

GELUKSBABELL ORANJE BOL

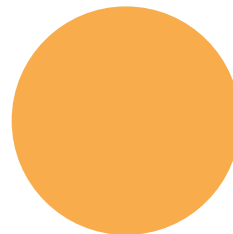
spreektekst voor begeleiders



TIPS VOOR BEGELEIDERS

Geluksdriehoek als kader

In de geluksbabbels gaan deelnemers in gesprek over de verschillende onderdelen van geluk. De geluksbabbels zijn opgedeeld volgens de onderdelen van de geluksdriehoek (deze babbel gaat over de 'oranje bol').



Ondersteunend materiaal

Als begeleider kan je de spreektekst (in de gekleurde tekstballonnen/kaders) hieronder flexibel gebruiken om de nodige achtergrond mee te geven aan de deelnemers. Naast de spreektekst staan ook een aantal **richtvragen** waarmee je het gesprek op gang kan brengen. De **vertelplaten** ('geluksdriehoek' en '**oranje bol**') maken het visueel en geven je inspiratie over de invulling van het bouwblok.



Vertelplaat 'Geluksdriehoek'



Vertelplaat 'Oranje bol'

Focus op dialoog



In de geluksbabbels mag je de focus leggen op dialoog en interactie. Je kan de vragen gebruiken als ingangspoort naar de theorie. De babbel start dus vanuit de ervaringen van de deelnemers die aangevuld/samengevat worden met de theorie van de geluksdriehoek. Door de focus te leggen op de inbreng van de deelnemers wordt de boodschap versterkt en beter onthouden. De vragen en spreektekst hieronder zijn niet één-op-één opgesteld. Je mag er als begeleider flexibel mee omspringen.

Durf zelf ook iets te delen

Praten over geluk kan voor sommige mensen onwennig voelen. Als begeleider kan je de drempel verlagen door zelf ook persoonlijke voorbeelden te delen. Denk op voorhand even na over de richtvragen en vertel op stillere momenten ook iets over wat bijdraagt aan jouw geluk, wat je zelf soms een uitdaging vindt en welke hulpmiddeltjes jij gebruikt.

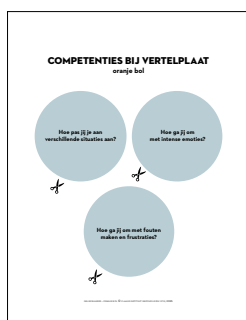
NODIGE MATERIALEN



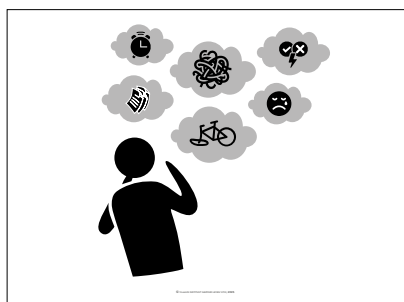
Vertelplaat 'Geluksdriehoek'



Vertelplaat 'Oranje bol'



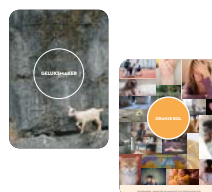
3 ronde vertelschijven
(uit te knippen) met
symbooltjes geluksdriehoek



Vertelplaat
'Zorgen & oranje bol'



Opdrachtplaat
'Surfen op de golven'



Gelukskaart
'Oranje bol'

DOWNLOADS VIA:

www.gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals/geluksbabbel-oranje-bol

TIP

NEEM VOLDOENDE TIJD OM DE MATERIALEN TE (LATEN) PRINTEN. Het materiaal is ontwikkeld om visueel sterk te zijn, en de kwaliteit van het papier en de print maakt het verschil.



AAN DE BABEL OVER DE GELUKSDRIEHOEK

Wat is geluk voor jullie?



Vertelplaat geluksdriehoek

Welke dingen werden daar-
net al genoemd die te maken
hebben met omgaan met
moeilijke momenten.

