

BIJLAGE D **INDIVIDUEEL TRAJECT**

WERKVORMEN

KRACHTGEWAT?

Verkennen van positieve levensverhalen via 'Krachtboom!'.

Positieve levensverhalen? Met deze **19 werkvormen en energizers voor individuele begeleiding** kan je het levensverhaal van jouw cliënt of coachee 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.

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 individuele begeleidingen 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 bijlage 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>Oké of niet oké</u>	Spelcoaching, coöperatief coachen	Horen, lezen

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	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>De berg-metafoor</u>	Narratieve coaching, polyvagale theorie (Engelstalige video) en 'window of tolerance'	Zien, horen, schrijven en tekenen
M16.	<u>MOEDmuziek</u>	Muziekcoaching	Horen, schrijven, doen en ervaren

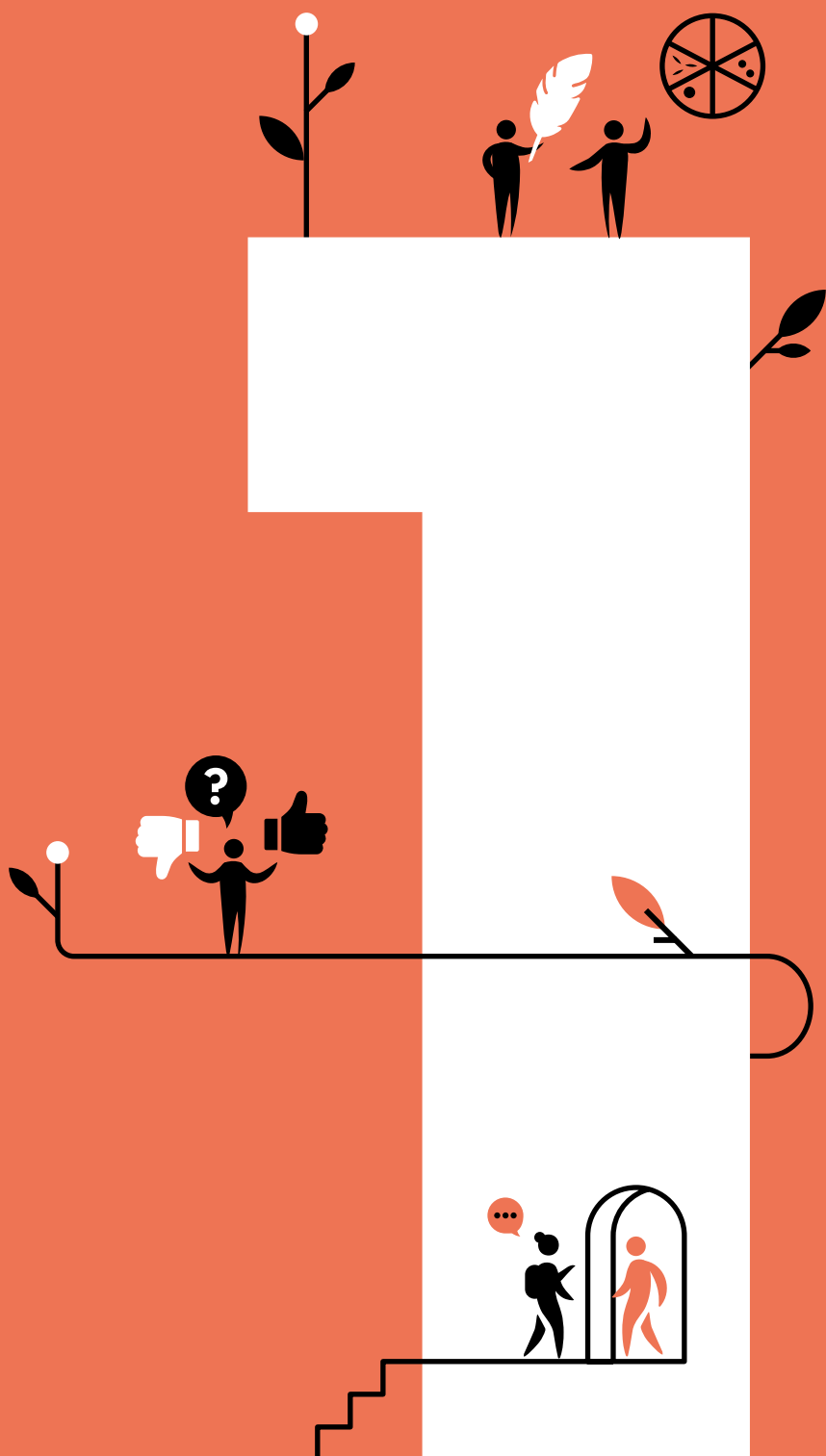
ENERGIZERS

	OEFENING	LEERSTIJL
E1	<u>Buikademhaling</u>	Doen en ervaren
E2	<u>De truc met de zintuigen</u>	Doen en ervaren
E3	<u>Ik vertelde nooit over ...</u>	Schrijven
E4	<u>Toestemmingsbriefjes</u>	Schrijven, doen en ervaren



ATELIER 1

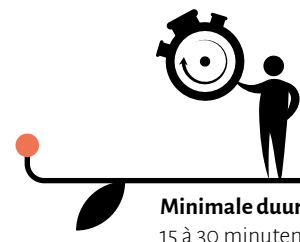
WERKVORMEN - STAM



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

Eerste ronde

- ↓
- Vraag de deelnemer om 10 minuten alleen in het park of bos te wandelen en 5 objecten te zoeken die aanspreken. Het kan van alles zijn.
 - Jij blijft op een vaste plek staan en tekent in het zand met behulp van takken een taart met 5 taartpunten.
 - Als de deelnemer terugkomt, vraag je om in elk taartpunt een object te leggen.
 - Dan zeg je: "Deze hele taart staat voor jouw sterktes. Laten we eens kijken, gewoon verkennen."
 - Vraag 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 talent zou zijn, welke sterkte is het dan? Een veer kan staan voor inspiratie die iemand in zich heeft, een opgerolde varen voor geduld. Klimop kan staan voor vasthoudendheid.

Tweede ronde (optioneel)

- Laat de deelnemer een sterkte kiezen uit de sterktekaart.
- Vraag de deelnemer om 10 minuten alleen in het park of bos te wandelen en 5 objecten te kiezen die de deelnemer mooi vindt.
- Laat de objecten in de taart leggen.
- Elk object staat voor een activiteit die de deelnemers kunnen doen met hun sterkte. Hoe inspireert de natuur?

