



## DANKWOORD

'Krachtboom!' kon niet tot stand komen zonder de hulp van vele mensen en organisaties. Deze willen we graag in de bloemetjes zetten.

Bedankt aan Departement Zorg, die het mogelijk maakte om dit project uit te voeren. Dank aan Groep Intro, Argos vzw, Emينو, ABVV, Gtb, VDAB, BLM en VLESP, de leden van de stuurgroep voor hun perspectieven, opmerkingen en feedback doorheen het proces.

De inzet van talloze professionals uit organisaties zoals Arktos Oostende, Argos vzw, Groep intro Genk, SBS Skillbuilders Dendermonde, Gent en Sint-Niklaas en GTB. Ze namen deel aan een werkveldverkenning, motiveerden mensen om deel te nemen aan interviews en co-creatiesessies. Ook een bloemetje voor Stefaan Brovillard, Bulat Abuyev, Dylan Verhaeghe en Amelie Laconte: ze dachten mee na tijdens de co-creatiesessies over mogelijke interventies en gaven talloze tips voor de invulling ervan.

Bedankt aan de mensen van Ligo Lier, Ligo Mechelen, Groep Intro Genk, SBS Skillbuilders Gent en Dendermonde, aan de professionals omdat ze het aandurfden om een nieuwe methodiek uit te testen en feedback gaven. Ook bedankt aan de deelnemers omdat ze hun feedback over de methodieken deelden.

Ten slotte ook een dank je wel voor degenen die het liefst onvermeld bleven.

## INHOUDSTAFEL

- 1 ► EEN BOOM VAN KRACHT**
- 2 ► DOOR WIE, VOOR WIE EN WAAROM**
- 3 ► PRAKTISCHE WEGWIJZERS**
- 4 ► KEUZEHULP**
- 5 ► INHOUDELIJKE WEGWIJZERS**
- 6 ► TIPS AND TRICKS**
- 7 ► 'KRACHTBOOM!' EN GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING**
- 8 ► ACHTERGROND VAN HET PROJECT**
- 9 ► TEVREDEN? VERTEL HET VOORT**



# 1. EEN BOOM VAN KRACHT

Met 'Krachtboom!' creëer je ruimte om de levenservaringen van jouw cliënten of coachees vanuit een krachtgerichte benadering te verkennen. Deze methodiek is als een routekaart om met mentaal welbevinden en veerkracht aan de slag te gaan. Het bestaat uit laagdrempelige en onderbouwde manieren om kwetsbare werklozen en jongeren in NEET vanuit een krachtgericht perspectief te ondersteunen. 'Krachtboom!' kan als een aanvullend instrument ingezet worden voor, tijdens, of na de begeleiding van kwetsbare werklozen en jongeren in NEET richting werk. Het wil professionals inspireren en handvatten aanreiken. En dit rekening houdend met de grote diversiteit aan begeleidingsvormen, tijdsinvesteringen, leer- en coachingstijlen.

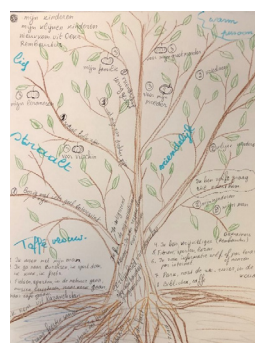
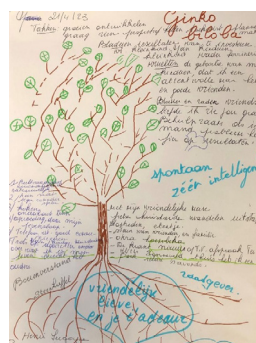
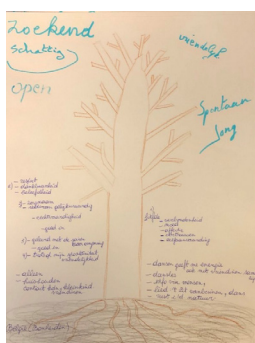
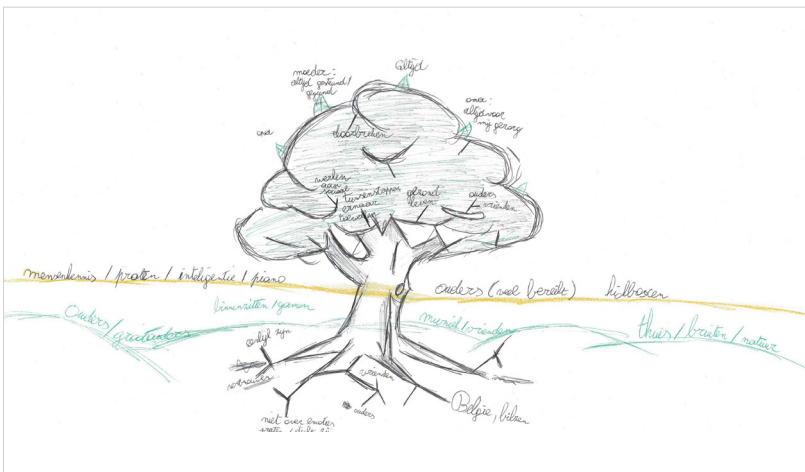
Heb je weinig tijd, dan kan je je laten inspireren door de databank met verschillende oefeningen om in te zetten tijdens begeleidingen. Heb je iets meer tijd, dan kan je samen met je cliënten of coachees via een atelier een 'Krachtboom!' uitwerken met behulp van reflectievragen.



“Er is niet één waarheid, maar er kunnen er vele naast elkaar bestaan”

Heb je veel tijd, dan kan je het 'Krachtboom!'-traject van 4 ateliers inzetten om stap voor stap en met behulp van oefeningen en reflectievragen, een 'Krachtboom!' uit te werken. En dit zowel voor één-op-één-begeleiding als groepsbegeleidingen.

Zo ga je samen met jouw cliënten aan de slag om hun veerkracht en mentaal welbevinden te versterken. 'Krachtboom!' zet deelnemers in hun kracht en helpt hen om met moeilijkheden en tegenslagen om te gaan door de focus naar positieve levenservaringen, interne en externe hulpbronnen te verschuiven. Een boost in de zoektocht naar een zinvolle dagbesteding en een grote meerwaarde in de begeleiding richting werk.



