

7



**DE STAM VAN
KRACHTBOOM!**

13



**DE WORTELS EN
ONDERGROND VAN
KRACHTBOOM!**

19



**DE KRUIJN VAN
KRACHTBOOM!**

25



**HET BOS EN DE
STORMEN VAN
KRACHTBOOM!**



OVERZICHT BIJLAGEN

Bijlage A	<u>Voorbeelden van uitgewerkte krachtbomen</u>
Bijlage B	<u>Sjablonen 'Krachtboom!'</u>
Bijlage C	<u>Overzicht richtvragen</u>
Bijlage D	<u>Werkvormen</u>



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 er mee 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 levensverhaal te verkennen en te vertellen vanuit een krachtgericht perspectief.

Het 'Krachtboom!'-traject 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. **Werkvormen** worden aangeboden om het onderwerp te verkennen. **Richtvragen** dienen om 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 volledige 'Krachtboom!' -traject voor groepsbegeleidingen maken hun eigen 'Krachtboom!'. Een traject bestaat uit 4 ateliers die 1,5 tot 3u kunnen duren. Elk atelier zoomt in op een specifiek onderdeel van een boom.



DOELEN

Tijdens dit groepstraject:

- wordt de basis gelegd voor een veilige en vertrouwde omgeving. Het 'Krachtboom!'-groepstraject wil een baken zijn in een wereld in rep en roer. De gemaakte 'Krachtboom!' is een herinnering aan deze veilige plek;
- worden de deelnemers uitgenodigd om verbinding te maken met groepsleden en ervaringen uit te wisselen;
- worden de deelnemers uitgenodigd om hun 'second story' en stormen via werkvormen, richtvragen en metaforen te verkennen, te delen met groepsleden en worden hun reflecties zichtbaar gemaakt in een persoonlijk uitgewerkte 'Krachtboom!'.

De specifieke doelen per atelier worden verder in dit document toegelicht.

HOE DIT DRAAIBOEK GEBRUIKEN?

1. Dit draaiboek bevat een stappenplan + uitleg voor 4 ateliers:
 - de stam;
 - de wortels en de ondergrond;
 - de kruin;
 - stormen en her - vertelling.
 Elk atelier bouwt op het voorgaande atelier. Idealiter volg je dus dit draaiboek. Afhankelijk van de noden van de deelnemers en de context kan je de volgorde wel aanpassen of een atelier uitkiezen.
2. Kies welk atelier je gaat toepassen.
3. Elk atelier start met een kort overzicht van te zetten stappen. Bekijk deze structuur van het atelier om een eerste idee te krijgen van de inhoud van elk atelier.
4. Bekijk binnen elk atelier het hoofdstuk *Uitwerking....* Hier vind je uitgebreide uitleg over het atelier en hoe je het kan toepassen in groepsbegeleiding.
5. Besluit hoe je elk atelier wil vormgeven. Afhankelijk van de noden en verwachtingen van jouw deelnemers kan je elk atelier op maat vormgeven:
 - Welke werkvorm(en) wil je inzetten per atelier?
 - Welke richtvragen wil je gebruiken?
 - Welke materialen heb je hiervoor nodig?

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 de deelnemer 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 met andere groepsleden;
- ...

Houd hier rekening mee bij het plannen en uitvoeren van de ateliers.

Op basis van de leervoorkeuren van de deelnemers en jouw begeleidersstijl kan je de inhoud van dit groepstraject aanpassen aan de voorkeuren en noden van jouw deelnemers. Ter inspiratie en ondersteuning vind je in de bijlagen verschillende hulpmiddelen, zoals o.a. :

- voorbeelden van uitgewerkte krachtbomen;
- sjablonen van een boom;
- verkennende werkvormen vanuit verschillende coaching- en leerstijlen;
- verdiepende richtvragen.

Help de deelnemers om de woorden of symbolen aan hun '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.



BELANGRIJKE ONDERDELEN

VORMGEVING 'KRACHTBOOM!'

(EERSTE DRIE ATELIERS)

Een eerste stap binnen elk atelier is om de grote lijnen van de persoonlijke 'Krachtboom!' op voorhand uit te tekenen. In elk atelier wordt er even tijd voorzien om een eerste schets van het onderwerp uit te tekenen. De begeleider legt bij elk onderdeel de betekenis uit en maakt duidelijk dat de deelnemers tijdens de ateliers de ruimte krijgen om woorden of tekeningen toe te voegen zodat hun boom uniek en persoonlijk wordt, een eigen 'Krachtboom!'.

VERDIEPEN VIA WERKVORMEN

(ELK ATELIER)

Om de deelnemers voor te bereiden op het reflecteren en duiden van abstracte begrippen is er een menukaart van werkvormen (bijlage D) opgesteld. Het zijn hulpmiddelen om de thema's die tijdens de ateliers aan bod komen te verkennen en concretiseren. Als begeleider maak je een keuze uit 1 (of meerdere) werkvorm(en) op basis van de kenmerken van de deelnemers, jouw eigen begeleiderstijl en de tijd die je ter beschikking hebt.

INVULLEN EN UITWERKEN VAN DE EIGEN 'KRACHTBOOM!'

(EERSTE DRIE ATELIERS)


De werkvormen zijn dus een hulpmiddel om het onderwerp te gaan verkennen. In een volgende stap worden richtvragen ingezet die aanzetten tot reflecteren. Daarnaast worden deze reflecties zichtbaar gemaakt door deze in kernwoorden, symbolen of ... toe te voegen aan het onderdeel van de boom dat besproken wordt. In elke atelierfiche zijn richtvragen per thema toegevoegd. In bijlage C vind je een overzicht van de richtvragen.

VER-TELLEN

(EERSTE DRIE ATELIERS)

Elk atelier wordt afgesloten met de uitnodiging aan de deelnemers om te delen met de groep wat zij hebben getekend en opgeschreven en waarom ('ver-tellen', van het Engelse to tell, vertellen).

In dit onderdeel is het belangrijk dat de deelnemers voldoende tijd en aanmoediging krijgen. Dit is een heel krachtige ervaring, maar kan wel aangrijpend zijn. Begeleiders houden er best rekening mee dat er gevoelige informatie kan worden gedeeld en dat het belangrijk is om een warme en ondersteunende atmosfeer te creëren.



