



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 je ermee kan omgaan.

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 individuele begeleiding 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!'. Zo worden deze positieve ervaringen zichtbaar gemaakt.

Elke deelnemer van het 'Krachtboom!'-atelier voor individuele begeleidingen maakt een eigen 'Krachtboom!'. Een atelier duurt 50 tot 120 minuten (afhankelijk van hoe je dit atelier besluit vorm te geven).



DOELEN

Tijdens dit atelier:

- wordt de basis gelegd voor een veilige en vertrouwde omgeving. Het 'Krachtboom!'-atelier 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 hun 'second stories' en stormen te verkennen en te vertellen met behulp van richtvragen en metaforen. Deze worden deze zichtbaar gemaakt in een persoonlijk uitgewerkte 'Krachtboom!';
- delen de deelnemers hun verhaal aan de begeleider met behulp van de uitgewerkte 'Krachtboom!' (vertellen);
- heeft de deelnemer de mogelijkheid om verbinding te leggen tussen de stormen in het leven, de kruin, stam, ondergrond en wortels;
- deelt de begeleider het verhaal van de deelnemer aan de hand van de 'Krachtboom!' van de deelnemer (hervertelling).

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

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 individuele begeleiding.
3. Besluit hoe je het 'Krachtboom!'-atelier 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 tijd die je hebt, de nood en verwachtingen van jouw cliënt of coachee.
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 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;
- ...

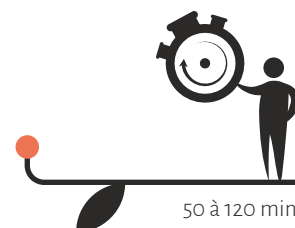
Ter inspiratie en ondersteuning vind je in de bijlagen verschillende hulpmiddelen, zoals o.a:

- voorbeelden van een uitgewerkte krachtbomen;
- enkele sjablonen van een 'Krachtboom!';
- richtvragen.

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

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





50 à 120 min.

OVERZICHT ATELIER

FASE	INHOUD	MATERIAAL	TIJD
Intro (eerste kwartier)	→ Uitleggen wat, waarom, en hoe van atelier	<u>Bijlage A</u> : voorbeelden van uitgewerkte krachtbomen	15 minuten
Stap 1	Uitwerken van een eigen 'Krachtboom!'	→ <u>Bijlage B</u> : sjabloon 'Krachtboom!' → <u>Bijlage C</u> : overzicht Richtvragen → Materiaal: flipchart papier of mooi tekenpapier (A3 of A4), potloden, stiften, verf, tijdschriften, lijm	20 tot 50 minuten
Stap 2	Ver-telling	Uitgewerkte 'Krachtboom!' deelnemer	min. 10 tot 15 minuten
Stap 3	De stormen	<u>Bijlage D</u> : copingspel	15 tot 30 minuten
Slot	Her-vertelling	Uitgewerkte 'Krachtboom!' deelnemer + eigen notities	5 à 10 minuten

UITWERKING 'KRACHTBOOM!' ATELIER INDIVIDUELE BEGELEIDINGEN

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 scheidt de coach een veilige sfeer.

Opener (om elkaars stem te horen)

Zorg ervoor dat je de stem van de deelnemer gehoord hebt. Door bijvoorbeeld een vraag te stellen:

- 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

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

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 (sterkte of vaardigheden)?', '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.

Hierbij zijn volgende afspraken heel belangrijk:

1. Wat besproken wordt blijft tussen coach/professional en coachee/cliënt, tenzij anders aangegeven.
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 bijvoorbeeld 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 werken we 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, 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 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 deelnemer kan de 'Krachtboom!' vormgeven door bijvoorbeeld een favoriete boomsoort te kiezen. Vraag de deelnemers om de ogen te sluiten en zich in te beelden wat voor boom ze willen tekenen. Welke boom past op dit moment het best? Dit kan een sterke eik zijn, maar ook 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 deelnemer getekend. De professional ondersteunt de deelnemer 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 deelnemer en de voorziene tijd kan je:

