





## INLEIDING

'Krachtboom!' is een methodiek gericht op het **versterken van veerkracht en mentaal welbevinden** van **kwetsbare werklozen en jongeren in een NEET situatie**. Het belicht en benadrukt de 'second stories' oftewel positieve levenservaringen, interne en externe hulpbronnen. De focus ligt dus niet op 'first stories' of negatieve ervaringen en/of tegenslagen. Wel wordt er gekeken hoe ermee omgegaan kan worden.

Professionals kunnen de methodiek inzetten **tijdens, naast of als voorbereiding op de begeleiding of coaching richting werk**. Deelnemers worden uitgenodigd om hun eigen verhaal te verkennen en te vertellen vanuit een krachtgericht perspectief.

Het 'Krachtboom!'-atelier voor groepsbegeleiding bevat instrumenten om te reflecteren over de verschillende levenservaringen. De boom-metafoor maakt belangrijke levensaspecten zichtbaar en is gebaseerd op de Tree of Life-methodiek uit de narratieve coaching. **Richtvragen** worden aangeboden om de deelnemers te ondersteunen bij enerzijds het verkennen van deze second stories en anderzijds bij het uitwerken van hun persoonlijke 'Krachtboom!'. **Groepsgesprekken** worden gefaciliteerd om ervaringen uit te wisselen. Zo worden deze positieve ervaringen zichtbaar gemaakt.

Alle deelnemers van het 'Krachtboom!'-atelier voor groepsbegeleidingen maken hun eigen 'Krachtboom!'. Dit atelier duurt 60 tot max. 150 minuten (afhankelijk van de grootte van de groep en hoe je dit atelier besluit vorm te geven).



## DOELEN

### Tijdens dit atelier:

- wordt de basis gelegd voor een veilige en vertrouwde omgeving. Het 'Krachtboom!'-groepsatelier wil een baken zijn in een wereld in rep en roer. De gemaakte 'Krachtboom!' is een herinnering aan deze veilige plek;
- worden deelnemers uitgenodigd om hun 'second story' en stormen met behulp van richtvragen en metaforen te vertellen en deze zichtbaar te maken door het uitwerken van een persoonlijke 'Krachtboom!';
- hebben de deelnemers de mogelijkheid om verbinding te leggen tussen de stormen in hun leven, hun netwerk, de kruin, stam, ondergrond en wortels;
- worden de deelnemers uitgenodigd om verbinding te maken met groepsleden, door:
  - de individuele bomen in een netwerk (het bos) te plaatsen;
  - hun verhaal met behulp van de uitgewerkte 'Krachtboom!' te delen in de groep. Hierdoor ontstaat er ruimte om ervaringen uit te wisselen en te leren van elkaar (ver-tellen);
  - elkaars sterke punten in de verf te zetten.
- deelt de begeleider het verhaal van de deelnemers aan de hand van de 'Krachtboom!' van de deelnemer (her-vertelling).

## HOE DIT DRAAIBOEK GEBRUIKEN?

1. Bekijk de structuur van het atelier in het overzicht.
2. Bekijk het hoofdstuk *Uitwerking*. Hier vind je uitgebreide uitleg over het atelier en hoe je het kan toepassen in groepsbegeleiding.
3. Besluit hoe je het 'Krachtboom!'-atelier bij groepsbegeleidingen wil inzetten. Dit draaiboek bevat een rode draad, een basis, waarop je je begeleiding rond versterken van veerkracht kan bouwen. En dit afhankelijk van de grootte van de groep, de nood en verwachtingen van de deelnemers.
4. Bekijk in het overzicht welke materialen je hiervoor nodig hebt. Zet deze klaar en/of druk de nodige documenten af.

## ENKELE BEMERKINGEN

Kwetsbare werkzoekenden en jongeren in NEET zijn een heel diverse groep. Het is mogelijk dat deze werkwijze in eerste instantie ongemakkelijk kan aanvoelen voor deelnemers en/of weerstand kan oproepen:

- omdat het niet vertrouwd is;
- omdat het een gewoonte is om te denken en spreken vanuit negatieve ervaringen;
- door moeilijkheden omwille van laag- of ongeletterdheid, het Nederlands onvoldoende machtig zijn;
- omdat het onveilig aanvoelt om hun verhaal te delen in groep;
- ....

