

Veerkracht in beweging voor mannen in detentie

Type

Groepsaanbod

Startdatum

21/01/2026 - 11/03/2026

Locatie

Vagevuurstraat 8, 8755 Wingene, Belgium (Penitentiair Landbouwcentrum Ruiselede)

Door

Marjolein Devriendt

Steven Swaenepoel (Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

21 januari 2026 - 19:00 - 20:45

28 januari 2026 - 19:00 - 20:45

04 februari 2026 - 19:00 - 20:45

11 februari 2026 - 19:00 - 20:45

25 februari 2026 - 19:00 - 20:45

11 maart 2026 - 19:00 - 20:45

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

+23 jaar= 2,5 per sessie (PLC betaald het remgeld)

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Veerkracht in beweging – mannen in detentie (re-integratietraject PLC Ruiselede) - start: januari 2026

Deze training is speciaal ontworpen voor mannen in gevangenschap die willen leren omgaan met stress en hun veerkracht willen vergroten. Er leefde in het Penitentiair Landbouwcentrum Ruiselede een duidelijke vraag naar een cursus rond ontspanning en zelfregulatie. Samen met de Gezondheidsacademie CM, CAW en het PLC werd dit traject vormgegeven.

Tijdens deze training ontdek je hoe je:

• stresssignalen sneller herkent en begrijpt hoe spanning je gedrag, emoties en gedachten beïnvloedt

• leert schakelen van impulsieve reacties naar bewuste ontspanning

• door lichaamsgerichte oefeningen kracht én flexibiliteit ontwikkelt in uitdagende situaties

• meer inzicht krijgt in lichaamstaal, grenzen aangeven en samenwerken

• via de Rots- en Watermethodiek een gezonde balans vindt tussen zelfvertrouwen (Rots) en empathie (Water)

Na afloop ga je naar huis met:

• concrete technieken zoals boksen, ademhaling en ontspanning om spanning te ontladen en rust te herstellen

• ervaringsgerichte oefeningen die helpen om meer rekening te houden met jezelf én de ander

• een sterker vertrouwen in je eigen veerkracht en het vermogen om te kiezen voor verbinding

• inzichten die je dagelijks kunt toepassen, ook buiten de gevangenismuren

Hoe verloopt dit traject?

De training bestaat uit zes intensieve sessies van telkens anderhalf uur. Elke bijeenkomst start in actie – boksen, stoten, bewegen – en bouwt vervolgens verder met oefeningen rond stressherkenning, lichaamstaal en samenwerking. Afgesloten wordt telkens in stilte, met ademhaling en ontspanning. In alles staat lichaamsbewustzijn centraal: wat gebeurt er in je lijf als spanning zich opbouwt, en hoe kun je daarop reageren?

Ervaringen van deelnemers

“Ik doe aan gevechtsport, dus dat boksen sprak me wel aan. Maar het was veel meer dan dat. We leerden hoe we beter kunnen omgaan met elkaar. Dat heeft mij veranderd. Ik hou nu meer rekening met de mensen rondom mij. Ik ben positiever dan vroeger.” – Otis*

“Vroeger was ik soms te explosief. Nu probeer ik rustig te worden door op mijn ademhaling te letten en te denken aan de goede dingen in mijn leven. Normaal toon ik niet snel mijn zachte kant, maar bij Marjolein en Steven voelde ik me meteen op mijn gemak.” – Adam*

De impact van de sessies blijft hangen: adem voor je reageert, herken je grenzen, kies voor verbinding. De deelnemers gaven het traject een topscore van 10/10.

Hulp bij

Agressiebeheersing, Stress, Conflicten, Lichaamsgericht, Piekeren, Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Structuur van een sessie

Elke sessie volgt dezelfde opbouw:

- Afspraken – lesstructuur – verwachtingen/terugkoppeling vorige sessie
- Check-in: lichaam, adem en gedachten
- Ontlading: fysieke oefeningen met focus op gronden, centreren, focussen
- Ervaringsgerichte oefeningen: Rots & Water-principes & samenwerking/communicatieoefeningen, …
- Psycho-educatie: stressreacties, inzichten uit trauma-educatie, stressregulatie, breinwerking, lichaamstaal …
- Opladen: ademhaling, stretching, ontspanning
- Afsluitronde: inzichten en transfer naar dagelijks leven

We bieden een veilige groepscontext, met duidelijke afspraken en ruimte voor ieders tempo. Alles wat gedeeld wordt, blijft in de groep. Steven en ik zijn aanwezig als begeleiders en aanspreekpunten, laagdrempelig, verbindend en vanuit ervaring.

Zes focusdoelen in de reeks:

1. **Lichaamstaal & communicatie**
   Bewust worden van hoe je houding je gedachten, emoties en gedrag beïnvloedt.
2. **Zelfregulatie**
   Omgaan met stress via ademhaling, spierontspanning en fysieke ontlading.
3. **Grenzen herkennen en aangeven**
   Bewust worden van je rode én groene knoppen, en leren krachtig en respectvol begrenzen.
4. **Mentale & fysieke kracht**
   Je kracht doseren, negatieve gedachten leren keren en positief inzetten.
5. **Oplossingsgericht samenwerken**
   Omgaan met conflicten en frustraties via zelfinzicht, lichaamsbewustzijn en communicatie.
6. **Innerlijk kompas**
   Doelen formuleren, zelfzorg versterken en richting vinden – ook na de training.

