



RESTART

RESTORING EMOTIONAL AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
IN AND BEYOND PRISONS

Herstel van emotioneel en psychologisch welzijn
in en buiten gevangenissen

LEER TRAJECTEN

Project No. 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906

[HTTPS://ERASMUS-RESTART.EU/](https://erasmus-restart.eu/)



Co-funded by
the European Union

INHOUD

01	Inleiding	pag. 3
02	De Partners	pag. 4
03	Richtlijnen voor de uitvoering	pag. 7
04	Leertrajecten	
	-1 Positieve Mindset	pag. 8
	-2 Werknemersvaardigheden en carrière planning	pag. 13
	-3 Een persoonlijk plan maken	pag. 20
	-4 Actief luisteren	pag. 26
	-5 Omgaan met eenzaamheid en vrije tijd na detentie	pag. 31

1. INLEIDING

Het RESTART-project heeft als doel emotioneel welzijn en sociale re-integratieprocessen te bevorderen door de ontwikkeling van persoonlijke, sociale en professionele vaardigheden. Vanuit het besef van de uitdagingen die gepaard gaan met de overgang naar een leven in vrijheid, kiest het project voor een persoonsgerichte aanpak waarin praktisch leren wordt gecombineerd met het versterken van sociaal-emotionele aspecten.

Als onderdeel van dit project zijn leertrajecten ontwikkeld om deelnemers en professionals te ondersteunen bij het verwerven van praktische instrumenten voor het opbouwen van stabielere en duurzamere levenspaden. Deze trajecten richten zich op thema's zoals communicatie, inzetbaarheid op de arbeidsmarkt, persoonlijk management en emotioneel welzijn.

Dit document brengt de verschillende leertrajecten samen. Ze zijn zo gestructureerd dat ze in uiteenlopende contexten kunnen worden toegepast. Het doel is een praktische, toegankelijke en overdraagbare bron te bieden die bijdraagt aan autonomie, sociale inclusie en nieuwe ontwikkelingskansen.



2. DE PARTNERS

Coordinator:
Norwegen



Jessheim Upper Secondary School is een middelbare school in Noorwegen die onderwijs verzorgt binnen het gevangenisstelsel en verantwoordelijk is voor onderwijs in de gevangenis Romerike en Kongsrud. In samenwerking met de gevangenisdienst biedt de school beroepsonderwijs, algemene vorming, promotie van gezondheid en welzijn en sociale re-integratie aan. Daarbij besteedt zij ook aandacht aan uitdagingen rond het welzijn en de mentale gezondheid van deelnemers.

Partner:
Portugal



Form2you is een non-profitorganisatie in Portugal die zich inzet voor volwasseneneducatie, sociale inclusie en de ontwikkeling van persoonlijke en professionele vaardigheden. Met ervaring in Erasmus+-projecten ontwikkelt de organisatie praktische, persoonsgerichte benaderingen die emotioneel welzijn, inzetbaarheid en de re-integratie van kwetsbare groepen ondersteunen.



DE PARTNERS

Partner:
Italië



Approdi is een NGO die in 2017 in Bologna werd opgericht.

De organisatie bestaat uit een multidisciplinair team van professionals op het gebied van mentale gezondheid, onderwijs en sociaal werk.

De organisatie ondersteunt mensen met een migratieachtergrond en personen in kwetsbare situaties via psychologische begeleiding, professionele training, onderzoek en inclusieactiviteiten. Sinds de oprichting ondersteunt Approdi meer dan 200 mensen die leven in situaties van trauma en sociale uitsluiting.

Partner:
Nederland



C&C is een organisatie die in 2012 werd opgericht en werkt op het snijvlak van kunst, educatie en maatschappelijke verandering.

C&C ontwikkelt educatieve programma's en trainingen en werkt samen met mensen die leven in omgevingen die worden gekenmerkt door beperkingen – zoals detentiecentra, jeugdzorg en zorginstellingen – en creëren samen ruimtes waar leren intuïtief, belichaamd en diepmenselijk wordt.

DE PARTNERS

Partner:
Nederland



Click F1 maakt gebruik van kunst, cultuur en digitale media om de persoonlijke en sociale ontwikkeling van jongeren en volwassenen met zeer uiteenlopende ervaringen te bevorderen.

De organisatie ontwikkelt innovatieve onderwijsprogramma's die gericht zijn op inclusie, digitale geletterdheid en empowerment, ook in justitiële jeugdzorg en andere risicocontexten. Binnen het jeugdstelsel draagt Click F1 actief bij aan re-integratie en maatschappelijke participatie.

Partner:
Italië



STePS is een organisatie die op nationaal en Europees niveau actief is om onderwijsinnovatie te bevorderen. De organisatie ontwikkelt projecten en trainingsmaterialen op basis van participatieve en lerende methododes. Met ruime ervaring in Europese programma's richt STePS zich op jongeren, sociale inclusie en betere onderwijspraktijken, in samenwerking met een netwerk van instellingen. De organisatie draagt bij aan innovatieve en duurzame onderwijsoplossingen.

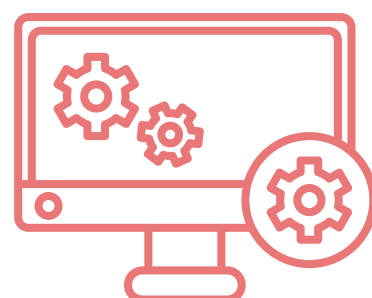
3. RICHTLIJNEN VOOR DE UITVOERING

De leertrajecten van het RESTART-project zijn flexibel inzetbaar in verschillende contexten, speciaal binnen de volwasseneneducatie en voor kwetsbare doelgroepen. Bij de uitvoering staat de deelnemer centraal; er wordt nadrukkelijk gekeken naar individuele achtergrond, opleidingsniveau, motivatie en emotionele behoeften.

De sessies worden bij voorkeur geleid door trainers met ervaring in niet-formeel leren. Zij weten hoe je sociale en emotionele vaardigheden versterkt en zorgen voor een veilige basis vol vertrouwen en respect. Centraal in de aanpak staan actief luisteren, empathie en betrokkenheid, wat actieve deelname en kritisch denken stimuleert.

De trajecten bestaan uit individuele of groepssessies met een flexibele duur, bij voorkeur tussen de 90 minuten en 2 uur. De methode is praktisch en ervaringsgericht: we combineren reflectie met concrete activiteiten, zodat deelnemers de opgedane kennis direct toepassen in echte of gesimuleerde situaties.