Hoewel deelnemers niet worden aangemoedigd om over hun moeilijkheden en uitdagingen te praten, is het onvermijdelijk dat ze erover beginnen. Professionals moeten hierop voorbereid zijn. Het is essentieel dat dit delen van hun moeilijkheden binnen een veilige setting kan gebeuren.

ONS BOS

(VIERDE ATELIER)

Alle individuele krachtbomen worden samen opgehangen zodat er een bos ontstaat. Deelnemers schrijven een compliment, tekenen een bemoedigend symbool of tekening op de 'Krachtboom!' van een andere deelnemer.

DE STORMEN

(VIERDE ATELIER OF EVENTUEEL BIJKOMEND VIJFDE ATELIER)

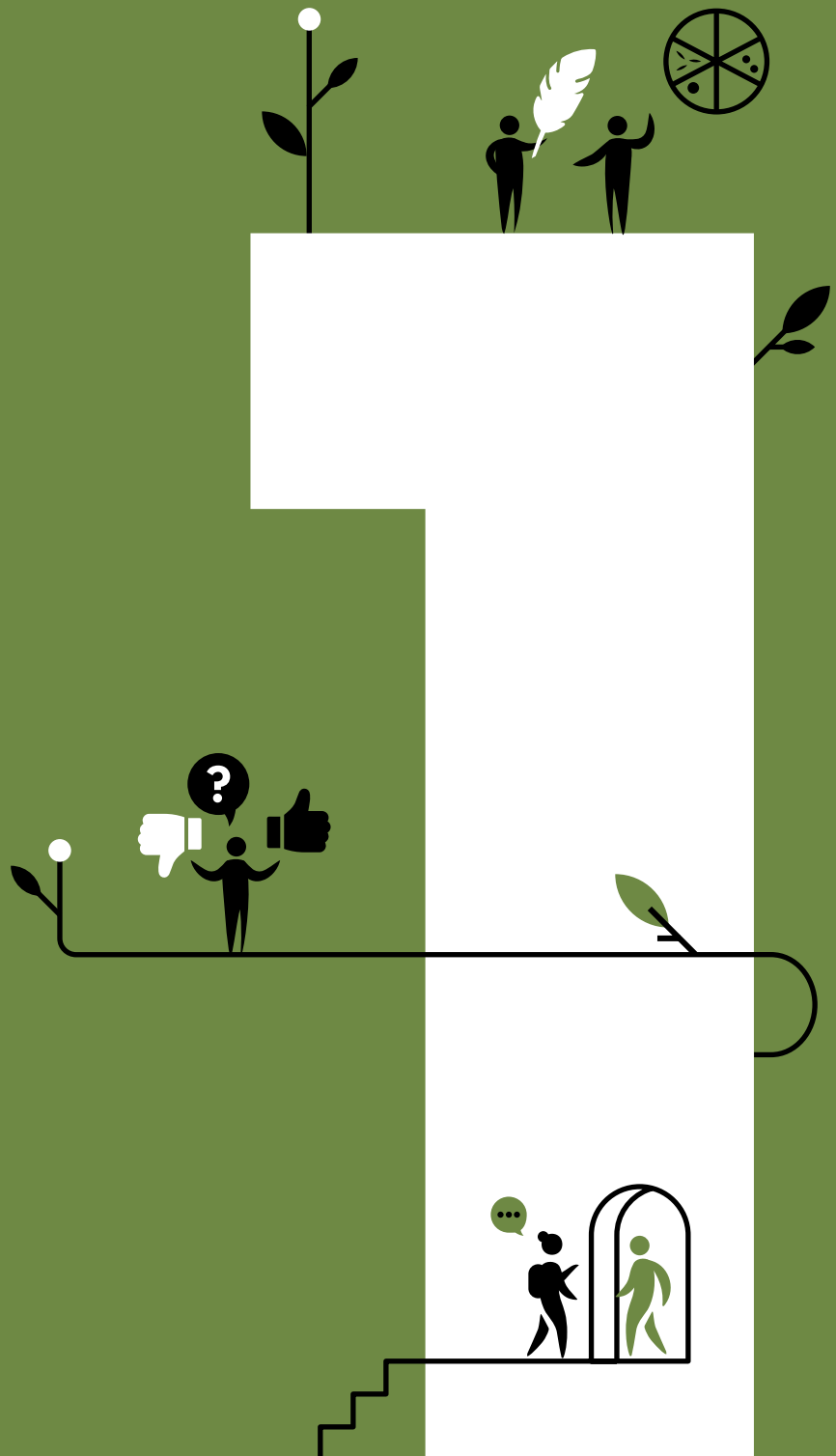
Een gesprek, psycho-educatie over en een oefening om met de problemen en moeilijkheden die men vaak tegenkomt en hoe hiermee omgegaan kan worden.

HER-VERTELLEN

(VIERDE ATELIER)

Tijdens het vierde en laatste atelier wordt het verhaal van de deelnemers aan de hand van hun persoonlijk uitgewerkte 'Krachtboom!' door de begeleider van het atelier 'her-verteld'. Dit is een belangrijk onderdeel omdat de deelnemers hun eigen verhaal horen, maar op een bevestigende en positieve wijze verteld door de begeleider. De her-vertelling is belangrijk omwille van het versterkende karakter en de publieke bevestiging van elke deelnemer. Het is een 'take home'-boodschap waarop elke deelnemer kan terugvallen.

DE STAM VAN 'KRACHTBOOM!'





INLEIDING

Deze fiche bevat een plan om te reflecteren en aan de slag te gaan met de stam. Dit staat symbool voor de **vaardigheden, waarden en normen** van de deelnemers.

Op basis van de leervoorkeuren van de deelnemers en je eigen begeleidingsstijl kan je dit plan aanpassen. Daardoor kan het afwijken van de voorgestelde structuur en opzet. Ter inspiratie zijn er 4 werkvormen uit verschillende coachingtradities toegevoegd, alsook een lijst met richtvragen die deelnemers kunnen helpen om hun boom uit te werken. Met deze bijlagen willen we de begeleider van dit atelier op weg helpen om de onderwerpen te verkennen en te verdiepen met hun deelnemers.



