A photograph of a man and a woman in a thinking pose. The man on the left is wearing a white shirt and a dark vest, with his hand on his forehead. The woman on the right is wearing a brown and white striped sweater, also with her hand on her forehead. They are both looking towards the right side of the frame.

# **Interventies die de veerkracht versterken: LifeCraft - Intern kompas**

**Daphne van den Bogaard – Nele Flamant**  
UGent

# LifeCraft op MoodSpace

MoodSpace

Over MoodSpace

NL EN



Welzijnsmonitor

Infotheek

Samen sterk

Test jezelf

Hier kun je terecht

Zelf aan de slag

Bezorgd om iemand

Krachtverhalen

Podcasts

Home > Zelf aan de slag

## Zelf aan de slag

Versterk jezelf. Handige zelfhulpmodules die je helpen je veerkracht te versterken en emotionele problemen het hoofd te bieden. Ga aan de slag op je eigen ritme.

### LifeCraft

Ga **zelfstandig** en **anoniem** aan de slag met dit programma om je **tijd en energie** beter in handen te nemen.

[> Ontdek het programma](#)

### Gezonde levensstijl

Ga **zelfstandig** en **anoniem** aan de slag met dit programma om een **gezonde levensstijl** uit te bouwen.

[> Ontdek het programma](#)

### Stress en Angst

Ga **zelfstandig** en **anoniem** aan de slag met dit programma om grip te krijgen op je **stress en angsten**.

[> Ontdek het programma](#)

### STAR

Ga **zelfstandig** en **anoniem** aan de slag met dit programma om grip te krijgen op je **zelfverwondend gedrag**.

[> Ontdek het programma](#)

### Think Life

Ga **zelfstandig** en **anoniem** aan de slag met dit programma om grip te krijgen op je **zelfmoordgedachten**.

[> Ontdek het programma](#)

### Samen zorgzaam

Ga **zelfstandig** en **anoniem** aan de slag om emotionele problemen te herkennen en bespreekbaar te maken.

[> Ontdek het programma](#)

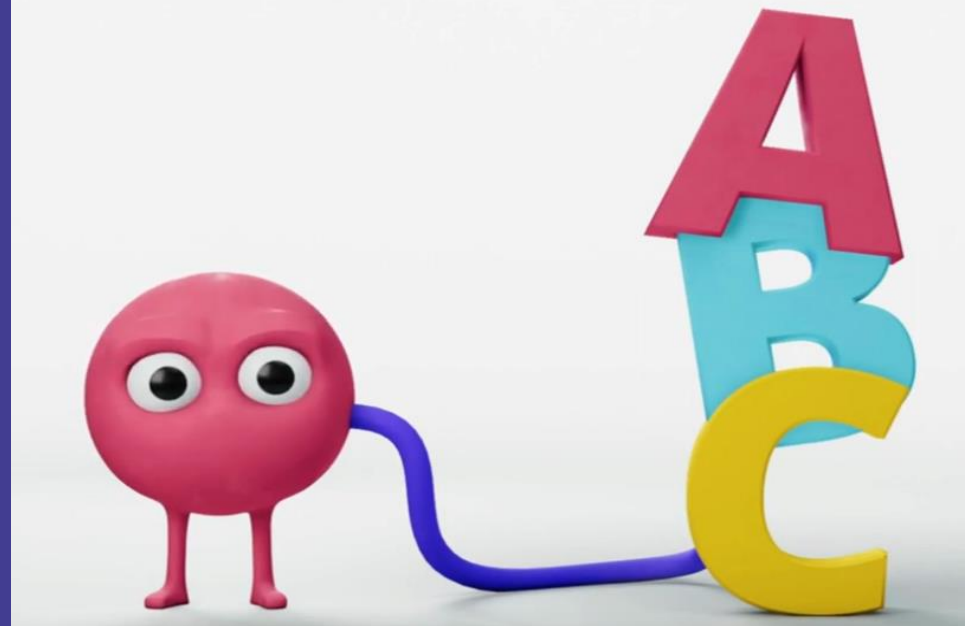
# Vandaag

- **LifeCraft: een online interventie**
  - Theoretische achtergrond
  - Hoe zit LifeCraft in elkaar
  - Wat weten we al?
- **Een blik op de toekomst**
  - LifeCraft: doorontwikkelingen
  - Intern kompas: een online module
- **Hoe ga ik met LifeCraft aan de slag?**



# LifeCraft

Ga naar [MoodSpace.be](https://moodspace.be)



Meer info op [moodspace.be](https://moodspace.be)