Aanpassing aan de praktijk is cruciaal, zeker binnen de gevangensismuren waar logistieke, institutionele of emotionele drempels gelden. Flexibiliteit en maatwerk zijn dan ook de sleutel tot het succes van deze trajecten. Door het proces continu te volgen via evaluatie- en feedbacksessies, kunnen we activiteiten afstemmen op de behoeften van deelnemers en de impact van de interventies maximaliseren.



4. LEERTRAJECTEN

1- POSITIEVE MINDSET: FOCUS OP WAT BELANGRIJK IS

DOELSTELLINGEN

- Bewustzijn vergroten van persoonlijke gedachten, waarden en motivatie.
- Inzicht geven in de invloed van kleuren en visuele elementen op emoties.
- Een positieve mindset opbouwen via creatieve expressie.
- Intrinsieke motivatie stimuleren door te focussen op wat echt telt in het leven.
- Zelfvertrouwen en toekomstgericht denken versterken.

DOELGROEP

- Geschikt voor iedereen.

KERNONDERDELEN & ACTIVITEITEN

Dit traject bouwt aan een positieve mindset via zelfreflectie en creativiteit. De belangrijkste opdracht is het ontwerpen van een eigen motivatieposter in Canva.

Deel 1 – Zelfbewustzijn & waarden ontdekken

Deelnemers starten met reflectie-opdrachten om te ontdekken wat echt telt voor hen. De focus ligt op het loslaten van oppervlakkige doelen zoals geld of status. In plaats daarvan zoeken ze naar diepere waarden zoals geluk, gezondheid, relaties en persoonlijke groei.

Methoden: individuele reflectievragen en groepsgesprekken.

Opties voor de uitvoering:

FOCUS OP WAT BELANGRIJK IS

Optie 1 – Geleide reflectievragen

Deelnemers beantwoorden vragen zoals:

- Wat maakt jou echt gelukkig?
- Waar ben je het meest trots op in je leven?
- Wie of wat is het belangrijkste voor jou?
- Waar wil je dat jouw leven voor staat?

Iedereen schrijft zijn antwoorden voor zichzelf op en zoekt naar terugkerende thema's.

Optie 2 – Oefening voor het rangschikken van waarden

Deelnemers ontvangen een lijst met waarden (bijv. familie, vrijheid, succes, gezondheid, vriendschap, groei), ze

- Selecteren hun top 10 waarden
- Brengen dit terug naar een top 5
- Kiezen tot slot hun top 3 kernwaarden

Dit helpt hen om prioriteit te geven aan wat werkelijk belangrijk voor hen is.

Optie 3 – Groepsgesprek: Wat is succes?

Deelnemers bespreken in kleine groepen vragen zoals:

- Wat betekent succes voor jou?
- Is geld het belangrijkste doel? Waarom wel of niet?
- Wat brengt langdurig geluk?

Dit moedigt deelnemers aan oppervlakkige ideeën ter discussie te stellen en van elkaar te leren.

Optie 4 – Reflectie op de levenslijn

Deelnemers maken een eenvoudige tijdlijn van hun leven en markeren:

- belangrijke momenten;
- positieve ervaringen;
- uitdagingen die zij hebben overwonnen.

Daarna reflecteren zij op wat deze momenten zeggen over hun waarden en over wat voor hen het meest belangrijk is.

FOCUS OP WAT BELANGRIJK IS

Deel 2 - Emoties en kleurenpsychologie

In deze fase leren deelnemers hoe kleuren emoties en gedrag kunnen beïnvloeden. Ze onderzoeken bijvoorbeeld hoe blauw een gevoel van rust kan oproepen, rood energie kan stimuleren en geel optimisme kan oproepen.

Zorg dat je kleuren of symbolen gebruikt die aansluiten bij de doelgroep, maar houd rekening met cultuur en leeftijd, zodat deelnemers de merken, bedrijven of beelden waarmee je werkt herkennen.

Activiteiten kunnen bestaan uit interactieve uitleg, het analyseren van voorbeeldposters en het koppelen van kleuren aan persoonlijke gevoelens en doelen.

Onderaan deze pagina staat een afbeelding met een link naar meer informatie.

Red Excitement Strength Love Energy	Orange Confidence Success Bravery Sociability	Yellow Creativity Happiness Warmth Cheer	Green Nature Healing Freshness Quality	Blue Trust Peace Loyalty Competence
Pink Compassion Sincerity Sophistication Sweet	Purple Royalty Luxury Spirituality Ambition	Brown Dependable Rugged Trustworthy Simple	Black Formality Dramatic Sophistication Security	White Clean Simplicity Innocence Honest

CLICK HERE



FOCUS OP WAT BELANGRIJK IS

Deel 3– Een motivatie poster maken (Canva Workshop)

Deelnemers ontwerpen stap voor stap hun eigen motivatieposter met Canva. De stappen zijn:

- Het kiezen van een persoonlijke boodschap of doel
- Het selecteren van kleuren die de gewenste emotie ondersteunen, gebaseerd op wat zij in deel 2 hebben geleerd
- Het toevoegen van woorden, citaten en afbeeldingen die hen inspireren
- Het reflecteren op hun ontwerp en de betekenis ervan

De focus ligt op het visueel uitdrukken van persoonlijke motivatie en het creëren van een dagelijkse herinnering aan eigen doelen en mindset.

Deel 4 – Reflectie & Uitwisseling

Deelnemers presenteren hun motivatieposter aan de groep en lichten hun keuzes toe. Dit versterkt het zelfvertrouwen en bevordert de verbinding binnen de groep. Door presentaties, feedback en gezamenlijke reflectie leren deelnemers van elkaar en krijgen zij nieuwe inzichten.



FOCUS OP WAT BELANGRIJK IS

RELEVANTE STAKEHOLDERS

- Trainers/educators (begeleiden het reflectie- en creatieve proces)
- Psychologen of coaches (ondersteunen mindset en emotionele ontwikkeling)
- IT-ondersteuning (helpen bij het gebruik van Canva)

VERWACHTE RESULTATEN EN IMPACT

Deelnemers krijgen meer inzicht in hun waarden en motivatie en leren een positieve mindset vorm te geven.

Dit vergroot hun zelfvertrouwen en ondersteunt emotieregulatie en toekomstgericht denken. De motivatieposter dient als blijvende visuele reminder en draagt bij aan persoonlijke groei en re-integratie.