Meer info over het project: zie doorgestuurd document juni 2025 naar Hanna De Baecke.

Sessie 1: introductie

Focusdoelen:

Ik leer mijn energie op een positieve en constructieve manier ontladen

Ik vergroot mijn lichaamsbewustzijn door:

o mijn sterktes en valkuilen te (h)erkennen en dit door mijn Rots- en Waterkwaliteiten te benoemen;

o bewust de Rots- en Waterprincipes: 'gronden-centreren-focus' in te zetten;

o dat ik het verband zie en ervaar tussen mijn lichaamshouding en mijn eigen gedachten, emoties & stressniveau, alsook hoe ik overkom op anderen.

Ik oefen in positieve lichaamstaal en communicatie door:

- Gronden-centreren-focus in te zetten in alledaagse situaties

Sessie 2: lichaamstaal en communicatie

Focusdoelen:

- **Ik leer mijn energie op een positieve en constructieve manier ontladen**
- **Ik vergroot mijn lichaamsbewustzijn door:**
  - **dat ik het het verband zie en ervaar tussen mijn lichaamshouding en mijn eigen gedachten, emoties & stressniveau, alsook hoe ik overkom op anderen;**
  - **het leren herkennen van verschillende lichaamshoudingen en hun effect: strand- tunnel- en machohouding;**
  - **bewust te schakelen van de ene naar de andere houding.**
- **Ik leer mezelf te reguleren doordat:**
  - **ik besef dat ik kan schakelen van spanning naar ontspanning en van onrust naar rust.**
  - **ik gebruik kan maken van mijn innerlijke hulpbronnen, zoals de ademhaling, inzetten van beweging en spier(ont)spanning).**
- **Ik oefen in positieve lichaamstaal en communicatie door:**

Sessie 3: zelfregulatie (je 'innerlijke temperatuur' regelen)

Focusdoelen:

- **Ik leer mijn energie op een positieve en constructieve manier ontladen**
- **Ik vergroot mijn lichaamsbewustzijn door:**
  - **inzicht te krijgen in mijn stressniveau en hoe mijn mate van stress zich uit via mijn lichaam, mijn gedachten en mijn gedrag**
- **Ik leer regularisatievaardigheden aan:**

- **Ik gebruik bewust mijn innerlijke hulpbronnen (ademhaling, beweging en spier(ont)spanning) met als doel bewust te kunnen overschakelen van spanning naar ontspanning en van onrust naar rust.**
- **ik breng mijn 'rode knoppen' in kaart (mijn triggers). Tegelijkertijd word ik mij bewust van mijn 'groene knoppen', die ervoor zorgen dat ik me opnieuw veilig en rustig kan voelen.**
- **ik leer bewust te handelen in de plaats van reactief/impulsief te handelen.**

Sessie 4: aanvoelen en aangeven van grenzen + persoonlijke doelen

Focusdoelen:

- **Ik leer mijn energie op een positieve en constructieve manier ontladen**
- **Ik vergroot mijn lichaamsbewustzijn door:**
  - **mijn eigen grenzen te (h)erkennen en te concretiseren wat mijn 'rode knoppen' zijn die mij triggeren. Tegelijkertijd word ik mij bewust van mijn 'groene knoppen', die ervoor zorgen dat ik me opnieuw veilig en rustig kan voelen.**
  - **Ik kan op een constructieve en positieve, maar krachtige manier mijn grenzen aangeven.**
  - **Ik ben me bewust van de impact van mijn lichaamstaal, intonatie en stemgebruik.**
  - **ik word me bewust van de impact van groepsdruk en de gevolgen die groepsdruk teweegbrengen.**

Sessie 5: mentale en fysieke kracht

Focusdoelen:

- **Ik leer mijn energie op een positieve en constructieve manier ontladen**
- **Ik vergroot mijn lichaamsbewustzijn door:**
  - **Ik ben me bewust van mijn eigen mentale kracht, waarbij de impact van zowel positieve als negatieve gedachten op mijn gedrag duidelijk wordt.**
  - **ik leer mijn fysieke kracht te doseren en zet deze in op een positieve en constructieve manier.**
- **Ik leer oplossingsgericht samenwerken**
  - **ik leer omgaan met moeilijke situaties die me frustraties bezorgen. Daarbij word ik me bewust van mijn lichaamssignalen en mijn gedrag, gecombineerd met de impact daarvan op relaties met anderen.**

Sessie 6: mijn innerlijk kompas

Focusdoelen:

- **Ik leer mijn energie op een positieve en constructieve manier ontladen**
- **Ik vergroot mijn lichaamsbewustzijn en zet de principes van Rots en Water doelbewust in**
  - **Ik kan me gronden-centreren-focussen als anker en kies bewust voor Rots- dan wel Watergedrag**
  - **Ik gebruik de ontladings- en ontspanningsoefeningen preventief maar ook om mijn lichaam en hoofd tot rust te brengen in spannende situaties**
- **Ik maak een zelfzorgplan voor de toekomst. Daarbij formuleer ik concrete doelen, die ik waar nodig aanpas. Ik ben me hierbij bewust van wat ik (niet) meer wil. Steven: IKIGAI - Today is the first day of the rest of my life…**
- **Ik leer oplossingsgericht samenwerken**

- **Ik denk en handel oplossingsgericht i.p.v. conflictgericht.**

Contact en inschrijven

E-mailadres

marjolein@krachtcenter.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/veerkracht-beweging-voor-mannen-detentie