

GELUKSBABEL GOED OMRINGD ZIJN

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 bouwblokken van de geluksdriehoek (deze babbel gaat over 'goed omringd zijn').



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 'goed omringd zijn') maken het visueel en geven je inspiratie over de invulling van het bouwblok.



Vertelplaat 'Geluksdriehoek'



Vertelplaat 'Goed omringd zijn'

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.

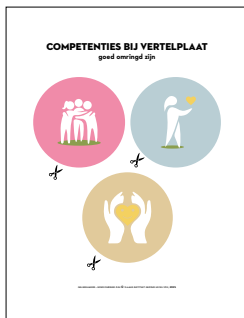
NODIGE MATERIALEN



Vertelplaat 'Geluksdriehoek'



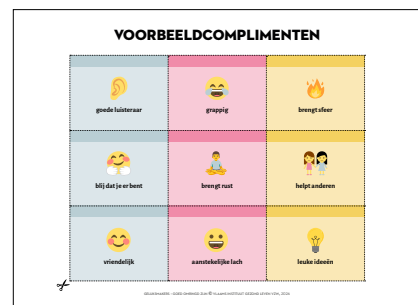
Vertelplaat 'Goed omringd zijn'



3 ronde vertelschijven
(uit te knippen)
met symbooltjes
geluksdriehoek



Vertelplaat
'Zorgen & goed omringd zijn'



Voorbeeldcomplimenten



Opdrachtplaat
'Complimentenregen'



Stellingenkaartjes



Gelukskaarten 'Goed omringd zijn'

DOWNLOADS VIA:

www.gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals/geluksbabbel-goed-omringd-zijn

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 goed omringd
zijn?

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 starten we met 'goed omringd zijn'. 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 je goed te omringen.

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 'GOED OMRINGD ZIJN'

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 'Goed omringd zijn'

Wat is 'goed omringd zijn' voor jullie?

Dit is het bouwblok 'goed omringd zijn' uit de geluksdriehoek. Je ziet hier al een heel aantal foto's staan die ermee te maken hebben. Maar ik wil eerst even bij jullie horen: wat betekent 'goed omringd zijn' voor jullie? Wat kan je zelf doen om je goed te omringen?

Je goed omringd voelen, dat gaat niet over hoeveel vrienden je hebt. Of over een druk sociaal leven zoals in films of op sociale media. Het gaat over het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Dat je mensen rondom je hebt die iets voor je betekenen. En dat hoeft niet groots te zijn.

Op de prent staan allerlei foto's van dingen die sommige mensen helpen om zich goed omringd te voelen. Het gaat over drie grote thema's. Kunnen jullie raden waarover de thema's gaan?

Neem de **ronde vertelschijven** er één voor één bij. Ze horen telkens bij de fotoreeks van het bouwblok in dezelfde kleur. Ga in gesprek over de verschillende elementen van het bouwblok 'goed omringd zijn'. Laat de deelnemers zelf mee nadenken waarover het icoontje (en/of de bijhorende foto's) gaat. Werk daarna met de richtvragen om het stukje theorie aan bod te laten komen.

Je gesteund voelen



Over welk thema zou dit gaan? Dit groepje mensen?

Je gesteund voelen, waaraan denken jullie dan? Voorbeeldjes?

Je gesteund voelen gaat niet over hoeveel vrienden je hebt of over of je elke dag met iemand afsprekt. Het zit ook in kleine dingen: iemand die vriendelijk goemorgen zegt, een buur die even helpt, een babbel tijdens een activiteit, een warme blik, een hulplijn die luistert.

Je gesteund voelen betekent dat je mensen hebt bij wie je welkom bent. Voor een fijne babbel, om samen iets leuks te doen of om gewoon even te delen wat je bezighoudt. Het geeft een goed gevoel als je weet: ik hoef het niet allemaal alleen te doen. Iemand bij wie je terechtkunt als het moeilijk gaat, maar ook om iets fijns mee te delen. Dat maakt een groot verschil. Zo'n verbondenheid doet deugd en helpt je om je beter in je vel te voelen.

Zijn er ook kleine dingen die kunnen helpen om je gesteund/niet alleen te voelen?

Ben je daarvoor enkel van anderen afhankelijk? Wat kan je zelf doen om steun op te bouwen?

Soms lijkt het alsof je er alleen voor staat. Dat gevoel mag er zijn. Het helpt dan om te kijken naar wat er wél is, al is het klein. En om stap voor stap dingen op te bouwen: een praatje, een kaartje, een vraag durven stellen, iets kleins doen voor iemand anders.



Een ander helpen doet jezelf ook deugd



Waar zou het mannetje met het hartje voor staan?

Welke kleine dingen kunnen iemands dag beter maken?

Wat zou mensen tegenhouden om dat meer te doen?