EVALUATIE

Vooruitgang wordt gemeten via korte gesprekken vooraf en achteraf, met focus op mindset, motivatie en zelfvertrouwen. Daarnaast observeren facilitators de betrokkenheid en ontwikkeling van deelnemers tijdens de sessies.

De motivatieposters zelf dienen als tastbaar bewijs van leerresultaten en persoonlijke inzichten.

Tot slot worden deelnemers uitgenodigd om hun ervaringen te delen via een korte reflectie of testimonial, waarin zij uitleggen wat ze hebben geleerd en hoe ze dit in de toekomst willen toepassen.

4. LEERTRAJECTEN

2- WERKNEMERSVAARDIGHEDEN: ARBEIDSKANSEN EN CARRIEREPLANNING

DOELSTELLINGEN

- Deelnemers ondersteunen bij de voorbereiding op sollicitatiegesprekken door realistische situaties te simuleren en hun communicatie- en presentatievaardigheden te versterken.
- Praktische vaardigheden ontwikkelen voor het opstellen van cv's en motivatiebrieven, afgestemd op de arbeidsmarkt en het persoonlijke profiel van elke deelnemer.
- Basiskennis van financiële geletterdheid bevorderen, met de nadruk op het beheeren van een persoonlijk budget aan de hand van praktische oefeningen en alledaagse praktijkvoorbeelden.

DOELGROEP

Gedetineerden en ex-gevangenen

HOOFDONDERDELEN & ACTIVITEITEN

Cognitieve dimensie:

LEERmodule “Hoe bereid je je voor op het leven na detentie: vaardigheden voor arbeidskansen en persoonlijke zelfstandigheid”

- Succesvolle sociale re-integratie hangt niet alleen af van het vinden van werk, maar vooral van het ontwikkelen van vaardigheden en attitudes die mensen in staat stellen om zelfstandig te plannen, handelen en zich aan te passen aan het leven in vrijheid. Dit onderdeel vertrekt vanuit het principe dat kennis een vorm van kracht is: inzicht in hoe de arbeidsmarkt werkt, effectief communiceren, budgetteren en tijdmanagement kan iemands kijk op de toekomst veranderen.
- “Persoonlijk management” betekent het herkennen van eigen hulpbronnen (emotioneel, financieel en sociaal) en het vermogen om deze te organiseren met het oog op welzijn en stabiliteit. “Arbeidskansen” gaan verder dan enkel werk hebben: het gaat om voorbereid zijn om een professionele loopbaan te zoeken, te behouden en te ontwikkelen – zowel formeel als informeel.

ARBEIDSKANSEN EN CARRIEREPLANNING

Belangrijkste kenniscomponenten (niveaus):

1. **Voorbereiden op het werkende leven:** Inzicht krijgen in de wereldwereld, professionele codes, werkgeversverwachtingen en werknemersrechten
2. **Het ontwikkelen van geschikte tools:** Het schrijven van een eenvoudig en effectief cv, het opstellen van een eerlijke motivatiebrief, het identificeren van je vaardigheden (ook de vaardigheden die binnen detentie zijn opgedaan), het oefenen van sollicitatiegesprekken en het reflecteren op je persoonlijke en professionele loopbaan.
3. **Financiële basiskennis :** Het begrijpen van wat een budget is, het onderscheiden van behoeften en wensen, het kunnen plannen van maandelijkse uitgaven, het vermijden van schulden en het inzien van het belang van sparen, zelfs van kleine bedragen.
4. **Plannen, organiseren en doelen stellen:** Het ontwikkelen van eenvoudige strategieën om de week te plannen, taken te organiseren, vrije tijd te managen en concrete doelen te stellen voor de eerste maanden na vrijlating

Zelfmanagement en inzetbaarheid trainen

- **Zelfreflectie:** Reflecteren op je eigen vaardigheden, interesses en valkuilen.
- **Planning:** Een actieplan opstellen voor de eerste maanden na vrijlating, inclusief realistische doelen.
- **Praktijktraining:** Sollicitatiegesprekken oefenen, documenten schrijven, budgetteringsoefeningen en rollenspellen.
- **Geleide reflectie:** In groepsverband praktijksituaties, ethische dilemma's op de werkvloer, financiële beslissingen en eerdere ervaringen bespreken.
- **Constructieve feedback:** Luisteren naar de feedback van groepsgenoten en trainers over je voorbereiding en houding.

ARBEIDSKANSEN EN CARRIEREPLANNING

Sociaal-emotionele dimensie (gericht op brede vaardigheden en werkhouding)

- Inzetbaarheid en zelfmanagement hangen niet alleen af van het kunnen schrijven van een cv of het begrijpen van hoe een budget werkt. Het is essentieel om te werken aan emotionele en sociale vaardigheden die bewuste beslissingen, intrinsieke motivatie en het vermogen om met moeilijkheden of frustraties om te gaan, ondersteunen. Deze dimensie is gericht op het versterken van zelfvertrouwen, empathie, zelfbeheersing en het vermogen om hulp te vragen en te accepteren. Dit zijn cruciale elementen voor mensen die hun leven opnieuw opbouwen.

Ontwikkelde sociaal-emotionele kernvaardigheden:

1. **Zelfbewustzijn en zelfvertrouwen:** Het herkennen van je eigen sterke punten, het accepteren van het verleden en het identificeren van toekomstige kansen. Werken aan zelfvertrouwen is essentieel om te geloven dat je een tweede kans verdient.
2. **Motivatie en veerkracht:** Leren omgaan met frustratie, afwijzing, vertragingen of problemen bij het vinden van werk. Het ontwikkelen van het vermogen om door te zetten, plannen bij te stellen en niet op te geven bij obstakels.
3. **Interpersoonlijke communicatie en assertiviteit:** Oefenen met spreken en luisteren. Meningsuitingen en behoeften helder overbrengen, zonder agressie of onderdanigheid. Het nabootsen van sollicitatiegesprekken of interacties met overheidsinstanties.
4. **Stressmanagement en emotionele controle:** Het herkennen van signalen van spanning, angst of impulsiviteit. Eenvoudige ademhalingstechnieken leren, pauzeren en reflecteren voordat je handelt. Dit is belangrijk bij het voeren van sollicitatiegesprekken, het omgaan met kritiek of het nemen van dringende beslissingen.
5. **Besluitvorming en kritisch denken:** Het ontwikkelen van het vermogen om voor- en nadelen af te wegen, consequenties te voorspellen en weloverwogen keuzes te maken – of het nu gaat om de keuze voor een opleiding, een baan of het beheren van geld.
6. **Samenwerken en teamwork:** Zelfs in moeilijke situaties leren samenwerken, verantwoordelijkheden delen en bijdragen aan gezamenlijke oplossingen.

