

A photograph of three young girls sitting on a beach. The girl in the foreground is wearing a white tank top and floral shorts, looking down. The girl in the middle is wearing a pink tank top with cartoon characters. The girl in the background is wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, covering her face with her hands. The background shows the ocean and a sandy beach.

Heb jij soms een ‘niet-pluis gevoel’ bij een jong kind of een gezin, maar weet je niet goed wat ermee te doen?’

Perinet

24 november 2025

**overhoop**  
Samen voorbij trauma  
Van preventie tot herstel

# Waar of niet waar?

Mensen met een eetstoornis  
**zo vaak een ouder met een  
problematie**



Ingrijpende jeugdervaringen komen vaak  
voor.  
**44%** van de bevolking heeft **één of meer**  
van deze negatieve ervaringen  
meegemaakt.



Mensen met **vier of meer** ingrijpende  
jeugdervaringen hebben een grotere kans  
om **20 jaar eerder te overlijden.**



Een kind dat 4 of meer ingrijpende  
jeugdervaringen meemaakt heeft ruim **7 x  
meer kans** om later **alcoholist** te worden



Hoe meer ingrijpende jeugdervaringen,  
hoe groter de kans op **negatieve  
gezondheidsuitkomsten.**



Meer dan **1/10** volwassenen maakten als  
kind meer **4 of meer** ingrijpende  
jeugdervaringen mee.



Hoe **meer ingrijpende  
jeugdervaringen**, hoe **lager de  
levensverwachting.**



# Kennismaking

- Waar of niet waar?
- Wie zijn wij?
- Wie zijn jullie?

UPC  
Z.ORG KU LEUVEN



# Agenda

1. Wat is ontwikkelingstrauma?
2. Traumasensitief werken- wat kan jij doen?
3. Praktijkgerichte oefening in groepjes
4. Plenair gesprek
5. Afronding

Zorg goed voor jezelf



# 1. Wat is ontwikkelingstrauma?

# Infant mental health: van –9 m tot...

Vaardigheden om relaties aan te gaan, emoties te ervaren en te delen!

- Eerste duizend dagen: lichamelijke, hersen- en hechtingsontwikkeling (Tessa Roosenboom)
- There's no such thing as a baby: kinderen ontwikkelen in verbinding (Winnicott)
  - 3 pijlers: kind, ouder, ouder-kind
  - Afhankelijkheid en kwetsbaarheid
- Impact van vroege ervaringen: zwangerschap, geboorte,.... (impliciete of lichaamsgeheugen)

→ wat als deze omgeving niet voldoet aan de noden van het jonge kind?

# Infant mental health: van –9 m tot...

## Ontwikkelingstrauma

- Ingrijpende gebeurtenissen op jonge leeftijd
- Binnen vertrouwensvolle relaties
- Draagkrachtoverschrijdend: ontregeling stress-systeem → ontwikkeling
- Kan iedereen overkomen

# Ghosts and angels in the nursery ACE's en PACE'S



# Transgenerational trauma



McKenna Greenleaf Faulk

If you heal yourself,  
you help to heal  
all women or men  
who came before you  
and all those that  
come after you.



Bronnen: Mc Kenna Greenleaf Faulk, Body and Soul Coaching

# Adverse childhood experiences (ACE's)

## Ingrijpende jeugdervaringen en risico's voor leefstijl en gezondheid

**Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?**  
Als kind opgroeien met heel veel...

Gevolgen zijn mede afhankelijk van leeftijd, duur en intensiteit van de ervaringen

angst  
stress  
onzekerheid  
onveiligheid

### Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?



### Voorbeelden van ingrijpende jeugdervaringen

- 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
- dakloosheid
- jonge mantelzorg

# Impact van ACE's



## Impact op risicovol gedrag en gezondheid

Mensen met veel ingrijpende jeugdervaringen lopen een sterk verhoogd risico op een ongezonde leefstijl en verschillende ernstige ziektes en chronische aandoeningen.

**i** Beschermende factoren kunnen de gevolgen van ingrijpende jeugdervaringen (deels) tegenaan. Zie hiervoor de infographic over [beschermende factoren](#)

### Risicovol/ongezond gedrag



### Mogelijke lichamelijke, psychische en sociale gezondheidsuitkomsten



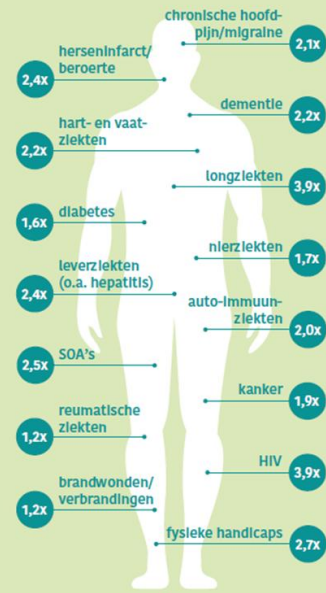
# Impact van ACE's op het lichaam



# Impact van ACE's op het lichaam

## Verhoogde kans op lichamelijke ziekten en chronische aandoeningen

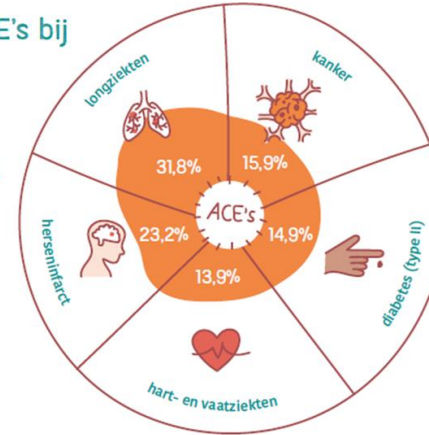
Het meemaken van ACE's hangt samen met een verhoogd risico om als kind, jongere of volwassene verschillende ziekten en aandoeningen te ontwikkelen.



lemand met 4+ ACE's heeft dus 3,9x zoveel kans op een longziekte dan iemand zonder ACE's

## Hoeveel dragen ACE's bij aan de omvang van de problematiek?

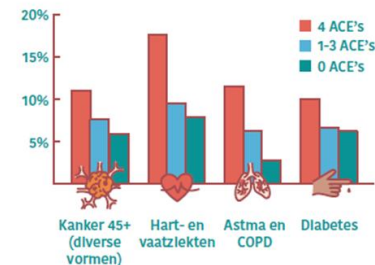
Door ACE's te bestrijden zou het aantal mensen dat lijdt aan bijvoorbeeld longziekten met 31,8% kunnen worden teruggebracht.



ACE's kosten de Nederlandse maatschappij jaarlijks zo'n 25 miljard euro (3,1% van het BBP)

## Verhoogd risico op lichamelijke ziekten en chronische aandoeningen

Het percentage Nederlanders met een ernstige (chronische) ziekte, uitgesplitst naar het aantal meegemaakte ACE's.

