



WAT

Ouderschap is niet iets dat geleerd wordt op school. Het is ook in geen enkele vacature of sporthandboek terug te vinden. Evenmin moet je jezelf voor ouderschap voorafgaand bewijzen middels een sollicitatie, selectiegesprek of uithoudingstest. En toch is het waarschijnlijk wel de meest uitdagende job of sport van allemaal.

Uitspraken als *'It takes a village to raise a child'* en *'een kind kost een huis'* geven al iets weer van de stevige uitdagingen die gepaard gaan met ouderschap. Tegelijkertijd wordt de enorme krachttoer die ouders moeten maken bij het opvoeden van een kind nog te weinig erkend en te vaak als evident beschouwd. Het is uiteindelijk toch je eigen keuze?

Ouderschap is meer dan een fulltime job! Het is topsport op het hoogste niveau: een zwaar beroep met dag en nachtwerk, met fysieke en mentale belasting, met hoge verwachtingen, zowel gesteld door ouders zelf als door de context en maatschappij rond ons. Net als bij topsporters kan de (competitie)druk om te presteren, je kinderen te 'optimaliseren' en je prestaties te vergelijken met die van andere ouders erg uitputtend zijn. Op die momenten wordt duidelijk dat toewijding en doorzettingsvermogen inherent verbonden zijn aan ouderschap. Net als bij een topsportcarrière vereist ouderschap massa's tijd, energie en toewijding. Het is een lang proces met vallen en opstaan. Een proces waarin ouders leren te groeien in hun rol, door te zetten als het lastig is, obstakels en blessures overwinnen en bovenal hun kinderen te blijven steunen wat er ook gebeurt. Bovendien is het een contract van onbepaalde duur waar je zelfs niet op pensioen van kan gaan. Ouderschap is nooit af. Dit maakt ouderschap tot een Ultrasport die zelfs niet in kilometers of termijnen uit te drukken valt.

Veel ouders brengen nochtans hun kinderen groot met het idee dat hun taak volbracht is van zodra hun kind volwassen is. Niets is minder waar. Hoewel de maatschappij bepaalt dat iemand volwassen is als die 18 jaar wordt, leert de realiteit dat

het ouderschap dan nog lang niet stopt. Laat staan de bezorgdheden of betrokkenheid die ermee gepaard gaat. En waar in de literatuur heel veel terug te vinden is over ouderschap van (jonge) kinderen, blijft ouderschap van jongvolwassen kinderen vaak onderbelicht. Bovendien had niemand je aan het begin verteld dat ouderschap in feite een ultrasport is waarbij de inspanning ook in de *extra time* bijzonder veel kan vragen.

De uitdagingen als ouder van een jongvolwassen kind zijn dus vaak niet altijd makkelijker, vaak integendeel. Het spreekwoord “*Kleine kinderen kleine zorgen, grote kinderen grote zorgen*” heeft de tand des tijds niet zomaar doorstaan. Een jongvolwassen kind dat het huis niet uit wil, niet wil studeren of moeite heeft met zichzelf organiseren... Onze maatschappij is er te weinig op afgestemd en laat ouders nog vaak in de kou staan. Nochtans heeft elke topsporter recht op goede ondersteuning en vakkundige begeleiding. **Net zoals topsporters baat hebben bij coaches en trainers, kan je als ouder ook baat hebben bij ondersteuning en begeleiding om je gesterkt te voelen in je ouderschap.** Iemand die je kan zeggen dat ouderschap geen wedstrijd is en dat elke ouder en elk kind uniek is. Iemand die benadrukt dat het essentieel is om realistische verwachtingen te stellen en mild te zijn naar jezelf. Iemand die je aanmoedigt om niet enkel de behoeften van je kind, maar ook die van jezelf te respecteren en te streven naar een gezonde en evenwichtige opvoeding, zonder er zelf onder door te gaan. Dit om de druk van de strafste ultrasport die er bestaat mee te kunnen dragen.

