

BIJLAGE D GROEPSTRAJECT

WERKVORMEN

KRACHTGEWAT?

Verkennen van positieve levensverhalen via 'Krachtboom!'

Positieve levensverhalen? Met deze **19 werkvormen en energizers voor groepsbegeleiding** kan je het levensverhaal van jouw cliënten of coachees verkennen vanuit een krachtgerichte benadering. En draag je bij aan het **versterken van veerkracht en mentaal welbevinden**, een meerwaarde in een begeleiding richting werk.

Met de werkvormen in deze bundel willen we ruimte maken om over verschillende aspecten van het leven na te denken: vanuit hun eigen ervaringen, emoties en gedachten. In de werkvormen voor groepsbegeleiding staan naast het uitvoeren van de oefeningen de **uitwisseling van ervaringen en ideeën via een groeps gesprek met de groepsleden** centraal.

De werkvormen zijn opgebouwd rond de **4 pijlers van 'Krachtboom!'**: vaardigheden, waarden en normen (**stam**); persoonlijke geschiedenis en dagdagelijkse bezigheden (**wortels en ondergrond**); hoop en dromen, betekenisvolle anderen, dankbaarheid en nalatenschap (**kruin**); en omgaan met tegenslagen (**stormen**). En dit vanuit positieve levenservaringen i.p.v. negatieve ervaringen. De rol van de context is belangrijk bij het bouwen aan veerkracht: door in te zetten op mentaal welbevinden kan je de veerkracht van personen versterken. Hieraan aandacht besteden kan de weg richting werk een boost geven.

HOE TE GEBRUIKEN?

In deze bundel geven we je handvaten, inspiratie en instrumenten om met de thema's binnen het 'Krachtboom!' -traject voor groepsbegeleidingen aan de slag te gaan.

Eerst geven we een overzicht van alle werkvormen en bijhorende leerstijl.

De uitgewerkte werkvormen vind je vervolgens op de fiches in deze bundel. Op elke fiche staat duidelijk hoeveel tijd je minstens nodig hebt om de oefening uit te voeren (exclusief voorbereidingstijd). Op de fiche staat ook het opzet, plek in 'Krachtboom!', leer- en coachingstijlen, benodigdheden en voorbereiding, uitleg en bronvermelding.

Voor sommige werkvormen heb je bijlagen nodig: werkbladen, sjablonen, lijsten, enz. Die vind je in de bijlagen achteraan deze bundel. Als je zo'n bijlage nodig hebt, geven we dat duidelijk aan op de fiche. Meer achtergrondinformatie over de methodiek vind je in de leidraad.

OVERZICHT WERKVORMEN

THEMA 1 - DE STAM



DE STAM: VAARDIGHEDEN,
WAARDEN EN NORMEN

	OEFENING	COACHSTIJL	LEERSTIJL
M1.	<u>De sterkte-taart</u>	Beeldend & creatief coachen, natuurcoachen	Doen en ervaren, verbeelding, horen
M2.	<u>Mijn krachtwoorden</u>	Biblio-coaching	Schrijven, horen, verbeelding
M3.	<u>Mijn lijflied</u>	Muziekcoaching	Horen, doen en ervaren, verbeelding
M4.	<u>Positiespel over waarden</u>	Spelcoaching, coöperatief coachen	Doen en ervaren, horen

THEMA 2 -
WORTELS EN
ONDERGROND

WORTELS: PERSOONLIJKE
GESCHIEDENIS EN
HERKOMST

ONDERGROND:
DAGDAGELIJKE
BEZIGHEDEN

	OEFENING	COACHSTIJL	LEERSTIJL
M5.	<u>Natuurtekening van vroeger en nu</u>	Beeldend coachen, wandelcoachen	Zien, doen en ervaren, tekenen
M6.	<u>Mijn ideale/baaldag-spel</u>	Spelcoaching	Zien, doen en ervaren, verbeelding
M7.	<u>Een playlist om je 'roots' te bezingen</u>	Muziekcoaching	Horen, doen en ervaren, schrijven
M8.	<u>Een alledaagse of betekenisvolle dag</u>	Kortfilm, positieve psychologie, 'Trauma informed' coaching	Zien, schrijven, verbeelding

THEMA 3 -
DE KRUIJN

TAKKEN: HOOP EN
DROMEN

BLADEREN:
BETEKENISVOLLE ANDEREN
FRUIT: DANKBAARHEID
BLOEMEN EN ZADEN: WAT
ZE WILLEN NALATEN

	OEFENING	COACHSTIJL	LEERSTIJL
M9.	<u>WOOP-strip</u>	Beeldend coachen, positieve psychologie, graphic medicin	Zien, schrijven, doen en ervaren
M10.	<u>Kortfilm 'La Luna'</u>	Beeldend coachen, kortfilm	Zien, schrijven, verbeelding
M11.	<u>Dankbaarheids-spel</u>	Beeldend coachen, spelcoachen	Zien, doen en ervaren
M12.	<u>Ik geef mezelf... een Okidootje</u>	Spelcoaching	Zien, lezen, doen en ervaren

THEMA 4 -
DE STORMEN

DE STORMEN: DE
PROBLEMEN EN
MOEILIKHEDEN DIE WE
TEGENKOMEN EN HOE
WE ERMEE OMGAAN

	OEFENING	COACHSTIJL	LEERSTIJL
M13.	<u>RULER - methode</u>	Emotionele intelligentie (emotieregulatie), cognitieve gedrag coaching, beeldend coachen	Zien en schrijven
M14.	<u>Mijn veilige plek</u>	Creatief coachen	Zien, tekenen, verbeelding
M15.	<u>Coping</u> <u>Wisselwandeling</u>		Doen en ervaren
M16.	<u>MOEDmuziek</u>	Muziekcoaching	Horen, schrijven, doen en ervaren

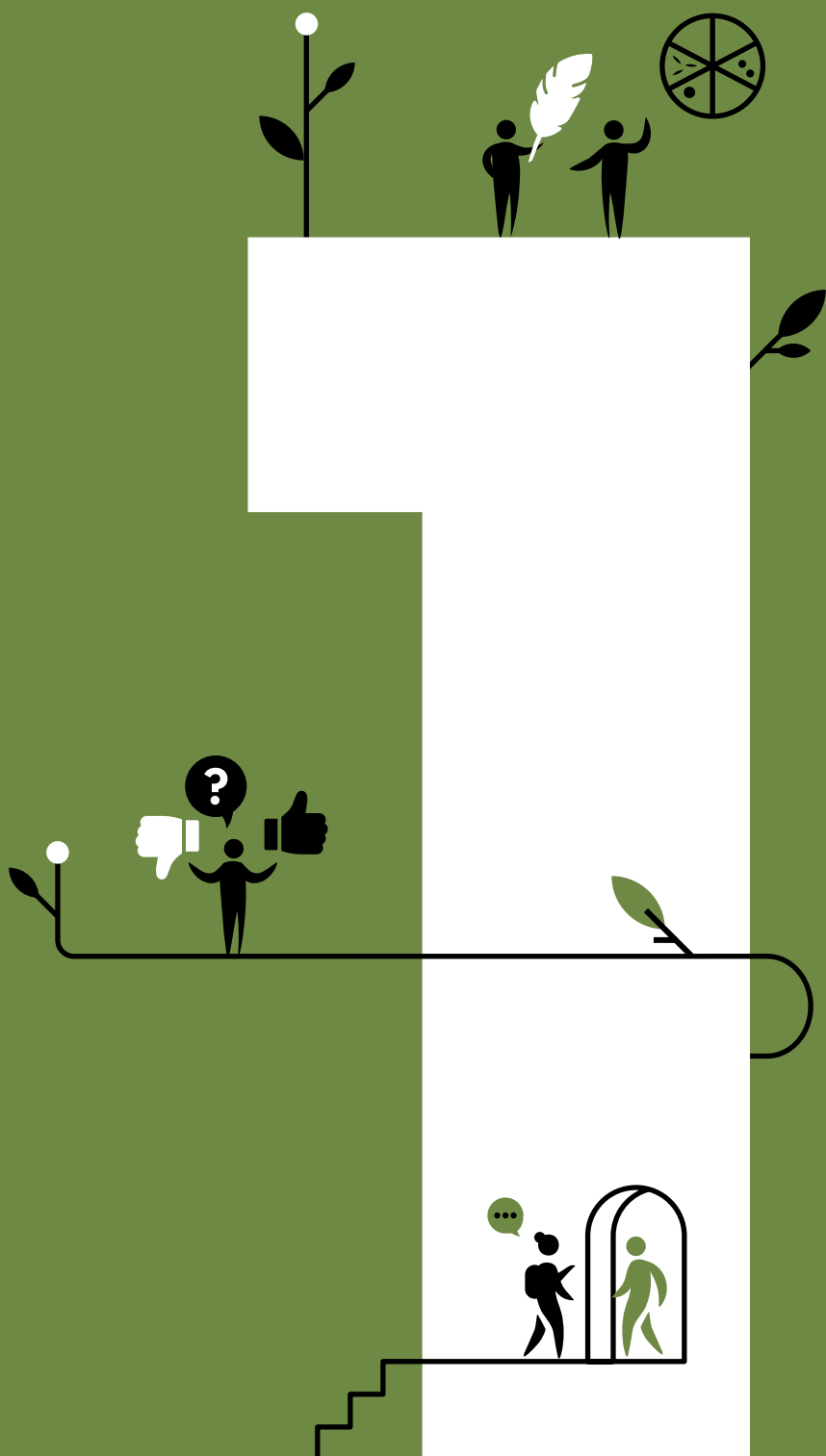
ENERGIZERS

	OEFENING	LEERSTIJL
E1	<u>Toestemmingsbriefjes</u>	Schrijven, doen en ervaren
E2	<u>Buikademhaling</u>	Doen en ervaren
E3	<u>De truc met de zintuigen</u>	Doen en ervaren
E4	<u>Ik vertelde nooit over ...</u>	Schrijven
E5	<u>Reflecteren over een goede dag</u>	Doen en ervaren, verbeelding
E6	<u>Wat hebben we gemeen</u>	Doen en ervaren
E7	<u>Rondkijken</u>	Doen en ervaren
E8	<u>Verzin zoveel mogelijk manieren om...</u>	Doen en ervaren, verbeelding
E9	<u>Lachyoga</u>	Doen en ervaren



ATELIER 1

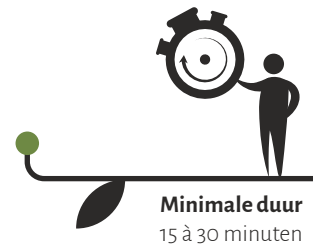
WERKVORMEN - STAM



ATELIER 1 WERKVORMEN - STAM

OEFENING 1
STERKTE-TAART

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

↓

Leer je sterktes en kwaliteiten kennen en zet ze op een nieuwe manier in! Iedereen heeft een unieke set van sterktes. Door je krachten optimaal te gebruiken krijg je meer energie en voel je je beter in je vel.

De sterkte-taart is een oefening die je voor allerlei thema's kunt inzetten: voor het ontdekken van sterktes, en ook voor het in kaart brengen van vaardigheden.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

↓

Deze oefening wordt ingezet bij het ontdekken van vaardigheden, talenten, waarden en normen.

COACHINGSTIJL

↓

Beeldend & creatief coachen, natuurcoachen

BENODIGDHEDEN

- ↓
- Een bos of park in de buurt
 - **Bijlage oefening 1** ►► Lijst - sterktekaart of een overzicht van sterktes via de oefening 'Leer je sterktes kennen' op geluksdriehoek.be

UITLEG

- ↓
- Laat de deelnemers 10 minuten alleen in het park of bos wandelen en één object vinden dat hen aanspreekt. Het kan van alles zijn, als ze het maar aantrekkelijk vinden.
 - Jij blijft op een vaste plek staan en tekent in het zand met behulp van takken een taart met net zoveel taartpunten als er deelnemers zijn.
 - Als de deelnemers terugkomen, vraag je hen om hun object in een taartpunt te leggen.
 - Dan zeg je: "Deze hele taart stelt jullie sterktes voor."
 - Vraag een eerste deelnemer naar de kenmerken van het object. Bijvoorbeeld: de veer met strepen, wat zie je er allemaal aan? Vertel er eens over?
 - Als de veer een sterkte zou zijn, welke sterkte is het dan? Een veer kan staan voor zachtheid die iemand in zich heeft, een opgerolde varen voor geduld. Klimop kan staan voor vasthoudendheid. Is dit herkenbaar voor de groepsleden?

Tweede ronde (optioneel)

- Laat de deelnemers één sterkte kiezen uit de sterktekaart.
- Geef hen de opdracht om elk 3 objecten te zoeken. Ze krijgen hiervoor 10 minuten de tijd.
- Elk object staat voor een activiteit die de deelnemer kan doen met deze sterkte.
- Laat enkele deelnemers hun activiteiten benoemen. Stimuleer uitwisseling van ervaringen binnen de groep.

BRON

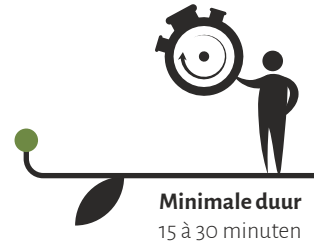
- Backus, H. (2021). Wandel coaching bij stress en onzekerheid: 7-stappenplan voor coaches die de natuur in willen.
- Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (2023). Leer je sterktes kennen. Gezond Leven. <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/leer-je-sterktes-kennen>

ATELIER 1 WERKVORMEN - STAM

OEFENING 2

MIJN KRACHT- WOORDEN

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

In 'mijn krachtwoorden' gaan de deelnemers verkennen wat hen kracht geeft door gevoelens en gedachten in beeld te brengen, te doorvoelen en verwoorden.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet bij het ontdekken van vaardigheden, talenten, waarden en normen binnen het thema 'stam' in het eerste atelier van het 'Krachtboom!' -traject.

COACHINGSTIJL

Biblio-coaching

VOORBEREIDING

Afdrukken van kopie van het werkblad: 'Ik ben'-gedicht

BENODIGDHEDEN

- Balpen
- [Bijlage oefening 2](#) >>> Werkblad - 'Ik ben'-gedicht

UITLEG

- Deel lege exemplaren van het 'Ik ben' -gedicht uit. Aan de hand van de opdrachten omschreven op het werkblad kunnen de deelnemers een gedicht maken met hun eigen krachtwoorden.