ARBEIDSKANSEN EN CARRIEREPLANNING

Sociaal-emotionele vaardigheden in de praktijk

- Een deelnemer heeft een goed cv opgesteld, maar durft dit nog niet te presenteren. Dankzij de sociaal-emotionele training leert de deelnemer waar de onzekerheid vandaan komt. Door te oefenen met zelfpresentatie groeit het inzicht dat juist de intensieve levenservaringen ook krachtige vaardigheden hebben opgeleverd, zoals veerkracht, aanpassingsvermogen en conflictbeheersing.

ACTIVITEITEN

COGNITIEVE DIMENSIE

Activiteit 1: CV schrijven – ‘Mijn verhaal doet er ook toe’

- Met een eenvoudig cv-sjabloon taken (zoals koken, schoonmaken of het ondersteunen van mede-gedetineerden) omzetten in professionele vaardigheden (zoals teamwork, verantwoordelijkheidsgevoel en punctualiteit).
- Onder begeleiding van de trainer je eigen cv opstellen en hier zowel mondelinge als schriftelijke feedback op ontvangen.
- In de groep verschillende cv-stijlen bespreken en leren hoe je het document afstemt op de specifieke functie waarop je solliciteert.

Activiteit 2: Motivatie brief – “Waarom ik?”

- Inzicht krijgen in de opbouw en de vaste onderdelen van een motivatiebrief.
- Je eigen talenten benoemen en antwoorden oefenen op moeilijke vragen van werkgevers (zoals gaten op je cv of een detentieverleden).
- De brieven aan elkaar voorlezen en delen om zo de onderlinge steun en feedback in de groep te vergroten.

Activiteit 3: Financiële kennis – ‘Als ik 600€ verdien...’

- Aan de slag gaan met een praktische casus op basis van een vast maandelijks inkomen.
- In kleine groepjes het inkomen verdelen over voeding, huisvesting, vervoer, gezondheid, vrije tijd en sparen.
- De gemaakte keuzes vergelijken en samen reflecteren op prioriteiten en gezonde financiële beslissingen.
- Het belang van ‘een buffer’ voor noodgevallen en het stellen van kleine financiële doelen bespreken.

ARBEIDSKANSEN EN CARRIEREPLANNING

SOCIAAL-EMOTIONELE DIMENSIE

Activiteit 1: Sollicitatietraining – „Vertel eens iets over jezelf”

- Aan de slag gaan met een script vol veelvoorkomende vragen (zoals werkervaring en conflictbeheersing).
- In tweetallen de rollen van interviewer en kandidaat nabootsen.
- Als groep kijkt mee en geeft en constructieve feedback.
- Na elke ronde stilstaan bij emoties, knelpunten en strategieën om het de volgende keer beter te doen.

Activiteit 2: Plan voor de eerste 30 dagen – ‘Mijn routekaart naar de toekomst’

- Concrete tijdlijn opstellen: Een planning maken met acties zoals papierwerk regelen, netwerken en instanties bezoeken (zoals het UWV of hulporganisaties).
- Mogelijke knelpunten vooraf in kaart brengen en oplossingen bedenken om hiermee om te gaan.
- Je roadmap presenteren aan de groep om zo de onderlinge betrokkenheid en steun te vergroten.

Activiteit 3: Rollenspel – „Budget in crisistijd”

- Onverwachte scenario's uitdelen: Groepjes confronteren met een financiële tegenvaller (zoals een boete, medische kosten of baanverlies).
- Ze moeten hun eerder opgestelde budget hierop aanpassen en de gemaakte bezuinigingen en keuzes toelichten.
- Samen napraten over de stress (emotionele impact) van geldzorgen en het belang van tijdig aankloppen bij maatschappelijk werk of je eigen netwerk..

RELEVANTE STAKEHOLDERS

Uit te voeren door gevangenispersoneel (penitentiair inrichtingswerkers, psychologen, bewaarders).

Rechtstreeks gericht op gedetineerden.

ARBEIDSKANSEN EN CARRIEREPLANNING

VERWACHTE RESULTATEN & IMPACT

Verwachte resultaten voor deelnemers:

- Groter zelfvertrouwen bij sollicitatiegesprekken en een positieve zelfpresentatie. Door echte sollicitatiegesprekken te simuleren, leren deelnemers om te gaan met zenuwen. Ze leren hun opgedane ervaringen beter over te brengen en hun eigen vaardigheden op waarde te schatten. Dit draagt direct bij aan een zekere en zelfverzekerde uitstraling richting toekomstige werkgevers.
- Het vermogen om een realistisch en goed gestructureerd cv en motivatiebrief te schrijven: Praktische oefeningen om gepersonaliseerde documenten op te stellen, die hun werkelijke achtergrond en ambities weergeven en aansluiten bij de huidige standaarden en verwachtingen op de arbeidsmarkt.
- Ontwikkeling van financiële basisvaardigheden, specifiek afgestemd op re-integratie: Via praktische budgetterings- en planningscasussen leren deelnemers grip te krijgen op geld, schulden te voorkomen en weloverwogen financiële beslissingen te nemen, essentieel voor een stabiel leven buiten detentie.

Impact op middellange en lange termijn:

- Betere start op de arbeidsmarkt: Sterkere vaardigheden zorgen voor een snellere instroom in een geschikte baan of vervolgopleiding na vrijlating.
- Lagere kans op herhaling (recidive): Een realistisch actieplan en concrete doelen houden deelnemers op het rechte pad en voorkomen terugval in oude patronen.
- Meer zelfstandigheid en motivatie: Grip op de eigen toekomst zorgt voor de nodige autonomie en gedrevenheid om zelfstandig te blijven groeien buiten detentie.



ARBEIDSKANSEN EN CARRIEREPLANNING

EVALUATIE

- **Zelfreflectie onder begeleiding:**

Deelnemers vullen na elke sessie een simpele matrix in over hun leermomenten, gevoelens en de bruikbaarheid voor hun toekomst.

- **Directe observatie door trainers:**

Trainers beoordelen tijdens de oefeningen de inzet, vooruitgang en knelpunten van deelnemers op basis van actieve deelname, heldere communicatie en zelfstandige probleemoplossing

4. LEERTRAJECTEN

3- EEN PERSOONLIJK PLAN MAKEN: EEN STAP VOORUIT

DOELSTELLINGEN

- Verbeteren van de emotionele regulatie en het verminderen van agressieve reacties.
- Versterken van de onderlinge band en samenwerking met groepsgenoten en personeel.
- Sociale vaardigheden vergroten om de terugkeer in de maatschappij direct te versoepelen.

