



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien

Oudercursus in groep: 'Een sterke start'

Laurien Tielens
CKG De Schommel
6 mei 2026



Opgroeien

opgroeien.be

Inhoudstafel

Inhoud

| | |
|---|----|
| Inhoudstafel..... | 2 |
| 1. Inleiding: maak kennis met de praktijk | 3 |
| 2. Praktijkbeschrijving | 4 |
| 2.1 De aanleiding: probleem- en vraagstelling | 4 |
| 2.2 Voor wie: doelgroep | 5 |
| 2.3 Wat wil je bereiken: doelen..... | 6 |
| 2.4 Uitgangspunten van je praktijk..... | 8 |
| 2.5 Opbouw van je praktijk..... | 9 |
| 2.6 Inhoud van het aanbod: concrete werkwijze, materialen en links..... | 17 |
| 2.7 Verwante praktijken | 19 |
| 3. Onderbouwing..... | 21 |
| 3.1 Theoretisch kader | 21 |
| 3.2 Argumenten op basis van onderzoek | 26 |
| 4. Voorwaarden voor uitvoering | 28 |
| 4.1 Competente medewerkers | 28 |
| 4.2 Kwaliteitsbewaking | 29 |
| 4.3 Ruimte en infrastructuur | 30 |
| 4.4 Kostprijs | 31 |
| 4.5 Overdracht en implementatie | 32 |
| 5. Bronnen..... | 33 |
| 6. Contactgegevens | 37 |

1. Inleiding: maak kennis met de praktijk

De zwangerschap en de eerste 1000 dagen vormen een cruciale periode voor de ontwikkeling van het kind én het welzijn van de ouders. Ouderschap is een proces dat al voor de geboorte begint, waarbij verwachtingen, emoties en de relatie tot het ongeboren kind zich geleidelijk ontwikkelen (Gravesteyn, 2015). **Vroege en preventieve ondersteuning helpt ouders om zich bewust voor te bereiden op hun ouderrol en versterkt hun zelfvertrouwen, wat essentieel is voor de kwaliteit van de ouder-kindrelatie** (Verhage, 2013).

De *blended* oudercursus **‘Een sterke start’ wil een gunstige voedingsbodem creëren voor een optimale start van het jonge kind**. De cursus richt zich op **ouders die zwanger zijn of een kindje hebben tot en met 3 jaar**. We brengen ongeveer 6 (toekomstige) ouders of ouderkoppels samen in een groep en bespreken wetenschappelijk onderzoek over de eerste 1000 dagen in jip-en-janneketaal, dat is makkelijke taal. ‘Een sterke start’ kiest bewust **voor een benadering die het mentaliserende vermogen van ouders wil versterken**. Door ouders te ondersteunen in het begrijpen van zowel hun eigen binnenwereld als die van hun kind, bevordert de cursus een sensitieve en afgestemde ouder-kindrelatie. Ouders leren om met een open, onderzoekende houding te kijken naar het gedrag van hun baby en dat te koppelen aan onderliggende gevoelens en behoeften. Die benadering draagt bij aan de ontwikkeling van veilige hechting en veerkracht bij het kind. De oudercursus is **blended opgebouwd**. Ouders gaan tussen de fysieke groepsessies aan de slag met de Opla-app. Soms wordt de cursus ook volledig online aangeboden. De groepsessies kunnen dan online gevolgd worden. De Opla-app wordt ook specifiek ingezet om vaders of meemoeders te bereiken die niet fysiek aanwezig (kunnen) zijn in de oudercursus.

De oudercursus biedt een laagdrempelig en toegankelijk initiatief. Vroegtijdige hulp is cruciaal om gezinnen te versterken en een complexere problematiek op lange termijn te voorkomen. De cursus kan **aanvullend aangeboden worden naast het aanbod** binnen kraamzorgcentra, ziekenhuizen of vroedvrouwpraktijken, als een waardevolle versterking van de totale zorg rond het prille ouderschap.

De groepscursus ‘Een sterke start’ onderscheidt zich door zijn nadruk op **het versterken van het ouderschap vanaf de zwangerschap, het proces van groeiend ouderschap en het versterken van ouderlijke competenties met speciale aandacht voor het psychosociale welbevinden van (aanstaande) ouders**.

“Goede overzichtelijke en volledige inhoud. Fijne rustige manier van presenteren en open groepsdiscussies.” Deelnemer cursus ‘Een sterke start’

“Ik vond alle sessies een grote meerwaarde, ik zou zeker niets schrappen, het is mooi opgebouwd. Fijn dat zaken visueel gemaakt worden en dat er video’s en tips zijn. Ook top dat de lesgeefster zoveel praktijkervaringen deelt tijdens de lessen!” Deelnemer cursus ‘Een sterke start’

2. Praktijkbeschrijving

2.1 De aanleiding: probleem- en vraagstelling

De snel veranderende samenleving stelt ouders vandaag voor complexe en ingrijpende uitdagingen. Een kind krijgen is steeds vaker een weloverwogen keuze, en veel ouders streven ernaar om het ‘goed’ of zelfs ‘beter’ te doen dan de generatie voor hen. Tegelijk **verdwijnen traditionele opvoedingsmodellen en intergenerationele kennisoverdracht** steeds meer naar de achtergrond. Volgens onderzoek van De Roos, Bucx en Van den Berg (2021) ervaren veel ouders minder steun uit hun sociale netwerk, waardoor zij actiever op zoek moeten naar houvast in de opvoeding. De gezinsenquête van 2021 nuanceert dat beeld en stelt dat 45,6% van de ouders bij meer dan 10 personen terecht kan voor hulp en steun. Toch schrijven zij ook dat een kleine groep eerder beperkt terecht kan bij anderen voor hulp. Die zoektocht gebeurt in een context waarin ook de jeugdhulp onder druk staat: lange wachtlijsten maken het moeilijk om gezinnen individueel te begeleiden.

Een andere opmerkelijke bevinding uit de gezinsenquête uit 2021: de helft van de ouders maakt zich zorgen over de toekomst van hun kinderen. 69% van de ouders stelt daarnaast dat zij het afgelopen jaar zorgen hadden over de opvoeding van de kinderen. Een derde van de ouders geeft ook aan dat zij het ouderschap als moeilijker ervaren dan gedacht.

De eerste 1000 dagen (van conceptie tot het kind 3 jaar oud is) is een uiterst gevoelige ontwikkelingsfase die bepalend is voor zowel de fysieke als sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind én voor het welzijn van de ouders (Gravesteyn, 2015; Verhage, 2013). Ouderschap begint immers al vóór de geboorte, waarbij verwachtingen, gevoelens en de relatie tot het ongeboren kind zich langzaam vormen (Gravesteyn, 2015). Onderzoek toont aan dat het gedrag van ouders na de geboorte al tijdens de zwangerschap voorspelbaar is. **De vroege band met het ongeboren kind, samen met contextuele en persoonlijke factoren, beïnvloeden de latere interacties tussen ouder en kind** (Maas, 2013). Vooral kwetsbare zwangere vrouwen maken vaker een minder adequaat zorgtraject door, waardoor zij extra baat hebben bij laagdrempelige ondersteuning die tijdig wordt ingezet (Gravesteyn, 2015).

Stress bij moeders tijdens de zwangerschap kan negatieve effecten hebben op het kind, zoals prikkelbaarheid en regulatieproblemen. Onderzoek van gezondheidspsychologe Bea Van Den Bergh (2005) toont aan dat langdurige stress bij moeders kan leiden tot afwijkingen in de hersenontwikkeling van het kind en verhoogde risico's op ADHD, leerproblemen en depressies. **Het is daarom belangrijk om ouders tijdens die periode te ondersteunen met goede copingmechanismen, zodat de negatieve gevolgen voor het kind beperkt blijven en het groepsgebeuren hen psychosociaal versterkt.**

Regulatieproblemen bij baby's verwijzen naar moeilijkheden in het reguleren van gedrag, emoties, prikkelverwerking, slapen of eten tijdens de eerste levensmaanden. Die problemen kunnen zich uiten in overmatig huilen, slaapproblemen, voedingsmoeilijkheden of overgevoeligheid voor zintuiglijke prikkels. Hoewel dergelijke gedragingen vaak voorkomen bij jonge kinderen, wordt gesproken van regulatieproblemen wanneer ze frequent, intens en langdurig zijn en ze het functioneren van het kind of het gezin verstoren (Zeanah, 2019).

Internationaal onderzoek schat dat ongeveer **5% tot 20% van de baby's** in de eerste levensjaren te maken krijgt met een of meerdere vormen van regulatieproblemen (Von Klitzing et al., 2015; Zeanah, 2019). Van die groep ervaart naar schatting **3% tot 5% ernstige of chronische klachten** die professionele ondersteuning vereisen (Brazelton & Greenspan, 2000). De variatie in prevalentie hangt samen met verschillen in definities, populaties en meetmethoden.

Voor België bestaan momenteel nog geen exacte cijfers over het voorkomen van regulatieproblemen. Wel loopt er sinds 2021 het **Co-PRIME-project** (*co-regulation as the foundation of preventive infant mental health care*), een longitudinaal onderzoeksproject van de KU Leuven in samenwerking met Opgroeien. Het project volgt een grote groep Vlaamse baby's en hun ouders op verschillende momenten (3, 6, 12 en 24 maanden) met als doel de prevalentie en risicofactoren van regulatieproblemen in kaart te brengen (Co-PRIME, z.d.). De onderzoekers richten zich onder meer op de interactie tussen ouderlijke stress, coregulatie en het ontstaan van regulatieproblemen.

Hoewel de resultaten van Co-PRIME nog niet gepubliceerd zijn, benadrukt het project het belang van vroege herkenning en ondersteuning. **Aanhoudende regulatieproblemen in de eerste levensjaren blijken immers geassocieerd met een verhoogd risico op latere sociaal-emotionele en gedragsproblemen (Zeanah, 2019).**

De oudercursus 'Een sterke start' richt zich bewust op een brede en diverse doelgroep en niet uitsluitend op ouders die al moeilijkheden ervaren. We bieden het programma al aan vanaf de start van de zwangerschap, op het moment dat er vaak nog geen zicht is op eventuele problemen. Door ouders al zo vroeg in hun zwangerschap te bereiken (en een laagdrempelig aanbod aan te bieden) kunnen we hen tijdig informeren én meteen een passend aanbod voorzien wanneer er wel vragen of uitdagingen opduiken.

Veel gezinnen nemen niet zozeer deel om problemen op te lossen, maar juist om hun kennis te verrijken, hun ouderlijke vaardigheden te versterken en herkenning te vinden bij andere (aanstaande) ouders. Sommige ouders vragen expliciet ondersteuning, terwijl anderen vooral gemotiveerd zijn door een wens om zich beter te informeren over ouderschap, hechting en ontwikkeling.

Aangezien we breed promotie voeren voor die brede insteek (onder andere in het Huis van het Kind, de kleuterschool, kinderopvang, via sociale media en Kind en Gezin) wordt de groep een weerspiegeling van de maatschappij: ouders met uiteenlopende achtergronden, ervaringen en verwachtingen komen samen. Dat creëert een leeromgeving waarin normaliseren, delen, herkenning en preventieve ondersteuning centraal staan. Zo versterken we niet alleen de gezinnen die al worstelen, maar ook diegenen die vooral op zoek zijn naar verdieping, verbinding en een positieve start als ouder.

2.2 Voor wie: doelgroep

We organiseren deze oudercursus voor **koppels die net zwanger zijn, net bevallen zijn van een kindje of een peuter hebben van maximaal 3 jaar oud. Door de verankering enerzijds in een Huis van het Kind en anderzijds in een kinderdagverblijf, vroedvrouwpraktijk of een kleuterschool is de groep een weerspiegeling van de maatschappij.** In de oudercursus verwelkomen wij zowel **mannen als vrouwen met verscheidene sociaal-economische of etnische achtergronden. Zowel 'sterke' als 'kwetsbare' ouders zitten samen in de groep. Moeders en vaders of meemoeders** kunnen deelnemen aan de oudercursus.

Met ‘sterke’ ouders bedoelen we in dit kader ouders die vaak hogeropgeleid zijn en daardoor gemakkelijker toegang hebben tot informatie of ondersteuningsnetwerken. In de praktijk zijn dat vaak mama’s die enkele dagen per week thuis zijn of bewust (tijdelijk) niet aan het werk zijn. Met veel warmte en een knipoog zeggen we soms wel eens dat het de ‘bakfietsmama’s’ zijn: ouders die heel bewust tijd en energie investeren in hun kinderen, die veel lezen en graag vormingen volgen om hun kinderen de best mogelijke start te geven.

Onder kwetsbare gezinnen verstaan we gezinnen die bijvoorbeeld leven in armoede of weinig veerkrachtig zijn. Het kan ook gaan om ouders die weinig sociale steun ervaren, ouders met een migratieachtergrond die nog niet goed hun weg vinden in de hulpverlening of voorzieningen of gezinnen die te maken hebben met psychische kwetsbaarheid.