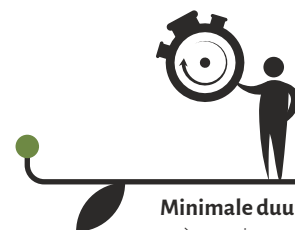
Richtvragen voor een groeps gesprek:

- Wat liep er moeilijk?
- Wat liep er goed?
- Hoe kan je kracht putten uit dit gedicht?
- Is er een gedicht, quote, boek, songtekst, lied dat jullie kracht geeft?

BRON

- ReLIT. (2023). Toolkit. <https://www.relitfoundation.org/activity/toolkit>
- EVPL. (2023). Shelf Help: Can Poetry & Writing Heal. <https://www.evpl.org/posts/biblio-poetry-therapy/>
- Monroy-Fraustro, D., Maldonado-Castellanos, I., E.A. (2021). Bibliotherapy as a Non-pharmaceutical Intervention to Enhance Mental Health in Response to the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Systematic Review and Bioethical Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.629872>

ATELIER 1 WERKVORMEN - STAM

OEFENING 3
MIJN LIJFLIEDZIEN **HOREN** LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN** VERBEELDINGMinimale duur
15 à 30 minuten

OPZET

↓

Waarden of idealen zijn belangrijke richtingaanwijzers om het leven vorm te geven. Het is echter niet altijd makkelijk om te leven naar deze waarden. 'Mijn lijflied' kan helpen om naar belangrijke overtuigingen of waarden te leven.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

↓

Deze oefening wordt ingezet bij het ontdekken van vaardigheden, talenten, waarden en normen binnen het thema 'stam' in het eerste atelier van het 'Krachtboom!' -traject.

COACHINGSTIJL

↓

Muziekcoaching

VOORBEREIDING

↓

Afdrukken bijlage oefening 3 - waardenkaart

BENODIGDHEDEN

- ↓
- Internet
 - YouTube of andere muziekstreamingdienst of cd's
 - Papier en post-it's
 - [Bijlage oefening 3](#) ►► Lijst – waardenkaart of een waardenspel

BRON

- Beroepsvereniging voor Muziektherapeuten. (2023). [Muziektherapie](#).
- Musical Musings and creative thoughts. (2015). [Anchor Charts](#).

UITLEG

Mijn waarden

- ↓
- Nodig de deelnemers uit om na te denken over wat ze belangrijk vinden in het leven.
 - Voorbeelden zijn: eerlijkheid, zorgzaamheid, ...
 - Mogelijke hulpmiddelen zijn: een waardenspel of de waardenkaart die in de bijlage is toegevoegd.
 - Nodig de deelnemers uit om 3 belangrijke waarden op een post-it te schrijven en op het papier te plakken.

Mijn themalied

- Vraag de deelnemers naar een lied dat veel voor hen betekent, dat vaak opgezet wordt. Laat hen het opschrijven op het papier.
- Vraag aan de groep wie een lied wil delen met de groep. Dit lied zal worden afgespeeld. Vraag de deelnemers goed te luisteren, want dit lied is de basis voor een groeps gesprek.

Themalied en belangrijke waarden

Terug naar het eigen lied en papier.

- Nodig de deelnemers uit om na te denken over de waarden die ze in het begin van de oefening hebben gekozen en het lied dat ze hebben opgeschreven: hoe passen de drie waarden bij het lied? Stel verdiepende vragen indien nodig.

Richtvragen voor een groeps gesprek:

- Welke instrumenten heb je gehoord?
- Wat is de stijl van het lied?
- Wanneer is het lied geschreven? En waarom?
- Wat voor iemand was de schrijver en of zanger(es) van het lied?
- Waar gaat het lied over?
- Wat kan de betekenis zijn van het lied voor jou?
- Welk gevoel komt er in je op? Wat maakt het lied bij je los?
- Waarom is dit lied belangrijk voor je? (Peilen naar wat belangrijk is)

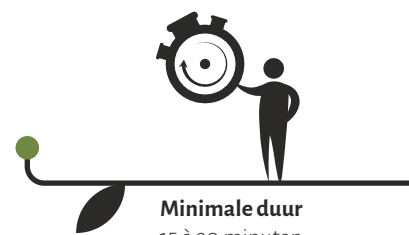
ATELIER 1 WERKVORMEN - STAM

OEFENING 4

POSITIESPEL OVER

WAARDEN

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



Minimale duur
15 à 30 minuten

OPZET

Met de oefening 'Positiespel over waarden' denken deelnemers na over hun waarden aan de hand van stellingen: welke zaken vinden zij belangrijk? Zo leren ze hun eigen waarden (en die van anderen) beter kennen en ontdekken ze hun eigen kompas.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet bij het ontdekken van vaardigheden, talenten, waarden en normen.

COACHINGSTIJL

Spelcoaching

VOORBEREIDING

Kies 3 stellingen uit de lijst in de uitleg (zie verder).

BENODIGDHEDEN

→ [Bijlage oefening 4](#) >>> Lijst – stellingen

UITLEG**1. Open ruimte**

→ Ga met de deelnemers naar een open ruimte. Zorg voor een centraal punt (bijvoorbeeld een stoel) waar de deelnemers rond kunnen bewegen.

2. Even oefenen

- Vraag aan de deelnemers om in een cirkel rond de centrale plaats te gaan staan. Leg uit dat je een stelling zal voorleggen.
- Als de deelnemers het eens zijn met de stelling, blijven ze in de buurt van het centrale punt. Als ze het niet eens zijn, dan stappen ze weg van de centrale plek. Bepaal samen het aantal stappen tot 'helemaal oneens'.
- Oefen dit met een eenvoudige uitspraak, bijvoorbeeld: "Ik heb thuis dieren waarvoor ik goed zorg".

3. Drie uitspraken, drie waarden

- Nu volgen 3 stellingen waar ze even moeten over nadenken. Na elke stelling nemen ze een positie in: dichtbij, veraf of ergens in het midden.

Tip: er is geen juist of fout antwoord. Elke mening telt! Het gaat erom dat de deelnemers hun eigen waarden en die van hun groepsgenoten beter leren kennen.

- Kies 3 uitspraken uit het lijstje in de bijlage, of verzin zelf enkele 'ik vind ...'-uitspraken die gelinkt zijn aan waarden.
- Na elke uitspraak zoek je samen met de deelnemers naar het waarom. Laat na elke stelling de deelnemers die eenzelfde positie innamen samen zoeken naar argumenten.
- Laat elk groepje aan het woord: laat de deelnemers hun argumenten formuleren voor de groep.

Tip: geef ook mee dat de deelnemers van mening/positie mogen veranderen op basis van wat er gezegd wordt. Dat gebeurt ook in het echte leven: je luistert naar wat anderen je vertellen, je weegt dit af tegen je eigen waardenkompas en je stelt je idee bij op basis van die nieuwe inzichten.

4. Nabespreking

Besprek in groep na waarom het interessant is om te ontdekken wat jij en anderen belangrijke waarden vinden: zo leer je jezelf en anderen beter kennen!

Geef enkele conclusies uit het gesprek of laat de deelnemers enkele besluiten formuleren:

- We hadden dezelfde mening over ...
- We verschilden sterk in ...
- De meerderheid vond dat ...



ATELIER 2

WERKVORMEN - WORTELS EN ONDERGROND



ATELIER 2 WERKVORMEN - WORTELS EN ONDERGROND

OEFENING 5

NATUURTEKENING

VAN VROEGER EN NU

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

Deze oefening helpt 'cliënten' of 'coachees' een beter zicht te krijgen op hun verleden en heden. "Waar kom je vandaan?", "Wie heeft jou gemaakt tot wie je nu bent?", "Wat is typisch aan de cultuur waarin je geboren bent?". Door het maken van een tekening met natuurlijke voorwerpen wordt het verleden van de deelnemers gevisualiseerd.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet bij het helder krijgen van het verleden en het heden van een persoon (wortels en ondergrond).

COACHINGSTIJL

Beeldend coachen, wandelcoachen

BENODIGDHEDEN

→ Een plek om te wandelen waar voldoende 'natuurlijk materiaal', zoals takken, eikels,... aanwezig is.

UITLEG

Zeg tegen de deelnemers dat we een wandeling gaan maken in het nabijgelegen park of bos.

Start met een **zintuigwandeling van maximum 10 minuten**. Je geeft de deelnemers volgende opdrachten:

1. Voel hoe je beweegt. Mogelijke opdrachtjes hierbij zijn:

- Ga wat langzamer wandelen.
- Ga slungelachtig wandelen.
- Wandel alsof je haast hebt.
- Wandel alsof je alle tijd hebt.
- Hoe raken je voeten de grond? Hoe spannen de spieren van je benen zich op? Hoe bewegen jouw armen tijdens het wandelen? Hoe voelt je rug tijdens het wandelen?

2. Adem in, adem uit (neus of mond, het mag allebei)

- Voel hoe de koude of warme lucht door je neus je longen binnenkomt, voel hoe je borst en buik meebewegen.

3. Voel de zon, wind of regen op je huid

- Waar voel je frisse lucht op je huid? Verwarmt de zon je lichaam? Voel je de wind op je gezicht of je handen?
4. Hoor je zingende vogels?

- Focus op de geluiden om je heen. Probeer alles te horen wat er te horen valt. Hoor je blaffende honden of zingende vogels?

5. Kijken

- Kijk naar je omgeving. Zijn de kleuren van de bladeren allemaal hetzelfde groen? Zie je zonlicht door de bladeren schijnen?

6. Voel de natuur

- Kijk om je heen. Wat kan je aanraken? Pluk een blaadje van een boom. Wrijf het tussen je vingers. Sta je naast een mooie steen? Raap hem op en wrijf erover om de structuur te voelen.

7. Sta even stil op een rustige plek

- Breng je aandacht opnieuw naar je ademhaling. Voel hoe de lucht je longen binnenstroomt en hoe je buik en borst op en neer bewegen.
- Op deze rustige plek leg je de opdracht uit: tijdens deze oefening krijg je de opdracht om een voorwerp te zoeken dat volgens jou past bij een woord. Vervolgens krijg je een vraag om te beantwoorden. Je krijgt telkens 5 minuten om een voorwerp te zoeken.

Opdracht 1

- Zoek een voorwerp dat je doet denken aan de invloed van een gebeurtenis op jezelf. Bijvoorbeeld een blaadje met een regendruppel omdat het me doet denken aan de tranen die ik gelaten heb bij een ruzie met mijn partner.
- Vragen: Welk voorwerp heb je vast? Waarom doet het je denken aan ...? (Bijvoorbeeld: regen is nodig voor de boom om bladeren te krijgen. Regen heeft invloed op de groei van bladeren). Wat beïnvloedt jou? (Bijvoorbeeld: als het te lang heel warm is word ik geïrriteerd).

Opdracht 2

- Zoek een voorwerp dat je doet denken aan een gewoonte of ritueel dat je dagelijks of wekelijks doet. Bijvoorbeeld: een eikel omdat die lijkt op een koffieboon en ik s'morgens altijd eerst een kop koffie drink.
- Vragen: Welk voorwerp heb je vast? Waarom doet het je denken aan een belangrijke gewoonte of ritueel? Wat is een typische gewoonte uit jouw cultuur.

Opdracht 3

- Zoek een voorwerp dat jou doet denken aan energie.
- Vragen: Welk voorwerp heb je vast? Waarom doet het je denken aan energie? Wat vind je leuk en geeft je energie?

Opdracht 4

- Zoek een voorwerp dat jou doet denken aan rust. Bv. een stukje schors
- Vragen: Welk voorwerp heb je vast? Waarom doet het je denken aan rust? Wat doet je denken aan de plek of activiteit waar je rust vindt?
- In totaal verzamelt elk van jullie dus 4 voorwerpen die je aanspreken, die je mooi vindt of vindt passen bij de zinnen.
- Laat de deelnemers een collage maken met de voorwerpen. Geef hen 5 minuten om deze vorm te geven.
- Daarna vraag je wie de collage wil uitleggen.

Variant: in plaats van voorwerpen in het bos te gaan zoeken:

- laat je deelnemers een voorwerp/foto/... meenemen die hen herinnert aan het verleden. Een mooie herinnering;
- doe je de zintuigenwandeling;
- ga je vervolgens in een kring zitten;
- laat je alle deelnemers om de beurt uitleggen waarom zij dit voorwerp hebben meegenomen;
- maak je een collage in het midden van de kring met alle voorwerpen. Maak er een foto van en deel deze met de groep.



BRON

- Elementen uit deze oefening zijn geïnspireerd op oefeningen uit: Backus, H. (2021). Wandel coaching bij stress en onzekerheid: 7-stappenplan voor coaches die de natuur in willen.

ATELIER 2 WERKVORMEN - WORTELS EN ONDERGROND

OEFENING 6

MIJN IDEALE/BAAL-DAG-SPEL

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

Met het 'mijn ideale/baaldag'-spel worden deelnemers uitgenodigd om na te denken over wat een dag goed of slecht maakt.

Welke stappen kunnen deelnemers zetten om een goede dag te hebben?

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet bij het helder krijgen van wat een goede dag inhoudt.

COACHINGSTIJL

Spelcoaching

VOORBEREIDING

- Kaartspel zoals bijvoorbeeld Dixit voorzien of afbeeldingen uit tijdschriften knippen
- Werkbladen ideale dag en baaldag afdrukken

BENODIGDHEDEN

- Beeldkaarten, bijvoorbeeld Dixit of afbeeldingen uit tijdschriften
- [Bijlage oefening 6](#) ▶▶▶ Werkblad - ideale/baaldagspel

UITLEG

- Leg alle kaarten of afbeeldingen op tafel, de afbeeldingen mogen zichtbaar zijn.
- Laat alle deelnemers 3 kaarten nemen die hen aan een goede dag doen denken.
- Nodig de deelnemers uit om aan de groep te vertellen over hun kaarten. Mogelijke richtvragen zijn:
 - Aan welke gebeurtenis doet deze kaart je denken?
 - Wat voelde je daarbij? Bv. blij, opgetogen, ...
 - Wat waren jouw gedachten hierbij? Wat ging er door je hoofd?
 - Hoe reageerde je? Wat deed je?
 - Wat was het gevolg?
- Laat alle deelnemer 3 kaarten kiezen die hen aan een slechte dag doen denken.
- Nodig de deelnemers uit om in groep te vertellen over hun kaarten. Mogelijke richtvragen zijn:
 - Aan welke gebeurtenis doet deze kaart je denken?
 - Wat voelde je daarbij? Bv. blij, opgetogen, ...
 - Wat waren jouw gedachten hierbij? Wat ging er door je hoofd?
 - Hoe reageerde je? Wat deed je?
 - Wat was het gevolg?

