

A stylized illustration in shades of blue and purple. In the center, there is a tall stack of several books. Surrounding the books are several human figures, some standing and some holding books, suggesting a group of people engaged in learning or a community of readers. The background is a light, solid color.

Kijkje in het curriculum van de OG: Verbindend Gezag | Geweldloos Verzet

Clarine Corstens

Wie ben ik?

Professional en ouder die een moedige en mooie poging doet 4 jongens op te voeden

In een tijd van social media, technologische ontwikkelingen, geografische veranderingen, het schoonheidsideaal, een hoog tempo in de maatschappij.....

Clarine Corstens

Moeder



GZ psycholoog

De dubbel tragedie van de samenleving anno nu

- Geen enkele generatie ouders was **zo toegewijd** aan hun kinderen en tegelijkertijd **zo onzeker** over het opvoeden
- Geen enkele generatie kinderen heeft zoveel **kansen, keuzes en privacy** gehad en heeft zich tegelijkertijd **zo kwetsbaar, in de steek gelaten en eenzaam gevoeld**

Hoe geef je vorm aan je ouderlijk gezag anno nu ?

- Kinderen zijn steeds **meer mondig**, steeds **later zelfstandig** en we **overschatten** ze veelal op hun **sociale ontwikkeling**
- **Autoritair** opvoeden past niet meer in de huidige samenleving
- **Laissez faire** heeft ook z'n beste tijd gehad
- **Autoritatief** ?

- En hoe verhoudt zich dat tot je gezag, als er **grote zorgen** zijn rondom een tiener?

Twee vragen met betrekking tot de opvoeding van kinderen anno nu

1. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat kinderen opgroeien tot (enigszins) **zelfverzekerde** en **zelfredzame** volwassenen
2. èn met **grenzen om kunnen gaan?**

Terwijl de maatschappij die in **volle verandering** is

Symptomen van een maatschappij in volle verandering



Hikikomori heet het in Japan: jongeren, vaak jongens, die hun dagen geïsoleerd op hun kamer slijten, gamend, slapend, lusteloos. In Nederland gebeurt dat ook zorgelijk vaak. Radeloze ouders vinden nergens hulp zodra hun kind volwassen is. 'Overal krijg ik te horen: hij moet het zelf willen.'

Maud Effting 30 september 2022, 16:12



European Commission adopts measures to control two synthetic cathinones: 3-MMC and 3-CMC

Of deze uitdagingen....



Wat zijn de dilemma's/uitdagingen waar ouders, maar ook professionals tegenaan lopen?

- Levens- en/of ontwikkelingsbedreigende situatie
- Gevoelens van schuld, schaamte en falen
- Stigmatisering uit de maatschappij
- Stigmatisering vanuit de hiërarchie in de eetstoornis
- Druk door social media (ouderschap)
- Familie en vrienden willen beschermen tegen deze pijnlijke situatie
- Gevoel geïsoleerd te raken/zijn
- Hoge stress levels
- Angst om de relatie met zoon/dochter slechter te maken bij ingrijpen
- Angst om je kind te verliezen (letterlijk en figuurlijk) als je je verzet
- Escalaties wanneer de angst rondom voeding en bewegen omhoog schiet
- Machteloosheid en wanhoop

Wanneer denken we aan Verbindend Gezag?

- Als het **kind zelf geen probleem** ervaart en/of geen hulp wil
- Als het probleem zo ernstig is, dat **niets doen geen optie** is
- Als ouders al van alles geprobeerd hebben om het gedrag te beïnvloeden en dat **geen effect** heeft en **escalaties toenemen** (negatieve spiraal)

Haim Omer: Geweldloos Verzet

Is een andere manier om met situaties om te gaan waarin:

- **Onacceptabel gedrag** aanwezig is
- Wij ons **machteloos** voelen
- Wij in een **negatieve spiraal** gekomen zijn

Dus...