Tegelijk merken we dat die opsplitsing steeds minder zwart-wit is: zeker in centrumsteden zien we dat ook hoogopgeleide ouders soms een beperkt netwerk hebben of ouders die door een opeenstapeling van stressoren (tijdelijk) minder draagkracht hebben. Ook die ouders worden dan ‘kwetsbaarder’.

Een **minimale kennis van het Nederlands** is nodig om de informatie in de oudercursus te begrijpen. De Opla-app kan in de moedertaal van de ouder gezet worden, waardoor het mogelijk is voor anderstalige ouders om de cursus mee te volgen. Alle tekst wordt vertaald en de filmpjes kunnen ze op dit moment in 38 mogelijke talen ondertitelen. Daarnaast worden de berichten die de ouder en de begeleider met elkaar uitwisselen automatisch vertaald naar de taal die zij hebben ingesteld. Dat helpt om meer nuance aan te brengen in wat zowel de ouder als de begeleider wil vertellen. Omdat beide partijen zich nauwkeuriger kunnen uitdrukken én elkaar beter begrijpen, wordt ook de relatie tussen ouder en begeleider versterkt.

Duidelijke communicatie zorgt voor meer vertrouwen, minder misverstanden en een gevoel van gelijkwaardigheid in het contact. Het groepsaanbod kan ook **specifiek georganiseerd worden voor anderstaligen**. We werken dan met zowel de Opla-app als een tolk ter plekke. Baby’s jonger dan 6 maanden zijn welkom tijdens de cursus. Bij oudere kinderen merken we in de praktijk dat het moeilijker wordt voor de ouder om de aandacht erbij te houden. Daarom sluiten baby’s en peuters in dat geval pas aan tijdens de laatste sessie.

Wanneer er samengewerkt wordt met een peuterspeelpunt dat gelijktijdig plaatsvindt, kunnen de peuters wél meekomen. Zij spelen dan in de ruimte en worden begeleid door de andere ouder of door een vrijwilliger.

2.3 Wat wil je bereiken: doelen

Het hoofddoel van de oudercursus:

De ouderlijke competentie is herbevestigd en versterkt.

Subdoelen van de oudercursus:

- Het **mentaliserende vermogen** van ouders bevorderen.
 - Mentaliseren is je eigen gedrag en dat van een ander proberen te begrijpen vanuit datgene wat mogelijk achter dat gedrag zou liggen. Het gaat dan vaak concreet over de behoefte, de bedoeling, gevoelens en verwachtingen (Hutsebaut, Nijssens, & Van Vessem, 2021). Ouders met goed ontwikkelde mentaliserende vaardigheden kunnen beter afstemmen op de behoeften van hun kind. Het is cruciaal voor sensitief en responsief ouderschap, wat de ouder-kindrelatie versterkt.

- Het **reflectief vermogen ten aanzien van het eigen ouderschap vergroten**.
 - We stimuleren ouders om na te denken over hun eigen opvoedstijl, hun triggers, waarden en overtuigingen. Een trigger kan bijvoorbeeld zijn: je kind dat niet luistert wanneer je haast hebt. Dat kan bij sommige ouders sneller irritatie of spanning oproepen, waardoor ze anders reageren dan ze eigenlijk willen. Door zich bewust te worden van zulke triggers kunnen ouders rustiger, consistentere en meer afgestemd reageren. Dat helpt hen bewuster keuzes te maken in het dagelijkse handelen met hun kind.
- **De emotieregulatie bij ouders in stressvolle opvoedsituaties versterken**.
 - Ouders leren vaardigheden om kalm te blijven en constructief te reageren, zelfs in moeilijke of uitdagende momenten. Dat komt de interactie met het kind ten goede en versterkt het gevoel van controle en vertrouwen.
- Ouders ontmoeten andere ouders en krijgen door de groep **emotionele ondersteuning** en wisselen ervaringen en kennis uit.
- **Een veilige en stimulerende omgeving voor hun kind en positieve ouder-kindinteracties bevorderen**.
 - Door kennis, inzicht, oefening en feedback werken ouders aan het versterken van een sensitieve afstemming op hun baby of peuter. Wetenschappelijk inzicht vertalen we naar makkelijke taal zodat ouders weten wat hun kind nodig heeft om gezond te ontwikkelen.

We hopen tijdens de oudercursus onder meer volgende effecten te bereiken:

- Ouders begrijpen het gedrag van hun kind beter. Ook kunnen ze hun eigen gedrag, dat van hun partner en van anderen rondom hen beter begrijpen vanuit onderliggende behoeften, gevoelens, bedoelingen en verwachtingen.
- Ouders hebben informatie over het belang van de eerste 1000 dagen waardoor ze een veilige en stimulerende omgeving kunnen bieden.
- Ouders weten waarom het zo belangrijk is om goed voor zichzelf te zorgen.
- Ouders weten hoe ze sensitief-responsief moeten reageren op hun kind.
- Ouders weten hoe ze hun kind kunnen ondersteunen bij een huilbui.
- Ouders hebben inzicht in de manieren om hun kind te helpen ontladen.
- Ouders weten hoe ze emoties kunnen (h)erkennen en benoemen.
- Ouders hebben flexibele verwachtingen.
- Ouders gaan in verbinding met hun (ongeboren) kind waardoor een veilige hechting ontstaat.
- Ouders weten hoe ze in verbinding kunnen gaan met hun kind via verbindend spelen.
- Ouders voelen zich gesteund en weten waar ze terecht kunnen bij vragen rond opgroeien en opvoeden.
- ...

We hopen bij afloop van de oudercursus volgende resultaten te bereiken:

Ouders scoren op het evaluatieformulier 'meestal waar' of 'zeker waar' op volgende vragen:

1. Ik voel me gesteund door de groep.
2. Ik begrijp nu beter hoe ik kan zorgen voor een veilige en stimulerende omgeving voor mijn kindje.
3. Door de oudercursus begrijp ik het belang van de eerste 1000 dagen van het leven van mijn kindje beter.

De meeste resultaten zitten op het niveau van de inschatting van de ouder, niet op het niveau van de ouder-kindinteractie.

2.4 Uitgangspunten van je praktijk

Uitgangspunt: **we bieden een oudercursus in groep aan.** Een internationale review van 48 programma's voor opvoedondersteuning toont aan dat een groepsgericht aanbod op korte termijn het welbevinden van ouders doet toenemen, met een vermindering van opvoedstress en bijbehorende negatieve gedachten en gevoelens van eenzaamheid (Barlow e.a., 2014). In een groepscontext ervaren gezinnen steun bij elkaar: zij vinden herkenning en erkenning, delen tips en ervaringen, en kunnen elkaar op een laagdrempelige manier versterken. Bovendien biedt een groepswerking een waardevol alternatief of aanvulling op de vaak lange wachtlijsten voor individuele begeleidingen binnen de jeugdhulp.

Uitgangspunt: **ouders nemen vrijwillig deel aan de oudercursus.** We vragen de ouders om 5 weken naar de cursus in groep te komen op locatie (of bij de online reeks alle sessies online te volgen). Bij de aanmelding kijken we naar de vraag (en de probleemsituatie) van het gezin.

Uitgangspunt: **onzekerheid maakt voor veel ouders deel uit van het ouderschap.** Fang et al. (2024) benadrukken dat ouderlijke zelfeffectiviteit sterk samenhangt met zowel opvoedstress als opvoedkwaliteit. Hoewel veel ouders momenten van twijfel en onzekerheid ervaren, betekent dat niet automatisch dat langdurige of gespecialiseerde ondersteuning noodzakelijk is. Ouders in een groep samenbrengen kan al een krachtige vorm van ondersteuning zijn, doordat het gevoelens van herkenning, normalisering en verbondenheid bevordert. Om die reden is de samenstelling van de doelgroep bewust breed en representatief voor de maatschappij. Zo wordt zichtbaar dat opvoedingsvragen en zorgen universeel zijn en ouders uit uiteenlopende achtergronden en situaties ze delen.

Uitgangspunt: **de begeleider vertrekt van een niet-wetende, open en nieuwsgierige basishouding.** Verheugt-Pleiter en Zevalkink (2022) benadrukken het belang van een open, 'grounded' aanwezigheid: een houding waarin de begeleider stevig verankerd is in het hier en nu. De lichaamstaal speelt daarin een essentiële rol; het gaat om de voelbare ervaring dat de begeleider werkelijk aanwezig is. Die aanwezigheid draagt bij aan een gevoel van veiligheid bij de deelnemers, een noodzakelijke voorwaarde om zich kwetsbaar te kunnen opstellen. Naast die grondhouding is oprechte nieuwsgierigheid van de begeleider cruciaal. Als begeleiders zijn we geïnteresseerd in wat er écht leeft bij ouders. Die nieuwsgierige houding maakt dat ouders zich gezien en gehoord voelen. Wanneer die openheid ontbreekt, wordt echte verbinding moeilijker. Tot slot kenmerkt de begeleider zich ook door bescheidenheid. Ondanks onze professionele achtergrond en expertise zijn we in de eerste plaats 'mens', geen alwetende expert. Die menselijke houding is belangrijk om ouders het vertrouwen te geven dat zij zelf de sleutel in handen hebben voor hun ouderschap.

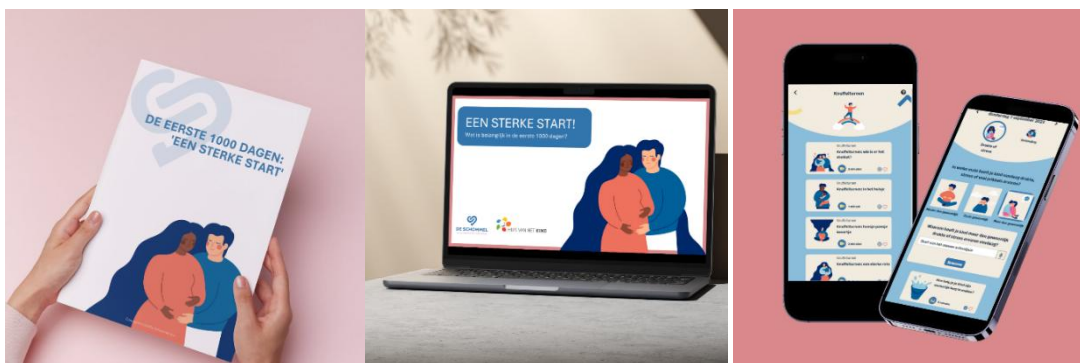
Uitgangspunt: **in de loop van de oudercursus versterken en empoweren we gezinnen door informatie en theoretische kaders rond opvoeding aan te reiken.** Begeleiders van de oudercursus hebben een pedagogische achtergrond en kunnen een veilig, ondersteunend en stimulerend leerklimaat realiseren. Ze hebben kennis over *infant mental health* (IMH) en de eerste 1000 dagen. Door het gedrag van de baby of de peuter te verklaren, stimuleert de begeleider het mentaliserende vermogen bij de deelnemers. Ouders begrijpen beter wat hun kind nodig heeft. Begeleiders volgen de ontwikkeling van de groep (het groepsproces) en stemmen daarop hun handelen af. De groep is belangrijk voor ouders om erkenning te voelen in de uitdagingen die het ouderschap met zich meebrengen.

Uitgangspunt: **we werken samen met organisaties in de omgeving die ook werken met gezinnen rond opgroeien en opvoeden.** Ideaal gezien bieden we de oudercursus altijd in samenwerking met 1 Huis van het Kind aan en nog een derde partner die mee toeleiding kan voorzien. Bijvoorbeeld een kinderdagverblijf, Kind en Gezin of een peuterspeelpunt. Door met die partners samen de oudercursus te organiseren hebben we een groter bereik. Op die manier werken we ook overkoepelend.

Het gezin kan zich nog meer ondersteund voelen omdat er meerdere partners betrokken zijn die het beste voorhebben met hun kind. Ouders komen in contact met die partners, waardoor ze hun netwerk verruimen net als hun kennis van het landschap rond opvoeding.

2.5 Opbouw van je praktijk

Inleidend



In deze cursus werken we met **4 van de 5 basiselementen** voor een sterke start, zoals beschreven in het boek 'De eerste 1000 dagen' van Tessa Roseboom: **gezondheid, veiligheid, liefde en stimulatie**. De elementen vormen samen een belangrijke basis voor de ontwikkeling van jonge kinderen.

Het vijfde element, **voeding**, valt buiten de scope van de cursus. Hoewel voeding – en in het bijzonder (borst)voeding – essentieel is in de eerste levensfase, verwijzen we bij vragen daarover door naar de juiste professionals, zoals **vroedvrouwen, Kind en Gezin of lactatiedeskundigen**. Zij beschikken over de nodige expertise om ouders goed te begeleiden. De focus van 'Een sterke start' ligt eerder op het versterken van een **sensitieve en responsieve ouderschapstijl**. Ouders leren hun kind beter aanvoelen, signalen herkennen en er op een afgestemde manier op reageren. Dat bevordert een veilige hechting en ondersteunt de emotionele en sociale ontwikkeling van het jonge kind. Door te werken aan liefdevolle interactie, emotionele beschikbaarheid en het stimuleren van contact, dragen we bij aan een stevige basis voor het verdere leven.