Optie: je kan de deelnemers uitnodigen om hun antwoorden neer te schrijven. Hiervoor kan je gebruik maken van het werkblad: 'Ideale/baaldag'.

ATELIER 2 WERKVORMEN - WORTELS EN ONDERGROND

OEFENING 7

EEN PLAYLIST OM JE 'ROOTS' TE BEZINGEN

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

**OPZET**

Er zijn tal van liedjes die de 'roots' of 'wortels' bezingen. Soms om herinneringen boven te halen, soms uit nostalgie. Soms om zichzelf te vinden. Er wordt naar een lied geluisterd van bijvoorbeeld Alice Merton, iemand die aangeeft geen 'roots' of 'wortels' te hebben. Of kies een nummer dat je zelf in gedachten hebt voor dit thema. Daarna volgt de opdracht om (het begin van) een playlist te maken die iets zegt over hun 'roots' of 'wortels'.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet om de roots of wortels van deelnemers te verkennen.

COACHINGSTIJL

Muziekcoaching

VOORBEREIDING

Ter voorbereiding kan je als voorbeeld een lijst maken met enkele nummers die je aan jouw wortels (herkomst) of dagdagelijks leven doen denken. Bijvoorbeeld:

- Ik ben opgegroeid in Lille, een dorp in de Antwerpse Kempen en een lied dat me daaraan doet terugdenken is de 'Lilse Leugenaar' van de Plozanten;
- Het liedje 'Ik zing dit lied voor jou alleen' van Jantje Smit doet me steeds denken aan mijn moemoe. Ze speelde een belangrijke rol in mijn kinderleven omdat ik elke dag bij haar was. Bij haar heb ik geleerd om luidkeels te lachen.
- Bij liefdesverdriet: 'Een valse start' van Metejaar of de Engelse versie 'Aftermath' van Portland.

BENODIGDHEDEN

- Internet en minstens 1 computer of PC
- 'No Roots' van Alice Merton op YouTube
- Blaadjes papier om een playlist op te schrijven of een muziekapp op de smartphone waarop je een playlist kan aanmaken, bijvoorbeeld Sound Cloud, Spotify, YouTube,...
- Bijlage oefening 7 >>> Liedtekst - 'No roots', een nummer van Alice Merton (Engelse en Nederlandse liedtekst)

UITLEG**Stap 1: het belang van 'wortels' of 'roots'**

- Geef aan dat je het lied 'No roots' van de Duits-Canadese zangeres Alice Merton gaat opzetten. Geef de opdracht om enkel te luisteren naar het lied.
- Zet daarna het lied opnieuw op, deel de liedteksten uit en vraag de deelnemers om de liedtekst te lezen terwijl er naar het nummer geluisterd wordt.

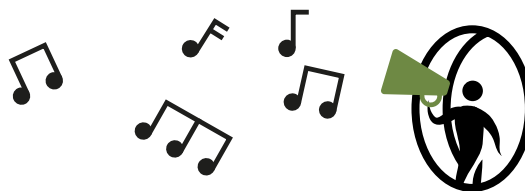
Groepsgesprek: bespreek na het beluisteren het lied en stel volgende richtvragen:

- Wat betekenen 'roots' of 'wortels' voor Alice?
- Wat vindt Alice belangrijk?
- Zijn roots voor Alice iets tastbaars (iets dat je kan voelen, horen of zien, zoals bijvoorbeeld een huis) of niet (iets dat je niet kan voelen, zien of horen, zoals bijvoorbeeld een herinnering)
- Zijn roots belangrijk voor Alice?

Zeg tegen de deelnemers dat zij in de volgende 15 minuten de ruimte krijgen om een lijst te maken van liedjes.

- Eerste 5 minuten: liedjes die herinneringen aan het verleden oproepen
- Tweede 5 minuten: Liedjes die doen denken aan personen die jou gemaakt hebben tot wie je bent
- Derde 5 minuten: liedjes die je doen denken aan de plek waar je bent opgegroeid
- ...

Laat de deelnemers eventueel gebruik maken van een computer of smartphone.

**BRON**

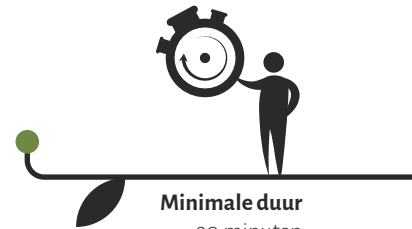
- Beroepsvereniging voor Muziktherapeuten. (2023). Muziektherapie. <https://www.musictherapy.be/muziektherapie/muziektherapie>

ATELIER 2 WERKVORMEN - WORTELS EN ONDERGROND

OEFENING 8

EEN ALLEDAAGSE OF BETEKENISVOLLE DAG

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



Minimale duur
30 minuten

OPZET



Een dag kan alledaags aanvoelen of betekenisvol. Vaak worden familieactiviteiten, werk of dagelijkse taken als alledaagse klusjes aanzien. We focussen ons vaak op het afronden ervan in plaats van ze echt te beleven: juichen bij het afvinken van een 'to do', in plaats van te genieten van het moment.

In deze opdracht worden de deelnemers uitgedaagd om 3 dagdagelijkse of wekelijkse activiteiten te identificeren die aanvoelen als een alledaags klusje en om minstens 1 van deze 3 om te buigen tot een betekenisvolle ervaring.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'



Deze oefening wordt ingezet om de ondergrond of het heden van een persoon te verkennen.

COACHINGSTIJL



Positieve psychologie, kortfilm

VOORBEREIDING



→ Druk het werkblad af.

BENODIGDHEDEN



- PC (scherm) + internetverbinding
- Een voorbeeld is de kortfilm: 'One day'. Heb je liever een andere kortfilm? Op het internet zijn er tal van voorbeelden te vinden met werkbladen.
- [Bijlage oefening 8](#) >>> Werkblad - van alledaags tot betekenisvol

UITLEG**Kijken van de kortfilm**

- Zeg tegen deelnemers dat ze gaan kijken naar een kortfilm, bijvoorbeeld 'One day'. Geef de opdracht om te letten op de dingen die van betekenis zijn voor het hoofdpersonage. (5 minuten)
- Vat kort de film samen: het hoofdpersonage leeft van dag tot dag, is altijd onderweg. Tot hij op een dag een ervaring heeft die maakt dat hij alles in twijfel begint te trekken. (2 minuten)

Richtvragen groepsgeprek (10 minuten):

- Wat vond je van de kortfilm?
- Hoe vulde het hoofdpersonage zijn dagen in? Hoe zag het leven van het hoofdpersonage eruit?
- Bracht dit energie? Of werd het hoofdpersonage rusteloos?
- Welke ervaring veranderde zijn situatie?

Toepassen op eigen leven (10 à 15 minuten)

Deel het werkblad uit aan de deelnemers. Laat ze stap voor stap het werkblad invullen:

- Benoem 3 dagdagelijkse of wekelijkse activiteiten die je op automatische piloot doet. Bijvoorbeeld: de afwas, avondeten maken en eten, of wekelijkse boodschappen.
- Kies 1 activiteit en bedenk hoe je deze betekenisvol kan maken. Bijvoorbeeld: avondeten: vaak is koken een klusje, en iets dat snel moet gebeuren. Wel, 1 keer per week maken we er een familie-activiteit van.
- Met wie zou je deze activiteit kunnen doen? Welke rol kan iedereen spelen om deze activiteit betekenisvol te maken? Bijvoorbeeld: op zondag nodig ik 6 familieleden en vrienden uit. Iemand maakt het voorgerecht, een ander het hoofgerecht en een ander het dessert. Nog iemand anders zorgt voor een gezellige tafel. De anderen ruimen achteraf op. Maar we eten het avondeten samen.
- Bespreek wat de conclusies uit bovenstaande oefening kunnen betekenen voor de deelnemers.

Groepsgeprek:

- Wie van de deelnemers wil een persoonlijk verhaal delen?
- Herkennen de anderen zich in het verhaal van de deelnemer?
- Zouden ze het op dezelfde manier aanpakken?
- Wat zouden ze anders doen?

BRON

- Intofilm.org. (2023). Resources. <https://www.intofilm.org/resources>.
- <https://trainingwithmovies.com/category/free-resources/>

ATELIER 3

WERKVORMEN - KRUIJN



ATELIER 3 WERKVORMEN - KRUIJN

OEFENING 9

WOOP-STRIP

ZIEN | HOREN | LEZEN | SCHRIJVEN OF TEKENEN | DOEN EN ERVAREN | VERBEELDING

**OPZET**

Het maken van een WOOP-strip ondersteunt deelnemers om hun dromen om te zetten naar realistische doelen.

Door je droom concreet en levendig voor te stellen en in een als/dan plan te gieten, kan je problemen overwinnen.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet bij het ontdekken van dromen, betekenisvolle anderen en wat je wil nalaten.

COACHINGSTIJL

Beeldend coachen, positieve psychologie, graphic medicin

VOORBEREIDING

→ Afdrukken van nodige kopieën van het werkblad WOOP-strip

BENODIGDHEDEN

→ [Bijlage oefening 9](#) ▶▶ Werkblad – WOOP
→ [Bijlage oefening 9](#) ▶▶ Lijst - sterke gedachten

UITLEG**Inleiding**

Vertel de deelnemers het volgende:

We hebben heel wat dromen die niet altijd realiteit worden. Dat is niet erg, maar wel jammer. Zeker als het dromen zijn die je echt heel graag wenst.

“Uit de dromen van de lente wordt in de herfst jam gemaakt”, zegt Peter Bamm. Niet echt helpend voor onze eigen dromen. Gelukkig bestaan er andere manieren om dromen (misschien) wel te realiseren.

Een manier om ons te helpen om de doelen en wensen die we hebben waar te maken, is WOOP. Het staat voor:

- **W**ens
- **O**pbrengrst
- **O**bstakel
- **P**lan

Wanneer je WOOP't maak je een heldere mentale voorstelling van deze 4 elementen. Meer is het niet, maar onderzoek toont aan dat het wel degelijk een effect heeft op ons gedrag.

Het maken van je eigen WOOP-strip helpt om je doelen helder te krijgen.

Belangrijk om rekening mee te houden is:

1. Probeer je de zaken zo helder mogelijk voor te stellen en niet 'snel snel'.
2. Hou je aan de volgorde en ga niet aan OWOP, POWO of OOWP doen.
3. Zorg dat de W écht een wens van jezelf is en niet eentje die wordt opgelegd door een ander.
4. Zorg daarnaast dat die W realistisch is. Met de wens de Lotto te winnen zal WOOP niet kunnen helpen.
5. Durf te kijken naar obstakels bij jezelf en niet enkel naar de wetten, praktische bezwaren of zaken die buiten jezelf om gaan.

Kern:

De W van wens

"Ik vang dromen en dromen vangen mij" van Lief Leven

Wat is jouw diepste wens? Of stel jezelf de vraag: iets wat ik op dit moment oprecht wens is...

- Teken wat je in de komende 4 weken wil bereiken. Of teken jouw wens.
- Vat deze wens in enkele woorden samen via een tekstballonnetje.

De O van Opbrengst

"Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan." (Pipi Langkous)

Wat als deze wens uitkomt?

- Teken wat het beste gevolg van het vervullen van deze wens kan zijn. Wat is het beste dat je kan overkomen?
- Zet in het tekstballonnetje de gevoelens en gedachten die hierbij opkomen.

De O van Obstakel of hindernis

"Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van."

Wat houdt je tegen om je wens in vervulling te laten gaan?

- Teken wat er in de weg zit, wat de grootste hindernis is.
- Schrijf in een tekstballonnetje welk gedrag en gevoel je verhinderen om het doel te realiseren.

De P van plannen

"Eén uur plannen bespaart je tien uur doen."

- Teken welke acties je kunnen helpen om over de hindernis te stappen.

Schrijf in het tekstballonnetje de meest krachtige gedachte. Dat is een gedachte die je kan helpen over de hindernis te springen. Een hulpmiddel is de 'Sterke gedachten'-lijst.

Als... dan

"Als je naar de zon draait, dan valt de schaduw achter je." (Walt Whitman)

- Maak je WOOP-strip af door een als/dan zin toe te voegen. Bijvoorbeeld: Als (het regent), dan neem ik ... (mijn regenkledij)
- Geef de opdracht er een mooi stripeinde van te maken.

Uitwisseling in groep:

Laat de deelnemers hun WOOP-strip tonen en uitleggen aan de groep.

VARIANT

In deze uitleg wordt een stript getekend. In plaats van tekenen kan je ook gebruik maken van andere werkvormen zoals bijvoorbeeld:

- een stripcollage maken;
- voor elk WOOP-onderdeel een lied of quote laten zoeken.

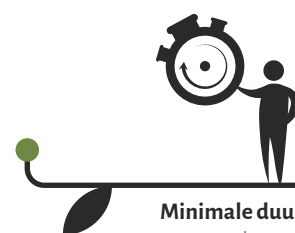
BRON

- Woopmylife. (2023). How can I practice WOOP. <https://woopmylife.org/>
- Graphic Medicin. (2023). "What is graphic Medicine"? <https://www.graphicmedicine.org/>

ATELIER 3 WERKVORMEN - KRUIJN

OEFENING 10
KORTFILM LA LUNA

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING

Minimale duur
15 - 30 minuten

OPZET

↓

Een kortfilm is een hulpmiddel om abstracte thema's concreet te maken. Door middel van vragen worden de deelnemers uitgenodigd om na te denken over deze thema's.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

↓

De kortfilm 'La Luna' wordt ingezet bij het ontdekken van dromen, betekenisvolle anderen, dankbare momenten en wat je wil nalaten.