DOELGROEP

- Langgestraften en levenslang gestraften (15 tot 60 jaar) in het traject naar stapsgewijze re-integratie.

HOOFDCOMPONENTEN & ACTIVITEITEN

Module 1: Kennismaking & Groepsdynamiek

Deze sessie versterkt zelfvertrouwen, zelfinzicht en verbondenheid binnen de groep. Met de activiteit Mijn Levensschildbrengen deelnemers hun dromen, talenten, veerkracht en belangrijke relaties in kaart, waardoor zij hun persoonlijke krachtbronnen leren herkennen en waarderen.

Daarnaast ontdekken zij de kracht van actief luisteren en respectvolle communicatie. Door reflectie en groepsgesprekken leren deelnemers hoe hun gedrag bijdraagt aan een veilige, positieve en ondersteunende groepsomgeving.



EEN STAP VOORUIT

De “zaklampmethode” wordt geïntroduceerd als een manier om positieve feedback te oefenen door te focussen op de sterke punten en kwaliteiten van anderen. Daarnaast stellen deelnemers samen groepsregels op om veiligheid, respect en voorspelbaarheid tijdens het programma te waarborgen.

De sessie bevordert psychologische veiligheid, empathie, communicatieve vaardigheden en ondersteunende relaties, waardoor het voor deelnemers geleidelijk makkelijker wordt om persoonlijke ervaringen te delen.

Module 2: Kwaliteit van Leven

Deze sessie stimuleert deelnemers om bewust stil te staan bij hun huidige situatie, behoeften en toekomstperspectief. Ze onderzoeken wat hun leven betekenis geeft, welke doelen ze willen bereiken en welke concrete stappen hen daarbij kunnen helpen.

Door te reflecteren op persoonlijke waarden, dagelijkse keuzes en beschikbare hulpbronnen ontwikkelen deelnemers meer regie over hun leven. Dit versterkt hun gevoel van hoop, zelfvertrouwen en geloof in hun eigen mogelijkheden om positieve verandering te realiseren.

Module 3: Waarden en Respect

Deze module versterkt het bewustzijn van persoonlijke waarden, verantwoordelijkheden en de impact van eigen gedrag op anderen. Deelnemers reflecteren op hun overtuigingen, sterke punten en rol binnen de sociale omgeving.

Respect staat centraal als fundamentele houding tegenover anderen. Via gesprekken en oefeningen verkennen deelnemers de verschillen tussen respect, tolerantie en acceptatie.

Ook thema's als geweld, discriminatie, groepsverantwoordelijkheid en sociale impact komen aan bod, met als doel respectvolle en constructieve interacties te bevorderen.

De module versterkt zelfinzicht, eigenaarschap en verantwoordelijk gedrag. Hierdoor groeien deelnemers in hun vermogen om doordachte keuzes te maken, positief bij te dragen aan hun omgeving en blijvende verandering in gang te zetten.

EEN STAP VOORUIT

Module 4: Onderlinge Steun

Deze module vertrekt vanuit de kracht van ervaringskennis. Deelnemers leren hoe hun eigen levenservaringen een waardevolle bron kunnen zijn om anderen te ondersteunen, inspireren en begeleiden. Door ervaringen, inzichten en copingstrategieën te delen, ontstaat een sterke basis van herkenning, vertrouwen en verbondenheid binnen de groep.

Het concept van de ervaringsdeskundige staat centraal: persoonlijke ervaringen worden erkend als waardevolle expertise. De focus ligt op wederzijds leren, elkaar versterken en het constructief inzetten van opgedane levenslessen. Met behulp van verhalen en visuele hulpmiddelen, zoals persoonlijke foto's, worden ervaringen tastbaar gemaakt en krijgt betekenisvolle communicatie meer diepgang.

De module versterkt zelfvertrouwen, empathie en sociale verbondenheid, en laat deelnemers ervaren hoe zij met hun eigen verhaal een positieve impact kunnen hebben op anderen.

Module 5: Activiteiten sessies

Deze module zet in op persoonlijke groei, zelfvertrouwen en sociale verbondenheid door middel van uitdagende, creatieve en praktijkgerichte activiteiten. Deelnemers ervaren succes, ontdekken nieuwe talenten en leren samenwerken in een positieve en ondersteunende omgeving.

Via creatieve expressie, zoals schilderen en kunstzinnige werkvormen, krijgen deelnemers de ruimte om emoties, ervaringen en ideeën op een krachtige manier te uiten. Buitenactiviteiten, waaronder koken op vuur, wandelen en gezamenlijke opdrachten, versterken veerkracht, verantwoordelijkheid en teamgevoel.

Praktische activiteiten rond koken en horeca bieden bovendien waardevolle vaardigheden voor het dagelijks leven en toekomstige kansen. Door actief te creëren, samen te werken en nieuwe ervaringen op te doen, bouwen deelnemers aan zelfvertrouwen, eigenaarschap en een sterker perspectief op de toekomst.

EEN STAP VOORUIT

Module 6: De Approdi-Methode

De Approdi-methode gebruikt beelden als krachtig hulpmiddel voor zelfreflectie, emotionele verwerking en persoonlijke groei. Foto's, tekeningen en symbolen maken het mogelijk om gevoelens, ervaringen en herinneringen te verkennen die vaak moeilijk onder woorden te brengen zijn. Beelden bieden een veilige ingang naar diepere inzichten en helpen deelnemers om hun levensverhaal vanuit een nieuw perspectief te bekijken.

Door een zekere emotionele afstand te creëren, maakt de methode het mogelijk om moeilijke ervaringen stap voor stap en op een veilige manier te benaderen. Beelden fungeren als brug tussen emoties, herinneringen en bewustwording, waardoor ruimte ontstaat voor verwerking, betekenisgeving en verandering.

In deze module werken deelnemers met beelden die verschillende fasen van hun leven weerspiegelen, zoals hun oorsprong, levenspad, uitdagingen en toekomst. Deze oefening stimuleert zelfinzicht, veerkracht en toekomstgericht denken. In combinatie met peer support zorgt de methode voor herkenning, verbinding en wederzijdse steun, waardoor het leer- en veranderingsproces extra wordt versterkt.