# LifeCraft: even polsen...

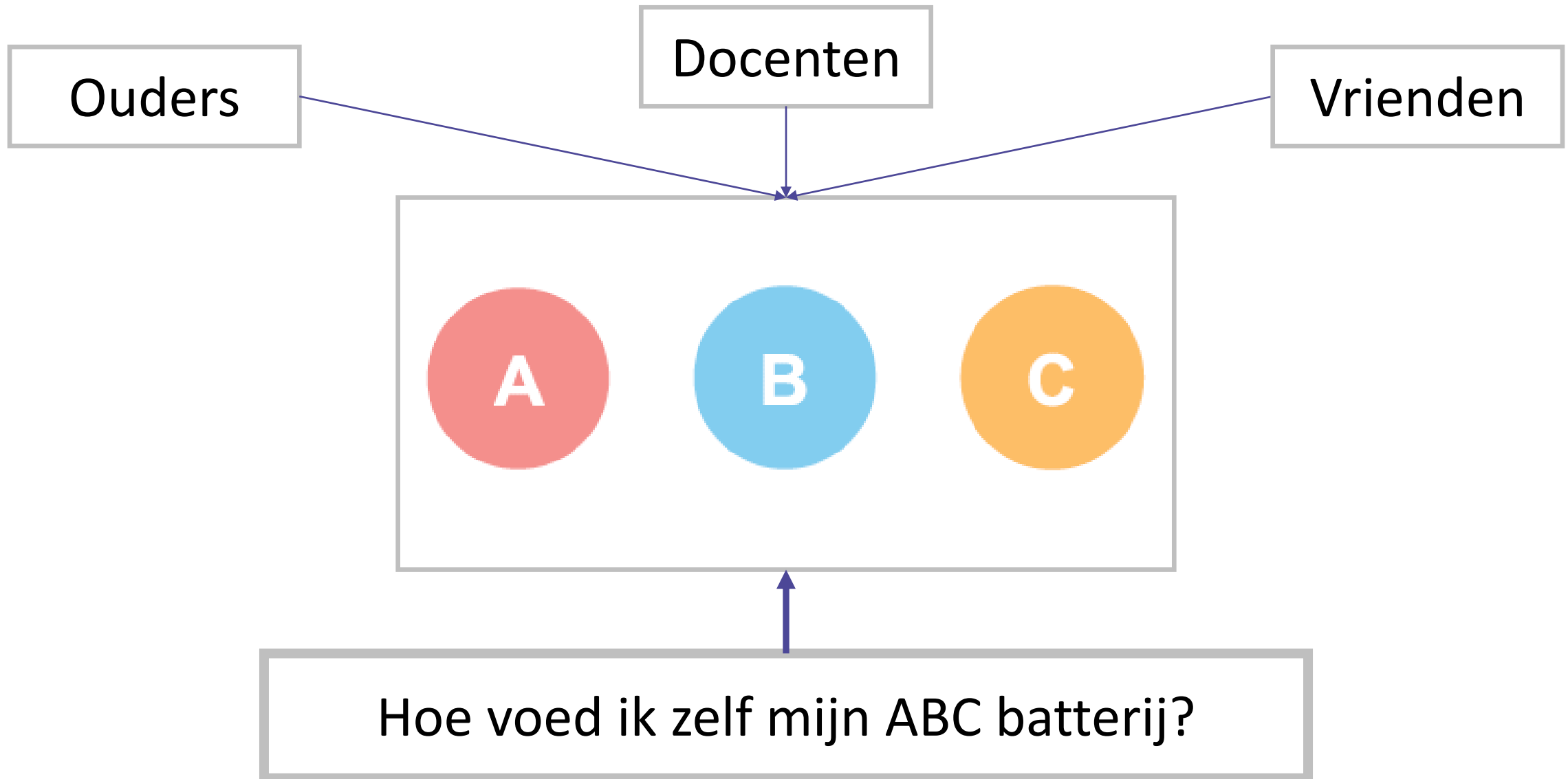
Wie van jullie kent LifeCraft al?

Wie heeft LifeCraft al aangeraden aan studenten?

# Theoretische achtergrond: ABC noden



# Theoretische achtergrond: ABC vormgeving



# Dus, ABC vormgeving is...

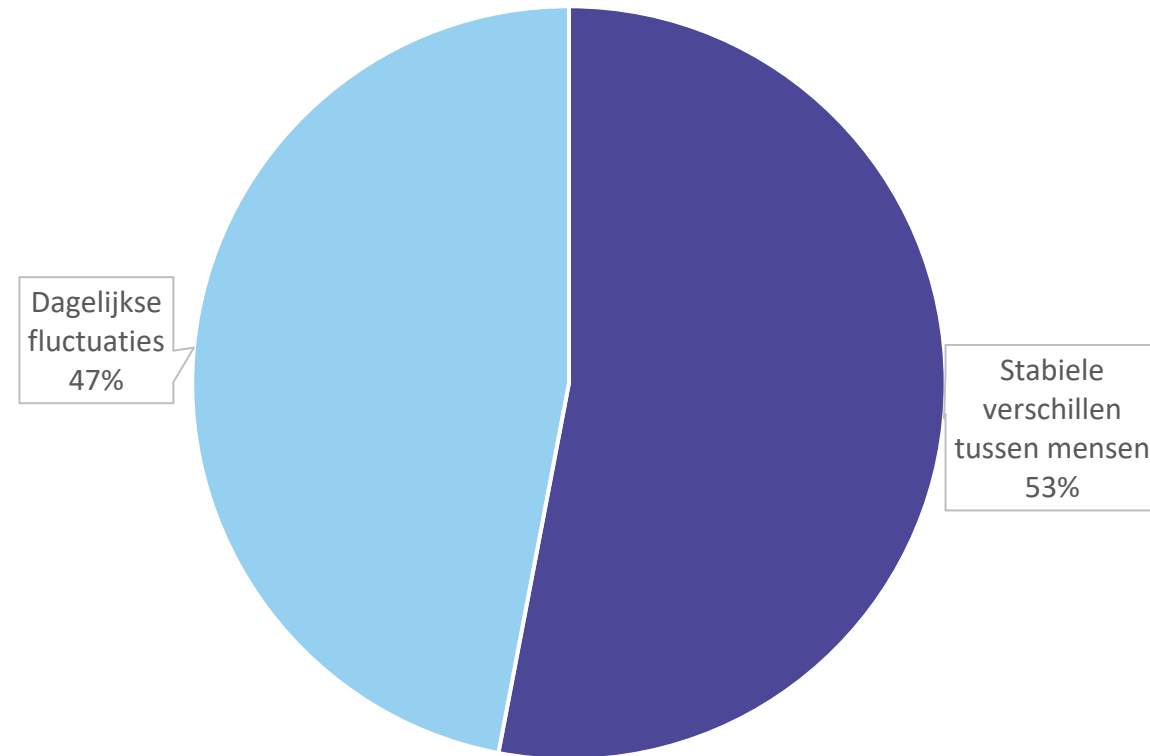
- Je *bewust* zijn van de activiteiten, personen en contexten die je ABC-behoeften goed doen (bewustzijnscomponent)
- Pro-actief *acties ondernemen* die je ABC-behoeften goed doen (actiecomponent)