DOELEN

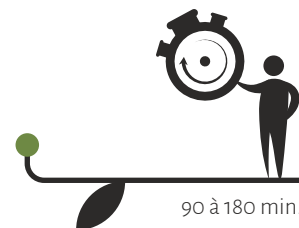
Tijdens dit atelier:

- wordt er ingezet op het creëren van een veilige omgeving (waarvan de basis werd gelegd in atelier 1);
- worden deelnemers op een laagdrempelige wijze uitgedaagd om na te denken over hun waarden, normen en vaardigheden (talenten en kwaliteiten) (verdiepen via werkvormen);
- brengen de deelnemers deze waarden en vaardigheden (talenten en kwaliteiten) in kaart door deze in woorden of tekeningen te visualiseren aan de hand van de stam van hun 'Krachtboom!' (kern);
- delen de deelnemers in de groep het verhaal over hun stam (ver-tellen).



STAPPENPLAN

1. Bekijk de structuur van het atelier in het overzicht.
2. Bekijk het hoofdstuk *Uitwerken van de stam*. Hier vind je uitgebreide uitleg over het atelier en hoe je het kan toepassen tijdens de groepsbegeleiding.
3. Besluit hoe je dit atelier binnen het 'Krachtboom!'-groepstraject wil inzetten.
 - Denk na over de grootte van de groep. Is 1 grote groep oké of is een opdeling in kleine groepjes nodig?
 - Beslis welke werkvorm je zal toepassen tijdens dit atelier. Een overzicht van de werkvormen voor dit atelier vind je in bijlage D werkvormen- stam.
 - In bijlage C vind je een overzicht van alle richtvragen bij de onderdelen van de 'Krachtboom!'.
4. Zorg dat je alle materialen ter beschikking hebt voor de start van dit atelier (zie materialenlijst).



90 à 180 min.

STRUCTUUR VAN ATELIER 1

FASE	INHOUD	MATERIAAL	TIJD
Intro	<ul style="list-style-type: none"> → Kennismaking + opwarmer → Uitleggen wat, waarom en hoe van het traject en dit atelier → Tonen van een voorbeeld van een volledige 'Krachtboom!' 	Bijlage A: voorbeelden van uitgewerkte krachtbomen	15 minuten
Stap 1	Tekenen van de stam van een persoonlijke 'Krachtboom!'	<ul style="list-style-type: none"> → Eventueel: <u>bijlage B</u>: sjabloon 'Krachtboom!' → Materiaal: papier (A4 of A3) om 'Krachtboom!' op te tekenen 	10 minuten
Stap 2	Verkennen van thema's binnen de stam m.b.v. gekozen werkvorm	<ul style="list-style-type: none"> → <u>Bijlage D</u>: werkvormen - stam → Materiaal: zie werkvormfiche 	15 à 60 minuten
Stap 3	Toevoegen van woorden, symbolen bij de stam	<ul style="list-style-type: none"> → Materiaal: papier waarop persoonlijke 'Krachtboom!' getekend wordt → <u>Bijlage C</u>: overzicht richtvragen 	30 minuten
Slot	Ver-telling	De deelnemers gebruiken voor de ver-telling hun 'Krachtboom!' (in wording)	Per deelnemer 5 minuten (10 dln = 50 min.)

UITWERKEN VAN DE STAM

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 (voorstellingsrondje 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

We staan stil bij (denken na over) ons leven. 'Waar ben je goed in? (sterkte of vaardigheden)'. Dit is 1 van de vragen die we vandaag gaan beantwoorden.

Hierbij zijn volgende afspraken heel belangrijk:

1. Wat besproken wordt blijft binnen de groep.
2. Er is respect voor jouw verhaal.
3. Passen mag: als je je verhaal niet wil vertellen, is dit helemaal goed.

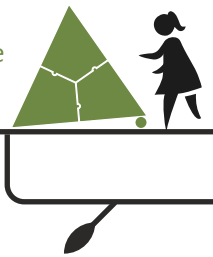
Door op papier een boom te tekenen willen we deze goede dingen zichtbaar maken voor onszelf. Elke boom heeft een unieke set wortels, ondergrond, stam en kruin. Elk deel van de boom staat voor een aspect van een mensenleven.

Tijdens dit atelier focussen we op onze stam oftewel onze **waarden** (overtuiging of ideaal), **normen** ((on)

Tips

- Toon een voorbeeld van een 'Krachtboom!' en leg uit waar de focus vandaag op ligt (stam).
- 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 deelnemer. 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 stam refereert aan het bouwblok 'Jezelf kunnen zijn' van de **geluksdriehoek**. Meer informatie over dit bouwblok vind je [hier](#).



geschreven gedragsregels) en **vaardigheden** (talenten en kwaliteiten). We gaan deze thema's verkennen aan de hand van een oefening. Daarna gaan we de stam van onze 'Krachtboom!' uitwerken aan de hand van richtvragen. We eindigen met het vertellen aan de groep hoe we onze stam ingevuld hebben.

KERN**STAP 1. TEKENEN VAN DE STAM VAN DE PERSOONLIJKE KRACHTBOOM (10 MINUTEN)**

Nodig de deelnemers uit om een eerste schets van de stam van hun 'Krachtboom!' te tekenen. Laat de deelnemers eerst een beeld krijgen van hoe de 'Krachtboom!' er uiteindelijk uitziet. Gebruik hiervoor de voorbeelden in bijlage B.

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? Hoe ziet de stam van deze boom eruit?

Nodig de deelnemers uit om de stam te tekenen.

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

Het kan jouw deelnemers helpen als ze een voorbeeld zien van een 'Krachtboom!'. Maak jouw eigen 'Krachtboom!' en neem er foto's van. Of gebruik de voorbeelden uit bijlage A.

STAP 2. VERKENNING THEMA'S STAM

Om de onderwerpen van dit atelier te verkennen kan je gebruik maken van 1 (of meerdere) werkvorm(en) (zie bijlage D – werkvormen - stam). Volg de stappen die beschreven staan in de fiche van de gekozen werkvorm. Bereid je voor op het atelier door deze werkvorm(en) op voorhand te selecteren.

STAP 3. INVULLEN EN TOEVOEGEN VAN WOORDEN OF TEKENINGEN GERELATEERD AAN DE STAM**Inzoomen op de stam**

Vertel dat de **stam** van de boom staat voor hun waarden (overtuigingen), normen (regels) en vaardigheden (talenten of kwaliteiten). Geef hier indien nodig voorbeelden bij.

