

A low-angle shot of a roller coaster track against a sunset sky. The track is dark and silhouetted, with several loops and curves. The sky is a mix of blue and orange, with some clouds. The text is overlaid on the top left of the image.

Herkennen van en omgaan met ouderlijke stress

25 april 2025

Opgroeien



Wie ben jij? Wie zijn wij?

Joke Vandamme

– stafmedewerker ouderschap en transitie

Yasmine De Mesel

– stafmedewerker veiligheid, gezondheid en spelen

Opgroeien

Inhoud webinar

Waarom samen inzetten op ouderlijke **stress**

Wat deed/ doet Kind en Gezin/ Opgroeien?

Ouderlijke stress begrijpen

Herkennen van en omgaan met ouderlijke stress

Zelf aan de slag als arts, vroedvrouw...

A close-up of a person's hand with teal-colored nail polish. The index finger is extended and pointing towards the right, where the main text is located. The hand is positioned in the lower-left quadrant of the frame. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a dark path.

Waarom samen inzetten op ouderlijke stress

Opgroeien

Waarom **samen** inzetten op ouderlijke stress?



Waarom **samen** inzetten op ouderlijke stress?

Perspectief kinderen	Perspectief ouders	Perspectief samenleving
Impact stress, zorgen of spanningen in het gezin op gezondheid en ontwikkeling van kinderen (Verhagen, Jasne, Steenkamer en van der Wal, 2023) <i>"Kinderen hebben een volwassene nodig met een kalm brein om zelf rustig te worden"</i> (Liv Leeman, VECK)	Impact chronische stress op fysiek en mentale welbevinden (World Health Organisation) <i>"Het is niet oké als stress blijft aanhouden. Dan loop je continu op de tippen van je tenen en krijg je het gevoel dat je bij elke kleine prikkel meteen in een stressreactie schiet."</i> (prof. Marie-Anne Vanderhasselt)	- Recht van ouders en kinderen op ondersteuning en ontwikkeling (KCE) - De rol van sociale steun (Fang, Luo, Boele, Windhorst, vanGrieken en Raat, 2022)  <i>"Wat we van ouders verwachten is niet realistisch."</i> (dr. Binu Singh op Sociaal.Net)

Waarom **samen** inzetten op ouderlijke stress? – Een paar **feiten**

- [Gezinsenquête Vlaanderen](#) en [barometer rapport Camille Wallonnië](#)
 - 1 op 4 vindt het ouderschap in Vlaanderen emotioneel uitputtend; 1 op 5 vind het fysiek uitputtend; leeftijdsafhankelijke zorgen
 - 3 op 4 Waalse ouders ervaart bovengemiddelde stress; combi huishoudelijke taken en financiën!
- [Monitor Mentale gezondheid en Zwangerschap Nederland](#)
 - 1 op 7 prille moeders ervaart heel veel stress
 - > Alleenstaande moeders, ongeplande ZS
- [Internationale](#) en [longitudinale](#) vergelijkingen
 - België 8% parentale burnout; > Westerse, individualistische culturen > individuele/familiale factoren
 - Ouders van adolescenten voelen zich minder bekwaam in opvoeding dan vroeger; impact sociale druk en sociale media

A close-up of a person's hand with teal-colored nail polish. The index finger is extended and pointing towards the right, specifically towards the text. The other fingers are curled inwards. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a dark path.

Wat deed/ doet Kind en Gezin/ Opgroeien

Opgroeien

Situering

Relanceplan Vlaamse Veerkracht

De Vlaamse Regering heeft in het kader van het relanceplan Vlaamse Veerkracht haar goedkeuring gegeven voor het uitwerken van een **preventiecampagne**, gericht naar ieder die voor jonge kinderen zorgt.

Het **Agentschap Opgroeien** en het **Vlaams Expertisecentrum voor Kindermishandeling** bundelen de krachten voor de uitwerking van deze campagne.