# Hoe stabiel is ABC vormgeving?

- ABC vormgeving varieert van dag tot dag
- Op dagen dat studenten meer aan ABC vormgeving doen, ervaren ze meer ABC-bevrediging
- **Kunnen we ABC vormgeving trainen?**



ABC vormgeving

ABC-bevrediging

## Doel LifeCraft

- Meer bewust worden van je ABC-behoefte
- Actie ondernemen om je ABC-batterij te vullen
- ❖ Samen ontwikkeld door SIHO En Ugent



Meer info op [moodspace.be](http://moodspace.be)

# Hoe zit LifeCraft in elkaar?



LifeCraft is een **online trainingsprogramma** waarin je leert om **je tijd meer in eigen handen te nemen en op zoek te gaan naar wat je energie geeft.**

De training geeft je daartoe concrete informatie en tips. Ook wordt jou gevraagd om **6 uitdagingen** aan te gaan. Door **14 dagen** actief aan deze uitdagingen te werken versterk je je welzijn.

Onderzoek toont wel aan dat er een belangrijke **voorwaarde** is om de vruchten van dit trainingsprogramma te plukken: **je moet de opgegeven uitdagingen ook echt uitvoeren.**

**Getuigenissen van medestudenten** en een **concreet actieplan** helpen je op weg om deze uitdagingen tot een goed einde te brengen. Ben je benieuwd? Ga dan naar module 1!