Door te focussen op de stam worden deelnemers uitgenodigd na te denken over de dingen die ze belangrijk vinden en waar ze goed in zijn. Ze worden gevraagd om deze dingen te tekenen en te beschrijven.

De **hoofdvraag** bij de stam is: wat vind jij belangrijk in het leven?

Mogelijke **bijvragen** zijn:

- Wat zijn belangrijke waarden voor je? Bv. vriendelijkheid, eerlijkheid, rechtvaardigheid,...
- Welke zijn belangrijke leefregels (normen) voor jou? Bv. niet liegen, ...
- Waar ben jij goed in?
- Waar heb je dit geleerd?
- Wat zeggen anderen waar je goed in bent?
- Waar ben je trots op?

In bijlage C vind je een overzicht van de 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 deelnemer 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 deelnemer 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 en geef dit in zijn geheel aan de deelnemers.
- Druk de bijlage met richtvragen af, knip en geef de richtvragen per onderdeel af aan de deelnemers.

Nodig de deelnemers uit om de antwoorden van de richtvragen in kernwoorden of symbolen toe te voegen aan de 'Krachtboom!' in wording.

SLOT



VER-TELLEN

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

Alle deelnemers worden **uitgenodigd om hun verhaal over hun stam** aan de groep **te vertellen**.

De begeleider doet tijdens deze fase het volgende:

- Neem notities ter voorbereiding van de 'her-vertelling' in het vierde atelier. In deze fase 'her-vertel' jij als begeleider het verhaal van de deelnemers.
- Belicht die zaken die jou opvallen (hobby's, ...) extra door deze luidop te benoemen.
- Maak afspraken over waar je de papieren met daarop de 'Krachtboom!' van elke deelnemer bewaart.

OVERZICHT BIJLAGEN ATELIER 1	
Bijlage A	Voorbeelden van <u>uitgewerkte krachtbomen</u>
Bijlage B	<u>Sjablonen bomen</u>
Bijlage C	<u>Overzicht richtvragen</u>
Bijlage D	<u>Werkvormen - stam</u>

ATELIER 2

TRAJECT GROEPSBEGELEIDING

DE WORTELS EN DE ONDERGROND VAN 'KRACHTBOOM!'





INLEIDING

Deze fiche bevat een plan om te reflecteren over en aan de slag te gaan met de **persoonlijke geschiedenis en herkomst (wortels)** en **dagdagelijkse bezigheden (ondergrond)** van de deelnemers.

Op basis van hun leervoorkeuren en je eigen begeleidersstijl kan je dit plan aanpassen en afwijken van de voorgestelde structuur en opzet. Ter verdieping en inspiratie zijn er 4 werkvormen uit verschillende coachingtradities toegevoegd, alsook een lijst met richtvragen die de deelnemers kunnen helpen om hun boom uit te werken. Met deze bijlagen willen we de begeleider van dit atelier op weg helpen om de onderwerpen in dit atelier te verkennen en te verdiepen met hun deelnemers.



DOELEN

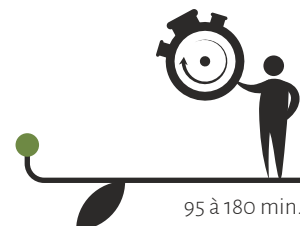
Tijdens dit atelier:

- tekenen de deelnemers de wortels en ondergrond van hun 'Krachtboom!' uit;
- worden deelnemers op een laagdrempelige wijze uitgedaagd om na te denken over hun persoonlijke geschiedenis, herkomst en dagdagelijkse bezigheden (verdiepen via werkvormen);
- brengen de deelnemers hun persoonlijke geschiedenis en dagdagelijkse bezigheden in kaart door deze in woorden of tekeningen te visualiseren aan de hand van de wortels en ondergrond van hun 'Krachtboom!' (kern);
- delen de deelnemers in de groep het verhaal over hun wortels en ondergrond (vertellen) waardoor de mogelijkheid ontstaat om ervaringen uit te wisselen;
- hebben de deelnemers de mogelijkheid om verbinding te leggen tussen de stam, ondergrond en wortels.



STAPPENPLAN

1. Bekijk de structuur van het atelier in het overzicht.
2. Bekijk het hoofdstuk *Uitwerken van wortels en ondergrond*. Hier vind je uitgebreide uitleg over het atelier en hoe je het kan toepassen tijdens de groepsbegeleiding.
3. Besluit hoe je dit atelier binnen het 'Krachtboom!'-groepstraject wil inzetten:
 - Denk na over de grootte van de groep. Is 1 grote groep oké of is een opdeling in kleine groepjes nodig?
 - Beslis welke werkvorm je zal toepassen tijdens dit atelier. Een overzicht van de werkvormen voor dit atelier vind je in bijlage D werkvormen – wortels en ondergrond.
 - In bijlage C vind je een overzicht van alle richtvragen bij de onderdelen van de 'Krachtboom!'.
4. Zorg dat je alle materialen ter beschikking hebt voor de start van dit atelier (zie materialenlijst).



STRUCTUUR VAN ATELIER 2

FASE	INHOUD	MATERIAAL	TIJD
Intro	<ul style="list-style-type: none"> → Bijpraten → Uitleggen wat, waarom en hoe van het traject en dit atelier → Tonen van een voorbeeld van een volledige 'Krachtboom!' 	Bijlage A: voorbeelden van uitgewerkte krachtbomen	15 minuten
Stap 1	Tekenen van wortels en ondergrond van 'Krachtboom!'	<ul style="list-style-type: none"> → Bijlage B: sjabloon 'Krachtboom!' → Materiaal: papier waarop 'Krachtboom!' getekend wordt. Potloden, stiften, verf, tijdschriften, lijm,... 	10 à 20 minuten
Stap 2	Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> → Bijlage D: werkvormen – wortels en ondergrond → Keuze werkvorm door begeleider 	15 à 60 minuten
Stap 3	Toevoegen van woorden, symbolen bij de wortels en ondergrond	→ Bijlage C: overzicht van de richtvragen	15 à 30 minuten
Slot	Ver-telling	De deelnemers gebruiken voor de ver-telling hun 'Krachtboom!' (in wording)	Per deelnemer 5 minuten (10 dln = 50 minuten)

UITWERKING VAN DE WORTELS EN ONDERGROND

INTRO



Opener (elkaars stem horen) + terugblik

Blik kort terug op het vorige atelier en zorg ervoor dat je de stem van elke deelnemer gehoord hebt. Door bijvoorbeeld een vraag te stellen en deze kloksgewijs in de cirkel te laten beantwoorden:

- Ik had altijd graag...
- Vandaag ben ik dankbaar voor...
- Het eerste waar ik aan dacht toen ik vanmorgen opstond was...
- ...

