

GELUKSBABEL JE GOED VOELEN

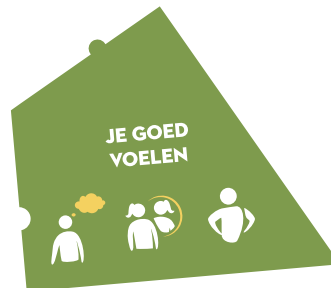
spreektekst voor begeleiders



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 'je goed voelen').



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



Vertelplaat 'Geluksdriehoek'



Vertelplaat 'Je goed voelen'

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.

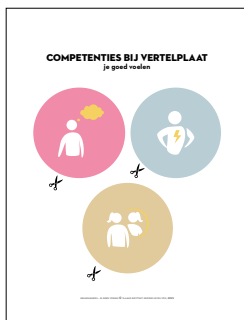
NODIGE MATERIALEN



Vertelplaat 'Geluksdriehoek'



Vertelplaat 'Je goed voelen'



3 ronde vertelschijven
(uit te knippen) met
symbooltjes geluksdriehoek



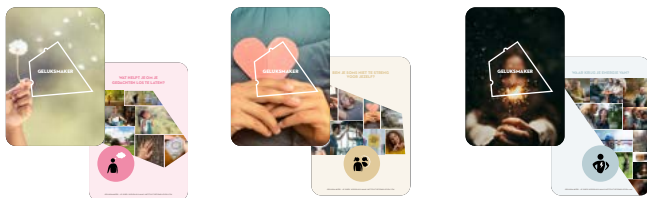
Vertelplaat
'Zorgen & je goed voelen'



Opdrachtplaat
'Goed Gevoel Smoel'



Kleurrijke stiften



Gelukskaarten 'Je goed voelen'

DOWNLOADS VIA:

<https://www.gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals/geluksbabbel-je-goed-voelen>

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 daarnet al genoemd die te maken hebben met je goed voelen?

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 'je goed voelen'. 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 voelen.

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 'JE GOED VOELEN'

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 'Je goed voelen'

Wat is 'je goed voelen' voor jullie?

Dit is het bouwblok 'je goed voelen' 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 'je goed voelen' voor jullie? Wat kan je zelf doen om je goed te voelen?

Op de prent staan allerlei foto's van dingen die sommige mensen helpen om 'zich goed 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 'je goed voelen'. Laat de deelnemers zelf mee nadenken waarover het icoontje gaat (en/of de bijhorende foto's). Werk daarna met de richtvragen om het stukje theorie aan bod te laten komen.

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

Vriendelijk zijn voor jezelf



Over welk thema zou dit gaan? Het mannetje dat in de spiegel kijkt?

Wie herkent er zich soms in dat negatieve stemmetje naar zichzelf toe?

Om je goed te kunnen voelen is het belangrijk om **niet te streng te zijn voor jezelf**. Het gaat over lief of vriendelijk zijn voor jezelf. Dat klinkt misschien wat gek, maar het is iets dat we vaak vergeten. Denk eens aan hoe je praat tegen een goede vriend. Als die zich slecht voelt of iets verkeerd doet, wat zeg of doe je dan? Meestal zijn mensen dan lief en geruststellend, of geven ze een duwtje in de rug. Maar... hoe praat je tegen jezelf als het fout loopt? Veel mensen zijn dan ineens heel streng. Dan hoor je zo'n stemmetje in je hoofd dat zegt: "Dat had je beter moeten doen." Of: "Je bent niet goed genoeg." Dat is heel menselijk. We willen het allemaal goed doen. Maar als je altijd hard bent voor jezelf, dan wordt het moeilijk om je goed in je vel te voelen.

Helpt dat strenge stemmetje eigenlijk?

Is vriendelijk zijn voor jezelf hetzelfde als gewoon niets meer moeten?

Het is dus belangrijk om te leren om op een vriendelijke manier tegen jezelf te praten. Zoals: "Het is oké. Je hebt je best gedaan." Of: "Iedereen maakt fouten. Morgen probeer ik opnieuw." Zo groeit je zelfvertrouwen. Je voelt je sterker, en vaak gaan dingen dan ook beter. Vriendelijk zijn voor jezelf betekent ook: jezelf aanmoedigen als je iets spannend vindt, actie ondernemen om je doelen te behalen, jezelf troosten als het tegenzit en trots zijn als iets wél lukt. Net zoals je dat zou doen voor iemand die je graag ziet. Dat vraagt wat oefening. Maar eigenlijk kunnen we het vaak wel al voor anderen.



Je gedachten loslaten



Waarover zou dit mannetje gaan? (of de foto's bij de vertelplaat)

Wat helpt jullie om uit je hoofd te komen als je piekert?

Vertellen je gedachten altijd de waarheid?