Doel

- We willen dat ouders en iedereen die voor jonge kinderen zorgt
 - **herkennen** wanneer stress teveel wordt
 - weten wat ze moeten **doen** wanneer ze stress ervaren
 - **omringd zijn** door mensen die herkennen wanneer stress hen teveel wordt en helpen om hun stress te verminderen.

Input van diverse partners

Onderzoekers



prof. Dr. Marie-Anne Vanderhasselt,
Universiteit Gent



Dr. Saskia Malcorps, Katholieke
Universiteit Leuven



prof. Dr. Bart Soenens en dr. Eline
Desimpelaere, Universiteit Gent

Input van diverse partners

Organisaties

Gezond leven

CAW

1712

Gezinsbond

Psyche

Vroedvrouwen-Kraamzorg

Artsen

"Er ligt veel druk op ouderschap en dat kan stress geven. Zodra je ouder wordt, kijkt iedereen naar jou. Je krijgt ongevraagd advies, er wordt vergeleken. Of je stelt jezelf vragen als ouder: doe ik het wel goed? Had ik anders kunnen reageren? Waarom twijfel ik?' Elke ouder zit met die vragen. En elk ouder kan in een kwetsbaar moment komen.

De stap naar hulpverlening zetten is niet altijd makkelijk. Een CAW is laagdrempelig en bereikbaar, voor elke ouder in een kwetsbaar moment. Jezelf als ouder vragen durven stellen bij je ouderschap, dat is positief. Het betekent dat je er bewust mee bezig bent, wat het begin is van een oplossing voor elke uitdaging!"

Bart Claes, algemeen directeur CAW (partner Huis van het Kind)

Input van diverse partners

Experten, influencers, medewerkers Kind en Gezin....

In een leven vol druk en verwachtingen, is het essentieel om momenten van verbinding, rust en ontspanning te koesteren.

Steven Gielis

Zorgen voor kinderen is zorgen voor elke volwassene om hen heen

dr. Binu Singh

Je krijgt de grootste verantwoordelijkheid ooit in je schoot geworpen. Maar uiteraard: je moet niet alles alleen doen. 'It takes a village to raise a child', luidt de uitdrukking, en terecht. Nizio, psychopedagoog Kind en Gezin

Diverse initiatieven

- **Webpagina en sociale media** Kind en Gezin voor **ouders**, thema [opvoedstress](#)
- ! Linken vanuit andere thema's (huilen, slapen, peuterpuberteit, eten, zindelijkheid, je nieuwe rol als ouder, 'schudden is schaden'...)
- Info rond ouderlijke stress voor **professionals** verder **ontsluiten, intern en extern**
- > Kennishub, webinars...
- Lokale en aanverwante **projecten** opvolgen en ondersteunen:
 - [***vb in Gent Opvoeden met vertrouwen: ontdek het nieuwe Comon-traject| Comon***](#)
 - Vb: Stress en geweld binnen ouder-paren ([vzw Zijn](#), [UCLL](#), [VECK](#)...)

Aanverwante materialen





*Dit moet je
weten over*
**DE EERSTE
1000 DAGEN
SAMEN**



A close-up of a person's hand with teal-colored nail polish. The index finger is extended and pointing towards the right, where the main text is located. The other fingers are curled into the palm. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a dark path.

Ouderlijke stress begrijpen

Opgroeien



Over het **eigene** van ouderschap

- **Nieuwe** rol als ouder bij komst van een nieuw kind
- **Verantwoordelijkheid** gecombineerd met **oncontroleerbaarheid**
- Emoties en gedrag van kinderen zijn vaak **onvoorspelbaar**



Over het ouderschap **vandaag**

- Combinatie van **rollen** in beperkte **tijd**
- **Druk en verwachtingen** van de omgeving
- In een context waarin de '**village**' soms beperkt is