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

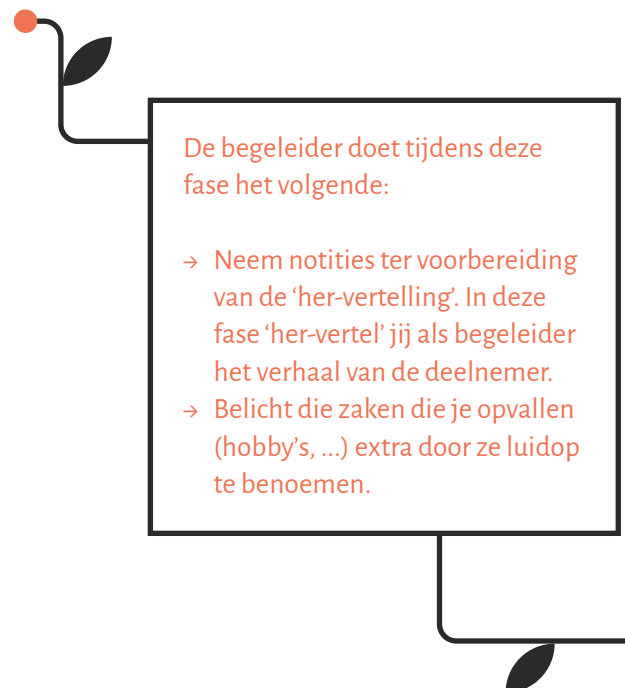
Er zijn verschillende mogelijkheden om de vragen met de deelnemer te delen:

- 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 deelnemer;
- druk de bijlage met richtvragen af, knip en geef de richtvragen per onderdeel af aan de deelnemer.

STAP 2. VER-TELLING

De deelnemer wordt uitgenodigd om het opgeschreven levensverhaal met behulp van de uitgewerkte 'Krachtboom!' te vertellen aan de begeleider.

Als het mogelijk is laat je de deelnemer zo lang als mogelijk vertellen. Lukt dit niet, dan is een afgebakende tijd (bv. 10 minuten) om het verhaal te vertellen goed.



STAP 3: OMGAAN MET STORMEN MET BEHULP VAN DIEREN
(30 À 45 MINUTEN)

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 om om te gaan 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. Deze zijn gericht op overleven omdat onze hersenen gekaapt worden door het limbisch systeem.

BRON

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

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

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:

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

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?



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

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 al dan niet onlangs een tegenslag hebt gehad;
5. wat je thuis hebt geleerd 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 om je daar 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>

Om de deelnemers te ondersteunen bij het verkrijgen van inzicht in hun manieren van omgaan met tegenslag kan het copingspel helpen. In dit spel gaan we kijken wat voorkeursmanieren zijn, doen we inzichten op over handige of niet zo handige manieren.

De uitgebreide fiche van het copingspel is te vinden in bijlage D.

Opmerkingen

- 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 de deelnemer omgaat met moeilijkheden en stormen. En geef aan hoe de momenten waarop er geen storm of moeilijkheden zijn je energie of kracht kunnen geven.

