



Sinds 2008

ZORGEN ?  
BLIJF NIET KNAGEN  
DURF TE VRAGEN !  
# ANKERPUNT

LEUVEN PRIKKELT

anker punt

WARMER STAD LEUVEN

A wooden pallet sign with two squirrel cutouts on the top row. The text is painted in purple and pink. There are two circular logos: a green one with 'anker punt' and a blue one with 'WARMER STAD LEUVEN'. The sign is surrounded by plants and flowers.



Ankerpunt vzw zet zich in voor het welbevinden van kinderen, jongeren, (jong)volwassenen en gezinnen. Je kan bij ons terecht voor individuele therapie, gezinsbegeleiding en groepsessies in de vorm van workshops, dagkampjes rond welbevinden, sociale vaardigheden, veerkracht, ... en voor workshops rond een gezonde geest in een gezond lichaam. Dit alles in combinatie met een ruim aanbod aan lezingen en trainingen.

Ook voor scholen en jeugdorganisaties bieden we heel wat activiteiten op maat.





## Het geheim van ons succes?

- Enthousiast, gemotiveerd team + stagiaires & vrijwilligers
- Interdisciplinair => alles onder één dak, dicht bij elkaar!
- Integratief => over modaliteiten en vakdisciplines heen
- Gemoedelijke huiselijke sfeer => niet klinisch!

© Marleen Jans



# Samenwerkingsverbanden o.a.

CAW JAC



kinderkuren



sterke opvang op school



Gezinsbond

## HUIS VAN HET KIND

Zorgzame buurten

LEUVEN

Netwerk Gezinsondersteuning Buurtwerk



Socialistische Mutualiteiten van Brabant



Hoge Scholen: TM KDG UCLL, CVO, ...  
Universiteiten: KUL, VUB, ...  
Bib: Twee bronnen  
Scholen, oudercomités CLB, ...



PROUD MEMBER OF  
LEUVEN  
MINDGATE



Buurtcentra Leuven

IEDEREEN  
VERDIENT  
VAKANTIE



VCOK ... Kinderkuren



© Marleen Jans

SNS Sport Na School





# Marleen Jans en Ankerpunt sinds 2008

- Jeugd - en gezinstherapeut
- Educatief medewerker
- Leerkracht, zorgcoördinator
- Ouder - ervaringsdeskundige (ook adoptie)
- Auteur 'Hey, ik ben oké' lees en doeboek Avonturen aan de Wondere Ommesprong
- Docent banaba zorgcoördinatoren Nascholer (TM KDG UCLL CVO ...)
- Info avonden ouderverenigingen, scholen
- Supervisor
- Coördinator platform psychotherapie RKG
- Bestuurslid van Sprankel
- Oprichter & directeur interdisciplinaire groepspraktijk
- Voorzitter Ankerpunt vzw





Een tweeling, een onzekere vogel, een blinde aardling, een stuiterbal, een bange durver, een ontdekkingsreiziger en een gewoontedier gaan samen op zoek naar het geheim van de Wondere Ommesprong. Op hun tocht beleven ze knutselgekke avonturen en worden hun vriendschappen regelmatig op de proef gesteld. Kunnen ze hun queeste voltooien?

Het boek *Avonturen aan de Wondere Ommesprong* is een 'Hey, ik ben oké'-lees- en doeboek. Het verhaal is geschreven voor kinderen, hun ouders, leerkrachten, zorgverleners en iedereen die op een creatieve en actieve manier aan de slag wil gaan met welbevinden en sociale vaardigheden. Het leidt ons langs een veelheid aan thema's waarmee je op maat van elk kind, individueel of in groep, een hoop opdrachtjes, spelletjes en denkoefeningen kan uitvoeren.



**Marleen Jans** startte haar beroeps carrière als educatief medewerker, waarbij ze (psycho-)educatieve workshops en kampjes voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen organiseerde. Daarna ging ze aan de slag als leerkracht en zorgcoördinator. Ze studeerde ook integratieve psychotherapie aan de Academie voor Integratieve en Humanistische Psychotherapie (AIHP) met als specialisatie kinder- en jeugdtherapie. In 2008 richtte ze Ankerpunt op, wat zich in 2018 ontwikkelde tot een bloeiende vzw. Tijdens de vele workshops die ze aan kinderen gaf, ontwierp ze allerlei methoden en technieken om hen te helpen groeien. Het verhaal schreef ze als leidraad om die te kaderen en is een hit bij kinderen.