## 2. DOOR WIE? VOOR WIE? EN WAAROM?

### WIE KAN 'KRACHTBOOM!' INZETTEN?

Professionals die kwetsbare werklozen en jongeren in een NEET-situatie begeleiden, kunnen 'Krachtboom!' inzetten voor, tijdens of na begeleidingen richting werk. Enkele voorbeelden:

- een trajectbegeleider of coach die binnen een lokaal partnerschap kwetsbare jongvolwassenen wil ondersteunen in het aspect 'zelfinzicht' van de methodiek Levenswiel, kan het atelier inzetten;



“Bij een intake gebruik ik het 'Levenswiel' om een beeld te krijgen van de persoon voor me. Een onderdeel van het 'Levenswiel' is 'zelfinzicht'. Maar dit wordt niet altijd rechtstreeks bevraagd omdat het moeilijk is om hier een beeld van te krijgen.

Het 'Krachtboom!'-atelier kan als aanvulling en verdieping voor dit onderdeel gebruikt worden omdat er op een originele wijze een holistisch beeld verkregen wordt. De coachee wordt ook uitgenodigd om te reflecteren over beschikbare hulpbronnen en belangrijke levensaspecten. Deze oefening wordt tastbaar gemaakt door het uitwerken van een persoonlijke 'Krachtboom!'”



“De uitgewerkte 'Krachtboom!' bevat veel aanknopingspunten om mee te nemen naar andere gesprekken”



“In het draaiboek vind je tal van ingangspoorten om lessen, groepsactiviteiten (zoals een leeskring) of begeleidingen op te baseren”

- als een coaching vastloopt, kan 'Krachtboom!' worden ingezet om nieuwe ingangspoorten te vinden om een vastgelopen traject een nieuwe wending te geven;
- de uitgewerkte 'Krachtboom!' bevat tal van aanknopingspunten voor latere coachinggesprekken;
- het kan gebruikt worden om cliënten te ondersteunen tijdens nieuwe wendingen in het leven. Deelnemers ontdekken waar hun krachten liggen en worden zich bewust van interne en externe hulpbronnen om met ingrijpende levensgebeurtenissen om te gaan;
- om het rapport tussen coach en coachee te versterken;
- om deelnemers uit te nodigen tot praten en uitwisselen van ervaringen tijdens een atelierwerking;
- 'Krachtboom!' faciliteert groepsgesprekken en kan worden ingezet als onderdeel van cursussen of workshops;
- 'Krachtboom!' biedt een raamwerk dat professionals op weg helpt om aan de slag te gaan met veerkracht en het versterken van mentaal welbevinden.



“Het is een raamwerk of een kader. Het geeft structuur om met veerkracht aan de slag te gaan en je kan er je eigen vertaling aan ophangen. Je hoeft niet alles uit te voeren. Je neemt eruit wat past binnen de context”

#### VOOR WIE?

‘Krachtboom!’ kan worden ingezet tijdens de begeleiding van kwetsbare werklozen of jongeren in een (potentiële) NEET-situatie richting werk.

De professional kan kiezen om ‘Krachtboom!’ te gebruiken binnen één-op-één-begeleiding of groepsbegeleiding. Op basis van verschillende tijdsinvesteringen worden binnen elke begeleidingsvorm twee verschillende methodieken of een methodiekendatabank beschikbaar gesteld.

#### WAAROM?

Het mentaal welbevinden van jongeren in NEET en kwetsbare werklozen staat onder druk. Deze groep heeft een **groter risico op suïcidaal gedrag** door een wisselwerking tussen tal van neurobiologische, psychologische en sociale factoren. Daarnaast hangt werkloosheid samen met een slechte algemene gezondheid en mortaliteit. Specifiek voor geestelijke gezondheid zijn er heel wat negatieve gevolgen. Kwetsbare werklozen en jongeren in een (potentiële) NEET rapporteren vaker dan gemiddeld verhoogde angst- en depressieklachten en een verlaagd gevoel van zelfwaarde, welzijn en levenstevredenheid. Daarnaast veroorzaken meerdere onvervulde randvoorwaarden en complexe problematieken (bijvoorbeeld dreigende dakloosheid, zorgbehoevende ouders, partner of kinderen, beperkte kennis van taal, samenleving, verslavingen, misbruik) in verschillende levensdomeinen **een grote afstand** tot de arbeidsmarkt en de samenleving. Dit kan zodanig veel **mentale ruimte** innemen dat het zoeken naar werk, het

behouden van werk en/of het vinden van een plek in de samenleving bemoeilijkt wordt. Naast deze ingrijpende gebeurtenissen zijn er ook de kleinere dagdagelijkse situaties zoals ‘Op wie kan ik rekenen bij moeilijkheden?’, ‘Hoe ga ik om met een veranderde thuissituatie?’ of ‘Hoe vind ik mijn weg in alle mogelijkheden die er worden aangeboden?’. Die situaties kunnen minder ernstig zijn, maar personen toch uit balans brengen.

Tewerkstelling is een mogelijke route om de negatieve effecten op geestelijke gezondheid op te heffen. Heel wat acties en interventies focussen dan ook op het activeren en toeleiden naar werk. Deze acties hebben zeker positieve effecten op de mentale gezondheid en het mentaal welbevinden. Uit onderzoek blijkt echter dat mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt minder baat hebben bij acties of interventies die zich enkel richten op activering. Het is belangrijk dat ze inzien dat werken bepaalde behoeftes kan invullen.

Daarnaast is een persoon meer dan de stempel werkloze, werkzoekende of NEET-jongere. Arbeidsattitudes en motivatie zijn belangrijk, maar niet de enige componenten van gedrag (zie het [gedragswiel](#) voor meer informatie over gedragsdeterminanten).

Ten slotte wordt de doelgroep met heel wat moeilijkheden geconfronteerd die drempels opwerpen om de arbeidsmarkt te betreden. Deze drempels hebben niet altijd met motivatie te maken, wel met het beschikken over kennis, attitude en copingvaardigheden om met de moeilijkheden en tegenslagen waarmee ze geconfronteerd worden om te gaan.

Met dit aanbod van materialen, dat we ‘Krachtboom!’ noemen, willen we generalistische professionals **ondersteunen** en **inspireren** om binnen hun begeleidingen aan de slag te gaan met het **versterken van de veerkracht en het mentaal welbevinden** van hun coachees of cliënten. Zodat zij **inzichten en tools** in handen hebben **om met ingrijpende levensgebeurtenissen, moeilijkheden en tegenslagen om te gaan**.

### 3. PRAKTISCHE WEGWIJZERS

#### WEINIG TIJD

Een databank met werkvormen die door professionals kunnen worden ingezet tijdens zowel één-op-één-begeleiding als groepsbegeleidingen richting werk.

