

#BEACTIVE DAY
2026

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

Wegwijzer welzijnsambassadeur

Waar kunnen je collega's terecht?

PRAKTISCHE DOORVERWIJSKAART BIJ DE
BIJSCHOLING WELZIJNSAMBASSADEUR



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

europa**active**
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

★EUROSPORT

INHOUDSTAFEL

Welzijn begint bij mensen	3
01 Gebruik van de wegwijzer	4
Verschillende niveaus	4
Hoe gebruik je deze wegwijzer?	4
Wanneer verwijst je zeker door?	4
Snelwijzer: waar verwijst je naar?	5
02 Aan de slag	6
01. Startpunt: Nationale Leefstijlscan	7
02. Kennis en inspiratie	7
03. Beweging en begeleiding	8
04. Gezonde basis	8
05. Welzijn en preventie op het werk	10
06. Mentale ondersteuning	11
07. Fysieke klachten of medische vragen	13
08. Vervolgtrajecten via het #BEACTIVE Workplace Wellbeing Program	14
03 Het traject in één oogopslag	15
04 Praktische informatie	16
Waar kan ondersteuning plaatsvinden?	16
Privacy bij teamrapporten, check-ins en vervolgtrajecten	17
Signalen delen zonder privacy te schenden	17
Korte check voor jezelf	17
Belangrijke herinnering	17



Welzijn begint bij mensen

Elke onderneming investeert in toestellen, gebouwen, materialen en technologie. Maar de belangrijkste investering blijft mensen. Collega's die zich goed voelen, die makkelijker de weg vinden naar ondersteuning en die welzijn bespreekbaar kunnen maken, vormen de basis van een gezonde en veerkrachtige werkvloer.

Een welzijnsambassadeur helpt daarbij. Niet als extra functie, expert of hulpverlener, maar als laagdrempelige schakel binnen de onderneming. Iemand die luistert, welzijn mee zichtbaar maakt, collega's wegwijs maakt in bestaande tools en warm doorverwijst wanneer meer ondersteuning nodig is.

Deze wegwijzer ondersteunt de welzijnsambassadeur in die rol. Je vindt er praktische handvatten om te bepalen waar de collega's terecht kunnen voor inzicht, informatie, beweging, mentale ondersteuning, fysieke klachten, werkgebonden risico's, vervolgtrajecten binnen het **#BEACTIVE Workplace Wellbeing Program** ...

De welzijnsambassadeur hoeft niet alles zelf te weten of op te lossen. Zijn/haar kracht ligt in het gesprek openen, de juiste weg tonen, vertrekkend vanuit vrijwilligheid, privacy, vertrouwen en niet-oordelen.

Gebruik deze wegwijzer wanneer een collega een vraag stelt, een signaal geeft of nood heeft aan informatie, inspiratie of ondersteuning. De wegwijzer helpt je om laagdrempelig door te verwijzen naar de passende tools, informatiebronnen, interne contactpersonen of professionele ondersteuning.

BELANGRIJK

Deze wegwijzer is geen medisch, psychologisch of juridisch advies. Bij klachten, risico's of situaties die meer expertise vragen, verwijst je door naar de juiste professional of interne ondersteuning.

01 Gebruik van de wegwijzer

Verschillende niveaus

- **Individueel niveau:** de Nationale Leefstijlscan helpt een collega om persoonlijk stil te staan bij leefstijl. Resultaten blijven altijd van de medewerker zelf.
- **Bedrijfsniveau:** de **Workplace Wellbeing Bedrijfsscan by FITNESS.BE** helpt de onderneming om algemene welzijnsthema's en prioriteiten in kaart te brengen. De scan is bedoeld voor algemene inzichten en acties, niet om individuele collega's te beoordelen.
- **Teamniveau:** wanneer scans op groepsniveau worden ingezet, kan een anoniem teamrapport of teamgesprek helpen om algemene thema's te bespreken. Individuele resultaten blijven persoonlijk en worden niet zichtbaar gemaakt.

Hoe gebruik je deze wegwijzer?