Help jouw cliënten/coachees om de woorden of symbolen aan hun persoonlijke 'Krachtboom!' toe te voegen.

Met deze bundel willen we professionals ondersteunen en **inspireren**. Het biedt een **rode draad en wegwijzers** om aan de slag te gaan met het **versterken van mentaal welbevinden en veerkracht**. De professionals kunnen kiezen waar zij de focus op willen leggen, afhankelijk van de noden van de deelnemers.





60 à 150 min.

## OVERZICHT ATELIER

FASE	INHOUD	MATERIAAL	TIJD
<b>Intro (eerste kwartier)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kennismaking en opener</li> <li>→ Uitleggen wat, waarom, en hoe van atelier</li> </ul>	<u>Bijlage A</u> : voorbeeld van uitgewerkte krachtbomen	15 minuten
<b>Stap 1</b>	Uitwerken van een eigen 'Krachtboom!'	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <u>Bijlage B</u>: sjabloon 'Krachtboom!'</li> <li>→ <u>Bijlage C</u>: overzicht richtvragen</li> <li>→ Materiaal: flipchart papier of mooi tekenpapier (A3 of A4), potloden, stiften, verf, tijdschriften, lijm,</li> </ul>	20 à 50 minuten
<b>Stap 2</b>	Ver-telling	De deelnemers gebruiken voor de ver-telling de flap waarop ze de onderdelen van hun 'Krachtboom!' getekend hebben.	min. 5 minuten per deelnemer
<b>Stap 3</b>	Ons bos	Materiaal: plakband, schrijfgierief	10 minuten
<b>Stap 4</b>	Stormen	<u>Bijlage D</u> : coping Wisselwandeling/'Wel in je vel'-spel	20 minuten
<b>Slot</b>	Her-vertelling	Alle krachtbomen ter ondersteuning van her-vertelling	5 minuten per deelnemer

## UITWERKING 'KRACHTBOOM'- ATELIER GROEPSBEGELEIDING

Hier vind je:

- uitleg van de redenen of het waarom van de onderdelen;
- uitleg of tips hoe je dit kan aanbrengen/toepassen in begeleidingen.

### INTRO



In het eerste kwartier worden er enkele belangrijke afspraken gemaakt, wordt 'Krachtboom!' uitgelegd en schept de coach een veilige sfeer.

Een voorstel om het traject in te leiden is het volgende:

**Opener en kennismaking** (voorstellingsronde om elkaars stem te horen)

Zorg ervoor dat de deelnemers elkaar kennen en je elke deelnemer gehoord hebt. Door bijvoorbeeld een vraag te stellen en deze kloksgewijs in de cirkel te laten beantwoorden:

- Ik ben (naam) en had altijd graag...
- Ik ben (naam) en vandaag ben ik dankbaar voor...
- Ik ben (naam) en het eerste waar ik aan dacht toen ik vanmorgen opstond was...
- ...

### Uitleg atelier

In dit atelier staan we stil bij (denken we na over) ons leven. 'Wat is jouw droom?', 'Waar hoop je op?', 'Waar ben je goed in?', 'Wat doe je zoal overdag?',

'Wie is belangrijk voor je?'. Dit zijn enkele vragen die we gaan beantwoorden. We focussen op wat er goed gaat. En hoe je omgaat met moeilijke momenten en tegenslagen. We doen dit in groep zodat we elkaar kunnen ondersteunen en aanmoedigen om onze eigen 'Krachtboom!' uit te werken.

Hierbij zijn volgende afspraken heel belangrijk (eventueel op een bord schrijven):

1. Wat besproken wordt blijft in de groep.
2. We hebben respect voor ieders verhaal.
3. Passen mag: als je je verhaal niet wil vertellen, is dit helemaal goed.