BRON

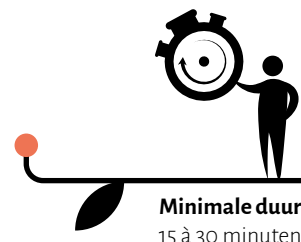
- Backus, H. (2021). Wandel coaching bij stress en onzekerheid: 7-stappenplan voor coaches die de natuur in willen.
- Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (2023). Leer je sterktes kennen. Gezond Leven. <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/leer-je-sterktes-kennen>

ATELIER 1 WERKVORMEN - STAM

OEFENING 2

MIJN KRACHT- WOORDEN

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

In 'Mijn krachtwoorden' gaat de deelnemer verkennen wat 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 een leeg exemplaar van het 'Ik ben'-gedicht uit. Aan de hand van de opdrachten omschreven op het werkblad kan de deelnemer een gedicht maken met eigen krachtwoorden.
- Bespreek met de deelnemer hoe het maken van dit gedicht is verlopen.
 - 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 jou 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>

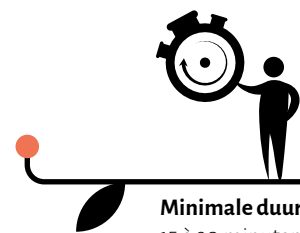
ATELIER 1

WERKVORMEN - STAM

OEFENING 3

MIJN LIJFLIED

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



Minimale 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

BENODIGDHEDEN

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

VOORBEREIDING

Afdrukken bijlage oefening 3 - waardenkaart

UITLEG

Mijn waarden

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

Mijn themalied

Vraag de deelnemer naar een lied dat betekenisvol is, dat vaak opgezet wordt.

Enkele bijkomende vragen die je kan stellen:

- Welke instrumenten hoor je?
- 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 van het lied zijn 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)

Themalied en belangrijke waarden

Hoe passen de 3 waarden bij het lied dat je gekozen hebt?

BRON

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

ATELIER 1 **WERKVORMEN - STAM**

OEFENING 4

OKÉ OF NIET OKÉ

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

Er worden verschillende situaties geschetst. Welke situatie is oké? Welke situatie is niet oké? Dat is de vraag bij het spel 'Oké of niet oké?'. Het spel gaat over normen, waarden en (ongeschreven) regels.

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

Spelcoaching, coöperatief coachen

VOORBEREIDING

Afdrukken bijlage oefening 4. Je kan deze strookjes aanpassen naargelang je doelgroep door het toevoegen van afbeeldingen of filmpjes, of de situaties aan te passen naar de specifieke context van je coachee.

BENODIGDHEDEN

→ [Bijlage oefening 4](#) ▶▶ Lijst - oké of niet oké situaties

UITLEG

Op elke strook staan 4 situaties geschetst. Bij elke situatie moet de deelnemer aangeven of deze situatie oké is of niet. Als het oké is, moet de duim omhoog, als het niet oké is, hoort de duim naar beneden.

→ Wat lees je op de situatiekaart?
→ Is dat oké, of niet oké?

Het spel heeft geen uitgebreide uitleg nodig, de deelnemer kan snel aan de slag.

ATELIER 2 **WERKVORMEN - WORTELS EN ONDERGROND**

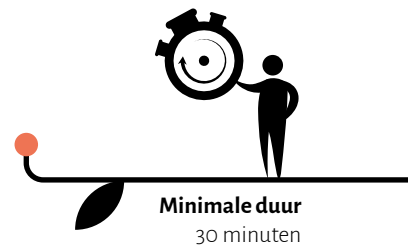


ATELIER 2 WERKVORMEN - WORTELS EN ONDERGROND

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 deelnemer 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 deelnemer dat we een wandeling gaan maken in het nabijgelegen park of bos.

Start met een **zintuigwandeling van maximum 10 minuten**. Je geeft de deelnemer 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 een 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 dingen die invloed uitoefenen op de omgeving. Bijvoorbeeld regen beïnvloedt de groei van een boom, daarom kies ik een blad met regendruppels.
- Vragen: Welk voorwerp heb je vast? Waarom heb je het gekozen? 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 bij een gewoonte.
- Vragen: Welk voorwerp heb je vast? Waarom doet het je denken aan een gewoonte? Wat is een typische gewoonte in 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 waarom geeft het 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 de deelnemer dus 4 voorwerpen die aanspreken, die de deelnemer mooi vindt of vindt passen bij de zinnen.

- Laat de deelnemer een collage maken met de voorwerpen. Geef je cliënt/coachee 5 minuten om deze vorm te geven.
- Daarna vraag je of de deelnemer de natuurcollage wil uitleggen.

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 wordt de deelnemer uitgenodigd om na te denken over wat een dag goed of slecht maakt. Welke stappen kan de deelnemer ondernemen om een goede dag te hebben?

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet bij het helder krijgen van wat een goede dag inhoudt binnen het thema 'wortels' en 'ondergrond' in het eerste atelier van het 'Krachtboom!'-traject.

COACHINGSTIJL

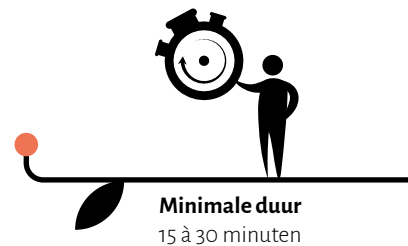
Spelcoaching

VOORBEREIDING

- Kaartspel zoals bijvoorbeeld Dixit voorzien of afbeeldingen uit tijdschriften knippen
- Werkbladen ideale/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 de deelnemer 3 kaarten nemen die aan een goede dag doen denken.
- Nodig de deelnemer uit om 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 de deelnemer 3 kaarten kiezen die aan een slechte dag doen denken.
- Nodig de deelnemers uit om 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 naar 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.

PLEK IN 'KRACHTBOOM!'

Deze oefening wordt ingezet om de roots of wortels van de deelnemer 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 Meteoor of de Engelse versie 'Aftermath' van Portland

BENODIGDHEDEN

- Internet en minstens 1 computer of PC
- Bv. 'No Roots' van Alice Merton op YouTube. Je kan ook een ander lied kiezen
- Blaadjes papier om een playlist op te schrijven of een muzikapp 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)

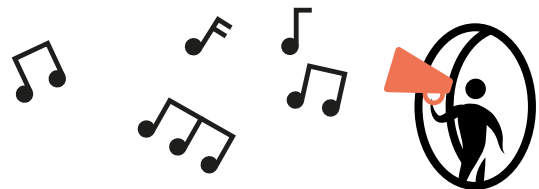
UITLEG**Stap 1: het belang van 'wortels' of 'roots'**

- 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 liedtekst uit en vraag de deelnemer om de liedtekst te lezen terwijl deze naar het nummer luistert.
- 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 deelnemer dat deze in de volgende 15 minuten de ruimte krijgt om een lijst te maken van liedjes:

- die herinneringen aan het verleden oproepen;
- die doen denken aan personen die jou gemaakt hebben tot wie je bent;
- die je doen denken aan de plek waar je bent opgegroeid.
- ...

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

**BRON**

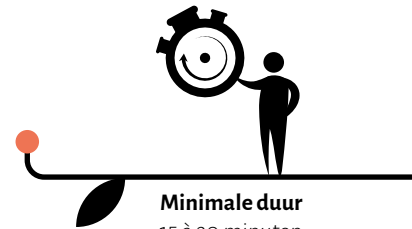
- Beroepsvereniging voor Muziktherapeuten. (2023). Muziektherapie. <https://www.musictherapy.be/muziektherapie/muziektherapie>

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
15 à 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 wordt de deelnemer 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 de deelnemer dat we 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 (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.

