

# Gezinscoaching

Q&A Psychogoed Professionals

Januari 2026

# Wat is gezinscoaching?

Gezinscoaching = praktische, doelgerichte begeleiding gericht op het verbeteren van het dagelijks functioneren van het gezin.

→ Niet: eindeloos praten over het verleden

→ Wel: patronen begrijpen, zoeken naar wat werkt en samen oefenen

Het is gericht op:

- interacties / patronen
- ouderschapsgedrag
- gezinsstructuur en veiligheid
- verbinding & samenwerking

Doel: gedrag en sfeer in gezin verbeteren via patronen, structuur en opvoedskills.

*“Het gaat niet om wie in het gezin iets verkeerd doet. Het gaat om wat voor jullie werkt.”*

# Doelen Gezinscoaching

## 🎯 Doelen voor gezinscoaching:

- Meer rust en voorspelbaarheid thuis
- Betere communicatie
- Versterken van verbinding (meer positieve interacties)
- Gezamenlijke gewenste situatie verhelderen
- Kindgedrag en gezinsinteracties beter begrijpen
- Gezinsvaardigheden trainen (routines, afspraken, herstel na conflict)
- Ouders sterker in leiderschap (grenzen, consequent, kalm)
- Gezins afspraken opstellen (m.n. bij kinderen van 10 jaar of ouder)

→ Gewenste situatie is vaak hetzelfde, maar de weg ernaar toe anders:  
“two sides of the same coin”



# Positieve intentie van ouders en kinderen



# Wanneer gezinscoaching (en wanneer niet)?

## ✓ Gezinscoaching is geschikt:

- Negatieve interacties in het gezin (veel strijd tussen ouder en kind of tussen broers en zusjes)
- Nauwelijks communicatie in het gezin
- Onduidelijke afspraken, structuren en routines (bedtijd, eten, schermen, aankleden)
- Als ouder en kind elkaar niet begrijpen
- Verschillende visies van gewenste doelen voor de coaching
- Driftbuien / boze buien (zonder ernstige agressie)
- Na verandering in gezin (scheiding, verhuizing, samengesteld gezin, nieuw schooljaar)
- Ouders die willen oefenen met opvoedvaardigheden

## ✗ Gezinscoaching is niet geschikt:

- Complexe, langdurige negatieve gezinspatronen (doorverwijzen voor bv diagnostiek/ systeemtherapie).
- (Vermoeden van) onveiligheid: geweld, mishandeling, verwaarlozing
- Ernstige conflicten tussen ouders (vechtscheiding / juridisch)
- Ouderproblematiek, zoals: verslaving, ernstige depressie, persoonlijkheidsproblematiek
- Trauma / PTSS-signalen die sterk belemmeren (herbeleving, dissociatie)
- Ernstige agressie of zelfbeschadiging
- Zware ontwikkelingsproblematiek waar specialistische aanpak nodig is
- Geen leer- of veranderbereidheid (“jij moet het kind fixen”)

# Vragen bij gezinscoaching

Gezinscoaching: Altijd met het hele gezin?

→ Ouderbegeleiding, ouder(s) + kind of gezinsgesprekken

**Zonder dat het hele gezin aanwezig is, kun je toch het systeem beïnvloeden door vragen zoals:**

- *“Wat zijn fijne momenten in jullie gezin? Wat maakt dat fijn voor jullie allemaal?”*
- *“Wanneer verloopt het goed in jullie gezin, wat is er dan anders?”*
- *“Wat helpt en vind je fijn dat papa/mama doet als jij bang/boos/verdrietig bent?”*
- *“Wat doet jouw kind meestal als jij grenzen stelt?”*
- *“Wat gebeurt er dan met de sfeer in jullie gezin?”*
- *“Wie in huis wordt daar het meest door beïnvloed?”*

## **Circulair bevragen**

- *“Wat zou je papa/mama/broertje/zusje antwoorden op deze vraag?”*
- *“Als papa/mama/broertje/zusje hier zou zijn, wat zou die zeggen dat jij dan doet?”*
- *“Wat zou je papa/mama/broertje/zusje merken?”*

# Psychogoed toolbox

- Werkvormen voor gezinnen
- Emotie kaartjes en complimenten kaartjes

## WERKVORM KRACHTLIJN

**Doel**  
 Inzichtelijk maken van wat een kind heeft meegemaakt. Overzicht, erkenning en begrip.

**Benodigheden**

- Groot vel papier of behangrol
- Kleurpotloden of viltstiften
- Eventueel: touw en kaartjes om de lijn ruimtelijk te maken