- Wanneer de situatie te vaak **escaleert**
- Wanneer men in een **impasse** zit
- Het samen **oplossen niet meer** lukt
- **Gedragsprogramma's** niet helpen of escalaties versterken
- Het kind niet meewerkt/geen hulp wil
- **“Niets doen” geen optie** is ivm de ernst van de problematiek
- **Ouders wanhopig** zijn dat niets werkt (en hun hoop vestigen op de professional)

De verschillende perspectieven

- De rol van jou als professional in je team en organisatie
- De rol van de ouder(s)
- De rol van ouders tijdens de zorgelijke momenten.....en erna....en ervoor

De vijf Pijlers

1. Zelfcontrole



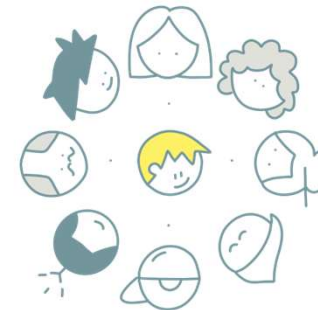
2. Aanwezigheid



3. Relaties



4. Support

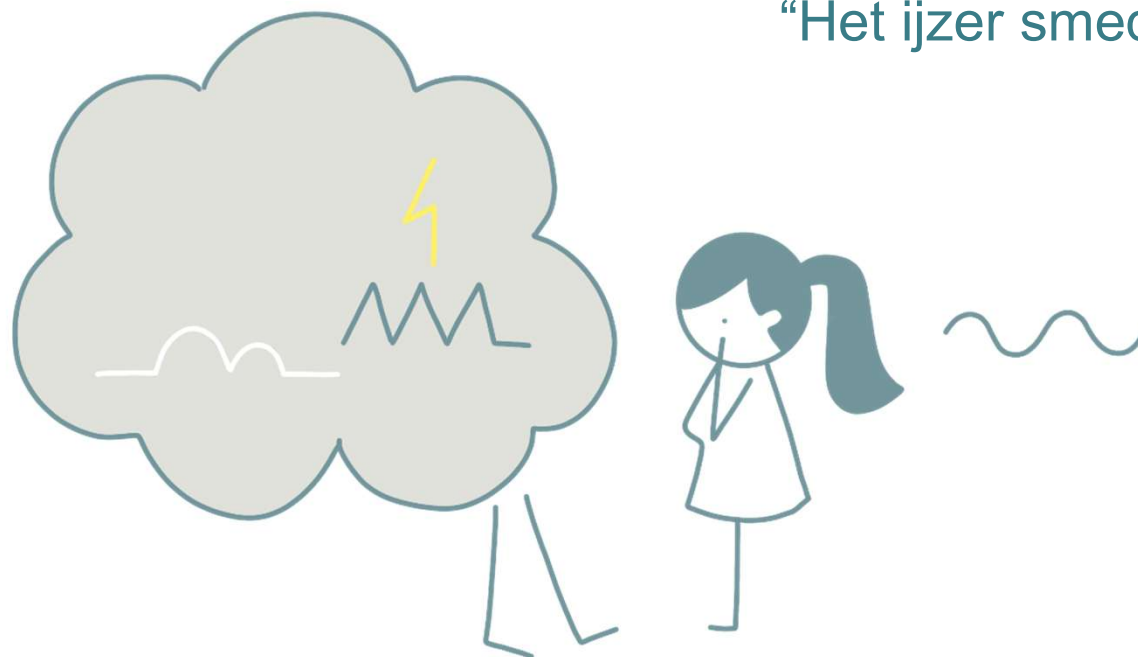


5. Verzet



1. Zelfcontrole

“Het ijzer smeden als het koud is”



Smeed het ijzer als het koud is?

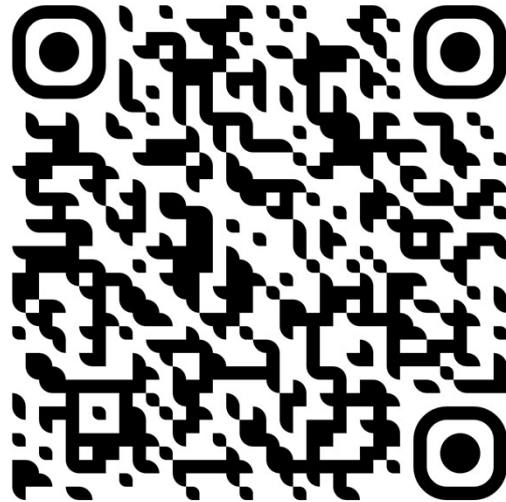
- En wat als het helemaal niet koud te krijgen is?
- Kan je het smeden als het net niet gloed heet is?
- Kan je het smeden op afstand?