- 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. Bv. avondeten: vaak is koken een klusje, en iets dat snel moet gebeuren. Wel, 1 keer per week maken we er een familieactiviteit 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 op.
- Bespreek wat de conclusies uit bovenstaande oefening kunnen betekenen voor de deelnemer.

**BRON**

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

ATELIER 3 **WERKVORMEN - KRUIN**



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 de deelnemer om 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 deelnemer 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 deze 'Sterkegedachten'-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.

VARIANT



In deze uitleg wordt een strip 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.



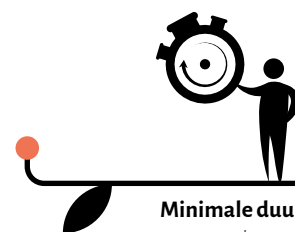
BRON

- 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 wordt de deelnemer 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. Laat de deelnemer het filmpje 'La Luna' bekijken.
 2. Laat deelnemer het Werkblad kortfilm 'La Luna' invullen.
 3. Gesprek tussen coach en coachee:
 - Wat vonden je van het filmpje?
 - Welk gevoel hadden je bij dit filmpje?
 - Wat vonden je 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

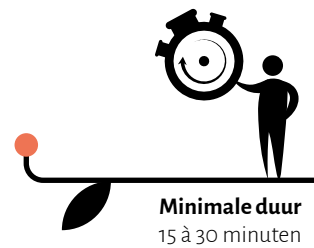
- Intofilm.org. (2023). Resources. <https://www.intofilm.org/resources>.
 → <https://trainingwithmovies.com/category/free-resources/>

ATELIER 3 WERKVORMEN - KRUIJN

OEFENING 11

DANKBAARHEIDSSPEL

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING



OPZET

Met deze oefening leren de deelnemers verwoorden waarvoor zij 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.

Richtvragen:

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

Stap 3: het dankbaarheidsspel

Er zijn 2 varianten:

Variant 1: scrabblespel

- Neem de letterblokjes van het spel Scrabble.
- Leg deze omgekeerd op tafel.
- De deelnemer neemt een steentje.
- Met de letter die erop staat, mag de deelnemer benoemen waarvoor die dankbaar is. Bijvoorbeeld: "De A van Aanwezig zijn op een familiefeest."

Variant 2: dankbaarheidalfabet

- Laat de deelnemer het alfabet verticaal op een blad papier schrijven (of druk het werkblad 'Alfabet' voor elke deelnemer af).
- Laat de deelnemer voor elke 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.

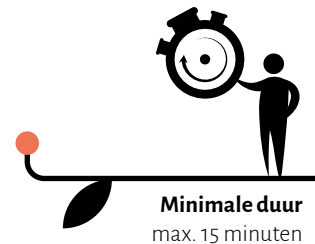


ATELIER 3 WERKVORMEN - KRUIJN

OEFENING 12

IK GEEF ... EEN OKIDOOTJE

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



OPZET

De deelnemer geeft zichzelf een compliment met behulp van Okidootjes. En versterkt zo de 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 compliment te geven aan jezelf. Het 'Ik geef...'-spel wordt ingezet om complimenten te geven aan zichzelf.

COACHINGSTIJL

Spelcoaching

VOORBEREIDING

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

BENODIGDHEDEN

Afhankelijk van beschikbare materialen:
→ Okidoo-kaartenset
→ [Bijlage oefening 12](#) ▶▶ Lijst – Okidootjes

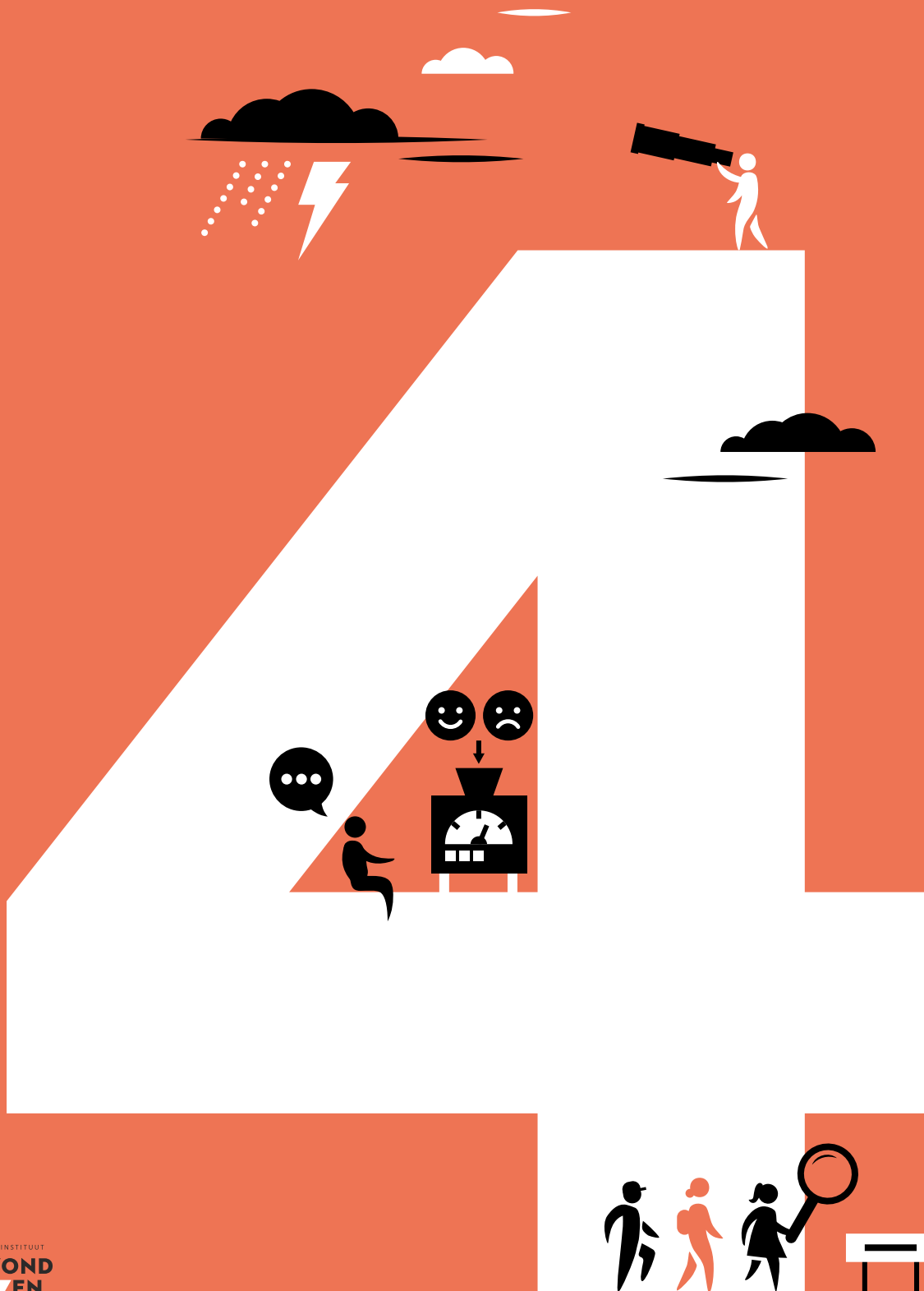
UITLEG

- Stap 1:** Okidoo-kaart kiezen of selecteren uit Okidoo-lijst. Meng de kaartjes door elkaar en laat de deelnemer (blind) een Okidootje uitkiezen.
- Stap 2:** vraag om het Okidootje hardop voor te lezen.
- Stap 3:** vraag aan deelnemer:
 - Past dit Okidootje bij jou?
 - 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?
- Stap 4:** herhaal stap 1 tot en met 3 tot de deelnemer 5 Okidootjes heeft.
- 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/>