Gezondheid, veiligheid, liefde en stimulatie zijn ook basiselementen die terugkomen in verschillende andere visies over sensitief-responsief ouderschap. **Kinderarts William Sears beschrijft bijvoorbeeld in zijn attachment parenting-visie** het belang van veiligheid, liefde en stimulatie. Ook binnen de **infant mental health-visie (IMH)** staan die elementen centraal.

Samen met de organiserende partner (bijvoorbeeld Huis van het Kind) maken we promotie voor de oudercursus. We ontwerpen een flyer die via verschillende kanalen terechtkomt bij de ouders. We verspreiden de flyer via de website van De Schommel en sturen een mail of bellen naar de gezinnen op onze wachtlijst voor thuisbegeleiding. De Huizen van het Kind waar we mee samenwerken maken zelf reclame via mail bij hun hulpverleningspartners (K&G, cgg, CIG ...). Ook sturen we de flyer naar de scholen uit die regio met de vraag om promotie te maken via hun online platformen (Gimme, Questi ...). Soms neemt de stad waar we mee samenwerken de flyer op in hun gedrukte magazine. Ook op de website van het Huis van het Kind en UiTinVlaanderen maken we promotie. Ten slotte maken we promotie op sociale media en op de Opla-app waar gezinnen die op de wachtlijst staan voor een thuisbegeleiding al gebruik van maken. **Ouders schrijven zich in via de website van De Schommel vzw (vermeld op de flyer).**

We bespreken in de cursus achtereenvolgens volgende thema's:

- in verbinding met elkaar
- de eerste 1000 dagen in jip-en-janneketaal (quiz)
- de 3 breinen
- je tolerantieraampje
- goed zorgen voor jezelf en je partnerrelatie
- hechting
- coregulatie (huilen en driftbuien)
- verbindend spelen (samen met de kinderen).

De cursus 'Een sterke start' bestaat uit 4 groepssessies en 1 afrondend individueel gesprek. Elke **groepssessie duurt 2 uur** (met een kleine pauze van 10 minuten) en het individuele online gesprek op het einde van de cursus duurt 45 minuten. Per oudercursus kunnen er 5 tot 10 gezinnen deelnemen. De cursus wordt doorgaans *blended* aangeboden (fysieke sessies gecombineerd met de Opla-app) maar kun je ook volledig online organiseren. Alle fysieke sessies worden dan online groepsbijeenkomsten en de ondersteuning in de app blijft aanwezig.

Het doel van de cursus is om informatie over te brengen naar ouders. Per sessie projecteren we de presentatie met behulp van een beamer en overlopen we stap voor stap alle concepten die aan bod komen (zoals hechting, de 3 breinen, de *window of tolerance* ...). In groep geven we aan de hand van de presentatie en de bijbehorende beelden eerst een duidelijke uitleg over de verschillende concepten. Nadien voorzien we telkens ruimte voor uitwisseling in groep. Vaak zijn er ook (denk)oefeningen aan gekoppeld.

Het **draaiboek** biedt een uitgebreide beschrijving van elke sessie en vormt samen met de **presentatie** een heldere leidraad voor de begeleiders. De presentaties bevatten per sessie heel wat beelden en video's. Het is weinig waarschijnlijk dat alle slides elke sessie aan bod komen. De begeleider verduidelijkt de basisconcepten, maar volgt de slides in het tempo van de groep. Daarnaast zorgt de **Opla-app** voor structuur binnen het traject. Gezinnen die deelnemen aan de oudercursus krijgen een account en kunnen de app zowel op hun smartphone als op hun computer openen. Het thema 'Een sterke start' binnen dit digitale platform is opgebouwd volgens de opbouw van de sessies, zodat ouders makkelijk kunnen volgen. In de app vinden ouders alle **belangrijke beelden, video's en oefeningen** overzichtelijk terug. Tijdens de sessies werken ze actief met de app: ouders maken ter plekke oefeningen op hun smartphone of tablet. Ook **tussen de sessies door** nodigen we ouders uit om een oefening te doen of een video te bekijken, ter ondersteuning van het leerproces en de vertaalslag naar de dagelijkse praktijk.

De locatie is afhankelijk van de deelnemende partners. Als een Huis van het Kind de oudercursus mee organiseert 'leveren' zij de locatie aan. Dat kan in het fysieke huis zijn, maar het kan ook een andere gezellige ontmoetingsplek zijn. Als er een tweede partner mee organiseert (bijvoorbeeld een kinderdagverblijf, peuterspeelpunt of kleuterschool) kan dat ook de locatie zijn. De locatie hoeft niet noodzakelijk tafels te hebben, maar wel stoelen of zitplaatsen, een beamer en een scherm. Ook is het fijn als de deelnemende partner koffie, thee, water en eventueel koekjes kan voorzien.

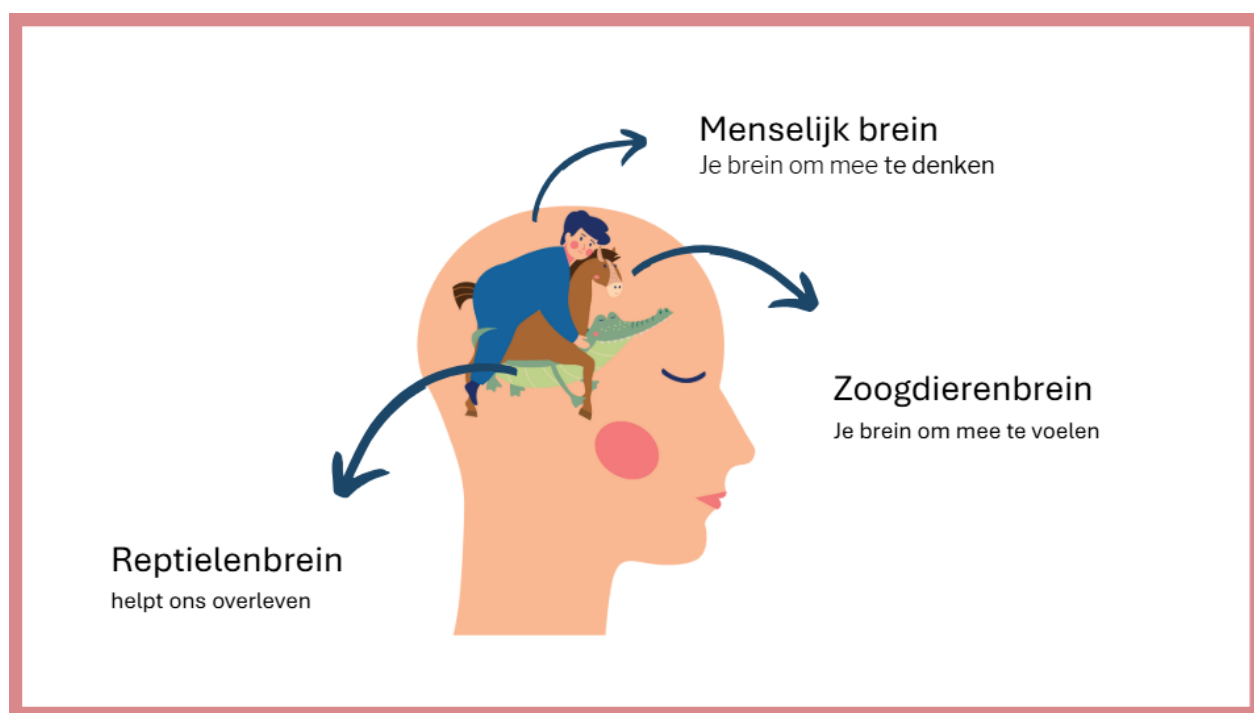
Sessie 1

Tijdens de eerste sessie staat de kennismaking centraal. We nemen ruim de tijd om elk deelnemend gezin goed te leren kennen. De begeleider creëert een veilige sfeer in de groep door eerst zichzelf voor te stellen en de werkwijze van de bijeenkomsten toe te lichten. Op die manier zorgen we voor verbinding met elkaar. Vervolgens krijgen ook de deelnemers de ruimte om zichzelf op hun eigen manier voor te stellen. We gebruiken daarvoor creatieve beelden zoals de Dixit-kaartjes of ander beeldend materiaal. Die beelden helpen omdat ze drempelverlagend werken en deelnemers de kans geven om op een speelse, intuïtieve manier iets over zichzelf, hun gezin of hun situatie te vertellen.

De *window of tolerance* is een toegankelijk en veelgebruikt model om stressreacties en het functioneren van het brein onder druk uit te leggen. Door gebruik te maken van beeldend taalgebruik (zoals 'de krokodil wordt wakker') en visuele ondersteuning, wordt de complexe informatie voor ouders concreet en herkenbaar. Daardoor blijft de informatie beter hangen en wordt ze makkelijker toepasbaar in het dagelijkse leven.

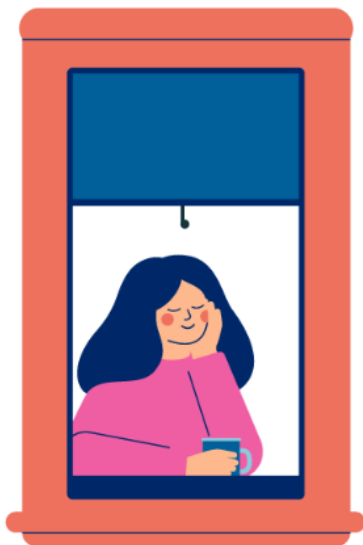
We gebruiken makkelijke en aantrekkelijke beelden. We maken ook gebruik van filmpjes om de concepten duidelijk te maken. Via de Opla-app kunnen gezinnen alle beelden en video's tussen de sessies door herbekijken. Ook partners die niet aanwezig zijn in de sessies kunnen op die manier de inhoud van de cursus bekijken.

Enkele voorbeelden uit de presentatie:





Vragen aan de groep:



- Wat helpt jou om in je raam te blijven?
- Wie helpt jou daarbij?
- Bij wie kan jij terecht als je uit je raam schiet?

In groep bespreken we met ouders vaardigheden om rustig te blijven en constructief te reageren bij moeilijke of uitdagende momenten in het ouderschap. Door daarover uit te wisselen in groep en ervaringen te delen, ervaren ouders **emotionele ondersteuning**. Meer inzicht krijgen in hun eigen stresssysteem komt ook de interactie met het kind ten goede en versterkt het gevoel van controle en vertrouwen.

Door informatie te geven over ons stresssysteem vergroten we het vermogen van ouders om over hun eigen ouderschap te reflecteren. We nodigen ouders uit om stil te staan bij hun triggers en stressreacties, wat hen helpt om bewuster keuzes te maken in hun dagelijkse omgang met hun kind.

Die bewustwording draagt bij aan de ontwikkeling van het mentaliserende vermogen: het vermogen om gedrag – van henzelf én van anderen – te begrijpen in termen van onderliggende gevoelens, behoeften en intenties.

Dat is niet alleen belangrijk voor de relatie met het kind, maar ook voor de partnerrelatie, die vaak onder druk komt te staan in de overgang naar het ouderschap. Door beter te begrijpen waar hun eigen reacties vandaan komen, én die van hun partner, kunnen ouders met meer mildheid en empathie naar elkaar kijken. Dat helpt om spanningen te verminderen, communicatie te verbeteren en wederzijds begrip te versterken. Zo wordt de partnerrelatie veerkrachtiger, wat dan weer een positieve invloed heeft op het gezinsklimaat en het welzijn van het kind.

Ouders met goed ontwikkelde mentaliserende vaardigheden kunnen dus niet alleen beter afstemmen op de behoeften van hun kind (wat cruciaal is voor sensitief en responsief ouderschap), maar ook op die van elkaar. Dat versterkt zowel de ouder-kindrelatie als de relatie tussen de ouders onderling.

Sessie 3

In sessie 3 bespreken we het concept van hechting (gehechtheid). Hier bespreken we hoe ouders een goede hechting en band kunnen opbouwen met hun kind. We bespreken in groep wat de deelnemers verstaan onder het woord 'gehechtheid'. Daarna omschrijven we zelf, opnieuw in makkelijke taal en via beelden, wat gehechtheid betekent. Een veilige hechting bevordert je door sensitief te reageren op signalen van je kind, waaronder ook huilen. We overlopen hoe ouders de dag kunnen structureren voor hun kind door orde, duidelijkheid en regelmaat in de omgeving aan te brengen. Voorspelbaarheid reduceert stress en zorgt ervoor dat het jonge kind zich veilig voelt, beter kan reguleren én ruimte krijgt om te leren en te ontdekken.

We stimuleren ouders in deze sessie ook om na te denken over hun eigen opvoedstijl, hun triggers, waarden en overtuigingen. Dat helpt hen bewuster keuzes te maken in het dagelijkse handelen met hun kind.

Enkele voorbeelden uit de presentatie:

Vraag aan de groep:



Wat is **gehechtheid** voor jou?