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



SLOT



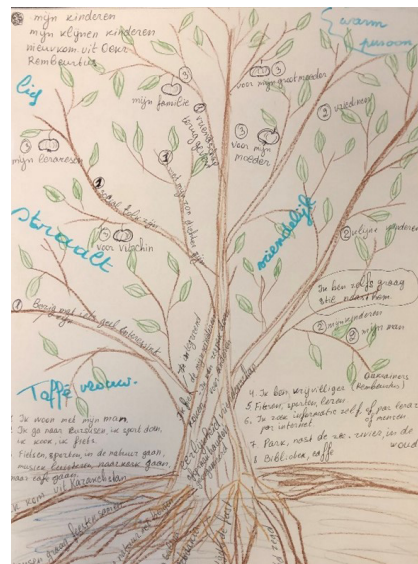
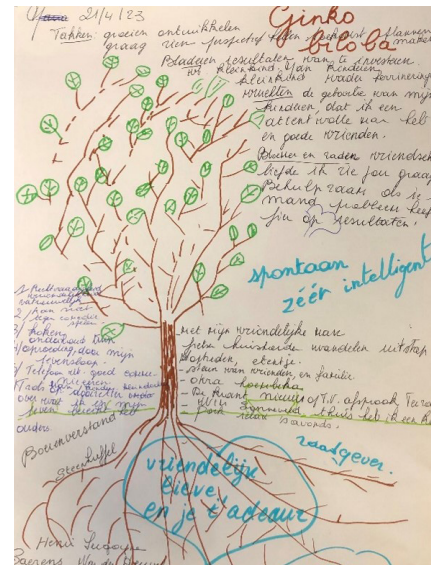
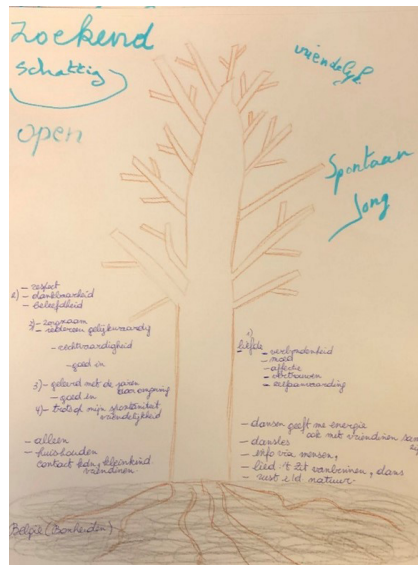
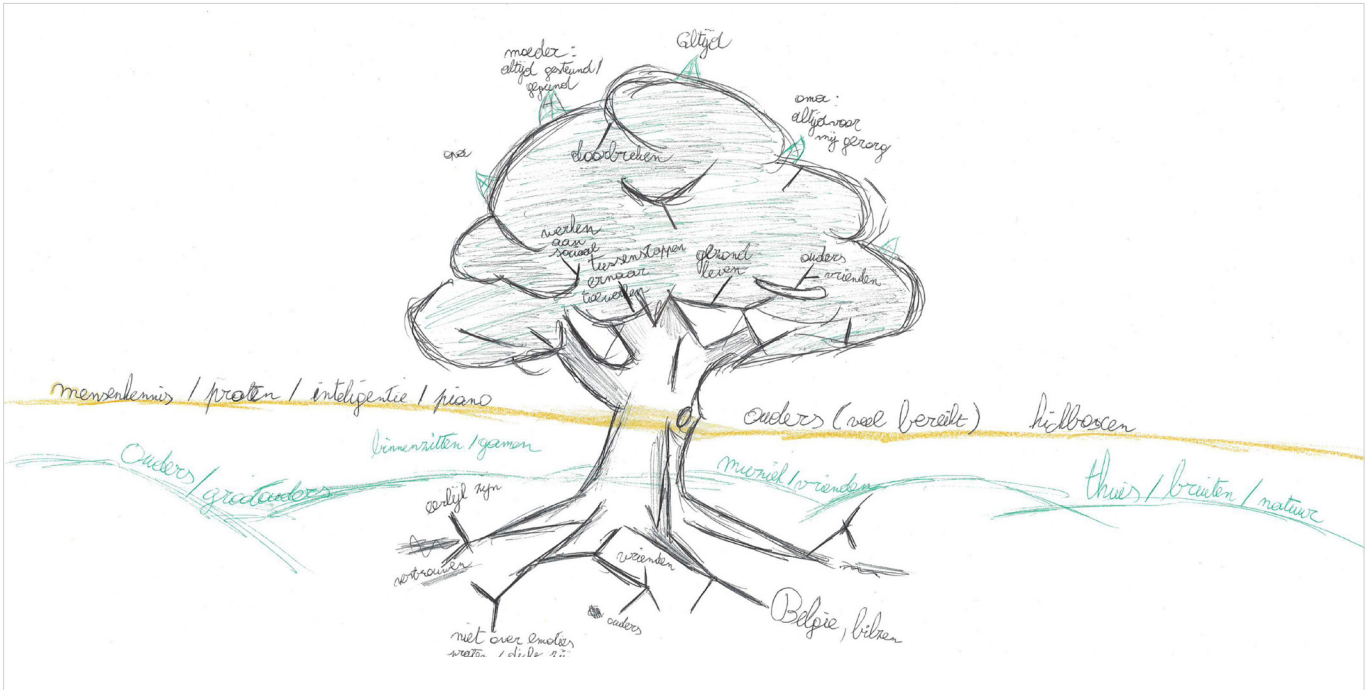
HER-VERTELLEN