Stap	Wat doe je?	Aandachtspunt
1	Luister	Wat vertelt je collega? Gaat het om informatie, inspiratie, een werkgebonden risico, mentale ondersteuning of medische/fysieke klachten?
2	Identificeer de nood	Heeft de collega vooral inzicht nodig, praktische inspiratie, professionele begeleiding of dringendere ondersteuning?
3	Kies een passende richting	Gebruik de snelwijzer of de thematische onderdelen hieronder.
4	Verwijs warm door	Leg kort uit waarom je aan die specifieke tool, persoon of dienst denkt. Laat de keuze bij de collega.
5	Blijf binnen je rol	Je mag betrokken en ondersteunend zijn, maar je neemt het probleem niet over.

Wanneer verwijs je zeker door?

Verwijs door zodra je merkt dat de vraag meer vergt dan informatie, motivatie of een laagdrempelig gesprek. Wacht niet af wanneer klachten blijven aanhouden, verergeren of duidelijk impact hebben op het functioneren of welbevinden van de collega.

- Aanhoudende stress, uitputting, burn-outsignalen of slaapproblemen.
- Conflicten, pesten, ongewenst gedrag of psychosociale risico's op het werk.
- Mentale klachten die blijven wegen of waarbij de collega professionele steun nodig heeft.
- Fysieke klachten zoals rug-, nek-, schouder-, gewrichts- of spierklachten.
- Medische vragen of klachten die blijven aanhouden.
- Werkgebonden risico's rond veiligheid, ergonomie, werkdruk of fysieke belasting.
- Situaties waarin jij twijfelt of dit nog binnen jouw rol past.

Snelwijzer: waar verwijst je naar?

Gebruik deze snelwijzer als eerste oriëntatie. Kies daarna in de thematische wegwijzer de passende tool, informatiebron of professional. Laat de keuze altijd bij de collega.

Vraag	Denk aan ...	Waarom?
Voor het eerst inzicht krijgen in leefstijl	Nationale Leefstijlscan	Voor inzicht in beweging, voeding, ontspanning en dagelijkse gewoonten.
Meer informatie of inspiratie zoeken	Leefstijlinformatie, New Health-video's of webinars	Voor laagdrempelige uitleg en inspiratie per thema.
Meer bewegen, maar weet niet waar te starten	Fitness in mijn buurt, fitnessclub, personal trainer of beweegprofessional	Voor begeleiding of aanbod in de buurt.
Zijn/haar algemene gezonde basis versterken	Bewegingsdriehoek of Voedingsdriehoek	Voor betrouwbare basisinformatie over bewegen, minder lang stilzitten en voeding.
Werkgebonden risico's of ergonomie bespreken	Preventieadviseur, Risk Trainer, risicoanalyse ergonomie of ergonomie-expert	Voor welzijn, veiligheid, fysieke belasting en preventie op het werk.
Mentale klachten, stress of moeilijke situaties bespreken	Vertrouwenspersoon, preventieadviseur psychosociale aspecten, huisarts of psycholoog	Voor vertrouwelijke of professionele ondersteuning.
Fysieke klachten of medische vragen bespreken	Huisarts, kinesitherapeut, arbeidsarts of ergonomie-expert	Voor medische opvolging, herstel, werkbelasting of ergonomisch advies.
De onderneming wil algemene welzijnsthema's of terugkerende signalen beter in kaart brengen	Workplace Wellbeing Bedrijfsscan by FITNESS.BE .	Voor een beeld op bedrijfsniveau, als vertrekpunt voor prioriteiten, acties of een passend traject.
Het team wil na een scan of bedrijfsscan concreet verder werken	#BEACTIVE Workplace Wellbeing Program of FITNESS.BE -partner	Voor een teamgesprek, sessie, workshop, coaching, evaluatie of nameting op maat van de onderneming.
Een werkgever wil weten waar ondersteuning kan plaatsvinden	Werkvloer, fitnessclub/professional, online of combinatie	Maakt duidelijk dat ondersteuning laagdrempelig kan starten en niet altijd een groot traject hoeft te zijn.



02

Aan de slag

Op de volgende pagina's ontdek je hoe je concreet en stap voor stap te werk gaat, aan de hand van een aantal handige fiches.