Hoewel geluk voor iedereen persoonlijk kan ingevuld worden, zijn er ook een aantal antwoorden die we telkens horen terugkomen. Uit onderzoek weten we ook steeds meer over wat bijdraagt aan ons geluk. Zo kunnen we onszelf gewoontes aanleren die zorgen dat we ons goed in ons vel voelen en die ons genoeg kracht geven bij tegenslagen.

De **geluksdriehoek** vat alle kennis over geluk samen. Hij bestaat uit drie grote bouwblokken die als puzzelstukken in elkaar passen: jezelf kunnen zijn, goed omringd zijn en je goed voelen. Onderaan zie je dat de geluksdriehoek wat uit evenwicht is. De oranje bol staat voor de dingen die ons uit balans kunnen brengen (tegenslagen, slecht nieuws, moeilijke momenten, ...). Iedereen voelt zich wel eens uit balans en dat is oké. Geluk gaat ook over hoe we omgaan met ongeluk. Hoewel er altijd dingen op ons pad zullen komen die ons geluk uitdagen, kunnen we ook manieren leren om te zorgen dat ze ons niet helemaal doen omkantelen.

Tijdens de geluksmakers gaan we het over alle onderdelen van de geluksdriehoek hebben (de drie bouwblokken en de oranje bol). Vandaag bekijken we de 'oranje bol'. Die staat voor het feit dat perfect geluk niet bestaat en dat er altijd moeilijke dingen op ons pad kunnen komen die ons geluk uitdagen. We bekijken eerst samen waarover het juist gaat tijdens de geluksbabbel. In de volgende sessies proberen we verschillende manieren of trucjes uit die helpen om om te gaan met moeilijke momenten.

Hebben jullie het in een eerdere geluksbabbel al gehad over de geluksdriehoek?

Bevraag dan wat de deelnemers er van onthouden hebben. Je kan ook polsen of ze iets verrassends vonden en of ze er buiten de sessies nog aan terug gedacht hebben. Herhaal dan kort de informatie hierboven.

Meer achtergrond voor begeleiders:

www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek



AAN DE BABEL OVER DE 'ORANJE BOL'

Tijdens de geluksbabbel focussen we op het deel van geluk waar we zelf iets aan kunnen doen. Natuurlijk spelen ook onze omgeving, omstandigheden en genen een rol in hoe gelukkig we ons voelen. Maar vandaag hebben we het over de dingen die we zelf in handen kunnen nemen om ons geluksgevoel te versterken.



Vertelplaat 'Oranje bol'

Altijd perfect gelukkig zijn. Is dat haalbaar volgens jullie?

Dit is de oranje bol van de geluksdriehoek. De boodschap erbij zegt 'perfect geluk bestaat niet'. Wat betekent dat volgens jullie?

De oranje bol is het onderdeel dat de geluksdriehoek **uit balans brengt**. Het zorgt ervoor dat de geluksdriehoek, net zoals ons geluk, nooit 'perfect' is. Het gaat over de moeilijkheden, tegenslagen en uitdagingen die mensen meemaken en die ons geluksgevoel ook beïnvloeden.



Soms ben je uit balans en dat is oké

Moeilijke momenten... Horen ze gewoon bij het leven?

Kunnen jullie dat van jezelf accepteren dat je gewoon eens 'een slechte dag' hebt?

Soms gaat het even niet. Er zijn dagen dat je hoofd vol zit. Of dat alles tegelijk mis lijkt te lopen. Misschien ben je verdrietig, bang of boos en weet je niet goed wat te doen. Dat gevoel, die zwaarte, noemen we bij de geluksdriehoek de oranje bol. Die zit soms in de weg van ons geluk. Iedereen heeft wel eens zo'n oranje bol. Niemand is altijd blij, dat is niet realistisch. Ook moeilijke momenten horen – helaas – bij het leven. En geluk gaat ook een stuk over kunnen omgaan met ongeluk. We komen immers allemaal (in meer of mindere mate) wel eens moeilijke dingen tegen. De oranje bol hoort bij de geluksdriehoek en heeft als bedoeling om te normaliseren dat perfect geluk niet bestaat en dat je je ook gewoon eens slecht mag voelen.