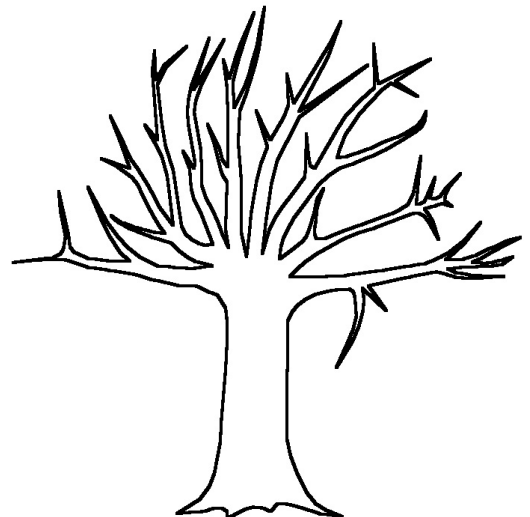
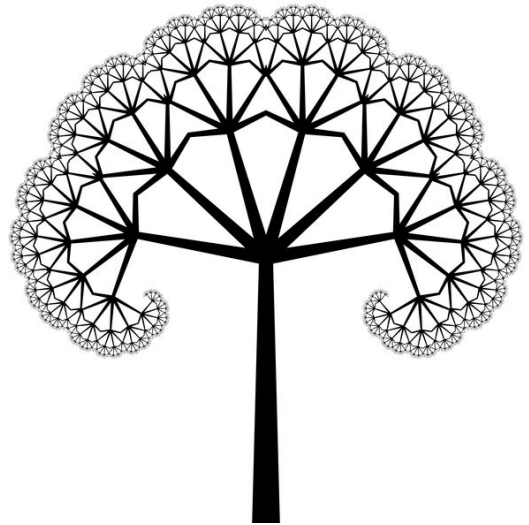
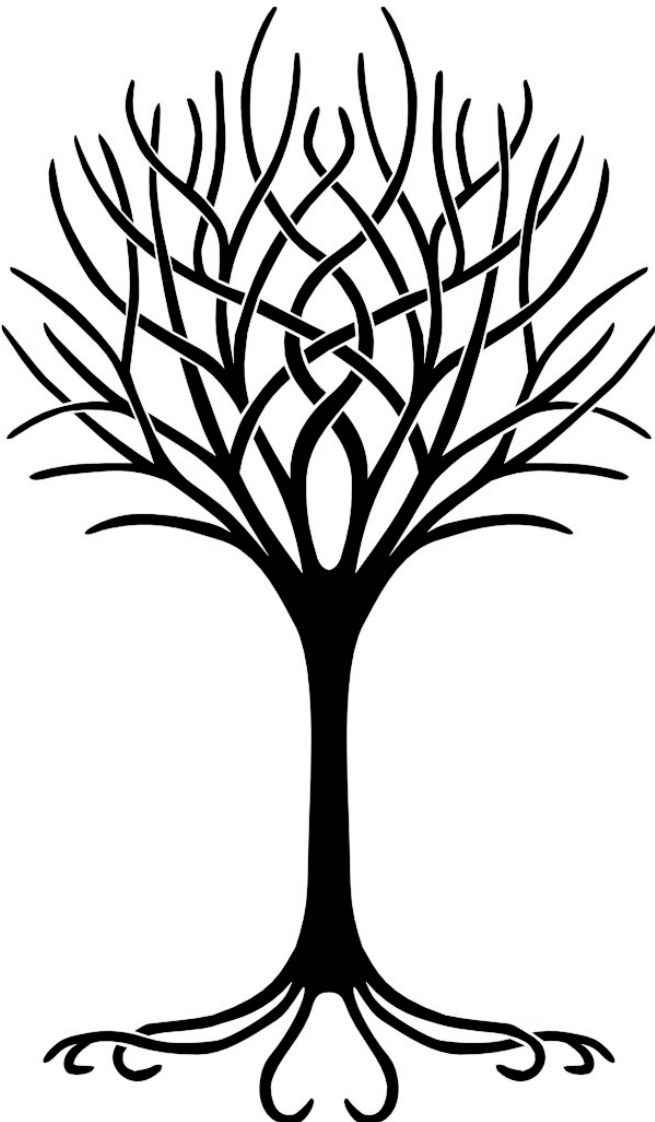
De begeleider overloopt de uitgewerkte 'Krachtboom!' van de deelnemer en benoemt enkele zaken die opvallen (sterktes, kwaliteiten, vaardigheden, betekenisvolle anderen,...).

De begeleider geeft na de her-vertelling het papier met de 'Krachtboom!' terug aan de deelnemer. Bedank deze voor de getoonde inzet.