Diverse omstandigheden



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien



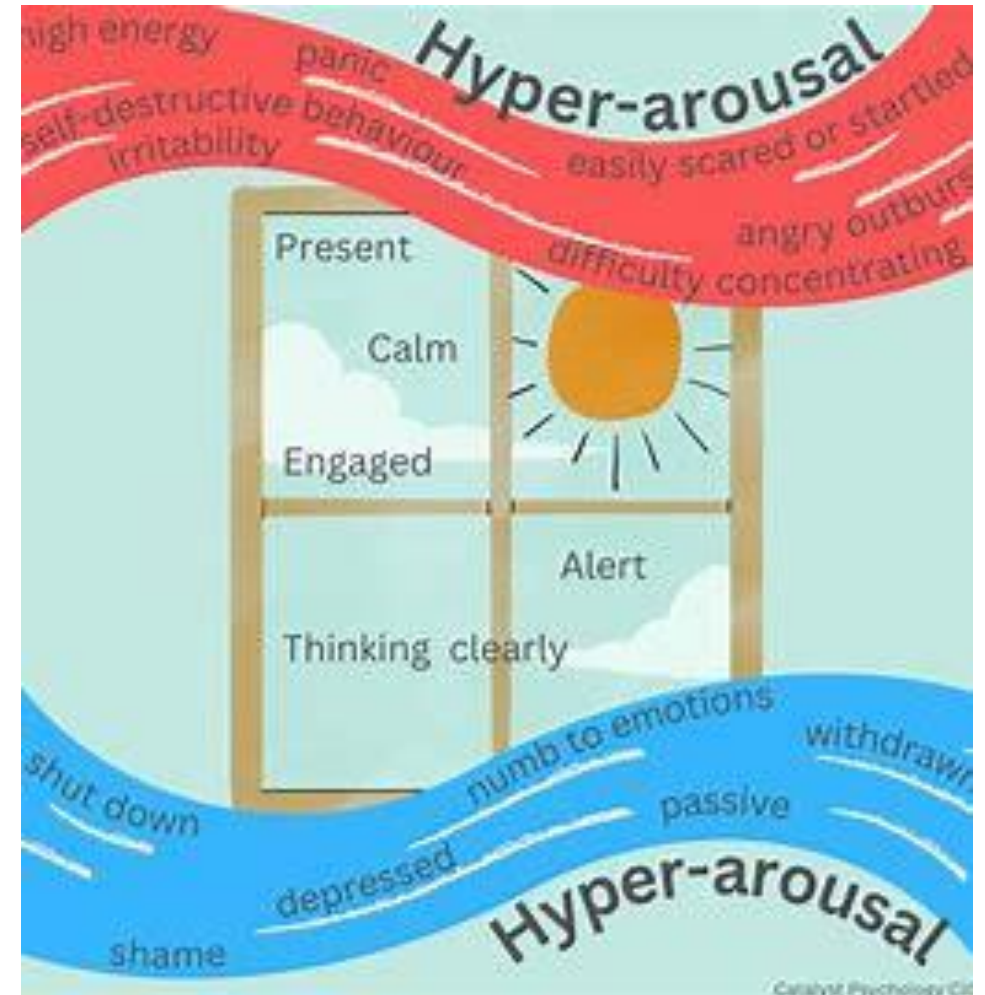
Opgroeien

Over draagkracht en draaglast

“Je kan stress vergelijken met een elastiekje: als je niet tot het uiterste gaat en op tijd ontspant, is er niets aan de hand. Maar als je het elastiekje oprekt tot het bijna knapt, kun je in de problemen komen.”

