

Stevig staan in de storm - van spanning naar ontspanning

Type

Groepsaanbod

Startdatum

05/03/2026 - 21/05/2026

Locatie

Bamstraat 10, 8720 Dentergem, Belgium (Time-outplek nabij de school De ruimtevaarder)

Door

Marjolein Devriendt
Desmet Karen (Externe partner)
(Externe partner)
(Externe partner)

Praktische info

Datums

05 maart 2026 - 09:00 - 11:00
12 maart 2026 - 09:00 - 11:00
19 maart 2026 - 09:00 - 11:00
26 maart 2026 - 09:00 - 11:00
03 april 2026 - 09:00 - 11:00
21 april 2026 - 09:00 - 11:00
30 april 2026 - 09:00 - 11:00
07 mei 2026 - 09:00 - 11:00
21 mei 2026 - 09:00 - 11:00

Prijs

Gratis

Aantal sessies

8

Duur sessies

90

Voor wie

Dit initiatief richt zich tot **kinderen in het lager onderwijs met emotionele en gedragsmatige kwetsbaarheden**, die willen leren omgaan met **spanningen, sterke emoties en grenzen**. In een traject van **acht sessies** krijgen kinderen de kans om op een veilige en ervaringsgerichte manier te ontdekken **wat er in hun lijf gebeurt** wanneer het moeilijk wordt, en **wat hen helpt om opnieuw rust te vinden**.

Doorheen de sessies leren kinderen:

- hun **emoties en spanningssignalen** herkennen en reguleren
- begrijpen dat gedrag vaak een **stresssignaal** is en geen onwil
- hun **lichaam en ademhaling** inzetten om tot rust te komen
- **stevig en zelfzeker** te blijven in uitdagende situaties

De training versterkt de **weerbaarheid** van kinderen door te oefenen met:

- **stevig staan** en voor zichzelf opkomen
- het **aanvoelen en aangeven van grenzen**
- respectvol omgaan met de grenzen van anderen
- reageren op pestgedrag, conflicten en frustraties

Daarnaast is er aandacht voor het ontwikkelen van **zelfvertrouwen en innerlijke kracht**. Kinderen leren:

- beter aanvoelen wat ze nodig hebben
- vertrouwen op hun eigen mogelijkheden
- omgaan met twijfel, angst en nieuwe situaties
- hun kwaliteiten en talenten herkennen

Via **lichaamsgerichte oefeningen, ademhaling, spel en creatief werk** leren kinderen stap voor stap schakelen van spanning naar ontspanning. Het geleerde wordt telkens **concreet vertaald naar de klas- en thuissituatie**, zodat kinderen ook buiten de sessies houvast vinden.

Dit traject ondersteunt kinderen om **meer rust, veiligheid en regie** te ervaren in zichzelf en in contact met anderen.

Hulp bij

Agressiebeheersing, Lichaamsgericht, Angstgevoelens, Assertiviteit, Boosheid, Conflicten, Faalangst, Gedragsproblemen, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Voor wie?

Voor **kinderen en jongeren met ernstige emotionele en gedragsproblemen (type 3)** die **school lopen in De Ruimtevaarder in Dentergem**.

Wat?

We organiseren een traject voor **ouders en kinderen** van **De Ruimtevaarder in Dentergem**. Het is bedoeld voor gezinnen met kinderen en jongeren met **ernstige emotionele en gedragsproblemen (type 3)**. Veel ouders geven aan dat ze hun kind graag willen helpen, maar soms **moe, onzeker of vastgelopen** zijn. Dit traject wil ouders **ondersteunen**, niet beoordelen.

Wat doen de kinderen? (8 sessies)

De kinderen volgen **8 sessies in kleine groep**.

Ze leren op een speelse manier:

- gevoelens herkennen
- spanning voelen en loslaten
- tot rust komen
- omgaan met boosheid en frustratie
- grenzen voelen en respecteren

We maken gebruik van eenvoudige taal, duidelijke beelden en speelse oefeningen.

Het kindtraject heeft als doel **kinderen met ernstige emotionele en gedragsproblemen (type 3)** te ondersteunen in het **herkennen, begrijpen en reguleren van stress, emoties en gedrag**. Via een vast en veilig kader (bosmetafoor, spanningsvenster, krachtdiamanten en dierreacties) leren kinderen hun gedrag zien als een **signaal van stress**, en ontwikkelen ze concrete vaardigheden om spanning om te zetten naar rust. De focus ligt op het versterken van **zelf- en co-regulatie**, lichaamsbewustzijn, ademkracht en het aanvoelen en aangeven van grenzen. Door ervaringsgerichte en lichaamsgerichte oefeningen krijgen kinderen **praktische handvatten** die toepasbaar zijn in de klas, thuis en in sociale situaties. Het traject is preventief, contextgericht en bevordert de emotionele veiligheid en draagkracht van het kind.

Begeleiding

Begeleiding door **ervaren professionals**: Karen Desmet en Marjolein Devriendt in samenwerking met de school en met ondersteuning van **Wingg en Kwadraat**.

Contact en inschrijven

E-mailadres

marjolein@krachtcenter.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/stevig-staan-de-storm-van-spanning-naar-ontspanning