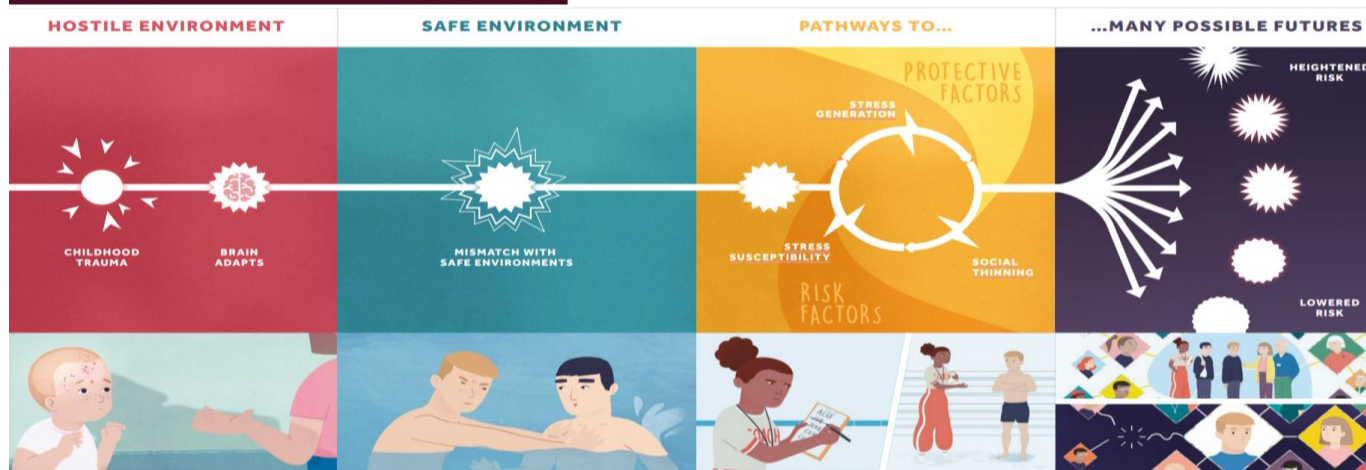
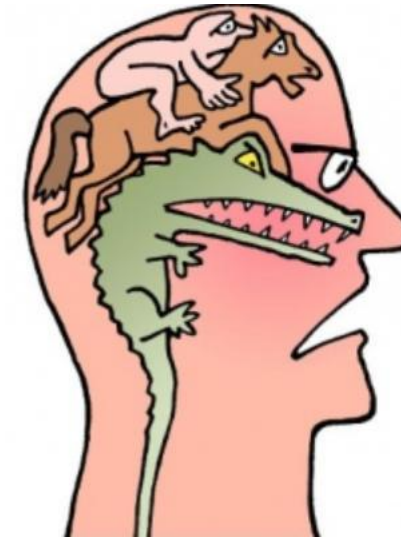
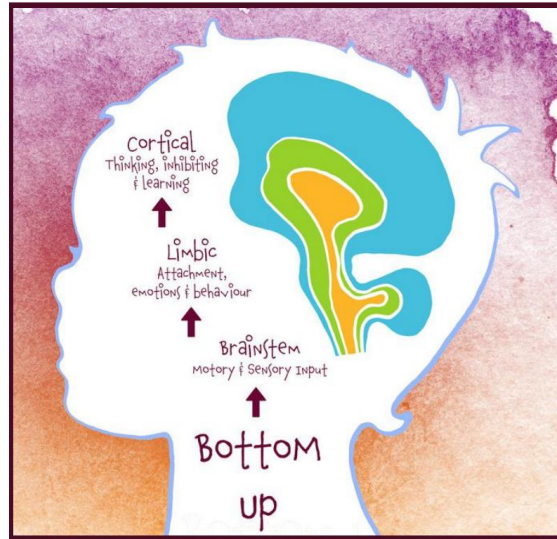


De WHO heeft berekend dat we in Nederland jaarlijks een verlies aan 707.878 gezonde levensjaren kunnen toeschrijven aan ACE's



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld door Augéo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

# Impact hersenontwikkeling

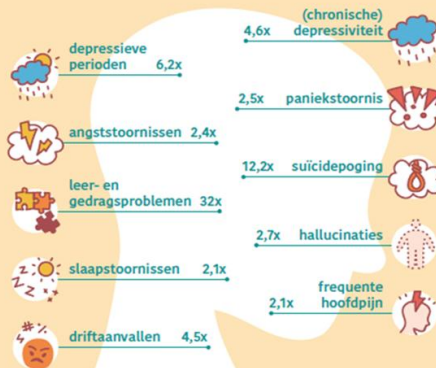


Bronnen: Beacon House UK, UK Trauma Council

# Impact van ACE's op emotioneel en psychisch welzijn

## Verhoogde kans op mentale ziekten en psychische problemen

Het meemaken van ACE's hangt samen met een verhoogd risico om als kind, jongere of volwassene mentale ziekten of psychische problemen te ontwikkelen. Iemand met 4+ ACE's heeft bijvoorbeeld 4,6x zoveel kans op een (chronische) depressie dan iemand zonder ACE's.

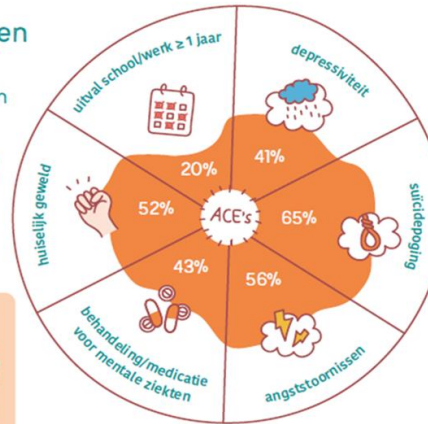


**Psycho-sociale problemen** die vaak samenhangen met mentale problematiek:

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Financiële problematiek             | 2,4x |
| Slachtoffer seksueel geweld         | 8,2x |
| Dader huiselijk/partnergeweld       | 5,5x |
| Eerste geslachtsgemeenschap ≤ 14 jr | 6,6x |
| Ongewenst zwanger                   | 2,4x |
| Gevangenisstraf                     | 4,0x |

## Hoeveel dragen ACE's bij aan de omvang van de problematiek?

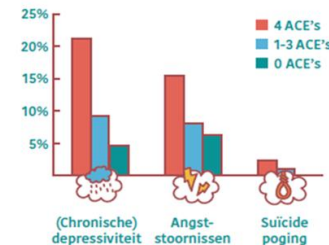
Door ACE's te bestrijden zou het aantal mensen dat bijvoorbeeld lijdt aan depressiviteit met 41% kunnen worden teruggebracht.



Uit een grootschalige studie in de VS blijkt dat 67% van de ervaren 'life dissatisfaction' van volwassenen (=een lage kwaliteit van leven/ongelukkig zijn) is toe te schrijven aan ACE's.

## Verhoogd risico op mentale ziekten en psychische problematiek

Het percentage Nederlanders met mentale ziekten en psychische problematiek, uitgesplitst naar het aantal meegemaakte ACE's.



Kinderen die meerdere ACE's meemaken hebben een verhoogde kans om onterecht gediagnosticeerd te worden met ADHD, een gedragsstoornis of autisme (ASS).

Kinderen met 4+ ACE's hebben een 3x verhoogde kans om ADHD-medicatie te gebruiken.