# Hoe zit LifeCraft in elkaar?

## Module 1: Doe iets waar je zin in hebt

100% compleet

### INTRO

Welkom

Zelftest

### PSYCHO-EDUCATIE

Laten we starten

### UITDAGING 1

Uitdaging

Brainstorm

Getuigenis

Actieplan

Jouw actieplan

Jouw mening over dit programma

## Module 2: Maak verbinding

33% compleet

### UITDAGING 2

Uitdaging

Brainstorm

Getuigenis

Actieplan

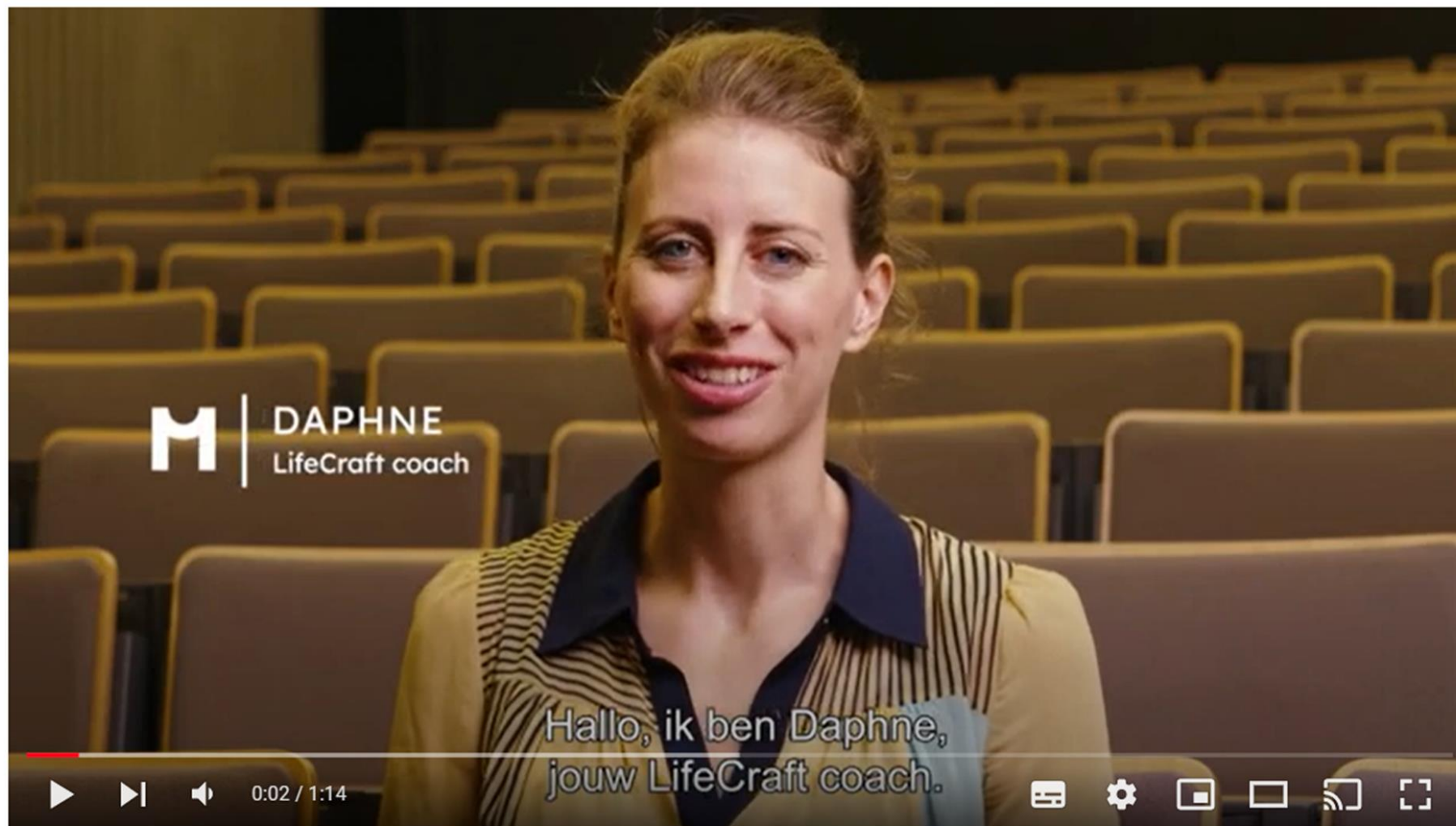
Jouw actieplan

### REFLECTIE UITDAGING 2

Reflectie

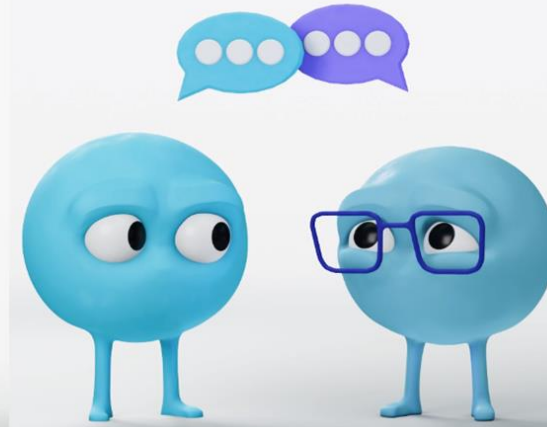
Jouw mening over dit programma

# LifeCraft: welkom

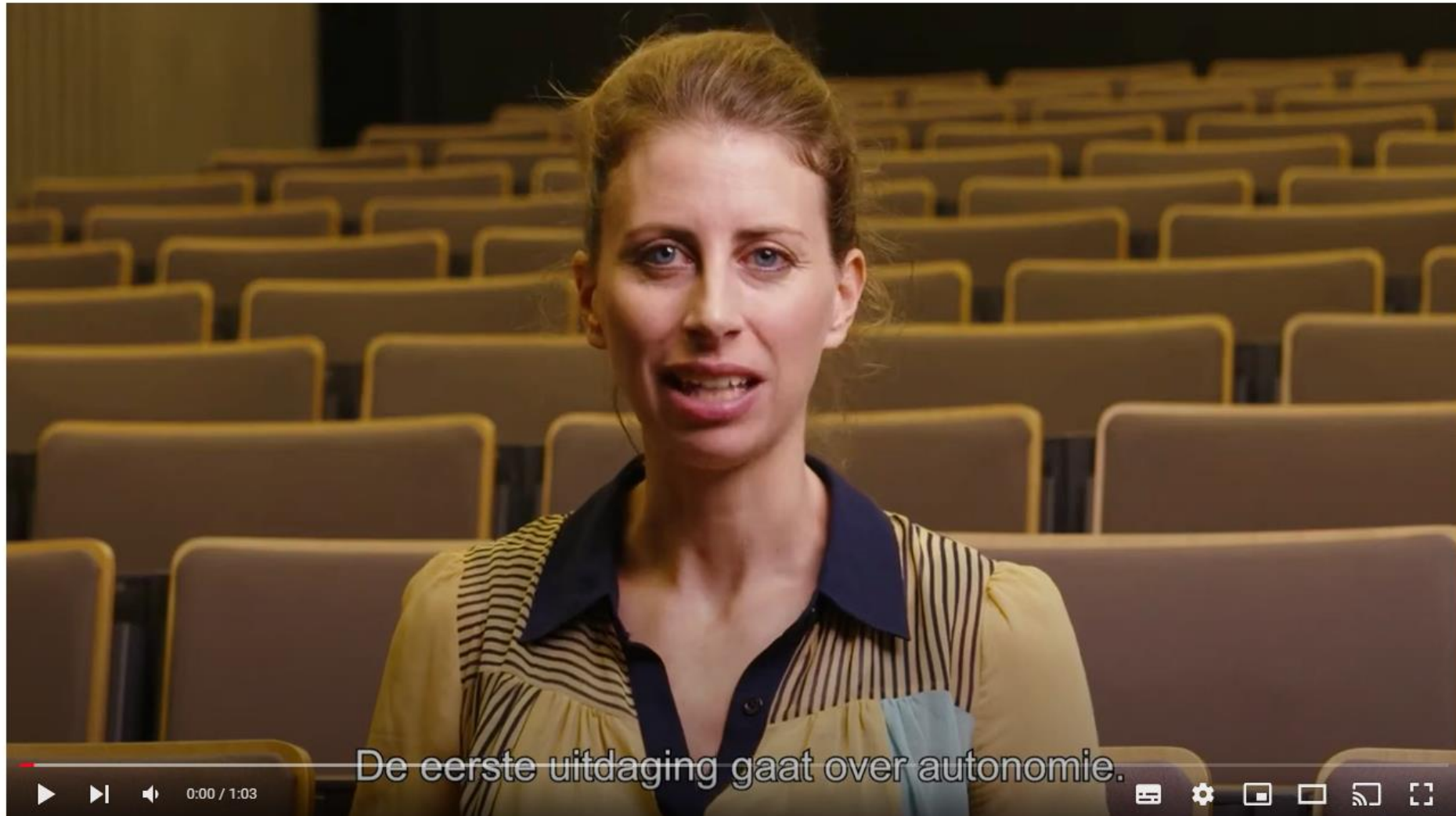


# LifeCraft: psycho-educatie

**Autonomie**  
**verBondenheid**  
**Competentie**



# LifeCraft: uitdaging



De eerste uitdaging gaat over autonomie.

# LifeCraft: brainstorm: ga zelf even aan de slag

## Brainstorm

We starten met een korte brainstorm.

**Stap 1: Denk eens aan een concreet moment in je leven waarin je het gevoel had vol energie te zitten.**

Je ging volledig op in wat je deed en had het gevoel dat je iets deed waar je helemaal achter stond. Het kan iets kleins zijn dat je dagelijks doet of iets speciaals dat je maar één keer gedaan hebt. Je mag zover teruggaan in de tijd als je wilt.

Wat komt er als eerste in je op? Noteer de activiteit die je toen uitvoerde hieronder.

**Stap 2: Het moment dat je net beschreef, was een moment dat je je echt autonoom of vrij voelde.**

Welke andere activiteiten zouden jou datzelfde (of een gelijkaardig) gevoel kunnen geven?

Noteer hieronder minimaal 1 en maximaal 5 andere activiteiten.