OVERZICHT BIJLAGEN

Bijlage A	<u>Voorbeelden van krachtbomen</u>
Bijlage B	<u>Sjabloon 'Krachtboom!'</u>
Bijlage C	<u>Overzicht richtvragen</u>
Bijlage D	<u>Copingspel</u>

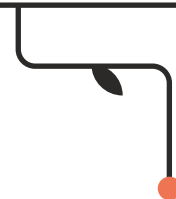




RICHTVRAGEN BIJ UITWERKING BOOM

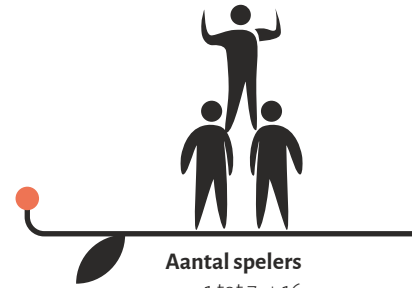
	HOOFDVRAAG	BIJVRAGEN (KIES UIT)
Stam	Wat vind jij belangrijk in het leven?	<ul style="list-style-type: none"> → Wat zijn belangrijke waarden voor je? Bv. vriendelijkheid, eerlijkheid, rechtvaardigheid, ... → Welke zijn belangrijke leefregels (normen) voor jou? Bv. niet liegen, ... → Waar ben jij goed in? → Waar heb je dit geleerd? → Wat zeggen anderen waar je goed in bent? → Waar ben je trots op?
Ondergrond	Hoe ziet je dag er uit? (het heden of het nu)	<ul style="list-style-type: none"> → Met wie woon je samen? → Hoe vul jij je dagen in? → Wat vind je leuk en geeft je energie? → 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, boeken, vrienden, ... → Wat is jouw favoriete plek, dans, lied of feestdag? → Op welke plek vind je rust?
Wortels	Wat zijn belangrijke dingen van je herkomst ?	<ul style="list-style-type: none"> → Uit welk dorp, regio, land kom je? → Wat is een kenmerk van de regio waar je vandaan komt? → Door wie word je beïnvloed? → 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?
Kruin: takken	Wat is jouw droom, hoop of diepste wens?	<ul style="list-style-type: none"> → 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?

	HOOFDVRAAG	BIJVRAGEN (KIES UIT)
Kruin: bladeren	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"> → Welke herinneringen heb je aan deze mensen? → Waarom is deze persoon speciaal voor jou? → Wanneer denk je aan deze personen? Wanneer contacteer je hen?
Kruin: vruchten	Waar ben je dankbaar voor?	<ul style="list-style-type: none"> → 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?
Kruin: bloemen en zaden	Welke zaadjes heb jij geplant bij anderen? Wat is jouw bijdrage aan dit leven?	<ul style="list-style-type: none"> → Wat geef jij aan anderen? → Wat zou je anderen willen geven dat je zelf niet hebt gehad? → Hoe zou je anderen willen helpen?



COPINGSPEL

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN



Aantal spelers
1 tot 7, +16

OPZET

Besprek met de deelnemer welke copingstrategieën deze bij zichzelf herkent.

BENODIGDHEDEN

- Kaartspel Coping, ontwikkeld door ASVZ, Dit copingkaartspel is ook te bestellen via ASVZ. Op deze [pagina](#) kan je ook gratis de handleiding downloaden.
- Overzicht + uitleg van deze 7 copingstrategieën en 42 concrete copingacties

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet om inzicht te verkrijgen in de eigen copingstrategieën

COACHINGSTIJL

Spelcoaching

TIPS

Om de handige manieren om met tegenslagen om te gaan vast te houden of te versterken, kan je volgende tips toepassen:

- Maak een foto van je verzameling copingstrategieën.
- Plak de kaartjes op een groot vel papier.

Overzicht 7 copingstrategieën en 42 concrete copingacties: elk van de 7 strategieën heeft een eigen kleur in het kaartspel.

VOORBEREIDING

Bekijk het overzicht met de 7 copingstrategieën. Elke copingstrategie heeft een eigen kleurcode

UITLEG

1. Leg alle kaarten op tafel met de afbeelding naar beneden.
2. Laat de deelnemer een kaartje nemen van de stapel en lezen wat er op staat.
3. Vraag de deelnemer of deze de strategie op het kaartje bij zichzelf herkent. Als de strategie bij de deelnemer past krijgt die het kaartje. Ga hierover in gesprek door open vragen te stellen. Vul vooral niet in.
4. Laat de deelnemer een nieuw kaartje nemen. En herhaal stap 3 t/m 5.
5. Ga zo door tot alle kaartjes zijn besproken of de tijd op is.
6. Leg alle kleuren bij elkaar. Bekijk het overzicht voor meer informatie over de copingstrategieën.
7. Bekijk de verzamelde kaartjes aan de hand van dit overzicht.
8. Besprek hoe de deelnemer omgaat met lastige situaties. Kijk hierbij vooral naar de handige manieren.
9. Maak notities over de handige manieren, benoem deze aan de hand van de kaartjes.
10. Besprek hoe je deze handige manieren in het dagelijks leven kan toepassen. Denk in mogelijkheden.