Moeilijke momenten... wat moeten we daarmee?

Gevoelens als verdriet, boosheid, pijn, ... zijn ze vooral lastig? Of ook nuttig?

Is er iets dat jullie nu kunnen, net omdat je vroeger iets moeilijk hebt meegemaakt?

Verdriet, boosheid, pijn of teleurstelling. Het zijn niet de leukste emoties. Maar ze horen wel bij het leven. We kunnen die lastige gevoelens niet altijd vermijden, en dat hoeft ook niet.

Ze vertellen ons vaak iets over onszelf.

We voelen verdriet omdat iemand belangrijk voor ons was.

We worden boos als iets oneerlijk is.

We zijn teleurgesteld omdat we hoopten op iets moois.

Eigenlijk laten moeilijke gevoelens zien wat we belangrijk vinden. Ze horen bij de mooie dingen van het leven. Ze zijn de keerzijde van de medaille. Als je nooit pijn of verdriet zou voelen, zou je ook geen echte vreugde of liefde kennen.

We krijgen dus allemaal moeilijke momenten op ons pad. Soms leren we ervan. Soms moeten we er gewoon doorheen. Dat is normaal. En ook al voelt het zwaar: moeilijke tijden maken ons soms sterker, net zoals fijne momenten ons gelukkig maken.



Laat de video 'Perfect geluk bestaat niet' zien (<https://youtu.be/gFMrB39SksQ>).

In de video vertellen mensen wat hen soms uit balans brengt, hoe ze dat merken en wat hen helpt.

Bespreek na de video dat uit balans zijn normaal is. Iedereen heeft daarin iets anders nodig. Het is belangrijk om te ontdekken wat voor jou persoonlijk werkt.

De signalen van uit balans zijn

Wat merken jullie aan jezelf als je uit balans bent?

Als we iets moeilijks meemaken, voelen we vaak van alles: boosheid, verdriet, angst, frustratie, ... Dat is normaal.

Die gevoelens mogen er gewoon zijn. Maar ze worden draaglijker als we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Dat begint vaak bij het opmerken dat je het lastig hebt of in een slechte bui bent.

Sommige mensen voelen het in hun lichaam: zenuwen, misselijkheid, druk op de borst, ... Anderen voelen het in hun hoofd: piekeren, je moeilijk kunnen concentreren of slecht slapen.

Hoe beter je deze signalen bij jezelf herkent, hoe sneller je kan ingrijpen en extra goed voor jezelf kan zorgen.



Omgaan met moeilijke gevoelens

Wat helpt er voor jullie op een moeilijk moment?

Er zijn veel manieren om met moeilijke gevoelens om te gaan. Wat voor iemand werkt, is persoonlijk. Soms helpt het om erover te praten. Soms lucht het op om even te bewegen, creatief bezig te zijn of iets leuks te doen.

Is er één gouden tip die altijd helpt?

Er is niet één juiste manier om om te gaan met lastige situaties. Het hangt af van de situatie en van wat jij op dat moment nodig hebt. Soms is het goed om je verhaal te vertellen. Soms wil je juist even afleiding. Soms moet je een probleem aanpakken, soms helpt het beter om het even los te laten.

Hoe meer je oefent met het zoeken naar wat helpt, hoe sterker je wordt. Zo bouw je veerkracht op: je leert dat je moeilijke momenten aankan.

Wat werkt niet?

Zijn er ook dingen die op korte termijn even goed voelen, maar op lange termijn eigenlijk niet helpen?

Soms proberen we moeilijke gevoelens weg te duwen. Dat lijkt even te helpen, maar maakt het vaak erger.

Sommigen zoeken afleiding door veel te scrollen, tv te kijken of uit te stellen. Anderen reageren hun gevoelens af op mensen rondom hen. Sommigen proberen pijn te vergeten met alcohol, drugs, gokken of veel geld uitgeven.