Uitleg atelier

Een voorstel om het traject in te leiden is het volgende: We staan stil bij (nadenken over) ons leven: 'Wat doe je zoal overdag?'. Dit is 1 van de vragen die we vandaag gaan beantwoorden.

Hierbij zijn volgende afspraken heel belangrijk:

- Wat besproken wordt blijft binnen de groep.
- Er is respect voor jouw verhaal.
- Passen mag: als je je verhaal niet wil vertellen, is dit helemaal goed.

Door op papier een boom te tekenen willen we positieve ervaringen zichtbaar maken voor onszelf. De boom die we gaan tekenen is onze 'Krachtboom!'. 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.

Tips

- Toon een voorbeeld van een 'Krachtboom!' en leg uit waar de focus vandaag op ligt (wortels en ondergrond).
- 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 wortels en ondergrond refereren aan de bouwblokken 'Je goed voelen' en 'Jezelf kunnen zijn' van de **geluksdriehoek**. Meer informatie over dit bouwblok vind je [hier](#).



Tijdens dit atelier tekenen we de wortels en ondergrond van onze persoonlijke 'Krachtboom!'. We gaan het vandaag hebben over onze persoonlijke geschiedenis en herkomst.

We verkennen deze thema's aan de hand van een oefening. Daarna gaan we de wortels en ondergrond van onze 'Krachtboom!' uitwerken aan de hand van richtvragen. We eindigen met het vertellen aan de groep hoe we onze wortels en ondergrond ingevuld hebben.

KERN**STAP 1. TEKENEN VAN WORTELS EN ONDERGROND VAN EEN BOOM**

Nodig de deelnemers uit om de wortels en ondergrond van hun 'Krachtboom!' te tekenen. Gebruik de voorbeelden in bijlage B om de deelnemer een beeld te geven van hoe een 'Krachtboom!' eruit kan zien.

Kies de vorm van je wortels en ondergrond

Vraag de deelnemers om hun ogen te sluiten en de boom te verbeelden die ze in gedachten hadden tijdens het eerste atelier. Vraag hen om zich in te beelden hoe de wortels en ondergrond eruitzien.

Nodig de deelnemers uit om de wortels en ondergrond te tekenen.

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

STAP 2. VERKENNING

Om de onderwerpen van dit atelier te verkennen kan je gebruik maken van 1 (of meerdere) werkvorm(en) zie bijlage D – werkvormen wortels en ondergrond). Volg de stappen die beschreven staan in de fiche van de gekozen werkvorm. Bereid je voor op het atelier door deze werkvorm(en) op voorhand te selecteren.

STAP 3. INVULLEN EN TOEVOEGEN VAN WOORDEN OF TEKENINGEN GERELATEERD AAN HUN WORTELS EN ONDERGROND**Inzoomen op de wortels**

Vertel dat de **wortels** van de boom staan voor de herkomst of origine van een persoon. We gaan de door jouw getekende wortels versieren/uitwerken of invullen met woorden of tekeningen. Je kan deze later nog aanvullen of verder versieren.

De **hoofdvraag** bij dit onderdeel is: wat zijn belangrijke dingen uit je verleden?

Mogelijke **bijvragen** bij de 'wortels' zijn:

- Uit welk dorp, regio, land kom je?
- Wat is een kenmerk van de regio waar je vandaan komt?
- Wat is typisch aan de cultuur waar je vandaan komt? Wat is belangrijk in jouw cultuur?
- Wat is de familienaam van jouw mama en papa, broer of zussen, tantes en nonkels, neven en nichten?
- Wat is een echte familietrek?
- Wat is belangrijk in jouw familie? Vriendenkring? Gemeenschap?

Inzoomen op de ondergrond

Vertel dat de **ondergrond** rondom de boom 'het leven zoals het nu is' voorstelt en gaat over dagdagelijkse activiteiten. Dit kan bijvoorbeeld zijn wat jouw dag beïnvloedt, de plekjes die je rust geven, klusjes, dingen die ze leuk vinden (hobby's), dingen die ze moeten doen ...

De **hoofdvraag** bij dit onderdeel is: hoe ziet je dag er uit?

Mogelijke **richtvragen** bij de 'ondergrond' zijn:

- Met wie woon je samen?
- Hoe vul jij je dagen in?
- Wat zou je elke dag willen doen?
- Ben je lid van een vereniging? Doe je vrijwilligerswerk of andere dingen?
- Wat zijn jouw hobby's?
- Via welke weg krijg je informatie? Wat zijn jouw bronnen van informatie? Bv. de krant, tv, kerk/moskee, boeken, vrienden, ...
- Wat is jouw favoriete plek, dans, lied of feestdag?
- Op welke plek vind je rust?

In bijlage C vind je een overzicht van de 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 deelnemer 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 deelnemer 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 en geef dit in zijn geheel aan de deelnemers.
- Druk de bijlage met richtvragen af, knip en geef de richtvragen per onderdeel af aan de deelnemers.

Nodig de deelnemers uit om de antwoorden van de richtvragen in kernwoorden of symbolen toe te voegen aan de 'Krachtboom!' in wording.

SLOT

VERTELLEN

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

Alle deelnemers worden uitgenodigd om hun verhaal over hun wortels en ondergrond te 'vertellen'.

De begeleider doet tijdens deze fase het volgende:

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

Maak afspraken over waar je de papieren met daarop de 'Krachtboom!' van elke deelnemer bewaart.

OVERZICHT BIJLAGEN ATELIER 2

Bijlage A	Voorbeelden van volledig uitgewerkte krachtbomen
Bijlage B	Sjabloon 'Krachtboom!'
Bijlage C	Overzicht richtvragen
Bijlage D	Werkvormen – wortels en ondergrond

DE KRUIJN VAN 'KRACHTBOOM!'