- Hoe houd je je hoofd koud en focus in je behandeling, in je gesprek, in je oudertraining, bij dwang, bij uitzichtloosheid? Alsmede als ouders veel stress ervaren en/of er sprake is van crisis bij start van de behandeling?

RODE KNOPPEN

herkennen en doorbreken

Hoe je als ouder van een tiener met een eetstoornis contact houdt én escalaties voorkomt



Accu opladen

- Sociaal
- Hobby's
- Spiritueel
- Geloof
- Emotioneel
- Praktisch ontzorgd
- Emotioneel ontzorgd



2. Aanwezigheid

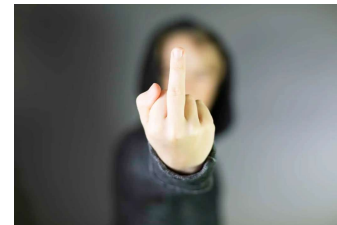


“Hier ben ik! ik ben je ouder en ik hou van je. Ik geef niet toe en ik geef jou niet op!”

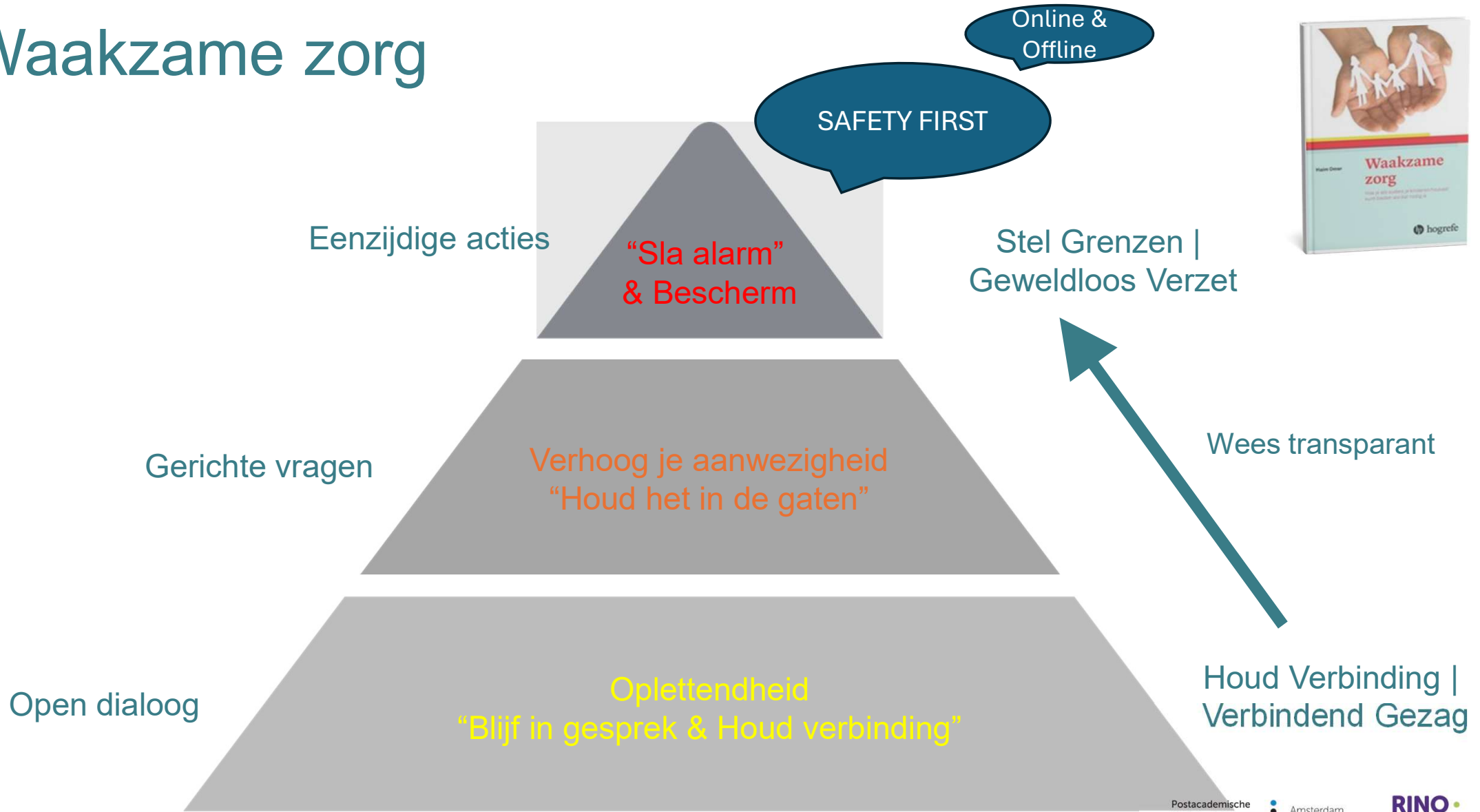
Puberperikelen en een eetstoornis



