericht



Ouder als
partner



Programma

01

Kennismaking
Ouders in moeilijke omstandigheden
Houding hulpverlener
Kinderen in moeilijke omstandigheden
Impact
Houding hulpverlener

Gewone kinderen
moeilijke omstandigheden



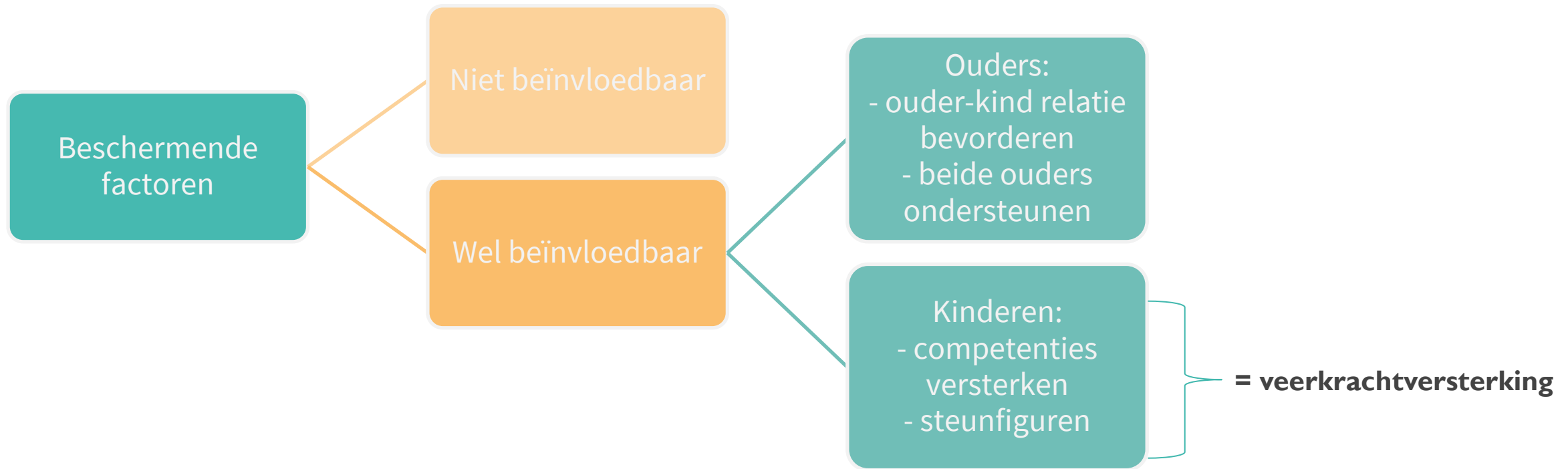
02

Veerkrachtondersteuning
4 veerkrachthelpers
Toepassing

Materiaal
Hoe in te zetten
Omgaan met weerstand/verder op pad

Aan de slag
Veerkrachtondersteuning

Beschermende factoren stimuleren



Veerkracht: definitie

“Veerkracht is het proces waarin iemand zich op een positieve manier **aanpast** aan **stress of tegenslag** die hem of haar **potentieel uit evenwicht brengt**, en waardoor het functioneren en het **mentale welbevinden behouden of herwonnen** wordt. Dit proces komt tot stand door op een effectieve manier **persoonlijke hulpbronnen** en **hulpbronnen uit de omgeving** te mobiliseren”

Bron: Soyez, V., Baetens, I., Theuns, P., Van Droogenbroeck, F., & Devarwaere, S. (2023). Weerbaarheid en veerkracht bij kinderen en jongeren: Conceptanalyse en ontwikkeling van een meetinstrument. Departement Cultuur, Jeugd en Media. <https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/58877>



Kwetsbaar ouderschap/veerkracht van het kind **durven** bespreekbaar maken

01

Aarzeling

Ik ben hulpverlener van de ouder. Is het wel mijn rol om hem aan te spreken op de ouderrol?