INLEIDING

Deze fiche bevat een plan om met jouw deelnemers te reflecteren over en aan de slag te gaan met het vierde aspect van hun 'Krachtboom!': de kruin. Deze bevat hun **dromen en hoop (takken)**, **betekenisvolle anderen (bladeren)**, waar ze **dankbaar** voor zijn (**fruit**) en **wat ze willen nalaten (bloemen en zaden)**.

Op basis van de leervoorkeuren van de deelnemers en je eigen begeleidingsstijl kan je dit plan aanpassen. Daardoor kan het afwijken van de voorgestelde structuur en opzet. Ter verdieping en inspiratie zijn er 4 werkvormen uit verschillende coachingtradities toegevoegd, alsook een lijst met richtvragen die deelnemers kunnen helpen om hun boom uit te werken. Met deze bijlagen willen we de begeleider van dit atelier op weg helpen om de onderwerpen te verkennen en te verdiepen met hun deelnemers.



DOEL

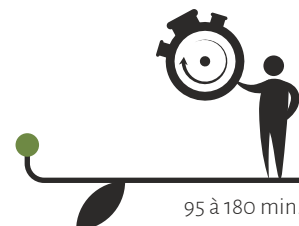
Tijdens atelier 3:

- wordt er ingezet op het creëren van een veilige omgeving (waarvan de basis werd gelegd in atelier 1 en 2);
- worden deelnemers op een laagdrempelige wijze uitgedaagd om na te denken over hun dromen en hoop (takken), betekenisvolle anderen (bladeren), waar ze dankbaar voor zijn (vruchten) en wat ze anderen hebben gegeven (bloemen en zaden) (verdiepen via werkvormen);
- brengen de deelnemers bovenstaande onderwerpen in kaart door deze in woorden of tekeningen te visualiseren aan de hand van de kruin van hun 'Krachtboom!' (kern);
- delen de deelnemers in de groep het verhaal over hun stam (vertellen);
- hebben de deelnemers de mogelijkheid om verbinding te leggen tussen de kruin, stam, ondergrond en wortels.



STAPPENPLAN

1. Bekijk de structuur van het atelier in het overzicht.
2. Bekijk het hoofdstuk Uitwerken van de kruin. Hier vind je uitgebreide uitleg over het atelier en hoe je het kan toepassen tijdens de groepsbegeleiding.
3. Besluit hoe je dit atelier binnen het 'Krachtboom!'-groepstraject wil inzetten.
 - Denk na over de grootte van de groep. Is 1 grote groep oké of is een opdeling in kleine groepjes nodig?
 - Beslis welke werkvorm je zal toepassen tijdens dit atelier. Een overzicht van de werkvormen voor dit atelier vind je in bijlage D werkvormen – kruin.
 - In bijlage C vind je een overzicht van alle richtvragen bij de onderdelen van de 'Krachtboom!'.
4. Zorg dat je alle materialen ter beschikking hebt voor de start van dit atelier (zie materialenlijst).



STRUCTUUR VAN ATELIER 3

FASE	INHOUD	MATERIAAL	TIJD
Intro	<ul style="list-style-type: none"> → Bijpraten + korte terugblik → Uitleggen wat, waarom en hoe van het traject en dit atelier → Tonen van een voorbeeld van een volledige 'Krachtboom!' 	Bijlage A: voorbeelden van uitgewerkte krachtbomen	15 minuten
Stap 1	Tekenen van de kruin van 'Krachtboom!'	<ul style="list-style-type: none"> → Bijlage B: sjabloon 'Krachtboom!' → Materiaal: papier waarop 'Krachtboom!' getekend wordt. Potloden, stiften, verf, tijdschriften, lijm,... 	10 minuten
Stap 2	Verkennen	→ Bijlage D: werkvormen - kruin	15 à 60 minuten
Stap 3	Toevoegen van woorden, symbolen bij de kruin	→ Bijlage C: overzicht van de richtvragen	15 à 30 minuten
Slot	Ver-telling	De deelnemers gebruiken voor de ver-telling hun 'Krachtboom!' (in wording)	Per deelnemer 5 minuten (10 dln=50 minuten)

UITWERKEN VAN DE KRUIJN

INTRO



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

Opener (elkaars stem horen) + terugblik

Blik kort terug op het vorige atelier en zorg ervoor dat je de stem van elke deelnemer gehoord hebt. Door bijvoorbeeld een vraag te stellen en deze kloksgewijs in de cirkel te laten beantwoorden:

- Ik had altijd graag...
- Vandaag ben ik dankbaar voor...
- Het eerste waar ik aan dacht toen ik vanmorgen opstond was...
- ...

Uitleg

We staan stil bij (denken na over) ons leven. 'Wat is jouw droom?', 'Waar hoop je op?', 'Wie of wat is belangrijk voor je?'. Dit zijn enkele vragen die we vandaag gaan beantwoorden.

Hierbij zijn volgende afspraken heel belangrijk:

- Wat besproken wordt blijft binnen de groep.
- Er is respect voor jouw verhaal.
- 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. De boom die we gaan tekenen is onze 'Krachtboom!'. Elk deel van de boom staat voor een deel van het leven. 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 tekent iedereen de kruin. Deze

kruin bestaat uit takken (hoop en dromen), bladeren (betekenisvolle anderen), vruchten (waar ben ik dankbaar voor) en bloemen en zaden (wat wil ik nalaten) van de eigen 'Krachtboom!'. We gaan deze thema's verkennen aan de hand van een oefening. Daarna gaan we de kruin van onze 'Krachtboom!' uitwerken aan de hand van richtvragen. We eindigen met het vertellen aan de groep hoe we onze kruin ingevuld hebben.

Tips

- Toon een voorbeeld van een 'Krachtboom!' en leg uit waar de focus vandaag op ligt (kruin).
- De boom wordt als metafoor gebruikt omdat een boom in elk land, 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 kruin refereert aan de bouwblokken 'Je goed voelen', 'Goed omringd zijn' en 'Jezelf kunnen zijn' van de **geluksdriehoek**. Meer informatie over de bouwblokken vind je [hier](#).



KERN

STAP 1. TEKEN DE KRUIJN VAN EEN BOOM

Nodig de deelnemers uit om de kruin van hun krachtbomen te tekenen. Gebruik de voorbeelden in bijlage B om de deelnemer een beeld te geven van hoe een 'Krachtboom!' eruit kan zien.