# Avonturen aan de Wondere Ommesprong



EEN 'HEY, IK BEN OKÉ'-  
LEES- EN DOEBOEK  
OVER HET WELBEVINDEN  
BIJ KINDEREN

**Marleen Jans**







**Marleen Jans** (1960) is psychotherapeut en startte haar beroeps carrière als educatief medewerker. In die periode ontwikkelde en gaf ze zelf allerlei workshops en kampjes voor kinderen en jongeren. Marleen heeft ook jaren ervaring in het onderwijs waar ze als leerkracht en zorgcoördinator aan de slag was. Ze volgde verschillende therapie- opleidingen en werkt nu als jeugd- en gezinstherapeut. Als psychotherapeut richtte ze in 2008 Ankerpunt op, een Leuvens interdisciplinair centrum voor het welbevinden van kinderen, jongeren en hun gezinnen.



De knappe lay – out en toffe illustraties zijn van de hand van de Leuvense creatieve Duizendpoot **Lien Geeroms**



**Al meer dan 500 boeken verkocht!**

© Marleen Jans



# Avonturen aan de Wondere Ommesprong

Een 'hey, ik ben oké' lees – en doeboek van Marleen Jans



Samen op avontuur

Een tweeling, een onzekere vogel, een blinde aardling, een stuitbal, een bange durver, een ontdekkingsreiziger en een gewoontedier gaan samen op zoek naar het geheim van de Wondere Ommesprong.

Op hun tocht beleven ze knotsgekke avonturen komen ze zichzelf tegen en worden hun vriendschappen regelmatig op de proef gesteld.

Kunnen ze hun queeste voltooien?...

© Marleen Jans



# Naar het bos en de uitkijktoren





# Uit het boek: Kennis maken met Sjumpie de Aap



## Thema's:

- Durf
- Zelfvertrouwen
- Faalangst
- Leerproblemen
- Piekeren

Bespreekbaar  
maken





# Ankerpunt Activiteiten

## ANKERPUNT KOMPAS

### Begeleidingen & diagnostiek

- Studiebegeleiding (LS, SO, HO, unief)
- Psychologische, therapeutische begeleiding
  - ⇒ kinderen, adolescenten
  - ⇒ ouders, gezinnen
  - ⇒ volwassenen (individueel – relatie – loopbaan,...)
  - ⇒ minder validen
- Overleg met scholen
- Diagnostiek (i.s.m. Kinderpsychiater L. Van Hirtum en C. Vandeputte)

## ANKERPUNT ATELIER

Laagdrempelige psychotherapeutische of educatieve groepsactiviteiten voor kinderen / jongeren / (jong)volwassenen

In het Ankerpunthuis of op verplaatsing

- Sociale vaardigheden
- Faalangst / angsten
- Weerbaarheidstraining
- Assertiviteit
- Studiemethodiek
- ...

## ANKERPUNT ACADEMIE

### Huiskamerworkshops

Opvoeding, welbevinden, burn - out preventie, ...

### Studiedagen, lezingen , vormingen ...

Voor ouders, leerkrachten, schoolteams, zorgbegeleiders, opvoeders, organisaties, ...

### Opleidingen:

- 'Groei uit je zelf'
- 'In je kracht als leerkracht'
- Burn - out preventie en herstel

Boeken, handleidingen, ...

## ANKERPUNT STAGE

- Master psychologie/ orthopedagogie KUL VUB, NI unief
- Bachelor psychologie TM,...
- Bachelor sociaal maatsch. wetensch. UCLL
- Werkstages, reïntegratie,..

## ANKERPUNT STUDIO

YOMIQI

YOGA

TAI CHI

KUNGFUN

MINDFULNESS

...





In deze powerpoint over Ankerpunt ligt het accent op de STUDIO pijler.

