

Veerkracht in Opvoeden

19 mei 2026 | Ede | Fleur de Kinderen



Inhoud van deze presentatie



- Aanleiding en projectopzet
- Uitkomsten literatuuronderzoek
- Uitkomsten interviews
- Advies aan de regio





Vitale Gelderse Vallei

Project Veerkracht in Opvoeden



Opdrachtgever: Coalitie kansrijk opgroeien

Opdrachtnemer: Fleur de Kinderen (Universiteit Utrecht)



Doel: het versterken van professionals, zodat zij gezinnen beter kunnen ondersteunen bij het zelfstandig en veerkrachtig omgaan met opvoeduitdagingen



Fase 1: Onderzoek en plan van aanpak – het verzamelen, analyseren en vertalen van relevante kennis naar adviezen voor regio Gelders Vallei

Looptijd: 09-02-2026 tot 13-06-2026



Fase 2: Regionale bijeenkomst – organisatie van bijeenkomst

Looptijd: juli 2026 tot december 2026

Uitkomsten literatuuronderzoek

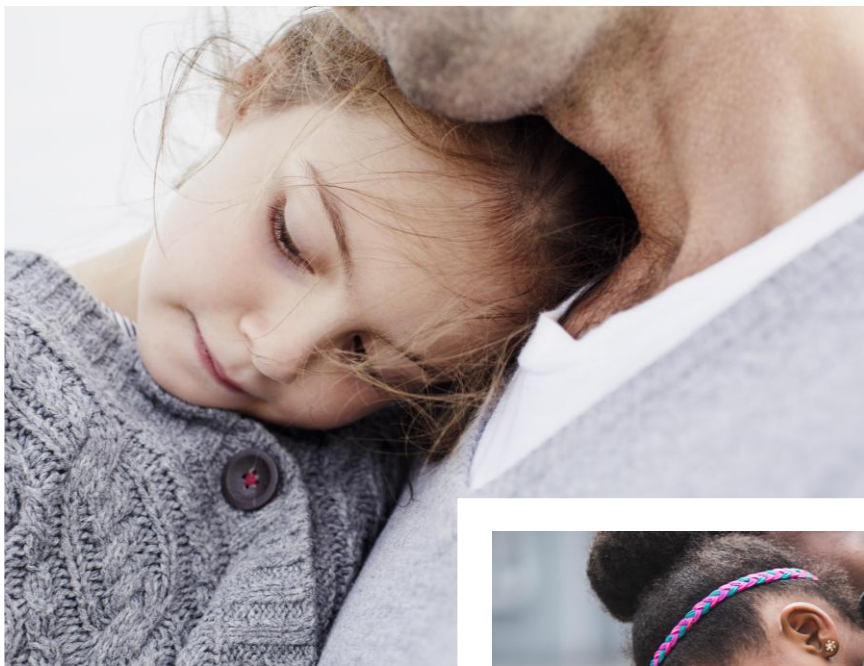


Vitale Gelderse Vallei





Waarom is aandacht voor normaliseren belangrijk?



- Sterke toename jeugdzorggebruik
- Lichte zorg groeit, complexe zorg onder druk
- Ongemakkelijk gesprek vermijden

Wat is normaliseren?

Gebaseerd op de 9 perspectieven NJI





Normaliseren + Veerkracht

Veerkrachtelement	Betekenis voor normaliseren	Wat vraagt dit van professionals?
Coping	Manieren vinden om met opvoedstress en tegenslagen om te gaan	<ul style="list-style-type: none">- Contextgericht werken en de eigen kracht van gezinnen versterken- Aansluiten bij wat ouders zelf al kunnen en doen- Een gelijkwaardige dialoog voeren- Ruimte geven aan het 'goed-genoeg' principe in plaats van perfect opvoeden- Duidelijk bespreken wanneer hulp wel of niet passend is
Regulerende vaardigheden	Stress, spanning en onzekerheid kunnen hanteren	
Persoonlijke krachten	Vertrouwen en eigenaarschap van ouders versterken	
Betekenisverlening	Opvoedvragen duiden als onderdeel van normaal opgroeien	



Wat maakt normaliseren lastig?



