



Veerkracht en weerbaarheid

Meer dan een project – een missie

Evi Gysbrechts | Inner power on tour | 23 September 2026

Wie?

- **Evi Gysbrechts** – logopediste in hart en nieren sinds 2009
- Brain Balance Coach opleiding in 2022-2023
- Energy Medicine opleiding in 2022 (Oude Chinese Geneeskunde)
- Heel wat projecten tussendoor: o.a. workshops veerkracht kinderen, coaching, ...
- Hondenmama Ollie
- Zoekende in balans



Waarom doe ik dit?

- Alle goede verhalen beginnen uit eigen ervaring
- Inspiratie bewuster leven: gestart vanuit buikgevoel, later opleiding
- Missie: persoonlijke ontwikkeling in 't dagelijks onderwijs
- Overtuigingen – kindertijd – volwassenheid: vroeg begonnen, ...
- Jullie vragen uiteraard ook
- Pijlers:
 - Brein
 - Beweging/ademhaling
 - Voeding
 - Slaap/meditatie
 - Omgeving
- Nadien: inspiratie – hands-on tools

Wat is ...

... veerkracht & weerbaarheid?

VEERKRACHT

Letterlijk: terug bouncen, weer terug kunnen veren.

- Doel = niet voorkomen, wel anders reageren.
- Dat, kan je jezelf aanleren. Stukje herprogrammeren (NLP)

WEERBAARHEID

- Nadruk op jouw reactie op de actie, niet op voorkomen
- Na heel wat ervaringen vanuit het 'anders aanpakken', nieuwe overtuiging: 'I got this' en die gedachte shift iets in jouw beleving. Maakt jou weerbaar en minder gevoelig voor 'vallen'



Inzichten

Mentale weerbaarheid – veerkracht ?!

- Slechte dag → Transformeren naar slecht moment
- Het voelen, het laten zijn, erdoor bewegen
- Het kan!
 - Inzicht nodig
 - Geduld
 - Liefde
 - Vertrouwen



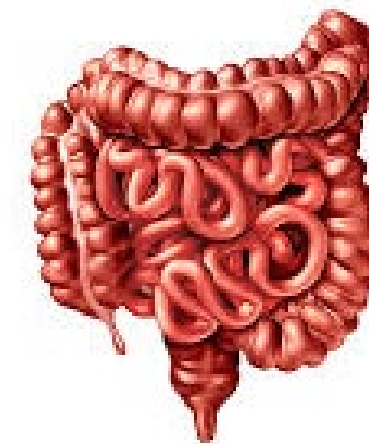


Hoe dan?

- Mijn doelgroep vandaag: jullie! Leerkrachten, docenten, ondersteuners, begeleiders, ...
- Werk je met verschillende doelgroepen? No worries!
 - Alles in aanpasbaar
 - Principes blijven hetzelfde
 - Doel: voor jezelf én leerlingen
- Praktisch, meteen inzetbaar
- Concrete oefeningen
- Let's go!

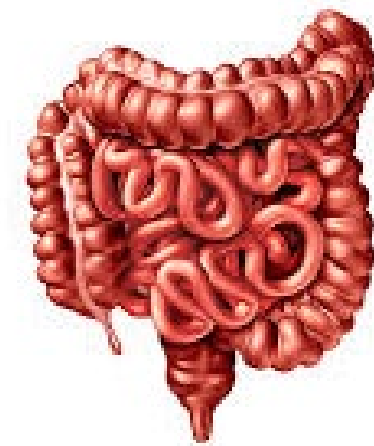
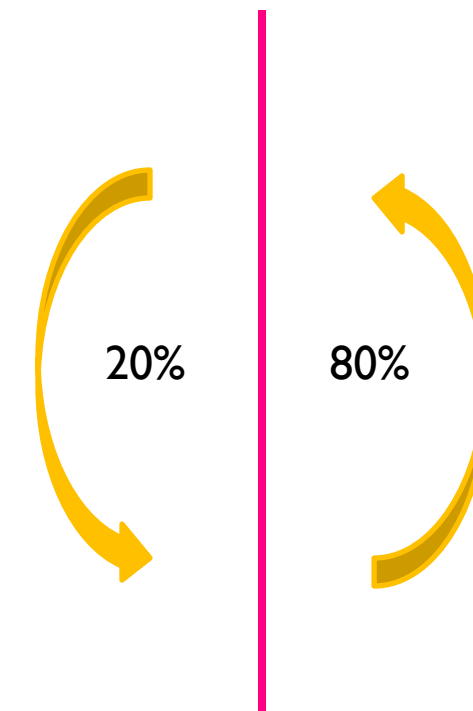
Start van ons leven

- Vanuit die programma's starten we aan volwassenheid ...
- Zitten we in toxische relaties
- Jobs die we helemaal niet leuk vinden
- Hobby's die we doen omdat de rest het doet
- Komen we in:
 - Verslavingen (middelen, telefoon (ook in therapie!), ...)
 - Depressies
 - Burn-outs
 - ...
- Hebben we:
 - Onverklaarbare medische aandoeningen
 - Huidirritatie
 - Allergieën
 - ADHD
 - ...