Wil je meer weten over onze andere pijlers, geef gerust een seintje



# *Ankerpunt Filosofie & visie*

# Ankerpunt Adagium

**Elk kind wil 'graag'  
gezien worden.  
Elk kind wil het  
graag 'goed' doen.**  
2008

- Hoe kan je dan hun gedrag verklaren?
- Rugzakje van het kind
- Internaliserend of externaliserend gedrag
- Wat kunnen wij doen om hen te helpen?
- Horizontale autoriteit: samen afspraken maken
- Koelen zonder blazen! (ipv escalatie)



# Ankerpunt:

Eigen talent als basis voor veerkracht



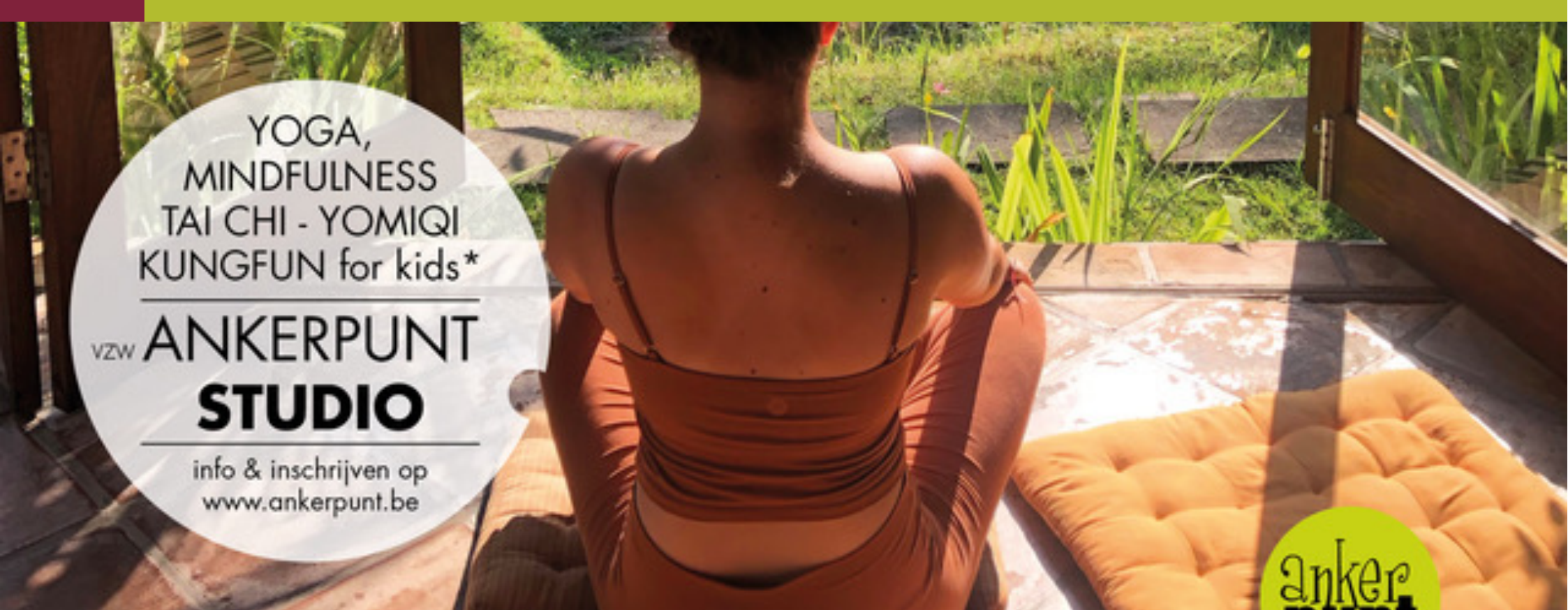
Je kan alles doen,  
je kan alles zijn,  
zolang je maar jezelf bent  
en blijft  
voor altijd

Yomiqi  
Bos - en weidebaden  
Talent in de tent  
Hey, ik ben oké  
Springplank  
Challenge

In elk kind, in elke mens  
Is een schat  
aan talenten  
verborgen

*Een gezonde geest  
in een gezond lichaam  
Yomíqí  
Bos – park en weídebaden*





YOGA,  
MINDFULNESS  
TAI CHI - YOMIQI  
KUNGFUN for kids\*

VZW **ANKERPUNT**  
**STUDIO**

info & inschrijven op  
[www.ankerpunt.be](http://www.ankerpunt.be)



Anker  
punt

**STUDIO HEVERLEE** - Oud-Heverleestraat 62, 3001 Heverlee (LEUVEN)

\*ook in **STUDIO TIENEN** - Sint Pietersstraat 119, 3300 Vissenaken (TIENEN)

- Waarom bewegen in Ankerpunt?
- Gezonde geest in een gezond lichaam.
- Yoga, mindfulness, tai chi, kungfu, ...
- En ...