COACHINGSTIJL

↓

Beeldend coachen

VOORBEREIDING

↓

Zorg dat er internet is en dat het filmpje klaar staat om te bekijken.

BENODIGDHEDEN

- ↓
- Link naar kortfilm 'La Luna' op YouTube (6:57 minuten)
 - [Bijlage oefening 10](#) >>> Werkblad - kortfilm 'La Luna'

UITLEG

- ↓
1. Bekijk de kortfilm 'La Luna'.
 2. Laat deelnemers individueel het Werkblad kortfilm 'La Luna' invullen.

Groepsgesprek:

- Wat vonden jullie van het filmpje?
- Welk gevoel hadden jullie bij dit filmpje?
- Wat vonden jullie van de oefening?
Overloop eventueel de antwoorden op de werkbladen.

VARIANT

↓

In dit filmpje komen verschillende thema's aan bod. Ook vaardigheden, omgaan met uitdagingen/moeilijkheden kunnen besproken worden.

BRON

- Intofilm.org. (2023). Resources. <https://www.intofilm.org/resources>.
- <https://trainingwithmovies.com/category/free-resources/>

ATELIER 3 WERKVORMEN - KRUIJN

OEFENING 11

DANKBAARHEIDSSPEL

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



Minimale duur
20 minuten voor de
volledige oefening

OPZET

Met deze oefening leren de deelnemers verwoorden waarvoor ze dankbaar zijn.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Het dankbaarheidsspel wordt ingezet om dankbare momenten te ontdekken en benoemen.

COACHINGSTIJL

Beeldend coachen, spelcoachen

VOORBEREIDING

- Nakijken of er een internetverbinding is
- Het filmpje klaarzetten
- Dankbaarheidszinnen op een bord of flap papier uitschrijven
- Kies 1 van de opties van stap 3

BENODIGDHEDEN

- Video: 'How to say thank you in 29 languages'
- Variant 1 (zie stap 3 speluitleg): scrabbleletters
- Variant 2 (zie stap 3 speluitleg: [Bijlage oefening 11](#) ►► Werkblad – alfabet

UITLEG

Er zijn veel momenten waarvoor je dankbaar kan zijn. Soms kan het moeilijk zijn om je deze momenten te herinneren. Omdat we focussen op problemen, of omdat we er de tijd niet voor nemen. Via deze oefening maken we tijd voor de dankbare momenten in ons leven.

Stap 1: bekijk de video 'Dank je wel in verschillende talen'. Bekijk met de hele groep het filmpje waar in 29 talen 'Dank je wel' wordt gezegd.

Stap 2: Dankbaarheid, wat is dat? Schrijf onderstaande zinnen op een bord of flap papier:

Dankbaarheid is ...

- ... het leven waardevol vinden.
- ... nu leven.
- ... de wereld rondom je zien.
- ... vertellen wat je goed vindt.
- ... genieten van mooie dingen.
- ... leren begrijpen waarom er problemen zijn.
- ... aanvaarden dat er problemen zijn.
- ... feest vieren omdat je leeft.

Groepsgesprek:

- Welke zin over dankbaarheid spreekt het meeste aan?
- Wanneer is het gemakkelijk om dankbaar te zijn?
- Bespreek voorbeelden, geef als begeleider aan hoe je dankbaarheid hebt gezien.
- Welk deel van 'dankbaar zijn' is moeilijk?
- Wat kan helpen om meer dankbaar te zijn?

Stap 3: het dankbaarheidsspel

Er zijn 2 varianten:

Variant 1: scrabblespel

- Neem de letterblokjes van het spel Scrabble en leg deze omgekeerd op tafel.
- Elke deelnemer mag om beurt een steentje nemen.
- Met de letter die erop staat, mogen de deelnemers benoemen waarvoor ze dankbaar zijn.
- Bijvoorbeeld: "De A van Aanwezig zijn op een familiefeest."

Variant 2: dankbaarheidalfabet

- Laat de deelnemers het alfabet verticaal op een blad papier schrijven (of druk het werkblad 'Alfabet' voor elke deelnemer af).
- Laat elke deelnemer om de beurt voor een letter van het alfabet benoemen waarvoor die dankbaar is. Start met A.
- Bijvoorbeeld A: "ik ben dankbaar voor asperges."
- Ga door tot de letter Z of tot de tijd om is.

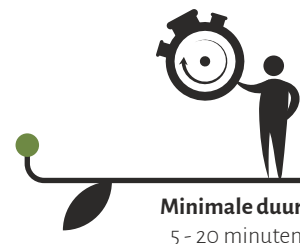


ATELIER 3 WERKVORMEN - KRUIJN

OEFENING 12

IK GEEF ... EEN OKIDOOTJE

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

De deelnemers leren zichzelf kennen en geven elkaar een compliment met behulp van Okidootjes. Zo versterken ze hun veerkracht. Dit spel helpt om de focus op het positieve te leggen en te bekijken waar je extra aandacht aan wil besteden.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Het is soms moeilijk om een kracht te benoemen of een compliment te geven. Het 'Ik geef...'-spel wordt ingezet om complimenten te geven.

COACHINGSTIJL

Spelcoaching

VOORBEREIDING

→ Selecteer Okidootjes. Dit kunnen kaartjes uit de Okidoo-kaartenset zijn of Okidootjes uit de Okidoo-lijst.

BENODIGDHEDEN

Afhankelijk van beschikbare materialen:

- Okidoo-kaartenset
- Bijlage oefening 12 ►► Lijst – Okidootjes

UITLEG

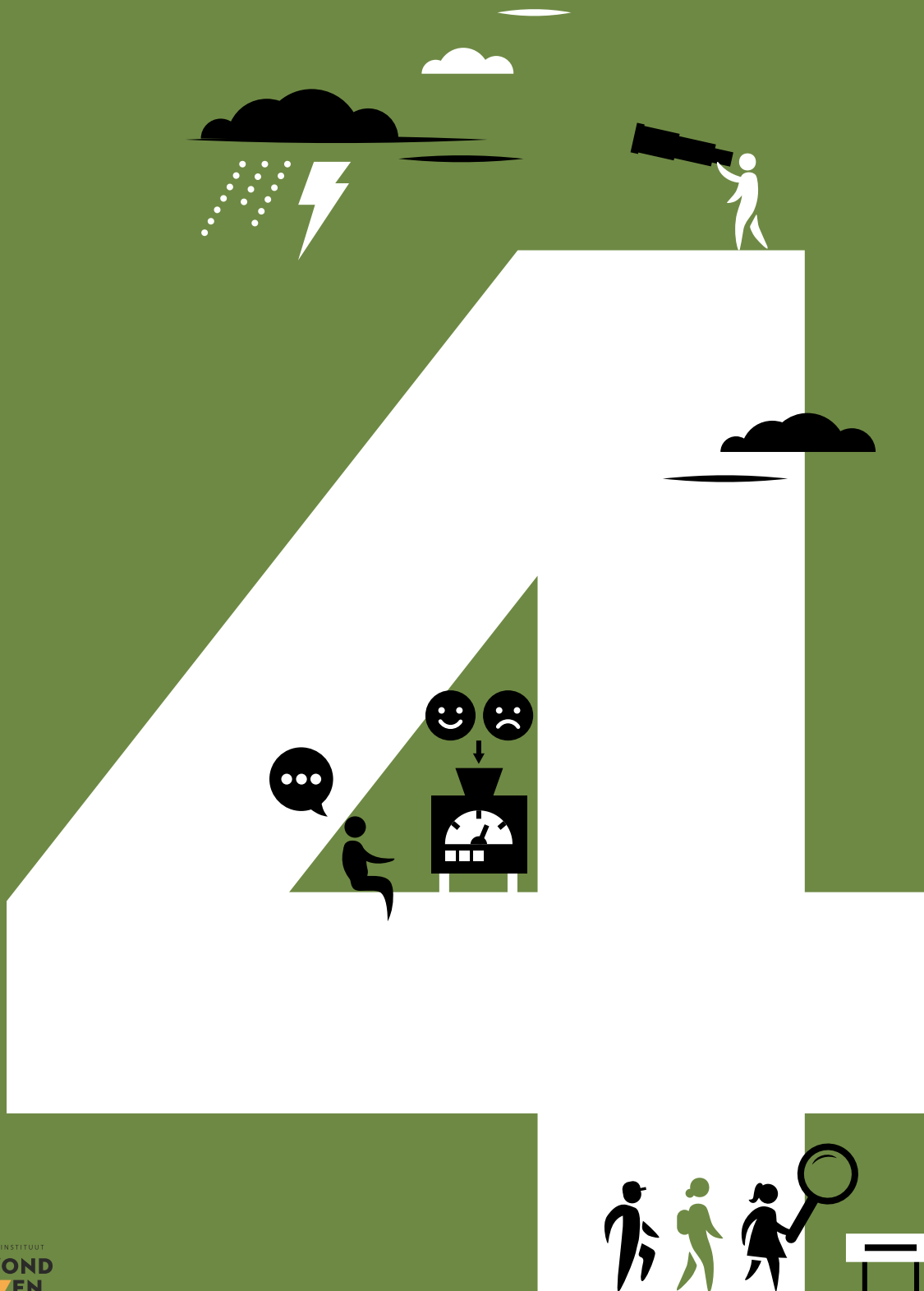
- 1. Stap 1:** Okidoo-kaart kiezen of selecteren uit Okidoo-lijst. Meng de kaartjes door elkaar en laat elke deelnemer (blind) om beurt een Okidootje uitkiezen.
- 2. Stap 2:** vraag om het Okidootje hardop voor te lezen.
- 3. Stap 3:** vraag aan de deelnemer:
 - Past dit Okidootje bij je?
 - Vinden de andere groepsleden dat dit Okidootje bij jou past?
 - Hoe kan dit kaartje je helpen?
 - Heb je hierbij hulp nodig?
 - Zo ja, aan wie kan je hulp vragen?
 - Wat is de eerste stap die je nu al kan helpen?
 - Bij wie uit de groep past dit Okidootje ook?
- 4. Stap 4:** herhaal stap 1 tot en met 3 tot elke deelnemer 3 Okidootjes heeft. Of tot de tijd op is.
- 5. Stap 5: schrijven**
 - Laat de deelnemer deze sterke gedachten opschrijven en gebruiken als focus van de dag/week.

BRON

→ Dubbelszuitgeverij. (2023). Okidootjes. <https://dubbelszuitgeverij.nl/okidootjes/>

ATELIER 4

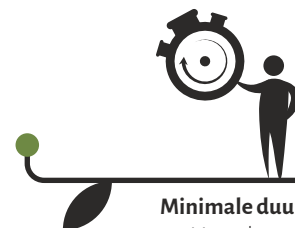
WERKVORMEN - STORMEN



ATELIER 4 WERKVORMEN - STORMEN

OEFENING 13
RULER METHODE

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



Minimale duur
Meer dan 30
minuten

OPZET



Het in kaart brengen van emoties.

Komt die woede-uitbarsting voort uit controleverlies of is het frustratie? Wat schuilt er achter de emoties? De RULER-methodiek is een onderbouwde tool om via 5 stappen je emoties beter te leren begrijpen en ermee om te gaan.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'



Deze oefening wordt ingezet om met problemen in het leven om te gaan. Meer specifiek zet het in op stress- en emotieregulatie. Een belangrijke vaardigheid voor het versterken van veerkracht.

COACHINGSTIJL



Emotionele intelligentie (emotieregulatie), cognitieve gedragscoaching, beeldend coachen

VOORBEREIDING



- Afdrukken nodige werkbladen
- Afdrukken MOOD-meter raster p 1 (voor jezelf als begeleider)

BENODIGDHEDEN



- [Bijlage oefening 13](#) >>> Werkblad – MOOD – meter
- [Bijlage oefening 13](#) >>> Uitleg – MOOD – meter
- [Bijlage oefening 13](#) >>> Raster – MOOD - meter (leeg)
Eventueel voor stap 6 'Regulering': kaartspel Coping of andere tools om copingstrategieën in kaart te brengen
- Schrijfgierief

UITLEG



Deel het MOOD-meter' werkblad uit aan elke deelnemer. Het is de bedoeling dat elke deelnemer het blad individueel invult, aan de hand van prompts die de begeleider mondeling geeft. De oefening wordt in de groep besproken.

1. Fase 1: HERKENNEN

De eerste fase gaat over hoe je je voelt. Heb je:

- a. veel of weinig energie op dit moment (laag of hoog)?
- b. positieve of negatieve gevoelens op dit moment?

TIP: niet enkel de aandacht richten op je gedachten, ook op wat je voelt in je lichaam.

Waarom is dit belangrijk?

De MOOD-meter kan helpen om de gemoedstoestand in kaart te brengen, om wat je voelt op te merken. In deze fase hoef je nog niet te veel na te denken. Het gaat erom je gevoel op de juiste plek in de MOOD-meter te plaatsen.

Deze vraag kan je elk uur stellen en steeds een ander antwoord krijgen.

3. Fase 2: BEGRIJPEN

In deze fase help je deelnemers ontdekken waar die gevoelens vandaan komen.

Vraag jezelf af: waarom voel ik dit? Wat wil deze emotie me vertellen?

Enkele hulpvragen die je kan stellen aan de deelnemers, afhankelijk van het waarom, zijn:

- Wat is er gebeurd? Wat deed ik voordat dit gebeurde?
- Wat is er eerder gebeurd dat met dit gevoel te maken kan hebben?
- Welke herinneringen heb ik aan deze situatie of plek?
- Is er eerder iets gebeurd met deze persoon dat aan mijn gevoel gerelateerd kan zijn?

Waarom belangrijk?

Naast het voelen 'an sich' is het belangrijk om te weten waarom we een gevoel voelen. Dit is niet altijd simpel en gemakkelijk in kaart te brengen. Tal van gebeurtenissen en herinneringen kunnen een gevoel oproepen.

Het is belangrijk om een open, nieuwsgierige en niet-oordelende houding aan te nemen.

Fase 3: LABELLEN

Probeer een woord te vinden in de MOOD-meter dat zo precies mogelijk de lading van een emotie dekt.