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

# Ook positieve/ beschermende ervaringen (PACE's)

## Steun uit de omgeving



## Hulpbronnen



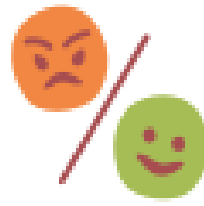
# Gevolgen van beschermende factoren in de kindertijd



Minder vaak  
obesitas



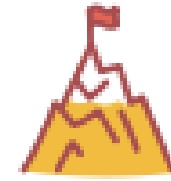
Minder vaak  
depressie en  
angst



Minder vaak  
persoonlijk-  
heidsstoornis-  
sen



Beter slapen



Het gevoel meer controle  
over eigen successen en  
falen te hebben



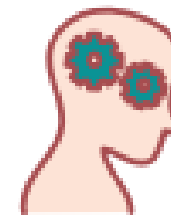
Minder vaak  
roken



Minder stress-  
klachten



Minder vaak  
middelen-  
gebruik



Beter executief  
functioneren



Gezondere  
levensstijl



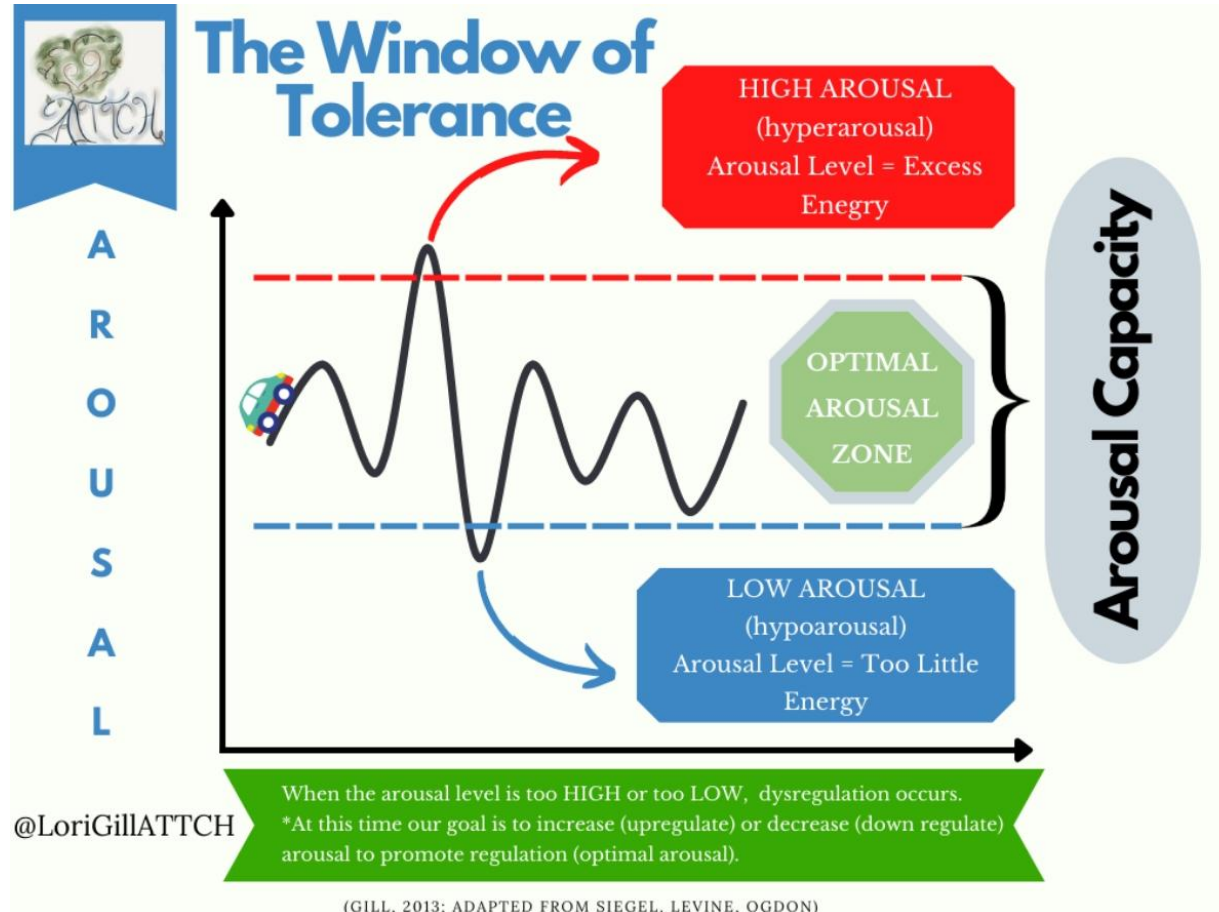
Hechtere  
familiebanden

# Signalen van trauma

## Still face experiment

- <https://www.youtube.com/watch?v=qY257rLtKmY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=A0y4xNAQShc>
  
- Focus op eigen binnenkant tijdens het kijken: lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens, gedachten

# Window of tolerance



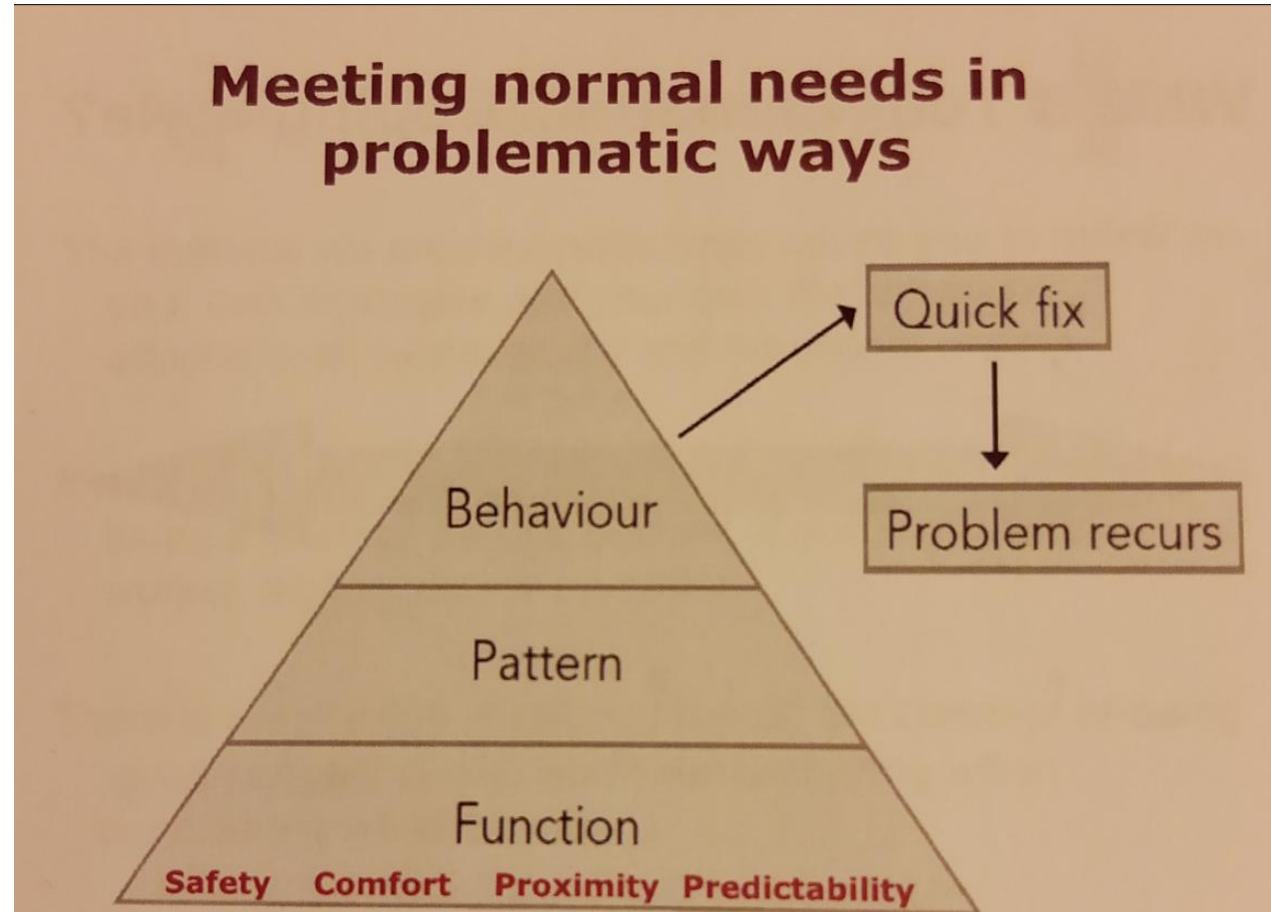
# Een kalm brein is besmettelijk!