**Doelgroep**      Kinderen van 8 tot 14 jaar

**Setting**            Individueel of met een gezin

**Voorbereiding**    Leg een groot vel papier klaar met stiften of kleurpotloden op een grote tafel of op de grond.

**1 Krachtlijn tekenen**

Leg het kind uit wat jullie gaan doen en teken samen met het kind een lange lijn op een papier of leg het touw samen neer.  
 Voorbeeld van de uitleg aan het kind:  
*"We gaan samen een krachtlijn maken van jouw leven tot nu toe. Dat is een soort reis door jouw leven. We gaan kijken naar wat je allemaal hebt meegemaakt en vooral wat jou sterker heeft gemaakt. Alle mooie en moeilijke momenten mogen erop. Zo weten we waar jij allemaal zo krachtig door geworden bent."*  
 Start hierna met de geboorte op de lijn te zetten en de verschillende leeftijden tot aan nu.

**2 Belangrijke momenten**

Laat het kind de momenten op de lijn tekenen, schrijven of symbolen gebruiken.  
 Vraag aan het kind:

- Wat was een belangrijk moment voor jou dat op de lijn mag? Wat heb je hieruit meegenomen? En welk leuk of moeilijk moment nog meer?
- Vraag door bij elk moment: Hoe ben je hiermee omgegaan? Wie of wat hielp daarbij goed? Wat heb je ervan geleerd? Hoe ben je er sterker door geworden? Wat zegt dit over hoe sterk of dapper jij bent?

Tip

Volg het kind in wat het erbij wil zetten. Blijf kalm, empathisch en toon begrip. Kijk bij het afsluiten samen naar de lijn en vraag: "Wat valt je op als je zo terugkijkt?" en "Welke krachten van jezelf wil je meenemen naar de toekomst?"

## Stressmeter

Overspoeld .....

Beetje gestresst .....

Rustig .....

.....

.....

.....

Heel gestresst

Onrustig

**Wat gebeurt er?**

**Wat kan ik doen dat helpt?**

**Wat kunnen anderen doen om mij te helpen?**

## EMOTIE KAARTJES

 <b>Blij</b>	 <b>Bang</b>	 <b>Verdrietig</b>
 <b>Tevreden</b>	 <b>Boos</b>	 <b>Teleurgesteld</b>
 <b>Onzeker</b>	 <b>Jaloers</b>	 <b>Gefrustreerd</b>

- Psychogoed -

# Werkvormen voor gezinnen



- **Doel: Gewenste situatie in kaart brengen**

- Vele creatieve manieren → tekenen, uitbeelden, filmpjes, muziek
- 3 wensen opschrijven → elk gezinslid, kaartjes doorgeven
- Familie soap → kind is regisseur en geeft aanwijzingen hoe te gedragen en communiceren met elkaar

- **Doel: Begrip & verbinding**

- De gezinskaartenbak → Elk gezinslid maakt kaartjes met antwoorden op vragen als: *‘Wat maakt jou gelukkig?’*, *‘Waar ben je trots op?’*, *‘Wat helpt als je verdrietig bent?’*. De kaartjes worden willekeurig getrokken en besproken.
- Positief effect → Noem één slechte eigenschap van jezelf als coach en laat gezinsleden het positieve effect bedenken van die eigenschap. Ga vervolgens alle gezinsleden af.

