

OverHoop

METHODIEKEN KOFFER



WAT?

Vijf toegankelijke methodieken en concrete tips om traumasensitief te werken. Kort uitgelegd, met handige links voor wie meer wil weten. Deze methodieken zijn eenvoudig, praktisch en meteen inzetbaar.



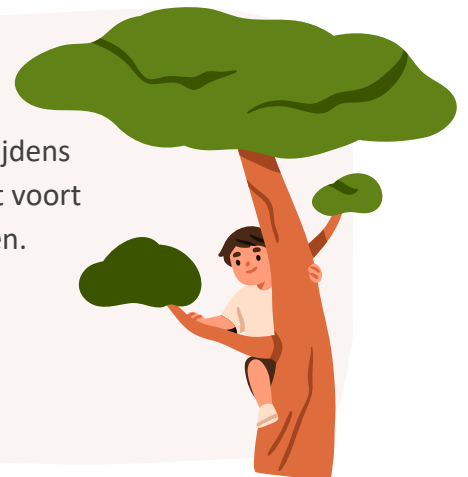
VOOR WIE?

Voor iedereen die werkt met kinderen, jongeren, ouders of gezinnen. Denk aan huisartsen, vroedvrouwen, maatschappelijk werkers, kindbegeleiders kinderopvang, leerkrachten...

WAAROM?

We zijn ons meer bewust van de impact van negatieve ervaringen tijdens de kindertijd, en van het mogelijke ontwikkelingstrauma dat daaruit voort kan komen. Negatieve jeugdervaringen kunnen diepe sporen nalaten. Soms zie je dat een kind hulp nodig heeft, maar weet je niet hoe te reageren. Deze tools helpen je om in actie te komen.

Bekijk meer uitleg in de [animatievideo](#) | [OverHoop](#).



INHOUD

WAT ZIJN INGRIJPENDE JEUGDERVARINGEN?

METHODIEKEN

Stressvenster

☛ Je venster bepaalt hoe je reageert op stress.

1

De rustbox

☛ Help jezelf of een kind rustig worden.

2

De onzichtbare koffer

☛ Iedereen draagt een koffer met ervaringen mee.

3

Kindreflex

☛ Zie jij de kinderen in elk verhaal?

4

Beslisboom

☛ Durf te handelen bij verontrusting.

5

DO'S EN DON'TS

EXTRA INFO EN HANDIGE MATERIALEN

Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Moeilijke of pijnlijke gebeurtenissen die een kind meemaakt vóór de leeftijd van 18 jaar noemen we ingrijpende jeugdervaringen.

In het Engels ACE: Adverse Childhood Experiences.

Meest voorkomende ingrijpende jeugdervaringen (ACE's)



lichamelijke mishandeling



psychische mishandeling



seksueel misbruik



lichamelijke verwaarlozing



psychische verwaarlozing



getuige van geweld tussen ouders



echtscheiding van ouders



ouder met een psychische ziekte



ouder met verslavingsproblemen



gezinslid in de gevangenis



opgroeien in structurele armoede

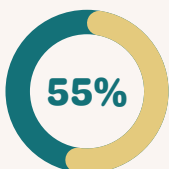


overlijden van een ouder

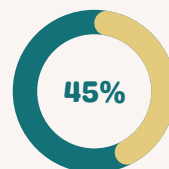


chronisch pesten

HOE VAAK KOMEN INGRIJPENDE JEUGDERVARINGEN VOOR?



Iets meer dan de helft ervaart géén ingrijpende jeugdervaringen



Bijna de helft ervaart minstens één ingrijpende jeugdervaring

↪ 1 ACE ≠ automatisch blijvende schade. Hoe groot de impact is hangt af van de situatie, de steun bij herstel en of er warme zorg is. Het is belangrijk om deze verschillende invloeden samen met je cliënt in beeld te krijgen.

↪ Kinderen worden kwetsbaar wanneer ze meerdere ingrijpende jeugdervaringen meemaken. Kwetsbaar betekent dat een kind sneller geraakt kan worden en meer moeite kan hebben om met problemen om te gaan.

Kinderen kunnen negatieve levenservaringen meemaken. Gelukkig zijn er heel wat beschermende levenservaringen die de veerkracht van kinderen kunnen verhogen. Ze helpen kinderen om beter met moeilijke ervaringen om te gaan.

