

Rust in hoofd en huis voor ouders – Stevig staan in de storm – rust en grenzen in je gezin

Type

Groepsaanbod

Startdatum

15/10/2026 - 07/01/2027

Locatie

Zuster Adriennestraat 1, 8720 Dentergem, Belgium (De Ruimtevaarder)

Door

Marjolein Devriendt

Karen Desmet (Externe partner)

(Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

15 oktober 2026 - 19:30 - 21:30

19 november 2026 - 19:30 - 21:30

07 januari 2027 - 19:30 - 21:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Ter info: het remgeld wordt betaald door de school De Ruimtevaarder en oudercomité

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

1. Context en probleemstelling

In de regio **Tielt–Dentergem** is er een duidelijke nood aan passend onderwijs en ondersteuning voor kinderen met **ernstige emotionele en gedragsproblemen (type 3)** en **normale intelligentie**. Basisschool **De Ruimtevaarder** werd opgericht om tegemoet te komen aan dit tekort en biedt een **veilige, gestructureerde en warme leeromgeving** voor deze kwetsbare doelgroep.

Een uniek en versterkend kenmerk van De Ruimtevaarder is dat de school haar gebouwen deelt met **woonzorgcentrum Mariaburcht**. Op verschillende momenten komen **kinderen en senioren** samen in gezamenlijke activiteiten. Vanuit het uitgangspunt *"jong en oud zijn goud"* wordt ingezet op ontmoeting, vertraging, wederzijdse zorg en menselijkheid. Deze intergenerationele context draagt bij aan **verbinding, rust en zingeving**, en versterkt het gevoel van veiligheid en gezien worden bij de kinderen.

Binnen de schoolcontext wordt gewerkt met **herstelgericht handelen** en de **preventiepiramide**, wat merkbaar zorgt voor meer rust, duidelijkheid en emotionele veiligheid. Ouders geven echter aan dat zij in de **thuissituatie** vaak vastlopen in het omgaan met **hevige emoties**, **moeilijk gedrag**, het **stellen van grenzen** en het bieden van **co-regulatie**.

De vraag naar extra ondersteuning werd verder versterkt na een **time-outproeftraject** begeleid door Karen Desmet. Dit traject maakte duidelijk dat tijdelijke individuele ondersteuning voor kinderen helpend kan zijn, maar **onvoldoende effect heeft wanneer ouders niet gelijktijdig versterkt worden**

Er is dan ook nood aan een **geïntegreerde en preventieve aanpak**, waarin **ouders en kinderen parallel ondersteund worden**, met een gedeelde taal en visie rond emotieregulatie, veiligheid en verbinding. Door ouders te versterken in **zelfzorg, zelfregulatie en begrenzing**, groeit de draagkracht binnen het gezin. Dit leidt tot meer rust en veiligheid thuis en heeft op zijn beurt een **positieve impact op het gedrag, het welbevinden en het functioneren van de kinderen**, zowel thuis als op school.

2. Doelgroep

- **Ouders/opvoedingsverantwoordelijken van deze kinderen**
- Leerlingen van de basisschool De Ruimtevaarder (basisschoolleeftijd) met:
  - een emotionele stoornis (type 3)
  - normale intelligentie
  - moeilijkheden met emotieregulatie, impulscontrole en grenzen

Parallel wordt een **kindtraject** gedaan, deze wordt aangevraagd via Wingg

Hulp bij

Gezinsdynamieken, Ouderschap/opvoeding, Assertiviteit, Conflicten, Lichaamsgericht, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Wanneer jij meer rust en inzicht ervaart, kan je die rust ook doorgeven.
Deze reeks vindt zijn inspiratie in de aangevraagde reeks: Rust in hoofd en huis voor ouders. Deze wordt herschreven en aangepast naar de doelgroep & met de bijkomende vertaling van de window of tolerance naar de natuurmetaforen, in duidelijke en heldere taal voor ouders. Het is een workshopreeks met de nadruk op ervaren en doen, ontdek je hoe je via actie tot inzicht komt.

De reeks Rust in hoofd en huis voor ouders –**'Stevig staan in de storm – rust en grenzen in je gezin'** is er voor ouders van **kinderen en jongeren met ernstige emotionele en gedragsproblemen (type 3)** die **school lopen in De Ruimtevaarder in Dentergem**. Kinderen en jongeren die emoties vaak **heel intens** beleven en moeite hebben met **spanning, grenzen en controle**.

Voor ouders die met veel liefde en betrokkenheid zorgen, maar soms voelen:
"Ik sta voortdurend aan."

"Ik weet niet meer hoe ik rust kan brengen."

Waar ligt de focus van deze training?

Deze training vertrekt **in de eerste plaats vanuit de noden van de ouders**.

We staan stil bij **jouw draagkracht, jouw stress en jouw behoefte aan rust en houvast**

Via **heldere psycho-educatie** krijg je meer **inzicht in jezelf en in je kind**:

- wat stress doet met lichaam en emoties
- waarom reacties soms zo heftig zijn
- waarom je kind (en jij) op sommige momenten niet anders kán reageren

Wanneer ouders:

- zichzelf beter begrijpen
- hun kind beter kunnen lezen
- meer rust en vertrouwen ervaren

ontstaat er vanzelf meer ruimte voor **betere co-regulatie van hun kind**.

Een betere regulatie bij het kind is dus een **secundaire doelstelling**, en een **natuurlijk gevolg** van een ouder die sterker staat.

Je leert als ouder hoe je:

- opnieuw **grond onder je voeten** kan voelen in moeilijke momenten
- kan omgaan met **hevige emoties en escalaties**, zonder jezelf te verliezen
- **duidelijke en veilige grenzen** kan stellen, zonder voortdurende strijd
- meer **veiligheid, voorspelbaarheid en vertrouwen** kan brengen in je gezin
- signalen van stress bij **jezelf en je kind** beter kan herkennen

Hoe werken we?

We combineren **begrijpelijke uitleg** met **ervaren en doen**.

Via **eenvoudige lichaams- en ademhalingsoefeningen** leer je hoe je eerst je **eigen stress** kan laten zakken.

Van daaruit wordt het makkelijker om je kind te helpen **mee te reguleren**.

Je krijgt:

- concrete tips
- haalbare handvatten
- herkenbare voorbeelden

die je meteen kan toepassen in het **dagelijkse gezinsleven**.

Wat is het doel?

Geen perfecte ouder worden.

Wel:

- meer **draagkracht**
- meer **mildheid voor jezelf**
- meer **verbinding** met je kind

Contact en inschrijven

E-mailadres

marjolein@krachtcenter.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rust-hoofd-en-huis-voor-ouders-stevig-staan-de-storm-rust-en-grenzen-je-gezin-0