→ << [www.gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals](http://www.gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals) >>

#### IETS MEER TIJD: 'KRACHTBOOM!'-ATELIER

##### 'Krachtboom!'-atelier individuele begeleidingen

Het 'Krachtboom!'-atelier voor individuele begeleiding bevat **methodieken** om te reflecteren over de verschillende levenservaringen aan de hand van een **boom-metafoor**. Deze metafoor is geïnspireerd op de Tree of Life, een methodiek uit de narratieve coaching. **Richtvragen** worden aangeboden om de deelnemer te ondersteunen bij enerzijds het verkennen van positieve levenservaringen en anderzijds bij het uitwerken van hun persoonlijke 'Krachtboom!'. Zo worden deze positieve ervaringen zichtbaar gemaakt.

→ [Download draaiboek individueel atelier](#)

##### 'Krachtboom!'-atelier groepsbegeleidingen

Het 'Krachtboom!'-atelier voor groepsbegeleiding bevat **methodieken** om te reflecteren over de verschillende levenservaringen aan de hand van een **boom-metafoor**. Deze metafoor is geïnspireerd op de Tree of Life, een methodiek uit de narratieve coaching. **Richtvragen** worden aangeboden om de deelnemers te ondersteunen bij enerzijds het verkennen van positieve levenservaringen en anderzijds bij het uitwerken van hun persoonlijke 'Krachtboom!'. **Groepsgesprekken** worden gefaciliteerd om ervaringen uit te wisselen. Zo worden deze positieve ervaringen zichtbaar gemaakt.

→ [Download draaiboek groepsatelier](#)

#### VEEL TIJD: 'KRACHTBOOM!'-TRAJECT

##### 'Krachtboom!'-traject individuele begeleidingen

Het 'Krachtboom!'-traject voor individuele begeleiding bevat **methodieken** om te reflecteren over de verschillende levenservaringen aan de hand van een **boom-metafoor**. Deze metafoor is geïnspireerd op de Tree of Life, een methodiek uit de narratieve coaching. **Werkvormen** worden aangeboden om het onderwerp te verkennen. **Richtvragen** dienen om de deelnemer te ondersteunen bij enerzijds het verkennen van positieve levenservaringen en anderzijds bij het uitwerken van hun persoonlijke 'Krachtboom!'. Zo worden deze positieve ervaringen zichtbaar gemaakt.

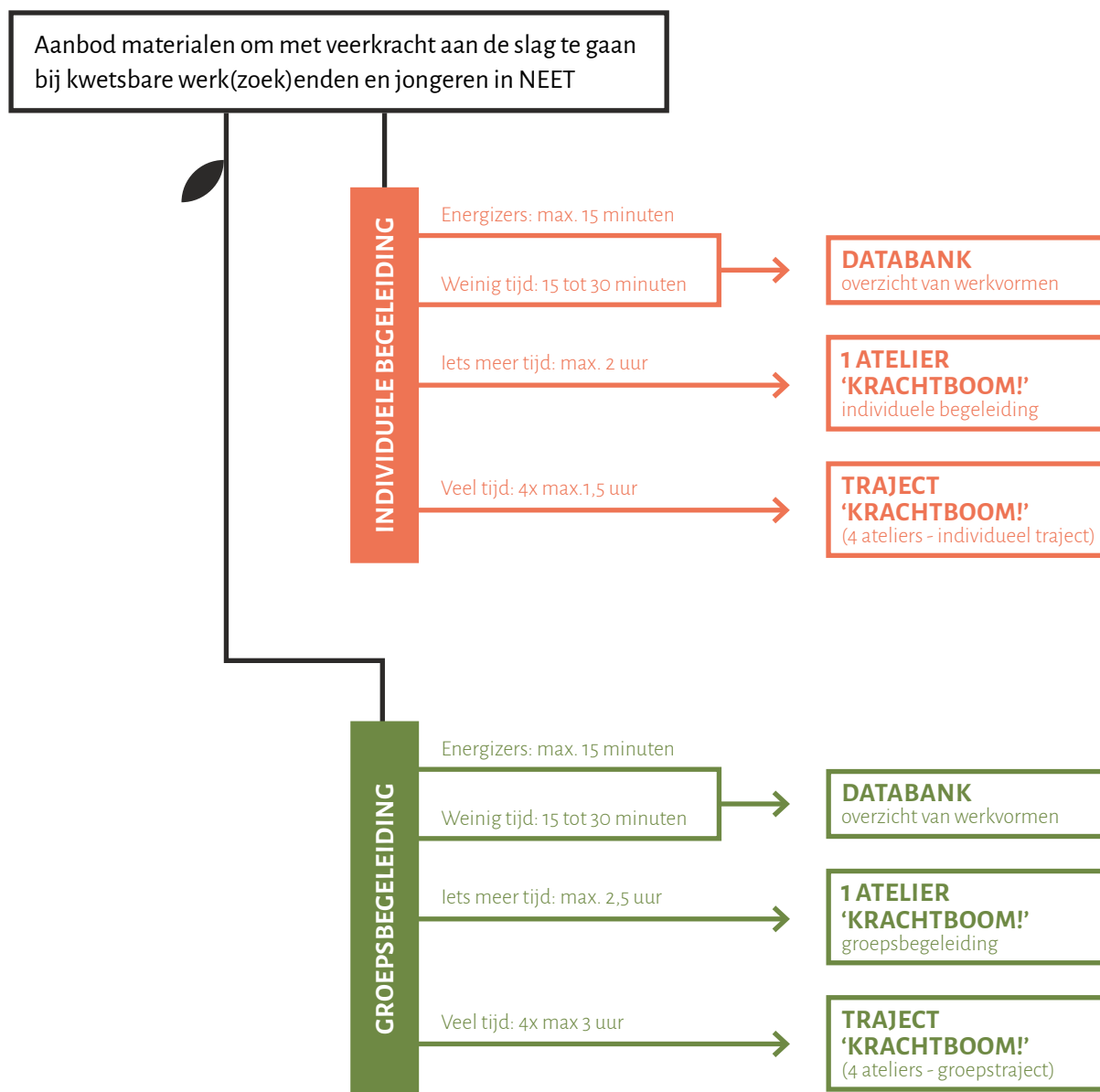
→ [Download draaiboek individueel traject](#)

##### 'Krachtboom!'-traject groepsbegeleidingen

Het 'Krachtboom!'-traject voor groepsbegeleiding bevat **methodieken** om te reflecteren over de verschillende levenservaringen aan de hand van een **boom-metafoor**. Deze metafoor is geïnspireerd op de Tree of Life, een methodiek uit de narratieve coaching. **Werkvormen** worden aangeboden om het onderwerp te verkennen. **Richtvragen** dienen om deelnemers te ondersteunen bij enerzijds het verkennen van positieve levenservaringen en anderzijds bij het uitwerken van hun persoonlijke 'Krachtboom!'. **Groepsgesprekken** worden gefaciliteerd om ervaringen uit te wisselen. Zo worden deze positieve ervaringen zichtbaar gemaakt.