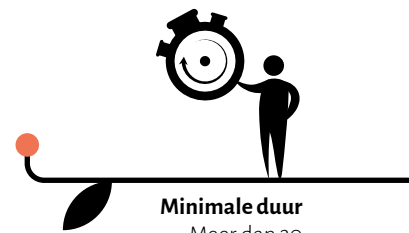
ATELIER 4 **WERKVORMEN - STORMEN**



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 gaat schuil 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 gedragcoaching, 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
- Schrijfgerief

UITLEG

Deel het MOOD - meter werkblad uit. Het is de bedoeling dat de deelnemer het werkblad individueel invult, aan de hand van prompts die de begeleider mondeling geeft.

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.

Fase 2: BEGRIJPEN

In deze fase help je de deelnemer 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 deelnemer, 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...

3. 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 verlaagt.

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.

4. 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.

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).

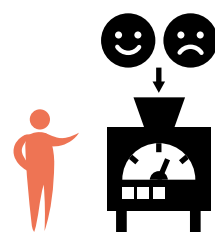


Een gratis, Engelstalige app is 'How we feel'. Een app waarmee je je emoties kan tracken en uitleg krijgt over omgaan met de ervaren emoties. De app is gebaseerd op de RULER methode.



BRON

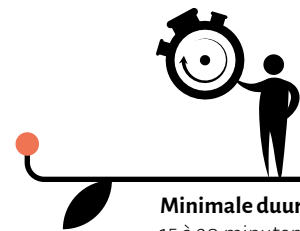
- Brackett, M., PhD. (2020). Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success. Celadon Books.
- Brackett, M., (2023). RULER. <https://www.marcbrockett.com/ruler/>



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 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 deelnemer 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 allerlei 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 deelnemer de tijdschriften doornemen. Geef de volgende opdracht: welke beelden, foto's of illustraties kunnen helpen om je veilige plek in te kleden? Eenmaal de beelden gekozen kan de deelnemer 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.

Variant

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

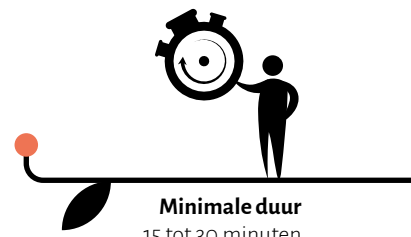
BRON

ATELIER 4 WERKVORMEN - STORMEN

OEFENING 15

DE BERG-METAFOOR

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN VERBEELDING

**OPZET**

Via een beeld duidelijk maken hoe stress inwerkt op de geest en het lichaam.

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.

Het wordt ingezet binnen het thema 'stormen' in het laatste atelier van het 'Krachtboom!'-traject.

COACHINGSTIJL

Narratieve coaching, polyvagale theorie (Engelstalige video) en 'window of tolerance'

VOORBEREIDING

→ Printen van afbeelding berg-metafoor

BENODIGDHEDEN

- [Bijlage oefening 15](#) >>> Afbeelding - berg-metafoor
- [Bijlage oefening 15](#) >>> Werkblad – berg-metafoor
- [Bijlage oefening 15](#) >>> Uitleg – copingstrategieën

UITLEG**1. Uitleg berg-metafoor**

Neem de afbeelding van de berg-metafoor bij de hand. Plaats een poppetje bij het onderdeel 'zen', het startpunt.

Zen

Onderaan de berg ben je helemaal zen. Daar zitten de meeste mensen niet. Bij moeilijkheden en tegenslagen ga je al snel uit deze toestand. Het is wel een staat om na te streven, en veel mensen hebben wel zen-momenten, bijvoorbeeld wanneer ze in bad liggen of tijdens het spelen van een game. Daarna komt het stukje 'ik wil...'

Ik wil

Ik wil gaat over jouw dromen, de doelen die je jezelf stelt. Hier zitten flexibiliteit, veerkracht, creativiteit en plezier: er is heel veel mogelijk. Bijvoorbeeld: ik wil 2 km kunnen wandelen of ik droom van een eigen plek met tuin. Vervolgens kom je in 'Ik wil wel, maar...'

Ik wil wel, maar...

De maar staat voor hindernissen die je ziet. Het belet om te denken in mogelijkheden. Allerlei aannames, overtuigingen en hindernissen passeren de revue. Bijvoorbeeld: ik wil wel 2 km wandelen, maar ik heb nooit tijd. Daarna komt het stukje 'Moeten'.

Moeten

Dit gaat over zaken die je niet uit vrije wil doet. Die moeten gebeuren. Ik moet dit of dat. Je vraagt je niet meer af of je het wel wil.... Bijvoorbeeld: ik moet nog een berg administratie afronden voor ik kan gaan wandelen.

Chaos

Na het moeten, kom je terecht op de plek van chaos. Je weet niet meer wat je wil, je overzicht is weg en het wordt ervaren als een griezelig stukje van de berg. Je wil hier weg want er huist onrust, gejaagdheid en allerlei (niet perse werkende) copingmechanismen.

Hoe hoger de berg op, hoe meer energie het je kost.

Invullen werkblad: laat de deelnemer een persoonlijke berg op het werkblad invullen.

2. Overlevingsstrategieën op de top van de berg

Op de top van de berg kun je in verschillende overlevingsstrategieën terecht komen:

- vechten: snel boos, geïrriteerd zijn;
- vluchten: in bv. eten, drugs, telefoon, shoppen;
- bevriezen: depressie of depressieve gevoelens;
- pleasen: je naar de behoeften van anderen voegen, je eigen behoeften onderdrukken.

Iedereen herkent zich waarschijnlijk in 1 van deze overlevingsstrategieën.

In bepaalde situatie steken er 1 of 2 sterk bovenuit. Vraag: bedenkt een lastige situatie. Welke strategie herken je bij jezelf in deze situatie?

Laat de deelnemer deze vraag invullen op het werkblad.

3. Hoe daal je van de berg af?

Om weer naar beneden te komen moet je langs de chaos. Daar wil je niet graag zijn en dit is even lastig (ook is er kans om terug naar boven te schieten). Je kan leren omgaan met deze lastige gevoelens (ook al is dit moeilijk). Er zijn verschillende strategieën om met problemen om te gaan.

Er zijn wel 1.000 verschillende manieren om met een probleem om te gaan. En welke aanpak het meest helpt, hangt sterk af van de situatie en van jou als persoon.

We kunnen de verschillende strategieën onderverdelen in een aantal categorieën die elk hun voor- en nadelen hebben:

- actief oplossen;
- verdoving of afleiding zoeken;
- vermijden;
- sociale steun zoeken;
- passief reageren;
- emoties uitdrukken;
- geruststellende gedachten.