Het brein als een spons



Vormt met elke ervaring die hij heeft een **beeld van de wereld**

Brein ontwikkelt eerste 1000 dagen aan een **gigantisch tempo**

Gouden uurtje: Jouw baby ziet jouw gezicht en de wereld om zich heen voor het eerst. Je baby is waakzaam en alert, zuigt als een spons alle indrukken op

Lees ook **moeilijke woorden** in een boekje voor, **leg ook moeilijke dingen uit** (op kind niveau)

Oei!?

Moet **IK** dan altijd verbinding maken met mijn kind?

Nee

Een baby hecht zich door herhaalde, liefdevolle interacties en verzorging van **enkele stabiele , veilige hechtingsfiguren**.
Bouw aan je **netwerk**.

Moet ik dan **ALTIJD** in verbinding maken met mijn kind?

Nee

Was je met je baby uit verbinding, er is altijd **herstel** mogelijk. Je kindje kan ook **af en toe, kleine, korte momentjes** oefenen om zichzelf te reguleren.



Sessie 4

In sessie 4 staat het concept coregulatie centraal. Net zoals in de voorgaande sessies is er ruimte voor uitwisseling binnen de groep en om informatie te delen. We maken gebruik van ondersteunend beeldmateriaal zoals foto's, filmpjes en illustraties om het concept op een toegankelijke manier uit te leggen. Tijdens de sessie komen ook huilen en driftbuien bij jonge kinderen aan bod. We normaliseren dat gedrag als een typisch onderdeel van de ontwikkeling, maar staan ook stil bij signalen van 'excessief huilen'.

Ouders krijgen inzichten in mogelijke oorzaken, zoals onrijpe prikkelverwerking of stress, wat hen helpt om met meer begrip en minder twijfel naar hun kind én naar zichzelf te kijken. Op die manier versterken we het vertrouwen in hun eigen ouderschap en bieden we concrete tools om met lastige momenten in de dagelijkse opvoeding om te gaan. We leggen ook het concept van 'gemarkeerd spiegelen' uit in jip-en-janneketaal. Gemarkeerd spiegelen creëert een veilige hechtingsbasis omdat ouders het kind laten weten dat ze zijn of haar gevoel herkennen, zonder zelf te vervallen in paniek of overdreven emotie (Hutsebaut, Nijssens & Van Vessem, 2021).

Sessie 5

In de laatste groepssessie nodigen we de al geboren kinderen mee uit. Die sessie staat in het teken van **stimulatie**. We reiken ouders manieren aan om de **ontwikkeling van hun kind via spel** te ondersteunen. In de Opla-app vinden ouders verschillende filmpjes terug die gebaseerd zijn op de Sherborne-methode, een speelse bewegingsmethodiek die fysiek contact tussen ouder en kind stimuleert. Veel lichamelijk contact bevordert de hechting en versterkt het onderlinge vertrouwen. Via eenvoudige vormen van 'knuffelturnen' geven we ouders ideeën om ook thuis op een warme en speelse manier met hun kind in contact te blijven.

Daarnaast **brenge**n we in deze sessie een ruime selectie **sensopathisch materiaal mee**. Denk aan voeldozen, speelrijs, natuurlijke materialen of texturen zodat ouders geïnspireerd raken om thuis met eenvoudige middelen rijke zintuiglijke ervaringen aan te bieden.

Dat soort spel prikkelt niet alleen de zintuigen van jonge kinderen, maar biedt ook kansen voor gezamenlijk plezier, verbinding en ontwikkeling. Zo ontdekken ouders hoe waardevol en eenvoudig stimulerend contact kan zijn in de dagelijkse routine.

Sessie 6

Ten slotte is er ook ruimte voor **een individueel gesprek in sessie 6**. We bekijken met elk gezin welke vragen en onzekerheden er momenteel nog liggen. De Schommel kan ouders nog 6 weken verder individueel begeleiden als dat nodig is. Na de groepscursus kan er eventueel ook een (baby)mobiele thuisbegeleiding volgen. Dat vervolgtraject is bewust een laagdrempelig aanbod: ouders bepalen zelf of ze behoefte hebben aan extra ondersteuning en nemen daarin het initiatief. Op die manier blijft de hulpvraag bij hen liggen, versterken we de autonomie van het gezin en sluiten we optimaal aan bij wat zij op dat moment echt nodig hebben. De nauwe contacten die we hebben met partners in de regio zorgen ervoor dat we ouders kunnen doorverwijzen zodat zij ook hierna verder hun weg vinden binnen het ouderschap.

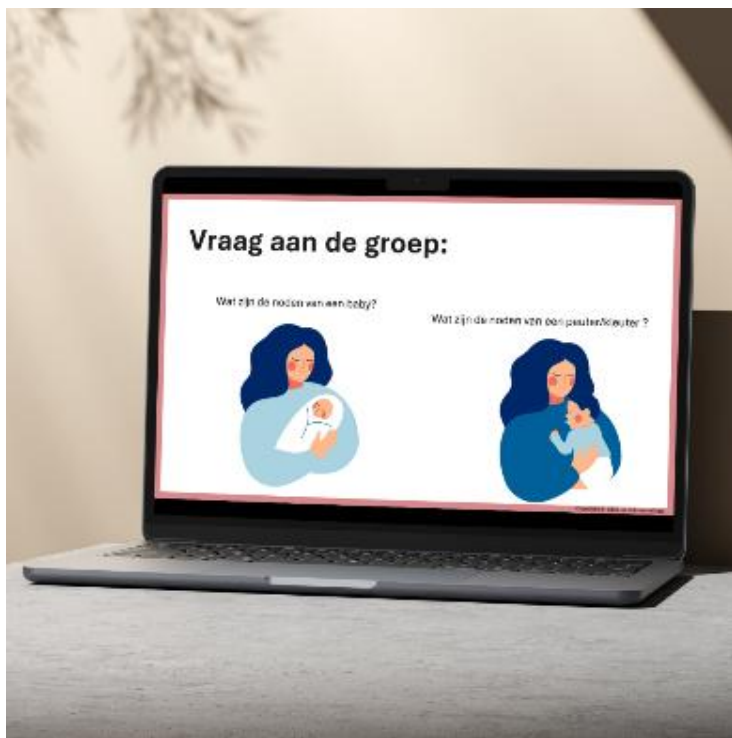
Bij afronding van de oudercursus vullen ouders **een evaluatieformulier in (zie verderop)**.

2.6 Inhoud van het aanbod: concrete werkwijze, materialen en links

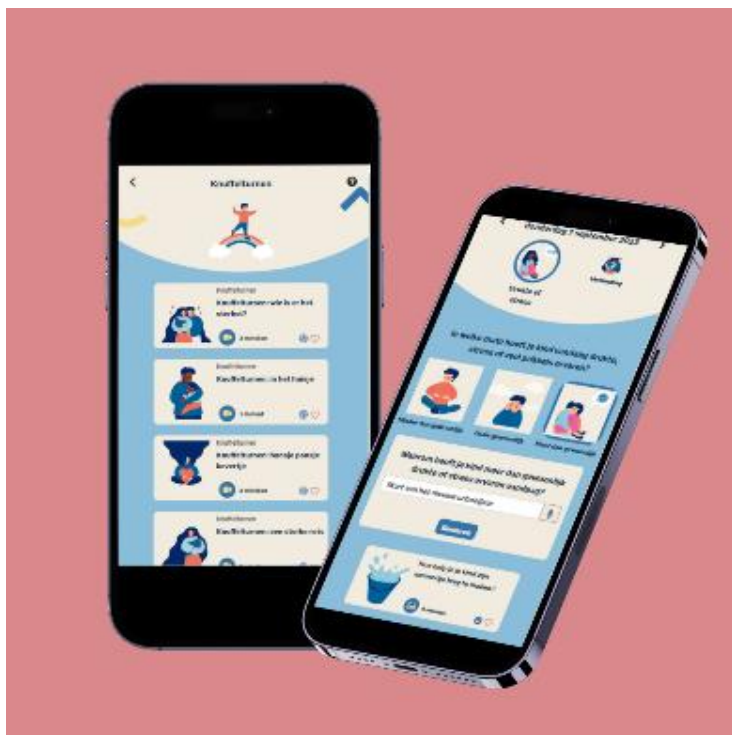
De volledige uitwerking van de sessies staat **in een draaiboek**. Het draaiboek van 60 pagina's dik, is een naslagwerk dat trainers die de oudercursus aanbieden kunnen gebruiken om de cursus in groep aan te bieden.



Daarnaast is er een **presentatie van elke sessie beschikbaar**. Die presentatie werd online uitgewerkt (canva.com) en ouders kunnen die na de sessie ook online raadplegen door een QR-code te scannen. Er is ook een offline powerpointpresentatie beschikbaar. Elke sessie bestaat uit bulletpoints, beelden, filmpjes en oefeningen. Voor elk deelnemend gezin is er een inspiratiegids voorzien. De inspiratiegids omvat alle boeken, Instagramaccounts, podcasts en videomateriaal die gedurende de oudercursus aan bod komen.



De Opla-app zetten we van bij de start van de oudercursus in. Ouders ontvangen er wekelijks enkele oefeningen op die ze op voorhand zelfstandig moeten verwerken (bijvoorbeeld een filmpje van 3 minuten bekijken over 'je raampje' of een denkoefening maken over je netwerk). Na elke sessie worden er enkele kaartjes ingeladen zodat deelnemers ook aan hun niet-deelnemende partner of familie de belangrijkste informatie van die sessie kunnen doorgeven.



Ten slotte hebben we [een online evaluatieformulier](#) uitgewerkt voor ouders. Ouders vullen dat formulier op het einde van de sessies in. Ze moeten daarvoor een QR-code scannen. Op basis van het evaluatieformulier kunnen we de oudercursus geregeld bijsturen en op die manier de kwaliteit verbeteren. De online evaluatie hebben we in maart 2026 toegevoegd in de Opla-app.

2.7 Verwante praktijken

Het **Minding the Baby-programma** (Sadler et al., 2013) is een soortgelijke interventie die gericht is op het verbeteren van de ouder-kindrelatie, specifiek voor ouders die worstelen met verslaving. Het richt zich op **mentaliseringsvaardigheden** ontwikkelen bij ouders, zodat zij beter in staat zijn om de behoeften en emoties van hun kinderen te begrijpen en erop te reageren. Het programma helpt ouders om reflectief na te denken over hun eigen gedachten en gevoelens, wat bijdraagt aan gevoeliger zorg en wat het kind beschermt tegen de negatieve gevolgen van verslaving en stress. Het doel is om de ontwikkelingskansen van kinderen te verbeteren door hen veilige en ondersteunende ouderlijke interacties te bieden. In Vlaanderen wordt **Minding the Baby** aangeboden via een gespecialiseerde opleiding bij [RINO Vlaanderen](#). Die opleiding is gericht op professionals (zoals psychologen, pedagogen, psychiaters) die werken met kwetsbare gezinnen en jonge kinderen.

Er zijn ook andere **CKG's** (centra voor kindzorg en gezinsondersteuning) **in Vlaanderen** die een oudercursus aanbieden. De meeste CKG's hebben zelf een oudercursus 'positief opvoeden' uitgewerkt die vergelijkbaar is met het Triple P-aanbod, maar uitgebreid met eigen aanvullingen. 4 andere CKG's in Vlaanderen bieden onze oudercursus 'Omgaan met 'moeilijk' gedrag' (voor ouders met kinderen van 1,5-12 jaar) aan. In het najaar van 2025 volgden nog 3 andere CKG's een train-de-traineropleiding voor die cursus. Vanuit overlegmomenten met andere CKG's (voorjaar 2025) hebben we begrepen dat er **momenteel nog geen ander CKG een oudercursus heeft uitgewerkt voor de doelgroep zwangere ouders of ouders met een kindje tot en met 3 jaar.**

We merken in het werkveld dat er heel wat **groeps cursussen en groepsaanbod zijn rond zwangerschap en de voorbereiding op de bevalling**. Bijvoorbeeld: [perinataal groepsaanbod \(ECK De Kraamvogel\)](#), [Preparation for Birth and Beyond \(Mary Nolan\)](#), of [PEP-talk voor toekomstige ouders](#). Ook de meeste vroedvrouwpraktijken ([bijvoorbeeld Het Bevallige Buikje](#))+ hebben een groepsaanbod waar zij zwangere koppels voorbereiden op de komst van het kindje. De focus ligt dan vooral op de arbeid, de bevalling, borst- en flesvoeding en de postnatale periode. **Gemeenschappelijk met die programma's is het uitgangspunt dat we in groep ouders samenbrengen en informeren over belangrijke thema's**. De groepswerking, de uitwisseling van ervaringen en de ouderlijke vaardigheden versterken door opvoedingsvaardigheden in groep in te oefenen, is zeer gelijklopend met 'Een sterke start'. Het verschil zit hem hier vooral in de doelgroep en de focus van het programma. In 'Een sterke start' brengen we zwangere koppels samen met ouders die al een kindje hebben (tot en met 3 jaar). **De focus van de informatie ligt dus niet op het voorbereiden van de bevalling, wel op de voorbereiding van het ouderschap** (inzichten in huilen, coregulatie, hechting en veranderende partnerrelatie). Naar onze mening sluit de cursus 'Een sterke start' heel erg goed aan op die mooie initiatieven.