→ [Download draaiboek groepstraject](#)

## 4. KEUZEHULP



## 5. INHOUDELIJKE WEGWIJZERS

### DE GELUKSDRIEHOEK

Met de geluksdriehoek willen we informeren en inspireren. We willen mensen bewuster maken van geluk, van hoe ze zich gelukkig en goed in hun vel kunnen voelen. We willen hen de weg wijzen naar wat ze kunnen doen om zelf aan hun geluksgevoel te werken. Zin gekregen om de geluksdriehoek te verkennen? Op [deze pagina](#) vind je alle informatie.

#### De geluksdriehoek voor jezelf

Geestelijke gezondheid is een elementair onderdeel van onze gezondheid in het algemeen. Binnen dat kader is het dus erg belangrijk om hiermee aan de slag te gaan, op een preventieve en bevorderende manier.

Dat geldt uiteraard ook voor maatschappelijk werkers, coaches, trajectbegeleiders, etc. Ook jullie hebben er baat bij om je bouwblokken van geluk stevig op te bouwen en te zoeken naar manieren om met diverse 'oranje bollen' of 'stormen' om te gaan.

Enkele opties die je hierbij kunnen helpen zijn:

- Meer informatie rond mentaal welbevinden en de geluksdriehoek vind je op [deze pagina's](#).
- [Deze gratis e-learning](#) neemt je helemaal mee in de wereld van de geluksdriehoek. Onderweg word je uitgenodigd en uitgedaagd om onmiddellijk aan de slag te gaan met de bouwblokken en oranje bol.

Op [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be) vind je heel wat informatie over verschillende thema's (gaande van stress, piekeren en burn-out tot zingeving en positiviteit) en levensmomenten (verlies, pensioen, ouderschap,...), getuigenissen van BV's en gewone Vlamingen én tools en oefeningen om onmiddellijk aan de slag te gaan.

### TREE OF LIFE

Ncazelo Ncube en David Denborough hebben de [Tree of Life-methodiek](#) oorspronkelijk ontwikkeld ter ondersteuning van professionals die kinderen met HIV/AIDS begeleiden in Zuid-Afrika. De benadering was zo succesvol dat ze nu wereldwijd gebruikt wordt bij kwetsbare kinderen, jongeren en volwassenen.

Via Tree of Life worden mensen uitgenodigd om te praten over hun leven op zo'n manier dat het hen sterker maakt. De boom wordt gebruikt als metafoor en elk deel staat symbool voor een levensaspect en competentie met betrekking tot mentaal welbevinden. Deelnemers tekenen hun eigen levensboom en worden uitgenodigd om te spreken over o.a. hun persoonlijke geschiedenis, vaardigheden, waarden en talenten, dromen en doelen. Door hierover te praten, worden ze zich bewust van verschillende aspecten. In contact komen met positieve gevoelens en ervaringen bevordert de veerkracht. Veerkracht zit in heel de boom door de integratie van het verleden, heden en toekomst. Spreken en stil zijn wanneer men wil is cruciaal, deelnemers mogen dus zeker niet verplicht worden om te spreken.

### NARRATIEVE PSYCHOLOGIE

Mensen maken hun eigen werkelijkheid in interactie met anderen, via subjectieve waarnemingen en processen en in bepaalde omgevingen, bijvoorbeeld familiewaarden of de (sub)cultuur, waarin iemand opgroeit.

Volgens Ho Law (2019) is het doel van de narratieve praktijk het *her-ontwikkelen* van iemands vaardigheden en kennis door het 'ver-tellen' van de verhalen over hun eigen ervaringen. Het *her-vertellen* is bemoedigend en inspirerend omdat het een tweede perspectief toevoegt aan de levenservaringen van de deelnemer(s). Het biedt de mogelijkheid om een andere invalshoek te kiezen en/of andere relaties te leggen, onder andere in interactie met anderen (*her-vertellen* vanuit een buitenstaander-getuigenis). Door dit subjectieve proces, de focus op positieve ervaringen en de interactie met anderen ontstaat er ruimte voor verandering. Daarnaast is elk verhaal veelzijdig. En verschillende verhalen kunnen verschillende bijdragen leveren aan iemands persoonlijke ontwikkeling. Afhankelijk van wie het verhaal vertelt, kunnen verhalen verschillen in belangrijkheid.

Door deze manier van handelen wordt de 'agency' van de deelnemer vergroot. Door het *ver-tellen* van hun verhaal laten de deelnemers zichzelf zien en kiezen ze zelf wat ze laten zien.





## 6. TIPS AND TRICS

### EEN VEILIGE OMGEVING CREËREN

Het 'Krachtboom!'-aanbod is gebaseerd op inzichten uit de narratieve psychologie. Dit denkkader legt de nadruk op het creëren van een veilige omgeving bij het werken met mensen. Dit betekent zowel 'emotionele veiligheid' als 'fysieke veiligheid'. Het voortdurend ingaan op problemen, negatieve ervaringen of trauma's (first stories) kan onveilig aanvoelen en mogelijk opnieuw traumatiseren.

De methodieken focussen daarom in een eerste fase op het verkennen van 'second stories' oftewel positieve ervaringen (uitwerken 'Krachtboom!'). Het legt de nadruk op vaardigheden, hoop en dromen die iemand heeft voor het leven. Het biedt de deelnemers een veilige plek aan om moeilijkheden die ze ervaren te bekijken vanuit verschillende perspectieven. Het laat toe om afstand te creëren tussen de persoon en de ervaren moeilijkheden, waardoor gevoelens van controle en zelfredzaamheid toenemen. Verder wordt er tijdens de atelier(s) niet gevraagd naar details van problemen en omstandigheden. Er worden dus enkel gemeenschappelijk ervaren problemen en mogelijke oplossingen gedeeld met de groep.

Een hulpmiddel om een veilig, uitnodigend en positief emotioneel 'begeleidingsklimaat' te creëren is het aangeven van enkele **basisafspraken bij de start** van elk atelier. Deze afspraken kunnen de volgende zijn:

- Een moto, quote, liedtekst, gedicht die de sfeer van elk atelier(s) uitdrukt.
- Bijvoorbeeld: 'Doe iets gek, denk iets moois, zeg iets liefs, dan heeft iedere dag iets positiefs' (m.d.a. Lieve Janssens van Ligo Mechelen).
- Passen mag.
- Wat besproken wordt, blijft in de groep.