Door op papier een boom te tekenen, willen we deze goede dingen zichtbaar maken voor onszelf. Elke boom heeft een unieke set wortels, ondergrond, stam en kruin. Elk deel van de boom staat voor een aspect van een mensenleven. De wortels staan voor je herkomst, waar je vandaan komt. Het is een metafoor. Het is een beeld dat of een mentale foto die wordt gebruikt om een belangrijk onderdeel van je leven te beschrijven.

Tijdens dit atelier werkt ieder van ons een persoonlijke 'Krachtboom!' uit.

### Tips

- Toon een voorbeeld van een 'Krachtboom!' tijdens de intro.
- De boom wordt als metafoor gebruikt omdat een boom in elk land en in elke cultuur voorkomt. Vul de boom-metafoor zo in dat deze aansluit bij de leefwereld van jouw deelnemers. Leg indien nodig het begrip 'metafoor' uit aan de hand van voorbeelden. Een filmpje met uitleg over wat een metafoor is vind je [hier](#).

- De onderdelen van de boom refereren aan de verschillende onderdelen van de geluksdriehoek. Meer informatie over de geluksdriehoek vind je [hier](#).



**KERN**

## STAP 1. UITWERKEN VAN EEN PERSOONLIJKE 'KRACHTBOOM!'

**Kies de vorm van je boom**

De deelnemers kunnen de boom vormgeven door bijvoorbeeld hun favoriete boomsoort te kiezen.

Vraag de deelnemers om hun ogen te sluiten en zich in te beelden wat voor boom ze zouden willen tekenen. Welke boom op dit moment het beste bij hen past. Is dit een sterke eik, een treurwilg of bijvoorbeeld een zorgende linde?

Je kan ook de sjablonen (bijlage B) als basis voor de persoonlijke 'Krachtboom!' gebruiken.

**Teken je eigen boom**

Stap voor stap wordt de 'Krachtboom!' van de deelnemers getekend. De professional ondersteunt de deelnemers door middel van het stellen van richtvragen. In bijlage C vind je een overzicht van alle richtvragen bij de onderdelen van de boom. Deze zijn onderverdeeld in een hoofdvraag per onderdeel van de boom met bijkomende deelvragen. Afhankelijk van de behoefte en nood van de deelnemers en de voorziene tijd kan je:

- alle vragen overlopen;
- een selectie maken van de vragen: enkel de hoofdvragen, hoofdvragen en enkele deelvragen,....

Er zijn verschillende mogelijkheden om de vragen met de deelnemers te delen:

- Schrijf de richtvragen per onderdeel op een krijtbord of flipchart en overloop, stap voor stap, samen met de deelnemers de richtvragen.
- Druk de bijlage met richtvragen af voor elke deelnemer en geef dit in zijn geheel af.
- Druk de bijlage met richtvragen af, knip en geef de richtvragen per onderdeel af aan de deelnemers.

## STAP 2. VER-TELLING

Afhankelijk van de grootte van de groep wordt de vertelling uitgevoerd in de gehele groep of in kleine groepjes.

Alle deelnemers worden uitgenodigd om hun verhaal met behulp van hun persoonlijke 'Krachtboom!' te vertellen.

Als het mogelijk is laat je de deelnemers zo lang als mogelijk vertellen. Lukt dit niet, dan is een afgebakende tijd om het verhaal te vertellen goed.

De begeleider doet tijdens deze fase het volgende:

- Neem notities ter voorbereiding van de 'her-vertelling' in de laatste fase van dit atelier. In deze fase 'her-vertel' jij als begeleider het verhaal van de deelnemer.
- Belicht die zaken die je opvallen (hobby's, ...) extra door deze luidop te benoemen.

## STAP 3. ONS BOS

In deze fase worden de krachtbomen opgehangen aan een muur of op de grond gelegd, zodat er een bos ontstaat.

- Nodig de deelnemers uit om hun boom op de muur te hangen of op de tafel te leggen zodat er een bos ontstaat van krachtbomen.
- Elke deelnemer wordt uitgenodigd om elkaar een compliment te geven. Dit compliment mag boven de kruin geschreven worden (afhankelijk van de voorkeur van de groep wordt dit compliment door de eigenaar van de boom, complimentengever of begeleider neergeschreven; rechtstreeks op het papier of via een post-it).