Maar goed omringd zijn gaat ook over het omgekeerde: zelf iets kunnen betekenen voor anderen. Dat hoeft helemaal geen heldendaad te zijn. Een glimlach, een vriendelijk woord, een luisterend oor of vragen of iemand ook een koffie wil: het zijn kleine dingen die vaak een groot verschil maken. Niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf. En de wereld die er een fijnere plek door wordt. Triple win!

We voelen ons beter als we iets voor iemand kunnen doen. Het geeft een gevoel van verbinding én waarde. Iemand nieuw in de groep zich welkom laten voelen, iets opzoeken voor iemand die er zelf niet uitkomt, een compliment geven, even vragen hoe het écht gaat... Met een klein gebaar kan je iemand anders zijn dag beter maken.

En wist je dit? Onderzoekers ontdekten dat de meeste mensen denken dat anderen geen zin hebben in een praatje met iemand die ze niet kennen, ze denken dat het ongemakkelijk gaat voelen. Maar wat bleek als ze het uitprobeerden? De meeste anderen staan daar wél voor open – en beide personen voelden zich nadien gelukkiger. Dus dat korte gesprekje aan de bushalte of bij de koffieautomaat? Doen! Je maakt er niet alleen iemand anders blij mee, maar ook jezelf.



Handen die een hartje vasthouden. Waarover zou dat gaan?

Wat gebeurt er volgens jullie als je tijd maakt om bewust na te denken waarover je dankbaar bent?

Wat is iets kleins waar jullie vandaag dankbaar voor zijn? Hoe voelt het om daar aan te denken?

Tot slot: goed omringd zijn gaat ook over dankbaarheid. En nee, dat betekent niet dat je altijd vrolijk of positief moet zijn. Maar het helpt wel om stil te staan bij wat er wél goed gaat, zelfs op dagen dat niet alles meezit.

Dankbaarheid zit vaak in kleine dingen. Denk aan:

- iemand die je een warm berichtje stuurt;
- een buur die vriendelijk knikt;
- een dierbare die aan je denkt;
- je kat of hond die altijd blij is om je te zien;
- of gewoon de zon die eindelijk nog eens schijnt.

Door die momenten bewust op te merken en er even bij stil te staan, geef je ze meer gewicht. Ze gaan niet zomaar voorbij. Je hersenen worden er als het ware beter in om het positieve op te pikken. En dat maakt je veerkrachtiger op moeilijke momenten.

Dankbaarheid maakt een groot verschil en je kunt het oefenen. Door elke dag één ding te bedenken waar je dankbaar voor bent. Door het uit te spreken tegen iemand. Of door het op te schrijven of zelfs te tekenen. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt om ook op donkere dagen een lichtpuntje te zien. Kortom: dankbaarheid verandert je leven niet, maar wel je blik erop.



GOED OMRINGD ZIJN... OOK IN MOEILIJKE PERIODES?

Soms is goed omringd zijn niet zo vanzelfsprekend. Niet iedereen voelt zich sterk gesteund door mensen in de buurt. Een netwerk uitbouwen vraagt tijd, energie en vertrouwen. En dat is niet makkelijk, zeker niet als je in een moeilijke periode of situatie zit.

Na het stukje theorie is het helpend om ook **ruimte te maken voor drempels**: wat maakt het soms lastig om je goed omringd te voelen? Vraag eerst naar ervaringen uit de groep.

Daarna kun je werken met de **stellingenkaartjes**. Op elk kaartje staat een gedachte die mensen soms hebben, zoals "Ik wil niemand tot last zijn." Bespreek samen: herkenbaar of niet? Klopt het echt? Of zit er misschien meer achter?



Goed omringd zijn... Het klinkt fijn, maar niet iedereen voelt zich altijd zo. Een warm netwerk kan je zelf opbouwen, maar dat is vaak niet zo gemakkelijk. Zeker in periodes waarin je veel zorgen aan je hoofd hebt, je niet goed in je vel voelt of in een moeilijke situatie zit. Dan lijkt het alsof je weinig tijd en energie hebt om te investeren in de mensen om je heen.

Ik heb een aantal kaartjes bij met stellingen. We gaan samen kijken of ze kloppen of niet.

Vertelplaat 'Zorgen & 'goed omringd zijn'

Wat maakt het soms moeilijk om een warm netwerk op te bouwen?

Zo gebruik je de stellingen in je groep:

- 1.** Leg de stelling op tafel en bespreek ze samen. Laat de deelnemers reageren: herkennen ze het? Zijn ze het eens of juist niet?
- 2.** Stuur het gesprek voorzichtig richting de kracht of de positieve kant die erin zit.
- 3.** Draai daarna het kaartje om, zodat de positieve boodschap bovenaan ligt.
- 4.** Komen er nog andere mooie inzichten naar boven? Dan kunnen jullie die toevoegen op lege kaartjes.