Een goed 'klimaat' wordt echter niet enkel bij de start van een atelier of traject gecreëerd. Het vraagt continue aandacht. Het kan ook worden verstoord door uitval. Bijvoorbeeld een cliënt die na het tweede atelier binnen een individueel traject stopt. Of een groep die bij elk atelier een andere samenstelling van deelnemers heeft.

### OMGAAN MET WEERSTAND

Het is mogelijk dat er weerstand is om deel te nemen aan de ateliers. Omdat mensen het niet gewoon zijn om over positieve ervaringen en veerkracht na te denken, omdat ze te veel kopzorgen hebben of het gevoel hebben dat deze positieve ervaringen er niet toe doen of dat ze er geen invloed op hebben. Het is dan niet nodig om je verhaal te verdedigen. Integendeel: zulke vragen en feedback kunnen net een relevante dialoog openen rond de focus op het positieve. Hoe kijken ze er zelf naar?

Roept dit weerstand op bij de deelnemers? Reacties als "Ik ervaar de ene tegenslag na de andere en nu moet ik het vanuit een positieve bril gaan bekijken" of "De maatschappij moet veranderen, niet ik" zijn te begrijpen. Ook nu hoeft je de weerstand niet zo snel mogelijk weg te werken en kan er een relevante denkoefening tot stand komen.

Enkele tips rond omgaan met weerstand zijn:

- Erken en benoem de weerstand. Dat mag best letterlijk.
- Het is geen welles – nietes verhaal. Luister eerst naar de visie en argumenten van de deelnemers met weerstand. Door bijvragen te stellen, na te gaan of je hen goed begrepen hebt en hun verhaal te parafaseren (in je eigen woorden samenvatten), geef je hen het gevoel gehoord te worden.
- Daarna kan je kijken naar hoe beide verhalen verzoend kunnen worden.
- Houd in het achterhoofd dat jullie in dialoog gaan, niet in discussie.
- Roept weerstand van de anderen ook weerstand op bij jezelf? Merk het bij jezelf op en besef dat er geen juist of fout is. Je hoeft mensen niet onmiddellijk te overtuigen.
- Door de taal van je deelnemers te spreken en weg te blijven van clichés en algemeenheden, verlaag je de kans op grote weerstand. Enkele duidelijke don'ts zijn:
  - Spreken over dé werkloze: iedereen is anders. Hou dus rekening met ieders leefwereld en context.
  - "Plan gewoon wat pauze en vakantie in" is een doodoener.



### WAT ALS JE DEELNEMERS NIET GOED IN HUN VEL ZITTEN?

Het zou kunnen dat je opmerkt dat een deelnemer de laatste tijd stiller is dan anders of zelfs vaker afwezig is, dat deze zich wat lijkt terug te trekken (of net heftig reageert), weinig input geeft en/of eerder negatief antwoordt.

Dit kan een signaal zijn. Bijvoorbeeld dat de deelnemer niet zo goed in z'n vel zit.

Spreek de deelnemer hier niet op aan in volle groep. Dat voelt onveilig, kan weerstand teweegbrengen en zal jullie (vertrouwens)band geen goed doen.

Je kan de deelnemer er wel individueel op aanspreken:

- Benoem wat je opmerkt en bevraag: "Ik merk dat je wat stil bent de laatste tijd. Is er iets dat je wil vertellen?"
- Ook hier geldt: probeer weg te blijven van interpretaties.
- Ook al zegt de deelnemer "jaja, ca va" en wilt deze niets delen, je hebt toch aangegeven dat je er oprecht wilt zijn. Kom er een volgende keer eventueel op terug. De kans bestaat dat de deelnemer nu wel ingaat op je toenadering.

Is een deelnemer zelf vragende partij voor een gesprek?

- Luister vooral en reik niet te snel kant-en-klare oplossingen aan.
- Moet er toch naar een oplossing gezocht worden, doe dit dan samen: "Heb je een idee van wat je zou kunnen doen?"
- Peil naar de verwachtingen: "Wil je dat ik luister of wil je dat ik je help om een oplossing te bedenken?"
- Spreekt een deelnemer je zelf aan, maar heb je op dat moment te weinig tijd of ruimte? Luister kort, erken de deelnemer en plan een moment in waarop je wél tijd hebt.

### WAAR LIGT DE GRENS VAN JOUW BEGELEIDING?

Worstelt de cliënt ergens mee? Heb je het gevoel dat je onvoldoende bijstand kan geven omdat het je kader, mandaat, kennis of kunde te buiten gaat en/of wanneer de cliënt kampt met psychische klachten? Bekijk dan samen wat de mogelijkheden zijn. Belangrijk: onderneem niets zonder dat de cliënt op de hoogte is.

Helaas is het door lange wachtlijsten voor de meer gespecialiseerde ondersteuning niet altijd mogelijk om de deelnemer door te sturen naar gespecialiseerde hulp. Dit is frustrerend! En hierdoor ben je aangewezen om te roeien met de riemen die je hebt. Deze methodiek biedt hiervoor geen oplossing, maar we kunnen wel tips geven die maken dat je als professional stevig in je schoenen komt te staan. Deze vind je verderop in dit document.

### VERWIJZADRESSEN

- Wil jouw cliënt zelf aan de slag? Op [geluksdriehoek.be](http://geluksdriehoek.be) staan verschillende oefeningen om te werken aan meer geluk.
- Raakt de cliënt er niet meer alleen uit? Op [geluksdriehoek.be](http://geluksdriehoek.be) staan verschillende hulplijnen gebundeld.
- Via de 'Sociale Kaart' kan je als hulpverlener informatie vinden over het zorgaanbod in jouw buurt.

## 7. 'KRACHTBOOM!' EN GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING

### GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING?

#### Psychosociale ondersteuning

De methodieken en werkvormen in het 'Krachtboom!'-aanbod zijn hulpmiddelen om gerichte psychosociale ondersteuning te faciliteren bij groepen en individuen die een hoog risico lopen op klachten. Dat wil zeggen dat het verbanden legt tussen het individu (iemand's interne, emotionele- en denkprocessen, gevoelens en reacties) en hun omgeving, interpersoonlijke relaties, gemeenschap en/of cultuur (sociale context). Het doel van dit soort van interventies is het bevorderen van geestelijke gezondheid of het versterken van positieve geestelijke gezondheid. Wat geestelijke gezondheidsbevordering precies inhoudt, vind je op [deze pagina](#).