**LifeCraft: brainstorm: ga zelf even aan de slag**

Hoe was dit voor jullie? Ging dit vlot?

# LifeCraft: brainstorm: wat zeggen studenten?

## Wat vind jij leuk?

- ✓ Muurklimmen
- ✓ Death ride in costa rica
- ✓ Gezellig koken met een vriendin en met een wijntje bijpraten
- ✓ Zangstage
- ✓ Uitgaan
- ✓ Yoga
- ✓ Filosoferen
- ✓ Darts
- ✓ Puzzelen
- ✓ Luidkeels zingen
- ✓ In de zon zitten



## AUTONOMIE

Ik kan echt op niks komen aangezien ik maandagavond examen heb en nog heel veel werk heb om te studeren

## Wat vind jij waardevol?

- ✓ Zonsondergang kijken
- ✓ Er zijn voor een vriendin van mij en goed de tijd nemen om te luisteren
- ✓ Studeren
- ✓ Vrijwillig met iets helpen thuis
- ✓ Ik wil veganistisch koken
- ✓ Meer te weten komen over vrouwen in Oudengelse literatuur
- ✓ Complimentjes geven
- ✓ Samenvatten van H2 OB afwerken
- ✓ Stekje nemen van plant

# LifeCraft: brainstorm: wat zeggen studenten?

## Met wie voel jij je echt verbonden?

- ✓ Mijn vriend
- ✓ Mijn vrouw
- ✓ Prada (hondje)
- ✓ Mijn mama
- ✓ Mijn 2 beste vriendinnen
- ✓ Mijn kleine zus
- ✓ Ouders
- ✓ Mijn oma
- ✓ Mijn lief
- ✓ Mijn nu helaas ex-lief



VERBONDENHEID

## Hoe kan jij zorg/hulp bieden aan iemand of zelf zorg/hulp vragen?

- ✓ 'Checking up', vriendin voelde haar laatste tijd wat minder
- ✓ Broodpudding maken als steun voor de examens
- ✓ steun vragen ivm masterproef
- ✓ Vertellen over mijn gevoelens na mijn eerste examen en zeggen hoe mijn motivatie tegenover de volgende examens is
- ✓ Mijn vader opbellen
- ✓ Vragen om te helpen een kast in mekaar te steken, want we zijn net verhuisd