Gevoelens wegduwen, helpt dat?

Maar het probleem blijft. Vaak worden de zorgen dan groter en wordt het moeilijker om ermee om te gaan.

Herken je dat bij jezelf? Weet dat er altijd hulp is. Je kan er met iemand over praten. Kleine stapjes kunnen al veel verschil maken.

Leren met vallen en opstaan

Fouten maken is nog zoiets waar mensen zich vaak slecht over voelen. Vinden jullie het moeilijk om fouten te maken?

Niemand kan altijd alles goed doen. Fouten maken hoort erbij.

Soms proberen we iets en lukt het niet. Soms reageren we op een manier waar we achteraf spijt van hebben. Dat is helemaal normaal.

Fouten zijn belangrijk om iets te leren. Akkoord?

Belangrijk is dat je niet te streng bent voor jezelf. Van fouten leer je. Door het te proberen, ontdek je hoe je het de volgende keer anders kan doen. En ja, soms is dat frustrerend. Maar leren omgaan met lastige gevoelens is een proces. Elke poging helpt je groeien.



EEN EXTRA TEGENSLAG... ALS JE AL DOOR EEN MOEILIJKE PERIODE GAAT?

Soms lijkt het alsof zorgen zich opstapelen. Net wanneer je denkt: nu kan er echt niets meer bij, gebeurt er toch nog iets. Dat weegt zwaar.

Na het stukje theorie is het belangrijk om te erkennen dat extra tegenslagen niet evident zijn, zeker als je al veel aan je hoofd hebt.

Vraag aan de groep: Is dat herkenbaar voor jullie?



Het is soms oneerlijk



Vertelplaat
'Zorgen & oranje bol'

Sommige mensen krijgen meer tegenslagen te verwerken dan anderen. Dit hangt af van de situatie waarin ze geboren zijn, hun leefomgeving en de dingen die ze meemaken. Daar kunnen ze vaak weinig aan veranderen. Daardoor is het soms een grotere uitdaging om gelukkig te zijn. En dat is oneerlijk.

Gelukkig ontdekten onderzoekers wel dat 40% van ons geluk niet door anderen kan aangeraakt worden, dat hebben we zelf in de hand. Door kleine gewoontes op te bouwen en stapjes te zetten, hebben we dus wel invloed. Zelfs als je het zwaar hebt, zijn er vaak toch kleine dingen die kunnen helpen. Daarom is het belangrijk om stil te staan bij wat wél helpt voor jou. Wat geeft je rust? Waar krijg je weer een beetje kracht van? Dat helpt je om stap voor stap verder te kunnen.

Mensen die al veel tegenslag hadden, dragen vaak een zware rugzak vol zorgen. Denk aan gezondheidsproblemen, financiële problemen of familieproblemen die samenkomen. Dat maakt het extra zwaar om niet uit balans te raken. Toch is het bijzonder hoe mensen hierdoor ook veel kracht en wijsheid ontwikkelen. Door samen moeilijkheden te delen, ontstaan er vriendschappen en steun. Mensen leren creatief om te gaan met problemen en genieten meer van kleine, mooie dingen.

Krijgen sommige mensen meer oranje bollen op hun pad dan anderen?

Hebben we ons geluk volledig zelf in de hand? Of helemaal niet? (schaal van 1-5)

Wat maakt het soms moeilijker om voor je geluk te kunnen zorgen?

Wat is de kracht van mensen die al veel hebben meegemaakt?

Als het allemaal te veel wordt

Wat als het echt even helemaal te veel wordt? Wat kan je dan doen?

Soms lijkt alles ineens te veel: te veel problemen, te veel emoties. Het kan voelen alsof je helemaal overspoeld bent en niet helder kunt denken. Dan kan het helpen om even stoom af te blazen, jezelf af te leiden en rust te zoeken. Bijvoorbeeld wandelen, muziek luisteren of iets creatiefs doen. Zo kan je even op adem komen.

Waarom sluiten mensen zich af in moeilijke periodes? Helpt dat?