Twee concepten binnen geestelijke gezondheidsbevordering zijn cruciaal, namelijk veerkracht en mentaal welbevinden.

#### Mentaal welbevinden

Mentaal welbevinden of (positieve) geestelijke gezondheid.

Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van klachten (geestelijke ongezondheid). Het bestaat daarnaast ook uit mentaal welbevinden of positieve geestelijke gezondheid.

Klinkt dit vreemd in de oren? Als we de veerkracht en het mentaal welbevinden bij jongeren in NEET en kwetsbare werklozen, werkzoekenden en baanonzekeren willen versterken, moeten we weten wat het precies betekent. Daarom vind je meer informatie op de [pagina \(positieve\) geestelijke gezondheid van Gezond Leven](#).

Om het concept mentaal welbevinden helder voor te stellen en handvatten aan te bieden voor geestelijke gezondheidsbevordering, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw **de geluksdriehoek** (zie eerder).

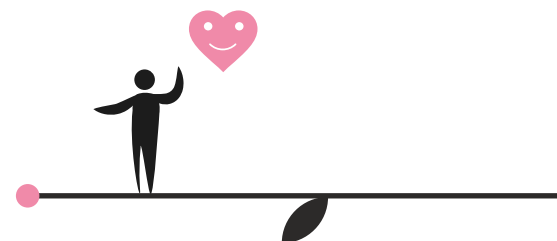
#### Veerkracht

Met de 'Krachtboom!'-interventie willen we kwetsbare werklozen niet alleen handvatten geven om hun mentaal welbevinden te versterken, maar ook hun veerkracht.

Veerkracht is een erg complex begrip. We definiëren het als "het proces waarin een persoon zich op een positieve manier aanpast aan stress of tegenslag die de potentie heeft om de persoon uit evenwicht te brengen, en waardoor het functioneren en het mentale welbevinden behouden of herwonnen wordt. Dit proces komt tot stand door op een effectieve manier persoonlijke hulpbronnen en hulpbronnen uit de omgeving te mobiliseren" (Soyez, 2022).

Het versterken van veerkracht kan dus door in te spelen op verschillende van de proceselementen – bijvoorbeeld: anders kijken naar stress of tegenslagen, versterken van bepaalde copingmechanismen, leren inzetten van meer effectieve en gepaste hulpbronnen.

Hier vind je meer informatie over hoe veerkracht zich verhoudt tot mentaal welbevinden.



## 8. ACHTERGROND VAN HET PROJECT

### OPDRACHT

#### Projectoproep

Dit project werd uitgevoerd met een Vlaamse projectsubsidie in kader van het derde Vlaams actieplan suïcidepreventie. Het liep van januari 2022 tot en met december 2023. Het doel van deze projectoproep was om een aanbod te ontwikkelen en evalueren waarbij het versterken van mentaal welbevinden en veerkracht centraal staat en gecombineerd met beroepsvaardighedentraining aangeboden kan worden aan kwetsbare werklozen en jongeren in een NEET situatie.

'Krachtboom!' is in co-creatie en toetsing met de uiteindelijke doelgroep en professionals uit het werkveld ontwikkeld. De uitkomst is een **tastbaar en concreet aanbod van instrumenten en tools dat vanuit hun leefwereld** vertrekt. Met het educatief model de geluksdriehoek als leidraad om het mentaal welbevinden en veerkracht te versterken (Soyez et al., 2020).

De algemene doelstelling van dit project was: het **ontwikkelen en evalueren** van een aanbod van materialen om het mentaal welbevinden en de veerkracht te versterken bij jongeren in NEET en kwetsbare werklozen. En dat flexibel en op maat in groepssessies en in individuele begeleidingen gebruikt kan worden.

#### Waarom?

Het mentaal welbevinden van jongeren in NEET en kwetsbare werklozen en werkzoekenden staat onder druk:

- Ze hebben een groter risico op suïcidaal gedrag door een wisselwerking tussen tal van neurobiologische, psychologische en sociale factoren (Vlaams actieplan suïcidepreventie, 2021).
- Onvervulde randvoorwaarden veroorzaken een grote afstand tot de arbeidsmarkt en de samenleving (De Graeve, P., Vansteenkiste, S., 2022).

- Complexe problematieken en onvervulde randvoorwaarden kunnen zodanig veel mentale ruimte innemen dat er geen ruimte meer is om te zoeken naar werk of een plek in de samenleving (Mullainathan, S. & Shafir, E., 2013; De Graeve, P., Vansteenkiste, S., 2022).

### ONTWIKKELING 'KRACHTBOOM!'

#### Verkenning van het werkveld en methodieken

In een eerste fase (februari – juni 2022) hebben we verschillende interventies die inzetten op veerkracht en mentaal welbevinden bij kwetsbare werklozen onder de loep genomen. Daarnaast hebben we met de hulp van SBS Skillbuilders Dendermonde & Sint-Niklaas, Groep Intro Genk en Artkos Oostende in totaal 20 mensen uit de doelgroep bevestigd via photo-elicitation interviewing. Aan de hand van semigestructureerde interviews hebben we 23 professionals uit het werkveld bevestigd. De belangrijkste conclusies zijn hieronder weergegeven.

#### Noden van de doelgroep

De belangrijkste conclusies uit de bevestiging van de doelgroep waren:

- Het is belangrijk ruimte creëren voor: uitwisselen van kennis, gesprekken voeren en het delen van ervaringen.
- Belangrijk hierbij is dat er een veilige omgeving gecreëerd wordt waarin zowel via individuele als groepsbegeleiding sleutels aangereikt worden om met moeilijkheden en tegenslagen te kunnen omgaan. Daarnaast moeten deze sleutels of vaardigheden uitgetest kunnen worden.
- Inzichten kunnen verkregen worden door gebruik te maken van symbolen, en door ervaringen met elkaar uit te wisselen. Deze inzichten moeten onmiddellijk bruikbaar zijn in situaties.
- Daarnaast werd het belangrijk gevonden om 'iets' tastbaars te maken over opgedane inzichten. Iets dat doet terugdenken aan het moment waarop de inzichten gekomen zijn.