## STAP 4: OMGAAN MET STORMEN MET BEHULP VAN DIEREN

Dit onderdeel kan geïntroduceerd worden door de manieren waarop dieren (en ook mensen) reageren op gevaarlijke situaties. Het kan helpen om duidelijk te maken welke manieren er zijn waarop je kan omgaan met moeilijkheden of tegenslagen.

Walter Canon ontdekte in 1915 dat dieren die in het nauw gedreven worden, globaal genomen, op 3 manieren reageren: ze vechten, vluchten of bevriezen: een hond zal bijten, een paard zal vluchten en een hert dat aangevallen wordt, zal eerder bevriezen (zie [dit filmpje](#) van een freeze reactie van een impala). Dit wordt ook wel de 'fight, flight or freeze' reactie genoemd (later werd dit uitgebreid met de 'tend or befriend' reactie). Stresserende situaties, zowel 'fysiek' als 'in je hoofd' leiden tot deze automatische stressreacties, gericht op overleven, omdat onze hersenen gekaapt worden door het limbisch systeem.

**Stel de volgende vragen:**

- Welke dieren vluchten?
- Welke dieren vechten?
- Welke dieren bevriezen?
- Helpen de reacties van de genoemde dieren hen uit een moeilijke situatie? Hoe?

Als de verschillende manieren verkend zijn waarop dieren reageren op gevaar kan je terugkoppelen naar de tegenslagen en moeilijkheden die de deelnemers meemaken.

Naast het terugvallen op 'fight, flight or freeze' of 'tend or befriend' worden complexere manieren van omgaan met tegenslagen onderdrukt bij stresserende of moeilijke situaties die we over ons heen krijgen: we kiezen voor de eenvoudige en gekende manieren van omgaan met stress. Bespreek samen met de deelnemers:

- enkele tegenslagen waarmee de groepsleden te maken hebben. Dit kan o.a. gaan over een scheiding, het hoederecht verliezen over je kind, geen geld overhebben om eten te kopen, afspraken en regels die niet duidelijk zijn of je gsm verliezen;
- hoe ze hiermee omgegaan zijn;
- hoe anderen hiermee omgegaan zijn.



Nodig de deelnemers uit om de antwoorden op bovenstaande richtvragen in kernwoorden of symbolen toe te voegen aan hun 'Krachtboom!'.

**BRON**

- (Brown, B., 2015; Van Houdenhove, B., 2005).
- (Taylor, S., 2003, 2012)

Iedereen reageert anders op moeilijke situaties of stormen. Dit komt door:

1. hoe erg de situatie is;
2. in welke omgeving de situatie zich voordoet;
3. hoe goed je je in je vel voelt;
4. of je onlangs een tegenslag hebt gehad;
5. wat je hebt geleerd thuis of wat de gebruiken zijn in de cultuur waarin je bent opgegroeid.

Het is belangrijk om te weten wat jouw voorkeursreacties of strategieën zijn bij moeilijkheden en je hiervan bewust te worden. Het zijn namelijk automatische gedragingen, je bent je er niet bewust van. Als je handig bent in het omgaan met moeilijke situaties, zorgt dat voor een betere balans tussen stress en ontspanning. De manier waarop we reageren op tegenslagen noemen we coping. Door aandacht te besteden aan positieve en handige manieren is de kans op succeservaringen bij tegenslagen groter.

**BRON**

→ ASVZ (n.d.) Kaartspel Coping  
<https://www.asvz.nl/assets/uploads/downloads/Folders/handleiding-kaartspel-coping.pdf>

Om de deelnemers te ondersteunen bij het verkrijgen van inzicht in hun manieren van omgaan met tegenslag kan de 'coping wisselwandeling' of het 'Wel in je vel'-spel helpen. In deze wandeling/spel verkennen deelnemers met elkaar hoe ze met bepaalde stormen in hun leven omgaan.

De uitgebreide fiche van de coping wisselwandeling en het 'Wel in je vel'-spel is te vinden in bijlage D.