# LifeCraft: brainstorm: wat zeggen studenten?

## Wat kan jij goed?

- ✓ Mensen helpen met computer problemen
- ✓ dingen knutselen
- ✓ Wetenschappelijk programmeren
- ✓ kleren verkopen op vinted
- ✓ Voor de eerste keer een zwarte piste af skiën (zonder te vallen)
- ✓ Loopwedstrijd in goede tijd lopen
- ✓ Schrijven
- ✓ Informatie onthouden
- ✓ Katten aaien
- ✓ Vrienden helpen
- ✓ Leren, blokken



## Waarin wil jij beter worden?

- ✓ Beter worden in Rocket League
- ✓ Schubert pianostuk inoefenen (deel 2 van de 4)
- ✓ Starten met calligrafie
- ✓ Een liedje schrijven
- ✓ Een nieuw recept proberen
- ✓ Ik wil bijleren over klassieke conditionering
- ✓ 2 lessen kijken van Mariene Geologie
- ✓ Mindfulness
- ✓ het vak materiaaltechnologie
- ✓ Leren beatboxen
- ✓ Handstand leren

# LifeCraft: getuigenissen



# LifeCraft: actieplan: ga zelf even aan de slag

## Welke autonomie-activiteit wil jij (over)morgen doen?

Onderzoek heeft aangetoond dat de kans dat je een plan ook echt uitvoert, groter wordt als je het plan zo concreet mogelijk maakt. Hier zijn de 4 W-vragen voor bedoeld. Vul ze zo precies mogelijk in.

Wat wil je precies doen?

Wanneer wil je dit doen?

Waar ga je dit doen?

Eventueel: met wie ga je dit doen?

# LifeCraft: actieplan: wat zeggen studenten?



## COMPETENTIE

iets doen wat je kunt

iets bijleren of iets nieuws  
leren

Wat?

Moelleux  
maken

Schilderen op  
canvas

Leren  
programmeren  
in R

iets nieuws  
leren koken

Wanneer?

Na mijn 3de  
leerblok

Na het  
studeren

Morgen

Vanavond of  
morgen

Waar?

In de keuken

Aan mijn  
bureau

Thuis

Op kot

Met wie?

Eventueel met  
mijn moeder

Alleen

Met de hulp  
van online  
bronnen

Met  
kotgenoten

# LifeCraft: afleidingen: ga zelf even aan de slag

Met een afleiding bedoelen we iets in je omgeving dat je kan afleiden van je plan. Bijvoorbeeld slecht weer, een dringende deadline, filmpjes op youtube, Instagram, Whatsapp, .... waardoor je niet komt tot het uitvoeren van je plan. Welke afleidingen denk jij tegen te komen en hoe wil je ermee om gaan? Probeer minstens 1 afleiding te bedenken.

Afleiding 1

Strategie 1

Afleiding 2

Strategie 2



# LifeCraft: afleidingen / valkuilen - strategie: wat zeggen studenten?

## Afleiding

## Valkuil

A

AUTONOMIE

- ✓ Scrollen op gsm – moment inplannen om sociale media te checken en op andere momenten internet uitzetten
- ✓ Examens – me aan mijn planning houden

- ✓ Vermoeidheid – genoeg pauze nemen
- ✓ Mijn angst om te bellen – doel voor ogen houden

B

VERBONDENHEID

- ✓ Honger – laat ontbijten en een gezonde snack klaar hebben
- ✓ Studeren – concreet inplannen wanneer we gaan bellen

- ✓ Mezelf niet kunnen openstellen – De ander toch proberen vertrouwen en starten met iets kleins te zeggen
- ✓ Denken dat ik mensen stoer door berichten te sturen – Onthouden dat ik het zelf altijd aangenaam vind, als mensen contact met me opnemen

# LifeCraft: actieplan

Welke competentie-activiteit wil jij (over)morgen doen? Vul de 4 W-vragen zo precies mogelijk in om je kans op uitvoeren te vergroten.

Wat wil je precies doen?
Een kopstand proberen doen
Wanneer wil je dit doen?
In mijn middagpauze
Waar ga je dit doen?
Op mijn kot (of als de zon schijnt in het park).
Eventueel: met wie ga je dit doen?
Alleen

Om de kans op uitvoering van je plan te vergroten door automatisering bekijken we opnieuw wat je kan afleiden van je plan. Welke afleidingen denk jij tegen te komen en hoe wil je ermee om gaan? Probeer minstens 1 afleiding te bedenken.

Afleiding 1
deadline
Strategie 1
mijzelf overtuigen dat pauze noodzakelijk is
Afleiding 2
GSM
Strategie 2
Wegleggen

- **Makkelijk te downloaden en te delen met personen uit persoonlijk netwerk**
- **Vanaf april ook te raadplegen in persoonlijk dashboard**