- Wanneer is het heel uitdagend maar passend bij een normale ontwikkeling?
- Wanneer is het alarmerend en/of een gevaar voor de ontwikkeling van je kind?



Waakzame zorg



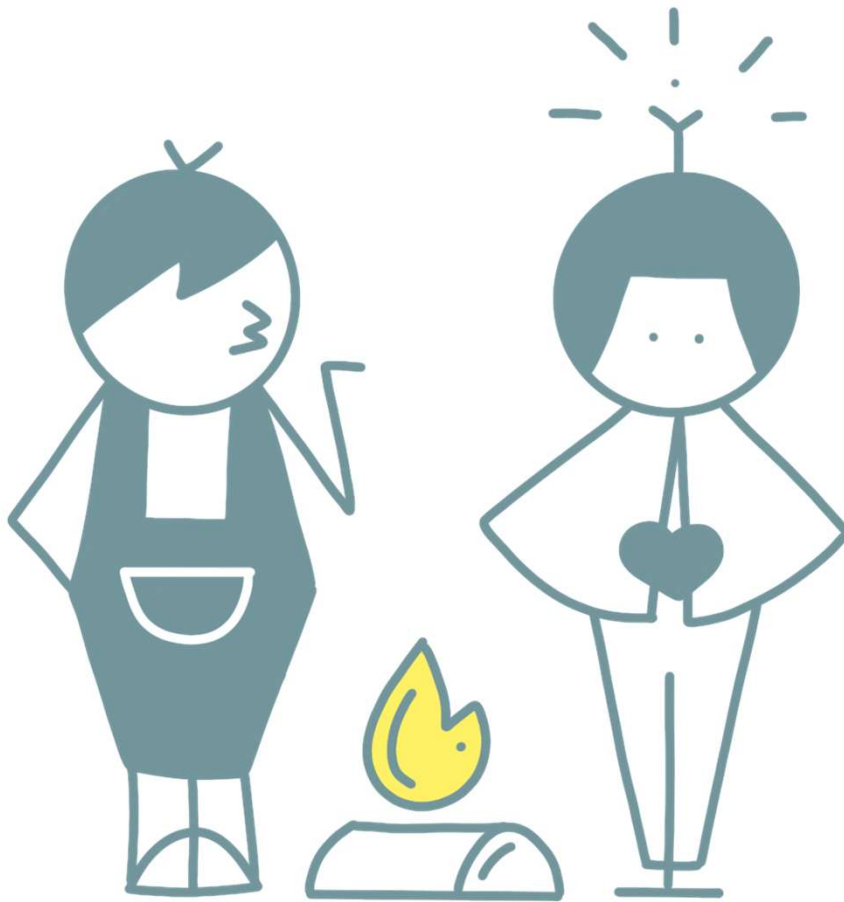
De illusie van de controle

- Maar wat als niet controleren het leven in gevaar brengt?
 - Wel wegeen, niet wegeen.
 - Wel scherpe voorwerpen weghalen, of niet?
 - Wel met dwang behandelen, zonder dwang behandelen
 - Wel een dagboek/telefoon kijken of privacy vasthouden

“Durven is even je evenwicht verliezen. Niet durven is het leven verliezen”

Kierkegaard

3. Relatiegebaren



“Houd van me als ik het niet verdien,
want dan heb ik dat het hardst nodig”