Start van ons leven

- Vanuit die lichamelijke én psychische klachten → blijven we doorgaan
- Ratrace van het leven
- Meer – beter – mooier – ...
- In evolutie: brein is slechts 2 à 3% veranderd – ons leven wel 2000%
 - Consumptiemaatschappij speelt in op onbewuste: telefoon, schaarste, suiker, pakjes & zakjes (*bewerkte voeding, pesticiden, ...*)
 - Brein ~ langdurige stress ~ ziekte (*geen verschil tussen tijger – lastige collega – veel werk – sociale media – ... Stressrespons zelfde*)
 - Bewustwording – terug naar basis



Persoonlijke ontwikkeling

Veerkracht en weerbaarheid ...

... groeien niet uit 1 workshop, 1 opleiding

Kracht van herhaling

- We zoeken iets haalbaar.
- Dagelijks in je klassetting?



Let's go!

Beweging

- Iets wat je voor jezelf én met de kinderen heel makkelijk kan inzetten.
- Waarom: we gaan door 'n lastig moment, zware gedachte, angst zelfs, ... heen bewegen.
- Wat: jumping jacks, kruiselings ellebogen/handen op knieën, al zittend armen in rechte lijn en ellebogen buigen, voeten tegen zitvlak, trampoline (springen maakt endorfine aan → helpt tegen pijn en stress + alternatief bij uitdagend gedrag → laat 't oordeel los), ...
- Nadien: kan een reflectiemoment komen, maar hoeft niet...



Brein

5-4-3-2-1-methode

- De 5-4-3-2-1 methode = grounding oefening (bij acute stress & angst). Het houdt in dat je:
 - 5 dingen benoemt die je kunt zien
 - 4 dingen die je kunt aanraken
 - 3 dingen die je kunt horen
 - 2 dingen die je kunt ruiken
 - 1 ding dat je kunt proeven.
- Preventief: maak hier een gewoonte van om sneller uit een negatieve loop te komen



Voeding

Mindful eetmoment

- Tienuurtje: mindful. Net voor ze naar buiten gaan spelen.
- Verbinding met je klas.
 - Zet een rustig muziekje op (specifieke binaural beats of iets anders wat je fijn vindt) en maak er iets gezelligs van.
 - Laat hen eerst ruiken, kijken, voelen, ... alvorens ze starten met eten.



Brein

Dankbaarheidsoefening

- Noem 3 kleine dingen waar je dankbaar voor bent
- Geef het goede voorbeeld:
 - 'wat was ik blij dat ik mijn regenjas bij had op de fiets vanochtend toen het regende',
 - 'ik hoorde een vogeltje fel fluiten toen ik wakker werd',
 - 'ik zag een regenboog vandaag',
 - 'een goede vriend belde me op',
 - ...



Omgeving

Autonomie

- Geef leerlingen de kans om zelf iets in te brengen
- Gevoel van controle, van betrokkenheid → doet groeien
 - Vraag hen zelf: waar heb je nu nood aan?
 - Geef bv. dagelijks iemand de kans om 2' een oefening te doen/bedenken voor de hele klas.
 - Dit kan beweging zijn, een gesprek openen, een meditatie, ...



Brein

Positivo-bokaal

- Neem een bokaal: laat iedereen er leuke klasmomenten in stoppen (van kleine tot grote momenten) OF complimenten OF affirmaties
- Elke keer als iemand 't nodig heeft (dus ook jij als leerkracht), haal je een kaartje uit de bokaal en is er de mogelijkheid om van dat lastig moment iets positiefs te maken ...