Module 7: NØSEN Natuurervaringen

De Nøsen-reis biedt een verandering van omgeving die reflectie, leren en re-integratie ondersteunt. De natuurlijke bergomgeving helpt stress te verminderen, het welzijn te verbeteren en mindfulness te bevorderen. De rustige setting en frisse lucht creëren ruimte voor zowel fysiek als mentaal herstel.

Deelnemers nemen deel aan yoga- en ademhalingsoefeningen, waarbij zij technieken leren om het zenuwstelsel te reguleren, meer aanwezig te zijn en de verbinding tussen lichaam en geest te versterken. Ook komen elementen uit de yogafilosofie aan bod, zoals balans, ethiek en persoonlijke ontwikkeling.



EEN STAP VOORUIT

Het programma omvat daarnaast praktische keukentaken, creatieve activiteiten zoals schilderen en groepsgesprekken over reactiepatronen en persoonlijke groei. Buitenactiviteiten, waaronder bergwandelingen en kampvuurmomenten, versterken de groepscohesie en bieden ruimte voor informeel leren.

De reis creëert een veilige en ondersteunende omgeving voor reflectie, fysieke activiteit en sociale interactie. Deelnemers ervaren een groter gevoel van verbondenheid, verbeterd welzijn en een versterkte motivatie voor verdere persoonlijke ontwikkeling.

RELEVANTE STAKEHOLDERS

- Leraren,
- Begeleiders,
- Penitentiair inrichtingswerkers,
- Yogatrainers,
- Programma-instructeur

VERWACHTE UITKOMSTEN & IMPACT

Zelfvertrouwen beïnvloedt hoe mensen uitdagingen interpreteren, emoties reguleren en handelen onder druk. Wanneer dit sterk is, bevordert het zelfvertrouwen, veerkracht en oplossingsgericht denken; wanneer het zwak is, leidt het tot twijfel, vermijding en faalangst. Het versterken van zelfvertrouwen helpt deelnemers om zich capabeler te voelen, ongemak beter te verdragen en actie te ondernemen in plaats van zich terug te trekken.

Daarnaast ontwikkelt dit traject praktische kookvaardigheden, waarbij technische training wordt gecombineerd met praktijkervaring om competentie en zelfvertrouwen op te bouwen. Koken wordt ook ingezet als middel voor verbinding, creativiteit en persoonlijke groei, en draagt zo bij aan welzijn en inclusie.



EEN STAP VOORUIT

Om de overgang naar de samenleving te vergemakkelijken, nemen deelnemers deel aan gestructureerde activiteiten buiten de gevangenis, zoals natuuruitstappen of externe cursussen. Dit bevordert zelfstandigheid en sociaal bewustzijn.

Peer support en geleidelijke blootstelling helpen angst te verminderen, vermijdingspatronen te doorbreken en veerkracht op te bouwen, waardoor deelnemers de re-integratie met meer vertrouwen en stabiliteit tegemoet kunnen treden.

.

EVALUATIE

Het meten van vooruitgang en impact binnen geestelijke gezondheidszorg in detentie is complex. Het vraagt om keuzes over relevante uitkomsten, manieren om betekenisvolle verandering te registreren en de haalbaarheid van betrouwbare data in een context met beperkte middelen, wisselende deelname en zeer persoonlijke ervaringen.

Er is gekozen voor een kwalitatieve evaluatie, met focus op de ervaringen van deelnemers, observaties van begeleiders en schriftelijke en mondelinge feedback van gedetineerden. In sommige gevallen werd mondelinge feedback vastgelegd om details te behouden. Deze aanpak maakt het mogelijk om ervaren waarde te meten waar kwantitatieve methoden tekortschieten.

Feedback uit focusgroepen liet een duidelijke ontwikkeling zien. Gedetineerden voelden zich gaandeweg veiliger in de groep, wat leidde tot meer openheid, vertrouwen en betrokkenheid. Deze verandering ontwikkelde zich geleidelijk naarmate relaties groeiden.

Schriftelijke feedback was gemengd: sommige deelnemers rapporteerden verbeterde copingvaardigheden, terwijl anderen het programma vooral als een alternatieve activiteit zagen. Mondelinge feedback was echter overwegend positief, vooral over gezamenlijke activiteiten buiten de gevangenis. Observaties wezen op verbeterd gedrag, communicatie en conflicthantering, wat duidt op een blijvende impact buiten de sessies.

4. LEERTRAJECTEN

4- ACTIEF LUISTEREN:

VAARDIGHEDEN VOOR BETERE COMMUNICATIE, VAN HOREN NAAR BEGRIJPEN

DOELSTELLINGEN

- Communicatievaardigheden versterken door beter en aandachtiger te luisteren en doordachter te reageren.
- Emotieregulatie verbeteren via mindful luisteren om misverstanden en conflicten te verminderen.
- Empathie en interpersoonlijke vaardigheden ontwikkelen die essentieel zijn voor effectieve samenwerking en het opbouwen van relaties.

DOELGROEP

Gedetineerden en ex-gevangenen

HOOFDONDERDELEN & ACTIVITEITEN

Structuur van het leertraject:

1. Cognitieve dimensie (biedt kennis aan in een leermodule)
2. Sociaal-emotionele dimensie (bevordert vaardigheden)

THEMATISCH GEBIED: ACTIEF LUISTEREN

1) Cognitieve dimensie: LEER MODULE “Wat betekent actief luisteren”

Weten hoe je moet luisteren is een fundamentele vaardigheid voor het beheren van communicatie en relaties met anderen. Luisteren betekent je concentreren op de gesprekspartner, hun perspectief begrijpen, controleren of je goed begrijpt wat er wordt gecommuniceerd en vervolgens een passende reactie formuleren voor degene die luistert. Het is een complex proces dat zowel redeneervermogen als het herkennen van emoties omvat.

VAN HOREN NAAR BEGRIJPEN

De verschillende niveaus van luisteren:

- Passief luisteren: Hierbij worden alleen geluiden en boodschappen waargenomen, zonder echt de betekenis of bedoeling van de spreker te begrijpen.
- Selectief luisteren: Hierbij wordt geluisterd, maar de boodschap wordt gefilterd door het eigen referentiekader en persoonlijke interpretatie.
- Actief luisteren: Hierbij is er volledige aandacht voor de gesprekspartner. Oordelen worden opgeschort en er wordt geprobeerd het perspectief van de ander echt te begrijpen. Dit omvat zowel verbale als non-verbale communicatie.

Hoe oefen je actief luisteren?