© Marleen Jans



Anker  
punt

# 1 en 1 = 3

- Onze docenten/ psychologen
- Onze knowhow
- In combinaties
  
- => bewegingsfilosofie
- Meditatieve ontspannende bewegingsvormen
- Helende effecten op lichaam en geest



*Ankerpunt Studio*  
*YOMIQI*

- *YOMIQI = 'leven', 'in het hier en nu zijn' (Japans)*
- *QI = 'energie, levenskracht'.*
- *=> De energie om gezond, ontspannen en bewust te leven in onze moderne prestatie maatschappij.*
- *Veel meer dan Yoga, Mindfulness, Qigong*
- *=> Veerkrachtig omgaan met minder gemakkelijke situaties*
- *Het is de kunst jouw manier van yomiqi te vinden*





© Marleen Jans

Olympisch atleet en breifanaat Tom Daley brengt eigen breipakketten uit

# Yomiqi

- Niet de zoveelste vorm van yoga
- Wel tot jezelf te komen, in alle rust en zelfvertrouwen, ieder op zijn eigen manier.
- Handvaten bieden in de zoektocht naar helpende en doeltreffende strategieën op korte en lange termijn.
- Ankerpunt ontwikkelde daarom een alternatief aanbod met gevarieerde aangename en doeltreffende aandachts- en ervaringsgerichte bewegingen met heel wat tips rond zelfzorg, welbevinden en bewust leven.
- Humor speelt hier ook een heel belangrijke rol



# Yomiqi

- We haalden inspiratie uit oa. uit Yoga , Mindfulness, Qi gong (Tai Chi) en dans, acro, ... muziek, ... en combineerden het met communicatie modellen, psycho therapie, creatieve therapie, psycho - educatie en heel wat tips rond zelfzorg en welbevinden.
- Doel: innerlijke rust te vinden, te ontspannen en zo dichterbij jezelf te komen.
- Tegelijkertijd vinden we humor heel belangrijk. Lachen bevrijdt en zorgt voor ontlasting. Sommige oefeningen voeren we uit op muziek, aangepast aan het doelpubliek.
- We geven ook heel wat tips en tricks mee rond zelfzorg, welbevinden en datgene waar jij vragen rond hebt.
- De oefeningen zijn praktisch, gemakkelijk uit te voeren en toepasbaar in de dagdagelijkse schoolse, werk- en gezinssituatie.
- Door regelmatig te oefenen, kan je de technieken goed en flexibel toepassen in je dagelijkse leven op die momenten dat jij het nodig hebt. De lessenreeksen zijn ingedeeld per leeftijdscategorie en de klemtoon verschilt per leeftijdsgroep.

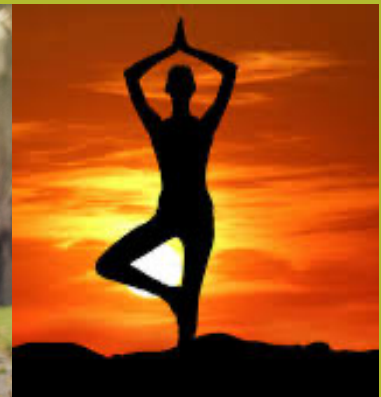
# Yomiqi = Bewust leven

- Kinderen, jongeren en volwassenen in Ankerpunt
- Vaak last van stress - in een van zijn vele gedaanten - als onderliggende oorzaak van hun zorgen.
- Niet zo verwonderlijk in onze drukke, veeleisende maatschappij waar alles snel en veel en tegelijk moet. We gunnen ons vandaag nog amper tijd voor onszelf. Tijd die we juist zo nodig hebben om even stil te staan bij het leven en tot rust te komen. Dat terwijl innerlijke rust ons juist kracht geeft om gezond, sterk en weerbaar door het leven te gaan. Yomiqi biedt hier een Ankerpunt en zoekt parallel ook naar de mogelijke oorzaak van minder welbevinden en tips om hier mee om te gaan.
- Tijdens de sessies besteden we hier ook aandacht aan door te informeren en aan de hand van persoonlijke reflectie.