[Group Care \(GC\) Belgium](#) is een team van gemotiveerde vroedvrouwen, gezondheidswerkers en onderzoekers. **Zij hebben een soortgelijk programma uitgewerkt als 'Een sterke start'**. In een achttal bijeenkomsten voor ouders met een baby tot 1 jaar exploreren zij verschillende thema's binnen het prille ouderschap: veiligheid, gezonde voeding, welbevinden van ouders en baby, ontwikkeling van de baby, slapen en slaapritme en aanpassingen binnen het gezin. Ouders leren elkaar kennen en leren van elkaar door ervaringen uit te wisselen. 'Een sterke start' hanteert een ruimere doelgroep: ouders die zwanger zijn en ouders met een kindje tot en met 3 jaar.

3. Onderbouwing

3.1 Theoretisch kader

Waarom werken we in groep?

Ouderschap gaat altijd gepaard met onzekerheid. Fang et al. (2024) laten zien dat het vertrouwen van ouders in hun opvoeding sterk verband houdt met zowel stress als de kwaliteit van het opvoeden. Groepsbijeenkomsten bieden al veel steun doordat ze herkenning en verbondenheid creëren. Daarom is het belangrijk dat de groep divers en representatief is, zodat duidelijk wordt dat opvoedvragen en zorgen universeel zijn en veel verschillende ouders ze delen.

Spruijt en collega's (2021) onderzochten de werkzame factoren binnen groepsgerichte opvoedingsondersteuning. Uit hun studie blijkt dat ouders, vrijwilligers en jeugdprofessionals vooral steun ervaren door samen te zijn, ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren. Die sociale interactie draagt bij aan het versterken van opvoedingsvaardigheden en vermindert gevoelens van isolatie. Het onderzoek benadrukt dat groepsbijeenkomsten niet alleen functioneel zijn voor kennisoverdracht, maar ook essentieel om sociale netwerken op te bouwen en emotionele steun te bieden.

Waarom betrekken we ook al koppels die nog zwanger zijn in 'Een sterke start'?

Onderzoek toont aan dat je al tijdens de zwangerschap kunt voorspellen hoe de moeder na de geboorte met haar kind zal omgaan. Factoren zoals de vroege band met het ongeboren kind, omgevingsinvloeden en persoonlijke kenmerken van de ouder spelen daarbij een rol (Maas, 2013). Vooral kwetsbare zwangere vrouwen hebben vaak minder makkelijk toegang tot een zorgtraject, waardoor ze baat hebben bij tijdige, laagdrempelige ondersteuning. Dat heeft niet alleen een positief effect op de relatie met het kind, maar ook op het welzijn van de ouder(s) en hun partnerrelatie, die tijdens de transitieperiode vaak onder druk komt te staan (Gravesteyn, 2015).

Waarom zetten we tijdens de cursus in op het versterken van het mentaliserende vermogen?

Binnen de oudercursus 'Een sterke start' ligt de nadruk op **het bevorderen van mentalisatie bij ouders**, door hen inzicht te geven in de ontwikkelingsprocessen die van belang zijn bij jonge kinderen. Ouders worden aangemoedigd om achter het gedrag van hun baby te kijken en beter te begrijpen wat hun kind nodig heeft.

Onderzoek toont aan dat mentaliseren zich ontwikkelt binnen die vroege gehechtheidsrelaties en dat de ouderlijke capaciteit tot mentaliseren daarin een cruciale rol speelt (Luyten & Nijssens, 2021). Het ontstaat dus in de dagelijkse interacties tussen ouder en kind en is een capaciteit die we tijdens ons leven continu moeten ontwikkelen. Een belangrijke factor daarbij is **het 'gemarkeerd spiegelen' door hechtingsfiguren en een gezinsklimaat dat aandacht heeft voor interne mentale toestanden (gedachten, gevoelens, wensen en verlangens)** (Luyten & Nijssens, 2021).

Uit zeer recent meta-analytisch onderzoek blijkt dat ouderlijke mentalisatie – het vermogen van ouders om op een passende en coherente manier stil te staan bij de innerlijke belevingswereld van hun kind – een significante voorspeller is van veilige hechting (Zeegers et al., 2025).

Mentalisatie blijkt zowel direct als via ouderlijke sensitiviteit bij te dragen aan hechtingsveiligheid, waarbij beide factoren samen 12% van de variatie in hechting verklaren. Zelfs wanneer we rekening houden met sensitiviteit, blijft het effect van mentalisatie op hechting significant aanwezig (Zeegers et al., 2025). In kwetsbare gezinnen (bijv. met stress, trauma of psychiatrische problematiek) is het versterken van het mentaliserende vermogen een beschermende factor voor kindontwikkeling. Een kind leert dat de handelingen van de ouders samenhangen met de 'binnenwereld' van de vader of moeder. Het kind gaat dus merken dat wat de ouder doet, te maken heeft met wat de ouder denkt, voelt of bedoelt (hun 'binnenwereld'). Bijvoorbeeld: als mama bezorgd kijkt en dan komt troosten, leert het kind dat die blik iets betekent. Door **een sensitief-responsieve houding** van de ouders kunnen zij de spanningen binnen het kind reguleren en de zelfregulerende capaciteiten van het kind ondersteunen. Omgekeerd brengen kinderen in de loop van de jaren steeds meer de signalen van zichzelf in verband met hun eigen gevoelens en intenties.

De kern van het zelfgevoel van het kind wordt hier gevormd. Als een jong kind zijn ouders beter kan 'lezen' of mentaliseren, vergroot dat de voorspelbaarheid van de ouder en daarmee ook de veiligheid. Door een periode van **groeïende afstemming en wederkerigheid** ontwikkelt zich een patroon van gehechtheid (Fonagy, Allen & Bateman, 2008).

Waarom is het voor een jong kind belangrijk om goed mentaliserende ouders te hebben?

Kinderen zijn voor hun ontwikkeling afhankelijk van **goed mentaliserende ouders**. Zeegers en collega's (2017) concluderen dat ouderlijke mentalisatie als belangrijke voorspeller van de hechtingsveiligheid tussen kind en ouder naar voren is gekomen. Ouderlijke mentalisatie doelt op de mate waarin ouders op frequente, coherente en adequaat afgestemde wijze inzicht tonen in de innerlijke belevingswereld van hun baby's. Daarnaast hebben ouders een reflectieve capaciteit nodig (of mentalisatie) om te kunnen omgaan met hun eigen gevoelens, herinneringen en voorstellingen van hun eigen verleden (Fonagy & Target, 2008).

Dat vraagt dus **oprechte nieuwsgierigheid** van een ouder naar de mentale toestanden van hun kind, voorbij het concrete gedrag (Luyten & Nijssens, 2021). Die houding is belangrijk voor het kind, omdat zij ervaren dat er iemand nieuwsgierig is naar wat er in hen leeft en ze zich de moeite waard vinden. Zoals eerder besproken groeit epistemisch vertrouwen doordat kinderen weten dat ze een beroep kunnen doen op een ander als ze het moeilijk hebben. Ouders hanteren **een niet-wetende, zoekende houding** (Luyten & Nijssens, 2021). Mentale toestanden zijn niet rechtstreeks observeerbaar en de ouder dient dus onder de ijsberg te duiken om te zoeken wat er aan de hand is. Je weet het wel nooit helemaal zeker. Na een drukke dag in het pretpark kan een kind bij het boodschappen doen ineens een woede-uitbarsting krijgen. Voor ouders is het dan belangrijk om met een open, onderzoekende houding te kijken naar wat er speelt. Misschien is het kind overprikkeld van de dag in het pretpark, maar het kan ook iets heel anders zijn. Door veel tijd samen door te brengen, leren ouders hun kind steeds beter begrijpen.

Daarnaast is het belangrijk dat er geen **maladaptieve negatieve attributies** over de interne wereld van het kind aanwezig zijn om tot goed mentaliseren te komen. Als de ouder uit bovenstaand voorbeeld het idee heeft dat zijn of haar kind de woedebui opzettelijk gebruikt om hem 'te pesten', kan die gedachte de relatie met het kind helemaal verstoren (Luyten & Nijssens, 2021).

Effectief mentaliseren is pas mogelijk als ouders **genoeg mentale ruimte** hebben om eerst voldoende over zichzelf te mentaliseren. De vader die met zijn huilende dochter in de winkel staat uit het eerdere voorbeeld kan dan eerst bij zijn eigen schaamte of twijfel stilstaan. Die beweging helpt hem ook om na te denken over de gevoelens en intenties van zijn dochter. Als hem dat niet lukt, zal een ouder vervallen in incongruent spiegelen. Hij zal misschien denken over zijn dochter als 'een verwend nest' omdat hij de eigen spanning, opgeroepen door de woedebui, niet goed kan reguleren (Hutsebaut, Nijssens, & Van Vesseem, 2021).

Zelfkennis bij de ouders is van groot belang, omdat het hen helpt om hun eigen emotionele bagage niet op hun kinderen te projecteren (Pont, 2025). Wanneer een ouder onbewust eigen moeilijkheden of onverwerkte gevoelens projecteert op het kind, krijgen kinderen mogelijk een vertekend beeld van hun eigen emoties. Bijvoorbeeld, wanneer kinderen ruzie maken om de tablet en de ouder dat gedrag telkens benoemt als boosheid, terwijl er mogelijk eerder sprake is van jaloezie of frustratie, zal het kind die interpretatie geleidelijk overnemen. Kinderen nemen de boodschappen die ze vanuit hun omgeving ontvangen mee in hun zelfbeeld. Als een kind herhaaldelijk te horen krijgt dat het boos is, kan het dat internaliseren en zichzelf ook zo gaan zien. Terwijl het onderliggende gevoel misschien eerder onmacht of verdriet was.

Kinderen die opgroeien bij ouders met psychiatrische stoornissen, onverwerkte traumatische ervaringen of ouders met verslavingsproblematieken hebben vaak een onderontwikkeld vermogen tot mentaliseren. Volgens Söderström (2009) kunnen ouders met een verslaving verstoorde mentaliseringsvaardigheden ontwikkelen, wat leidt tot onvolledige of verstoorde interacties met hun kinderen. Dat verhoogt het risico op een verstoorde ontwikkeling van zelfregulatie en sociale competenties bij het kind. Mentalisatie helpt ouders om meer inzicht te krijgen in de emoties en behoeften van hun kinderen, wat bijdraagt aan het verbeteren van de ouder-kindrelatie en het verminderen van risicofactoren voor de intergenerationele overdracht van verslaving en andere gedragsproblemen. **Die bevindingen ondersteunen opnieuw het belang om mentalisatie binnen de oudercursus 'Een sterke start' te bevorderen.**

Het mentaliserend vermogen stimuleren is ook belangrijk tussen partners. Het proces van mentalisatie zorgt ervoor dat er **vertrouwen** ontstaat tussen mensen. Als iemand op zoek gaat naar jouw behoefte, bedoeling, gevoelens of verwachtingen achter jouw gedrag, voel je je erkend en gezien. We voelen ons dan door de ander begrepen. In de klinische praktijk wordt er dan wel eens gezegd dat mensen zich 'gementaliseerd voelen' (Hutsebaut, Nijssens, & Van Vessem, 2021). Vanuit die ervaring zul je zelf ook meer openstaan voor de ander. Mentaliseren is dus een van de meest **unieke menselijke eigenschappen**. Het laat je toe om niet alleen naar het zichtbare gedrag van anderen te kijken (boven de ijsberg), maar ook naar wat er achter dat gedrag schuilgaat (onder de ijsberg). Je probeert betekenis te geven aan iemand zijn binnenkant en dat af te leiden uit het gedrag of de buitenkant. Ook Hutsebaut en collega's (2021) benadrukken onze capaciteit voor empathie en samenwerking. Dat vermogen stelt ons in staat om diepere verbindingen te vormen en elkaar beter te begrijpen. **In gezinnen waar de spanning oploopt door de komst of aanwezigheid van een jong kind, is het daarom van groot belang.** Mentaliseren helpt koppels niet alleen om elkaar beter te begrijpen, het maakt hen ook hechter als team. Door elkaar écht te zien en te erkennen, kunnen partners samen uitdagingen aangaan, vooral in de soms stressvolle periode rond de opvoeding van een jong kind. Zo ontstaat er een sterke, gezamenlijke basis waarop ze een veilige en liefdevolle omgeving voor hun gezin kunnen creëren.

Overzicht van de algemene pedagogische visies, boeken en inspirerende sprekers die verder doorschemeren in de cursus 'En sterke start'.

De algemene pedagogische visie van de oudercursus is opgebouwd uit verschillende (wetenschappelijk onderbouwde) pedagogische visies. We willen ouders op weg zetten om een manier van opvoeden te vinden waarbij ze zich goed en gesterkt voelen. **We geven een beknopte samenvatting van de pedagogische visies, theoretische modellen en inspirerende sprekers waarvan we in de oudercursus vertrekken.** In de beschrijving van de sessies maken we een duidelijk onderscheid tussen dat theoretische kader en het werkelijk wetenschappelijk onderbouwde onderzoek. In het draaiboek staat duidelijk aangegeven in welke sessie welke principes aan bod komen.