### Noden van professionals

De belangrijkste conclusies uit de bevraging van de professionals waren:

- Professionals hebben nood aan wegwijzers om het gesprek rond veerkracht en mentaal welbevinden in een individuele en groepsbegeleiding aan te gaan.
- Er werd aangegeven dat het niet evident is om de doelgroep te motiveren. Een balans tussen uitwisseling en doen zijn belangrijk voor de motivatie.
- Er is al een groot aanbod van tools en interventies, maar weinig overzicht. Professionals zien door al 'de bomen het bos niet meer'. Er werd aangegeven dat er nood is aan een leidraad met recepten om aan veerkracht en mentaal welbevinden te werken. Maar ook een menukaart van tools ter inspiratie om concreet aan de slag te gaan.
- Er is nood aan een aanbod op maat:
  - op basis van verschillende leerstijlen en mogelijkheden van deelnemers/cliënten;
  - op basis van verschillende begeleidingstijden;
  - op basis van beschikbare tijd.

### Ontwikkeling in co-creatie

Van september tot oktober 2022 zijn er twee keer drie co-creatie sessies doorgegaan bij Argos vzw en en Arktos vzw. In totaal hebben vijf personen deelgenomen aan de co-creatiesessies. Ze hebben mee nagedacht over hoe een interventie eruit zou moeten zien:

- Welke thema's zijn belangrijk?
- Hoe het liefst geïnformeerd worden of aan de slag gaan?
- Hoe mensen motiveren om na te denken over de gekozen thema's?
- Hoe moeten acties en hulpmiddelen eruit zien? Wat is een geschikte naam?
- Brainstorm over ideeën om aangereikte inzichten en tools in het dagdagelijkse leven in te zetten.

En hebben we enkele werkvormen uitgetest.

Op basis van de inzichten uit de verkenningsfase, verkenning van evidence-based methodieken en co-creatie hebben we een aanbod van interventies ontwikkeld onder de noemer 'Krachtboom!'.



“Tof idee van de boom. Het schudt dingen wakker, het maakt dingen bewust”

### Piloot van 'Krachtboom!'

#### Piloot?

Tijdens de periode mei – juli 2023 werden de verschillende formules van het 'Krachtboom!' – aanbod een eerste keer, als test, uitgerold bij 30 deelnemers uit vijf organisaties (Ligo Lier, Ligo Mechelen, Groep Intro, SBS Skillbuilders Gent en Dendermonde) die kwetsbare werklozen (50-plussers en anderstaligen) en jongeren in een (potentiële) NEET-situatie (16 – 35 jaar) begeleiden. Tijdens deze try-outs werd de volgende informatie verzameld:

- Hoe tevreden zijn de deelnemers over de 'Krachtboom!' - methodieken?
- Hoe tevreden zijn de begeleiders over de 'Krachtboom!' -methodieken en bijhorende materialen?
- Is er een toename in (zelf)kennis bij kwetsbare werklozen en jongeren in NEET die deelnemen aan de 'Krachtboom!' -methodieken?
- Is er een attitudeverandering bij deelnemers aan de 'Krachtboom!' -methodieken ten aanzien van omgaan met moeilijkheden en tegenslagen?
- Worden de copingvaardigheden versterkt bij deelnemers aan de 'Krachtboom!' -methodieken?

### Tevredenheid deelnemers

De deelnemers vonden het uitwerken van hun persoonlijke 'Krachtboom!' een **positieve ervaring** omdat het:

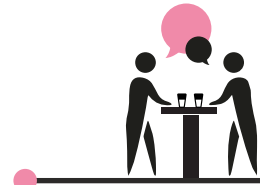
- creatieve en actieve opdrachten omvat die interne processen zichtbaar maken;
- bewustwording creëert en een overzicht geeft van levensaspecten en hulpbronnen;
- een intense oefening is die verborgen emoties naar boven brengt;
- helpt om een persoonlijk verhaal uit te tekenen en dit vanuit verschillende perspectieven te vertellen;
- diepgaande gesprekken tussen groepsleden of cliënt en begeleider faciliteert;
- ruimte maakt om na te denken over zichzelf en ervaringen uit te wisselen;
- naar mogelijkheden doet kijken in plaats van naar wat er niet is.



“Wat een ontdekking! Ik heb meer hulpkanalen dan ik dacht!”

Het uitwerken van een persoonlijke ‘Krachtboom!’ werd als **frustrerend** ervaren omdat:

- het moeilijk is om persoonlijke informatie te delen;
- nadenken over de verschillende ‘Krachtboom!’-elementen weerstand oproept;
- personen afgeleid werden door andere groepsleden (groepsatelier);
- het door sommigen lastig bevonden werd om bepaalde oefeningen in stilte uit te werken (individueel atelier).



“Het doet pijn, terugdenken aan thuis”

De werkvormen die aangeboden werden binnen het traject van ‘Krachtboom!’ werden als een **hulpmiddel** ervaren omdat:

- ze uitnodigen tot nadenken en het uiten van emoties;
- ze helpen bij het vormen van een beeld over jezelf;
- ze moeilijke onderwerpen bespreekbaar maken;
- ze leuke gesprekken en mogelijkheid tot uitwisseling faciliteren.



“Ik heb het gevoel dat ik al zodanig veel nadenk over de dingen dat ik dit atelier als minder uitdagend heb ervaren. Ik ben er zeker van dat andere jongeren/volwassenen het wel boeiende en vernieuwende oefeningen zullen vinden”



“Ik vind dit een kans die ons gegeven wordt: we krijgen tools, structuur en tijd om over onszelf na te denken”



“Ik vond het een leuke, creatieve oefening”

De werkvormen werden als een **uitdaging gezien** omdat:

- sommige moeilijk waren, maar daarom niet slecht;
- het soms onnatuurlijk aanvoelde om werkvormen uit te voeren;
- oefeningen soms gedachten van onrust en verdriet oproepen.



“Het is echt leuk om te doen: het zelf tekenen, zelf schrijven en het dan mee naar huis mogen nemen is een fijn aandenken, ik ga het aan mijn dochter tonen”

### Tevredenheid professionals

De professionals vonden 'Krachtboom!' een **meerwaarde** om toe te passen in begeleidingen omdat:

- het geeft structuur om met veerkracht aan de slag te gaan. Je kan er je eigen vertaling van maken of je eigen invulling aan geven. Je hoeft ook niet alles uit te voeren, maar je neemt eruit wat past binnen de context;
- 'Krachtboom!' een plek creëert waar ruimte is voor herhaling, diepgaande gesprekken en ontroering;
- 'Krachtboom!' een werkbaar instrument is omdat:
  - het faciliteert coaching zonder een formele coachingopzet na te streven;
  - het bruikbaar is in verschillende situaties en contexten;
  - het levenservaringen en interne en externe hulpbronnen zichtbaar maakt;
  - het bewustwording faciliteert en handige tools geeft om met moeilijkheden en tegenslagen om te gaan;
  - omdat deze moeilijke onderwerpen bespreekbaar maken, belangrijke levensaspecten belichten en diepere gesprekken en erkenning faciliteren.