Veel mensen die het zwaar hebben, voelen zich alleen. Door schaamte, angst of verdriet sluiten ze zich af, ze komen minder buiten en zijn vaak alleen. Ze vinden het moeilijk om over hun zorgen te praten, terwijl dat juist zo belangrijk is. Het vraagt moed om contact te zoeken, maar het delen van problemen maakt ze draaglijker. Vertrouwen winnen is soms lastig, vooral als je al vaak teleurgesteld bent. Toch helpt een vertrouwenspersoon of een groep waar je je veilig voelt echt om beter om te gaan met moeilijke tijden.

Waarom is het soms moeilijk om hulp te vragen?

Lukt het niet meer alleen?

Hoe merk je dat het echt te veel is? Dat het te lastig wordt om alles alleen te doen?

Iedereen heeft wel eens moeilijke tijden. Dat is normaal. Je hoeft je daar niet voor te schamen.

Maar soms voel je je zo verdrietig of boos dat je het niet meer alleen aankan. Misschien merk je dat je dingen doet die niet goed voor je zijn, zoals te veel drinken of je terugtrekken. Dan is het belangrijk om hulp te vragen.

Wat als je het vertrouwen bent verloren in hulpverlening?

Het kan moeilijk zijn om erover te praten. Misschien heb je al vaak je verhaal verteld en heb je soms het vertrouwen verloren. Of ben je bang dat anderen over je praten. Daardoor wil je misschien liever alleen zijn. Dat is begrijpelijk.

Hoe kan praten met iemand helpen?

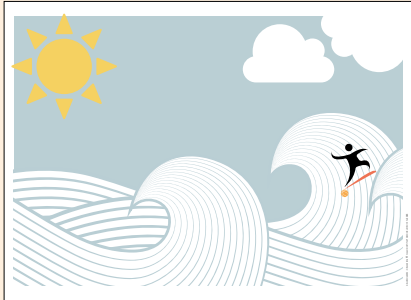
Toch helpt het vaak om iemand te vinden die je vertrouwt. Iemand bij wie je je zorgen kunt vertellen zonder bang te zijn. Praten kan je helpen om je beter te voelen en rustiger te worden.

Wat zijn dingen die er kunnen gebeuren als je wél hulp zoekt?

Hulp vragen is niet zwak, het is juist heel sterk. Een goede vriend, familielid of hulpverlener kan het verschil maken in moeilijke tijden.

SURFEN OP DE GOLVEN

Sluit de geluksbabbel af met een luchtige, interactieve oefening die laat zien dat het leven vol ups en downs zit: 'surfen op de golven'. Het toont ook hoe belangrijk het is om veerkrachtig te zijn en steun te vinden. We maken samen een verhaal waarin positieve en negatieve momenten elkaar afwisselen, net als golven.



Opdrachtplaat
'Surfen op de golven'

We gaan samen een verhaal maken, net als golven op zee: soms gaan ze omhoog, soms naar beneden. Verdeel jullie in twee groepen: de positieve groep en de negatieve groep.

De positieve groep bedenkt stukjes van het verhaal wanneer de golven omhooggaan, dat zijn de fijne, hoopvolle of leuke momenten. De negatieve groep bedenkt stukjes wanneer de golven naar beneden gaan, de moeilijke of jammerlijke momenten.

We wisselen elkaar af: eerst positief (omhoog), dan negatief (omlaag), dan weer positief, enzovoort. Ik hou bij waar we zijn op deze golfplaat, zodat we het goed kunnen volgen.

Belangrijk om te weten: de negatieve momenten die we bedenken, zijn niet de grote, zware problemen zoals een groot ongeluk of een heel moeilijke ziekte. Het zijn de gewone, dagelijkse dipjes en tegenslagen, net als kleine golfjes in het water, geen tsunami. Zo houden we het luchtig en herkenbaar voor iedereen.

Bijvoorbeeld:

Positief (omhoog):

Iemand heeft een klein tuintje en ziet de eerste plantjes groeien.