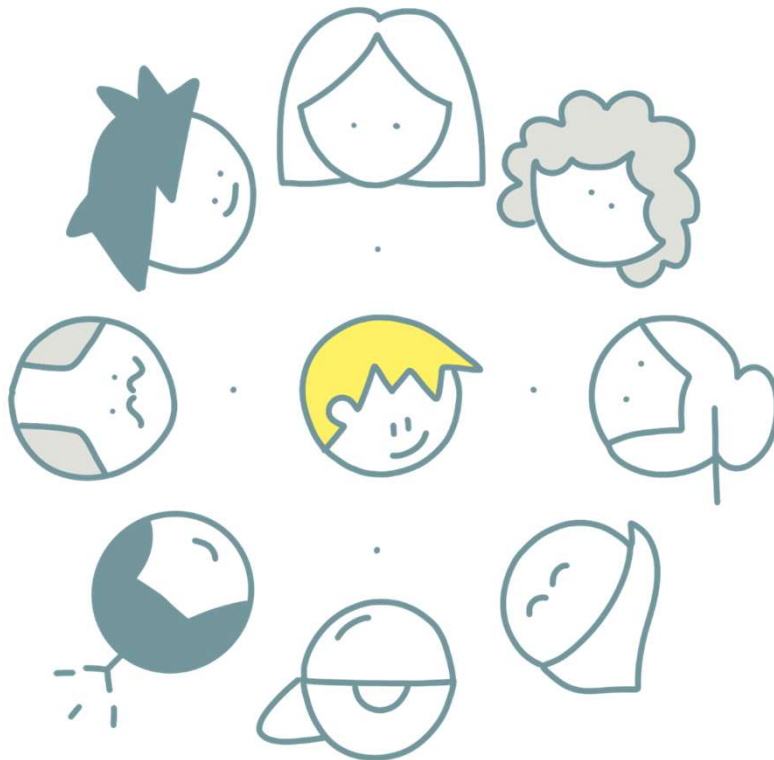
(Zweeds gezegde)

Relatiegebaren en herstel

- Hoeveel gebaren gaan er wel niet over eten/drinken?
- Kunnen jullie dingen bedenken die daar niet over gaan?
- Relatiegebaren over the top ? Schuld, schaamte, falen (afkopen) ?

4. Support

“It takes a village to raise a child”



