



Gezinsspanning Scan

Ontdek in 5 minuten waar de spanning in jullie gezin ontstaat

Veel ouders voelen het.

Er is meer spanning thuis dan ze zouden willen.

Je kind wordt sneller boos.

Kleine dingen lopen uit op strijd.

En soms lijkt het alsof jullie elkaar minder goed bereiken.

Dat kan onzeker maken.

Want ergens blijft de vraag hangen:

Wat gebeurt er eigenlijk in ons gezin?

drs. Sander Kooijman

Kinderpsycholoog – Amersfoort

**Jeugd en Kinderpraktijk Rota ·
Rota Academie**

- boosheid en emotieregulatie
- zelfvertrouwen en weerbaarheid
- spanning en gedragsproblemen

1-op-1 trajecten voor ouder en kind

Over deze scan

Veel ouders merken het: er is meer spanning thuis dan ze zouden willen. Meer boosheid, meer strijd en soms minder contact. Je kind ontploft om kleine dingen, of jullie lopen langs elkaar heen terwijl iedereen zijn best doet.

Wat ik in mijn praktijk zie: moeilijk gedrag is zelden het echte probleem. Achter gedrag zit spanning, en achter spanning zit een behoefte. Bijna altijd draait het om twee dingen: rust en verbinding.

Vul de scan in en ontdek welke stap nu nodig is.

Hoe scoren: 1 = bijna nooit · 2 = soms · 3 = regelmatig · 4 = vaak · 5 = (bijna) altijd

Deel 1 – Rust in het gezin

1. Mijn kind heeft momenten op een dag waarop het echt kan ontladen (buiten spelen, bewegen, lachen).

Score: 1 2 3 4 5

2. Na school of opvang is er een moment waarop mijn kind kan landen.

Score: 1 2 3 4 5

3. Als mijn kind boos of overstuurd raakt, lukt het meestal om binnen 15 minuten weer samen tot rust te komen.

Score: 1 2 3 4 5

4. Onze dagen hebben een redelijk voorspelbaar ritme.

Score: 1 2 3 4 5

5. In huis zijn grenzen duidelijk zonder dat het meteen strijd wordt.

Score: 1 2 3 4 5

Totaalscore deel 1 – Rust: _____ / 25

Deel 2 – Verbinding tussen ouder en kind

6. Mijn kind voelt zich vrij om te vertellen wat er in hem of haar omgaat.

Score: 1 2 3 4 5

7. We hebben dagelijks een moment waarop we echt contact hebben (praten, spelen, samen iets doen).

Score: 1 2 3 4 5

8. Wanneer mijn kind boos of verdrietig is, lukt het mij eerst te luisteren voordat ik corrigeer.

Score: 1 2 3 4 5

9. Mijn kind krijgt regelmatig positieve aandacht.

Score: 1 2 3 4 5

10. Mijn kind zoekt uit zichzelf lichamelijk contact of nabijheid bij mij op.

Score: 1 2 3 4 5

Totaalscore deel 2 – Verbinding: _____ / 25

Jouw uitslag

Hieronder zie je niet alleen waar de spanning zit, maar ook waar al groene momenten zijn – dingen die nu al goed gaan en die de moeite waard zijn om vast te houden.

Rust: _____ / 25 **Verbinding:** _____ / 25

Rust in het gezin

20 – 25 punten

Jullie hebben een stevige basis van rust. Ritme, ontlasting en grenzen werken over het algemeen goed. Blijf hierin investeren, want dit is precies wat overprikkeling voorkomt.

13 – 19 punten

Er is rust, maar niet altijd genoeg. Dagen zijn wisselend voorspelbaar en het duurt soms te lang voordat jullie samen weer tot rust komen. Hier valt winst te behalen.

Onder 13 punten

Rust staat structureel onder druk. Zonder vast ritme en voldoende ontlasting loopt de spanning steeds sneller op – dit is het gebied waar de eerste stap het meeste oplevert.

Verbinding tussen ouder en kind

20 – 25 punten

Jullie hebben een sterke verbinding. Je kind voelt zich vrij om te vertellen wat er speelt, en er is dagelijks echt contact. Een mooie basis om op te blijven bouwen.

13 – 19 punten

De verbinding is er, maar staat soms onder druk – bijvoorbeeld als het spannend wordt en corrigeren voor luisteren gaat. Kleine aanpassingen kunnen hier al veel verschil maken.

Onder 13 punten

De verbinding staat flink onder druk. Als een kind zich niet gehoord voelt, wordt gedrag al snel het enige signaal dat overblijft – dit is het gebied waar de eerste stap het meeste oplevert.

Scoort een van de twee gebieden duidelijk lager dan de ander? Dan is dat vermoedelijk de eerste plek om aandacht aan te geven.

Scoor je op beide vlakken onder de 13? Begin dan met een gratis belafsprak – dan kijken we samen wat er als eerste nodig is.

Volgende stap

Wil je beter begrijpen wat er onder het gedrag van je kind zit?

Bekijk het programma "Rust in het Gezin" – vijf lessen van overbelasting naar rust, in jouw eigen tempo.

Bekijk het programma Rust in het Gezin →

Wil je persoonlijk advies en dat ik meedenk met jullie situatie?

Plan een gratis belafsprak →

drs. Sander Kooijman

Kinderpsycholoog · Rota Academie

Arnhemseweg 2 · 3817 CH Amersfoort

06 18 39 85 33

info@jeugdenkinderpraktijkrota.nl

www.jeugdenkinderpraktijkrota.nl