02

Onzekerheid

Ik ben hulpverlener van het kind. Ik spreek wel mét de context. Mag ik deze ook áánspreken?

03

Handelings- verlegenheid

Hoe doe je dat? Spreken met de ouder over de kinderen of vice versa?

4 tips voor meer veerkracht

Informatie



Ruimte voor
gevoelens



Vertrouwens-
persoon &
Steun



Kind kunnen
zijn



De veerkrachtfolders



Programma

01

Kennismaking
Ouders in moeilijke omstandigheden
Houding hulpverlener
Kinderen in moeilijke omstandigheden
Impact
Houding hulpverlener

Gewone kinderen
moeilijke omstandigheden



02

Veerkrachtondersteuning
4 veerkrachthelpers
Toepassing
Materiaal

Hoe in te zetten
Omgaan met weerstand/verder op pad

Aan de slag
Veerkrachtondersteuning

Hoe zet je deze folders in?

01

Samen

Met ouder en/of kind
overlopen

02

Belang
Toelichten bij elke tip
waarom dit belangrijk is

03

Toepassen

Helpen om dit zelf
concreet toe te passen

Ik gaf je deze folder

Ik ben:

Mijn naam:

Organisatie:

Hoe kan je me bereiken:

Wanneer en waar kan je terecht:

Aan de slag met de ouderbrochure

Veerkracht wat

en waarom?

Soms loopt het thuis moeilijk. Dat kan komen door psychische problemen bij een gezinslid, verslaving of een andere ziekte, scheiding, overlijden van een belangrijke naaste, een ouder in de gevangenis, ruzie, geweld, financiële zorgen of iets helemaal anders.

Dat is moeilijk voor jou als ouder. Jij hebt hier niet voor gekozen. Ook voor kinderen kan dit moeilijk zijn. Ze voelen en weten vaak meer dan je zelf denkt.

- In zulke situaties kan je kinderen ondersteunen door extra aandacht te besteden aan hun veerkracht.
- Veerkracht betekent dat je in staat bent om te groeien en te blijven ontwikkelen, zelfs als je te maken krijgt met lastige situaties.
- In dit boekje vind je **4 concrete tips** hoe je dit kan doen.



Tip 1

Geef je kind

informatie

over wat er aan de hand is



Misschien praat je niet over de situatie met je kind omdat je het niet wil belasten. Kinderen hebben echter nood aan informatie. Ze voelen vaak dat er iets scheelt en zijn bezorgd. Dan is juiste informatie helpend.

Het is niet altijd makkelijk om passende woorden te vinden. Denk er op voorhand al eens over na. Je kan hier ook gerust hulp bij vragen. Is het momenteel erg belastend voor jou om dit gesprek te voeren? Misschien kan je iemand betrekken uit je omgeving.

- Kies een rustig moment waarop je even tijd hebt.
- Luister naar de vragen die het kind heeft en vertrek van wat het zelf al weet.
- Leg uit welke hulp er is voor jullie gezin. Die hulp kan komen van professionals maar ook van vrienden, familie, mensen uit de buurt.
- Gebruik eenvoudige woorden en niet te veel details.
- Als iemand (tijdelijk) niet in het gezin is, vertel dan: waar is die persoon, hoe kan er contact zijn, enz.

tip
1

Tip 1: informatie over wat er aan de hand is

- Vooraf afwegen: welke info kan mijn kind helpen en welke niet?
- Juiste en gepaste info werkt beschermend
- Onderscheid: nood van mijn kind en eigen nood
- Leeftijdsadequaaat, op niveau van je kind
- Uitleg over je gedrag als gevolg van de situatie
- Geen onrealistische verwachtingen scheppen
- Info over de hulp die er is
- Bij opname: info over het ziekenhuis



Tip 2

Maak ruimte voor de

gevoelens

van je kind

Als het thuis even moeilijk is, kan dat heel wat gevoelens teweeg brengen bij kinderen. Dan is het goed om het daarover te kunnen hebben of er begrip voor op te brengen.