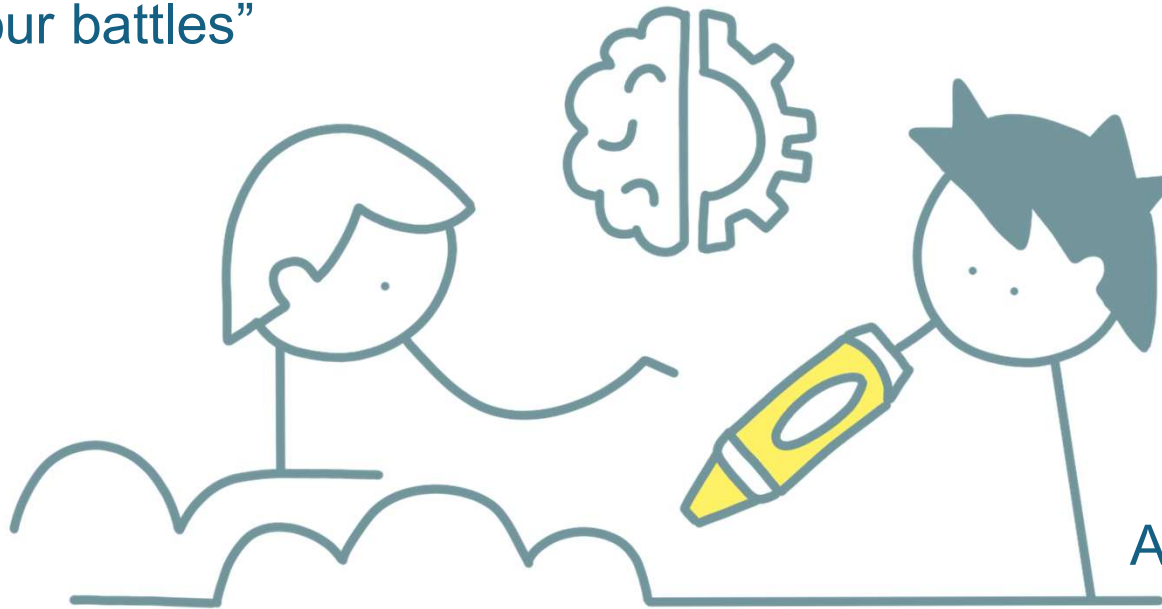
Support plan

| Voor wie? | Wat? | Wanneer? | Wie stemt af? | Communicatie via? |
|------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| Jongere | Luisterend oor tijdens opname | | | Snapchat |
| Marieke (moeder) | Wekelijks koffie met vriendin | Woensdagochtend | | |
| Yorick (vader) | Wielrennen | Zaterdagochtend | | |
| Ouders | Avondwandeling | Maandag en woensdag avond | | |
| Brusjes | Dagje weg | Een weekend | Ouders met tante | Whatsapp |
| Praktisch | Avond eten voor sportende brusjes | Dinsdag en donderdag | | |
| Huishoudelijk | Boodschappen doen | Twee keer per week | Vader | Groepsapp |
| Volhouden verzet | Support in huis tijdens en voor eetmomenten | Dagelijks bij avondeten | Moeder | Supporters Whatsapp groep |

5. Verzet

Specifieke interventies: tools

“Choose your battles”



Aankondiging

Sit in

Afbouwen aanpassingen

Weigeren bevelen

Verzet

Balans grenzen versus verbinding

- Grenzen stellen als ankerpunt → aanpassingen afbouwen
- Verbinden voor de relatie
- Samenwerking ouders ipv polarisatie

Be warm, be firm, be supportive



Navigating the Storm

Supporting Parents & Professionals in NVR & Self-Harming Behavior

Lost at sea

The Child's Perspective:
 "I feel alone. The mist is thick—I can't see my way out.
 Maybe I should just disappear..."

The Parent's Perspective:
 "I know my child is struggling, but I can't see them.
 I feel helpless. How do I guide them back?"

Parents, in response to self-harming behavior, make adjustments that unintentionally maintain the destructive behavior.



The waves overwhelm...

Self-harm is more than physical injury

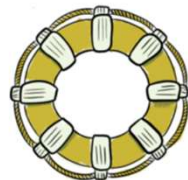
Self-harming behavior is a coping mechanism to deal with intense overwhelming emotions, trauma, or sensory overload.

- Cutting, burning, hitting oneself
- Substance abuse (alcohol, drugs)
- Disordered eating (overeating, starvation)
- Excessive exercise, work, studying
- Risky sexual behavior
- Running away, dangerous situations



A new approach: anchoring parents before helping the child

- Validate & calm parents first → trauma-aware support & psychoeducation
- A circle of support → involving experienced parents, professionals & networks
- Anchoring parents = a calmer sea → when parents find stability, the storm quiets
- Gradually phase out accommodations that maintain the self-harming behavior.



The Circle of safety

- De-escalation through presence → listening, acknowledging, staying open
- No secrets, no isolation → parents are not alone
- Connecting without controlling → providing a secure emotional harbor
- Loving limits



Anchor yourself. Be the lighthouse. Find the way forward.

Want to learn more? Join our workshop to explore how Nonviolent Resistance (NVR) can empower parents & professionals to navigate the storm—together.

By Clarine Corstens & Kathelijne van Dungen



Postacademische (G)Z-opleidingen Amsterdam

RINO amsterdam

It takes a village to support the parents

Support the parents to support the child

1) Valideer en kalmeer ouders

Erken hun machteloosheid en wanhoop

Erken eventuele gevoelens van schuld, schaamte en falen in het ouderschap

Co-reguleer ouder

Hoop, geloof, vertrouwen

Vraag naar en sluit aan bij bronnen die ouders zelf van waarde vinden (gemeenschap, geloof, vrienden, familie)

Wat zijn hun metaforen in het leven

Vraag naar lucht, humor

2) Help ouders om:

- Te formuleren wat hen kan steunen, en hoe en aan wie ze dit kunnen vragen
- Een appèl doen op hun zelfcontrole, terwijl hun stress systeem volop geactiveerd wordt.
- Zichzelf, hun (eventuele) partner en hun zoon/dochter te valideren
- Bevelen van de eetstoornis te weerstaan
- Aanpassing af te bouwen
- De geheimhouding over de zorgen in hun gezin te doorbreken

Hoe dan in de praktijk; een voorbeeld bij ES?

- Brein van ouders zit in de mist
- Er is naast een vol hoofd een volle agenda
- Wij vinden terecht dat ouders ‘alles uit hun handen moeten laten vallen’, alleen veroorzaken we daarmee onbedoeld soms nog meer ontregeling
- Support, ontzorg, steun, houd ouders vast
- Maak concreet

De eetmomenten



Zelfcontrole?