pixers



# Traumesignalen bij jonge kinderen



# Window of tolerance jonge kinderen

|                   |                                      | Signalen baby  | Signalen peuter  |
|-------------------|--------------------------------------|--|--|
| <b>HYPER</b>      | Actief:<br>FIGHT<br>FLIGHT<br>FREEZE | ontroostbaar huilen<br>extreme onrust en hyperalert<br>terugtrekken uit contact,<br>verstoppert  | driftbuien, fysieke agressie,<br>ook in spel<br>extreme onrust en hyperalert<br>weglopen, verstoppert                                  |
|                   |                                      | fysieke onrust: spanning,<br>gebalde vuistjes, schrikken<br>overstrekken, zichzelf slaan<br>ontregeling in huilen<br>verhoogde alertheid:<br>veel/weinig eten, weinig slapen | hoge spierspanning<br>krijzen, zichzelf pijn doen<br>heel hard zijn best doen,<br>weglopen<br>verhoogde alertheid in eten en<br>slapen |
| <b>Veerkracht</b> |                                      |  |  |
| <b>HYPO</b>       | Pasief:<br>FREEZE                    | stil liggen<br>zich niet meer laten horen<br>niet eten, niet groeien<br>staren, lege blik, geen contact  | letterlijk stil<br>passief<br>verminderde/geen exploratie<br>staren, lege blik, geen contact   |
|                   |                                      | episodes van dissociatie<br>extreme angst  | episodes van dissociatie<br>extreme angst  |

# 2. Traumasesensitief werken: wat kan jij doen?

# OverHoop, samen voorbij trauma, van preventie tot herstel

- Initiatief van Koning Boudewijnstichting, met steun van Vlaamse Overheid.
- Bouwen aan een trauma sensitieve samenleving
  - Verhogen bewustzijn van mogelijke impact van negatieve ervaringen
  - Nulde- en eerstelijnsactoren versterken in signalisatie, preventie en aanpak van ontwikkelingstrauma
  - Samenwerking tussen de actoren versterken
- Doelgroepen: -9 maanden (perinataal) tot 14 jaar, ouders/zorgfiguren, nulde- en eerstelijnsactoren
- In 2024: 10 pilootprojecten in Vlaanderen en Brussel, onder meer in Leuven
- Vanaf 2025: brede uitrol in Vlaanderen en Brussel door de Eerstelijnszones

# Ontwikkelde methodieken i.k.v. OverHoop

- Veerkrachttraining kinderen & ouders
- Vorming i.s.m. UC Leuven-Limburg
- Consult Parent Infant Mental Health
- Houvasttool voor huisartsen
- Niet - pluis gevoel wegwijzer

# Wat kan jij doen?

- Aandacht hebben voor signalen en je niet-pluis gevoel serieus nemen
- Observeren
- Bespreken en overleggen met collega's
- Gesprek aangaan met het kind/ de jongere, de ouders en het netwerk
- Gepaste actie ondernemen (rekening houdend met handelingskader van de eigen organisatie)

# NIET- PLUIS GEVOEL WEGWIJZER

VOOR LEUVENSE EERSTELIJNSACTOREN DIE ZICH ZORGEN MAKEN OVER HET WELZIJN VAN EEN KIND IN EEN GEZIN IN EEN KWETSBARE SITUATIE

## Ingrijpende jeugdervaringen (ACES):

- Lichamelijke verwaarlozing, mishandeling, misbruik
- Psychische verwaarlozing, mishandeling
- Getuige van intrafamiliaal geweld
- Psychisch probleem of verslaving bij ouder
- Overlijden ouder
- Chronisch pesten
- Racisme, discriminatie
- Opgroeien in armoede
- Gezinslid in gevangenis
- Zich anders voelen (gender, ontwikkelingsproblematiek, ...)
- ...

Meer info op [www.augeo.nl](http://www.augeo.nl)

## Beschermende factoren (PACES):

- Onvoorwaardelijke liefde van ouder/verzorger krijgen
- Een beste vriend(in) hebben
- Deel zijn van een (sociale) groep
- Een vertrouwenspersoon buiten het gezin hebben
- Bijdragen aan de gemeenschap
- Wonen in een schoon en veilig thuis met voldoende eten
- Goed onderwijs volgen
- Een hobby hebben
- Fysiek actief zijn
- Structuur en routine hebben
- ...

Meer info op [www.augeo.nl](http://www.augeo.nl)

Contact: [info@elzleuven.be](mailto:info@elzleuven.be)

IK MERK  
SIGNALEN  
OP & HEB  
NIET- PLUIS  
GEVOEL

IK OBSERVEER,  
BESPREEK EN  
VERZAMEL  
INFO IVM  
WELZIJN EN  
VEILIGHEID

IK  
ANALYSEER  
INFO,  
OVERLEG EN  
BEPAALEN  
VOLGENDE  
STAP

IK  
ONDERNEEM  
GEPASTE  
ACTIE

IK  
REGISTREER

## Hulpbronnen bij het inschatten en het bespreken van een situatie:

Bespreek de situatie met de ouder/ het kind/ het gezin en betrek collega's/ team.

Ter ondersteuning:

**Gesprekstips en achtergrondinfo** niet-pluis gevoel:

- [Augeo](#)
- [Kindreflex](#)

**Signalenlijsten:**

- [Kindreflex](#) voor detectie van verontrustende gezinssituaties
  - ✓ [Risiko- en beschermende factoren](#)
  - ✓ [SIK lijst](#) bij vermoeden van psychiatrische en/of verslavingsproblemen ouder(s)
  - ✓ [LIRIK lijst](#) kindveiligheid
- [Signalen pesten, discriminatie, familiaal of seksueel geweld, ...](#)
- [Signalen huiselijk geweld](#)
- [ACES vragenlijst](#)
- [Signalen zelfmoord](#)
- [Signalen armoede](#)
- [Signs of safety](#), om zorgen, krachten, doelen en netwerk in kaart te brengen
- Online beschikbare hulp voor kinderen met een vluchtelingenachtergrond [Solentra](#)

## Zoek je bijkomende expertise of advies?

### Consulteer over ...

- **Zwangerschap & opvoeding:** [Huis van het Kind](#), [Bakermat](#), [Fara vzw](#)
- **Welzijn of de ontwikkeling van het jonge kind:** Consultdesk PIMH, 02 425 17 70, [consultdesk@yuneco.be](mailto:consultdesk@yuneco.be)
- **Psychische of psychiatrische problemen:** Consultdesk Geestelijke Gezondheid, 02 425 17 70, [consultdesk@yuneco.be](mailto:consultdesk@yuneco.be)
- **Kindermishandeling:** VK [Vertrouwenscentrum Leuven](#) 016 30 17 30
- Vermoeden van **verontrusting:** [Ondersteuningscentrum Jeugdzorg](#), 02 243 50 07
- **Intrafamiliaal geweld:** CAW Oost-Brabant, 080013 500, [onthaal@cawoostbrabant.be](mailto:onthaal@cawoostbrabant.be)  
[Veilig Huis](#), [veilighuis.oostbrabant@vlaanderen.be](http://veilighuis.oostbrabant@vlaanderen.be)
- **Verslaving aan illegale drugs:** 016236567, [leuven@msocvlaamsbrabant.be](mailto:leuven@msocvlaamsbrabant.be)
- **Verslaving alcohol en andere drugs:** [vad](#)
- **Discriminatie en geweld:** [Slachtofferzorg](#)
- **Zelfmoordpreventie:**  
voor dringende vragen: 02 424 30 00, [info@aspha.be](mailto:info@aspha.be)  
niet-urgente vragen: 02 361 21 28
- **Cultuursensitieve ondersteuning:**
  - [CSO](#) stad Leuven (advies, taalhelp, ...)
  - [dOT](#), 02 725 60 13
  - [Ondersteuning](#) voor vluchtelingenkinderen en jonge nieuwkomers, 016 27 26 17, [onderwijs@leuven.be](mailto:onderwijs@leuven.be)

## Overleg verder met **collega's** en betrek het (formeel en informeel) **netwerk** om de volgende stap te bepalen.

- Voor de organisatie van een (**multidisciplinair**) overleg met **andere hulpverleners**, zie [partnerkaart](#)
- Bij het betrekken van **naasten**
  - **Partners informeel netwerk**, zie [partnerkaart](#)
  - **Methodieken:**
    - ✓ [Familiereflex](#)
    - ✓ [Family Finding](#) om netwerk rond een kind te vinden en te engageren

## Geen actie nodig.

Er is geen erkenning voor bezorgdheid/ vraag en ik ben gerustgesteld.  
Ik blijf wel contact en voeling behouden.  
Verhoogde waakzaamheid en opvolging.