Marie-Anne Vanderhasselt, Universiteit Gent

”



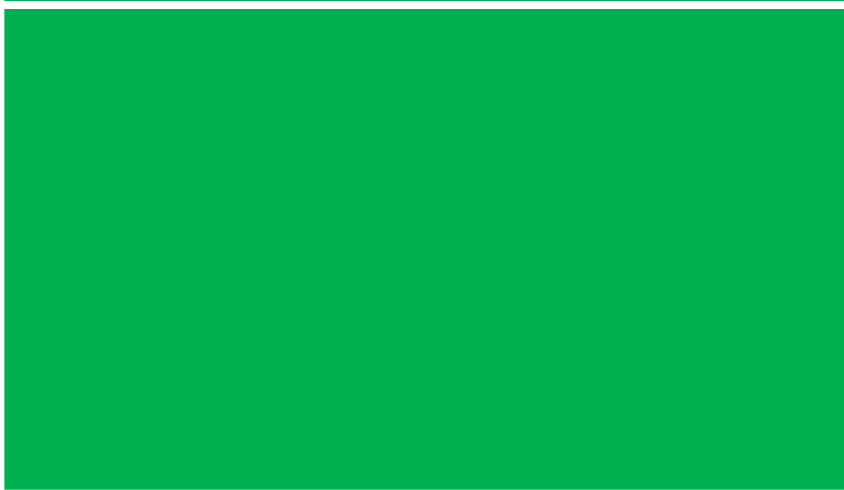
De complexiteit van ouderlijke stress (en hoe die te benaderen)



A close-up of a person's hand with teal-colored nail polish. The index finger is extended and pointing towards the right, where the text is located. The other fingers are curled. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a dark path.

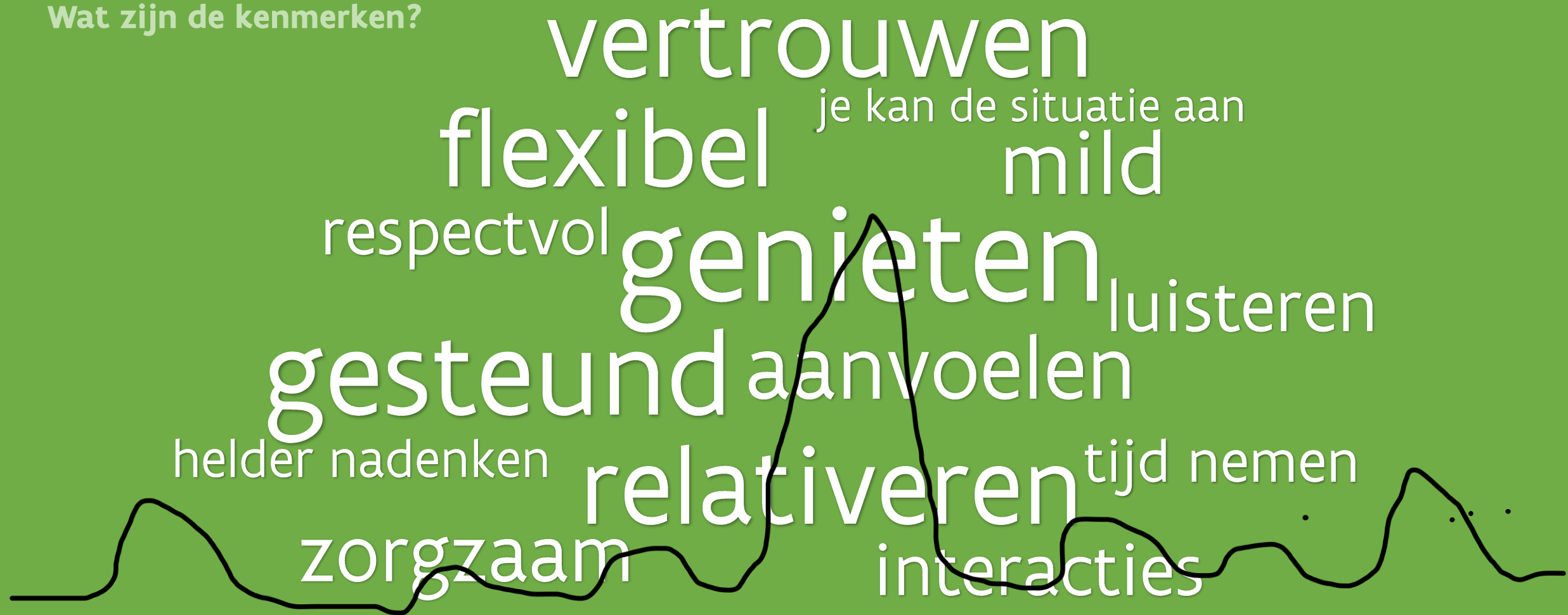
Herkennen van en omgaan met
ouderlijke stress