THEMA'S

Dit groepsaanbod is bedoeld om ouders van jongvolwassen kinderen te ondersteunen in deze zoektocht rond het ouderschap van jongvolwassen kinderen. Of het ouderschap voor jou nu voelt als een ultra-marathon, -tango of -hindernissenparcours. Er is oog voor de specifieke en intense uitdagingen die het met zich meebrengt. Samen met andere ouders van jongvolwassen kinderen en twee therapeuten wordt o.a. bij volgende thema's stilgestaan:

- **Emotie:** wat doet ouderschap met jou als mens? Wat geeft vreugde? Wat geeft verdriet? Wat doe je als het moeilijk is om het hoofd soms koel te houden? Hoe ga je om met je angst? Wat met onmacht?
- **Mijn kind in hulpverlening:** hoe is het om een jongvolwassen kind te hebben in hulpverlening? Hoe ziet je rol als ouder eruit als je kind professionele hulp nodig heeft? Wat doet het om de zorg te moeten delen? Welke frustraties en drempels in de hulpverlening bots je op?

- **Waarden en identiteit:** wat betekent ouderschap voor jou? Waar hecht je belang aan? Wat voor ouder wil jij (terug wat meer) zijn? Welke principes binnen ouderschap zijn voor jou belangrijk?
- **Balans:** een belangrijke les in topsport is het belang van het stellen van realistische doelen, het waarderen van het proces en het vinden van een gezonde balans tussen sport, gezin en werk. Maar hoe doe je dit en hou je alle balletjes in de lucht?
- **Verbinding/loslaten:** hoe kan je terug meer verbinding met je kind vinden? En wat met de verbinding met de mede-ouder? Hoe moet je loslaten? En wat maakt dit lastig?
- **Zelfzorg en regulatie:** hoe vind je een evenwicht tussen inspanning en ontspanning? Hoe kan je het volhouden op de moeilijkste momenten en blijf je staan in de storm? Bij wie of wat kan je rust vinden voor jezelf? Waar laadt jij van op?
- **Afstemming, communicatie en grenzen:** hoe kan je communiceren als dit proces is vastgeroest? Wanneer en over wat heb je iets te zeggen als ouder van een jongvolwassen kind en waar moet je autonomie geven? Wat met grenzen stellen? Wanneer is het verstandig om mij sterk te houden voor mijn kind en wanneer om mij kwetsbaar op te stellen?
- **Oordelen/meningen:** wat doet het met mij om te botsen op maatschappelijke verwachtingen, standaarden en normen? Hoe ga ik om met mensen die klaar staan met raad of adviezen geven? Hoe kan je het hoofd bieden aan de druk die op jou als ouder wordt gelegd.

VOOR WIE

Deze oudergroep is bedoeld voor ouders die...

- ...willen stilstaan en met anderen willen **nadenken/ reflecteren** over ouderschap bij hun jongvolwassen kinderen
- ...ervaringen willen **uitwisselen** over hun traject binnen de hulpverlening van hun kind
- ... **vragen** hebben **over de uitdagingen** die horen bij het ondersteunen van hun jongvolwassen kind die op bepaalde moeilijkheden botst
- ...zich (soms) **eenzaam voelen in het ouderschap** en die op zoek willen gaan naar verbinding met andere ouders.

WAAR & WANNEER

CGG Vagga: Belgiëlei 147A, 2018 Antwerpen

6 sessies op maandagavond van 17u30- 19u30 op:

- 19/01/2026,
- 2/02/2026,
- 23/02/2026,
- 2/03/2026,
- 16/03/2026,
- 30/03/2026

PRIJS

€20 (vaste prijs) voor 6 sessies

THERAPEUTEN

Raf Lambrecht, psycholoog jongvolwassenteam

Melissa Vandenpanhuyzen, psycholoog jongvolwassenteam

AANMELDEN

Via mail: melissa.vandenpanhuyzen@vagga.be of raf.lambrecht@vagga.be

Daarna nemen we kort telefonisch contact op voor wat uitleg en om verder af te stemmen.