# Wat tonen de resultaten aan?

## 1. Werkt LifeCraft?

## 2. Wie houdt het vol?

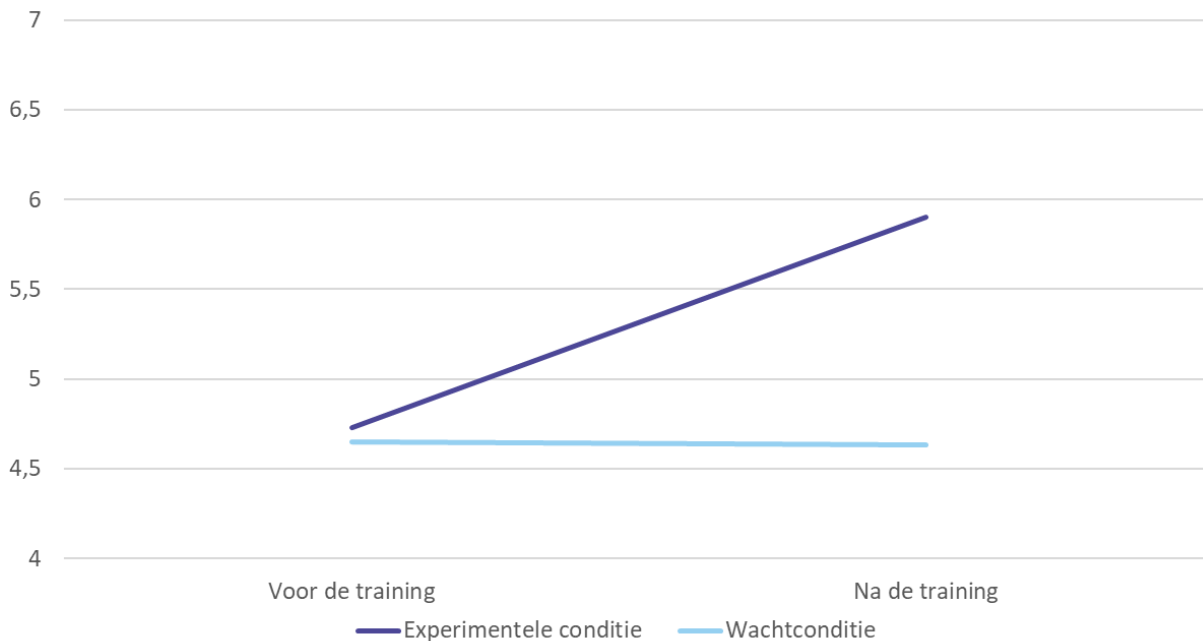
## 3. Voor wie werkt het?

Deze studie werd uitgevoerd bij

- 365 studenten
- Gemiddeld 21,9 jaar (78,8% vrouwen)
- 45% in de controlegroep; 55% in de experimentele groep
- 3 meetmomenten

# Vraag 1: werkt LifeCraft?

Scores ABC vormgeving



Scores ABC-bevrediging



- **LifeCraft heeft het gewenste effect: na de training scoren studenten hoger op ABC vormgeving en ervaren ze meer ABC-bevrediging**

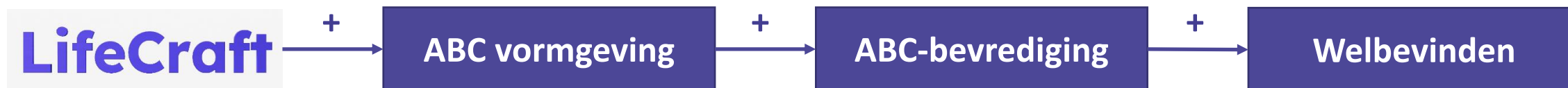
## Vraag 2: wie houdt het vol?

- **Redelijk wat uitval: 56% doorloopt alle 7 modules**
- **Uitval blijkt afhankelijk van**
  - Autonome motivatie voor het programma
  - WhatsApp ondersteuning tijdens het programma
- **Naar de toekomst toe: inzetten op vermijden uitval en verhogen betrokkenheid**

# Vraag 3: voor wie werkt het?

- Hoe meer de oefeningen uitgevoerd werden (betrokkenheid), hoe groter de effecten van het programma
- Geen verschillen naargelang
  - Snelheid waarmee studenten het programma doorlopen
  - Persoonlijkheid van studenten
- Effectiviteit wordt verder getoetst in verschillende studies

# Wat weten we al?



- ABC vormgeving is trainen!
- Effecten blijven een maand na de training aanwezig
- Bij volwassenen en studenten onderzocht
- Vooral belangrijk in functie van veerkracht
- Belang van motivatie en engagement



# Voor wie? Positieve reacties van studenten

**Dankjewel om me de kans te geven** om deel uit te maken van dit programma. Heel fijn dat er die ondersteuning is in zo'n zwaar deel van het jaar.

Appreciatie

Ik vond het een nuttig programma om je **bewust te worden van wat belangrijk is om je goed te voelen**. Zeker bij de elementen autonomie en competentie had ik nog nooit echt stilgestaan.

Inzicht en bewustzijn

Het was leuk om hieraan mee te doen, ik ben **tot het inzicht gekomen dat ik te weinig focus op wat IK nu eigenlijk wil en leuk vind**.

Wanneer ik me een periode minder goed voel wil ik de **reflex hebben om te bedenken of mijn abc-noden wel vervuld zijn**. Zo weet ik dat ik best eens afspreek met vrienden, meer tijd vrijmaak voor activiteiten die ik graag doe...

Duurzaamheid



# Voor wie? Nuttige input van studenten

Voor mij persoonlijk, maar dit kan ook door de examenperiode zijn, **volgden de opdrachten iets te snel op elkaar op**. Zeker iets doen met iemand is nu niet zo snel geregeld.  
Het was enorm leerrijk om eens op deze manier na te denken over mezelf en mijn handelen.