- **De opvoedparadox en onzekerheid:** veel informatie, maar hierdoor minder vertrouwen, waarbij ouders denken dat alleen experts een oplossing kunnen bieden.
- **De roep om diagnoses en labels:** alledaagse problemen worden sneller gemedicaliseerd, waardoor de bredere blik op 'normaal' gedrag onder druk staat.
- **Individualisering en maatschappelijke druk:** opvoeden wordt gezien als individuele verantwoordelijkheid, met veel druk om het goed te doen en de lat te hoog leggen.
- **Angst voor bezuinigen:** normaliseren kan worden ervaren als afhouden van hulp of het niet serieus nemen van zorgen.



Wat vraagt het van professionals?

Contextgericht werken: niet alleen naar het kind kijken, maar ook naar de sociale omgeving, zoals factoren thuis, op school en in de buurt (pedagogische basis benutten).

Versterken van eigen kracht en veerkracht: professionals moeten problemen niet overnemen, maar het eigenaarschap van het gezin en omgeving versterken.

Het ongemakkelijke gesprek aangaan: bespreken wat wel en niet onder professionele hulp valt en grenzen helder maken.

Gelijkwaardige dialoog: aansluiten bij de leefwereld van ouders en jongeren en serieus nemen wat het gezin al heeft gedaan.

Uitkomsten interviews



18 interviews uitgevoerd



gemeente
Barneveld



centrum voor
jeugd en gezin
ede

GGD
regio Utrecht



Gemeente
Scherpenzeel



Veiligheids- en Gezondheidsregio
Gelderland-Midden

kinder- en jeugdpsychiatrie
karakter



Huisartsen
Gelderse Vallei
netwerkorganisatie
huisartsenzorg

Wat herkennen professionals in de praktijk?



- **Breed en contextgericht kijken:** “we nemen niet alleen het kind, maar ook het gezin, de school, de omgeving en de ontwikkelfase mee in ons handelen.”
- **Minder snel labelen of medicaliseren:** “niet elke opvoedvraag vraagt direct om een diagnose of specialistische hulp”
- **Eigen kracht en veerkracht versterken:** “we willen niet overnemen, maar gezinnen versterken in wat zij zelf kunnen”
- **Blijvende spanning rond opschalen:** “we moeten steeds afwegen wanneer lichte steun voldoende is en wanneer meer hulp nodig is”
- **Gelijkwaardig dialoog:** “we nemen ouders en jongeren serieus als partner in het gesprek”



“Ik zeg altijd: Wij geven jou een heel kleurenpalet mee, maar jij bent inderdaad wel degene die de kleuren kiest.”



	Literatuur	Zo geven professionals er woorden aan
Wat is normaliseren?	Brede blik op 'normaal gedrag'	Eerst kijken wat gedrag betekent in de gewone ontwikkeling, gezinssituatie, school en sociale omgeving
	De pedagogische basis	Steun met niet alleen van professionals komen, maar ook uit het gewone leven om gezinnen heen (informele steun)
	Labelen en stigmatiseren verminderen (demedicalisering)	Onderscheiden wat hoort bij opgroeien, opvoeden en tegenslag
	Eigen kracht vergroten	Problemen niet overnemen, maar kijken wat ouders, jongen en kinderen eerst zelf kunnen doen
	Afschalen van zorg; soms nee verkopen	Afwegen wanneer lichte steun genoeg is en wanneer meer hulp nodig is
Wat maakt normaliseren lastig?	Opvoedparadox en onzekerheid	Schaamte, wantrouwen, onbekendheid met laagdrempelige voorzieningen of het idee dat voorzieningen alleen bedoeld zijn voor grote problemen, kunnen ervoor zorgen dat ouders laat hulp zoeken
	De roep om diagnoses en labels	Ouders hebben gevoel dat hun zorgen pas serieus worden genomen als er een label komt en scholen zoeken soms duidelijkheid via diagnostiek
	Individualisering en maatschappelijke druk	Niet meer vanzelfsprekend om hulp in sociale omgeving te vragen waardoor opvoedvragen sneller bij professionals terechtkomen
	Angst voor bezuinigingen	Normaliseren kan voelen alsof zorgen niet serieus worden genomen
Wat vraagt dit van professionals?	Contextgericht werken	Niet alleen naar het kind kijken, maar naar de hele situatie eromheen
	Versterken van kracht en veerkracht	Niet alleen te kijken naar wat misgaat, maar juist naar wat er al lukt, welke kwaliteiten ouders en jongeren hebben en welke kleine stappen mogelijk zijn
	Het ongemakkelijke gesprek voeren	Durven bespreken wat wel en niet onder professionele hulp valt
	Gelijkwaardige dialoog	Ouders en jongeren serieus nemen, samen doelen formuleren, luisteren naar hun verhaal en aansluiten bij wat zij zelf belangrijk vinden en/ of al hebben geprobeerd

Wat maakt het lastig voor professionals?