### Opmerking

- Benadruk dat er momenten zijn dat er geen stormen of moeilijkheden zijn. Dat stormen er dus niet constant zijn, ze komen en gaan. Soms is de storm groter, soms is hij klein. Weet dat de stormen er zijn en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.
- Herhaal en benadruk de constructieve manieren waarop deelnemers omgaan met moeilijkheden en stormen. En geef aan hoe de momenten waarop er geen storm of moeilijkheden zijn je energie of kracht kunnen geven.

De storm-metafoor is gelijk aan de 'oranje bol' binnen de geluksdriehoek. Meer informatie over de oranje bol vind je [hier](#).



### SLOT



HER-VERTELLEN

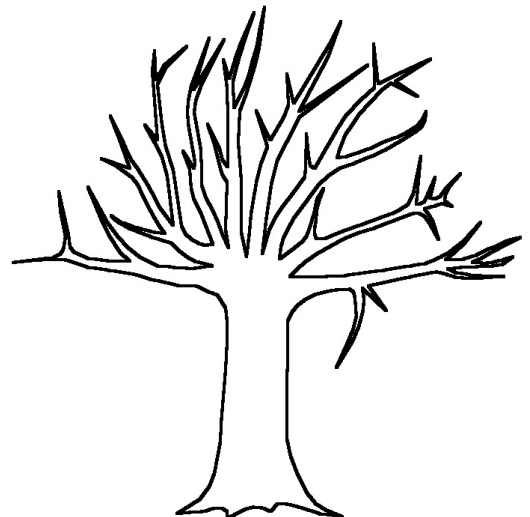
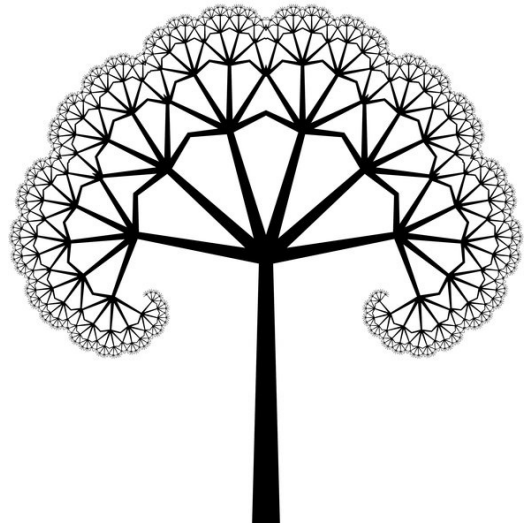
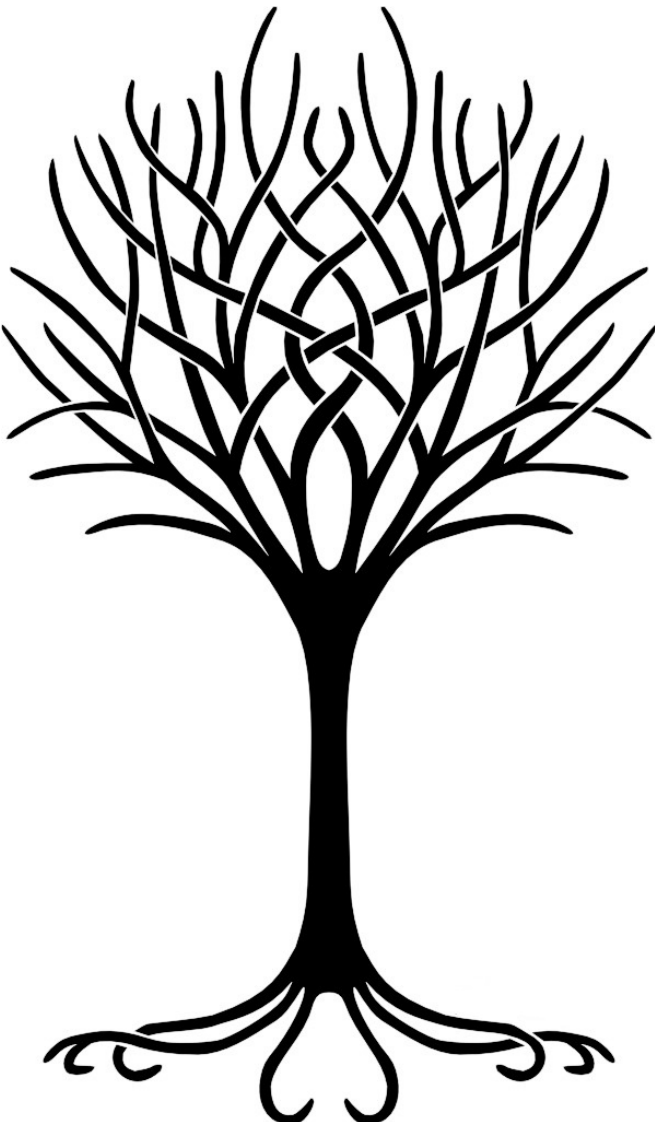
De begeleider overloopt één voor één alle uitgewerkte krachtbomen en benoemt per 'Krachtboom!' enkele zaken die opvallen (sterktes, kwaliteiten, vaardigheden, betekenisvolle anderen,...). Na elke her-vertelling geeft de begeleider het papier met de 'Krachtboom!' terug aan de eigenaar. Bedank deze voor de inzet.