Negatief (omlaag):

Maar er komt een storm en de plantjes gaan plat.

Positief (omhoog):

Gelukkig geeft die persoon niet op en de plantjes groeien sterker terug.

Negatief (omlaag):

Ondertussen zorgen de rekeningen voor stress.

Positief (omhoog):

Een vriend helpt met de financiën en dat geeft hoop.

Negatief (omlaag):

Thuis is het gespannen na een ruzie.

Positief (omhoog):

Maar na een wandeling praten ze rustig en begrijpen elkaar weer beter.

Zo laten we samen zien dat het leven soms tegenzit, maar ook weer beter wordt.

We beginnen met een nieuw verhaal:

Dit is Joshua.

Hij probeert elke dag een wandeling te maken om wat frisse lucht te krijgen.

Positief (omhoog):

Vandaag ziet Joshua een paar vogels en mooie plantjes tijdens zijn wandeling, het brengt hem tot rust.

Negatief (omlaag):

Maar halverwege begint het te regenen en wordt hij kletsnat.

Laat jullie creativiteit maar gaan. Jullie mogen verzinnen wat jullie willen en het verhaal in alle richtingen laten gaan. Wie wil er eerst aanvullen? De positieve groep mag starten!

Als begeleider houd je het verhaal in balans door af en toe te benoemen dat er een lange, rustige positieve golf is, waarbij je langzaam over de vertelplaat beweegt. Je kan ook aangeven dat een negatieve golf kort en klein is.

Voeg af en toe de oranje bol toe die ook op de plaat staat: dit is een oranje strandbal die de surfer even helemaal doet wankelen. Zorg daarna dat hij ook terug zijn evenwicht vindt in het verhaal van de golven.

Opgepast!

Er vliegt een oranje strandbal voorbij. Een onverwachte hobbel die de surfer even helemaal uit evenwicht brengt. Kunnen jullie iets verzinnen (tegen de negatieve groep)? Hoe vindt hij daarna terug zijn evenwicht (positieve groep)?

Komt er een heftige negatieve (of positieve) gebeurtenis voorbij? Dan herinner je de groep eraan dat we het hier hebben over de kleine, dagelijkse golfjes, niet over grote tsunami's. Voor die grote gebeurtenissen is er speciale hulp, maar dat is een ander onderwerp. Zo voorkom je dat het verhaal van het ene uiterste naar het andere gaat ("zijn hond stierf", "hij won de lotto").

Het leven gaat met golven: soms omhoog, soms omlaag. Die ups en downs horen er gewoon bij — het is normaal dat je niet altijd alleen maar vrolijk bent. Maar het is ook een kunst om die positieve golven te herkennen, erin te geloven en ze op te zoeken. Want als je op zo'n positieve golf mee surft, voel je jezelf sterker en krijg je weer meer vertrouwen. Zo leer je omgaan met de moeilijke momenten en hou je meer plezier in het leven.

ACHTERGROND

Meer lezen over 'de oranje bol':

gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek/balans

Alle werkvormen over 'de oranje bol':

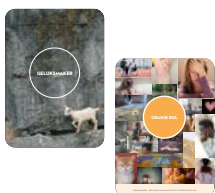
gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals

Online oefeningen over 'de oranje bol' (individueel):

geluksdriehoek.be/oefeningen



AFRONDEN



Gelukskaart
'Oranje bol'

Verwijs naar de gelukskaarten of geef de gelukskaarten over de oranje bol mee aan de deelnemers. Moedig hen aan om ze thuis in het zicht te zetten om hen te herinneren aan wat er vandaag besproken werd.

Geef hen als opdracht om de komende week extra te letten op de golven die ze tegenkomen: zowel neerwaarts als opwaarts. Laat ze observeren wat er helpt tijdens de neerwaartse stukken (of oranje bollen).

Vertel kort iets over de volgende sessie(s) waarin jullie niet alleen praten, maar ook trucjes gaan uitproberen die helpen om om te gaan met die oranje bollen.