Zoek verder dan 'ça va' of 'bwa'.

Voorbeeld: "Ik heb weinig energie, maar ervaar wel positieve gevoelens. Ik voel me groen. Het woord dat het best past bij mijn gevoel is dat ik me 'voldaan' voel."

Waarom is dit belangrijk?

Een gevoel aan een label koppelen is een belangrijke stap.

- Alleen al door het te benoemen, maakt het de emotionele lading minder sterk.
- Het maakt het makkelijk om emoties met elkaar te vergelijken.
- Het geeft ons de mogelijkheid om de emoties met anderen te delen.

Hoe preciezer we ze kunnen benoemen, hoe meer empathie en hulp we kunnen verwachten van anderen.

De kunst is om het juiste woord te vinden dat verder gaat dan de basisemoties (boos, blij, bang, verdrietig of verbazing). Zo kan binnen boosheid onderscheid gemaakt worden tussen verschillende tinten boosheid, zoals teleurstelling, afkeer, irritatie, frustratie, je beledigd voelen...

4. Fase 4: UITEN

Instructie:

- Hoe uit ik mijn emoties?
- Hoe kan je deze emotie tonen?

Extra mogelijke richtvragen (kies de meest passende):

- Welke emoties laat je het meeste zien?
- Met wie kan je deze emoties delen?
- Drukken deze emoties echt uit wat je voelt of alleen de emoties die je 'mag' laten zien?
- Voel je je prettig bij het uiten van emoties in elk kwadrant: geel, rood, groen, blauw?
- Welke regels heb je voor jezelf? Mag je bijvoorbeeld aan je collega's laten zien dat je boos of verdrietig bent?

Waarom belangrijk?

Als je eenmaal weet wat je voelt, zijn de volgende vragen belangrijk:

- Hoe kan ik dit op een helpende manier uiten?
- Met wie kan ik dit delen?
- Hoeveel, wanneer en met wie kan ik dit delen?

Dit kan onveilig aanvoelen omdat je niet weet of je gehoord en geaccepteerd zal worden. En je niet weet of je de steun zal krijgen die je nodig hebt.

Het is belangrijk om onze emoties zoveel mogelijk te delen met de mensen die dicht bij je staan omdat:

- weten wat er in de ander omgaat verbindend werkt;
- het de kans op empathie en steun vergroot;
- het gezond uiten van emoties de bloeddruk verlaagt, je humeur en prestaties verbetert en stress en lichamelijke klachten vermindert.

Opmerking

Het is geen goed idee om elke emotie te uiten zonder na te denken over de gevolgen ervan. We zouden iemand kunnen kwetsen of zelf gekwetst worden als een ander er niet goed mee kan omgaan. Ook moet er rekening gehouden worden met 'ongeschreven regels' over hoe, waar, wanneer en bij wie gevoelens geuit kunnen worden. Wanneer het niet mogelijk is om gevoelens te uiten, kan het ook helpen om ze neer te schrijven.

5. Fase 5: REGULEREN

Richtvraag: bedenk 3 manieren om met de gekozen emoties om te gaan.

Waarom belangrijk?

Deze laatste stap helpt met emoties om te gaan. Op zo'n manier dat ze hanteerbaar zijn en helpen, in plaats van overspoelen.



Een gratis, Engelstalige app is 'How we feel'. Een app waarmee je je emoties kan tracken en uitleg krijgt over omgaan met de ervaren emoties. De app is gebaseerd op de RULER methode.

BRON

- Brackett, M., PhD. (2020). Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success. Celadon Books.
- Brackett, M., (2023). RULER. <https://www.marcbrackett.com/ruler/>

Dit wil niet zeggen dat we gevoelens moeten ontkennen, negeren of in bedwang houden!

Volgens Brackett, de bedenker van deze methodiek, is reguleren de meest uitdagende en moeilijkste stap. De hoeveelheid manieren om te reguleren is eindeloos. Het hangt af van de situatie en emotie. De strategieën die vandaag werken, zullen dat morgen misschien wel niet doen.

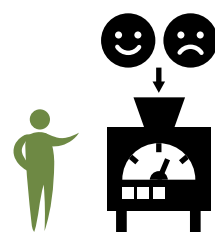
Tip

Een hulpmiddel om zicht te krijgen op mogelijke copingstrategieën is het kaartspel Coping. Dit spel heeft als doel om copingstrategieën in kaart te brengen en mensen te begeleiden in het omgaan met lastige situaties. Het kaartspel is afgeleid van de Utrechtse Copinglijst (UCL).

Uitwisseling in groep:

Vraag aan de deelnemers wie hun antwoorden wil delen met de groep. Enkele richtvragen om het groeps gesprek te faciliteren zijn de volgende:

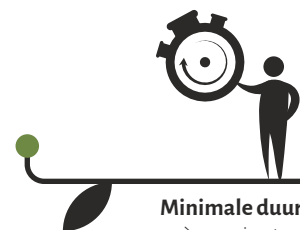
- Zijn de antwoorden herkenbaar?
- Wat zou je anders doen?
- Was dit nieuw voor je?
- Kan jij dit ook toepassen in je eigen leven?



ATELIER 4 WERKVORMEN - STORMEN

OEFENING 14
MIJN VEILIGE PLEK

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING

Minimale duur
15 à 30 minuten

OPZET

Nadenken over een mentale plek waar je naartoe kan gaan als de wereld om je heen je overweldigt. Zo maken we een rustpunt in het hoofd waar je naar kan terugkeren bij stress.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet om met problemen in het leven om te gaan. Meer specifiek zet het in op stress- en emotieregulatie. Een belangrijke vaardigheid voor het versterken van veerkracht.

COACHINGSTIJL

Creatief coachen

VOORBEREIDING

- Leg de tijdschriften samen met het knutselmateriaal op tafel.
- Geef de deelnemers een A4 blad. Dit is het blad waarop ze hun veilige plek gaan uitbeelden.

BENODIGDHEDEN

A4 blad, tijdschriften, schaar, lijm, A4 papier stiften, kleurpotloden, verf en allerhande knutselmateriaal

UITLEG

Stap 1. Mijn rustplek

Instructie van de begeleider: denk aan een moment dat je je kalm, veilig, gelukkig en warm voelde.

→ Hoe ziet deze plek er in je gedachten uit?

Stap 2. Knip en plak

Laat de deelnemers de tijdschriften doornemen. Geef hen de volgende opdracht: welke beelden, foto's of illustraties kunnen helpen om je veilige plek in te kleden? Eenmaal de beelden gekozen, kunnen de deelnemers deze uit het tijdschrift knippen en op hun werkblad leggen om te ordenen. Eenmaal op de juiste plek, kunnen de beelden op het werkblad geplakt worden.

Tip

Denk 'out of the box.' Een veilige plek kan overal zijn, in elk seizoen, land of ruimte/plek. Het hoeft niet duidelijk te zijn voor anderen. Als de deelnemer er maar iets aan heeft.

Je eigen veilige plek

Je kan dit werkblad op de muur hangen of in een schuif bewaren. Je kan er telkens naar teruggrijpen als je nood hebt aan rust.

Uitwisseling in groep:

Laat de deelnemers hun veilige plek tonen aan de groep en vraag hen deze tekening uit te leggen.

Variant

- Je kan ook gaan wandelen in de wijk en de deelnemers de opdracht geven om een foto te nemen van een rustplek.
- Je kan de deelnemers de opdracht geven om een foto te nemen van hun veilige plek.

BRON

→ Smiling Minds. (2023). 5 minutes with illustrator Ruby Jones. <https://blog.smilingmind.com.au/5-minutes-with-illustrator-ruby-jones-0>

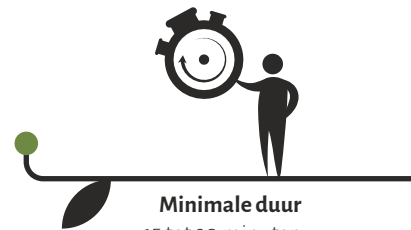
ATELIER 4 WERKVORMEN - STORMEN

OEFENING 15

COPING

WISSELWANDELING

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



Minimale duur
15 tot 30 minuten

Aantal spelers
4 tot 7, +18

OPZET

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

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

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

VOORBEREIDING

→ Druk de spiekkaart af.

BENODIGDHEDEN

→ Lokaal of afgebakende plek
→ [Bijlage oefening 15](#) >>> Afbeelding – spiekkaart

UITLEG

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

Einde van de wisselwandeling

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

ATELIER 4 WERKVORMEN - STORMEN

OEFENING 16
MOEDMUZIEKZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING 

OPZET

Muziek kan heel krachtig zijn. We kunnen het gebruiken om een gemoedstoestand te veranderen. Soms kiezen we een lied dat past bij een bepaalde stemming, om deze te versterken.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening geeft inspiratie om via muziek met moeilijkheden en tegenslagen te leren omgaan. Een belangrijk hulpmiddel om veerkracht te versterken.

COACHINGSTIJL

Muziekcoaching

VOORBEREIDING

Afdrukken werkblad voor elke deelnemer.

BENODIGDHEDEN

→ [Bijlage oefening 16](#) ▶▶▶ Werkblad - moedmuziek

UITLEG

1. Intro

Muziek kan helpen om met boosheid, verdriet of vreugde om te gaan. We gaan in kaart brengen hoe muziek kan helpen om met deze emoties om te gaan.

2. Werkblad delen en invullen

Geef de deelnemers de nodige tijd om het werkblad in te vullen.

3. Afsluiting

- De deelnemers worden uitgenodigd om hun lied te delen met de groep.
- Beluister samen het lied van degenen die willen delen.
- Laat de deelnemers vertellen waarom dit nummer belangrijk voor hen is.

BRON

- Beroepsvereniging voor Muziektherapeuten. (2023). Muziektherapie. <https://www.musictherapy.be/muziektherapie/muziektherapie>
- Murakami, B. (2023). Seven strategies for Music Mood Regulation (infographic). <http://www.imamusictherapist.com/infographic-seven-strategies-for-music-mood-regulation/>.

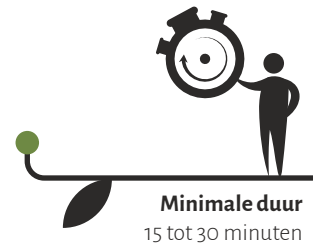
ENERGIZERS

Een energizer is een kleine, korte opdracht van max. 15 minuten die zorgt voor afwisseling tijdens het atelier, voor het losmaken van energie en voor het richten van de aandacht.

Het doel van een energizer is een laagdrempelig, positief en fijn moment inlassen om te ontladen.

Het 'Krachtboom!' -traject bestaat uit intensieve activiteiten. De deelnemers kunnen nood hebben aan kleine pauzes om terug op te laden. Ter inspiratie voegen we enkele energizers toe.

ENERGIZER 1

TOESTEMMINGS-
BRIEFJESZIEN HOREN LEZEN **SCHRIJVEN OF TEKENEN** DOEN EN ERVAREN VERBEELDING

OPZET

↓

Toestemmingsbriefjes bieden een praktische en vertrouwde manier om na te denken over wat ons in de weg zou kunnen staan als we praten over hoe we ons voelen, vragen om wat we nodig hebben of iets nieuws proberen. Hun primaire functie is om te dienen als een expliciete intentiesetting.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

↓

Toestemmingsbriefjes kunnen helpen bij het bouwen van een veilige plek in de groep vóór discussies en gesprekken. Telkens wanneer er zich in de groep een situatie voordoet waarin deelnemers zich zorgen maken of ongerustheid voelen.

BENODIGDHEDEN

↓

Papiertjes, pen

UITLEG

Achtergrond

↓

De meeste mensen zijn bekend met het invullen en ondertekenen van toestemmingsformulieren, maar er wordt nooit gevraagd om na te denken over waar ze zichzelf toestemming voor willen geven. Toestemmingsbriefjes kunnen helpen bij het nadenken over wat we nodig hebben om ons goed te voelen, zowel van onszelf als van anderen. Ze kunnen zelfs helpen de verantwoordelijkheid te vergroten.

Voorwaarden

- Als de groep een veilige ruimte is om te delen wat we op onze toestemmingsbriefjes hebben geschreven, kan het deelproces verbinding en vertrouwen opbouwen.
- Toestemmingsbriefjes zijn geen beloftes; ze zijn alleen bedoeld voor het uiten en opschrijven van intenties, dus er zijn geen gevolgen als je er niet in slaagt deze waar te maken.
- Toestemmingsbriefjes zijn persoonlijk; er mag geen sprake zijn van gedwongen delen. Geef mensen altijd de mogelijkheid om te passen.
- Soms zien we dat volwassenen zichzelf toestemming geven om tijdens sessies te slapen of op hun telefoon te spelen (ja, volwassenen). Dit instrument mag niet worden gebruikt om ons weg te leiden van betrokkenheid of verbinding, maar er alleen naartoe te bewegen.

BRON

- Brown, B., (2023). Permission slips. <https://brenebrown.com/resources/permission-slips/>

Instructie

1. Nodig de deelnemers uit om na te denken over datgene waarvoor ze zichzelf toestemming willen geven.
2. Laat hen deze intentie op een papiertje schrijven. Ze mogen dit in hun broekzak of tas stoppen. Het is een mooie herinnering.

Voorbeelden

- Ik geef mezelf toestemming om vragen te stellen, ook al voelt dat ongemakkelijk.
- Ik geef mezelf toestemming om mijn gedachten te ordenen voordat ik iets zeg.
- Ik geef mezelf toestemming om anderen te vertellen dat ik zenuwachtig ben.
- Ik geef mezelf toestemming om de begeleider te vragen iemand anders voor te laten gaan, zodat ik een paar minuten extra kan nadenken over mijn antwoord.

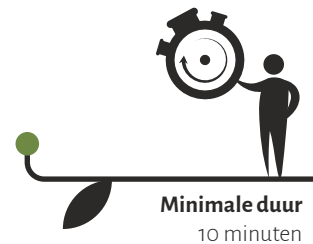
Richtvragen voor een groepsgesprek:

Toen je naar de toestemmingen van de andere groepsleden luisterde:

- Waren er dan enkele die je ook herkende?
- Waren er enkele die je zelf zou willen opschrijven?
- In welke situaties kan het nuttig zijn om toestemmingsformulieren te gebruiken? Hierbij kan het gaan om situaties in de groep en situaties op andere gebieden van het leven.