Opgroeien



Groen

Wat zijn de kenmerken?



Het lukt om voor de jonge kinderen te zorgen:

alle ballen in de lucht houden, inspelen op wat de kinderen nodig hebben, de situatie de baas kunnen ...

Groen

Omgaan met stress



[Mijn rustplan - rustbox.be](https://rustbox.be)
[LifeCraft - De](#)
[Motivatiebarometer](#)

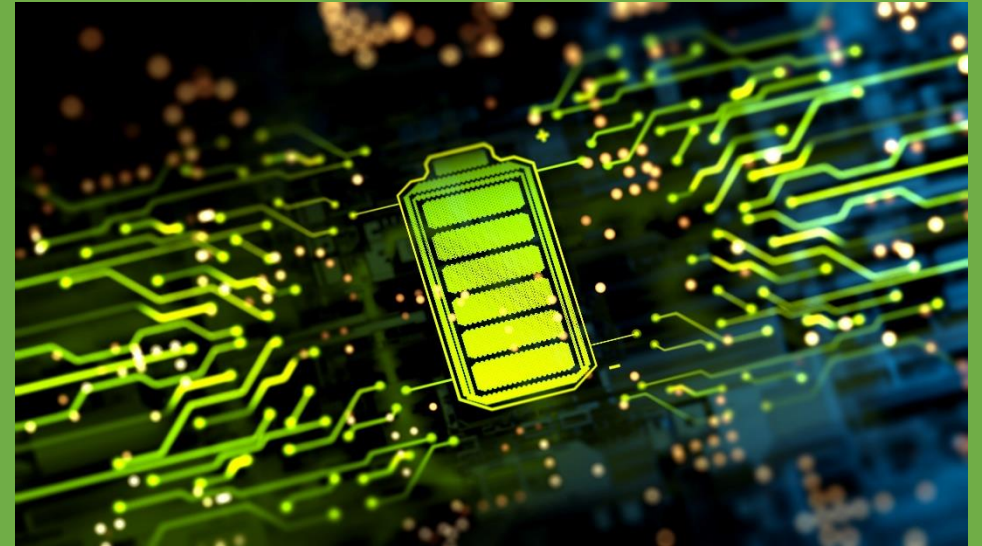
Nadenken over

- Zorgen voor jezelf
- Energierijke activiteiten doen
- Herstelmomenten
- Hulp van anderen zoeken en aanvaarden



Wat doe jij om met stress om te gaan?

Post het in de chat



Oranje

Wat zijn de kenmerken?



Het is soms lastig of vermoeiend om voor de jonge kinderen te zorgen:
Je merkt prikkelbaarheid, vermoeidheid, onrust ...

Oranje

Aanpakken van (de bronnen van) chronische stress



Tijd voor actie:

- Op pauzeknop drukken en zoeken naar energierijke activiteiten
- Zorgen voor jezelf!
- Herstelmomenten inlassen!
- Hulp aanvaarden!



[Rust zoeken - rustbox.be](https://rustbox.be)
[LifeCraft - De Motivatiebarometer](https://lifecraft.be)

Rood

Wat zijn de kenmerken?



gejaagd ademen
Je hebt jezelf niet in de hand
geen energie
geïsoleerd
Je staat alleen
niet reageren
Je wil weglopen
hart bonkt
niet inspelen op je kind
controleverlies
geen connectie
Je weet niet wat je moet doen
negatief

Het lukt niet meer om voor de jonge kinderen te zorgen:

de ouder heeft het niet meer in de hand, speelt niet meer in op wat de kinderen nodig hebben ...