- Luister in stilte: Stop met praten om echt te kunnen luisteren. Weersta de neiging om de woorden van de spreker te onderbreken of te voorspellen. Geef de ander de ruimte om zijn of haar gedachten volledig te uiten.
- Richt je volledig op de ander: Geef je volledige aandacht aan de gesprekspartner en vermijd afleiding of eigen gedachten.
- Oordeel opschorten: Wanneer iets vreemd, fout of anders lijkt, stel je oordeel uit. Label of beoordeel de ander niet meteen, maar geef ruimte om motieven, voorkeuren en overtuigingen toe te lichten.
- Sta open: Ga er niet automatisch van uit dat jouw perspectief de enige juiste is. Verschillende mensen hebben verschillende manieren om de wereld te zien.
- Controleer begrip: Gebruik feedback om samen te checken of je de boodschap goed hebt begrepen. Vat samen wat je hebt gehoord en vraag of dit klopt met wat de ander bedoelde.

VAN HOREN NAAR BEGRIJPEN

Gebruik actief luisteren – luister zonder vooroordeel

Luisteren vereist het vermogen om ons in de ander te verplaatsen en hun wereldbeeld te begrijpen. Een van de belangrijkste oorzaken van misverstanden tussen mensen is dat we vertrekken vanuit verschillende perspectieven en feiten en meningen met elkaar verwarren.

Feiten zijn beschrijvingen of observaties van de werkelijkheid. Ze zijn meetbaar en kunnen eventueel worden geverifieerd via waarnemingen of getuigenissen. Meningen zijn oordelen; ze bestaan in de persoon die ze uitspreekt en zijn verbonden met mentale modellen. Bij exact dezelfde situatie kunnen twee personen daarom verschillende meningen hebben, afhankelijk van hun persoonlijke overtuigingen.

2) Sociaal-emotionele dimensie (bevordert vaardigheden)

ACTIVITEIT: Gebruik actief luisteren – luister zonder vooroordeel

Richt je op het begrijpen van beide perspectieven en de achterliggende redenen van hun meningen. Oefen actief luisteren.

Stel je voor dat je Paola bent die naar Antonio luistert: welke emoties en zorgen zou hij kunnen hebben?

Stel je voor dat je Antonio bent die naar Paola luistert: wat motiveert haar en waarom ervaart zij het systeem als ondersteunend?

Richt je op inleven in de ander, niet op discussiëren of oordelen.

Deel je observaties met de groep.

Praktijksituatie:

Paola en Antonio werken in een bedrijf dat medewerkers beloont op basis van behaalde resultaten. Paola is zeer tevreden met deze aanpak, omdat doelstellingen haar motiveren om zich voortdurend te verbeteren. Antonio daarentegen ervaart deze doelen als een bron van druk en vindt het bedrijfsbeleid te stressvol.

Geen van beiden heeft ongelijk; zij hebben simpelweg twee verschillende meningen die voortkomen uit hetzelfde gegeven (het beloningssysteem).

Wanneer Paola en Antonio hierover in gesprek gaan, is het onwaarschijnlijk dat zij tot exact dezelfde conclusie komen. Wel kan Paola leren luisteren naar en zich inleven in de frustratie van Antonio, terwijl Antonio begrip kan ontwikkelen voor de motivatie van Paola.

VAN HOREN NAAR BEGRIJPEN

ACTIVITEIT: Feit of mening?

Lees de onderstaande uitspraken uit typische werksituaties. Geef aan of het een feit of een mening is.

Feit of Mening:

1. Gisteren was er een heel zinloze vergadering.
2. Ik heb mijn vakantieaanvraag op tijd ingediend en wacht nu op een reactie.
3. Al mijn collega's zijn tegen mij. Dat merk ik omdat ze niet op mijn e-mails reageren.
4. De baas heeft zijn lievelingen en ik hoor daar niet bij. Hij heeft me dit jaar namelijk geen bonus gegeven.
5. De vergadering van gisteren duurde bijna twee uur.
6. Een vergadering van drie uur duurt veel te lang
7. Mijn beoordeling was echt slecht. Ik kreeg een 4 op 5. Dat vind ik veel te laag.

Controleer de juiste antwoorden (zie hieronder).

1. Gisteren was er een heel zinloze vergadering. → Mening

Vraag jezelf af: Zinloos voor wie? Waarop baseer je dat oordeel? Had de vergadering misschien voor iemand anders wel nut? Het woord "zinloos" geeft een persoonlijke beoordeling weer en geen objectief vast te stellen feit. Daarom is deze uitspraak een mening.

2. Ik heb mijn vakantieaanvraag op tijd ingediend en wacht nog op een reactie. → Feit

Dit gaat om objectieve gegevens die je kunt controleren of bewijzen.

3. Al mijn collega's zijn tegen mij. Dat kan ik zien aan het feit dat ze niet reageren op mijn e-mails. → Mening

In zo'n geval moet dat "feit" (dat ze niet op mijn e-mails reageren) wat duidelijker en specifieker worden gemaakt.

4. De baas heeft zijn favorieten en ik hoor daar niet bij. Hij heeft me dit jaar namelijk geen bonus gegeven. → Mening

We weten dat de persoon geen bonus heeft gekregen, maar de motivatie van de baas wordt niet gegeven (dat ik niet tot zijn favorieten behoor is mijn aanname).

5. Gisteren duurde de vergadering bijna twee uur. → Feit.

De duur is gewoon een objectief feit.

VAN HOREN NAAR BEGRIJPEN

6. Een vergadering die drie uur duurt is te lang. → Mening
Het hangt af van het soort vergadering en het doel ervan.

7. De beoordeling was erg slecht. Ik kreeg 4 op 5. Dat is een te lage score. → Mening
Wat maakt dat je zegt dat het slecht is? Wat zijn de gevolgen van deze score? Te laag vergeleken met wat?

RELEVANTE STAKEHOLDERS

Door het gevangenispersoneel (begeleiders, psychologen en bewakers) uit te voeren.
Rechtstreeks gericht op gedetineerden.

.

VERWACHTE RESULTATEN EN IMPACT

- **Minder conflicten en misverstanden:** Mensen leren hun emoties beter onder controle te houden en reageren minder impulsief..
- **Betere samenwerking en teamwork:** Door echt naar elkaar te luisteren ontstaat er een prettigere en productievere groep.
- **Verbeterde probleemoplossende vaardigheden:** Door problemen echt te begrijpen, kunnen deelnemers effectiever bijdragen aan oplossingen.