Boeken: ‘De eerste 1000 dagen’ en ‘Gelijk goed beginnen’ van Tessa Roseboom. Tessa Roseboom is een gerenommeerde Nederlandse hoogleraar Early Development and Health aan de Universiteit van Amsterdam. Ze staat bekend om haar baanbrekende onderzoek naar de langetermijneffecten van vroege levensomstandigheden, met name ondervoeding tijdens de zwangerschap, op de gezondheid en ontwikkeling van kinderen en volwassenen. Haar werk heeft inzichten opgeleverd over de relatie tussen prenatale omgeving en latere gezondheidsproblemen, en heeft bijgedragen aan het begrip van het belang van vroege levensfasen voor gezondheid en welzijn. **In de cursus gebruiken we de wetenschappelijke feiten over de eerste 1000 dagen en vertalen we ze naar jip-en-janneketaal.**

Infant Mental Health (IMH). De visie van Infant Mental Health is mede geïnspireerd door het werk van Selma Fraiberg. Samen met haar collega’s in Michigan legde Fraiberg de basis voor het therapeutisch werken met ouders en baby’s (Fraiberg et al. 1975). Zij introduceerde als eerste de term *infant mental health* om het werken met baby’s te beschrijven. In 1980 vond het eerste congres van de World Association for Infant Mental Health plaats, waar wetenschappers, psychologen en psychiaters die zich bezighielden met baby’s samenkwamen om kennis en ervaringen uit te wisselen. **Het boek van Nicole Vliegen en Yannic Verhaest ‘Vroege ontwikkeling alle kansen geven’ geeft ons sterk wetenschappelijk onderbouwde informatie en handvatten om die kennis met ouders te bespreken.**

Boek: ‘Laat je kind niet los’ van Gordon Neufeld en Gabor Maté. Het boek richt zich op het begrijpen van de impact van vroege jeugdervaringen op de fysieke en emotionele gezondheid van volwassenen. Maté bespreekt hoe vroegkinderlijke stress, traumatische ervaringen en het gebrek aan emotionele ondersteuning kunnen leiden tot latere gezondheidsproblemen, zoals verslavingen en mentale gezondheidsproblemen. Hij pleit voor een holistische benadering van gezondheid die de verbinding tussen jeugdtrauma’s en volwassen gezondheid erkent, en biedt inzichten en perspectieven om herstel en welzijn te bevorderen. **In de cursus gebruiken we de visie op hechting uit dit boek.**

Kinderarts Nadine Burke Harris en het ACE-onderzoek. Nadine Burke Harris is een Amerikaanse kinderarts en gezondheidsfunctionaris. Ze staat bekend om haar inspanningen op het gebied van jeugdgezondheid en haar werk voor het Adverse Childhood Experiences-onderzoek (ACE). Het ACE-onderzoek richt zich op de impact van negatieve jeugdervaringen op de gezondheid en het welzijn op latere leeftijd. Het onderzoekt 10 specifieke jeugdtrauma’s, waaronder fysieke mishandeling, verwaarlozing en huiselijk geweld. Het legt verbanden tussen die ervaringen en een verhoogd risico op gezondheidsproblemen, verslavingen en sociaal-economische moeilijkheden op volwassen leeftijd. Het ACE-onderzoek benadrukt het belang van preventie en vroege interventies om de gevolgen van negatieve jeugdervaringen te verminderen. Nadine Burk Harris heeft het bewustzijn over de langetermijneffecten van jeugdtrauma’s op de gezondheid vergroot en heeft gepleit voor een *trauma-informed* benadering van de gezondheidszorg. **In de cursus bespreken we de uitkomst van de ACE-onderzoeken in makkelijke taal.**

Visie Aware Parenting (Aletha Solter). Aware Parenting is een opvoedingsfilosofie gebaseerd op de recentste onderzoeken en inzichten op het gebied van de ontwikkeling van kinderen. *Aware parenting* helpt kinderen groeien en bloeien en creëert zelfstandige, zelfbewuste en verantwoordelijke volwassenen. Aware Parenting beschrijft 3 mogelijke oorzaken van ‘moeilijk’ gedrag. Een essentieel onderdeel van Solters methode is dat we kinderen kunnen helpen om stress te reguleren en trauma te verwerken. Aletha Solter schreef al 7 boeken waaronder ‘Het ongedwongen kind’ (www.awareparenting.com). **In de cursus gebruiken we haar visie op hechting en haar coregulerende aanpak bij huilen.**

Visie Afgestemd opvoeden (Jürgen Peeters). Bij Afgestemd opvoeden reageren ouders adequaat op de behoeften van kinderen zodat die zich gezien en gehoord voelen. Bij Afgestemd opvoeden kijk je voorbij het gedrag van een kind. In plaats van kortetermijngedragscontrole werk je met langetermijnopvoedingsdoelen.

De term Afgestemd Opvoeden is in het leven geroepen door Jürgen Peeters (level 2 *Aware Parenting instructor*). Hij is auteur van het boek 'Kinderen zijn geen puppy's. De kracht van zelfsturing in opvoeding.' (www.afgestemdopvoeden.be). In de cursus vertrekken we ook bij de allerkleinsten vanuit afgestemd opvoeden. **We verdiepen ons in de sensitief-responsieve houding die belangrijk is bij het afgestemd opvoeden.**

Visie Mild ouderschap (Nina Mouton). Mild opvoeden – ook wel democratisch opvoeden genoemd – is een vorm van opvoeden waarbij inspraak, reflectie en mildheid centraal staan. Dat betekent niet dat we elk gedrag zomaar moeten accepteren, maar wél dat we kinderen laten merken dat we hun gevoelens zien en daar rekening mee houden. De nadruk ligt op zelfzorg voor ouders. Nina Mouton is auteur van het boek 'Mild ouderschap'. (www.ninamouton.be). **Binnen de cursus gaan we aan de slag met de theorie en de oefeningen uit het boek van Nina Mouton. We hebben het over zelfzorg, maar ook over zelfzorg binnen de partnerrelatie.**

Visie Attachment Parenting (William Sears). *Attachment Parenting* betekent letterlijk hechtend ouderschap. Het doelt op het hechtingsproces tussen ouder en kind. *Attachment Parenting* (AP) stelt dat een kind behoefte heeft aan vertrouwen, empathie en genegenheid en dat ouders moeten helpen bij de ontwikkeling van die eigenschappen. Die basishouding klinkt vanzelfsprekend, maar het blijkt in veel relaties tussen ouders en kinderen in meerdere of mindere mate te ontbreken. William Sears publiceerde in zijn boek de nu beroemde 7 B's, die volgens hem de leidraad zijn van wat AP precies inhoudt. Borstvoeding aanmoedigen, de baby veelvuldig dragen en dicht bij de baby slapen zijn er 3 van. (www.attachmentparenting.org) **Binnen de cursus gaan we aan de slag met enkele principes vanuit Attachment Parenting, meer bepaald de relatie tussen ouder en kind (hechting), de nood aan fysiek contact, aandacht voor huilen en balans binnen de opvoeding.**

Kinderpsychiater Bruce Perry. Doctor Bruce Perry is een bekende Amerikaanse kinderpsychiater en neurowetenschapper. Hij is medeoprichter van de ChildTrauma Academy en heeft uitgebreid onderzoek verricht naar de impact van trauma op de ontwikkeling van het brein, met name tijdens de vroege kinderjaren. Zijn werk heeft bijgedragen aan het begrijpen van de neurobiologische mechanismen die betrokken zijn bij traumagerelateerde problemen en gedragsstoornissen bij kinderen. Perry heeft ook geschreven over *trauma-informed care* en de noodzaak om kinderen te ondersteunen bij het herstellen van traumatische ervaringen. Zijn inzichten hebben invloed gehad op therapeutische benaderingen en beleidsvorming met betrekking tot kindervelzijn en mentale gezondheid. **In de cursus zetten we het Neurosequential Model of Therapeutics (NMT) van Bruce Perry in bij coregulatie, door kinderen te helpen stress te beheersen en hun emoties te reguleren via gestructureerde, herhalende en empathische interacties. We doen dat vanuit een veilige en voorspelbare omgeving, ritme en herhaling, empathische en responsieve interacties en ondersteuning bij zelfregulatie. Door die principes van het NMT-model toe te passen, kunnen ouders coregulatie bevorderen en kinderen helpen om stress te verminderen en emotioneel veerkrachtiger te worden.**

Boek: 'Het weerbare kind' van Maggie Kline en Peter A. Levine. Het boek biedt praktische tools en technieken, waaronder hypnotherapie en neuro-linguïstisch programmeren, om ouders en begeleiders te helpen kinderen emotionele veerkracht op te bouwen. Met de nadruk op empathie, begrip en positieve communicatie, leiden Kline en Levine lezers door strategieën om het zelfvertrouwen en het emotionele welzijn van kinderen te versterken, en hen te ondersteunen om uitdagingen te overwinnen. **In de cursus gaan we aan de slag met die manieren om heel jonge kinderen via spel te ondersteunen om emoties te verwerken.**

De lijst van theoretische modellen, wetenschappelijk onderzoek en theoretische kaders zal nooit af zijn. Wij vinden het enorm belangrijk om constant bij te leren en de laatste inzichten en het wetenschappelijk onderzoek rond die eerste 1000 cruciale dagen op te nemen in de cursus 'Een sterke start'.

3.2 Argumenten op basis van onderzoek

Op dit moment is er nog geen systematisch onderzoek gedaan naar onze specifieke praktijk. De door ons uitgewerkte cursus 'Een sterke start' is wel gebaseerd op theoretisch onderzoek, maar de praktijk zelf (met 6 sessies) is nog niet wetenschappelijk onderzocht.

Door de huidige samenwerking met PANGG 0-18 verkennen we momenteel de mogelijkheid tot onderzoek, want er zijn nu verschillende aanbieders van de praktijk in Vlaanderen.

De beschikbare data geven geen inzicht in de effectiviteit, maar richten zich vooral op de tevredenheid van de deelnemers. De cursus is pril en staat in zijn kinderschoenen. We verzamelen momenteel alleen vragenlijsten die ouders na de cursus invullen over tevredenheid (zie eerder). Na elke cursus vult de ouder een eigen ontworpen digitaal feedbackdocument in. We kunnen op dit moment nog geen algemene conclusies formuleren. [Het evaluatieformulier kunt u hier bekijken.](#)

We onderzoeken momenteel hoe het programma 'Mindful met je baby' van Eva Potharst kan aansluiten bij onze werking. Daarnaast is er een beginnende samenwerking met onderzoeker Tessy Boedt van de Universiteit Tilburg. Samen met haar willen we verkennen hoe 'Een sterke start' onderzocht kan worden op effectiviteit.

De groepstraining 'Mindful met je baby' is al wetenschappelijk onderbouwd, en we willen nagaan in welke mate er overlap is tussen dat programma en 'Een sterke start'. Die verkenning moet ons helpen om de inhoud van onze begeleiding verder te versterken én om onderbouwde keuzes te maken in het vormgeven van ons aanbod.

Er werd eerder al een bachelorproef uitgevoerd rond de optimalisatie van de Opla-app: *"Op welke manier kunnen we de app Opla binnen de context van online hulpverlening optimaliseren om gezinnen beter te ondersteunen gedurende de periode op de wachtlijst voor de begeleiding bij CKG De Schommel?"*

De bachelorproef onderzocht hoe gezinnen Opla ervaren en hoe we de app verder kunnen optimaliseren. Daarvoor werden **5 moeders geïnterviewd**, van wie er **4 op de wachtlijst stonden** bij CKG De Schommel en **1 mama die al in begeleiding was**. Aan de hand van die interviews, aangevuld met literatuur en een gecombineerde data-analyse, werd duidelijk dat ouders vaak onvoldoende zicht hebben op de functies van Opla, wat het gebruik bemoeilijkt. Over het algemeen ervaren ouders Opla als een gebruiksvriendelijke app, al lopen de ervaringen met het inloggen uiteen. Sommige ouders raken zonder problemen aan de slag, terwijl andere technische hindernissen ondervinden. Meerdere ouders ervaren het beperkte aantal thema's als positief, omdat het overzicht creëert. Tegelijk blijken tijdsgebrek en de confronterende inhoud belangrijke drempels die het gebruik kunnen verminderen. Privacy vormt voor de meeste ouders geen grote zorg, al houdt 1 ouder hier onbewust toch rekening mee. Samengevat biedt Opla duidelijke meerwaarde, maar zijn er ook knelpunten die verdere optimalisatie vragen.

Als eindproduct werd een **informatieve flyer met QR-codes naar korte uitlegvideo's** ontwikkeld om ouders beter te ondersteunen. Daarnaast werden enkele technische en toekomstige aanbevelingen geformuleerd om de app gebruiksvriendelijker te maken.