**Nood aan ondersteuning** (om verdere schade te vermijden) en cliënt(system) erkent bezorgdheid.  
**Betrek of verwijz door naar professionele partners** en betrek het **informele netwerk** (zie [partnerkaart](#))

Lichamelijke/ psychische integriteit is in **gevaar**, actie is **dringend**

- Huisartsenwachtpost **1733** voor **acute zorg** en vaststelling verwondingen
- **112** (politie, ambulance, brandweer)
- **Crisismeldpunt minderjarigen** bij acute psychische en jeugdpsychiatrische crisissen, 078 05 00 38
- **Mobiel crisisteam UPC** voor **volwassenen met een psychiatrische crisis en acute suicidaliteit**, 016 34 26 08, [mobielcrisisteam@upckuleuven.be](mailto:mobielcrisisteam@upckuleuven.be)
- Een gemandateerde voorziening die beslist of overheid moet tussenkomen bij onveiligheid minderjarige:  
**OCJ** Ondersteuningscentrum Jeugdzorg, 02 243 50 07  
**VK** Vertrouwenscentrum Kindermishandeling, 016 30 17 30

## Hulpbronnen bij registratie en continuïteit

- In dossier eigen organisatie
- Tools voor afstemming met andere zorgaanbieders zoals [Born in Belgium](#), [Alivia](#), ...

# PARTNERKAART: MOGELIJKE\* SAMENWERKINGSPARTNERS

(1ste en 2e lijn, ambulante) VOOR LEUVENSE EERSTELIJNSACTOREN ROND GEZINNEN IN EEN KWETSBARE SITUATIE

## GEZINNEN

- [Huis van het kind](#) voor **brede ondersteuning van gezinnen**, van zwangerschap tot jongvolwassenheid, 016 27 24 90, [info@huisvanhetkind.be](mailto:info@huisvanhetkind.be)
- **Gezinswerkingen** voor ouders in een kwetsbare situatie met **vragen over opvoeding, nood aan (materiële) steun, ontmoetings- en speelruimte, ...**
- **CAW gratis begeleiding bij gezinsproblemen, bezoekeruimte** bij conflictueus ouderschap, .. 0800 13 500, [onthaal@cawoostbrabant.be](mailto:onthaal@cawoostbrabant.be)
- **Gezinsbegeleiding op verschillende domeinen**
- ✓ Centrum Integrale Gezinszorg [De Shelter](#), gratis voor jong gezin vanaf zwangerschap **tot 2,5 jaar**, 0474 88 78 34
- ✓ [Surdo](#), gratis thuisbegeleiding voor gezin met kind/jongere van **0-25 jaar**, 016 23 73 32, [info@mfccombo.be](mailto:info@mfccombo.be)
- ✓ [Sporen vzw](#), ondersteuning via begeleiding aan huis, oudertrainingen, vormingen, ... [aanmelden@sporen.be](mailto:aanmelden@sporen.be), 016 52 56 50
- ✓ [CKG De Schommel](#) voor ondersteuning gezinnen met kind tot **12 jaar**, begeleiding aan huis, oudertrainingen, programma rond gedragsproblemen 4-7 jarigen... Aanmelden via de website.
- ✓ **1GEZIN1PLAN** voor gezinnen met 1 of meerdere kinderen **tot 25 jaar** of kindje op komst, 0490 64 44 50, [aanmeldingen@1g1poostbrabant.be](mailto:aanmeldingen@1g1poostbrabant.be)
- ✓ [Home-start](#) voor gezinsondersteuning aan huis door vrijwilligers bij gezinnen met een kind **tot 12 jaar**, [leuven@homestartvlaanderen.be](mailto:leuven@homestartvlaanderen.be), 0492 43 67 09
- ✓ Mobiele ondersteuningsdiensten van het [VAPH](#), zoals [Resonans](#), 02 420 22 44, voor **personen met een (vermoeden van) beperking en hun omgeving**
- ✓ [Magenta](#) voor ouders van een kind met een **extra zorgnood**, [magenta@kuleuven.be](mailto:magenta@kuleuven.be)
- Eerstelijnspsycholoog Yuneco via [Psychewijzer](#) voor **kortdurende en gratis begeleiding**
- [CGG VBO Therapiegroep](#) voor gezinnen in **hoog conflict scheiding**
- **(Tijdelijke) brede ondersteuning en (kraam)zorg aan huis, bij huishouden, persoonlijke verzorging, ...**
- ✓ [Zorg Leuven](#), [zorgzeker@zorgleuven.be](mailto:zorgzeker@zorgleuven.be), 016 55 55 55
- ✓ [Ferm Thuiszorg](#), 080011205
- ✓ [Familiehulp](#), [leuven@familiehulp.be](mailto:leuven@familiehulp.be), 016 29 81 30
- ✓ [i-mens](#), 078 15 25 35
- [Brugfiguren](#), aanspreekpunt voor ouders op **school**, voor **brede ondersteuning**: 016 27 24 90, [info@huisvanhetkindleuven.be](mailto:info@huisvanhetkindleuven.be)
- **Pleegzorg voor tijdelijke ondersteuning**, 0491 56 76 76, [info@pleegzorgvbb.be](mailto:info@pleegzorgvbb.be)

## ZWANGEREN EN KINDEREN

### t.e.m. 3 jaar

- [Huis van het kind](#) voor **brede ondersteuning van gezinnen**, van zwangerschap tot jongvolwassenheid, 016 27 24 90 [info@huisvanhetkind.be](mailto:info@huisvanhetkind.be),
- [Kind en Gezin](#) voor **alle vragen** van (aanstaande) ouders over de **eerste levensjaren** (chat, telefoon, mail) [leuven@kindengezin.be](mailto:leuven@kindengezin.be)
- Extra ondersteuning bij **zwangerschap en pril ouderschap door coaches van Parel Leuven**
- Centra voor **diagnostiek: CQS, MUCLA, ...**
- [Voedvrouwen](#)
- [CGG VBO](#) IMH-werking voor ondersteuning tijdens **zwangerschap** en bij vragen over **de opvoeding**, [leuven-kj@cgg-vbo.be](mailto:leuven-kj@cgg-vbo.be)
- [Zorggarantie jonge kind](#) bij verontrustende thuissituatie en **(dreigende) uithuisplaatsing**
- [Fara vzw](#) voor begeleiding bij **(moeilijke) zwangerschapskeuze**
- [Gratis speel- en ontmoetingsplaatsen](#)

## INFORMEEL NETWERK

### betrekken en versterken

- Een **buddy** die als vrijwilliger ondersteuning biedt, voor verschillende doelgroepen en levensdomeinen, [leuven.helpt@leuven.be](mailto:leuven.helpt@leuven.be)
- [Open hart cirkels](#) voor **herstel van verbinding met gezinsleden**
- [Lus vzw](#), voor opbouw van een **kring rond zorgvrager**, samen met vrijwilligers
- [Eigen Kracht Centrale](#) ondersteunt zorgvragers in het **samenbrengen van voor hen belangrijke personen**, om samen een plan op te maken

## (MULTIDISCIPLINAIR) OVERLEG

met andere hulpverleners rond een persoon met zorgvraag.