01 Startpunt: Nationale Leefstijlscan

Doel: collega's helpen om eerst inzicht te krijgen in hun leefstijl en functioneren.

Gebruik dit vooral wanneer: een collega niet goed weet waar te beginnen, nieuwsgierig is naar de eigen leefstijl of op een later moment opnieuw wil kijken hoe het loopt.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
Ik weet niet goed waar te beginnen.	Nationale Leefstijlscan	Geeft een persoonlijk overzicht van beweging, voeding, ontspanning en dagelijkse gewoonten. De resultaten blijven van de medewerker zelf.	"Misschien kan de Nationale Leefstijlscan helpen om inzicht te krijgen in waar je vandaag staat. De scan is vrijblijvend en je resultaten zijn voor jezelf."
Ik wil weten wat al goed loopt en wat aandacht vraagt.	Nationale Leefstijlscan	Helpt om sterke punten, aandachtspunten en mogelijke gezondheidsimpact te bekijken.	"De scan is geen rapportcijfer. Het is een hulpmiddel om overzicht te krijgen."
Ik ben al bezig en wil opnieuw kijken waar ik sta.	Nationale Leefstijlscan opnieuw invullen	Kan gebruikt worden als persoonlijke herhaalcheck, zonder dat de welzijnsambassadeur resultaten opvolgt of controleert.	"Je kan de scan later opnieuw invullen voor jezelf, als je wil zien wat veranderd is."

02 Kennis en inspiratie

Doel: collega's doorverwijzen naar laagdrempelige informatie wanneer ze meer willen lezen, bekijken of leren.

Gebruik dit vooral wanneer: een collega interesse toont, na de scan meer uitleg wil of inspiratie zoekt rond een bepaald thema.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
Ik wil meer lezen over mijn resultaat of thema.	Leefstijlinformatie op nationaleleefstijlscan.be	Biedt extra uitleg per thema, zoals actiever leven, bewegen op het werk, voeding, water, suiker en ontspanning.	"Als je rond dit thema meer wil lezen, kan je de leefstijlinformatie op de website bekijken."
Ik leer liever via korte video's.	New Health-video's	Geeft op een eenvoudige manier uitleg en inspiratie rond leefstijl, beweging, voeding, brein en gezondheid.	"Misschien is een korte video een laagdrempelige manier om hiermee te starten."
Ik wil me verdiepen in een thema.	Webinars Beweging, Voeding, Brein, Stress en tijdmanagement	Geeft meer achtergrond en praktische tips rond gezondheid, veerkracht en welzijn.	"Als je graag wat dieper ingaat op dit thema, kan deze webinar interessant zijn."

03 Beweging en begeleiding

Doel: collega's de weg wijzen naar het beweegaanbod of professionele begeleiding.

Gebruik dit vooral wanneer: een collega meer wil bewegen, begeleiding zoekt of veilig wil starten met bewegen.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
Ik wil meer bewegen, maar weet niet waar ik terecht kan.	Fitness in mijn buurt	Helpt om aanbod in de buurt te vinden, zoals een fitnessclub, groepsles of begeleiding.	"Misschien helpt het om eens te kijken welk aanbod er in je buurt bestaat. Je hoeft niet meteen intensief te sporten."
Ik wil begeleiding bij kracht, conditie of fitheid.	Fitnessclub of personal trainer	Kan helpen om veilig, haalbaar en op maat te bewegen.	"Als je graag begeleiding wil, kan een beweegprofessional mee uitzoeken wat haalbaar en veilig is voor jou."
Ik twijfel door klachten of onzekerheid.	Huisarts, kinesitherapeut of beweegprofessional	Bij klachten of medische onzekerheid is professioneel advies belangrijk voor iemand start.	"Als je twijfelt door klachten, bespreek je dit best eerst met een professional."

04 Gezonde basis

Doel: collega's verwijzen naar betrouwbare basisinformatie over bewegen, minder lang stilzitten en voeding.