10 beschermende factoren

Steun uit de omgeving

Hulpbronnen



MEER INFORMATIE VANUIT AUGEO

[Infographic beschermende factoren](#)

[E-learning vragen over traumasensitief werken](#)

[Onderzoek: ingrijpende jeugdervaringen](#)

[Infographics over specifieke ingrijpende jeugdervaringen](#)

Tip

Druk deze af en hang op in je bureau



[Complexe scheiding](#)

[Armoede](#)

[Kinderen van ouders met psychische problemen](#)

[Ouder met licht verstandelijke beperking](#)

[Ouder in de gevangenis](#)

[Kindermishandeling](#)

[Jonge mantelzorgers | Movisie.nl](#)

1
STRESSVENSTER

2
RUSTBOX

3
**ONZICHTBARE
KOFFER**

**PSYCHO-
EDUCATIE**

MET OUDERS/KINDEREN

METHODIEKEN KOFFER



4
KINDREFLEX

5
BESLISBOOM

HULPMIDDEL

VOOR PROFESSIONALS

I. Stressvenster

Je venster bepaalt hoe je reageert op stress.

Het stressvenster¹ is een model dat helpt begrijpen hoe kinderen, jongeren en volwassenen reageren op stress. Gebruik dit model om stressreacties te bespreken. Het model helpt om signalen van over- en onderprikkeling te herkennen en om terug rustig te worden.

¹ bron: *Window of Tolerance* | Siegel 1999

Voorbeelden:

Een peuter begint te schreeuwen, wild rond te lopen en te huilen omdat een ander kindje speelgoed afpakt. De peuter zit boven zijn venster = overprikkeling



Mama wordt tijdens het gesprek met de maatschappelijk werkster kwaad en roept heel luid. Haar dochter is mee en lijkt opeens verdoofd. Ze zegt niets meer, ook niet als de maatschappelijk werkster contact probeert te maken. Zichzelf 'uitzetten' helpt haar om de stress niet meer te voelen, maar ze kan ook niet goed reageren = onderprikkeling

BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Iedereen heeft een verschillend stressvenster. Sommige kinderen kunnen veel spanning aan zonder uit balans te raken, anderen niet.
- Sommige kinderen hebben een kleiner stressvenster, omdat ze een onderliggend probleem hebben, zoals ADHD, ADD, autisme,... Bij oudere kinderen weten we dat vaak al. Bij baby's weten we dat meestal nog niet.
- Als wij zelf uit ons venster zijn, kunnen we moeilijk een kind helpen. Eerst moeten wij zelf rustig worden.



Meer info via deze links

[Animatievideo stressvenster uitgelegd | Augeo Foundation](#)

[Webinar veerkracht | De wieg: uitleg stressvenster vanaf minuut 12](#)

[Het raam van rust | Wegwijs: visuals en tekst om te gebruiken in gesprek met ouders](#)

[Infographic window of tolerance | NICABM](#)

[Tekst Window of Tolerance | uitgelegd door Dr. Eva Kestens](#)

2. De rustbox

Help jezelf of een kind rustig worden.

De rustbox is een online hulpmiddel voor kinderen, jongeren en hun begeleiders. Als begeleider is het belangrijk om je eigen stress te beheersen en kinderen te helpen rustig worden.

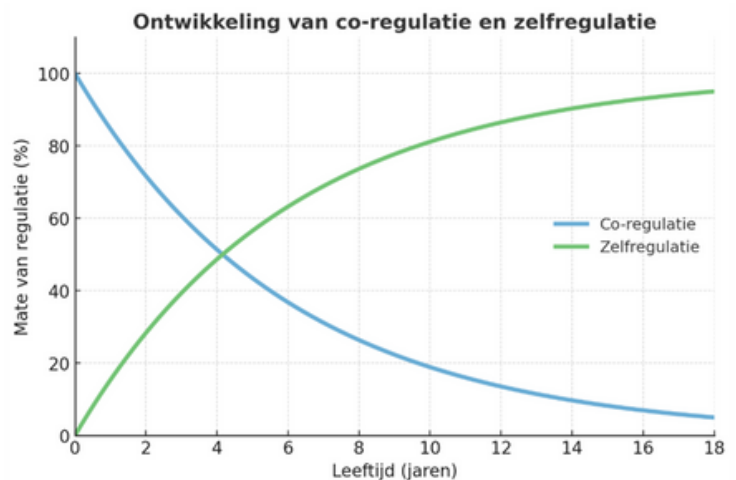
Bij stress raakt je lichaam gespannen. Het is belangrijk om weer tot rust te komen. Dit noemen we reguleren. Co-regulatie betekent dat een ouder of begeleider een kind helpt om rustig te worden. Dit doen ze door emoties en gedrag te begeleiden.