Het wordt gezien als een aangename methodiek die het gevoel van acceptatie en erkenning versterkt.



“Krachtboom!’ maakt coaching minder zwaar en verduidelijkt belangrijke levensaspecten”



‘Krachtboom!’ lijkt minder gestuurd door de coach, hoewel het ook een vastgezette structuur heeft. Toch wordt dit niet zo ervaren door de afwisseling in vragen, (creatieve) methodieken en het al schrijvend, tekenend of vertellend beantwoorden van de vragen. Verder voelt het minder klinisch aan dan bijvoorbeeld het Levenswiel dat ik in mijn coachingtrajecten vaak gebruik”



“Krachtboom!’ is als een klerkast met verschillende kapstukken die je eruit kan nemen wanneer je ze nodig hebt”

Enkele **aandachtspunten** volgens de professionals waren de volgende:

- Het doorlopen van het individuele atelier kan veel aandacht vragen en veel tijd in beslag nemen.
- Het is belangrijk om het proces bij de coachee(s) te leggen en niet te veel te willen doen. Dit betekent dat soms afgeweken moet worden van het draaiboek. Maar dat is niet erg.
- Het is belangrijk om rekening te houden met initiële weerstand en frustratie bij de deelnemers bij het gebruik van de methodiek. Mogelijke redenen zijn het niet begrijpen van de vragen of weerstand bij het reflecteren.
- Het is belangrijk om rustmomenten in te lassen tijdens het atelier(s) en een keuze te maken in de mogelijkheden die in de draaiboeken worden aangeboden.



“Het is belangrijk om het draaiboek als een ‘richtinggever’ te zien en aan te passen aan de noden en mogelijkheden van de personen die je voor je hebt”



“Het tekenen van de boom was voor mijn jongere een heel proces: ze dacht na over de boom die ze wilde tekenen, waarom juist die boom, herinneringen kwamen naar boven en associaties werden gemaakt. Het duurde ongeveer 15 minuten voordat ze effectief de boom begon te tekenen”



“Ik vind het ‘een bruikbaar instrument, mooi en uitgebreid, maar voor mijn doelgroep (analfabete anderstaligen) was er wel een grote vertaalslag nodig”



“Ik vind het belangrijk dat toekomstige gebruikers in het achterhoofd houden dat het gaat om het verhaal en het proces van de persoon die de oefening doet. Respect hebben voor hun draagkracht tijdens de oefening is essentieel. Het mag niet de bedoeling zijn dat de oefening erdoor wordt gedramd omdat de hele bundel moet doorlopen worden. Dan mist deze mooie toolkit zijn doel”

#### Pre- en postmeting

Om inzichten te verkrijgen in de effecten van ‘Krachtboom!’ op de gedragsdeterminanten kennis, attitude en copingvaardigheden is er een pre-experimenteel onderzoek opgezet met pre- en postmeting. Hierbij werd een vragenlijst afgenomen. De verkregen data zijn via een Wilcoxon signed rank toets geanalyseerd. Uit deze test kunnen we suggereren dat **‘Krachtboom!’ een invloed uitoefent op het verhogen van kennis en copingvaardigheden met betrekking tot mentaal welbevinden en veerkracht.**



## 9. TEVREDEN? VERTEL HET VOORT

### PROMOOT 'KRACHTBOOM!' BINNEN JE ORGANISATIE

- Verspreid de postkaartjes van 'Krachtboom!'. Je kan er een boodschap opschrijven over hoe jij de toepassing ervan hebt ervaren.
- Verspreid de flyer en/of folder binnen jouw organisatie of netwerk.
- Maak 'Krachtboom!' bekend via:
  - **socialemediakanalen**: gebruik #Krachtboom! en tag @gezondlevenzw zodat goede praktijken gedeeld kunnen worden. Op vraag kunnen er korte tekstjes en foto's aangeleverd worden;
  - het **magazine, nieuwsbrief van jouw organisatie of netwerk**. Op aanvraag kunnen er templates aangeleverd worden;
  - de **website**;
  - een **infovergadering** voor professionals.
- een vermelding tijdens of een uitnodiging voor **deelname aan netwerkevents, conferenties of interne opleidingen**.
- Maak eventueel gebruik van **ambassadeurs**. Zij kunnen jouw collega's motiveren om aan de slag te gaan met 'Krachtboom!'.



### Literatuur

<sup>1</sup> <https://dulwichcentre.com.au/publications/dulwich-centre-publications/>

<sup>2</sup> Wiewouters (2018) Tree of Life: een krachtige methodiek in de dialoog met mensen en jongeren op de vlucht.

<sup>3</sup> Law, H. (2019). Narrative coaching for all (adults, children, groups and communities). In Palmer, S & Whybrow, A. (Eds.) Handbook of Coaching Psychology. A guide for practitioners, 2nd edition. (pp. 256-269). New York: Routledge. (**Hoofdstuk 20; Handbook of Coaching Psychology**)

<sup>4</sup> (Vlaams actieplan suïcidepreventie, 2021).

<sup>5</sup> Kim en Von dem Knesebeck (2015).

<sup>6</sup> (Paul & Moser, 2009)

<sup>7</sup> (McKee-Ryan et al., 2005; Paul & Moser, 2009)

<sup>8</sup> (McKee-Ryan et al., 2005).

<sup>9</sup> (De Graeve, P., Vansteenkiste, S., 2022)

<sup>10</sup> (Mullainathan, S. & Shafir, E., 2013)

<sup>11</sup> (Paul & Moser, 2009)

<sup>12</sup> (e.g., Caplan, Vinokur, Price, & Van Ryn, 1989; Price et al., 1992; Wanberg, 2012)

<sup>13</sup> <https://pscentre.org/what-we-do/mhpsroadmap/the-mhps-framework/>

<sup>14</sup> Soyez, V; Vanlessen, N. & Verlinden, A. (2020). Onderbouwingstekst: Theoretische grondslagen voor de geluksdriehoek en bijhorende online toolbox. Brussel: Vlaams Instituut Gezond Leven. Online: [gezondleven.be](http://gezondleven.be)

## COLOFON

### Leidraad 'Krachtboom!'

Deze publicatie 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 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.

## DE STUURGROEP



## IN SAMENWERKING MET



Toast Confituur  
Studio