### OVERZICHT BIJLAGEN

<b>Bijlage A</b>	<a href="#">Uitgewerkte krachtbomen</a>
<b>Bijlage B</b>	<a href="#">Sjablonen 'Krachtboom!'</a>
<b>Bijlage C</b>	<a href="#">Overzicht richtvragen</a>
<b>Bijlage D</b>	<a href="#">Coping wisselwandeling/ 'Wel in je vel'-spel</a>



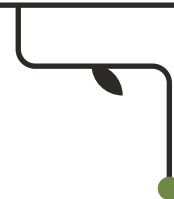




## RICHTVRAGEN BIJ UITWERKING BOOM

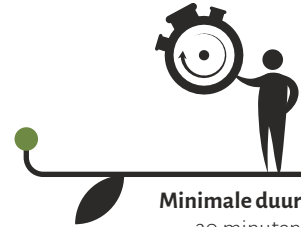
	HOOFDVRAAG	BIJVRAGEN (KIES UIT)
<b>Stam</b>	Wat vind jij belangrijk in het leven?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wat zijn belangrijke waarden voor je? Bv. vriendelijkheid, eerlijkheid, rechtvaardigheid,...</li> <li>→ Welke zijn belangrijke leefregels (normen) voor jou? Bv. niet liegen, ...</li> <li>→ Waar ben jij goed in?</li> <li>→ Waar heb je dit geleerd?</li> <li>→ Wat zeggen anderen waar je goed in bent?</li> <li>→ Waar ben je trots op?</li> </ul>
<b>Ondergrond</b>	Hoe ziet je dag eruit? ( <b>het heden of het nu</b> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Met wie woon je samen?</li> <li>→ Hoe vul jij je dagen in?</li> <li>→ Wat vind je leuk en geeft je energie?</li> <li>→ Ben je lid van een vereniging? Doe je vrijwilligerswerk of andere dingen?</li> <li>→ Wat zijn jouw hobby's?</li> <li>→ Via welke weg krijg je informatie? Wat zijn jouw bronnen van informatie? Bv. de krant, tv, kerk/moskee, boeken, vrienden,...</li> <li>→ Wat is jouw favoriete plek, dans, lied of feestdag?</li> <li>→ Op welke plek vind je rust?</li> </ul>
<b>Wortels</b>	Wat zijn belangrijke dingen van je <b>herkomst</b> ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Uit welk dorp, regio, land kom je?</li> <li>→ Wat is een kenmerk van de regio waar je vandaan komt?</li> <li>→ Welke personen hebben je beïnvloed?</li> <li>→ Wat is typisch aan de cultuur waar je vandaan komt? Wat is belangrijk in jouw cultuur?</li> <li>→ Wat is de familienaam van jouw mama en papa, broer of zussen, tantes en nonkels, neven en nichten?</li> <li>→ Wat is een echte familietrek?</li> <li>→ Wat is belangrijk in jouw familie? Vriendenkring? Gemeenschap?</li> </ul>
<b>Kruin: takken</b>	Wat is jouw droom, hoop of diepste wens?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Waar komt deze droom vandaan?</li> <li>→ Wanneer droom je?</li> <li>→ Zijn er bepaalde mensen, dingen of situaties die deel uitmaken van deze droom?</li> <li>→ Hoe kan je deze droom doen uitkomen?</li> <li>→ Hoe ga je om met hindernissen die deze droom in de weg staan?</li> </ul>