In de bijlagen vind je meer uitleg over bovengenoemde strategieën.

Vragen:

- Welke copingstrategieën herken je bij jezelf?
- Neem de eerder beschreven lastige situatie opnieuw bij de hand. Welke copingstrategieën zouden jou in deze situatie kunnen helpen?

Laat de deelnemer deze vraag invullen op het werkblad.

Tip: voor deze oefening kan je gebruik maken van verschillende methodieken. Hieronder enkele oefeningen ter inspiratie:

- De oefening 'Hoe ga jij om met moeilijkheden' op www.geluksdriehoek.be. Als je beschikt over een laptop voor elke deelnemer kan iedereen deze oefening voor zichzelf maken. Deze oefening kan je ook afdrukken.
- Het kaartspel Coping ontwikkeld door de coaches educatie van ASVZ. Het is afgeleid van de Utrechtse Copinglijst (UCL), een wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst om een beeld te krijgen van hoe iemand omgaat met lastige situaties. Het biedt ondersteuning aan coaches bij het voeren van een gesprek over het omgaan met lastige situaties.

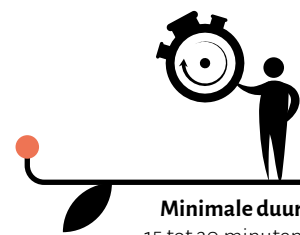
BRON

- Heller, L. (2023). Introduction to the NARM. <https://drlaurenceheller.com/narm-introduction/>
- Porges, S. (2023) Helping clients Regulate Distressing Emotions. <https://youtu.be/4Bnlwq2UxxA?si=zyVY712AVMOVKuvO>
- Levine, P. (2023). Wat is SE?. <https://www.somaticexperiencingbelgium.be/what-is-se/>

ATELIER 4 WERKVORMEN - STORMEN

OEFENING 16
MOEDMUZIEK

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

Minimale duur
15 tot 30 minuten

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

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 deze emoties een plaats te geven.

2. Werkblad delen en invullen

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

3. Afsluiting

→ De deelnemer wordt uitgenodigd om een lied te delen met de begeleider en te vertellen waarom dit nummer belangrijk is.

→ Beluister samen het lied.

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

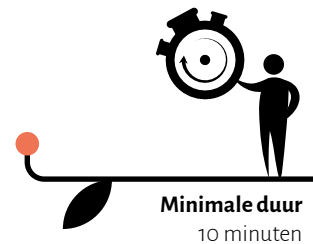
Een energizer is een kleine, korte opdracht van max. 15 minuten die zorgt voor afwisseling tijdens het atelier, voor het losmaken van energie en voor het richten van de aandacht.

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

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

ENERGIZER 1

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.

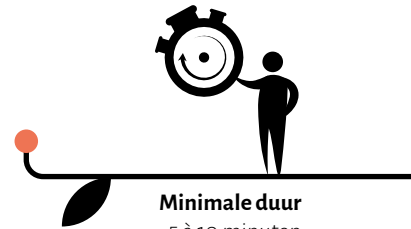
BRON

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

ENERGIZER 2

DE TRUC MET DE ZINTUIGEN

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



Minimale 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, tenslotte, benoem en omschrijf (voor jezelf, in stilte) 1 ding dat je tegelijkertijd kan zien, horen en voelen.

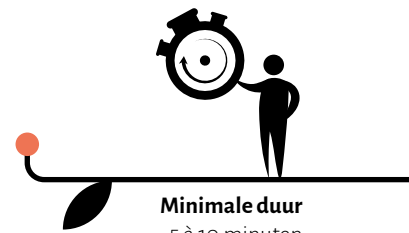
Voilà, als alles goed ging ben je tenminste eventjes uit je hoofd geweest en was je aandacht (en zelfs je neus) aanwezig in de buitenwereld. Was dat moeilijk? Prettig?

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

ENERGIZER 3

IK VERTELDE NOOIT OVER ...

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



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:

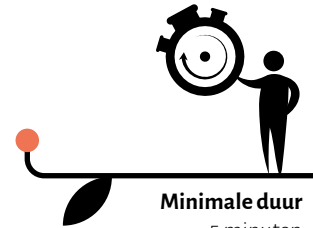
1. Schrijf 5 'negatieve' dingen op een papiertje
Bijvoorbeeld: "Ik heb mijn begeleider nooit verteld dat ik bang ben om te falen."
2. Schrijf 5 'positieve' dingen op een papiertje
Bijvoorbeeld: "Ik heb mijn begeleider nooit verteld hoe belangrijk onze gesprekken zijn."

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

ENERGIZER 4

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 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 begeleiding. Telkens wanneer er zich een situatie voordoet waarin de deelnemer zich zorgen maakt of ongerustheid voelt.

BENODIGDHEDEN

↓

Papertjes, pen

UITLEG

Achtergrond

↓

De meeste mensen zijn bekend met het invullen en ondertekenen van toestemmingsformulieren, maar er wordt nooit gevraagd na te denken over waar ze zichzelf toestemming voor willen geven. Een toestemmingsbriefje schrijven kan mensen uitnodigen om na te denken over wat we van onszelf en anderen nodig hebben op het gebied van ondersteuning. Ze kunnen zelfs helpen de verantwoordelijkheid te vergroten.

Voorwaarden

- Het schrijven van een toestemmingsbriefje kan helpen om verbinding en vertrouwen op te bouwen tussen coach en coachee.
- 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.

Instructie

- Nodig de deelnemer uit om na te denken over datgene waarvoor ze zichzelf toestemming willen geven. Laat hen deze intentie op een papertje schrijven. Ze mogen dit in hun broekzak of tas stoppen. Het is een mooie herinnering.
- Richtvragen voor een gesprek:
 - In welke situaties kan het nuttig zijn om het toestemmingsbriefje te gebruiken?
 - Hoe kan je ervoor zorgen dat je regelmatig naar het toestemmingsbriefje kan teruggrijpen?

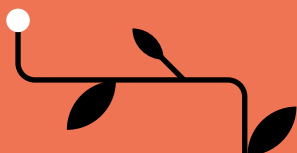
Voorbeelden

- 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.

BRON

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

BIJLAGEN



[Bijlage oefening 1](#) >>> Lijst - Sterktekaart

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

[Bijlage oefening 3](#) >>> Lijst - Waardenkaart

[Bijlage oefening 4](#) >>> Lijst - oké of niet oké-situaties

[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](#) >>> Uitleg – copingstrategieën

[Bijlage oefening 15](#) >>> Werkblad - berg-metafoor

[Bijlage oefening 15](#) >>> Afbeelding - berg-metafoor

[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 zonneschijn.	
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	Naastenliefde	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

OKÉ OF NIET OKÉ-SITUATIES

ENKELE VOORBEELDEN

1	<ul style="list-style-type: none"> → Je lacht een collega uit. → Je luistert aandachtig naar iemands verhaal (oké). → Je komt 10 minuten te laat op je werk omdat de dagopvang voor je kind niet op tijd opengaat. → Je komt te laat omdat je je overslapen hebt.
2	<ul style="list-style-type: none"> → Je helpt een collega die het moeilijk heeft (oké). → Je komt gemaakte afspraken met je begeleider niet na. → Je bent ziek, maar laat niets weten aan je begeleider of je baas. → Je vergeet je contract te ondertekenen.
3	<ul style="list-style-type: none"> → Je hebt je bus gemist, je wacht op de volgende bus en verwittigt de begeleider (oké). → Je hebt de bus gemist, je wacht op de volgende bus, maar verwittigt de begeleider niet. → Je vergeet dat je de bus moet nemen i.p.v. de trein. → De bussen staken. Dit is overmacht, je gaat niet naar je afspraak met de begeleider. Je verwittigt deze niet.