Dat kan via een [consultdienst](#), een [mutualiteit](#), [jeugdhulp](#), ...

## KINDEREN EN JONGEREN 3-18 jaar

- [JAC](#) voor **gratis info, advies en babbel** voor **12-25** jarigen, 0800 13 500
- [TEJO](#) voor **gratis therapie** voor **10-20** jarigen, 0472 60 26 03
- Centrum Geestelijke Gezondheidszorg voor **psychotherapeutische of psychiatrische hulp** (in groep en individueel) voor kinderen en jongeren met **matig meervoudige of ernstige psychische problemen**
  - ✓ [Cgg Passant](#), [info.leuven@passant.be](mailto:info.leuven@passant.be), 016 31 99 99
  - ✓ [Cgg VBO](#), [leuven-kj@cgg-vbo.be](mailto:leuven-kj@cgg-vbo.be), 016 33 84 00
- **Eerstelijnspsycholoog Yuneco** via [Psychewijzer](#) voor **kortdurende en gratis begeleiding t.e.m. 23 jaar**
- **Centrum voor Leerlingenbegeleiding** bij problemen met leren, studiekeuze, stress, pestproblemen, gedragsproblemen, fysieke gezondheid,...
  - ✓ [Vrij CLB Leuven](#), [info@vclbleuven.be](mailto:info@vclbleuven.be), 016 28 24 00
  - ✓ [CLB GO!](#), [onthaal@clbleuventienen.be](mailto:onthaal@clbleuventienen.be), 016 30 80 10
- [Leuven Helpt](#) voor alle vragen over **welzijn en ondersteuning**, [leuven.helpt@leuven.be](mailto:leuven.helpt@leuven.be), 016 27 27 72
- [Msoc Het Veerhuis](#) voor ondersteuning bij **moeilijkheden met illegale drugs**, [leuven@msocvlaamsbrabant.be](mailto:leuven@msocvlaamsbrabant.be)
- [Praxis P](#) voor **diagnostiek en begeleiding bij psychische problemen** (in groep en individueel), [info@praxisp.be](mailto:info@praxisp.be), 016 32 62 66

### \* Deze kaart is niet exhaustief.

**MEER INFO** vind je onder meer op

[De Sociale Kaart](#),  
[Psychewijzer](#),  
[VindeenTherapeut](#),  
[VindeenPsycholoog](#),  
[Vind een kinder- en jeugdpsychiater](#),  
[kzitermee](#)

## VOLWASSENEN

- [CAW](#), [onthaal@cawoostbrabant.be](mailto:onthaal@cawoostbrabant.be), 0800 13 500
  - ✓ Gratis algemeen onthaal voor **rechtendetectie, advies, doorverwijzing, admin. en praktische dienstverlening (o.a. bij wonen), psychosociale begeleiding, ...**
  - ✓ Gratis, specifiek onthaal voor **slachtoffers, gedetineerden, en mensen zonder of met een onzeker verblijfsstatuut**
  - ✓ Gratis begeleiding bij **relatieproblemen en bemiddeling bij echtscheiding**
- **Eerstelijnspsycholoog** (Diletti) voor kortdurende begeleiding bij **beginnende, lichte tot matige klachten**, via [Psychewijzer](#)
- [CGG](#) voor **psychotherapeutische of psychiatrische hulp voor volwassenen met ernstige psychische problemen** (individueel en groep)
  - ✓ [Cgg vbo](#), [leuven-vo@cgg-vbo.be](mailto:leuven-vo@cgg-vbo.be), 016 85 79 79
  - ✓ [Cgg Passant](#), [info.leuven@passant.be](mailto:info.leuven@passant.be), 016 31 99 99
- [Praxis P](#) voor **diagnostiek en begeleiding** bij psychische problemen, leerstoornissen, relatieproblemen, .. (in groep en individueel), [info@praxisp.be](mailto:info@praxisp.be), 016 32 62 66
- [Msoc Het Veerhuis](#) voor ondersteuning bij **moeilijkheden met illegale drugs**, [leuven@msocvlaamsbrabant.be](mailto:leuven@msocvlaamsbrabant.be)
- **Verslavingszorg [De Spiegel](#)**
- Begeleiding van **mensen met ernstige psychische of psychiatrische problematiek in de eigen leefomgeving**
  - ✓ [Mobiel Team Oude Baan](#), 016 56 21 11, [mobielteamleuven@kamillus.broedersvanliefde.be](mailto:mobielteamleuven@kamillus.broedersvanliefde.be)
  - ✓ [Mobiel team ggz De Hulster](#), 016 29 87 75
- Mobiele begeleidingsdiensten van het [VAPH](#) zoals [Resonans](#), 02 420 22 44, voor **volwassenen met een beperking en hun netwerk**
- OCMW voor hulp bij **financiële problemen en andere ondersteuning**, aanmelding via Leuven Helpt, [leuven.helpt@leuven.be](mailto:leuven.helpt@leuven.be), 016 27 27 72

# ENKELE HULPLIJNEN & CONTACTPUNTEN VOOR INWONERS VAN LEUVEN

## GEZONDHEID & WELZIJN

Huisartsen en groepspraktijken via [www.khobra.be](http://www.khobra.be), [www.doctena.be](http://www.doctena.be), ...

- 1733 voor een **dokter van wacht**
- 112 voor **ambulance, politie, brandweer**
- **Antigifcentrum** 070 24 52 45
- **Zorgcentrum na seksueel geweld**, 016 34 11 11, [zsg@uzleuven.be](mailto:zsg@uzleuven.be)
  
- **CAW** onthaal voor gratis **psychosociale begeleiding**, begeleiding en bemiddeling bij **relatieproblemen, doorverwijzing**, ... [onthaal@cawoostbrabant.be](mailto:onthaal@cawoostbrabant.be), 0800 13 500, Redingenstraat 6, 300 Leuven
- **JAC** voor **gratis info, advies en babbel** voor **12-25** jarigen, 080013500 (live, bel, mail, chat), Redingenstraat 6, 3000 Leuven
- **TEJO** voor **gratis therapie door vrijwilligers** voor **10-20** jarigen, 0472 60 26 03, [info.leuven@tejo.be](mailto:info.leuven@tejo.be), Tervuursevest 176, 3000 Leuven
- Centrum Geestelijke Gezondheidszorg voor **psychotherapeutische of psychiatrische hulp** (in groep en individueel) voor kinderen en jongeren met **matig meervoudige of ernstige psychische problemen**
  - ✓ **Cgg Passant**, [info.leuven@passant.be](mailto:info.leuven@passant.be), 016 31 99 99
  - ✓ **Cgg VBO**, [leuven-kj@cgg-vbo.be](mailto:leuven-kj@cgg-vbo.be), 016 33 84 00
  
- Eerstelijnspsycholoog voor **kortdurende** begeleiding bij **beginnende, lichte tot matige klachten**, via [Psychewijzer](http://Psychewijzer)
- [Vind een Therapeut](http://Vind een Therapeut)
- [Trefpunt zelfhulp](http://Trefpunt zelfhulp) voor contact met lotgenoten