Gebruik dit vooral wanneer: iemand algemene informatie zoekt en nog geen persoonlijke begeleiding nodig heeft.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
Ik wil meer bewegen of minder lang stilzitten.	Bewegingsdriehoek	Geeft eenvoudig weer hoe beweging en minder lang zitten kunnen passen in het dagelijks leven.	"De bewegingsdriehoek kan helpen om duidelijk te maken dat bewegen niet altijd sporten hoeft te zijn."
Ik zoek algemene informatie over gezonde voeding.	Voedingsdriehoek	Geeft richting rond evenwichtige voeding en gezonde keuzes.	"De voedingsdriehoek is een goed startpunt als je algemene info zoekt over gezonde voeding."
Ik wil iets kleins veranderen.	Bewegingsdriehoek of Voedingsdriehoek	Helpt om inspiratie te vinden voor kleine, haalbare veranderingen.	"Kijk vooral naar iets kleins dat haalbaar voelt binnen je werkdag of routine."



Een welzijnsambassadeur hoeft collega's niet te overtuigen. De kunst is om te herkennen waar iemand staat en daarop aan te sluiten. Soms betekent dat gewoon luisteren. Soms betekent dat helpen om inzicht te krijgen. Soms betekent dat samen kijken welke kleine stap haalbaar is. En soms betekent dat warm doorverwijzen. Kleine stappen, vrijwilligheid en mildheid staan centraal.



05 Welzijn en preventie op het werk

Doel: werkgebonden signalen, risico's of terugkerende drempels correct doorgeven of doorverwijzen.

Gebruik dit vooral wanneer: het signaal niet alleen over de individuele leefstijl gaat, maar ook te maken heeft met werkorganisatie, veiligheid, ergonomie, fysieke belasting of psychosociale risico's.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
De werkgever of welzijnsambassadeur wil weten welke welzijnsthema's prioriteit verdienen.	Workplace Wellbeing Bedrijfsscan by FITNESS.BE	Helpt om welzijn op bedrijfsniveau bespreekbaar te maken en om gericht te kiezen tussen informatie, workshops, begeleiding, ergonomie, coaching of andere acties.	"Misschien is het nuttig om de Bedrijfsscan te gebruiken. Zo kan de onderneming breder bekijken welke thema's aandacht vragen, zonder te vertrekken vanuit één individuele situatie."
Er zijn vragen over risico's, preventie of welzijn op het werk.	Preventieadviseur	Kan werkgebonden risico's bekijken en preventieve maatregelen ondersteunen.	"Dit raakt aan welzijn of veiligheid op het werk. Het lijkt me goed om dit met de preventieadviseur te bespreken."
Er komen signalen terug rond fysieke belasting of werkposten.	Risicoanalyse ergonomie, webinar ergonomie of ergonomie-expert	Helpt om houding, werkpost, repetitieve bewegingen, langdurig staan of fysieke belasting te bekijken.	"Als dit vaker terugkomt, is het nuttig om ook naar de werkpost of ergonomie te kijken."
De onderneming wil risico's beter in kaart brengen.	Sectorale Risk Trainers Sectorale risicoanalyse	Ondersteunt werkgevers of verantwoordelijken bij het nadenken over risico's, preventie en welzijn.	"Voor risico's op de werkvloer of preventievragen kan de sectorale Risk Trainer een nuttige tool zijn."
Het gaat over werkdruk, conflict, pesten of ongewenst gedrag.	Preventieadviseur psychosociale aspecten of vertrouwenspersoon	Deze situaties vragen specifieke en vertrouwelijke ondersteuning.	"Dit is belangrijk en vraagt meer ondersteuning dan ik kan bieden. Ik denk dat de vertrouwenspersoon of preventieadviseur psychosociale aspecten hier beter bij kan helpen."

06 Mentale ondersteuning

Doel: collega's warm doorverwijzen wanneer stress, emoties, spanningen of mentale klachten meer ondersteuning vragen.

