

**DOEL**

- Jou informeren
- Jou inspireren



**CONTACT**

Heb je vragen over deze praktijk, dan kan je terecht bij:

**Katrien Froyen**  
[Katrien@my-nd.be](mailto:Katrien@my-nd.be)

Mobiel team Kemp en Duin  
Noolim

# Ontmoetingsgroep Veerkrachtige Ouders

Mobiel team Kemp & Duin

Netwerk ggz Oost-Limburg (Noolim)

## Samenvatting

Het centrale thema van de ontmoetingsgroep is veerkracht in het ouderschap, met aandacht voor hoe ouders kunnen omgaan met de dagelijkse stress en impact van hun context op het gezin, hun kinderen kunnen ondersteunen en versterken en ervaringen kunnen delen met andere ouders in een veilige groepsruimte.

Het aanbod richt zich op herkenning, ervaringen uitwisselen en het verkennen van de beschermende en ondersteunende factoren die kinderen helpen veerkrachtig op te groeien. Dit is belangrijk omdat een veerkrachtige omgeving bij kinderen hun emotionele ontwikkeling, veiligheid en welzijn kan bevorderen - vooral in gezinnen waarin er extra uitdagingen zijn.

**Plaats op het interventiecontinuüm**

Gezondheidspromotie en/of -preventie

**Domein**

Opvoedingsondersteuning

**Soort praktijk**Bewustwording/Psycho-educatie  
Ontmoetingsgroep**Leeftijd doelgroep**

Volwassenen

**(Mogelijk) toepassingsgebied**

Vlaanderen

## Doelgroepen en noden

De groep richt zich op ouders met (plus)kinderen die, door hun eigen psychische kwetsbaarheid en steun, uitdagingen ervaren binnen hun gezinssituatie, opvoeding, herkenning en praktische inzichten zoeken in hun rol als ouder. De groep wordt begeleid door hulpverleners die bewust niet in een traditionele expert-positie staan, maar vanuit hun ervaring als ouder en professional begeleiden.

## Hoofd- en subdoelen

- Ondersteunen van ouders in hun opvoedingsrol.  
Deze ondersteuning vindt plaats door het delen van ervaringen en gesprekken rondom concrete thema's rond ouderschap en veerkracht.
- Vergroten van kennis rond veerkrachtfactoren bij ouders, zodat zij actief kunnen bijdragen aan een gezonde en veerkrachtige ontwikkeling van hun kinderen.

Dit gebeurt door de vier zogenaamde veerkrachthelpers:

- 1 Informatie:** Juiste en begrijpelijke informatie geven aan kinderen over situaties thuis, waardoor onjuiste conclusies worden voorkomen.
  - 2 Kind mogen zijn:** Aandacht voor het belang van spelen en kind-zijn, ook in belastende thuissituaties.
  - 3 Steunfiguur:** Samen met kinderen een extra volwassene zoeken waarop het kind kan terugvallen.
  - 4 Ruimte voor gevoelens:** Kinderen stimuleren hun gevoelens te erkennen en te uiten.
- Versterken van sociale verbondenheid  
Door ervaringen te delen, herkenning te vinden en elkaar te versterken, groeit bij ouders het gevoel van verbondenheid en steun.

## Aanpak

De groep bestaat uit vijf wekelijkse sessies, waarin:

- Korte info-inbreng gegeven wordt rond een veerkrachthelper.
- De nadruk ligt op uitwisseling van ervaringen en verhalen tussen ouders.
- Er een veilig en gelijkwaardig groepsklimaat gecreëerd wordt waarin ouders open kunnen spreken over hun zorgen en uitdagingen.

Hierdoor ontstaat een dynamiek van wederzijdse steun en herkenning.

Na de vijf sessies wordt het traject vaak afgesloten met een ouder-kind-activiteit, waarin ouders samen met hun kinderen iets leuks en verbindend ondernemen (zoals samen pannenkoeken bakken of een spelletjesnamiddag).

De meerwaarde van de groep zit in:

- Praktische en ervaringsgerichte steun in een niet-klinische setting.
- Normalisatie van ouderschapservaringen door ontmoeting met lotgenoten.
- Versterking van veerkracht-factoren bij kinderen via ouderlijke steun en communicatie.

Het doel is dat ouders zich gesterkt voelen in hun eigen kunnen, zicht krijgen op wat veerkracht bij hun kinderen kan ondersteunen, en dat zij tools en sociale steun ervaren die hen helpen om weerbaarder te staan in het ouderschap.

## Ethische aspecten

De interventie vertrekt vanuit vertrouwen, veiligheid, vrijwilligheid en respect, met het welzijn van zowel ouder als kind als ethisch kompas.

## Onderbouwing

Aan de basis van deze goede praktijk liggen: **wetenschappelijke literatuur en op de veerkrachthelpers van het Familieplatform.**

Wijze waarop **ggz-professionals** betrokken werden bij de praktijk:

	GEEN PARTICIPATIE	MEE WETEN	MEE DENKEN	MEE DOEN
ONTWIKKELING				X
UITROL				X
EVALUATIE			X	

Wijze waarop de **doelgroep** (of vertegenwoordigers) betrokken werden bij de praktijk:

	GEEN PARTICIPATIE	MEE WETEN	MEE DENKEN	MEE DOEN
ONTWIKKELING			X	
UITROL				X
EVALUATIE				X

### Extra toelichting:

De ontmoetingsgroep Veerkrachtige Ouders werd in co-creatie met cliënten ontwikkeld. Hierbij werd vertrokken vanuit signalen uit individuele begeleidingen, waar ouders aangaven nood te hebben aan herkenning, steun en praktische handvatten binnen de KOPP-context.

Via gesprekken en bevraging bepaalden ouders zelf mee de thema's, werkvormen en sfeer van de groep. De nadruk op ervaringsuitwisseling, veiligheid en krachtgericht werken is rechtstreeks gebaseerd op hun input.

Na elke reeks is er evaluatie door de deelnemers.

## Evaluatie

Deelnemers vullen aan het einde van iedere reeks een evaluatieformulier in. Uit de feedback van de deelnemende ouders blijkt dat de ontmoetingsgroep als waardevol en versterkend wordt ervaren.

Belangrijkste ervaringen:

- Herkenning en verbondenheid: Ouders geven aan zich minder alleen te voelen in hun kwetsbaarheid. Het contact met lotgenoten verlaagt schaamte en isolement.
- Veiligheid en openheid: De groepssfeer wordt omschreven als warm, respectvol en niet-veroordelend, waardoor kwetsbaarheid mogelijk wordt.
- Meer inzicht in de leefwereld van hun kind: De thema's rond veerkracht en KOPP helpen ouders bewuster omgaan met communicatie, emoties en steunfiguren.
- Groei in zelfvertrouwen als ouder: De krachtgerichte benadering versterkt het gevoel: "Ik doe al veel goed" en "Ik kan mijn kind ondersteunen."
- Concrete handvatten: Ouders waarderen de combinatie van uitwisseling en praktische tips.

Sommige deelnemers geven aan dat ze graag nog langer zouden samenkomen, wat wijst op een ervaren meerwaarde en behoefte aan blijvende verbondenheid.

## ••• Meer weten?

[www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)

[Groepssessies 'Veerkrachtige ouders' | Familie praktijk](#)

The logo for 'psyche' features a stylized lowercase 'p' with a yellow dot above it, followed by the word 'syche' in a dark blue, sans-serif font.