Telefonische of online hulp

- **Tele onthaal** 106 (bel, chat) voor **kleine of grote zorgen**, anoniem, 24/7
- **1712** bij vragen over **geweld** (bel, mail, chat)
- **Zelfmoordlijn** 1813 (bel, chat, mail), 24/7 of Backup app
- **Druglijn** voor vragen over **verslaving** (drank, drugs, pillen, gamen, gokken) 078 15 10 20 (bel, chat, mail)
- **Online hulp bij depressie**
- **Awel** 112 voor **kinderen en jongeren** (bel, mail, chat)
- **Nupraatikerover** chatbox (anoniem) voor **jongeren** over **seksueel geweld, mishandeling, ...**
- **Leuven Helpt** voor **alle vragen over welzijn en ondersteuning** [leuven.helpt@leuven.be](mailto:leuven.helpt@leuven.be), 016 27 27 72
- **Zanzu**, [www.zanzu.be](http://www.zanzu.be) met **info in 14 talen over gevoelens, relaties, lichaam, seksualiteit, gezinsplanning**, ...
- **Zorgpoort** voor volwassenen met een (vermoeden van een) beperking en hun omgeving, 0492 155 455
- **Hersenletsellijn** voor mensen met een vraag over een niet-aangeboren hersenletsel 02 681 81 81



## PRAKTISCH & FINANCIËEL

- **CAW** onthaal voor gratis **administratieve en praktische ondersteuning** [onthaal@cawoostbrabant.be](mailto:onthaal@cawoostbrabant.be), 0800 13 500, Redingenstraat 6, 300 Leuven
- **JAC** voor **gratis advies voor jongeren** tot 25 jaar, 080013500 (live, bel, mail, chat), Redingenstraat 6, 300 Leuven
  
- **Leuven Helpt** voor **alle vragen over welzijn en ondersteuning** [leuven.helpt@leuven.be](mailto:leuven.helpt@leuven.be) of 016 27 27 72
  
- OCMW voor hulp bij **financiële problemen en andere ondersteuning**, aanmelding via Leuven Helpt, [leuven.helpt@leuven.be](mailto:leuven.helpt@leuven.be) of 016 27 27 72
  
- **Goedkope maaltijden/ sociaal restaurant** bij **Ruimtevaart**, **Poverello**, **Buurtcentra** Mannenstraat, Sint-Maartensdal, Casablanca, 't Lampeke, Inloopcentrum De Meander en bij de **lokale dienstencentra**
  
- **Korting op activiteiten in de vrijetijd** met de **UITPAS**
- Solidair winkelen, Solikoop,
  - **Het Perron**, Hal 5, Locomotievenstraat, Kessel-Lo
  - **Sociale Kruidenier** 't Lampeke, Ridderstraat 57, Leuven



## OPVOEDING KINDEREN & JONGEREN

- **Huis van het kind** voor **ondersteuning van gezinnen, activiteiten en advies over verschillende thema's en voor alle leeftijden**, [info@huisvanhetkind.be](mailto:info@huisvanhetkind.be), 016 27 24 90, Savoyestraat 4, 3000 Leuven
- **Gratis speel-en ontmoetingsplaatsen** voor baby, peuter en kleuter **tot 3 jaar**, [www.huisvanhetkindleuven.be/speelplekken](http://www.huisvanhetkindleuven.be/speelplekken)
- **Oudergroepen** voor wie vragen heeft over opvoeding en anderen wil ontmoeten, [www.huisvanhetkindleuven.be/ouder-en-moedergroepen](http://www.huisvanhetkindleuven.be/ouder-en-moedergroepen)
- **Gezinswerkingen** voor ouders in een kwetsbare situatie met **ontmoetings-en speelruimte, activiteiten, (materiële) ondersteuning, ...** [www.huisvanhetkindleuven.be/gezinswerkingen](http://www.huisvanhetkindleuven.be/gezinswerkingen)
- **Kind en Gezin** voor **alle vragen** van (aanstaande) ouders over de **eerste levensjaren** (chat, telefoon, mail) [leuven@kindengezin.be](mailto:leuven@kindengezin.be), 016 27 24 90
- **Opvoedingslijn**.be (bel, chat, mail) 078 15 00 10, [vragen@opvoedingslijn.be](mailto:vragen@opvoedingslijn.be)
- **Online hulp over opvoeding**

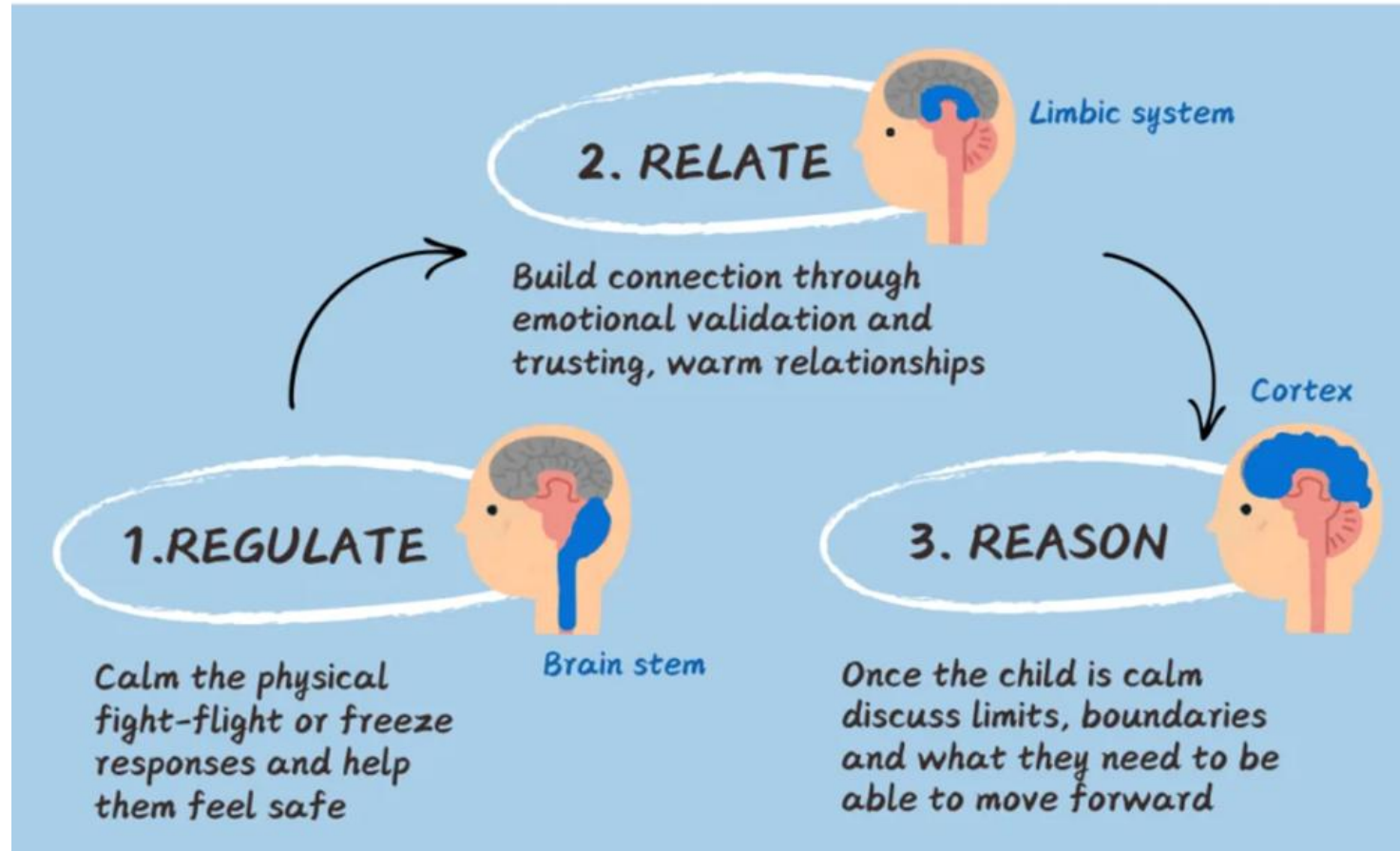


## SOCIAAL

- **Leuvense verenigingen** [verenigingen.leuven.be](http://verenigingen.leuven.be)
  