Naar de toekomst toe willen we graag verder onderzoek voeren naar zowel 'Een sterke start' als naar het **gebruik van de Opla-app**. In februari 2026 is een nieuw project gestart waarin **De Schommel en 7 andere CKG's gezamenlijk een innovatiemodule** hebben ingediend bij het **agentschap Opgroeien**. In dat project hebben we een **theory of change** uitgewerkt en zal een **impactmeting** gebeuren rond het gebruik van de Opla-app tijdens de wachttijd.

Hoewel dat project waardevolle inzichten zal opleveren, richt het zich **niet specifiek op 'Een sterke start'**. Daarom willen we hier graag parallel verder rond werken, zodat we ook voor de oudercursus de effectiviteit, impact en mogelijke optimalisaties beter in kaart kunnen brengen.

4. Voorwaarden voor uitvoering

4.1 Competente medewerkers

Om de praktijk effectief uit te voeren, raden we aan om **een train-de-traineropleiding 'Een sterke start' te volgen van 10 uur** bij De Schommel vzw. Jaarlijks bieden we supervisie en intervisie aan voor alle organisaties die de cursus verzorgen. Dat is geen verplicht aanbod, maar we raden het wel sterk aan zodat iedereen up-to-date blijft en mee is met de laatste aanpassingen.

Intervisie en supervisie bieden daarnaast een belangrijke meerwaarde: ze creëren ruimte om samen stil te staan bij casussen, ervaringen en vragen die in de praktijk leven. Medewerkers kunnen van elkaar leren, blinde vlekken herkennen en hun professionele handelen blijven aanscherpen.

Bovendien verhoogt regelmatige inter- en supervisie de kwaliteit en consistentie van de ondersteuning die we bieden aan gezinnen. Het zorgt ervoor dat iedereen werkt vanuit dezelfde visie, recente inzichten en gedeelde aanpak. Het draagt ook bij aan het welzijn van medewerkers: het geeft ruimte om te ventileren, te reflecteren en steun te ervaren binnen het team.

Daarnaast kunnen eerstelijnsactoren bij PANGG O-18 de train-de-traineropleiding volgen door het driedelige pakket Infant Mental Health (IMH) te doorlopen.

Begeleiders van de oudercursus hebben een pedagogische achtergrond en kunnen een veilig, ondersteunend en stimulerend leerklimaat realiseren. Ze volgen de ontwikkeling van de groep (het groepsproces) en stemmen hun handelen daarop af.

Begeleiders hebben daarnaast basiskennis over:

- de ontwikkeling van een kind
- *infant mental health* (IMH)
- oplossingsgericht werken
- ontwikkeling van een groep, groepsdynamica, omgaan met weerstand, omgaan met conflicten
- kennis van het (jeugd)hulpverleningslandschap.

Begeleiders hebben daarnaast volgende persoonlijkheidskenmerken:

- een inspirerende uitstraling: motiverend, aanmoedigend en gedreven
- een uitstraling die rust, veiligheid en vertrouwen biedt
- relativeringsvermogen
- stressbestendigheid
- humor
- een positieve ingesteldheid
- zelfkennis
- een heldere communicatie
- een visie die oplossingsgericht en ondersteunend is
- durf en assertiviteit
- een open houding van respect en waardering, empathie

- een creatieve geest om out of the box te denken en te handelen
- flexibiliteit in denken en doen
- ...

4.2 Kwaliteitsbewaking

Train de trainer

Om 'Een sterke start' te kunnen aanbieden, volgt iedere begeleider eerst een train-de-traineropleiding van 10 uur bij De Schommel.

Tijdens die training:

- doorlopen we het volledige aanbod van 'Een sterke start'
- krijgen begeleiders toegang tot alle presentaties en materialen
- ervaren begeleiders zelf de oefeningen (ervaringsgericht), zodat ze de methodiek later authentiek kunnen toepassen.

Wat meten we tijdens de cursus?

Bij de start van de cursus vullen ouders een nulmeting in rond:

- zelfeffectiviteit (ouderlijke *self-efficacy*)
- het gevoel van steun en verbondenheid.

Na 10 weken vullen ouders dezelfde meting opnieuw in. Daarnaast krijgen ouders op het einde van de cursus een extra kaartje te zien waarin ze ook de cursus en de Opla-app evalueren. De vragen worden aangeboden via de Opla-app binnen het thema 'Een sterke start'. Organisaties die Opla niet gebruiken, kunnen de vragenlijst op papier inzetten.

Outcome-domein 1: gevoel van steun, nabijheid en beschikbaarheid

Wat willen we veranderd zien?

Gezinnen hebben het gevoel dat ze ergens terechtkunnen met opvoedingsvragen; ervaren dat er iemand beschikbaar en betrokken is en voelen zich gedragen, verbonden en niet alleen bij het omgaan met opvoedingsuitdagingen.

Outcome

Gezinnen antwoorden op een schaalvraag (1 = helemaal oneens, 5 = helemaal eens)

- Ik weet bij wie ik terechtkan met vragen over de opvoeding of ontwikkeling van mijn kind.
- Ik ervaar steun en verbondenheid in mijn ouderschap.

Meetbaar criterium

Minstens 70% van de gezinnen scoort hoger op de vragen rond ervaren steun of verbondenheid dan bij de nulmeting. Minstens 70% geeft aan te weten bij wie ze terechtkunnen met (opvoedings)vragen.

Outcome-domein 2: zelfeffectiviteit van ouders

Wat willen we veranderd zien? Ouders ervaren meer vertrouwen in hun eigen kunnen bij het omgaan met dagelijkse opvoedsituaties.

Outcome

Ouders voelen een toegenomen gevoel van zelfeffectiviteit om dagelijkse uitdagingen aan te gaan.

Meetbaar criterium

Minstens 70% van de ouders toont een stijging van minstens +1 punt op een gevalideerde zelfeffectiviteitsschaal na afronding van de starttijd.

Gevalideerde vragenlijst

We gebruiken de Me as a Parent Scale (MaaPs). Die is ook beschikbaar als pdf. We gebruiken de verkorte versie van 4 schaalvragen.

Website: (MaaPs-SF). [Me as a Parent Scale • Parenting Research Centre](#)

De vragenlijsten hebben we begin februari 2026 toegevoegd aan de Opla-app. Ouders vullen die vragen vanaf nu in bij de start van de groepscursus. De toevoeging is nog pril en er zijn op dit moment dus nog geen beschikbare data. We streven ernaar dat bij ongeveer 70% van de ouders een stijging in de scores zichtbaar zal zijn na afloop van de cursus. Dat blijft een voorlopige inschatting, omdat de eerste metingen en analyses nog moeten plaatsvinden.

In dit evaluatieonderzoek hanteren we een richtpercentage van 70%. Dat is een persoonlijke keuze die we bewust maken: gezinnen starten vanuit uiteenlopende situaties, waardoor vooruitgang nooit voor iedereen gelijk zal verlopen. Daarom beschouwen wij een bereik rond 70% als een duidelijke meerderheid die een betekenisvolle vooruitgang boekt.

Evaluatievragen op het einde:

- *Wat moeten we zeker behouden aan de cursus? Wat was interessant?*
- *Heb je nog tips/aanvullingen om de cursus te verbeteren?*
- *Ik vond Opla (invullen met 1 tot 5 sterren)*
- *Heb je tips voor ons om Opla te verbeteren? Open vraag*

Het agentschap Opgroeien vraagt aan een Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning (een CKG) om een dossier bij te houden van elk gezin dat deelneemt aan de oudercursus. Het agentschap kijkt erop toe dat gezinnen kwaliteitsvolle hulpverlening ontvangen. Dossierbeheer zoals in De Schommel is een intern proces voor een CKG en geen vereiste om deze oudercursus aan te bieden.

4.3 Ruimte en infrastructuur

Het is belangrijk om **de cursus in samenwerking met andere organisaties op te zetten**. Hoe meer partners zich achter het initiatief scharen, zoals een Huis van het Kind, een vroedvrouwenpraktijk of een kinderdagverblijf, des te beter wordt de cursus gedragen. Die organisaties helpen niet alleen bij de promotie, maar kunnen ook gezinnen doorverwijzen. Op die manier wordt de vertrouwensband tussen organisatie en gezin versterkt en voortgezet.

Om de oudercursus aan te bieden is **een gezellig lokaal nodig waar het aangenaam vertoeven is voor ongeveer 15 personen**. Idealiter geef je de cursus in samenwerking met een peuterspeelpunt, kinderdagverblijf, (kleuter)school of vroedvrouwpraktijk. Het is belangrijk om een warme en uitnodigende omgeving te kiezen waar ouders zich op hun gemak voelen. Een kille of saaie vergaderruimte wordt afgeraden, omdat dat de betrokkenheid en het groepsgevoel kan verminderen. Een gezellige, lichte ruimte met voldoende plaats om te bewegen en te interageren bevordert een positieve en ontspannen sfeer, wat essentieel is voor het succes van de cursus.

Voor de presentatie zijn er daarnaast een beamer en een scherm nodig. We maken de setting altijd zo rustgevend mogelijk. Deelnemers zitten, als dat mogelijk is, in een kring zodat er een fijne groepsdynamiek kan ontstaan. Het helpt ook zeker om koffie, thee en een koekje te kunnen aanbieden. Als de oudercursus volledig online plaatsvindt, zorgen we ook altijd voor *breakout rooms* zodat deelnemers in een kleine, veilige groep ervaringen kunnen delen.

4.4 Kostprijs

Personeelskosten: reken op minstens 4 uur per week voor 1 cursus. Die tijd omvat: samenwerkingen opzetten, promotie voeren, aanmeldingen regelen, dossiers beheren, de oudercursus voorbereiden en aanbieden, de afronding, nazorg, verwerking van evaluatieformulieren ...

Materialen: de begeleider ontvangt een draaiboek waarin we de doelen hebben omschreven en alle sessies volledig uitgewerkt zijn. De presentaties voor ouders hebben we in het online platform Canva gemaakt en worden via die weg ook gedeeld. Alle materialen voor ouders worden ook digitaal aangeleverd. Het gaat dan om de presentaties in Canva en de inspiratielijst. Het gebruik van de Opla-app is optioneel, maar biedt een grote meerwaarde bij het *blended* aanbieden van de cursus. Maar je kunt de cursus ook zonder de ondersteuning van de app geven. Voor het gebruik van de Opla-app is een aparte overeenkomst vereist. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met De Schommel vzw. [Bekijk een informatief filmpje over Opla op de website van De Schommel vzw.](#)

Kosten voor de locatie: wij maken gebruik van eigen locaties of gaan samenwerkingen aan waarbij een partner de locatie verzorgt (bijvoorbeeld een Huis van het Kind, een school, een kinderdagverblijf).

Licentiekosten: de presentatie voor de oudercursus maakten we in www.canva.com. Een betalende licentie aanschaffen om de presentatie te gebruiken is niet nodig, dat kan ook met de gratis versie.

Vormingskosten: De Schommel organiseert train-de-trainersopleidingen om de oudercursus aan te bieden. Deelname aan de train-de-trainer via De Schommel kostte in 2025 +/- 600 euro per organisatie. Na 10 uur opleiding hebben deelnemers alles in handen (ook alle materialen) om de oudercursus aan te bieden. Om deel te nemen aan de volgende opleiding kunnen ze contact opnemen met De Schommel (contactpersoon: Laurien Tielens). Een actuele prijsofferte kun je opvragen via De Schommel vzw. In die prijs is ook een draaiboek per deelnemer opgenomen. Extra draaiboeken (alleen voor deelnemers van de train-de-traineropleiding) kosten circa 25 euro per boek.

Kosten kwaliteitsbewaking: na de train-de-traineropleiding organiseert De Schommel jaarlijks een intervisiemoment (1 dag per jaar).

4.5 Overdracht en implementatie

De volledige uitwerking van de sessies staat in een **draaiboek**. Het draaiboek van 60 pagina's dik is een naslagwerk dat trainers die de oudercursus aanbieden kunnen gebruiken om de oudercursus in groep aan te bieden. Daarnaast is er een **presentatie van elke sessie beschikbaar**. Zoals eerder beschreven faciliteert de train-de-traineropleiding overdracht, met aandacht voor aangepaste implementatie.

De data en meest accurate informatie kun je het best opvragen bij De Schommel vzw. Het draaiboek is alleen verkrijgbaar voor wie een train-de-trainer heeft gevolgd en kun je niet afzonderlijk aankopen bij De Schommel.

In de regio Antwerpen wordt ons programma **'Een sterke start'** actief ingezet binnen het samenwerkingsverband **PANGG 0-18** dat zich richt op geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en jongeren. **'Een sterke start'** maakt deel uit van een driedelig aanbod rond **infant mental health** voor eerstelijnsactoren binnen dat netwerk. Wij bieden een train-de-traineropleiding aan eerstelijnsactoren en zij zullen op hun beurt het programma aanbieden als onderdeel van hun preventieve zorgaanbod via de **conventie 'psychologische zorg in de eerste lijn' (RIZIV)**. In 2025 werden er al vijf train-de-trainervormingen aangeboden aan geïnteresseerde psychologen.