# Yomiqi

- Iedereen komt tot zichzelf en vindt rust op zijn eigen manier.
- Bewust zijn
- Hoe doe jij dat?



# Yomiqi & bewegen in Ankerpunt

- Unieke aanpak
- Kiezen voor **kleinschaligheid**. In het Ankerpunthuis: in een kleine veilige groep met meer persoonlijke aandacht (op maat, **psychotherapie, psycho-educatie**)
- Extern: **psycho-educatie**
- **Het** fysieke (*Ontladende bewegingen*) combineren met het aanpakken en/of erkennen van de oorzaken.
- Zowel preventief als curatief
- Positief oplossingsgericht denken
- Humor & Spel
- Gezellige, ongedwongen sfeer



# Thema's

- Aandacht en concentratie verbeteren
- Tot rust komen
- Leven in het hier en nu
- Contacten leggen
- Omgaan met de ander
- Grenzen leren aanvoelen en bewaken
- In je kracht staan
- Weerbaarheid
- Assertiviteit
- Goed in je vel voelen
- Ademhaling verbeteren
- Verbintenis
- Ontstressen
  - (Pieker)gedachten loslaten
- Stress, burn-out, depressie voorkomen of behandelen
- Omgaan met hooggevoeligheid
- Gewoon relaxen en genieten
- ...

# Onze ervaringen met yomiqi



# Nacht van de student KUL Museum M





Top 5!

Enkele sfeerbeelden





© Marleen Jans

















Lachen, humor  
Ontspannen  
Inzichten geven  
Individueel  
Groep  
Teambuilding

© Marleen Jans









Buikademhaling  
Ademnamen



YOMIQI



Stressor wegnemen Stressmachine

© Marleen Jans





Heerlijk ontspannen of eens onbekommerd zot doen, weg van alle zorgen? Het kan met **Yomiqi**



# Project Yomiqi leerkrachten

Steun provincie Vlaams - Brabant



- *In deze woelige (post) coronatijden, waar fysieke afstand ook spontane sociale interacties belemmeren, kampen heel wat mensen - nu nog meer dan ooit in onze prestatie maatschappij - met stress, angst, piekergedachten, depressies, ... Dit alles laat ook onze jeugd, onze leerlingen niet onberoerd. Integendeel!*
- *Reden te meer om leerkrachten krachtige tools aan te bieden om zelf weerbaar maar ook andere leerkrachten en leerlingen weer veerkrachtig in sociale interactie te leren gaan. Yomiqi wil hier alles op inzetten. Het is daarom ideale tool om hiermee aan de slag te gaan, omdat deze methode ieders eigenheid respecteert, en tegelijkertijd toch oefeningen (fysiek) aanreikt gecombineerd met inzichten vanuit de psycho-educatie (cognitief).*

# Yomiqi project steun provincie Vlaams Brabant

- Proefstudio's: uitwerken op maat van scholen, leerkrachten, leerlingen
- 5 scholen, 5 sessies
- feedback
- Thema's
  - Ijsbrekers, teambuilding
  - Weerbaarheid, zelfvertrouwen, grenzen
  - (Examen)stress
  - Concentratie, stilzitten
  - Communicatie
- In de klas: samen met je leerlingen
- In je kracht als leerkracht
- Practisch?