OVERZICHT COPINGSTRATEGIEËN

Oranje ▶ Actief aanpakken

Je kan de situatie rustig van alle kanten bekijken en de zaken op een rijtje zetten. Je gaat doelgericht en met vertrouwen te werk om het probleem op te lossen.

- Eerst denken dan doen
- Een plan maken
- Van 2 kanten bekijken
- Voordelen en nadelen op een rijtje
- Stap voor stap iets aanpakken
- Een probleem als een uitdaging zien

Donkerblauw ▶ Afleiding zoeken

Je bent met andere dingen bezig om niet aan het probleem te hoeven denken. Je probeert je prettiger te voelen door te ontspannen. Roken, drinken, gamen en eten zijn ook manieren van afleiding zoeken. Te veel van deze manieren zijn juist niet handig en kunnen ervoor zorgen dat je de situatie gaat vermijden.

- Sporten
- Drinken, medicijnen, gokken, veel eten
- Gamen
- Muziek luisteren
- Schijjt aan
- Roken, blowen of andere drugs gebruiken
- Uitrusten
- Fietsen

Geel ▶ Sociale steun zoeken

Je zoekt steun, troost of begrip bij anderen. Je vertelt je zorgen aan iemand. Je kan om hulp vragen.

- Samen doen
- Erover praten
- Online hulp zoeken
- Steun zoeken
- Een vriend of vriendin appen of bellen
- Hulp vragen

Roze ▶ Uiten van emoties

Je kan tonen hoe je je voelt. Je kan laten zien dat je geërgerd, kwaad, verdrietig, blij of bang bent. Je kan bijvoorbeeld spanningen afreageren.

- Je laat gemakkelijk zien dat je boos bent
- Je laat zien wat je voelt
- Je laat gemakkelijk zien dat je bang bent
- Je laat gemakkelijk zien dat je blij bent
- Je laat je irritatie blijken
- Je laat gemakkelijk zien dat je verdrietig bent

Lichtgroen ▶ Geruststellende en troostende gedachten

Je kan jezelf geruststellen met de gedachte dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben of dat er nog wel eens ergere dingen gebeuren. Je kan jezelf moed inspreken.

- Gedachten: anderen hebben het ook wel eens moeilijk
- Optimistisch blijven over de toekomst
- Tegen jezelf zeggen dat het wel meevalt
- Ik let op de dingen die goed gaan
- Jezelf geruststellen
- Denken en geloven dat het goed komt

Lichtblauw ▶ Vermijden*

Je gaat situaties uit de weg. Je kijkt de kat uit de boom en wacht af wat er gaat gebeuren. Je laat alles liggen. Manieren die dit versterken zijn bijvoorbeeld afleiding zoeken in te veel roken (blowen), drinken, gamen en eten.

- Afwachten
- Stil worden
- Wegdromen
- 'Vergeten'
- Wegstoppen
- Weglopen

Paars ▶ Niks doen*

Je kan je volledig door de problemen en de situatie in beslag laten nemen. Je piekert en trekt jezelf terug. Het lukt je niet om iets te veranderen.

- Niks doen
- Piekeren
- Terugtrekken
- Sombere gedachten
- Op de bank hangen

→ *vermijden en niks doen zijn 2 manieren die minder handig zijn. Ze kunnen op den duur een lastige situatie erger maken.

COLOFON

Het 'Krachtboom!' -atelier voor individuele begeleidingen 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 verveelvoudigd 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.

Inclusie en toegankelijkheid zijn belangrijk voor het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. Deze tekst is bedoeld voor iedereen, ongeacht genderidentiteit. Daarom wordt consequent de genderneutrale meervoudsvorm gebruikt, ook al gaat het om individuele begeleidingen van 'Krachtboom!', waar telkens maar één deelnemer aanwezig is.

DE STUURGROEP



IN SAMENWERKING MET



Toast Confituur
Studio