Rood

Handelen bij hoge stresspieken

Ervoor zorgen dat je kinderen veilig zijn. STOP

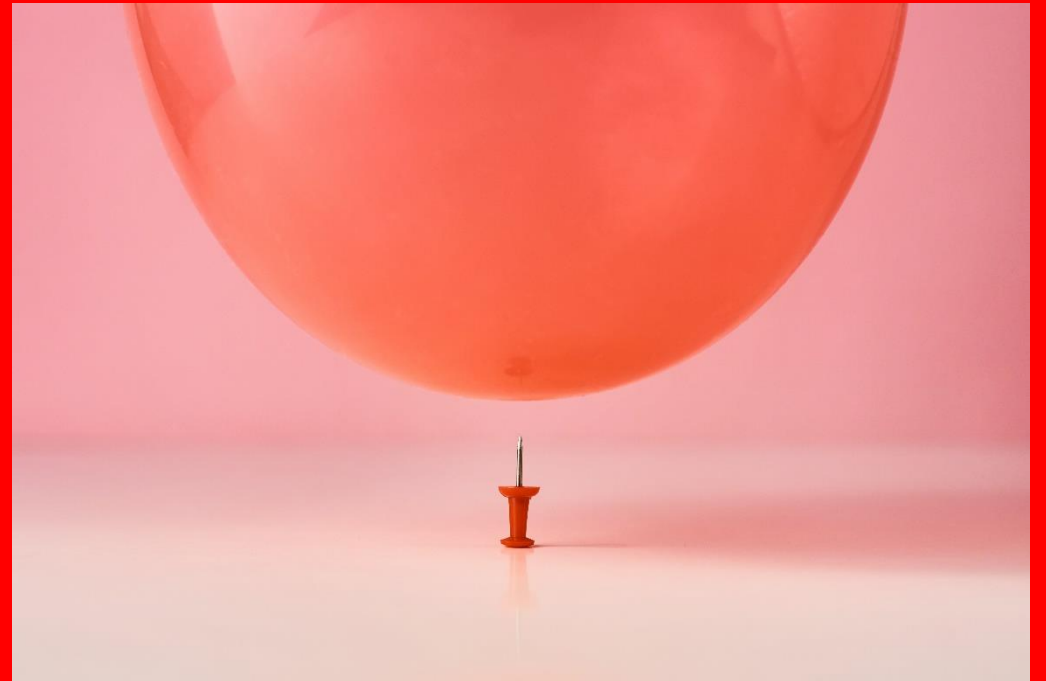
Doe een korte activiteit om te ontladen en fysiek te kalmeren:

- Naar buiten gaan en diep in- en uitademen
- Springen
- Huilen

Bel je buddy.

Risico op SIS

Opvolging nodig!



[Rustcheck rood - rustbox.be](https://rustbox.be)

A close-up of a person's hand with teal-colored nail polish. The hand is positioned with the index finger pointing towards the right, where the text is located. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a dark path.

**Zelf aan de slag als arts,
vroedvrouw....**

Opgroeien

Over de soms
onzichtbare
kwetsbaarheid
en stress



Wat kan je doen tijdens een kort contact?