Normaliseren vraagt om afwegingen



“Er is niet een soort tool die bepaalt of iets normaal is of niet. Je kunt het niet meten met een thermometer, het zit eigenlijk verweven in onze manier van werken.”

Normaliseren is geen vaste checklist, maar vraagt professioneel oordeel

Wat helpt de professional?

Concrete voorbeelden tools en methodieken:

Gezamenlijk inschatten van Zorgbehoeften (GIZ-methodiek)

Begrijp je stress praatplaten

Oplossingsgerichte gespreksmethodiek

NJI schema van ontwikkelingstaken, opvoedingsopgaven en 'normale' uitdagingen

Asset Based Community Development (ABCD-methodiek)

Video-hometraining (VHT)

Sociale netwerkstrategie (SNS)

Triple P

1 De stress-reactie

2 Hoe merk je dat je stress hebt?

3 Hoe merk je dat je teveel stress hebt?

Als je teveel stress hebt dan gaat in je hersenen een soort alarm af.



Teveel stress
Dat gaat automatisch.
Dat heeft invloed op heel je lichaam.
Dat noemen we een overlevings-reactie.

De overlevings-reactie is bedoeld om je te beschermen tegen gevaar.
Dat is op zich goed. Alleen het deel in je hersenen waarmee je nadinkt en dat je gevoel controleert, werkt dan even minder goed. En dat is soms lastig.
Er zijn 4 soorten overlevings-reacties. Welke herken je?



Vechten **Vluchten** **Bevriezen** **Pleasen** (te aardig doen)

Bekijk ook film 2 op www.ggdru.nl/Begrijpjestress



...maar niet alleen de professionals aan zet



Professionals willen normaliserend werken, maar...

...het systeem is vaak nog gericht op problemen, verwijzen en specialistisch hulp



Systeefactoren die meespelen

Individualisering

Medicalisering

Kansenongelijkheid

Maatschappelijke druk, sociale media en prestatienormen

Bepaalde capaciteiten, wachtlijsten en eigen belangen van organisaties

Handelen op drie niveaus



Professioneel niveau

contextgericht werken, eigen kracht versterken,
gelijkwaardig dialoog en afwegen tussen lichte
steun en opschalen

Regionaal en organisatorisch niveau

overzichtelijke routes, korte lijnen, gedeelde taal,
kennisuitwisseling, casusgericht leren en zichtbare
sociale kaart

Maatschappelijk en beleidsmatig niveau

pedagogische basis, informele steun,
demedicalisering en samenredzaamheid

Handelen op drie niveaus



Professioneel niveau

contextgericht werken, eigen kracht versterken,
gelijkwaardig dialoog en afwegen tussen lichte
steun en opschalen

Regionaal en organisatorisch niveau

overzichtelijke routes, korte lijnen, gedeelde taal,
kennisuitwisseling, casusgericht leren en zichtbare
sociale kaart

Maatschappelijk en beleidsmatig niveau

pedagogische basis, informele steun,
demedicalisering en samenredzaamheid

Schakel tussen
maatschappelijke ontwikkelingen en
passende ondersteuning voor gezinnen

*Als de regio hierin niet samen optrekt,
blijven professionals vooral
individueel compenseren voor systeemproblemen*



Wat maakt het regionaal lastig?



1. Overzicht ontbreekt/ veel versnippering

- Er is veel aanbod, maar sociale kaart niet altijd voldoende zichtbaar
- Verwijsroutes niet altijd duidelijk

Voorbeeld uit interview:

laagdrempelige steun zoals consultatiebureau (groeigids.nl) of collectief aanbod is niet altijd goed bekend

2. Samenwerking vraagt afstemming

- Rollen en expertise niet altijd helder
- Korte lijnen niet overal aanwezig
- Afspraken over overbruggingszorg als de keten vastloopt door wachtlijsten

Voorbeeld uit interview:

bij complexe situaties verwijs ik door naar de gemeente. Maar gezinnen zijn vaak al via de huisarts bij mij gekomen (SOJ), en moeten daarna alsnog door naar de gemeente. Door wachttijden kan het soms wel anderhalf jaar duren voordat duidelijk is welke hulp nodig is.