	HOOFDVRAAG	BIJVRAGEN (KIES UIT)
<b>Kruin: bladeren</b>	Welke mensen zijn belangrijk voor je? Deze kunnen nog in je leven zijn of niet meer door bijvoorbeeld een verhuis of sterfte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Welke herinneringen heb je aan deze mensen?</li> <li>→ Waarom is deze persoon speciaal voor jou?</li> <li>→ Wanneer denk je aan deze personen? Wanneer contacteer je hen?</li> </ul>
<b>Kruin: vruchten</b>	Waar ben je dankbaar voor?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Voor wie ben je dankbaar?</li> <li>→ Voor welke dingen in je leven ben je dankbaar?</li> <li>→ Naar welke momenten kijk je met plezier terug?</li> <li>→ Wat is het beste dat jou deze week/maand is overkomen?</li> <li>→ Wie of wat maakte je aan het lachen vandaag of deze week?</li> </ul>
<b>Kruin: bloemen en zaden</b>	Welke zaadjes heb jij geplant bij anderen? Wat is jouw bijdrage in dit leven?	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wat geef jij aan anderen?</li> <li>→ Wat zou je anderen willen geven dat je zelf niet hebt gehad?</li> <li>→ Hoe zou je anderen willen helpen?</li> </ul>



# COPING WISSEL- WANDELING

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN**



**Minimale duur**  
30 minuten

**Aantal spelers**  
4 tot 7, +18

## OPZET

De deelnemers bespreken met elkaar hoe ze met moeilijke situaties in het verleden zijn omgegaan.

## PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet om inzicht te verwerven in het omgaan met moeilijkheden.

## COACHINGSTIJL

Spelcoaching, wandelcoaching

## VOORBEREIDING

Druk de spiekkaart af.

## BENODIGDHEDEN

- Lokaal of afgebakende plek
- Spiekkaart

## UITLEG

1. Alle deelnemers verspreiden zich onafhankelijk van elkaar in het lokaal of de uitgekozen plek.
2. Als de begeleider "Sta stil" roept, dan stopt iedereen.
3. Elke deelnemer vormt een duo met een andere deelnemer die het dichtst bij staat.
4. De begeleider stelt een vraag (kies vragen van de spiekkaart).
5. De duo's wisselen hun antwoorden uit.
6. Herhaal stap 1 tot en met 5 tot de tijd op is.

## Einde van de wisselwandeling

Het spel eindigt wanneer er 5 probleemsituaties zijn besproken. Je kan ook een speltijd vastleggen.