Eerstelijnspsychologen hebben de keuze om **'Een sterke start'** zelf aan te bieden binnen de context van gemeenschapszorg volgens de conventie, of om samen te werken met **Centra voor Kinderzorg en gezinsondersteuning (CKG's)**. Wanneer eerstelijnspsychologen kiezen voor samenwerking met de CKG's, kunnen zij hun psychologische expertise combineren met de opvoedkundige ondersteuning die de centra bieden. Dat resulteert in een geïntegreerde aanpak die zowel de psychische als opvoedkundige aspecten van het ouderschap effectief aanpakt. Op die manier wordt **'Een sterke start'** niet alleen breder verspreid, maar ook effectiever ingezet, waarbij de krachten van verschillende zorg- en ondersteuningspartners worden gebundeld om gezinnen optimaal te ondersteunen. Het programma vormt naar ons inzicht een waardevolle aanvulling op de bestaande zorginitiatieven en biedt een stevige basis in de vroege jaren van het kind.

De samenwerking met PANGG 0-18 blijft verder bestaan, onder andere doordat zij ook de Opla-app implementeren bij de eerstelijnsactoren. Het is daarnaast belangrijk om te benadrukken dat De Schommel binnen PANGG 0-18 geen actieve rol opneemt in de kwaliteitsbewaking van de uitvoering van het programma. Die verantwoordelijkheid ligt bij PANGG 0-18 als coördinerend netwerk. Tot slot begrijpen we dat de actoren binnen hun werking de inhoud van het programma en de naam van de vorming soms ook aanpassen. Binnen de uitrol van ons eigen CKG en eventueel andere CKG's die het programma in de toekomst willen aanbieden – ligt de kwaliteitsbewaking van het programma wél bij De Schommel.

5. Bronnen

Allen, J.G., Fonagy, P., & Bateman, A.W. (2008). *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Augeo Foundation. (z.j.). *Bouwstenen van hechting: bouwstenen en toelichting*. Geraadpleegd op 8 januari 2026, van <https://www.augeo.nl/~media/Files/Bibliotheek/Augeo-Bouwstenen-en-toelichting>

Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V., & Bennett, C. (2014). Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002020.pub4>

Bennis, L., & Pont L. (2025, 17 februari). Aflevering 32: Mentaliseren, jezelf en de ander kennen [Audio podcast aflevering]. Nul 18. [Mentaliseren: jezelf en de ander kennen - Nul18 Podcast | Podcast on Spotify](#)

Blokland. (2024). *Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Peuter in Zicht'*. Nederlands Jeugdinstituut. <https://www.nji.nl/uploads/2024-07/Peuter-in-Zicht.pdf>

Brazelton, T.B., & Greenspan, S.I. (2000). *The irreducible needs of children: What every child must have to grow, learn, and flourish*. Da Capo Press.

Center on the Developing Child. (Z.d.). *Serve & return*. Harvard University. Geraadpleegd op 2 mei 2025 van <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/>

Cohen, L.J. (2002). *Spelend opvoeden: Hoe je de beste en leukste ouder wordt* (M. van Kessel, vert.). Utrecht: Het Spectrum.

De Vuyst, L., Van Mol, B., & Mollenvanger, J. (2022, 30 mei). *De eerste duizend dagen maken het verschil*. Weliswaar. Geraadpleegd op 8 januari 2026, van <https://www.weliswaar.be/kinderen-jongeren/de-eerste-duizend-dagen-maken-het-verschil> [weliswaar.be]

Co-PRIME. (z.d.). *Werkpakket 2: De eerste 1000 dagen – de ontwikkeling van regulatieproblemen*. KU Leuven. Geraadpleegd op 8 januari 2026, van <https://gbiomed.kuleuven.be/english/research/50000666/50000673/coprime/werkpaketten/werkpakket-2>

De Bruin-Beneder, R. (2007). *Kinderpsychotherapie: Basiskennis voor de praktijk van de psychotherapie*. Coutinho.

Departement Zorg. (z.d.). *Gezinsenquête 2021: Gezinnen in Vlaanderen in beeld*. <https://www.departementzorg.be/nl/gezinsenquête-2021-gezinnen-vlaanderen-beeld> (geraadpleegd op 27 januari 2026).

De Roos, S., Bucx, F., & Van den Berg, E. (2021). *Sociale netwerken van ouders. Steun bij de opvoeding en andere ouderschapstaken*. Sociaal en Cultureel Planbureau. [Sociale netwerken van ouders | Sociaal en Cultureel Planbureau](#)

- Faber, A., & Mazlish, E. (2007). *How2talk2kids* (1ste editie). How2Talk2Kids.
- Fang, Y., Luo, J., Boelens, M., Windhorst, D.A., & Raat, H. (2024). Factors associated with parenting self-efficacy: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687-1705. <https://doi.org/10.1111/jan.14767>
- Filliozat, I. (2021). *De complete peuters en kleuters survivalgids voor ouders* (1ste editie). Centrale Uitgeverij Deltas.
- Flamang, N. (2020). *Als je van spelen leren kan* (1ste editie). Acco.
- Fraiberg, S. (1988). *De magische wereld van het kind*. Uitgeverij Paul Brand.
- Gravesteyn, C. (2015). *Ouderschap in ontwikkeling. De kracht van alledaags ouderschap*. SWP.
- Herstraets, A., Gilis, B., Ketelbueters, C., Dognaux, L., Martens, L., Vangermeersch, S., & Gijsbrechts, Y. (2023). Op welke manier kan de app OPLA, binnen de context van online hulpverlening, geoptimaliseerd worden om gezinnen beter te ondersteunen gedurende de periode op de wachtlijst voor de begeleiding bij CKG De Schommel? (POU12A, bachelorproef). KU Leuven.
- Hompes, T. (2025, 1 april). Basiskennis PMG & IMH: Deel 1 – Zwangerschap & jong ouderschap: De perinatale periode. De geboorte van een kind en een ouder [IMH-basisopleiding]. RINO Vlaanderen & WAIMH, Leuven.
- Huilen. (2021, 27 mei). Kind en Gezin. <https://www.kindengezin.be/nl/thema/ontwikkeling-en-gedrag/gedrag-en-opvoeding/huilen>
- Hutsebaut, J., Nijssens, L., & Van Vesseem, M. (2021). *De kracht van mentaliseren*. Boom uitgevers Amsterdam.
- Kind en Gezin. (2024, juni 21). 1000 dagen samen [Video playlist]. YouTube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLKlAm6Wmdb9HBD80SFZDXzLUMSrlPkRK>
- Kinet, M., & Vermote, R. (Red.). (2005). *Mentalisatie*. Garant Uitgevers.
- Kohn, A. (2019). *Onvoorwaardelijk ouderschap* (1ste editie). Uitgeverij Samsara.
- Levine, P.A., & Kline, M. (2022). *Het weerbare kind* (1ste editie). Uitgeverij Altamira.
- Luyten, P., & Nijssens, L. (2022). Mentaliseren. In R. Lindauer & W. Staal (Red.), *Handboek kinder- en jeugdpsychiatrie* (pp. 587-597). Amsterdam: Boom uitgevers Amsterdam. [discovery.ucl.ac.uk], [boom.nl]
- Neufeld, G., & Mate, G. (2022). *Laat je kind niet los* (1ste editie). Uitgeverij Manteau.
- Maas, A.J.B.M. (2013). *Mother & fetus: The start of a relationship* (Doctoral dissertation, Tilburg University). Ridderkerk: Ridderprint. <https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/mother-amp-fetus-the-start-of-a-relationship>
- Oehlman Forbes, D., Lee, M., & Lakeman, R. (2021). The role of mentalization in child psychotherapy, interpersonal trauma, and recovery: A scoping review. *Psychotherapy*, 58(1), 50-67. <https://doi.org/10.1037/pst0000341>

Opgroeien. (11 augustus 2025). Opgroeien. <https://www.opgroeien.be>

Mouton, N. (2020). Mild ouderschap (eerste druk). Borgerhoff & Lamberigts. Parenting Research Centre. (n.d.). Me as a Parent Scale <https://www.parentingrc.org.au/tools/me-as-a-parent-scale/> (Geraadpleegd op 5 februari 2026.)

Peeters, J., (2017). Kinderen zijn geen puppy's (1ste editie). Acco.

Peeters, J. (z.d.). Jaaropleiding 'Ouders begeleiden naar afgestemd opvoeden' [presentatieslides; nota's].

Roseboom, T.J. (2022). De eerste 1000 dagen: Het fundamentele belang van een goed begin vanuit biologisch, medisch en maatschappelijk perspectief. De Tijdstroom

Sadler, L.S., Slade, A., Close, N., Webb, D.L., Simpson, T., Fennie, K., & Mayes, L.C. (2013). Minding the Baby: Enhancing reflectiveness to improve early health and relationship outcomes in an interdisciplinary home-visiting program. *Infant Mental Health Journal*, 34(5), 391-405. <https://doi.org/10.1002/imhj.21406>

Savin-Baden, M. & Major, C.H. (2013). Qualitative research. The essential guide to theory and practice. London: Routledge.

Sears, W., & Sears, M. (2001). The Attachment Parenting Book. Little, Brown.

Seys, H. (2025, 22 april). Basiskennis PMG & IMH: De basisprincipes en recente ontwikkelingen van IMH en PMG [Lezing, IMH-basisopleiding]. RINO Vlaanderen & WAIMH, Leuven.

Seghers, N. & Maes, B. (z.d.). Magenta werkboek (1ste editie). Acco.

Siegel, D.J. & Bryson, T.P. (2019). Het hele brein, het hele kind / druk 1: twaalf revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren. Scriptum.

Solter, A.J. (2013). Attachment Play. Amsterdam University Press.

Solter, A.J. (2009). Baby's weten wat ze willen (1ste editie). Uitgeverij de Toorts.

Solter, A.J. (2018). Cooperative and Connected: Helping Children Flourish Without Punishments or Rewards. Shining Star Press.

Solter, A.J. (2000). De taal van huilen (druk 5). Uitgeverij De Toorts.

Söderström, K. (2009). Minding the baby: Mentalization-based treatment in families with parental substance use disorder: Theoretical framework. *Nordic Psychology*, 61(3), 47-65. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.47>

Spruijt, R., Kassenberg, A., Petri, D., Tuinstra, J., & Doornenbal, J. (2021). Algemeen werkzame factoren in groepsgerichte opvoedingsondersteuning: Ervaringen van ouders, vrijwilligers en jeugdprofessionals. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 30(1), 22-43. <https://doi.org/10.54431/jsi.639>

Swinnen, L. (2021). *Activeer je nervus vagus: Een revolutionair antwoord op stress- en angstklachten, trauma en een verminderde immuniteit*. Lannoo.

Tessa Bouâli. (2024, juni 3). Een baken voor verdriet. Excessief huilen bij baby's en hun ouders vanuit een Infant Mental Health-perspectief [twee daagse bijscholing]. RINO Vlaanderen. Lint.

Tielens, L. (2025). Mentaliseren in de spelkamer: Hoe kan het client-centered spelcounselingsproces bijdragen aan het bevorderen van mentalisatie? [Ongepubliceerd eindwerk, Thomas More Hogeschool].

Van Dam, C., Kroes, G., Van Bommel, R., Tacq, E., & Bolt, A. (2014). *Factsheet Pilotonderzoek Gezin Centraal*. Nijmegen, Nederland: Praktikon.

Van den Bergh, B.R.H., Mulder, E.J.H., Mennes, M., & Glover, V. (2005). Antenatal maternal anxiety and stress and the neurobehavioural development of the fetus and child: Links and possible mechanisms. A Review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(2), 237-258.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.10.007>

Verhage, M. (2013). *Van verwachten tot ervaren: De rol van parenting self-efficacy in de transitie naar het ouderschap*.

Verhage, M.L. (2013). *From expecting to experiencing: The role of parenting self-efficacy in the transition to parenthood*. [PhD-thesis - Research and graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam].

Wollants, K. (host). (2019, 2 oktober). *Hechting (nr 4, seizoen 2)* [podcastaflevering]. In *Radio Mama-podcast*, door Binu Singh. Geraadpleegd op 1 augustus 2021, van Radio Mama (libsyn.com)

Zeanah, C.H. (Ed.). (2019). *Handbook of infant mental health (4th ed.)*. The Guilford Press.

Zeegers, M.A.J., Colonesi, C., Stams, G.-J.J.M., & Meins, E. (2017). Mind matters: A meta-analysis on parental mentalization and sensitivity as predictors of infant-parent attachment. *Psychological Bulletin*, 143(12), 1245-1272. <https://doi.org/10.1037/bul0000114>

6. Contactgegevens

Wie maakte de beschrijving op?

Naam: [Laurien Tielens](#)

Uitvoerende organisatie: [De Schommel vzw](#)

Adres: [Westelsebaan 108, 3271 Averbode](#)

E-mail: laurien.tielens@deschommel.org

Telefoonnummer: [013 78 07 30](#)