Voorbeeld

Een kind huilt omdat het boos is. Door even te knuffelen of rustig te praten, kan het kind weer rustig worden. Zoek samen met kinderen wat hen helpt ontspannen en hoe anderen daarbij kunnen ondersteunen.



Voorbeelden: zingen, knuffelen, relaxatieoefeningen, de natuur, muziek, activiteiten met dieren, ... Laat je inspireren door de rustotheek.



Maak een rustplan in 3 stappen, dat je kan downloaden en afdrukken.

BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Baby's hebben altijd hulp nodig. Ze kunnen zichzelf nog niet reguleren.
- Als ouders hun kind helpen rustig worden, voelt het kind zich ondersteund. Zo leert het kind steeds beter zelf rustig te worden.



[Uitleg over reguleren, relateren, redeneren](#) | De rustbox

[De werking van ons stressbrein](#) | De rustbox

[Animatievideo co-regulatie](#) | Augeo zo help je een kind met het reguleren van emoties

[Animatievideo de 4 4 4](#) | K&G Op acute stressmomenten is het goed om even de pauzeknop te drukken. Kapitein Winokio helpt je kalmeren door de 4-4-4 te doen.

[Podcast De versliescirkel](#) | aflevering 18: Binu Singh – Hechting is een soort wifi-verbinding: over hechting en regulatie

3. De onzichtbare koffer

Iedereen draagt een koffer met ervaringen mee.

De onzichtbare koffer is een eenvoudige manier om ouders en kinderen uit te leggen wat een trauma kan doen. Alles wat je hebt meegemaakt, neem je met je mee. Het beïnvloedt hoe je je voelt en hoe je reageert.

Iedereen heeft een onzichtbare koffer bij zich met daarin overtuigingen over jezelf en de wereld. Het is erg lastig als je koffer volzit met negatieve overtuigingen doordat je erge dingen hebt meegemaakt. Gelukkig kan je die overtuigingen veranderen door je koffer te vullen met positieve ervaringen.



Voorbeelden:

- Tine voelt zich thuis niet veilig. Ze trekt zich terug, omdat ze denkt dat niemand haar begrijpt. Ze laat haar gevoelens liever niet zien omdat ze anderen niet vertrouwt.
- Papa Rik roept snel, omdat hij zelf weinig geduld heeft geleerd. Zijn ouders waren ook vaak aan het roepen.

Laat onderstaand filmpje zien aan oudere kinderen die vaak boos, verdrietig of onrustig zijn en moeite hebben om rustig te blijven. Ook ouders kunnen er iets aan hebben. Het helpt hen begrijpen dat hun eigen ervaringen, hun eigen rugzakje of koffer, invloed hebben op hoe ze omgaan met hun kinderen.



[Animatievideo de onzichtbare koffer](#) | Augeo

4. Kindreflex

Zie jij de kinderen in elk verhaal?

De Kindreflex is een methodiek om met je cliënt het gesprek over ouderschap aan te gaan. De methodiek helpt om verontrustende gezinssituaties te herkennen en de veiligheid zo snel mogelijk te herstellen. Heel wat professionals vragen niet naar de kinderen en het ouderschap wanneer de cliënt hier zelf geen hulpvraag over heeft. De Kindreflex wil hier verandering in brengen.

De kindreflex is een stappenplan met 6 stappen. Niet elke hulpverlener hoeft alle stappen te doen. Iedereen heeft zijn eigen taak en kennis. Elke hulpverlener moet wel de eerste 2 stappen kunnen doen.

stappenplan

Stap 1: Voer een gesprek over de kinderen en het ouderschap

1

Stap 2: Peil naar de veiligheid thuis en het welzijn van de kinderen

2

Stap 3: Ondersteun de cliënt in zijn rol als ouder

3

Stap 4: Ga verder na of er sprake is van verontrusting en bereidheid

4

Stap 5: Herstel de veiligheid

5

Stap 6: Betrek een gemandateerde voorziening

6

Enkele voorbeeldzinnen om het gesprek te starten:

- “En, hoe is het? Toch grote verandering als je voor de eerste keer ouder wordt.”
- “Hoe verdelen jullie de zorg voor de kinderen thuis, lukt dat een beetje?”

Vergeet geen aandacht te hebben voor gezinnen die op een wachtlijst staan.

Hou vinger aan de pols tot de begeleiding opgestart is.