- Geef je kind de gelegenheid om te vertellen hoe het met hem/haar gaat.
- Creëer een ongedwongen sfeer. Voer kleine gesprekjes als je samen de hond uitlaat, in de auto zit of een afwasje doet. Bij ruzie of discussie wacht je beter tot iedereen wat afgekoeld is.
- Als je kind even niet wil praten, kan het gevoelens ook op een andere manier uiten. Bijvoorbeeld de boosheid er even uit schoppen tegen een bal, een tekening maken, enz.



Tip 2: je kind ruimte geven om gevoelens te uiten



- Aandacht en begrip voor de beleving van je kind: angstig, boos, verdrietig, schuldig, ...
- Je kind laten vertellen hoe het met hem/haar gaat
- Je kind de kans geven om vragen te stellen en proberen antwoorden te formuleren
- Ruimte voor gevoel van kind én je eigen gevoel (verschil mag er zijn)

Tip 3

Gun je kind de steun van een extra

vertrouwenspersoon

Als het thuis moeilijker gaat, kan het helpend zijn voor kinderen om een extra vertrouwenspersoon in te schakelen.

Een vertrouwenspersoon is iemand bij wie je kind terecht kan voor extra aandacht en zorg, voor een praatje of een knuffel. Of waar je kind leuke dingen mee kan doen, even mag chillen en tot rust kan komen (zie ook tip 4).



- Ga samen met je kind op zoek wie dit zou kunnen zijn. Het is belangrijk dat je je er allebei goed bij voelt.
- Denk aan een tante of oom, grootouder, mama of papa van een vriend of vriendin van je kind, een leerkracht, een sportcoach of leider van de jeugdbeweging, een toffe buur, enz.
- Door dit samen te bespreken, weet je kind ook dat het voor jou ok is als het met de vertrouwenspersoon praat.



Tip 3: steun van een volwassen vertrouwenspersoon

- Toelaten van zorg en aandacht voor je kind = goed ouderschap
- Tante/oom, grootouder, papa of mama van een vriend(in) van je kind, leerkracht, een buur, ...
- Je kind toestemming geven om er met iemand over te praten
- Iemand bij wie je kind terecht kan, zeker in moeilijke periodes (vooraf regeling treffen)



Laat je kind ook gewoon

kind zijn



Als er thuis iets aan de hand is, kan het erg helpend zijn voor kinderen dat de meeste dingen gewoon blijven doorlopen (school, hobby's, vrije tijd, enz). En als er wat stress in huis hangt, is spelen en ontspannen extra belangrijk. Als ouder heb je misschien al veel aan je hoofd. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Durf hulp in te schakelen.

- Hou in de gaten dat je kind zich niet wegcijfert.
- Stimuleer je kind om te blijven doen wat het leuk vindt: hobby's, spelen met vrienden en vriendinnen, ontspannende activiteiten, enz.
- Licht eventueel de school of zorgcoördinator in over jullie situatie. Zo kan er rekening mee gehouden worden. Anderzijds is school een plek waar alles gewoon doorloopt zoals gewoonlijk. Dat kan fijn zijn voor kinderen.
- Soms nemen kinderen wat van je taken over, omdat ze willen helpen. Evenwicht is hierin belangrijk.



Tip 4: voldoende kansen om kind te kunnen zijn



- Bewaken dat je kind niet teveel zorg op zich neemt.
Streven naar gepast evenwicht
- Stimuleren van kindgerichte activiteiten, zowel thuis als buitenshuis
- Als kind wat meer meehelpt thuis: Tijdig erkennen voor zijn/haar inzet, inspanningen
- Evt school inlichten: bespreek wat ouder liefst wil.

En de kinderen?



Verder

blijf niet zitten

met zorgen of vragen



Bespreek ze met iemand die je vertrouwt, een betrokken hulpverlener of lees waar je verder nog terecht kan op <https://familieplatform.be/links>.