# Yomiqi teambuilding leerkrachten: positief omgaan met stress







© Marleen Jans















YOMIQI  
VOOR KINDEREN - JONGEREN - GEZINNEN

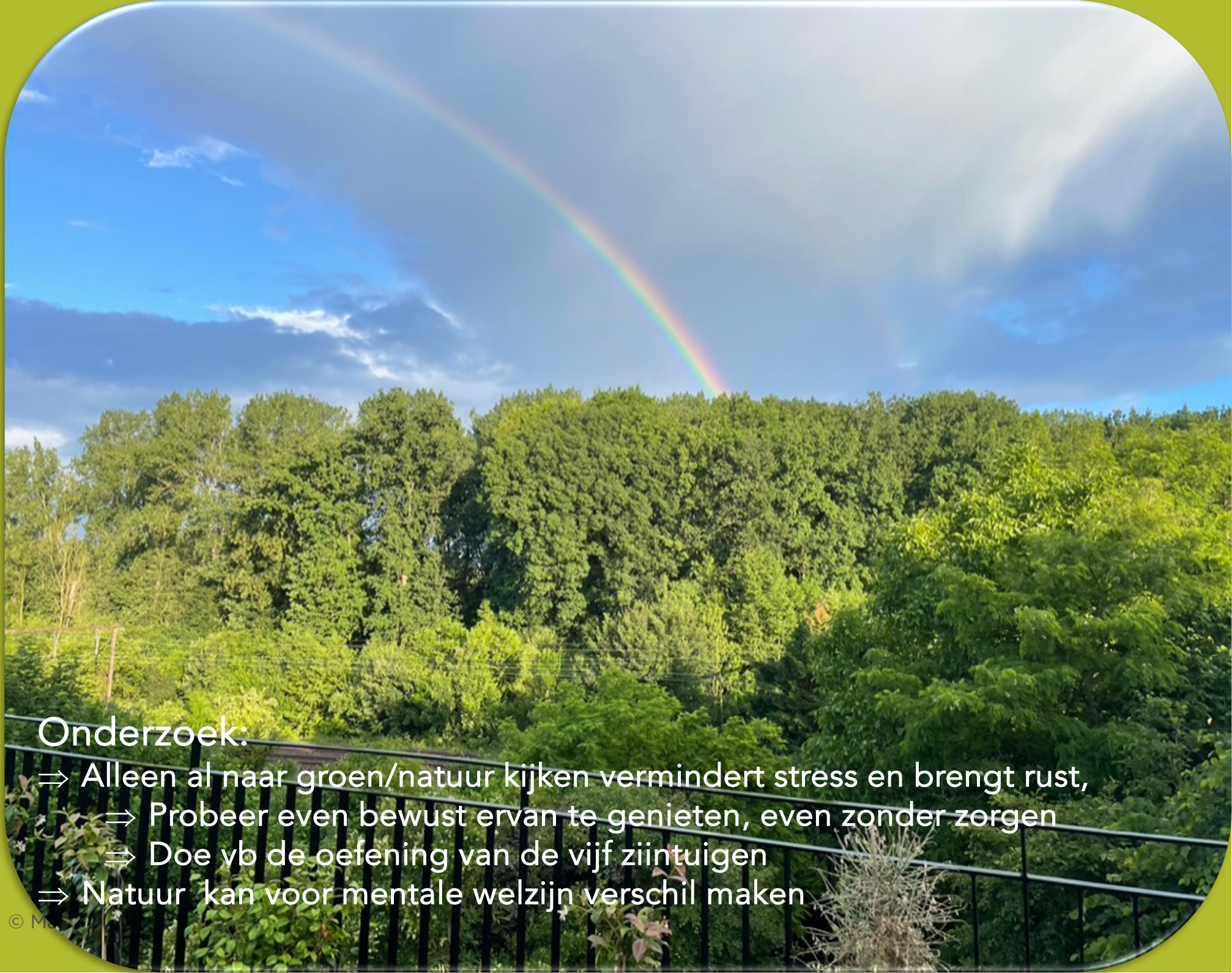




*Bos- , weide- , park- of tuin- 'baden'*

*Waarom bewegen in de natuur?*





## Onderzoek:

- ⇒ Alleen al naar groen/natuur kijken vermindert stress en brengt rust,
- ⇒ Probeer even bewust ervan te genieten, even zonder zorgen
- ⇒ Doe vb de oefening van de vijf zintuigen
- ⇒ Natuur kan voor mentale welzijn verschil maken



Vogels beluisteren verbetert je mentale gezondheid,  
en dat effect kan uren duren



VRT Kathleen Heylen  
do 27 okt 14:10

© Marleen Jans



*Waarom bewegen in de natuur ?*

*- individueel*

*- gezin*

*- teams*

Samen met **het gezin / vrienden/ collegae** gaan we op avontuur in de natuur.