3. Regionaal werken vraagt lokale vertaling

- Behoeftte aan casusgericht leren en kennisuitwisseling
- Spanning tussen lokaal maatwerk en regionale samenwerking

Voorbeeld uit interview:

kleine gemeenten hebben soms te weinig aanmeldingen en jongeren van 12-18 zijn minder goed in beeld omdat ze uitvliegen naar andere gemeenten

Advies aan de regio



Vitale Gelderse Vallei



Wat kan de regio doen?



1

Maak samen een korte uitleg of gesprekskaart over normaliseren

Gebruik taal die duidelijk maakt dat normaliseren niet betekent dat zorgen niet serieus worden genomen

2

Organiseer een regionale bijeenkomst

Benut de regionale bijeenkomst om samen te oefenen, delen en verbinden. Niet alleen om kennis te delen, maar om herkenbare casussen te bespreken

3

Versterk korte lijnen tussen partners

Organiseer een structureel overlegmoment en vaste aanspreekpunten per partner, zodat professionals sneller weten wie ze kunnen benaderen

4

Maak preventief aanbod en routes inzichtelijk

Breng per gemeente het bestaande preventieve aanbod overzichtelijk in kaart en spreek af waar professionals dit makkelijk kunnen vinden

5

Houd ruimte voor lokale verschillen

Werk regionaal met gezamenlijke uitgangspunten, maar laat gemeente zelf bepalen hoe zij dit lokaal uitvoeren

6

Benut meer de informele steun

Verken welke oudergroepen, vrijwilligersinitiatieven of communities er al bestaan, die gericht zijn op het samenbrengen van ouders

“Er is een ouderclub gestart voor ouders van hoogbegaafde kinderen, zodat zij elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselenn”

Voorbeelden gesprekskaart normaliseren



Vitale Gelderse Vallei

VOOR ALLE INWONERS EN PROFESSIONALS VAN GEMEENTE VEENENDAAL

Normaliseren

WELKE WAARDEN / NORMEN / GEDRAGINGEN WILLEN WE (WEER) ALS NORMAAL ZIEN?

Professionele hulp? Of hoort het erbij

MAATSCHAPPELIJKE KERNWAARDEN

VALLEN EN OPSTAAN

- * OPVOEDEN EN OPGROEIEN DOEN WE SAMEN
- * WE HEBBEN ALLEMAAL JONG EN OUD EEN EIGEN TEMPO WAARDIN WE ONS ONTWIKKELEN PASSEND BIJ DE FASES IN ONS LEVEN.

HET IS OKÉ OM EVEN NIET OKÉ TE ZIJN

- * TWIJFELS, ONZEKERHEDEN EN KWETSBAARHEDEN ZIJN NORMAAL EN HOREN BIJ HET LEVEN.
- * WE VOELLEN ONS ALLEMAAL WEL EENS DOWN, ZONDER ENERGIE OF IN DE PUT.
- * VOLDOENDE = GOED GENOEG.

STEUNTJE IN DE RUG

- * HET IS OKÉ ALS WE OM HULP VRAGEN AAN MENSEN IN ONZE OMGEVING, OP SCHOOL, AAN VRIJWILLIGERS OF BIJVOORBEELD IN DE WIJK VIA VEENS WELZIJN EN MET ELKAAR TE BESPREKEN OF VOOR DE VRAAG AANDACHT OF PROFESSIONELE ONDERSTEUNING OF BEGELEIDING NODIG IS.
- * ALS PROFESSIONELE ONDERSTEUNING OF BEGELEIDING NODIG IS, DAN IS HET TIJDELIJK, KORT, LICHT EN ZOVEEL MOGELIJK IN ONZE EIGEN OMGEVING EN DIRECT INTENSIEF WAAR MOODZAKELIJK.

IK, JIJ, WIJ

- * OMZIJEN NAAR ELKAAR EN DAT WE ELKAAR BEHANDELEN ZOALS WIE ZELF BEHANDELD WILLEN WORDEN.
- * WE VRAGEN AAN ELKAAR "WIE BEN JE" I.P.V. "WAT HEB JE?"
- * (VRIJWILLIGERS) WERK IN DE BREDSTE ZIN VAN HET WOORD HOORT ERBIJ.