Beschrijf 4 situaties met minstens 1 oké, en 1 niet oké afhankelijk van de situatie van jouw cliënt.

1	
2	
3	
4	

BIJLAGE OEFENING 6**WERKBLAD IDEALE/BAAL DAG-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 BETEKENISVOLSTAP 1: KIES 3 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

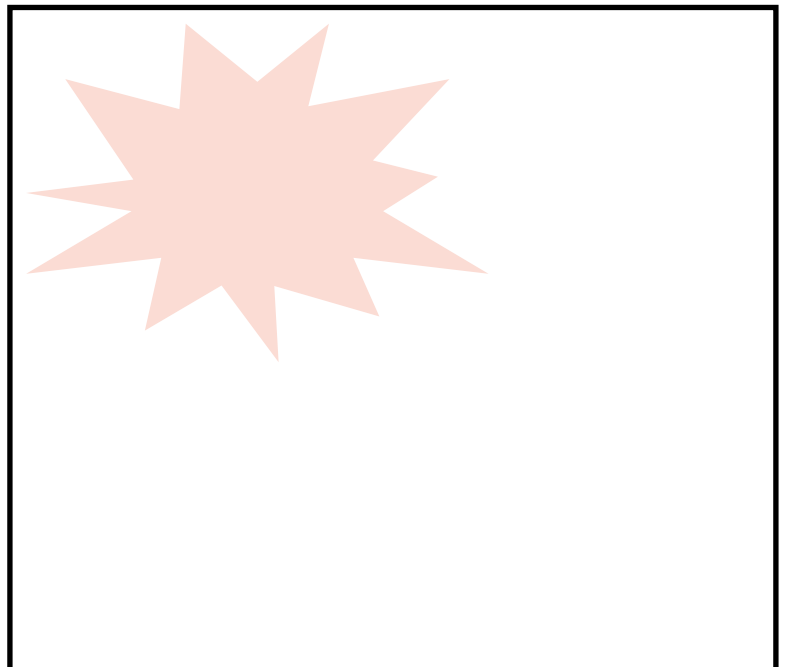
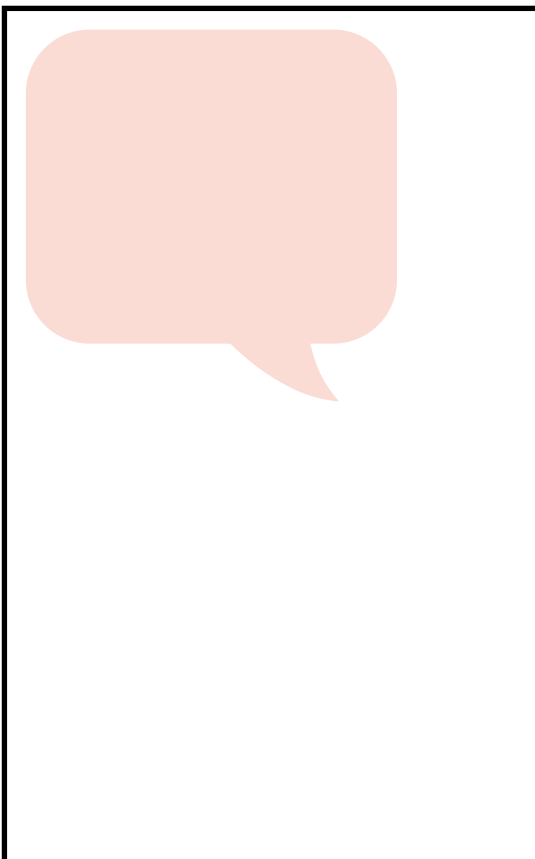
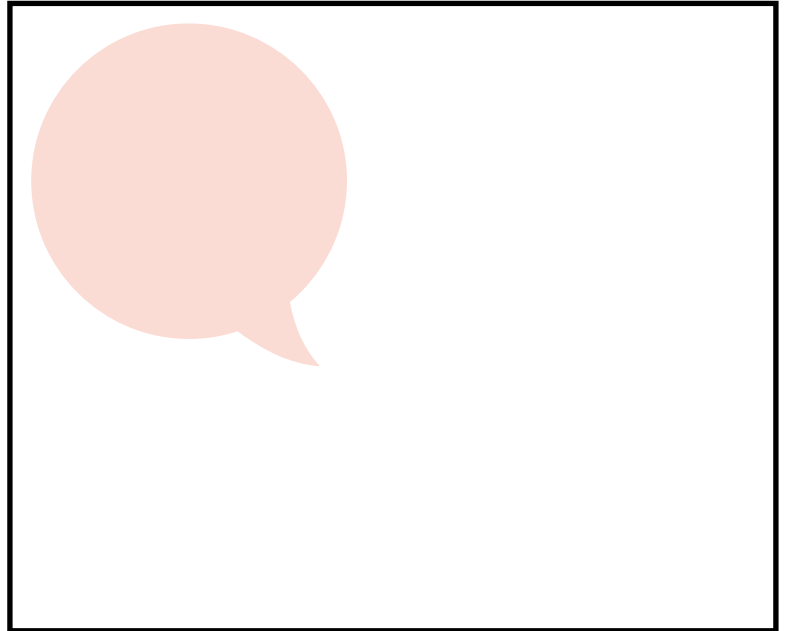
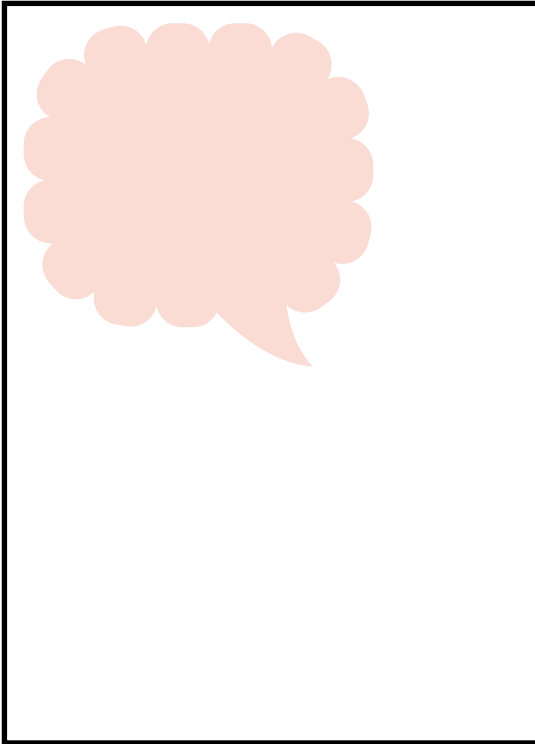
VOORBEELD	
WIE	ROL IN ACTIVITEIT
Moeder	hoofdgerecht maken, kok 1
Zus	dessert maken, kok 2
Vriend	voorgerecht maken, kok 3
Vader	de afwas, opruimer
Vriendin	de afwas, opruimer
Jezelf	aankleding van de tafel, sfeermaker

EIGEN ACTIVITEIT	
WIE	ROL IN ACTIVITEIT

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

BIJLAGE OEFENING 9

MIJN WOOP!