Gebruik dit vooral wanneer: een collega aangeeft dat iets blijft wegen, niet meer lukt, veel stress ervaart of nood heeft aan een vertrouwelijk gesprek.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
Ik wil hier vertrouwelijk over praten.	Interne vertrouwenspersoon	Kan luisteren, ondersteunen en mee bekijken welke stappen mogelijk zijn binnen de onderneming.	"Als je hier graag in vertrouwen over praat, kan de vertrouwenspersoon misschien een goede eerste stap zijn."
Het gaat over stress, conflict, pesten, ongewenst gedrag of burn-outsignalen.	Preventieadviseur psychosociale aspecten	Heeft expertise rond psychosociaal welzijn op het werk.	"Dit vraagt meer ondersteuning dan ik kan bieden. Misschien is het goed om contact op te nemen met de preventieadviseur psychosociale aspecten."
Ik wil mijn gedachten kunnen verzetten enkele keren per week.	Fitness in mijn buurt, Fitnessclub of personal trainer	Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat fysieke activiteit hierbij helpt.	"Misschien helpt het om eens te kijken welk aanbod er in je buurt bestaat om veilig aan fitness te doen?"
Ik voel me al langere tijd slecht, angstig, uitgeput of overbelast.	Huisarts of psycholoog	Kan professionele ondersteuning bieden en mee bekijken welke hulp nodig is.	"Als je merkt dat dit blijft wegen, is het goed om dit met je huisarts of een psycholoog te bespreken."
Ik twijfel wat de juiste hulp is.	Huisarts	Kan inschatten welke opvolging of doorverwijzing passend is.	"Je huisarts kan samen met jou bekijken welke ondersteuning het meest passend is."



Een welzijnsambassadeur is geen hulpverlener of expert, maar een laagdrempelige motivator en wegwijzer. Met de Nationale Leefstijlscan als vertrekpunt maakt hij of zij welzijn bespreekbaar, stimuleert kleine haalbare stappen en verwijst collega's door naar de juiste ondersteuning wanneer dat nodig is. Daarbij staan vrijwilligheid, vertrouwen en niet-oordelen centraal.



07 Fysieke klachten of medische vragen

Doel: collega's naar de juiste professionele ondersteuning verwijzen bij klachten, pijn of medische vragen.

Gebruik dit vooral wanneer: klachten blijven aanhouden, terugkomen, verergeren of duidelijk verband lijken te houden met werkbelasting of werkhouding.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
Ik heb medische vragen of klachten die blijven aanhouden.	Huisarts	Kan inschatten welke medische opvolging of doorverwijzing nodig is.	"Bij aanhoudende klachten lijkt het me verstandig om dit met je huisarts te bespreken."
Ik heb spier-, gewrichts-, rug-, nek- of schouderklachten.	Kinesitherapeut	Kan gericht begeleiden bij fysieke klachten, herstel en bewegen om jou daarna door te verwijzen naar een fitnessclub of personal trainer.	"Als je fysieke klachten blijft ervaren, kan een kinesitherapeut je misschien gericht verder helpen."
Mijn klacht heeft te maken met mijn werk.	Arbeidsarts	Kan adviseren over gezondheid, werkbelasting en eventuele aanpassingen in de werkomgeving.	"Als de klacht verband houdt met je werk, kan de arbeidsarts mee bekijken wat nodig is."
Het gaat over houding, werkpost, langdurig staan of repetitieve bewegingen.	Ergonomie-expert	Kan advies geven over werkhouding, inrichting en fysieke belasting.	"Misschien is het nuttig om de werkhouding of werkpost eens ergonomisch te laten bekijken."

08 Vervolgtrajecten via het #BEACTIVE Workplace Wellbeing Program

Doel: ondernemingen helpen om na de Nationale Leefstijlscan, de **Workplace Wellbeing Bedrijfsscan by FITNESS.BE** of terugkerende signalen concreet verder aan de slag te gaan.

Gebruik dit vooral wanneer: een werkgever, team of welzijnsambassadeur merkt dat er meer nodig is dan alleen informatie. Een vervolgtraject kan laagdrempelig starten, bijvoorbeeld met een toelichting, sessie of workshop, en kan daarna verder worden uitgebouwd.