5 PRINCIPES voor normaliserend werken

- 1. Iedereen is anders**
en dat is maar goed ook.
Iedereen is anders, anders goed en...
Help bij het ontdekken van kwaliteiten.
- 2. Werk vanuit de mogelijkheden van het kind**
Bereid op basis van de ontwikkelingsfase of leerrijpheid voor of ondersteuning nodig heeft.
- 3. Ik ben omdat wij zijn**
Om de meeste gezamenlijke waarden, is het belangrijk dat ook de omgeving beïnvloed wordt.
- 4. Samen kom je verder**
Samenwerking tussen ouders, familie, vrienden, verenigingsleden, kerken en zorgmedewerkers is belangrijk.
- 5. Niet iedereen heeft dezelfde kansen**
Ongelijkheid kan mensen belemmeren op de ontwikkeling en het bereiken van een kind of jongere.

karakter



Advies voor regionale bijeenkomst

Een **bijeenkomst** moet vooral herkenbaar en interactief zijn:

- Nodig een breed palet aan professionals uit (uit diverse organisaties en domeinen)
- Nodig ook informele organisaties uit.
- Houd rekening met een verschil in kennis en ervaring met normaliseren bij de aanwezigen
- Heb aandacht voor kleine gemeenten.
- Verbind partners met elkaar
- Eindig met concrete vervolgspraken

Maak (in de **deelsessies**) ruimte voor verdieping en praktische toepassing, zoals:

- Werken met herkenbare praktijkcasussen en dilemma's
- Dilemma's bespreken: wanneer normaliseren, wanneer opschalen?
- Goede voorbeelden delen door gemeenten/organisaties
- Samenwerken met huisartsen/onderwijs in normaliseren
- Routes concreet maken: wie doet wat en welk aanbod is er?
- Grenzen van normaliseren verkennen

“Praktische voorbeelden van wat in andere gemeenten of regio's heeft geholpen, zijn heel waardevol.”

Referenties



- Augeo Foundation. (2025). *Veerkrachtelementen*. <https://veerkrachtelementen.augeo.nl/veerkrachtelementen/cover>
- Eerste Kamer der Staten-Generaal. (2025). *Stand van de jeugdzorg 2025: Een analyse van ontwikkelingen*. [https://www.eerstekamer.nl/bijlage/20251113/stand van de jeugdzorg 2025 een 2/document3/f=/vmsgft6p1og4.pdf](https://www.eerstekamer.nl/bijlage/20251113/stand_van_de_jeugdzorg_2025_een_2/document3/f=/vmsgft6p1og4.pdf)
- Kennisnetwerk Jeugd Haaglanden. (2023). *De kracht van het gewone*. <https://www.kennisnetwerkjeugdhaaglanden.nl/de-kracht-van-het-gewone>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2023). *Andere kijk op groeiend jeugdzorggebruik*. <https://www.nji.nl/system/files/2023-04/Andere-kijk-op-groeiend-jeugdzorggebruik.pdf>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (z.j.). *GIZ-methodiek*. <https://www.nji.nl/databanken/interventies/gezamenlijk-inschatten-van-zorgbehoeften-giz-methodiek>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2022). *Opgroeien doe je samen*. <https://www.nji.nl/system/files/2022-12/Opgroeien%20doe%20je%20samen.pdf>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2022). *Triple P niveau 3*. <https://www.nji.nl/system/files/2022-03/Triple%20P%20niveau%203.pdf>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (z.j.). *Wat is normaliseren? 9 perspectieven*. <https://www.nji.nl/kennis/pedagogische-basis/wat-is-normaliseren-9-perspectieven>
- Rijksoverheid. (2023). *Hervormingsagenda Jeugd*. <https://open.overheid.nl/documenten/addec5d5-279c-40de-b607-7b64e8441602/file>
- Trimbos-instituut. (2023). *Wat verstaan ouders, jongeren en professionals in Utrecht onder normaliseren?*. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/AF2089-Wat-verstaan-ouders-jongeren-en-professionals-in-Utrecht-onder-normaliseren.pdf>

Naam: Fleur de Kinderen

Functie: Stagiaire coalitie Kansrijk Opgroeien

Opleiding: Master Youth Development and Social Change (Universiteit Utrecht)

Meer info: Anneke Jansen, programmamanager Kansrijk Opgroeien, Annekejansen@mura.nl

vitalegeldersevallei.nl



[linkedin.com/in/fleur-de-kinderen-5823b12b1](https://www.linkedin.com/in/fleur-de-kinderen-5823b12b1)



Vitale Gelderse Vallei