Deel je de info uit deze folder graag met je kinderen? Kijk ook eens naar de kinderversie op <https://familieplatform.be/gratis-downloads>.

Meer info op www.familieplatform.be

Wat bij weerstand?

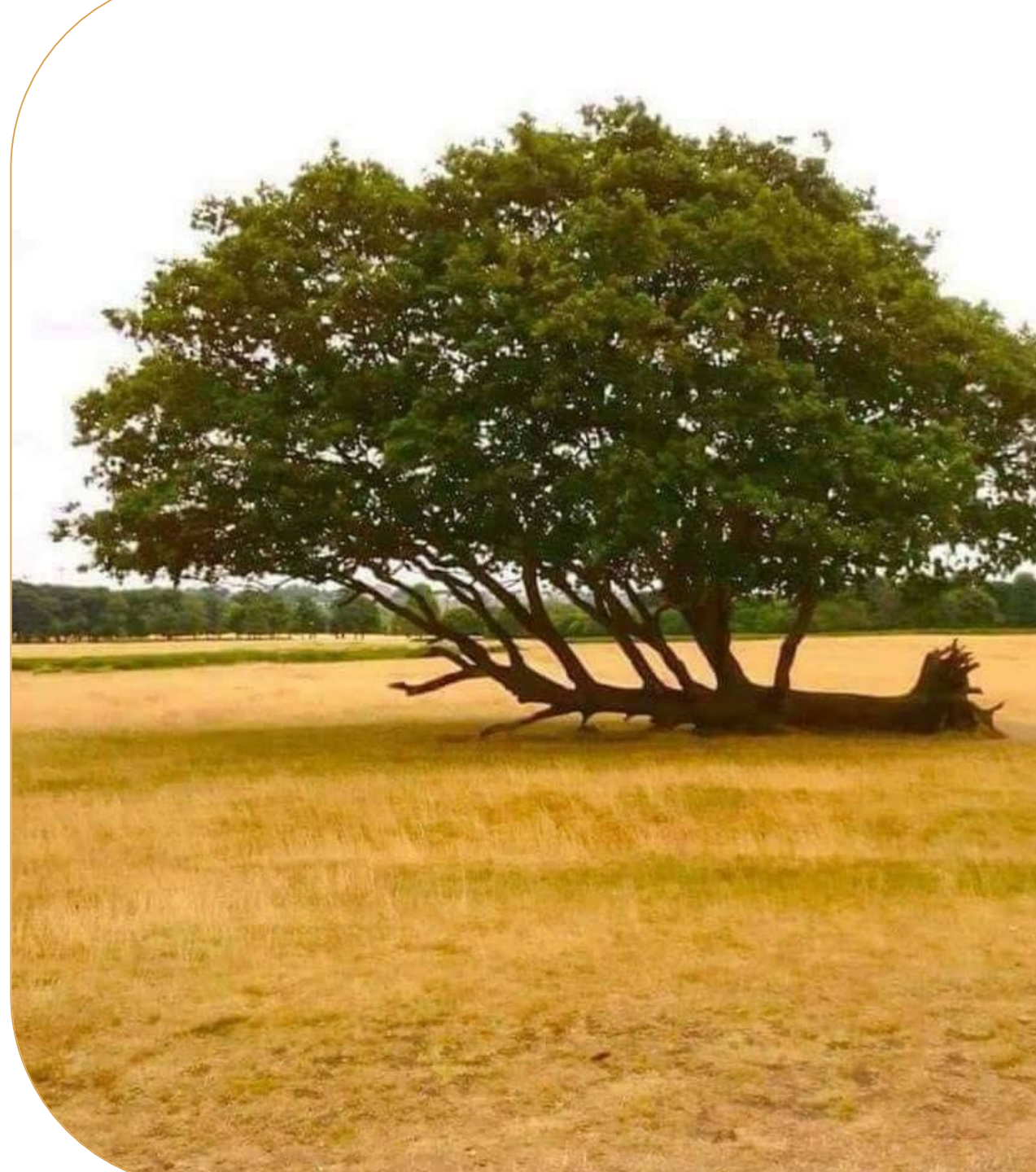


- Niet proberen overtuigen – uit de strijd blijven
- Weerstand van ouder er laten zijn. Bereidheid vragen om naar jouw adviezen/tips te luisteren
- Jezelf als ouder (gepast) inbrengen
- Perspectief van het kind inbrengen
(= grootste motivator voor de ouder om verandering teweeg te brengen)
- Waardengericht werken: wat vind jij belangrijk als ouder?
Hoe dit, stap voor stap, realiseren?
- Regelmatig verwijzen naar het bespreekbaar maken/houden in begeleiding/behandeling

Oefening

Per 2

Kies met welke folder je wil oefenen (ouder/kind). 1 van beide neemt rol van ouder of kind aan. De ander is eerstelijnsprofessional en gaat in gesprek over 1 van de tips.



Voorbeeldzinnen

*ouders die zich zoals jij voelen
hebben vaak geen energie over
voor hun kind, hoe is dit bij
jou?*

*ik ken verschillende
ouders in dezelfde
situatie en ik weet
van hen ...*

*opvoeden is zo al een
hele klus, als je je als
ouder niet goed voelt
wordt het vaak nog
moeilijker*

*uit ervaring
weten we
dat ...*

Materiaal

Onze gratis online brochures

<https://familieplatform.be/aan-de-slag-met-ons-materiaal/>

Onderdeel KOPP op onze website + lotgenotengroepjes:

<https://familieplatform.be/je-bent-kind-van-je-bent-een-kopp-kind>

<https://www.familieplatform.be/kopp-hulp>

Online filmpjes en websites

<https://familieplatform.be/koppkoapdigitaal/>

Het boek 'KOPP op stellen' en de Kriebelkoffer of –rugzak

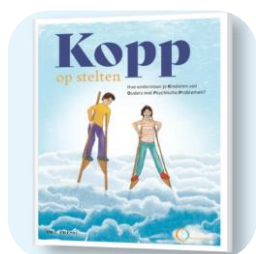
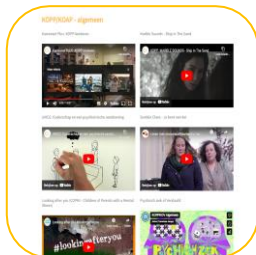
<https://familieplatform.be/shop/>

Boeken/boekjes voor/over KOPP

<https://familieplatform.be/leeswijzer>

Familie- en kindvriendelijke posters

<https://familieplatform.be/product/posters-download/>



Materiaal



Iedereen heeft nood
aan een mentaalmaatje

www.mentaalmaatje.be

mentaal
maatje

Wat is een
familievertrouwenspersoon?



Good practices op vlak van familie ondersteunen
<https://www.familie-praktijk.be/>

Overzicht van buddy-initiatieven
<https://mentaalmaatje.be/>

Familievertrouwenspersoon
www.familieplatform.be/familievertrouwenspersoon

Geplande vormingen 2025 - 2026

Familiereflex

Basisvorming

Gent – 18/11/2025

Mechelen – 12/02/2026

Brugge – 06/05/2026

Antwerpen – 04/06/2026

Familie informeren & Beroepsgeheim

Genk – 05/10/2026

Gent – 11/12/2026

Inschrijven en meer info



KOPP/KOAP

Basisvorming

Gent – 20/01/2026

Leuven – 09/06/2026

Verdiepende vormingen

Gent – 18/09/2026

Leuven – 19/11/2026

Ook online: KOPP-methodiekenworkshops



Dankjewel

Heb je vragen?

www.familieplatform.be
info@familieplatform.be
KOPP@familieplatform.be