Kies de vorm van je kruin

Vraag de deelnemers om hun ogen te sluiten en zich de boom te verbeelden die ze in gedachten hadden tijdens het eerste atelier. Vraag hen om hen in te beelden hoe de kruin eruitziet.

STAP 2 VERKENNING THEMAS KRUIJN

Om de onderwerpen van dit atelier te verkennen, kan je gebruik maken van 1 (of meerdere) werkvorm(en). Volg de stappen die beschreven staan in de fiche van de gekozen werkvorm.

Bereid je voor op het atelier door deze werkvorm(en) op voorhand te selecteren.

STAP 3. INVULLEN EN TOEVOEGEN VAN WOORDEN OF TEKENINGEN GERELATEERD AAN DE KRUIJN

Vertel dat de kruin van de boom bestaat uit de takken (hoop, dromen en wensen), bladeren (betekenisvolle anderen), vruchten (waar ben je dankbaar voor) en bloemen en zaden (wat wil je nalaten?) van elke deelnemer. We gaan de door jou getekende kruin verder invullen met woorden of tekeningen.

Richtvragen bij het invullen van de 'kruin' zijn:

Takken (hoop, dromen en wensen)

Hoofdvraag: wat is jouw droom, hoop of diepste wens?

Mogelijke **bijvragen:**

- Waar komt deze droom vandaan?
- Wanneer droom je?
- Zijn er bepaalde mensen, dingen of situaties die deel uitmaken van deze droom?
- Hoe kan je deze droom doen uitkomen?
- Hoe ga je om met hindernissen die deze droom in de weg staan?

Bladeren (belangrijke anderen)

Hoofdvraag: welke mensen zijn belangrijk voor je? Deze kunnen nog in je leven zijn of niet meer door bijvoorbeeld een verhuis of sterfte.

Mogelijke **bijvragen:**

- Welke herinneringen heb je aan deze mensen?
- Waarom is deze persoon speciaal voor jou?
- Wanneer denk je aan deze personen? Wanneer contacteer je hen?

Vruchten (dankbaarheid voor momenten of dingen die je gekregen hebt)

Kijk naar de belangrijke personen die je hebt neergeschreven in de bladeren van je 'Krachtboom!'

Hoofdvraag: waar ben je dankbaar voor?

Mogelijke **bijvragen:**

- Voor wie ben je dankbaar?
- Voor welke dingen in je leven ben je dankbaar?
- Naar welke momenten kijk je met plezier terug?
- Wat is het beste dat jou deze week/maand is overkomen?
- Wie of wat maakte je aan het lachen vandaag of deze week?

Bloemen en zaden**Hoofdvraag:** wat is jouw bijdrage in dit leven?Mogelijke **bijvragen:**

- Wat geef jij aan anderen?
- Wat zou je graag willen geven?
- Wat zou je anderen willen geven dat je zelf niet hebt gehad?
- Hoe zou je anderen willen helpen?

In bijlage C vind je een overzicht van de 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 deelnemer 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 deelnemer 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 en geef dit in zijn geheel aan de deelnemers.
- Druk de bijlage met richtvragen af, knip en geef de richtvragen per onderdeel af aan de deelnemers.

Nodig de deelnemers uit om de antwoorden van de richtvragen in kernwoorden of symbolen toe te voegen aan de 'Krachtboom!' in wording.

SLOT

VER-TELLEN

Afhankelijk van de grootte van de groep wordt de 'ver-telling' uitgevoerd in de hele groep of in kleine groepjes.

Alle deelnemers worden uitgenodigd om hun verhaal over hun kruin te vertellen.

De begeleider doet tijdens deze fase het volgende:

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

Maak afspraken over waar je de papieren met daarop de 'Krachtboom!' van elke deelnemer bewaart.

OVERZICHT BIJLAGEN ATELIER 3

Bijlage A	Voorbeelden van <u>uitgewerkte krachtbomen</u>
Bijlage B	<u>Sjabloon 'Krachtboom!'</u>
Bijlage C	<u>Overzicht richtvragen</u>
Bijlage D	<u>Werkvormen – kruin</u>

HET BOS EN DE STORMEN VAN 'KRACHTBOOM!'





INLEIDING

In de afgelopen 3 ateliers stonden we stil bij ons leven. 'Wat is jouw droom?', 'Waar hoop je op?', 'Waar ben je goed in? (sterkte of vaardigheden)', 'Wat doe je overdag?', 'Wie is belangrijk voor je?', zijn enkele vragen die we hebben beantwoord. We deden dit in groep zodat we elkaar konden ondersteunen en aanmoedigen om de eigen 'Krachtboom!' uit te werken.

Tijdens dit laatste atelier gaan we alle krachtbomen samenleggen zodat we een bos krijgen. We geven elkaar complimenten en vertellen meer over de stormen die we hebben meegemaakt in ons leven en hoe we hiermee zijn omgegaan.

Door een boom te tekenen, wilden we deze goede dingen zichtbaar maken voor onszelf. De boom die we hebben getekend, is onze 'Krachtboom!'. Elk deel van de boom staat voor een deel van het leven. Het is een metafoor. Het is als een foto, maar dan van jouw leven.



DOEL

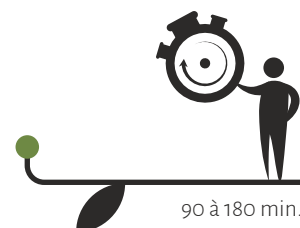
Tijdens atelier 4:

- wordt er ingezet op het creëren van een veilige omgeving (waarvan de basis werd gelegd in atelier 1, 2 en 3);
- worden de individuele bomen in een netwerk (het bos) geplaatst. En worden de deelnemers uitgenodigd elkaars sterke punten in de verf te zetten;
- deelt de begeleider de verhalen van de deelnemers aan de hand van de bomen in het bos (her-vertelling);
- hebben de deelnemers de mogelijkheid om verbinding te leggen tussen de stormen in hun leven, hun netwerk, de kruin, stam, ondergrond en wortels.