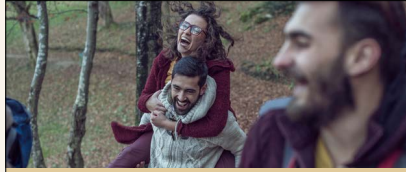
Breng je de stelling in jouw groep liever op een zachtere manier? Dan kun je de stelling zo formuleren:

"Sommige mensen denken soms: 'Als ik het moeilijk heb, heb ik niets te bieden.' Wat vinden jullie daarvan?"



Je hoeft niet perfect te zijn

stellingenkaartjes



Ik voel me meer op mijn gemak bij mensen die zichzelf zijn dan bij mensen die altijd perfect zijn.



Je hoeft niet perfect te zijn.

Herkennen jullie dat, je juist willen afsluiten van anderen als je je niet goed voelt? Waarom doen mensen dat? Helpt het?

Soms denken we dat we eerst “ons leven op orde” moeten hebben voor we onszelf aan anderen kunnen laten zien. Dat we pas welkom zijn als alles vlot loopt, als we niets hebben om over te klagen. Dat gevoel kan ervoor zorgen dat we ons terugtrekken of sociale situaties vermijden, zeker als we ons wat onzeker of kwetsbaar voelen.

Wat voelt voor jullie menselijker: iemand die doet alsof alles geweldig gaat, of iemand die gewoon zichzelf is op een moeilijke dag? Waarom?

Toch zijn het net de échte, warme contacten die ons helpen om ons beter te voelen, niet de perfecte plaatjes. De mensen bij wie je gewoon jezelf mag zijn, ook op een minder goeie dag. De buurvrouw die je altijd vriendelijk groet, ook al heb je je joggingbroek nog aan. Een vriend die het begrijpt als je een afspraak moet afzeggen omdat het even te veel is. Of iemand in een groep die zegt: “Ik herken dat” wanneer je iets deelt.

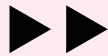
Hoe voel je je meestal achteraf, als je je toch openstelt, zelfs als dat spannend was?

Hoe meer we onszelf toestaan om gewoon te zijn wie we zijn, hoe meer ruimte er komt voor verbondenheid. De mensen met wie je écht een goede band kunt opbouwen, zijn meestal niet degenen die je beoordelen op je moeilijke momenten. Integendeel: de mooiste vriendschappen ontstaan niet doordat alles perfect loopt, maar juist doordat je jezelf kunt zijn bij elkaar, met je goeie én mindere dagen.



Hulp vragen: soms lastig, altijd dapper

stellingenkaartjes



Hulp vragen = zwak.



Hulp vragen: soms lastig, altijd dapper.

Vinden jullie dat je anderen niet moet lastigvallen als je een moeilijke dag hebt?

Veel mensen vinden het moeilijk om hulp te vragen, zeker als het even tegenzit. En dat is eigenlijk niet zo gek. We denken al snel dat we het “allemaal zelf moeten kunnen”, of dat we anderen niet mogen lastigvallen met onze zorgen. Soms speelt trots mee, of schaamte: “Ik had het anders moeten aanpakken”, “Ik ben toch altijd sterk geweest”, “Dit zijn mijn problemen, ik moet het zelf oplossen.”

Wat kan je zeggen of vragen als je het moeilijk hebt en je hebt een luisterend oor nodig?

Maar eerlijk? Iedereen maakt moeilijke momenten mee. Niemand raakt zonder kleerscheuren door het leven. En ook al zie je het misschien niet aan de buitenkant: bij iedereen is het soms gewoon even te veel.

Wat vinden jullie ervan als een vriend(in) hulp voor iets vraagt? Zwak? Of dapper?

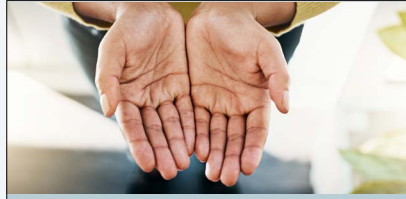
Op zo'n momenten denken veel mensen dat ze er alleen door moeten gaan. Toch is hulp vragen het dapperste wat je kunt doen. Net wél durven zeggen: “Ik zit ergens mee” of “Zou ik mijn hart eens mogen luchten?”

Denk maar aan hoe jij zou reageren als een goede vriend of vriendin naar jou toekomt met iets moeilijks. Je zou het niet lastig vinden om er te zijn waarschijnlijk? Je zou net blij zijn dat die persoon je vertrouwt.



Kleine momenten samen betekenen veel

stellingenkaartjes



Als je het moeilijk hebt,
heb je niets te bieden.



Kleine momenten samen
betekenen veel.