*"Ge wilt gewoon door
't huilen gezien en gehoord worden.
Dan wil ik gewoon dat jij mij eens vastpakt en zegt
ja, 't is zwaar met de twee kinderen."*

Een ouder

*"Merk je op dat een ouder in het rood zit en daardoor
niet meer helder kan nadenken? Wees dan een
luisterend oor en erken dat het een hele uitdaging is.
Toon dat je écht wil luisteren, en er écht wil zijn.
Gehoord en gezien worden kan een ouder weer wat
ademruimte geven om te kalmeren"*

Dr. Saskia Malcorps, Katholieke Universiteit Leuven

*"Als je kind niet goed wil slapen, en je kan er met
iemand over praten, dan is de helft van het
probleem al een stukje weggenomen"*

Psychiater Dirk de Wachter, Radio 1

*De kracht van de huisarts is dat hij iedereen ziet. Soms komt een
ouder met een andere klacht, maar dan kan gewoon al de vraag
'hoe is het voor de rest met u?' wonderen doen.*

De artsenkrant

De vraag "hoe gaat het met jou/jullie?"

- *Af en toe eens wat stress, logisch*
- *Op en af, niet constant*
- *Goed omringd*
- *Lukt wel om die stresserende momenten op te vangen*
- *Al één keer in het rood gegaan, maar handrem aangetrokken*
- *Ik weet wat ik moet doen of nodig heb*

- *Al paar weken aan een stuk stress*
- *Kom moeilijker tot rust...*
- *Sta precies constant aan*
- *Gevoel dat er weinig mensen mij kunnen helpen*
- *Ik weet soms niet wat ik nodig heb*
- *Zou wel wat steun, tijd, ontspanning kunnen gebruiken*
- *Al paar keer in het rood gegaan laatste tijd, weet dan niet altijd meer wat te doen*

- *Vaak tegen het plafond laatste tijd*
- *Ik weet eigenlijk echt niet meer wat ik moet doen. Ik probeerde al zoveel, maar niets helpt.*
- *Niemand helpt mij.*
- *Ik ben echt op en ben boos voor het minste*

Het vervolg

Universeel- primaire preventie

- Bevragen (duurtijd, coping, herstel, netwerk), bevestigen
- *"Hoe ontspan jij", "Wie is er voor jou?", "wat geeft er jou energie?"*
- Geen opvolging nodig

Secundaire preventie

- Erkennen, begrip tonen, ruimte bieden, handvaten en hulp aanbieden
- *"Hoe kan ik helpen"? "Wie kan nog helpen?", "Wat heb je nodig?"*
- Opvolging vragen

Tertiaire preventie

- Benoemen / opmerken, beluisteren, handremmen meegeven en zoeken naar hulp
- *Zet u even..., "We gaan samen zoeken wie of wat je kan helpen"..*
- Opvolging nodig

Het vervolg – een voorbeeld



Omgaan met acute stress: wat kan je zelf doen/meegeven?



Omgaan met acute stress: Wat kan je zelf doen / meegeven?

4-4-4 kalmeert.

Ademen met de 4-4-4 werkt als volgt:

- Adem 4 seconden in
- Hou je adem 4 seconden vast
- Blaas 4 seconden uit



Welke organisaties kunnen verder helpen?

- Welke organisatie je inschakelt is afhankelijk van de bron van de stress en je lokale partners
- Kunnen laagdrempelig met ouders mee verkennen wat er nodig is:

➔ Huis van het Kind - Lokaal team van Kind en Gezin



➔ CAW

➔ 1712 (hulplijn voor burgers over geweld, misbruik en kindermishandeling)

Take home message

Wat uit deze webinar neem jij mee?

Post het in de chat



Opgroeien

Kind & Gezin

Inspiratie



[Opvoedstress | Kind en Gezin](#)

[Mijn nieuwe rol als ouder | Kind en Gezin](#)

[Filmpjes de eerste 1000 dagen samen](#)

[Groeien naar ouderschap | Opgroeien](#)

○

[Perinatale Mentale Gezondheid | Opgroeien](#)

In opbouw: [Ouderlijke stress | Opgroeien](#)



Opgroeien

Kind & Gezin



Vragen, ideeën, bedenkingen...

Yasmine.demesel@opgroeien.be

Joke.vandamme@opgroeien.be

Bedankt!



Opgroeien

Kind & Gezin