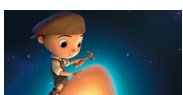
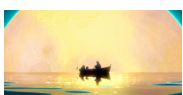


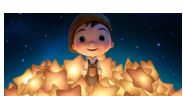
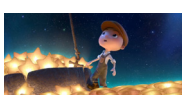
ALS **DAN**

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

BERG-METAFOOR

UITLEG COPINGSTRATEGIEËN: HOE GA JIJ OM MET MOEILIKHEDEN?

Verschillende strategieën

Er zijn wel 1.000 verschillende manieren om met een probleem om te gaan. En welke aanpak het meest helpt, hangt sterk af van de situatie en van jou als persoon. We kunnen de verschillende strategieën onderverdelen in een aantal categorieën die elk hun voor- en nadelen hebben.

1. actief oplossen
2. verdoving of afleiding zoeken
3. vermijden
4. sociale steun zoeken
5. passief reageren
6. emoties uitdrukken
7. geruststellende gedachten

BRON

→ De uitleg komt uit de oefening 'Hoe ga jij om met moeilijkheden?', te vinden op geluksdriehoek.be. Hieronder vind je de uitleg van de verschillende categorieën van copingstrategieën.

1. Actief oplossen

De eerste stijl die we bekijken, is actief oplossen. Hierbij denk je logisch na over een probleem, ga je na wat de verschillende mogelijkheden zijn om het op te lossen en maak je een bepaalde keuze. Als het een complex probleem betreft, deel je het op in stukken en pakt die één-voor-één aan. Vaak is deze strategie efficiënt, maar faalt ze wanneer het probleem niet is op te lossen. Dan wordt het vechten tegen de bierkaai.

Als iets me tegenzit ...

- grijp ik direct in en help het uit de wereld;
- zie ik dat als een uitdaging;
- ga ik ermee aan de slag door het probleem van alle kanten te bekijken;
- houd ik m'n hoofd koel en los het op;
- bedenk ik verschillende oplossingen.

2. Verdoving of afleiding zoeken

Een andere manier van omgaan met moeilijkheden is verdoving of afleiding zoeken. In sommige situaties hebben we niet de ruimte om uitgebreid en heel bewust

om te gaan met onze moeilijke emoties. Wat dan kan helpen, is even stoom aflaten, onszelf tijdelijk afleiden van het probleem en die lastige gevoelens. Soms zijn er misschien te veel verschillende problemen tegelijkertijd, of word je zo overspoeld door emoties dat je niet meer helder kunt denken. Het voelt alsof stilstaan bij je emotie je nog meer uit evenwicht zal brengen.

Wanneer je dit lang blijft doen, sla je op de vlucht voor het probleem. Je pakt het niet aan, maar zoekt troost. Dat kan op een gezonde manier zijn (joggen, lezen, opruimen, met iemand afspreken, ...) maar ook op een manier die (op langere termijn) schadelijk is voor je gezondheid (drinken, roken, druggebruik, je op je werk storten, ...).

Dit lijkt op korte termijn op te luchten. Daarom kan het een moeilijk te doorbreken patroon worden. Wanneer we dit blijven doen, lossen we niets op. De emotie of moeilijke situatie wordt alsmaar groter en het kost telkens meer moeite om ze weg te duwen.

Als iets me tegenzit ...

- kijk ik series, scrol ik op mijn smartphone, ... om er niet aan te denken;
- verdrijf ik mijn zorgen tijdelijk door even weg te gaan;
- doe ik dingen om de spanning niet meer te voelen (roken, drinken, medicatie of drugs gebruiken, mezelf pijn doen, te veel of te weinig eten, me heel hard op het werk storten, ...);
- zoek ik afleiding (joggen, lezen, opruimen, afspreken met iemand, ...);
- denk ik bewust aan andere dingen.

3. Vermijding

Je doet alsof het probleem er niet is, je probeert het bewust uit de weg te gaan. Soms is dat niet erg, maar het is niet altijd efficiënt. Het kan, net zoals afleiding, op korte termijn helpen. Op lange termijn helpt het echter veel minder omdat je de oorzaak van het probleem of je gevoel niet aanpakt. Bij problemen waar je geen invloed op hebt, is het belangrijk om de situatie en je gevoelens daarbij ook te accepteren. Problemen of moeilijke gevoelens proberen weg te duwen, is als een blok ijs onder water proberen te houden: het blijft telkens terug naar boven keren.

Als iets me tegenzit ...

- probeer ik het bewust te vermijden;
- negeer ik de gang van zaken, ik probeer er niet aan te denken;
- vermijd ik mensen of situaties die me aan het probleem doen denken;
- probeer ik me te onttrekken aan de situatie;
- laat ik de boel de boel.

4. Sociale steun zoeken

Deze strategie houdt in dat je steun en troost zoekt bij anderen. Je vraagt hulp om het probleem samen op te lossen. In het algemeen werkt dit heel goed. Moeilijke dingen kunnen delen met anderen, versterkt ook vaak je relaties. Bovendien lucht het op om je zorgen uit te spreken, je voelt je er minder alleen door en krijgt misschien een nieuwe kijk op de situatie.

Een valkuil kan zijn dat je verwacht dat anderen je probleem oplossen, of dat je je eigen kracht en impact op de situatie onderschat.

Als iets me tegenzit ...

- vraag ik iemand om hulp of advies;
- deel ik mijn gevoel en zoek steun bij anderen;
- zoek ik troost en begrip;
- laat ik merken dat ik ergens mee zit;
- bespreek ik het met vrienden of familie.

5. Passieve reactie

Bij een passieve reactie ben je wel bezig met het probleem, maar je voelt je machteloos. Je hebt het idee er niets aan te kunnen doen en onderneemt dan ook niets. Je vindt het moeilijk om de situatie te accepteren en blijft erover malen in je hoofd. Soms is dit niet erg, want sommige problemen lossen zich vanzelf op. Maar vaak voel je je er niet beter door, het probleem neemt wel veel ruimte in beslag in je hoofd.

Als iets me tegenzit ...

- ga ik piekeren over het verleden;
- ga ik in bed liggen en kom tot niets;
- laat ik me geheel in beslag nemen door problemen;
- voel ik me als verlamd;
- blijf ik over het probleem nadenken zonder er iets mee te doen.

6. Emoties uitdrukken

Moeilijke emoties durven toelaten en ze er laten zijn, is niet altijd aangenaam, maar wel nodig om ze te verwerken. Je vecht er niet tegen, maar geeft er juist aandacht aan, waardoor je er meer begrip voor krijgt en ze langzaamaan minder intens worden.