Verwonderd stil staan bij de pracht van het **bos (weide, park)** en genieten met al onze zintuigen van dit mooie geschenk van de natuur. Zo komen we **dichter bij onszelf (en ons gezin)**. We leren in onze kracht te staan en tot rust te komen met **Yoga, Yomiqi, mindfulness, rots en water, ...** en gaan in verbinding met ons gezin via **interactieve en creatieve activiteiten, toffe spelletjes, ...** Lachen is gezond!

We hebben aandacht voor heel wat thema's waar gezinnen of teams al wel eens mee worstelen en zorgen zo voor verbinding





Doel: mentaal welbevinden versterken via interactieve en verbindende wandelingen in de natuur.  
Hier een team verpleegsters.



# *Sfeerbeelden van gelijkaardige activiteiten*













Hey, ik ben oké

Oud – Heverleestraat 62 3001 Heverlee [secretariaat@ankerpunt.be](mailto:secretariaat@ankerpunt.be) 0497/746899 [www.ankerpunt.be](http://www.ankerpunt.be)

# Samen zijn we krachtig!

SAMEN vloe krachtig

10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID  
1-10 OKTOBER 2023



© Marleen Jans



Lezingen | workshops | wandelingen ...  
[www.leuven.be/samenveerkrachtig](http://www.leuven.be/samenveerkrachtig)



















Bos en weidebaden

Maar ook

Tuin – of parkbaden in de steden

Werkt aanstekelijk



© Marleen Jans





## YOMIQI film

© Marleen Jans



*Tuin in beweging*

Yomiqi, kungfun, rots, en water, yoga, sport, spel...

Hey, ik ben oké

Kinderen basisschool

Talent in de tent

Kinderen basisschool

Yoga, yomiqi, mindfulness

Kinderen basisschool

Studie begeleiding

Kinderen basisschool

Als ik kon toveren

Kinderen basisschool

KUNGFUN

Kinderen basisschool

Spring in 't veld

Kinderen basisschool



## Voor jongeren van het middelbaar



Spring - in - 't veld: Als veel energie en dromen jouw talenten worden

Studie inzicht: iedereen die meer over 'leren leren' wil weten (kan nu ook online) Zomer studiecoaching



Gezinskracht: samen trekken we aan 1 zeel



ZONDAG 1 OKTOBER 2023

# Gezinsdag van de veerkracht

opendeurdag



Contacteer ons: 0497 74 68 99 [secretariaat@ankerpunt.be](mailto:secretariaat@ankerpunt.be) [www.ankerpunt.be](http://www.ankerpunt.be)

## Gezinsdag

12u30 – 18u00

Doorlopend:

*Onthaal, infostand en vragen staat vrij, randanimatie, hapjes en drankjes*

13u00 – 14u00

LEZING door kinderpsychiater L. Van Hirtum

*Over welbevinden bij onze kinderen*

Bosbaden 1

*In beweging genieten van de natuur*

14u00 – 15u00

Workshops (groot) ouder - kind reeks 1

*Keuze uit: creatief, muzisch of actief*

15u00 – 16u00

LEZING / WORKSHOP Marleen Jans

*Stress herkennen en aanpakken bij kinderen en jongeren  
adhv 'Hey, ik ben oké' lees - en doeboek: 'Avonturen aan de Wondere  
Ommesprong'*

Bosbaden 2

*In beweging genieten van de natuur*

16u00 – 17u00

Workshops (groot) ouder - kind reeks 2

*Keuze uit: creatief, muzisch of actief*

17u00 – 17u30

Feestelijke afsluiting gezinsdag 2023

WELKOM



CONTACTEER ONS:  
0497 74 68 99  
[SECRETARIAAT@ANKERPUNT.BE](mailto:SECRETARIAAT@ANKERPUNT.BE)  
[WWW.ANKERPUNT.BE](http://WWW.ANKERPUNT.BE)

V.U.: Ankerpunt v.z.w., Oud-Heverleestraat 62, 3001 Heverlee



SAMEN  
veerkrachtig

1 - 10 oktober  
10-daagse van de  
Geestelijke Gezondheid

**SAMEN ZIJN WE KRACHTIG!**