Hulpvraag of signaal	Verwijs naar	Waarvoor helpt dit?	Voorbeeldzin
We willen algemene scanresultaten als team begrijpen.	Anoniem teamrapport of teamgesprek	Helpt om algemene tendensen op groepsniveau te bespreken, zonder individuele resultaten zichtbaar te maken.	"We kunnen de algemene thema's bekijken zonder individuele resultaten te delen."
We willen na de scan concreet iets doen.	Toelichting scanresultaten, praktische tips of korte sessie	Maakt de stap van inzicht naar actie kleiner en laagdrempelig.	"Misschien kunnen we starten met een korte toelichting of sessie rond het thema dat het meest terugkomt."
Er is nood aan meer beweging, herstel of conditie.	Begeleide sessies via fitnessclub, personal trainer of beweegprofessional	Ondersteunt medewerkers om veilig, haalbaar en op maat te bewegen.	"Een FITNESS.BE -partner kan helpen om dit praktisch en veilig aan te pakken."
Een thema vraagt meer uitleg of oefening.	Workshop rond ergonomie, houding, stressmanagement, herstel of gezonde leefgewoonten	Geeft het team gerichte informatie en praktische handvatten.	"Een workshop kan helpen als dit thema bij meerdere collega's terugkomt."
De welzijnsambassadeur of werkgever wil opvolgen zonder te controleren.	Check-in, tussenevaluatie, nameting of voortgangsgesprek op teamniveau	Helpt om na te gaan welke acties werken en welke ondersteuning nog nodig is, zonder individuele opvolging.	"We kunnen op teamniveau bekijken wat werkt en wat nog nodig is, zonder persoonlijke situaties te bespreken."