- **Ontmoetingsplaatsen met allerlei activiteiten**
  - ✓ Buurtcentrum Mannenstraat, Groefstraat 2, Leuven
  - ✓ Buurtcentrum Sint-Maartensdal, Rijdende Artillerielaan 6, 3000 Leuven
  - ✓ Buurtcentrum Hoogland 69, 3000 Leuven
  - ✓ Buurtcentrum Wilsele-dorp, Schorenhof 13, 3012 Wilsele
  - ✓ Buurtcentrum Casablanca, Lolanden 16, 3010 Kessel-Lo
  - ✓ Inloopcentrum De Meander, Redingenstraat 25, 3000 Leuven, 016 58 38 53
  - ✓ Buurtwerk 't Lampeke, Ridderstraat 147, 3000 Leuven
  - ✓ De RuimteVaart, Valkerijgang 26, 3000 Leuven[www.leuven.be/buurtwerk](http://www.leuven.be/buurtwerk)
  
- Jeugdendienst stad Leuven voor **vrijtjdsactiviteiten kinderen en jongeren**, [jeugddienst@leuven.be](mailto:jeugddienst@leuven.be), Brusselsestraat 61A, 3000 Leuven, 016 27 27 50
  
- **Leuke plekken** waar jongeren terecht kunnen

# Traumasesitief handelen

## Using the Three R's of emotional regulation



# Wat kunnen we doen voor kinderen en hun ouders



# Traumasesitief handelen met ouders (1/2)

- Zich bewust zijn van overactief stresssysteem van ouders
- Open houding: met NIVEA, zonder OMA
- Ouders zijn deel van het team
- Korte, eerlijke en eenvoudige info
- Tempo: to the point met pauzes



## Traumasesensitief handelen met ouders (2/2)

- Doe wat je zegt en zeg wat je doet.
- Bewustzijn van geschiedenis van ouders.
- Heb ik de ouders goed begrepen?
- Ouders controle geven waar mogelijk.
- Transparantie rond verdere afspraken



# Traumasesensitief handelen met kinderen (1/2)

- Aangepast aan de leeftijd en het ontwikkelingsniveau
- Jonge kinderen
  - Tempo
  - Contact maken met start en stop
  - Wie aanwezig
  - Eerlijke info
  - De kleintjes maken het verschil!



# Traumasesitief handelen met kinderen (2/2)

- Oudere kinderen
  - Inzetten op sterke en veilige verbindingen met netwerkfiguren
  - Geef controle en wees transparant.
  - Geef erkenning en vertrouwen maar beloof geen geheimhouding.
  - Zet in op veerkracht
  - Er zijn en erkenning geven i.p.v. oplossen



# Traumasesitief handelen met kinderen (2/2)

- Je eigen raam en veerkracht
- Voor, tijdens en na



# 3. Van theorie naar doen

## Fictieve casus: Noah (2 jaar)

Noah is een jongetje van 2 jaar en 2 maanden. Hij woont samen met zijn moeder, Noor (23), en zijn oudere zusje van 4 in een kleine sociale woning. De vader is sinds enkele maanden niet meer in beeld. Noor is sinds kort opnieuw zwanger.

Noah komt regelmatig naar het consultatiebureau (Kind en Gezin) en gaat ook twee dagen per week naar de kinderopvang. De onthaalouder en de verpleegkundige maken zich stilaan zorgen.

# Signalen & observaties

- Noah heeft opvallend weinig oogcontact met volwassenen.
- Hij schrikt snel bij plotse geluiden of onverwachte aanrakingen.
- Tijdens spelmomenten zoekt hij weinig contact met andere kinderen of begeleiders.
- Zijn taalontwikkeling blijft achter: hij zegt nog maar enkele losse woorden.
- De onthaalouder merkt dat hij soms woedebuien heeft waarbij hij zichzelf slaat of op de grond gooit.
- Hij heeft vaak blauwe plekken op zijn schenen, en één keer werd er een snijwondje aan zijn lip opgemerkt.
- Noor komt afspraken geregeld te laat of vergeet ze. Ze oogt vaak moe, en bij het laatste huisbezoek viel op dat er weinig speelgoed of boekjes waren in huis.
- Wanneer de verpleegkundige vraagt hoe het met haar gaat, antwoordt ze ontwijkend of begint te huilen.
- Ze heeft nog geen vaste opvolging tijdens haar zwangerschap.

# Vragen

- Wat valt je op aan deze situatie? Heb jij een ‘niet-pluis gevoel’? Waarom?
- Welke signalen wijzen mogelijk op ontwikkelingstrauma of een onveilige situatie?
- Wat zijn beschermende factoren of ‘krachten’ binnen de context?
- Wat zou jij doen in jouw rol (bv. arts, onthaalouder, medewerker Huis van het Kind...)?

# Vragen

- Hoe zou je het gesprek aangaan zonder te veroordelen?
- Met wie zou je overleggen of doorverwijzen? Welke partners kunnen helpen?
- Hoe neem je de bredere context van het gezin mee in je aanpak (levensdomeinen)?

# 4. Terugkoppeling

# Bespreking

- Wat kwam er naar boven in de oefening?
- Welke inzichten of aanpakken werden gedeeld?

# 5. Ter afronding

- Veilige en positieve **ouder-kindrelatie** is cruciaal voor de gezonde emotionele en sociale ontwikkeling van jonge kinderen
- Ontwikkelingstrauma kan **grote impact** hebben
- Investeren in ouderschap en in de hechte relatie tussen ouders en kinderen is de beste bescherming van kinderen

# 5. Ter afronding

- Je "**niet-pluis**" gevoel is waardevol
- Jij kan een **verschil** maken
- Je hoeft het **niet alleen** op te lossen
- Verschillende **tools en ondersteuning**



## Nuttige links

- [OverHoop | Eerstelijnszones](#)
- <https://research-expertise.ucll.be/nl/eclips>
- [www.augeo.nl](http://www.augeo.nl)
- [www.samenoverhoop.be](http://www.samenoverhoop.be)
- <https://www.waimh-vlaanderen.be/nl>

# Vragen?

[Geertrui.heyvaert@elzleuven.be](mailto:Geertrui.heyvaert@elzleuven.be)

[Hannelore.maddens@upckuleuven.be](mailto:Hannelore.maddens@upckuleuven.be)

[Kristel.vermeulen@debakermat.be](mailto:Kristel.vermeulen@debakermat.be)

[Louise.leplat@elzleuvenzuid.be](mailto:Louise.leplat@elzleuvenzuid.be)

**SAMEN  
VOORBIJ  
TRAUMA**

Van preventie tot herstel

## Leuven Zuid:

- [www.eerstelijnszone.be/ eerstelijnszone-leuven zuid](http://www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-leuven-zuid)
- [Info@elsleuvenzuid.be](mailto:Info@elsleuvenzuid.be)

## Leuven:

- [www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-leuven](http://www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-leuven)
- [Info@elzleuven.be](mailto:Info@elzleuven.be)
- Fb: Eerstelijnszone Leuven
- LinkedIn: Eerstelijnszone Leuven



Bedankt!

**SAMEN  
VOORBIJ  
TRAUMA**

Van preventie tot herstel

Opgroeien



Vlaanderen  
is kansrijk opgroeien