ENERGIZER 2

BUIKADEMHALING

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

OPZET



Bij een buikademhaling blaast je buik zich op en af zoals een ballon, terwijl je bij een borstademhaling vooral je borstkas omhoog en omlaag laat gaan.

Ja oké, maakt dat wat uit?

Toch wel! Via buikademhaling geef je je lichaam het signaal dat er rust mag zijn, terwijl je via borstademhaling net toespeelt op activiteit (en zelfs spanning). Een klein verschil met groot effect!

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'



De buikademhaling kan ingezet worden wanneer de groep onrustig is of om een atelier te starten of eindigen.

COACHINGSTIJL



Mindfulness

UITLEG



Instructies:

1. Zorg dat je comfortabel zit.
2. Leg 1 hand op je buik en 1 hand op je borstkas.
3. Adem rustig, maar diep in door je neus (3 tellen).
4. Voel je buik opblazen als een ballon.
5. Hou dit even vast (1 tel).
6. Adem rustig en traag uit door je mond (4 tellen).
7. Voel hoe je buik weer plat wordt.
8. Je kan je buikspieren opspannen om alle lucht uit je longen te persen.
9. Hou dit even vast (2 tellen).
10. Ontspan je buikspieren weer en merk op dat je longen zich vanzelf vullen met lucht (handig, hè?!).
11. Je buik blaast zich weer op.
12. Met je andere hand kan je telkens controleren of je borstkas (min of meer) stabiel blijft.
13. Probeer je aandacht te richten op je ademhaling: merk op hoe de zuurstof in je lijf trekt en hoe je longen zich opblazen als een ballon.

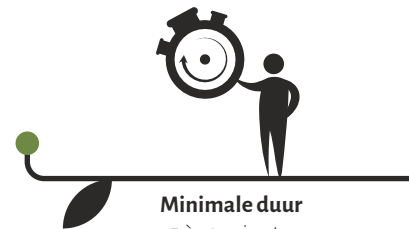
In het begin zal je er erg bewust mee bezig moeten zijn en er zelf voor zorgen dat je borstkast niet mee gaat bewegen, maar hoe vaker je erop let en ermee oefent, hoe vlotter het zal gaan.

Dit is dus een manier van ademen die je -als je geen al te zware fysieke activiteit aan het doen bent tenminste- ook tijdens zitmomenten kan toepassen: heerlijk, zo buikademhalen tijdens het drinken van een kopje koffie.

BRON

- Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (2023).
Buikademhaling. <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/buikademhaling>

ENERGIZER 3

DE TRUC MET
DE ZINTUIGENZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN** VERBEELDINGMinimale duur
5 à 10 minuten

OPZET

↓

Dat klinkt nu misschien als een goocheltruc, maar geen zorgen: er komt geen magie aan te pas... Stress en spanning worden vaak uitvergroot en sterker doordat we er in ons hoofd zo mee bezig zijn. We piekeren, maken ons zorgen, spelen gebeurtenissen opnieuw en opnieuw af in ons hoofd... We zitten met andere woorden dan vast in ons hoofd. De truc om uit dat hoofd te komen is om je aandacht (even) bewust op de buitenwereld (in tegenstelling tot je eigen binnenwereld) te richten door gebruik te maken van je zintuigen. Handig, want die heb je altijd bij!

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

↓

De truc met de zintuigenoefening kan ingezet worden als deelnemers moe zijn of de concentratie dreigen te verliezen.

COACHINGSTIJL

↓

Mindfulness

UITLEG

Instructies:

1. Terwijl je met je buik ademt, benoem en omschrijf je (voor jezelf, in stilte) 5 dingen die je kan ...
 - a. zien
 - b. horen
 - c. voelen
 - d. ruiken
 - e. eventueel: proeven
2. Herhaal dit nog een keertje, maar deze keer volstaan 3 dingen die je kan zien, horen, voelen, ruiken (en proeven).
3. En, ten slotte, benoem en omschrijf (voor jezelf, in stilte) 1 ding dat je tegelijkertijd kan zien, horen en voelen.

Voilà, als alles goed ging, ben je tenminste eventjes uit je hoofd geweest en was je aandacht (en zelfs je neus) aanwezig in de buitenwereld. Was dat moeilijk? Prettig?

Dit is (meestal) niet moeilijk én kan je op ieder moment toepassen, dus ook tijdens het wachten op de bus...

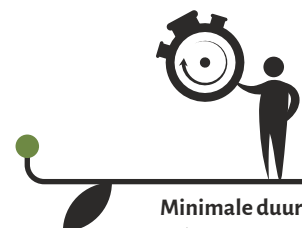
BRON

- Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (2023).
Buikademhaling. <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/buikademhaling>

ENERGIZER 4

IK VERTELDE NOOIT OVER ...

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



Minimale duur
5 à 10 minuten

OPZET



We houden vaak vast aan gedachten en gevoelens uit het verleden. Om vooruit te gaan moeten we deze 'lossen'. Om deze los te laten moeten we ze erkennen. Dat kan met behulp van deze korte en krachtige oefening.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'



Deze oefening kan worden ingezet als ijsbreker, kennismakingsspel of gewoon als tussendoortje.

BENODIGDHEDEN



Papier en balpen

UITLEG



Instructies:

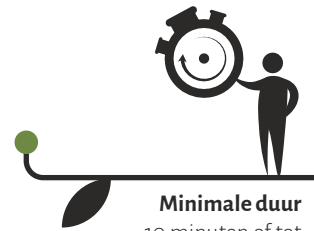
1. Schrijf 5 'negatieve' dingen op een papiertje
Bijvoorbeeld: "Ik heb mijn begeleider nooit verteld dat ik bang ben om te falen."
2. Schrijf 5 'positieve' dingen op een papiertje
Bijvoorbeeld: "Ik heb mijn begeleider nooit verteld hoe belangrijk onze gesprekken zijn."

Het is enorm krachtig om deze boodschappen uit 'ons systeem' te schrijven.

De 'negatieven' helpen om ons met bijvoorbeeld angst, woede, jaloezie te confronteren.

De 'positieven' ondersteunen om het gesprek aan te gaan over toekomstige gebeurtenissen.

ENERGIZER 5

REFLECTEREN OVER
EEN GOEDE DAGZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN** VERBEELDING**Minimale duur**10 minuten of tot
je aanvoelt dat het
genoeg is.**OPZET**

Deze oefening wil deelnemers uitnodigen en ondersteunen om na te denken over de activiteiten die een dag goed (kunnen) maken.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening kan je inzetten als de energie van een groep daalt.

COACHINGSTIJL

Spelcoaching

BENODIGDHEDEN

Een papieren prop

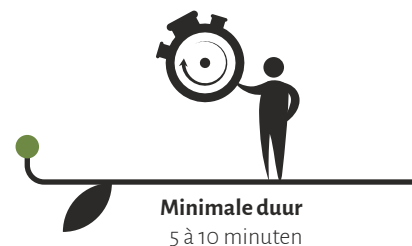
UITLEG

- Maak een papieren prop.
- Laat de groep in een kring staan.
- Neem de papieren bal en geef 1 activiteit of moment aan dat de dag goedmaakte, bijvoorbeeld de kat die je begroette toen je thuiskwam.
- Gooi de papieren bal naar een andere deelnemer die ook een moment of activiteit aangeeft.
- Ga de kring rond tot iedereen aan de beurt is geweest.

ENERGIZER 6

WAT HEBBEN WE GEMEEN?

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



OPZET



In deze oefening worden gemeenschappelijkheden in de verf gezet.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'



Energizer

COACHINGSTIJL



Spelcoaching

UITLEG



- De begeleider zegt een kenmerkende eigenschap, bijvoorbeeld: "Iedereen die rood draagt" of "Iedereen die bruine ogen heeft".
- Degene die zich herkennen in de uitroep staan recht.

ENERGIZER 7

RONDKIJKEN

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN** VERBEELDINGMinimale duur
6 à 10 minuten

OPZET

Je moet iets ouds afleren om iets nieuws te leren. De deelnemers ondervinden welke problemen er komen kijken bij het afleren van eerdere associaties.

- Het is moeilijk nieuwe concepten te leren zonder een aantal oude concepten af te leren.
- De oude manier van doen belemmert het leren van nieuwe procedures.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Energizer

COACHINGSTIJL

Spelcoaching

UITLEG

Stap 1: deelnemers brieven

Vraag alle deelnemers te gaan staan. Vertel hen dat je hen instructies gaat geven over in welke richting ze moeten kijken. Ze moeten hun hoofd draaien (alleen hun hoofd, niet hun lichaam) en in een bepaalde richting kijken.

Stap 2: leg de details uit

Als je "omhoog" zegt, moeten de deelnemers hun hoofd schuin houden en naar het plafond (of de hemel) kijken. Als je "naar beneden" zegt, moeten de deelnemers hun hoofd laten zakken en naar de vloer (of hun voeten) kijken. Als je "links" zegt, moeten de deelnemers hun hoofd naar links draaien. Als je "rechts" zegt, moeten de deelnemers hun hoofd naar rechts draaien.

Stap 3: geef aanwijzingen

Zeg de woorden omhoog, omlaag, links en rechts in een willekeurige volgorde en moedig de deelnemers aan uw aanwijzingen op te volgen. Blijf in een redelijk snel tempo aanwijzingen geven.

Stap 4: verander de betekenis van de woorden

Vertel de deelnemers na ongeveer een minuut dat u een verandering gaat aanbrengen. Vanaf nu betekent 'boven' 'beneden' en omgekeerd. Dus als je "omlaag" zegt, moeten de deelnemers naar het plafond kijken. En als je "omhoog" zegt, moeten de deelnemers naar hun voeten kijken. Leg uit dat de betekenis van de woorden links en rechts hetzelfde blijft. Roep de 4 richtingen in een willekeurige volgorde af en vraag de deelnemers de instructies op te volgen. Herinner hen er echter aan dat ze de nieuwe betekenis van de woorden omhoog en omlaag moeten onthouden. Je zal veel 'fouten' zien en veel beschaamd gelach.

Stap 5: sluit de sessie af

Kondig na ongeveer een minuut het einde van de activiteit aan.

Groepsgesprek:

Enkele richtvragen voor het groepsgesprek:

- Hoe moeilijk was het om instructies te volgen wanneer de betekenis van woorden werd veranderd?
- Heb je soortgelijke ervaringen gehad in het dagelijkse leven?

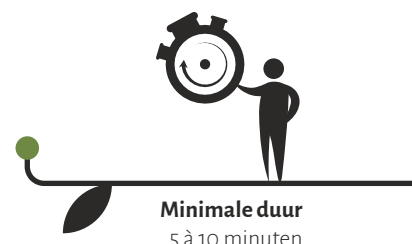
BRON

- Session Lab. (2023). Bibliotheek. <https://www.sessionlab.com/library>

ENERGIZER 8

VERZIN ZO VEEL MOGELIJK MANIEREN OM ...

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



OPZET

Deze oefening nodigt uit om nieuwe perspectieven te zien en stimuleert creatief denken.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

We hebben vaak de neiging om zaken op een bepaalde manier aan te pakken of er op een specifieke manier naar te kijken. Maar waarschijnlijk zijn er nog andere opties waar we niet onmiddellijk aan denken.

UITLEG

De deelnemers worden door een gespreksstarter uitgenodigd om 'out of the box' te denken en op zoek te gaan naar extra mogelijkheden, manieren of opties.

Het onderwerp wordt bepaald door de begeleider. Voorbeelden zijn:

Verzin zo veel mogelijk manieren om ...

Starters

- ... het bed op te maken.
- ... naar huis te gaan.
- ... je sokken aan te doen.
-

Gevorderden

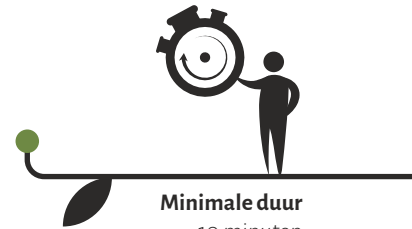
- ... een droom te verwezenlijken.
- ... je dankbaarheid te tonen.
- ... een ander te helpen.
-

BRON

- De Lama's (2015). Verzin een manier om.
https://www.npostart.nl/de-lamas/POMS_S_BV_11883028

ENERGIZER 9

LACHYOGA

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN **DOEN EN ERVAREN** VERBEELDINGMinimale duur
10 minuten

OPZET

↓

Met deze oefening neem je even de tijd om je zorgen weg te lachen in groep.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

↓

Lachyoga kan ingezet worden als deelnemers moe zijn of of concentratie dreigen te verliezen.

UITLEG

↓

Stap 1: vorm een kring

Stap 2: bepaal de Chinese vrijwilliger
Wie van de groep heeft de luidste lach? Deze zal starten.

Stap 3: hahaha: de eerste persoon zegt 'ha'

- De volgende persoon (volgens de wijzers van de klok) voegt er telkens 1 extra 'ha' aan toe:
 - Persoon 1: 'ha'
 - Persoon 2: 'haha'
 - Persoon 3: 'hahaha'
 - ...
- Hou het tempo er goed in.
- Hoeveel rondjes kan de groep doen zonder echt in de lach te schieten?

Stap 4: hihhi

- Nog een rondje, maar nu een lach met een accent.

Stap 5: nabespreking

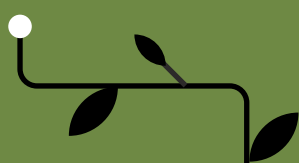
Besprek in groep: hoe was dit voor jullie?

Welk effect bracht het lachen teweeg?