Accu opgeladen?

Aanwezigheid in balans ?

Relatie, is er nog meer dan dat het alleen maar over eten gaat?

Support ?

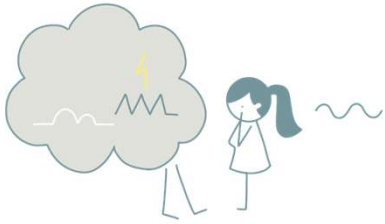
Verzet; focus en aanpassingen afbouwen?

Transparantie ?

De houding aan tafel

- Zacht en krachtig interveniëren | meebewegen én richting geven → het is als leiden bij dansen, als meevaren op de wind.
- Duw je kind niet in het brandende huis
- Wees de veilige haven
- Heb vertrouwen in een volgende stap of hap
 - *Comfort*
 - *Co-reguleer*
 - *Valideer*
 - *Wees hoopvol in het hier en nu*

1. Zelfcontrole



- Houd moed
- Anker jezelf
- Laat jezelf aanmoedigen
- De-escaleer
- Valideer jezelf

2. Aanwezigheid



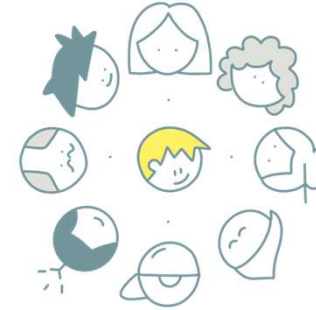
- Wees emotioneel beschikbaar
- Anker jezelf
- De-escaleer
- Houd balans in aanwezigheid (niet over controleren)
- Van Macht naar Kracht van de stilte

3. Relatie



- Relatie gebaren
- Externaliseer de ES
- Humor, playfulness
- Uit je liefde en zorg
- Herstel de relatie

4. Support



- Vraag supporters boodschappen te doen en te koken
- Hulp tijdens eetmomenten
- Vertrouwen

5. Verzet



- Bevelen weigeren
- Provocaties weerstaan
- Stagnatie gewicht
- We kunnen je niet dood laten gaan

Nog verzoeknummers



Aansluiten bij knelpunten in de GGZ

- Hulp **zonder wachtlijst** bij ES
- Hulp **zonder wachttijd** bij ES vanuit GV | VG
- Hulp **voor ouders door ouders**

Hulp voor ouders zonder wachttijd

CORSTENS & CO

Je bent ouder van een tiener met een eetstoornis en zit met je handen in het haar

Je voelt je machteloos, overtuikt en hulp of een specialistische aanpak ontbreekt. Missie of als ouder meer grip krijgen in de situatie. Waakzaam en goede zorgen zijn over je tiener? Er is minder machteloos voelen! Samen met de juiste hulp, mijn online cursus, gebaseerd op het gedragwetenschappelijk model van Corstens & Co.

De juiste ondersteuning

Wat is de juiste ondersteuning? Je tiener overtuikt vaak een specialistische aanpak. Het is belangrijk om te weten welke ondersteuning je tiener nodig heeft. Het is belangrijk om te weten welke ondersteuning je tiener nodig heeft. Het is belangrijk om te weten welke ondersteuning je tiener nodig heeft.

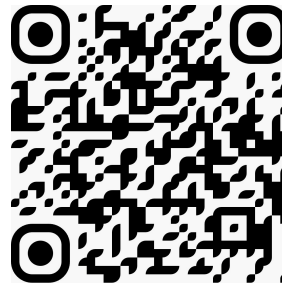
Ervaar regie

Als ouder heb je een sterke behoefte aan informatie. Het is belangrijk om te weten welke informatie je nodig hebt. Het is belangrijk om te weten welke informatie je nodig hebt. Het is belangrijk om te weten welke informatie je nodig hebt.

Geen wachttijd

Deze cursus is volledig online. Na je inschrijving krijg je direct toegang tot de online leeromgeving. Daar vind je een specialistische aanpak gebaseerd op de gedragwetenschappelijke aanpak van Corstens & Co. Deze aanpak is gebaseerd op de gedragwetenschappelijke aanpak van Corstens & Co.

CONTACT
info@corstens.nl | www.corstens.nl



PODCAST

Help, mijn kind heeft een eetstoornis

Seizoen 2 is begonnen!