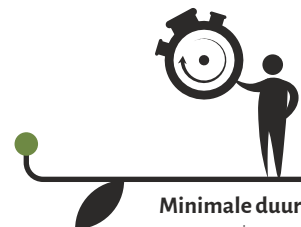


## Spiekaart

- Ik wil graag tekenles gaan volgen, maar ik weet niet of ik voldoende talent heb. Ik ben aan het twijfelen om me in te schrijven in de tekenacademie.  
Wat kan ik doen om minder te twijfelen over deze keuze?
- Ik heb net een hevige ruzie gehad met mijn partner. Ik ben in de war en heb het gevoel dat het niet meer goed komt.  
Wat kan ik doen om met mijn gevoelens om te gaan?
- Ik ben net verhuisd naar een nieuwe stad/dorp. Ik vind het moeilijk om nieuwe mensen te leren kennen.  
Wat kan ik doen om me minder eenzaam te voelen?
- Ik heb heel veel gesolliciteerd. Toch ben ik nergens uitgenodigd voor een gesprek. Dat geeft me het gevoel dat het me niet lukt, zelfs niet als ik mijn best doe.  
Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?
- Ik haat hoe ik eruitzie in de spiegel. Ik kan niets mooi vinden aan mezelf.  
Wat kan ik doen zodat ik niet zo negatief over mezelf denk?
- Mijn thuissituatie/jobsituatie is super chaotisch. Ik heb er geen tijd of ruimte voor mezelf en kan me er moeilijk ontspannen.  
Wat kan ik doen om toch rust te vinden?
- Iedereen lijkt zo goed te weten wie ze zijn. Zelf heb ik geen idee wie ik ben en waar ik voor sta.  
Wat kan ik doen om mezelf beter te leren kennen?
- Ik ben net afgewezen tijdens een sollicitatie. De VDAB zal hier niet blij mee zijn.  
Hoe kan ik rustig met deze situatie omgaan?
- Mijn collega's lijken een interessant leven te leiden. Ze hebben een grote vriendenkring en veel hobby's. Ik heb het gevoel dat ik die dingen mis.  
Wat kan ik doen om me beter te voelen?
- Ik ben met een slecht gevoel opgestaan vandaag. Ik ben snel geïrriteerd en heb in niets zin.  
Wat kan ik doen om hier een betere dag van te maken?
- Ik moet veranderen van job. Ik ga moeten wennen aan een nieuwe omgeving en mijn collega's missen. Ik voel me angstig over de toekomst.  
Wat kan ik doen zodat ik hier minder angstig over ben?
- Mijn moeder is onlangs overleden. Ik vind het moeilijk om dit te verwerken.  
Wat kan ik doen om met het verlies om te gaan?



# WEL IN JE VEL-SPEL

ZIEN HOREN **LEZEN** SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN****Minimale duur**  
30 minuten**Aantal spelers**  
4 tot 7, 16 – 25 jaar**OPZET**

De winnaar is diegene die als eerste 5 probleemkaarten verzameld en zo de beste raadgever is.

**PLEK IN 'KRACHTBOOM!'**

Deze oefening wordt ingezet om inzicht te verwerven in het omgaan met moeilijkheden.

**VOORBEREIDING**

Leg de probleem- en oplossingskaarten in stapels met de rug naar boven. Elke speler neemt 4 oplossingskaarten in de hand. De kaarten worden niet getoond aan de andere spelers.

**BENODIGDHEDEN**

- Lokaal of afgebakende plek
- 'Wel in je vel'-spel, te bestellen op <https://www.gezondleven.be/materialen/wel-in-je-vel-spel>
  - 63 oplossingskaarten met daarop een mogelijke oplossing
  - 20 probleemkaarten met daarop een probleemstelling

**UITLEG**

De begeleider is de spelleider. Die neemt een probleemkaart van de stapel en leest die voor. Hierna wordt de kaart open op tafel gelegd.

De andere spelers kijken tussen hun oplossingskaarten en beslissen welke oplossing zij zouden aanraden. Ze leggen die op tafel met de oplossing naar beneden gericht.

Iedereen draait tegelijk de gekozen oplossingskaart om. Elke speler krijgt de kans om uit te leggen waarom hun gekozen oplossing het probleem oplost.

De spelleider kiest welke oplossing het best aansluit bij het probleem. Die speler wint de ronde en krijgt de probleemkaart. De spelers nemen een groene kaart bij en hebben opnieuw 4 kaarten

**Volgende rondes**

Na de ronde neemt de spelleider opnieuw een probleemkaart van de stapel. Zo speel je verder.

**Einde van het spel**

Het spel eindigt wanneer een speler 5 probleemkaarten heeft gewonnen. Je kan ook een speltijd vastleggen.

## COLOFON

Het 'Krachtboom!'-atelier voor groepsbegeleidingen is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en het Departement Zorg in samenwerking met een stuurgroep, organisaties uit het werkveld en dit in co-creatie met de doelgroep.

Versie oktober 2023

### Verantwoordelijke uitgever

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw  
Linda De Boeck  
G. Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel

© 2023 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag veeleenvoudig en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

## DE STUURGROEP



## IN SAMENWERKING MET



Toast Confituur  
Studio