Voorbeeldzinnen:

- “Ik weet dat jullie nog wachten op hulp, maar hoe gaat het ondertussen met jullie en de kinderen?”
- “Wat helpt jullie om het vol te houden in deze periode?”



Meer info via
deze links

[Stappenplan Kindreflex](#)

[Webpagina Kindreflex](#)

Wil je kennis maken met de kindreflex? Bekijk de [online opleidingen](#)

[Praatkaarten](#) | [Perinet](#) om emotionele uitdagingen in het prille ouderschap bespreekbaar te maken

DO'S

- ✓ **Erken en benoem signalen voorzichtig**
Let op gedrag, emoties en lichamelijk klachten die kunnen wijzen op trauma, en benoem je observatie op een niet-oordelende manier ("Ik zie dat dit je boos maakt...").
- ✓ **Creëer voorspelbaarheid**
Gebruik vaste routines, duidelijke afspraken en consistente reacties om veiligheid te bieden.
- ✓ **Luister actief**
Geef het kind je volledige aandacht, gebruik open vragen en herhaal in eigen woorden wat je hebt gehoord om te laten merken dat je luistert.
- ✓ **Reguleer eerst, praat daarna**
Help het kind eerst kalmeren (rustige ademhaling, rustige toon) voordat je moeilijke onderwerpen bespreekt.
- ✓ **Werk samen met ouders/verzorgers**
- ✓ **Verwijs tijdig door naar gespecialiseerde hulpverlening**
Laat niet los als je doorverwijst en wacht tot het kind of de ouders ergens goed terechtkomen.
- ✓ **Wees een veilige volwassene**
Reageer betrouwbaar, houd je aan afspraken en toon oprechte warmte zonder te opdringerig te zijn.
- ✓ **Zorg voor jezelf als professional**
De confrontatie met trauma kan je als professional ook even uit evenwicht brengen. Denk na hoe je voor jezelf kan zorgen: kan je bijvoorbeeld even praten met een collega?

DON'TS

- ✗ **Minder belangrijk maken of ontkennen**
Zinnen als 'dat valt wel mee' of 'je moet eroverheen komen' kan ervoor zorgen dat iemand zich nog onveiliger voelt.
- ✗ **Let op voor normaliseren**
Blijf alert Hulpverleners zien vaak heftige dingen en kunnen eraan wennen. Dan lijkt iets ergs soms te gewoon.
- ✗ **Details forceren**
Kinderen hoeven hun verhaal niet in detail te vertellen aan iedereen. Laat het uitvragen aan gespecialiseerde hulpverleners.
- ✗ **Straffen voor traumareacties**
Heftige emoties, terugtrekken of 'lastig' gedrag zijn vaak overlevingsreacties, geen opzettelijke ongehoorzaamheid.
- ✗ **Wisselende of onduidelijke grenzen**
Inconsistente regels maken kinderen met trauma onrustiger en wantrouwiger.
- ✗ **Stigmatiserende taal**
Label het kind niet als 'probleemgeval' of 'agressief'; focus op het gedrag en de omgeving.



Extra info en handige materialen

Zoek je materialen om te gebruiken in je gesprek met kinderen of ouders?

MEER INFORMATIE

Bordspel het kleurenmonster: helpt zeer jonge kinderen om emoties te herkennen en leren beheersen.

Leerspel kleurenmonster: ik ontdek de emoties

Boekje Het kleurenmonster: voor jonge kinderen, thema emoties

Boekje Het kleurenmonster | de emotiedokter: voor jonge kinderen, thema emoties

Boekje Daantje het Vulkaantje: voor jonge kinderen, thema emoties

Boekje Draakje vurig: voor jonge kinderen, thema stress

Boekje Kamil, de groene kameleon: voor jonge kinderen, thema echtscheiding

Dixit: Gebruik de kaarten als gespreksopener en stel open vragen om te peilen naar emoties.

Survivalgids | Wat als je iets heel ergs meemaakt?: doeboek voor kinderen met een trauma

Survivalgids | Wat als je te veel stress hebt?: doeboek voor kinderen met stress

Ouderbrochure | Familieplatform: versterk de veerkracht van je kind

Animatievideo's psycho-educatie voor ouders | Augeo: thema's ruzie en geweld in huis, een veilige basis, als de spanningen blijven, co-regulatie

Animatievideo's Psycho-educatie | Augeo: voor kinderen, jongeren en ouders: thema's veerkracht, coping, het stressraam, de onzichtbare koffer, trauma en triggers, zelfregulatie, niet jouw schuld, crimineel of antisociaal gedrag, 4 animaties psycho-educatie voor ouders/verzorgers, Window of Tolerance

Webpagina de opvoedingspiramide | Traject op maat: Deze website biedt hapklare activiteiten en materiaal om aan de slag te gaan als professionele begeleider of ouder, bij moeilijk gedrag.