BRON

- Gezond Leven vzw. (2023). De kracht van de lach. <https://www.gezondleven.be/nieuws/de-kracht-van-de-lach-waarom-lachen-gezond-is>

BIJLAGEN



Bijlage oefening 1 >>> Lijst - sterktekaart

Bijlage oefening 2 >>> Werkblad - 'Ik ben'-gedicht

Bijlage oefening 3 >>> Lijst - waardenkaart

Bijlage oefening 4 >>> Lijst - stellingen

Bijlage oefening 6 >>> Werkblad - ideale/baaldagspel

Bijlage oefening 7 >>> Liedtekst - 'No roots'

Bijlage oefening 8 >>> Werkblad - van alledaags tot betekenisvol

Bijlage oefening 9 >>> Lijst - sterke gedachten

Bijlage oefening 9 >>> Werkblad - WOOP

Bijlage oefening 10 >>> Werkblad - kortfilm 'La Luna'

Bijlage oefening 11 >>> Werkblad - alfabet

Bijlage oefening 12 >>> Lijst - Okidootjes

Bijlage oefening 13 >>> Raster – MOOD - meter (leeg)

Bijlage oefening 13 >>> Werkblad – MOOD - meter

Bijlage oefening 13 >>> Uitleg – MOOD - meter

Bijlage oefening 15 >>> Afbeelding – spiekaart

Bijlage oefening 16 >>> Werkblad - MOEDmuziek

BIJLAGE OEFENING 1

STERKTE-KAART

Creativiteit	Reflectie	Empathie
Wijsheid	Nieuwsgierigheid	Kwetsbaarheid
Ruimdenkendheid	Humor	Authenticiteit
Optimisme	Vertrouwen	Vrijgevigheid
Bescheidenheid	Groei	Vrijheid
Flexibiliteit	Spiritualiteit	Moed
Verbeelding	Passie	Respect
Doorzettingsvermogen	Genot	Oprechtheid
Verbondenheid	Dankbaarheid	Eerlijkheid
Vriendelijkheid	Geduld	Integriteit
Autonomie	Inspiratie	Traditie
Rechtvaardigheid	Acceptatie	Controle
Leiderschap	Vastberadenheid	Succes
Macht	Pragmatisme	Status
Verantwoordelijkheid	Betrokkenheid	Harmonie
Trouw	Discipline	Veiligheid
Stabiliteit	Avontuur	

Opmerking: sommige woorden worden als moeilijk ervaren en vragen extra uitleg.

BRON

→ 'Leer je sterktes kennen'
via geluksdriehoek.be,
Kernwaardenspel Vertellis

BIJLAGE OEFENING 2

‘IK BEN’-GEDICHT

EERSTE DEEL VAN JE GEDICHT (EERSTE STANZA)

OPDRACHT	VOORBEELD	EIGEN INVULLING
Ik ben (2 karaktertrekken van je)	Ik ben beleefd en speels.	
Ik verwonder me over ... (iets waar je benieuwd naar bent)	Ik verwonder me over wie ik later word.	
Ik hoor ... (een ingebeeld geluid)	Ik hoor de regenboog roepen.	
Ik zie ... (een ingebeeld zicht)	Ik zie mezelf aan die regenboog.	
Ik wil ... (een verlangen)	Ik wil regen na zonneshijn.	
Ik ben ... (herhaal eerste lijn van dit gedicht)	Ik ben beleefd en speels.	

TWEEDE DEEL VAN JE GEDICHT (TWEEDE STANZA)

OPDRACHT	VOORBEELD	EIGEN INVULLING
Ik doe alsof ... (iets dat je echt alsof doet)	Ik doe alsof ik heel zelfzeker ben.	
Ik voel ... (gevoel over iets dat je je inbeeldt)	Ik voel de vleugels van een engel.	
Ik raak aan ... (iets denkbeeldig dat je aanraakt)	Ik raak de wolken aan.	
Ik ben bezorgd ... (iets waar je bezorgd over bent)	Ik ben bezorgd over het vele geweld.	
Ik huil ... (iets dat je droevig maakt)	Ik huil als ik mensen pijn zie hebben.	
Ik ben ... (herhaal eerste lijn van dit gedicht)	Ik ben beleefd en speels.	

DERDE DEEL VAN JE GEDICHT (DERDE STANZA)

OPDRACHT	VOORBEELD	EIGEN INVULLING
Ik begrijp ... (iets dat waar is)	Ik begrijp dat de wereld heel groot is.	
Ik zeg ... (iets waarin je gelooft)	Ik zeg dat ik er een klein deeltje van ben.	
Ik droom ... (iets waarvan je droomt)	Ik droom van een rustplek.	
Ik probeer ... (iets dat je echt probeert te doen)	Ik probeer mijn best te doen.	
Ik hoop ... (iets dat je echt hoopt)	Ik hoop dat ik die rust vind.	
Ik ben ... (herhaal eerste lijn van dit gedicht)	Ik ben beleefd en speels.	

SCHRIJF HIERONDER JE GEDICHT VOLUIT

BIJLAGE OEFENING 3

WAARDENLIJST

Aandacht	Hulpvaardigheid	Tolerantie
Affectie	Ijver	Transparantie
Assertiviteit	Imago	Trots
Authenticiteit	Integriteit	Trouw
Autonomie	Inventiviteit	Uniciteit
Avontuur	Kostbaarheid	Veiligheid
Aanvaarding	Liefde	Verantwoordelijkheid
Balans	Loyaliteit	Verdraagzaamheid
Barmhartigheid	Macht	Vergevingsgezindheid
Betrokkenheid	Moed	Vertrouwen
Betrouwbaarheid	Naasteliefde	Vrede
Deskundigheid	Onafhankelijkheid	Vreugde
Dienstbaarheid	Ontwikkeling	Vriendschap
Duidelijkheid	Oorspronkelijkheid	Vrijheid
Eer	Openheid	Waardigheid
Eerlijkheid	Orde	Wijsheid
Empathie	Originaliteit	Waardigheid
Erkenning	Ondernemend	Zelfaanvaarding
Flexibiliteit	Ontdekken	Zelfbeheersing
Gehoorzaamheid	Onthechten	Zelfrespect
Geleerdheid	Ontmoeten	Zelfstandigheid
Gelijkwaardigheid	Ontspanning	Zelfwaardering
Geloof	Plezier	Zorgvuldigheid
Geluk	Rechtvaardigheid	Zuinigheid
Gemak	Respect voor	
Gemeenschapszin	Rijkdom	
Genuanceerdheid	Rust	
Gevoeligheid	Samenhorigheid	
Gerechtigheid	Samenwerking	
Gezondheid	Solidariteit	
Harmonie	Tevredenheid	
Hoop	Toewijding	

BIJLAGE OEFENING 4**STELLINGEN**

- Ik vind dat vrouwen en mannen gelijk zijn (gelijkheid).
- Ik vind frietjes lekker en zou ze elke dag kunnen eten (gezondheid).
- Ik vind het belangrijk om mijn rekeningen op tijd te betalen (stiptheid).
- Ik vind het belangrijk dat niemand meekijkt als ik iets persoonlijks opschrijf (privacy).
- Ik vind het belangrijk dat volwassenen elkaar niet pesten (respect).
- Ik vind een net huis belangrijker dan een gezellig huis (netheid).
- Ik vind het belangrijk om altijd eerlijk te zijn (eerlijkheid).
- Ik vind het belangrijk om veel knuffels te geven en te krijgen (liefde/affectie).
- Ik vind het belangrijk dat iedereen een mening mag zeggen (respect).
- Ik vind zorgen voor jezelf belangrijker dan zorgen voor anderen (individualiteit).
- Ik vind dat je altijd naar de politie moet luisteren, ook al heeft die ongelijk (rechtvaardigheid).
- Ik vind dat de anderen mogen zien wanneer ik verdrietig ben (zelfbeheersing).
- Ik vind het belangrijk dat mensen me een 'gelukkige verjaardag' wensen op mijn verjaardag (vriendelijkheid/vriendschap).
- Ik vind dat je altijd 'dank je' moet zeggen als je een cadeautje krijgt (dankbaarheid).
- Ik vind dat je niet slecht mag praten achter iemand zijn rug (respect).
- Ik vind het belangrijk om een vriend(in) te helpen als iets niet lukt (behulpzaamheid).
- Ik vind het belangrijk dat ik in stilte kan werken (stilte).
- Ik vind dat je fouten mag maken (mildheid).
- Ik vind dat je niet moet 'stoefen' over wat je goed kan (nederigheid).
- ...

BIJLAGE OEFENING 6**WERKBLAD IDEALE/BAALDAG-SPEL**

IDEALE DAG:	
Wat gebeurde er?	
Wat voelde je?	
Wat ging er door je hoofd? Wat dacht je?	
Wat deed je?	
Wat was het gevolg?	

IDEALE DAG:	
Wat gebeurde er?	
Wat voelde je?	
Wat ging er door je hoofd? Wat dacht je?	
Wat deed je?	
Wat was het gevolg?	

IDEALE DAG:	
Wat gebeurde er?	
Wat voelde je?	
Wat ging er door je hoofd? Wat dacht je?	
Wat deed je?	
Wat was het gevolg?	

BAALDAG:	
Wat gebeurde er?	
Wat voelde je?	
Wat ging er door je hoofd? Wat dacht je?	
Wat deed je?	
Wat was het gevolg?	

BAALDAG:	
Wat gebeurde er?	
Wat voelde je?	
Wat ging er door je hoofd? Wat dacht je?	
Wat deed je?	
Wat was het gevolg?	

BAALDAG:	
Wat gebeurde er?	
Wat voelde je?	
Wat ging er door je hoofd? Wat dacht je?	
Wat deed je?	
Wat was het gevolg?	

BIJLAGE OEFENING 7

LIEDTEKST - NO ROOTS VAN ALICE MERTON

Alice Merton voelde zich verloren en besloot een lied te schrijven dat haar beter deed voelen. Het nummer kan je [hier](#) beluisteren.

*I like digging holes and hiding things inside them
When I grow old, I hope I won't forget to find them
Cause I've got memories and travel like gypsies in the night
I build a home and wait for someone to tear it down
Then pack it up in boxes, head for the next town running
Cause I've got memories and travel like gypsies in the night*

*And a thousand times I've seen this road
A thousand times*

*I've got no roots, but my home was never on the ground
I've got no roots, but my home was never on the ground
I've got no roo-oo-oo-oo-oo-oots
I've got no roo-oo-oo-oo-oo-oots
I've got no roots, but my home was never on the ground
I've got no roots, but my home was never on the ground
I've got no roo-oo-oo-oo-oo-oots
I've got no roo-oo-oo-oo-oo-oots*

*I like standing still, boy, that's just a wishful plan
Ask me where I come from, I'll say a different land
But I've got memories and travel like gypsies in the night*

*I count gates and numbers, then play the guessing game
It's just the place that changes, the rest is still the same
But I've got memories and travel like gypsies in the night
And a thousand times I've seen this road
A thousand times*

I've got no roots, but my home was never on ...

*I like digging holes
Hiding things inside them
When I grow old
I won't forget to find them
I like digging holes
Hiding things inside them
When I grow old
I won't forget to find them*

I've got no roots

No roots

I've got no roots, but my home was never on the ground...

*Ik hou ervan om gaten te graven en er dingen in te verstoppen
Als ik oud word, hoop ik dat ik ze niet vergeet te vinden
Omdat ik herinneringen heb en reis als zigeuners in de nacht
Ik bouw een huis en wacht tot iemand het afbreekt
Verpak het dan in dozen en ga naar de volgende rennende stad
Omdat ik herinneringen heb en reis als zigeuners in de nacht*

*En duizend keer heb ik deze weg gezien
Duizend keer*

*Ik heb geen wortels, maar mijn huis stond nooit op de grond
Ik heb geen wortels, maar mijn huis stond nooit op de grond
Ik heb geen roo-oo-oo-oo-oo-oots
Ik heb geen roo-oo-oo-oo-oo-oots
Ik heb geen wortels, maar mijn huis stond nooit op de grond
Ik heb geen wortels, maar mijn huis stond nooit op de grond
Ik heb geen roo-oo-oo-oo-oo-oots
Ik heb geen roo-oo-oo-oo-oo-oots*

*Ik sta graag stil, jongen, dat is maar een wensplan
Vraag me waar ik vandaan kom, ik zeg een ander land
Maar ik heb herinneringen en reis als zigeuners in de nacht
Ik tel poorten en getallen en speel dan het raadspel
Het is alleen de plek die verandert, de rest is nog steeds hetzelfde*

*Maar ik heb herinneringen en reis als zigeuners in de nacht
En duizend keer heb ik deze weg gezien
Duizend keer*

Ik heb geen wortels, maar mijn huis stond nooit

*Ik vind het leuk om gaten te graven
Dingen erin verbergen
Als ik oud word
Ik zal ze niet vergeten te vinden
Ik vind het leuk om gaten te graven
Dingen erin verbergen
Als ik oud word
Ik zal ze niet vergeten te vinden*

Ik heb geen wortels

Geen wortels

Ik heb geen wortels, maar mijn huis stond nooit op de grond

BIJLAGE OEFENING 8

WERKBLAD: VAN ALLEDAAGS TOT BETEKENISVOL

STAP 1: KIES DRIE ALLEDAAGSE ACTIVITEITEN, OF DINGEN DIE JE OP AUTOMATISCHE PILOOT DOET

VOORBEELD	→ Het avondeten, de afwas, wekelijkse boodschappen
ACTIVITEIT 1	
ACTIVITEIT 2	
ACTIVITEIT 3	

STAP 2: KIES 1 ACTIVITEIT EN BEDENK HOE JE DEZE BETEKENISVOLLER KAN MAKEN?