STAPPENPLAN

1. Bekijk de structuur van het atelier in het overzicht.
2. Bekijk het hoofdstuk *Uitwerken van stormen*. Hier vind je uitgebreide uitleg over het atelier en hoe je het kan toepassen tijdens de groepsbegeleiding.
3. Besluit hoe je dit atelier binnen het 'Krachtboom!'-groepstraject wil inzetten.
 - Denk na over de grootte van de groep. Is 1 grote groep oké of is een opdeling in kleine groepjes nodig?
 - Beslis welke werkvorm je zal toepassen tijdens dit atelier. Een overzicht van de werkvormen voor dit atelier vind je in bijlage D werkvormen – stormen
 - In bijlage C vind je een overzicht van alle richtvragen bij de onderdelen van de 'Krachtboom!'.
4. Zorg dat je alle materialen ter beschikking hebt voor de start van dit atelier (zie materialenlijst).



90 à 180 min.

STRUCTUUR VAN ATELIER 4

FASE	INHOUD	MATERIAAL	TIJD
Intro	<ul style="list-style-type: none"> → Uitleggen planning atelier → Deelnemers warm maken voor dit laatste atelier 	Bijlage A: voorbeelden van een uitgewerkte 'Krachtboom!'	15 minuten
Stap 1	Alle krachtbomen samenhangen of -leggen (bos aanleggen) en complimenten geven	→ Materiaal: plakband, fototoestel voor het vastleggen van het bos, stiften, balpennen, ...	20 à 30 minuten
Stap 2	Groepsgesprek en psycho-educatie over de stormen die deelnemers meemaken		30 à 45 minuten
Stap 3	Verkenning	→ Bijlage D: werkvormen - stormen	15 à 60 minuten
Slot	Her-vertelling	Materiaal: eigen voorbereiding + bos	5 minuten per deelnemer (10 dln = 50 minuten)

UITWERKEN STORMEN

INTRO



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

Opener (elkaars stem horen) + terugblik

Vat kort samen wat er tijdens het vorige atelier is gebeurd. Zorg er daarnaast voor dat je de stem van elke deelnemer gehoord hebt. Door bijvoorbeeld een vraag te stellen en deze kloksgewijs in de cirkel te laten beantwoorden:

- Ik had altijd graag...
- Vandaag ben ik dankbaar voor...
- Het eerste waar ik aan dacht toen ik vanmorgen opstond was...
- ...

Uitleg In de afgelopen 3 ateliers hebben we stilgestaan bij of nagedacht over ons leven. 'Wat is jouw droom?', 'Waar hoop je op?', 'Waar ben je goed in? (sterkte of vaardigheden)', 'Wat doe je overdag?', 'Wie is belangrijk voor je?'. Dit zijn enkele vragen die we hebben beantwoord. We focusten op wat goed gaat en hoe dit kan helpen om met moeilijke momenten en tegenslagen om te gaan. We deden dit in groep zodat we elkaar konden ondersteunen en aanmoedigen om een eigen 'Krachtboom!' uit te werken.

Hierbij zijn volgende afspraken heel belangrijk:

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

Door een 'Krachtboom!' van ons eigen leven te tekenen hebben we deze goede dingen zichtbaar gemaakt voor onszelf. Elk deel van de boom stond voor een deel van het leven. Het is een metafoor. Het wordt gebruikt om een belangrijk onderdeel van je leven te beschrijven.

Tijdens dit laatste atelier gaan we 'ons bos' maken door de individuele krachtbomen samen te hangen. Deelnemers geven elkaar een compliment. In het bos is niet alles 'peis en vree', soms zijn er zware stormen. Er wordt ruimte gemaakt om te praten over welke stormen er in het leven kunnen voorkomen en hoe we hiermee kunnen omgaan. We sluiten af met een her-vertelling van jullie verhalen door de begeleider.

KERN



STAP 1. HANG ALLE KRACHTBOMEN SAMEN

In deze fase worden de krachtbomen aan een muur opgehangen 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.
- Alle deelnemers worden uitgenodigd om elkaar een compliment te geven. Dit compliment mag boven de kruin neergeschreven 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 2. OMGAAN MET STORMEN MET HULP 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 ons zoogdierenbrein, ook wel limbisch systeem genoemd.

BRON

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

Bij zwaar stresserende gebeurtenissen zullen we dus vaker terugvallen op 'fight, flight or freeze' of 'tend or befriend' en worden moeilijkere manieren van omgaan met tegenslagen onderdrukt: we kiezen voor de eenvoudige en gekende manieren van omgaan met stress. Bespreek samen met de deelnemers:

- enkele tegenslagen waarmee zij 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 zij hiermee omgegaan zijn;
- hoe anderen uit hun omgeving hiermee omgegaan zijn.

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

Stel de volgende vragen:

- Welke dieren vluchten? Bv. paarden
- Welke dieren vechten? Bv. katten
- Welke dieren bevriezen? Bv. impala
- Welke dieren gaan zorgen? bv. berinnen
- Welke dieren gaan in groep de dreiging te lijf? Bv. olifanten
- 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 deelnemer meemaakt.

Achtergrondinformatie

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 voorkeursreactie of strategie is bij moeilijkheden en je er bewust van 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>

Opmerking

- Benadruk dat er momenten zijn dat er geen stormen of moeilijkheden zijn. Dat stormen er dus niet constant zijn, ze komen en gaan.
- 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](#).



STAP 5: VERDIEPENDE WERKVORMEN

Als er tijd en ruimte is, kan ook in dit laatste atelier 1 (of meerdere) werkvorm(en) worden gebruikt om inzichten te verkrijgen in het omgaan met stormen. Zie bijlage D: werkvormen - stormen. Volg de stappen die beschreven staan in de fiche van de gekozen werkvorm. Bereid je voor op het atelier door de werkvorm(en) op voorhand te selecteren.

SLOT



HER-VERTELLING

In deze fase 'her-vertelt' de begeleider het verhaal van alle deelnemers aan de hand van de boom die zij hebben uitgewerkt. Neem de notities bij de hand die je bij elk atelier hebt gemaakt. Selecteer enkele belangrijke zaken die je de deelnemers zeker wil meegeven. Maak er een mooi moment van.

OVERZICHT BIJLAGEN ATELIER 4

Bijlage D

Werkvormen – stormen

COLOFON

Het 'Krachtboom!' – traject groepsbegeleiding is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en 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 veeleenvoudigd 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