03

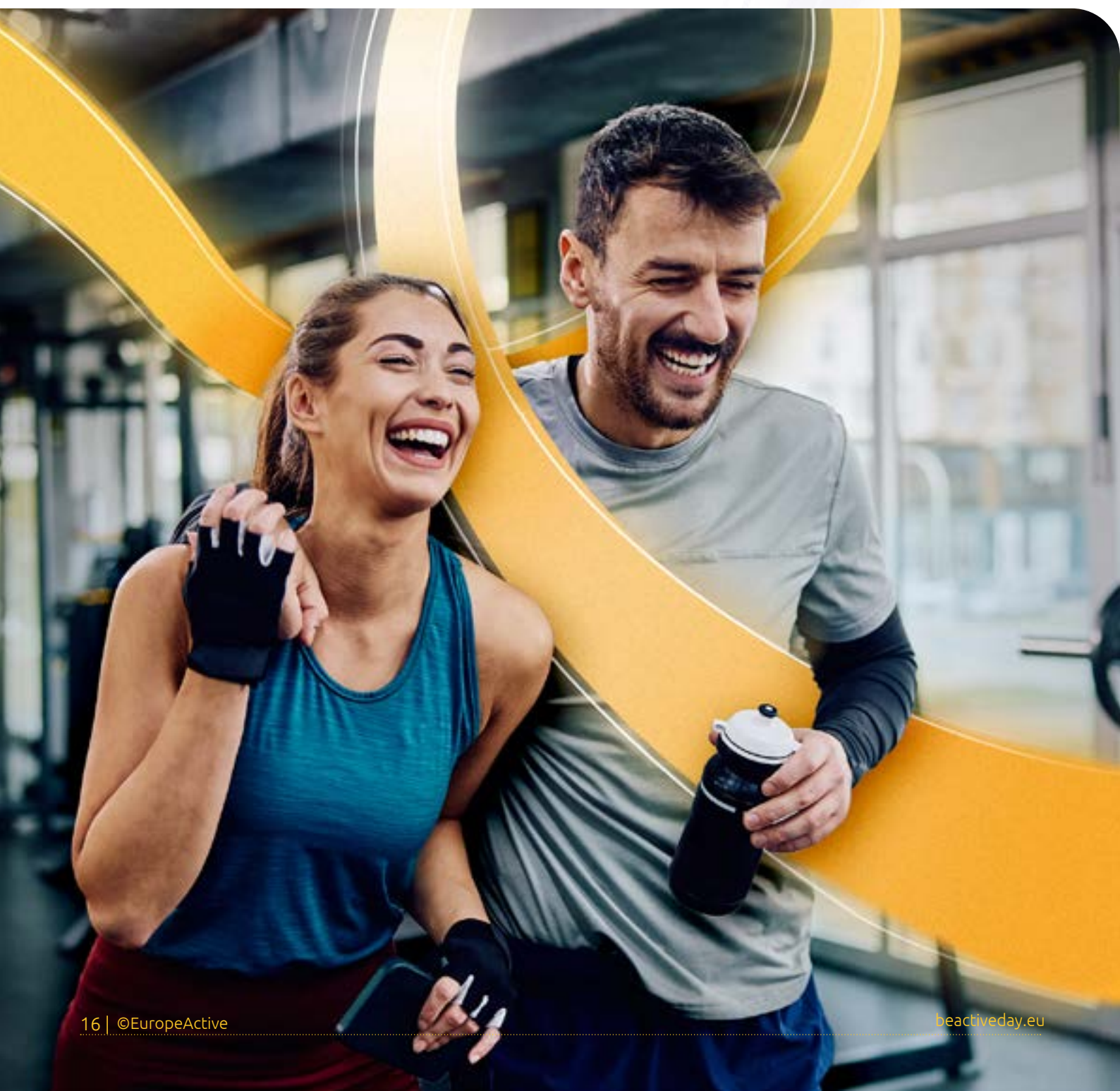
Het traject in één oogopslag



04 Praktische informatie

Waar kan ondersteuning plaatsvinden?

- Op de werkvloer: sessies of workshops bij de werkgever ter plaatse.
- In de club of bij de professional: medewerkers gaan naar een fitnessclub, personal trainer of beweegprofessional.
- Online of thuis: oefeningen, tips of hersteladvies als aanvulling op een sessie of traject.
- Combinatie: een mix van werkvloer, club en thuisbegeleiding. Dit is vaak het meest flexibel.



Privacy bij teamrapporten, check-ins en vervolgtrajecten

Een teamrapport, check-in of evaluatie behandelt altijd algemene thema's, drempels en noden op teamniveau. Individuele resultaten, persoonlijke verhalen, medische informatie of vertrouwelijke situaties worden niet gedeeld zonder toestemming.

De welzijnsambassadeur kan wel algemene signalen benoemen, bijvoorbeeld dat er vaker vragen komen over ergonomie, herstel of stress. De bedoeling is om passende ondersteuning te vinden, niet om collega's te beoordelen of op te volgen.

Signalen delen zonder privacy te schenden

Soms merk je als welzijnsambassadeur terugkerende drempels op, bijvoorbeeld veel vragen over werkdruk, fysieke belasting of ergonomie. Je mag zulke algemene signalen bespreken binnen de afspraken van de onderneming, maar deel geen namen, persoonlijke situaties of scanresultaten.

- **Wel:** "Ik merk dat meerdere collega's vragen hebben over ergonomie."
- **Niet:** "Collega X heeft rugklachten en vertelde mij dat ..."
- **Wel:** "Er lijkt nood aan extra informatie over ontspanning of herstel."
- **Niet:** persoonlijke verhalen, diagnoses, scores of vertrouwelijke informatie doorgeven.

Wanneer signalen vaker terugkomen, kan je dit neutraal benoemen als algemene tendens. De **Workplace Wellbeing Bedrijfsscan by FITNESS.BE** kan dan een veilige manier zijn om op ondernemingsniveau te bekijken welke thema's aandacht vragen, zonder individuele collega's of situaties te bespreken.

Korte check voor jezelf

- Blijft dit binnen mijn rol als welzijnsambassadeur?
- Ben ik aan het luisteren of ben ik aan het oplossen?
- Laat ik de keuze bij de collega?
- Respecteer ik privacy en vertrouwelijkheid?
- Is er professionele of interne ondersteuning nodig?

Belangrijke herinnering

Je bent geen hulpverlener of expert. Je kracht zit in laagdrempelig aanspreekbaar zijn, welzijn zichtbaar maken en collega's de weg wijzen naar passende informatie of ondersteuning.

- **Vrijwillig:** niemand wordt verplicht om iets te delen of te veranderen.
- **Privacy:** individuele resultaten en persoonlijke verhalen blijven persoonlijk.
- **Niet-oordelend:** je vertrekt vanuit mildheid en respect.
- **Kleine stappen:** haalbaar is belangrijker dan perfect.
- **Warm doorverwijzen:** wanneer het groter is dan jouw rol, wijs je de juiste weg.