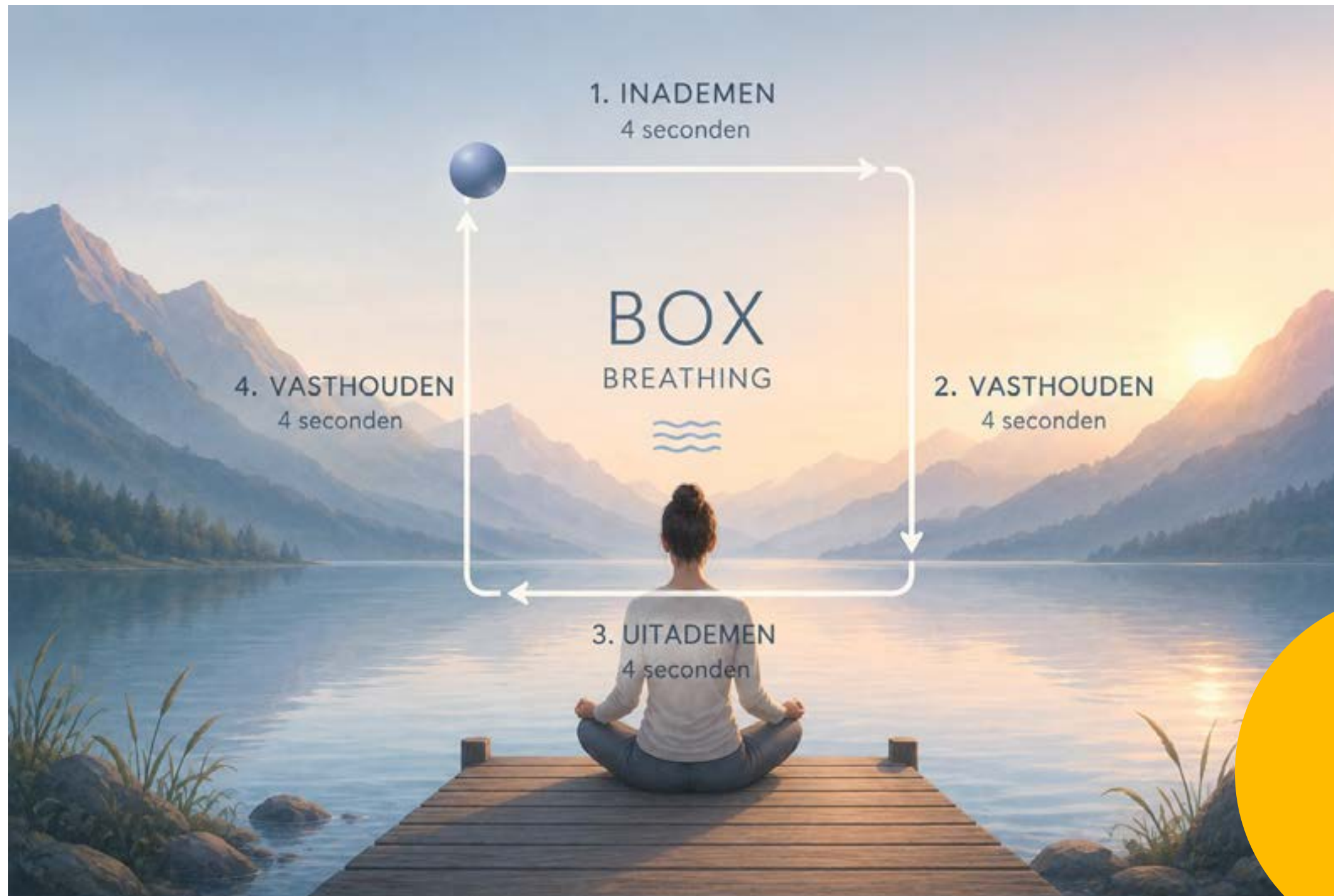
Omgeving / brein

Verveling

- Laten we ons eens 5' volop vervelen. Elke dag alles wegleggen voor 5'. Gewoon zitten/staan/liggen/... niets doen en een beetje kijken, luisteren, ... (keuzekaarten: liggen – zitten – staan)
 - Geen smartphone, geen smartboard, geen prikkels
 - Misschien wel heel rustige muziek
 - Hoe is dit? Welke weerstand voel je? Betert dit na een aantal dagen?



Ademhalingsoefening





**VIERKANTE
ADEM**



Dankjewel!

Tijd voor jullie

Zit je met vragen? Wil je sparren? Dat kan!
evi.gysbrechts@gmail.com



Referenties

Binu Singh

[Ademhalingsoefening: Stichting Superchill](#)

Gabor Maté

The breathwork movement

Jan Bommerez

Richard de Leth

Barry Long

Brain Balance Instituut

Peter Levine

Donna Eden (Energy Medicine)

Joe Dispenza

Boeken

- No-nonsense meditatieboek – Steven Laureys (ook voor kids!)
- Van Big bang tot burn-out – Wilma de Rek
- Het einde van alzheimer – Dale Bredesen
- Gut and Psychology Syndrome – Natasha Campbell (ook Nederlandse versie)
- Jij bent de placebo – Joe Dispenza
- Wanneer je lichaam nee zegt – Gabor Maté

Enkele websites

- Hetgroeiatelier.be (mail voor affirmatiekaarten)
- Vertellis.nl ([Affirmatie kleurkaarten voor kids](#) en [Affirmatiekaarten](#))
- [Brain balance kids packet - CLHealth](#)