Inhoudelijke feedback

Ik voelde me alvorens aan het onderzoek te beginnen in orde, maar **werd nogal erg geconfronteerd met mezelf** door de opdrachten.  
Wanneer ik ze niet uitvoerde, **voelde het vaak aan alsof ik erg gefaald had** [...] Ik ga al enkele maanden naar de therapeut [...]

Neveneffecten van LifeCraft

Ik hoopte dat het mij mentaal sterker zou maken in de blokperiode.  
Maar ik denk dat dit technieken zijn die eerder **voor de blokperiode aangeleerd moeten worden** en dat we die daarna zelf kunnen toepassen wanneer we tijd/ruimte hebben.

Preventieve karakter van LifeCraft

# Een blik naar de toekomst

- **LifeCraft: doorontwikkelingen**
- **Intern kompas**

## Beperkingen huidige LifeCraft

- Voorlopig enkel ontwikkeld en getest bij studenten en volwassenen
- Geen aandacht voor ABC vormgeving op sociale media
- Enkel aandacht voor maximaliseren ABC-bevrediging
- Volledig zelfstandig te doorlopen

## LifeCraft doorontwikkelingen

- Ontwikkelen en testen bij leerlingen secundair onderwijs
- Ook focus op ABC vormgeving bij 'online' activiteiten
- Ook focus op minimaliseren ABC-frustratie: 'wat laat mijn batterij leeglopen?'
- Toevoegen groepssessie als opstartinterventie

## Beperkingen huidige LifeCraft

- Substantiële uitval tijdens programma & programma wordt niet altijd trouw gevolgd
- Bepaalde 'zelfkennis' nodig: 'wat vind ik waardevol?' 'waar wil ik in groeien?'

## LifeCraft doorontwikkelingen

- Blended gebruik
  - Geautomatiseerde reminders en specifieke herinneringsboodschappen
  - Toevoegen van contactpersonen (delen van bv. actieplan)
  - Downloaden van oefeningen en actieplannen
- Module rond intern kompas

# Intern kompas

- Aanvulling op LifeCraft: focus op het intern Kompas
- Het belang van een stevige identiteit: wat zijn mijn persoonlijke waarden ('wat vind ik belangrijk?'), doelen ('waar wil ik naartoe?') en interesses ('wat boeit me?')
- Studenten met een sterk intern kompas rapporteren meer vitaliteit, meer autonome motivatie voor hun studierichting, meer studietevredenheid, meer ABC-bevrediging en meer ABC vormgeving



# Intern kompas

## ➤ Doel

- Bewustzijn verhogen van eigen intern kompas
- Begeleiding studiekeuze die aansluit bij intern Kompas

## ➤ Module uitgewerkt door SIHO & UGent

- Reflectie-oefeningen
- Informatie over bestaande gevalideerde tools (bvb. onderwijskiezer)



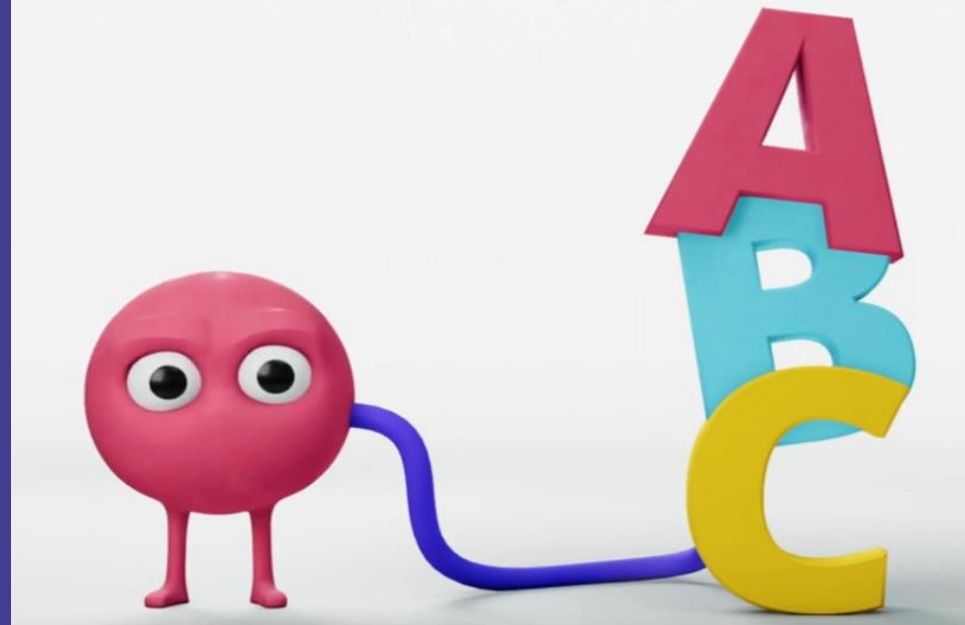
# Hoe ga ik nu met LifeCraft aan de slag?

- Maak je het programma eigen
- Maak gebruik van de doorontwikkelingen: word een actieve coach aan de zijlijn
- Individueel of in groep
- Ervaringen delen via lerend netwerk SIHO



# LifeCraft

Ga naar [MoodSpace.be](http://MoodSpace.be)



**Bedankt voor uw aandacht!**  
**Vragen?**