VOORBEELD	→ Avondeten: vaak is koken een klusje, en iets dat snel moet gebeuren. Wel één keer per week maken we er een familie (of vrienden) activiteit van.
ACTIVITEIT 1	
ACTIVITEIT 2	
ACTIVITEIT 3	

STAP 3: BEDENK WIE KAN DEELNEMEN, EN WELKE ROLLEN DEZE KUNNEN OPNEMEN

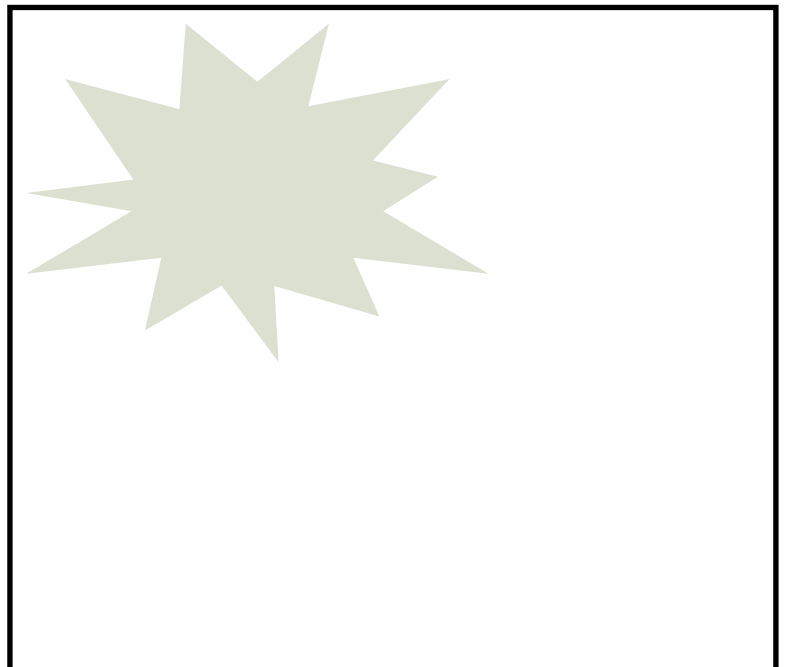
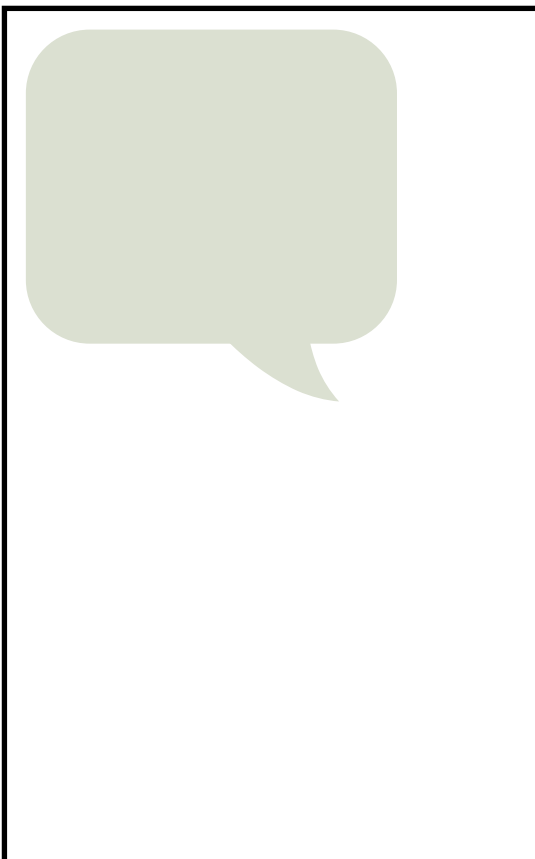
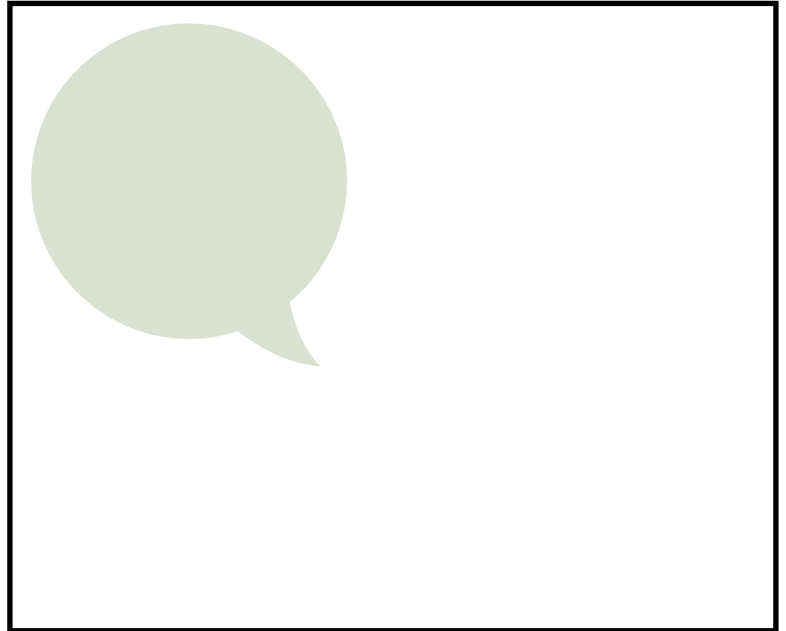
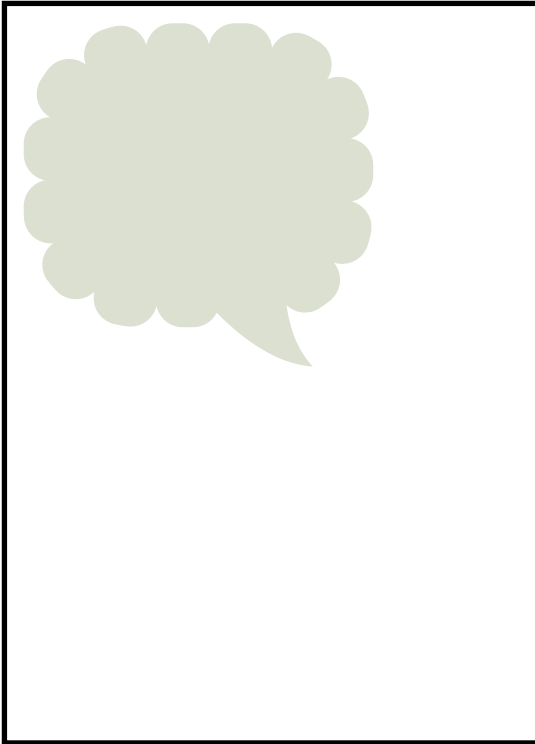
VOORBEELD	
WIE	ROL IN ACTIVITEIT
Moeder	Hoofdgerecht maken, kok 1
Zus	Dessert maken, kok 2
Vriend	Voorgerecht maken, kok 3
Vader	De afwas, opruimer
Vriendin	De afwas, opruimer
Jezelf	Aankleding van de tafel, sfeermaker

EIGEN ACTIVITEIT	
WIE	ROL IN ACTIVITEIT

Opmerking: In eigen activiteit moeten er geen 6 personen deelnemen. Dit mogen er minder zijn, meer mag ook.

BIJLAGE OEFENING 9

MIJN WOOP!

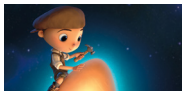
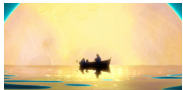




ALS **DAN**

BIJLAGE OEFENING 10

WERKBLAD KORTFILM 'LA LUNA'

BETEKENISVOLLE ANDEREN		
	Wat vindt de jongen van zijn vader?	
	Wat vindt de jongen van zijn grootvader?	
	Zijn deze personen belangrijk voor elkaar? Leg uit.	
	In deze kortfilm zijn de belangrijke personen familie van elkaar. Kunnen niet-familieleden ook belangrijk zijn?	

HOOP & DROMEN		
	Wat is de reactie van de jongen als hij op de maan belandt?	
	Waar droom jij van?	

NALATENSCHAP		
	Wat laten grootvader en vader de jongen na?	
	Wat zou jij willen nalaten?	

BIJLAGE OEFENING 11

WERKBLAD-ALFABET

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	

BIJLAGE OEFENING 12

LIJST - OKIDOOLIJST

Steun vinden	Ik kan om hulp vragen wanneer ik dat nodig heb.
Positief denken	Foutje? Ik kan er (later) om lachen .
Sociaal	Ik kan samenwerken .
Sociaal	Oeps..., foutje? Ik kan sorry zeggen .
Sociaal	Ik kan complimenten geven.
Ontspannen	Ik kan de tijd nemen voor iets leuks .
Ontspannen	Ik kan mezelf een rustmomentje gunnen.
Communiceren	Ik kan praten over wat ik denk en wat ik voel.
Doorzetten	Ik leer door te oefenen en te oefenen .
Doorzetten	Ook al zit het tegen, ik geef niet op , ik zet door!
Initiatief nemen	Ik kan helpen .
Zelfbeheersing	STOP! Ik kan wachten .
Anders zien	PROBLEEM(PJE)? Ik maak het niet groter dan het is.
Anders zien	Ik laat één dingetje niet alles bederven .
Zelfstandig	Ik kan duidelijk mijn grens aangeven.
Groeien	Ik leer van fouten .
Zelfvertrouwen	Ik ben trots op wat ik gedaan heb!

BIJLAGE OEFENING 13

MOOD-METER

HOOG ENERGIE NIVEAU										
LAAG ENERGIE NIVEAU										
NEGATIEVE LADING						POSITIEVE LADING				

BIJLAGE OEFENING 13

WERKBLAD MOOD-METER

1. HOE VOEL JE JE?

- a. Hoe is je energieniveau? (laag of hoog)
- b. Heb je positieve of negatieve gevoelens?

Bijvoorbeeld: ik heb op dit moment weinig energie en voel me slecht (=negatieve lading), ik bevind me in het blauwe vlak van het raster. Ik omcirkel het blauw.

HOOG ENERGIENIVEAU										
LAAG ENERGIENIVEAU										
NEGATIEVE LADING						POSITIEVE LADING				

2. WAAROM VOEL IK DIT?

3. WELK WOORD DEKT DE LADING VAN DE EMOTIE?

- a. Neem het blad met de MOOD-meter erbij.
- b. Bekijk de kleur die je in vraag 1 geselecteerd hebt.
- c. Welk woord dekt de lading van jouw emotie?

4. HOE KAN JE DEZE EMOTIE TONEN?

5. BEDENK 3 MANIEREN OM MET DE GEKOZEN EMOTIE OM TE GAAN.

BIJLAGE OEFENING 13

MOOD-METER

HOE VOEL JIJ JE VANDAAG?

HOOG ENERGIE NIVEAU	Woedend	In paniek	Gestrest	Zenuwachtig	Geschokt	Verrast	Vrolijk	Feeststemming	Opgewonden	In extase
	Pissig	Driftig	Gefrustreerd	Gespannen	Verbijsterd	Hyper	Opgewekt	Gemotiveerd	Geïnspireerd	Verrukt
	Verbolgen	Bang	Boos	Nerveus	Rusteloos	Opgeladen	Levendig	Opgetogen	Optimistisch	Enthousiast
	Angstig	Ongerust	Zorgelijk	Geïrriteerd	Geërgerd	Verheugd	Gefocust	Blij	Trots	Ontroerd
	Afkerig	Onrustig	Bezorgd	Ongemakkelijk	Geraakt	Monter	Vreugdevol	Hoopvol	Speels	Gelukkig
LAAG ENERGIE NIVEAU	Walgend	Somber	Teleurgesteld	Triest	Apatisch	Op je gemak	Meegaand	Content	Liefdevol	Vervuld
	Pessimistisch	Chagrijnig	Ontmoedigd	Verdrietig	Verveeld	Kalm	Veilig	Tevreden	Dankbaar	Bewogen
	Vervreemd	Ellendig	Eenzaam	Verslagen	Moe	Ontspannen	Meditatief	Rustig	Gezegend	In evenwicht
	Moedeloos	Depressief	Nors	Uitgeput	Afgemat	Mild	Bedachtzaam	Vredig	Op mijn gemak	Zorgeloos
	Wanhopig	Hopeloos	Troosteloos	Opgebrand	Leeggezogen	Slaperig	Voldaan	Kalm	Knus/behaaglijk	Sereen
NEGATIEVE LADING						POSITIEVE LADING				

UITLEG MOOD-METER

De MOOD-meter bestaat uit 2 dimensies:

1. energieniveau: heb je een hoog of laag energieniveau?
2. lading van het gevoel: is je gevoel positief of negatief?

Deze 2 dimensies zijn uitgezet in 2 assen, hierdoor ontstaan er 4 vakken:

HET RODE VLAK



Negatieve gevoelens met veel energie

Emoties: boosheid, angst, onrust

Je lichaam voelt gespannen en bereidt zich voor op vechten of vluchten.

HET GELE VLAK



Positief geladen emoties en veel energie

Emoties: blijdschap, opwinding, optimisme

Je staat met rechte schouders, klaar om de wereld in te gaan.

HET BLAUWE VLAK



Negatieve gevoelens met weinig energie

Emoties: verveling, verdriet

Je voelt je futloos en naar binnen gekeerd. Je wil alleen zijn.

HET GROENE VLAK



Aangename gevoelens, laag energieniveau

Emoties: vredig, tevreden, sereen

Je lichaam voelt ontspannen aan.

BIJLAGE OEFENING 15**SPIEKKAART**

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

BIJLAGE OEFENING 16

MOEDMUZIEK

Muziek kan heel krachtig zijn. Het kan onze stemming helemaal veranderen. De tekst kan ook heel herkenbaar zijn en daardoor troost brengen.

Dit werkblad kan je gebruiken om in kaart te brengen welke liedjes of albums een impact kunnen hebben op je gemoed.

Een liedje dat ik beluister wanneer ik boos ben is ...	Een liedje waar ik naar luister als ik me verdrietig voel is ...	Mijn favoriete muziekgroep allertijden is ...
Een lied waarbij ik niet stil kan zitten is ...	Mijn favoriete plek om muziek te luisteren is ...	Een lied dat helemaal op mijn lijf geschreven is, is ...
Mijn favoriet lied allertijden is ...	Een songtekst die me raakt is ...	Een lied waardoor ik de wereld aankan is ...
Mijn favoriete zanger/zangeres is ...	Een artiest die ik echt niet kan horen is ...	Een lied dat me goed doet voelen is ...
Een lied waarvan ik superveel energie krijg is ...	Een lied dat me helpt om bergen te verzetten is ...	Een lied dat een geweldig 'guilty pleasure' is, is ...
Een lied waar ik moet van huilen is...	Een album dat ik kan blijven beluisteren is ...	Een lied dat me kalmeert wanneer ik gestresseerd ben is ...
Een lied dat me herinnert aan een leuk moment is ...	Een album dat ik graag beluister met een vriend/in is ...	Een album dat ik graag deel met vrienden is ...

COLOFON

Het 'Krachtboom!' – traject voor groepsbegeleidingen 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.

DE STUURGROEP



IN SAMENWERKING MET



Toast Confituur
Studio