EVALUATIE

- **Zelfevaluatie:** Nadat je de oefening hebt gemaakt, vergelijk je je antwoorden met het antwoordenblad.
- **Peer review (optioneel):** Bespreek je antwoorden met de groep. Leg uit waarom je voor elk antwoord die keuze hebt gemaakt.
- **Beoordeling door de begeleider:** Bekijk de antwoorden van de deelnemers en geef feedback.

4. LEERTRAJECTEN

5- OMGAAN MET EENZAAMHEID EN VRIJE TIJD NA JE VRIJLATING: JOUW VERHAAL IS JE KRACHT

DOELSTELLINGEN

- Meer structuur en zinvolle invulling van vrije tijd creëren
- Sociale en communicatieve vaardigheden verbeteren
- Emotionele veerkracht en zelfvertrouwen vergroten
- Jongeren helpen om positieve sociale netwerken op te bouwen
- De kans op terugval in criminaliteit verminderen door zinvolle deelname aan activiteiten
- Jongeren aanmoedigen om hun talenten en levenservaring in te zetten in positieve maatschappelijke rollen

DOELGROEP

- Jongeren van 16–25 jaar.
- Jongeren tijdens of kort na detentie.
- Jongeren met een risico op sociale uitsluiting, terugval in crimineel gedrag, schooluitval of psychische kwetsbaarheid.
- Jongeren met beperkte sociale vaardigheden

BELANGRIJKSTE ONDERDELEN EN ACTIVITEITEN

Fase 1 – Opnieuw structuur en vertrouwen opbouwen

Deze fase richt zich op het opnieuw opbouwen van structuur in het dagelijks leven en het herstellen van vertrouwen. Samen met coaches en begeleiders maken deelnemers een persoonlijk weekschema met slaap, sport, sociale contacten en zinvolle activiteiten. De nadruk ligt op henzelf en het vermijden van verkeerde invloeden. Via groepsgesprekken, sport en informele ontmoetingen leren jongeren weer positieve relaties op te bouwen.

JOUW VERHAAL IS JE KRACHT

Activiteiten:

- Koppelen aan een buddy en kennismakingssessies
- Wekelijkse check-ins met ervaringsdeskundige mentoren
- Sport- en buitenactiviteiten
- Workshops over omgaan met stress en emoties
- Opstellen van een persoonlijk vrijetijds- en weekschema

Fase 2 – Identiteit en talentontwikkeling:

Deze fase richt zich op identiteitsontwikkeling en het ontdekken van persoonlijke talenten. Jongeren verkennen hun sterke kanten via creatieve en praktische activiteiten. De nadruk ligt op positieve ervaringen, jezelf kunnen uiten en het opbouwen van een positief toekomstbeeld.

Activiteiten:

- Muziek maken, podcasten en spoken word
- Street art, fotografie en video
- Praktische maakplekken (fietsen repareren, koken, ontwerpen, gamen)
- Reflectie-opdrachten over identiteit en persoonlijke groei
- Groepsactiviteiten gericht op samenwerking en conflicthantering

Fase 3 – Participatie en betrokkenheid bij de samenleving

Deze laatste fase helpt jongeren om een actieve rol in hun omgeving te gaan spelen. Deelnemers werken samen aan kleine projecten in de wijk of gemeenschap en leren verantwoordelijkheid nemen.

Activiteiten:

- Buurtactiviteiten of sportevenementen organiseren
- Samenwerken met lokale organisaties en vrijwilligersinitiatieven, zoals repair cafés
- Buddy/peer-mentoring door oud-deelnemers
- Bezoeken aan trainingscentra, sociale ondernemingen en werkgevers
- Opstellen van een persoonlijk toekomst- en participatieplan

Het traject combineert informeel leren, leren van elkaar en leren door ervaring. Online tools worden gebruikt voor coaching, planning en het opbouwen van een community, maar de nadruk ligt vooral op veilige, persoonlijke ontmoetingen en langdurige begeleiding en relaties.



JOUW VERHAAL IS JE KRACHT

RELEVANTE STAKEHOLDERS

- Jeugdwerkorganisaties
- Detentie- en re-integratiediensten
- Sport- en cultuurorganisaties
- Gemeentelijke jeugddiensten
- Sociale ondernemingen
- Psychologen en maatschappelijk werkers
- Vrijwilligers en buddies
- Ervaringsdeskundigen
- Lokale werkgevers en opleidingscentra
- Familieleden en steunfiguren (waar mogelijk)

VERWACHTE UITKOMSTEN & IMPACT

Het traject versterkt de emotionele veerkracht, sociale vaardigheden en maatschappelijke participatie van jongeren na detentie. Deelnemers ontwikkelen een positiever zelfbeeld, krijgen meer structuur in hun dagelijks leven en bouwen nieuwe sociale netwerken op. Door zinvolle vrijetijdsactiviteiten, buddy-begeleiding en betrokkenheid bij de gemeenschap wordt sociale isolatie verminderd en groeit het zelfvertrouwen.

Op organisatieniveau versterkt het project de samenwerking tussen jeugdwerk, welzijn, sportorganisaties en justitiële diensten. Het traject draagt bij aan herstelgerichte re-integratie en kan helpen om recidive te verminderen door jongeren opnieuw perspectief, verantwoordelijkheid en verbinding met de samenleving te geven.

JOUW VERHAAL IS JE KRACHT

EVALUATIE

De evaluatie combineert kwalitatieve en kwantitatieve methoden. Voor en na het traject vullen deelnemers korte vragenlijsten in over welzijn, zelfvertrouwen, sociale verbondenheid en toekomstperspectief. Coaches en buddies gebruiken observatieformulieren om deelname, samenwerking en persoonlijke ontwikkeling te volgen.

Daarnaast worden ervaringen van deelnemers, groepsreflecties en creatieve uitingen gebruikt om de impact zichtbaar te maken. Regelmatige feedbacksessies met deelnemers en betrokken partijen zorgen ervoor dat het traject tijdens de uitvoering kan worden aangepast aan de behoeften van de jongeren.

Succesindicatoren zijn onder andere:

- meer deelname aan positieve vrijetijdsactiviteiten
- uitbreiding van sociale netwerken
- meer zelfvertrouwen
- grotere betrokkenheid bij onderwijs, werk of vrijwilligerswerk
- tevredenheid van deelnemers en betrokken partijen



VRAGEN & INFORMATIE



jessheimvgs@afk.no



<https://erasmus-restart.eu/>