Waarom denk je dat het soms deugd doet om iets voor een ander te doen, zelfs als je het zelf ook moeilijk hebt?

Wie al veel heeft meegemaakt in het leven, weet vaak als geen ander wat het betekent om door een moeilijke periode te gaan. Juist daardoor zijn mensen vaak extra zorgzaam, meelevend en sterk in het geven van steun. Een helpende hand bieden, vriendelijk zijn, zich inzetten als vrijwilliger: dat geeft niet alleen iets aan een ander, maar ook aan henzelf.

Denk je dat mensen die veel hebben meegemaakt, anderen ook beter kunnen begrijpen?

Samen zijn met anderen doet gewoon deugd. Het brengt afleiding, fijne momenten en soms ook een beetje ademruimte van alle zorgen. Even lachen, een babbeltje doen, een koffie drinken, iets samen doen... het hoeft zeker niet altijd over problemen te gaan om deugd te doen.

Wat betekent deze plek (jullie organisatie) voor jullie?

Veel mensen vinden het fijn om ergens te zijn waar anderen hen begrijpen. In een groep of organisatie waar je mensen ontmoet die ook dingen meemaken in het leven, voel je je sneller begrepen en minder alleen.

De eerste stap zetten naar zo'n plek kan spannend zijn. Maar eens je er geweest bent en merkt dat je welkom bent, kan het enorm veel betekenen. Gewoon terugkomen, mensen herkennen, erbij horen: dat zorgt voor warmte, verbinding en soms zelfs vriendschap.

COMPLIMENTENREGEN

Beëindig de geluksbabbel met een luchtige opdracht: 'complimentenregen', die je kan uitleggen aan de hand van de **opdrachtplaat**. Deelnemers krijgen een blad op hun rug met hun naam erop. Geef ze daarnaast de **voorbeeldcomplimenten en blanco kaartjes** waarop ze zelf een compliment kunnen schrijven of tekenen. Deelnemers kiezen voor elk groepslid iets passends en plakken het op het blanco blad op diens rug. Voorzie daarom zeker voldoende papier, scharen en plakband. Eventueel kun je ook post-its uitdelen voor de complimenten. Kennen ze elkaar niet goed? Benadruk dat het gerust iets kleins mag zijn dat ze positief vinden aan die persoon of dat ze hebben opgemerkt tijdens de sessie(s) (bv. iemand met een warme uitstraling, een aanstekelijke lach of die leuke ideeën heeft, ...). Zo sluiten jullie de sessie af met een warm moment, waarin iedereen iets positiefs heeft gedeeld én ontvangen.



Opdrachtplaat
'Complimentenregen'

Voordat we afronden wil ik nog een korte, luchtige oefening met jullie doen. We hebben vandaag stilgestaan bij het belang van goed omringd zijn en hoe de mensen om je heen een verschil kunnen maken. Soms is het extra fijn om te horen wat je voor een ander betekent, ook als je dat zelf niet altijd zo voelt.

We doen daarom een kleine complimentenregen. Iedereen krijgt een blad op de rug én twee bladen met voorbeeldcomplimentjes en blanco kaartjes. Loop rond en kies voor iedereen in de groep minstens één compliment of warme boodschap. Plak het stiekem op hun rug. Je hoeft elkaar niet door en door te kennen, ook iets eenvoudigs of hartelijks is waardevol. Op de blanco kaartjes (of post-its) mag je gerust ook zelf een persoonlijk compliment schrijven of tekenen.

Zo laten we elkaar zien wat we in elkaar waarderen, iets wat we vaak sneller opmerken bij anderen dan bij onszelf.

Bedenk als begeleider ook gemeente complimentjes voor iedereen uit de groep en plak enthousiast mee. Laat de deelnemers nadien hun blad bekijken. Dat zorgt vaak voor een warm en verrassend moment.

Bespreek kort wat de deelnemers ervan vonden:

- Hoe voelde het om complimenten te geven?
- En om ze te ontvangen?
- Was er iets dat je verraste of raakte?

Benadruk dat kleine woorden een groot verschil kunnen maken. Zelfs een eenvoudig compliment kan iemands dag lichter maken. Daar heb je helemaal geen perfect moment of groot gebaar voor nodig.

ACHTERGROND

Meer lezen over 'goed omringd zijn':

www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek/goed-omringd-zijn



AFRONDEN



Verwijs naar de **gelukskaarten** of geef de gelukskaarten over 'goed omringd zijn' en de 3 icoontjes 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 kleine dingen waar ze dankbaar voor mogen zijn. Wie of wat heeft daaraan bijgedragen?



Vertel kort iets over de volgende sessie(s) waarin jullie niet alleen praten, maar ook trucjes gaan uitproberen die helpen om je goed omringd te voelen.

Gelukskaarten
'Goed omringd zijn'