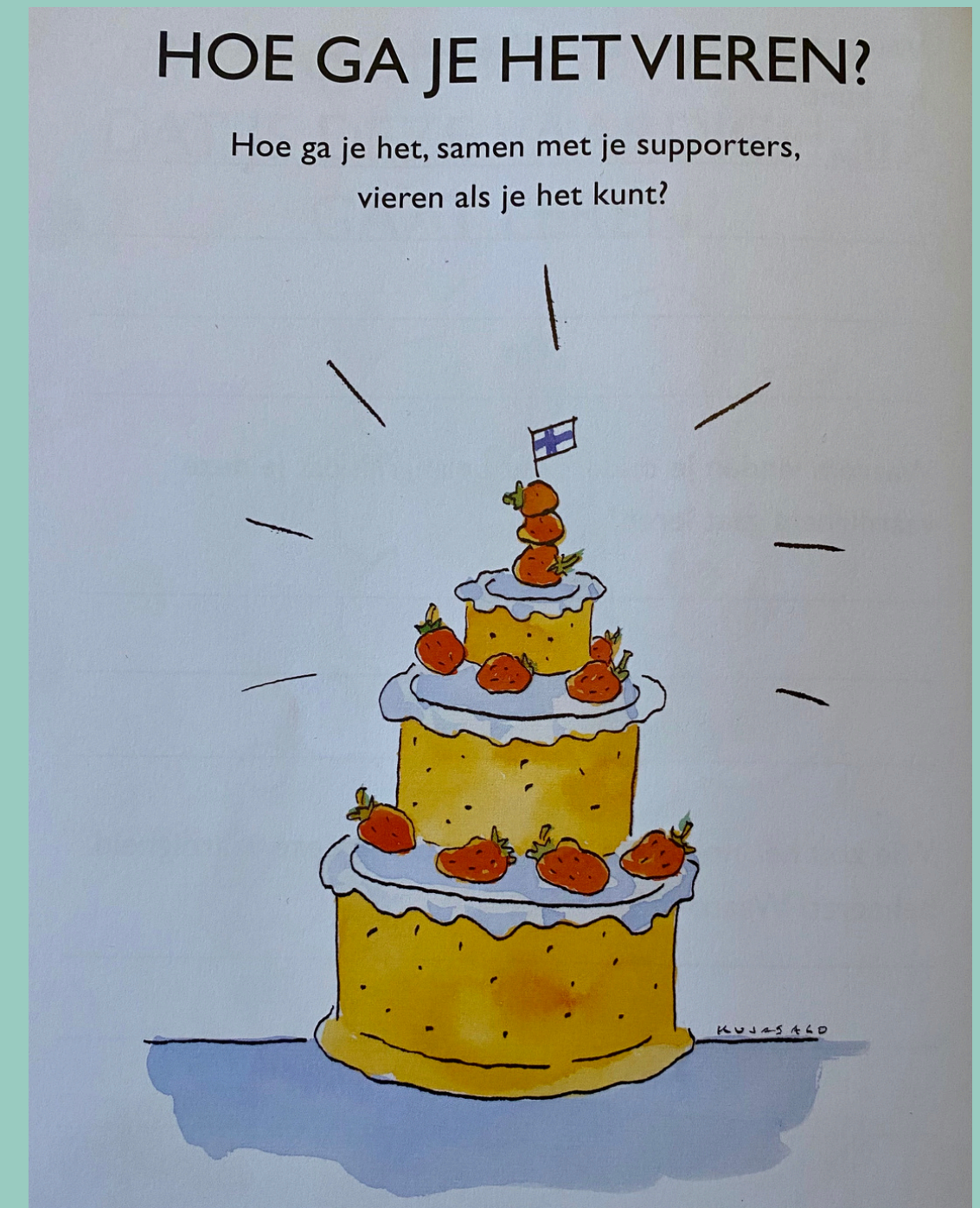
# Werkvormen voor gezinnen

- **Doel: competenties in kaart brengen en positieve interacties versterken**
  - Kwaliteiten in kaart brengen d.m.v. bv. kwaliteiten spel of post-its
  - De Gezinsboom → Laat het gezin samen een boom tekenen met wortels (waarden), stam (vaardigheden en krachten) en takken (wensen)
  - Het Gezinsschild → Laat het gezin een familiewapen/schild ontwerpen met symbolen die hun kernwaarden, kwaliteiten en doelen weergeven.
  - De schatkist → Gebruik een doos als 'schatkist' en laat elk gezinslid iets bijdragen dat symbool staat voor hun kracht of een mooie herinnering.
  - Gezinsband → maak samen een ritme met ieder een muziekinstrument



# Werkvormen voor gezinnen

- **Doel: Successen gezamenlijk vieren**
  - Feestje plannen om succes en samen te vieren
  - Knikkerpot voor uitzonderingen
  - Successendagboek voor het gezin
  - Successen bespreken met elkaar
- **Doel: Externaliseren van het 'probleem'**
  - De familie-muurschildering → Teken het 'geexternaliseerde probleem' op groot vel. Op de 2e tekening tekent elk gezinslid hoe hij/zij de baas blijft over het probleem, tot slot gezamenlijke tekening als gezamenlijk aanvalplan.



# Experimenteren - Doe eens iets anders!

- Verras elkaar de komende week 2x
- Nodig ouders uit anders op hun kind te reageren (door de kamer zwieren als het kind niet wil luisteren, dansen en muziek opzetten als er een conflict dreigt etc.)
- Vraag je kind om jou (ouders) iets te leren waar hij goed in is
- Briefjes in broodtrommel of onder het kussen
- Doe iets met het gezin wat je nog nooit eerder samen deed

→ Laat gezinnen vooral zelf verzinnen hoe ze thuis met gewenste situatie willen gaan oefenen!