LINK IN BIO

CORSTENS & CO

Help, mijn kind heeft een eetstoornis (2.137)

Goed-bedeelde shitadviezen (422)

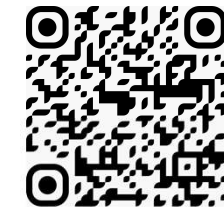
Je hebt niet gefaald. Echt niet. (1.217)

Je staat er niet alleen voor (561)

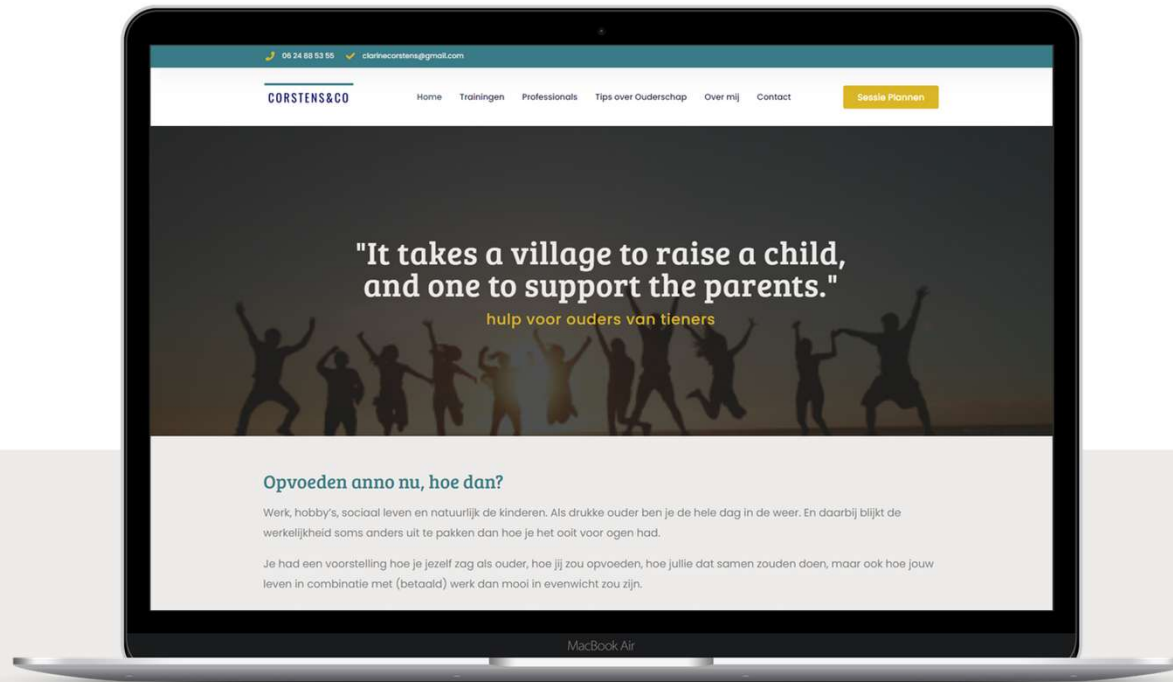
Heel veel jongeren herstellen. Hou dat perspectief vast. (3.728)

EETSTOORNISSEN EN SUICIDALITEIT (1.439)

DE HERFSTVAKANTIE ZIT EROF! (415)




VRAGEN?



Volgen op LinkedIn?




 06 24 88 53 55



www.corstensco.nl



[@corstens_en_co](https://www.linkedin.com/company/corstens_en_co)

Postacademische (G)GZ-opleidingen  Amsterdam

RINO
amsterdam

CORSTENS&CO

Verbindend Gezag[®]

Clarine Corstens | [Website Corstens & Co](#)
clarinecorstens@gmail.com
[Insta Corstens & Co](#)

12-02-2026

Postacademische
(G)GZ-opleidingen

Amsterdam

RINO
amsterdam

A stylized illustration in shades of blue and purple. In the center, there is a tall stack of books. Surrounding the books are several human figures, some standing and some holding books, suggesting a group of people engaged in learning or a community of learners. The background is a light, solid color.

STICHTING POSTACADEMISCHE (G)GZ-OPLEIDINGEN AMSTERDAM
EN RINO AMSTERDAM PRESENTEREN:

De veelzijdigheid van VEILIG OPLEIDEN

Praktijkopleidersmiddag 2026

12 FEBRUARI
AMSTERDAM