Toolkit streetsmart: 10 educatieve posters, spel en activiteiten, audioverhalen en een korte training rond traumasensitieve steun voor kinderen en jongeren

BABO-BOX | UCLL: maak geweld binnen het gezin bespreekbaar met jonge kinderen. Leeftijd: 3-8 jaar

Zeg het met duplo | BBTC: gebruik duplo popjes om te visualiseren

De 'met kriebel op reis' koffer | WINGG is een koffer vol met methodieken en materialen om als hulpverlener aan de slag te gaan met kinderen (en ouders) rond de psychische of afhankelijkheidsproblemen van een ouder. Deze koffer is bruikbaar voor elke hulpverlener, ongeacht de doelgroep of de setting waarin je werkt. Afhaalpunt: CGG Largo in Roeselare.

Webpagina De scheidingskoffer geeft antwoord op veel vragen voor, tijdens en na een scheiding.

Webpagina Huizen van het Kind: eerste aanspreekpunt voor ouders en kinderen rond opvoeden en opgroeien.

Filmpjes groeien naar ouderschap: 1000 dagen samen | Opgroeien

Praatkaarten Perinet: over emoties bij pril ouderschap

Extra info en handige materialen

Wil je je verder verdiepen?

MEER INFORMATIE

- [Webinar Infant Mental Health | WINGG](#): tijdens het webinar worden een aantal centrale concepten toegelicht, zoals mentaliseren, ghosts in the nursery, (co-)regulatie, hechting, klein kijken, ...
- [Webinar Veerkrachtondersteuning bij kinderen in moeilijke omstandigheden | Familieplatform](#): kom te weten wat de impact van bijzondere omstandigheden kan zijn, op ouders én op kinderen. Hoe je je als hulpverlener verhoudt tot deze doelgroep. Hoe omgaan met handelingsverlegenheid en hoe inzetten op de veerkracht van deze grote groep kinderen.
- [Kennisclips | UCLL](#): hoe ga je als hulp- of zorgverlener uit de eerstelijnszone om met bezorgdheden over een kind of gezin waarmee je werkt?
- [Gids voor het bieden van traumasensitieve zorg in de kinderopvang | UCLL](#)
- [Podcastreeks 'Zie mij'](#): Veerle Segers gaat op zoek naar wat trauma is. En naar wat wij allemaal kunnen doen voor kinderen die de pech hebben om ermee geconfronteerd te worden. Ze doet dat samen met overlevers van trauma, met kinderpsychiater Eva Kestens en andere experts.
- [Podcast 'Radio mama' | aflevering trauma bij kinderen met Eva Kestens](#)
- [Webpagina Perinet](#): expertisenetwerk Parent Infant Mental Health
- [Webpagina Opgroeien](#): informatie, recente inzichten en kwaliteitsvolle en onderbouwde werkwijzen om kinderen, jongeren en gezinnen te ondersteunen en begeleiden.
- [Webpagina OverHoop](#): overzicht van inspiratiebronnen op weg voorbij ontwikkelingstrauma
- Visietekst en affiche trauma | Co-ncept jeugdhulp en WINGG (publicatie eind 2025)

Nog vragen over omgaan met trauma? Bel de [consultlijn van WINGG](#)



OverHoop

METHODIEKEN KOFFER



COLOFON

Dank aan Emma Vandesompele, referent Jonge Kind bij WINGG, voor haar inhoudelijke inbreng en de projectgroep voor het delen van expertise en inzet tijdens het project.

Dit overzicht is niet volledig en blijft in ontwikkeling. OverHoop is een project van de Koning Boudewijnstichting in opdracht van de Vlaamse Overheid.

Merk jij in onze regio nog initiatieven op rond trauma? Samen bundelen we de krachten met Con-cept Jeugdhulp en WINGG voor meer impact. 60 eerstelijnszones zetten mee hun schouders onder het OverHoop-project. [Zoek info per eerstelijnszone](#)

Publicatiedatum: 12/2025



Opgroeien



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien

overhoop

Samen voorbij trauma
Van preventie tot herstel