Soms accepteren we ons gevoel niet, maar reageren we het af op anderen. Je kijkt dan niet naar de oorzaak van de emotie en wat je hier zelf mee kunt doen, maar zoekt een uitlaatklep. Je uit de emotie naar iemand anders. Hiermee beschadigen we ons zelfbeeld en onze relaties met anderen, en die kunnen net helpen in het omgaan met moeilijkheden.

Als iets me tegenzit ...

- ben ik kwaad op mezelf en foeter ik mezelf uit;
- doe ik iets dat bij mijn emotie past (passende muziek luisteren, mijn frustratie eraf lopen, op een boksbal slaan, een rustige dag nemen, ...);
- ben ik boos op de ander die dit heeft veroorzaakt;
- zet ik mijn emotie om in iets creatiefs of positiefs (een schilderij maken, mijn gevoel neerschrijven, anderen helpen, ...);
- laat ik mijn emotie er op een gepaste manier uit (wenen, diep zuchten, verwoorden hoe ik me voel, ...).

7. Geruststellende gedachten

Deze copingstrategie kan helpen om jezelf te kalmeren. Je stelt jezelf gerust en gooit niet nog eens olie op het vuur. Valkuil bij deze methode kan zijn dat je jezelf voor de gek houdt. Als het probleem echt om een oplossing vraagt, helpt het niet als jij tegen jezelf zegt: "Het komt goed", zonder dat je het probleem aanpakt.

Als iets me tegenzit ...

- bedenk ik me dat er nog wel ergere dingen kunnen gebeuren;
- zeg ik tegen mezelf dat het allemaal wel mee zal vallen;
- blijf ik optimistisch;
- ga ik ervan uit dat er betere tijden komen;
- bedenk ik me dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben;
- zeg ik tegen mezelf dat na regen zonneshijn komt;
- denk ik: het komt goed.

Herken je dit bij jezelf?

BIJLAGE OEFENING 15

BERG-METAFOOR - WERKBLAD

1. PERSOONLIJKE BERG

Wat is jouw zen-moment?

Wat wil je? Ik wil...

Wat wil je, maar zie je niet zo goed zitten?

Ik wil wel, maar ...

Waar kan je echt niet onderuit? Ik moet...

Wat voelt aan als chaos op dit moment?

2. OVERLEVINGSSTRATEGIEËN

Bedenk een lastige situatie. Welke van de genoemde strategieën herken je bij jezelf in deze situatie?

- vechten: snel boos, geïrriteerd zijn
- vluchten: in bv. eten, drugs, telefoon, shoppen, ...
- bevriezen: depressie of depressieve gevoelens
- pleasen: je naar de behoefte van een ander voegen, je eigen behoeften onderdrukken

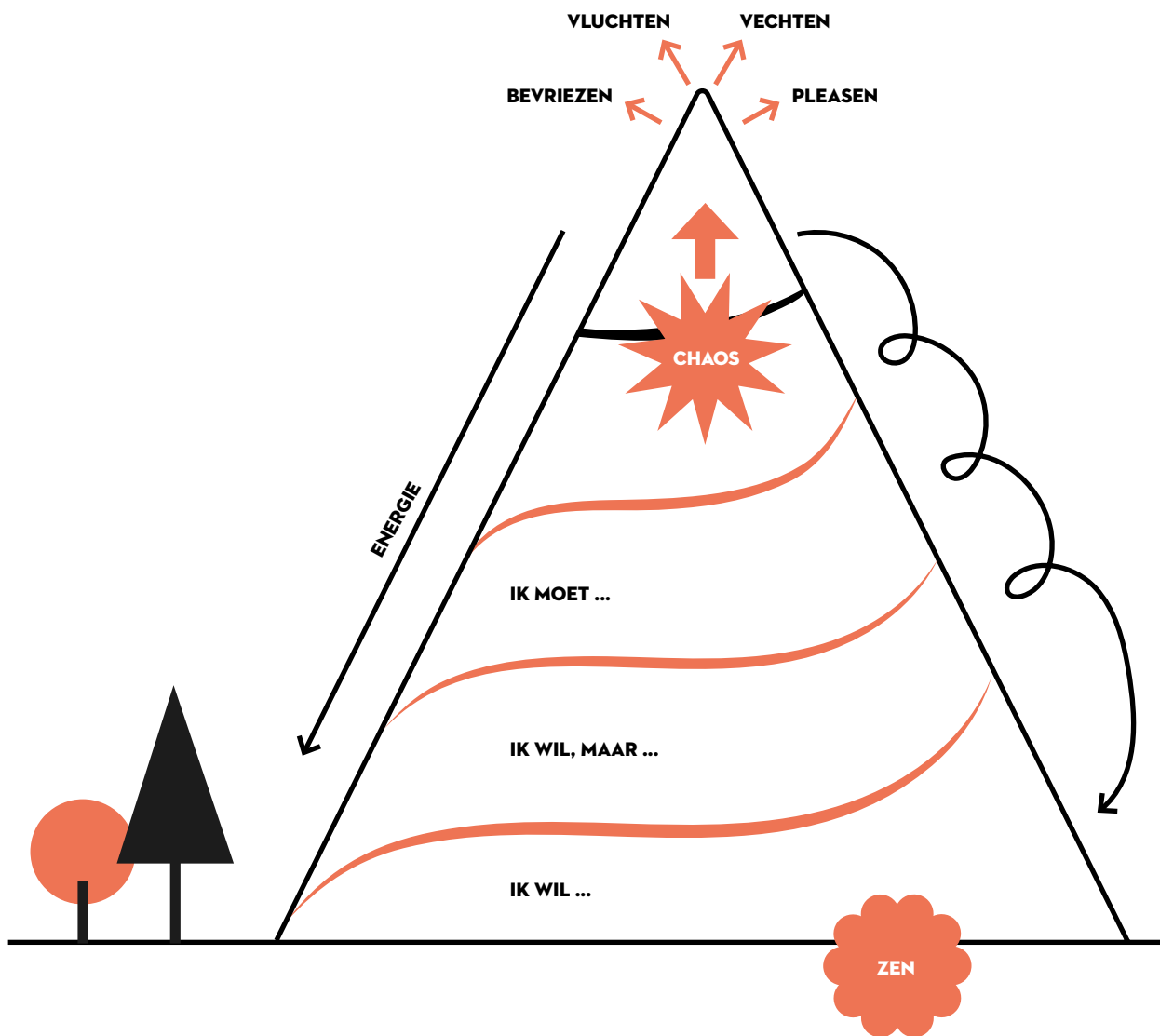
3. OMGAAN MET LASTIGE SITUATIES

Welke copingstrategieën herken je bij jezelf?

Neem de eerder beschreven lastige situatie opnieuw bij de hand. Welke copingstrategieën zouden je in deze situatie kunnen helpen?

BIJLAGE OEFENING 15

BERG-METAFOOR - AFBEELDING



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 doet denken 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

'Krachtboom!' – traject individuele begeleiding 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
C. Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

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

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

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

DE STUURGROEP



IN SAMENWERKING MET



Toast Confituur
Studio