Belangrijk voor je geluk is leren **hoe je je gedachten kan loslaten**. Soms denken we dat we alleen maar onze gedachten zijn. Gedachten kunnen ons helemaal in beslag nemen. En vaak gaat het niet over fijne dingen. Misschien herken je bijvoorbeeld gedachten als: "Ik heb het niet goed gedaan" of "Hoe ga ik deze maand rondkomen?". Dat zijn geen rare gedachten. Maar als ze constant blijven rondmalen, wordt het wel zwaar in je hoofd.

Een manier om die gedachtenmolen even te stoppen, is om je bewust te worden van het hier en nu. In dit moment doet het verleden er even niet toe en de toekomst is er nog niet. Dus je kan even pauzeren en tot rust komen, weg van je zorgen of piekergedachten. Het gevolg? Je hoofd wordt rustiger en helderder.

Door je gedachten los te laten, kan je ze ook makkelijker van op een afstand bekijken. Ze lijken dan vaak minder groot of beangstigend en zijn gemakkelijker te verdragen. Je bent je gedachten immers niet. Het is niet omdat er een gedachte voorbijkomt zoals 'mijn haar zit niet goed', 'ik ben stom' of 'ik ben een roze olifant' dat dat ook waar is. Gedachten zijn maar gedachten en het doet soms deugd om er afstand van te nemen.



Dingen doen die je energie geven



Wat zou dit symbool willen zeggen over je goed voelen? (of de foto's bij de vertelplaat)

Wat gebeurt er als je altijd enkel dingen doet die moeten of die je energie kosten?

Hoe merk jij dat je batterij leeg is? Hoe voelt het als ze vol is?

Wat is iets kleins dat jullie batterij oplaadt?

Je goed voelen heeft veel te maken met weten wat jou energie geeft. Wat zijn de dingen waar je blij van wordt, waar je zin van krijgt, die je doen opleven? Door regelmatig bewust tijd te maken voor zulke energiegevers, bouw je een voorraadje positieve gevoelens op. Die heb je niet alleen nodig om je nu goed te voelen, maar ook als steun op moeilijke momenten. Ze zorgen voor fijne herinneringen waar je later kracht uit kan halen.

Het gaat dus om leren voelen wat je batterij doet leeglopen én wat ze weer oplaadt. Dat vraagt wat aandacht: wat geeft jou energie? Wat kost veel energie? Hoe kan je daarin meer evenwicht brengen?

Energiegevers kunnen klein zijn: een koffietje in de zon, een goed gesprek, creatief bezig zijn, iets doen waar je trots op bent. Maar ook grotere dingen, zoals een uitstap of een hobby.



JE GOED VOELEN... OOK IN MOEILIJKE PERIODES?

Je goed voelen is voor veel mensen een uitdaging. Zeker als ze door een lastige periode gaan of in moeilijke omstandigheden leven. Na het overlopen van de theorie mag je als begeleider ook ruimte maken voor de obstakels die mensen kunnen ervaren om zich goed te voelen. Hierin worden uitdagingen besproken, maar ook hoe ze die als kracht kunnen zien.



Je goed voelen... Het klinkt fijn, maar soms is het 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 bijna een onmogelijke taak.

Vertelplaat

'Zorgen & je goed voelen'

Wat maakt 'je goed voelen' soms moeilijk?

Vriendelijk zijn voor jezelf



Hoe praten jullie tegen jezelf tijdens een moeilijke periode? Zijn jullie dan extra mild of extra streng?

Zou je dat ook doen tegen een goede vriend(in) in dezelfde situatie?

In moeilijke periodes staat je hoofd vaak niet naar 'gelukkig zijn'. Je bent vooral bezig met overleven: de dag doorkomen, zorgen aanpakken, volhouden. Je voelt druk om sterk te zijn, om door te zetten. En tegelijk ben je **misschien hard voor jezelf**: je denkt dat je beter je best moet doen, of je geeft jezelf misschien de schuld van je situatie. Maar precies **dán** is mildheid voor jezelf extra belangrijk. Want streng zijn helpt meestal niet – het maakt je alleen maar moeër, verdrietiger of machtelozer.

Mild zijn betekent: jezelf behandelen zoals je een goede vriend(in) zou behandelen. Met begrip, met steun, met zachtheid. Je hoeft het niet allemaal perfect te doen. Je mag fouten maken. Je mag moe zijn. Je mag het even niet weten.

Die vriendelijke houding zorgt er niet voor dat je problemen verdwijnen. Maar ze helpt je wel om **je hoofd boven water te houden**. En stap voor stap terug in beweging te komen. Mildheid geeft rust, veerkracht en ruimte, juist wanneer je die het hardst nodig hebt.



Wat als... je gedachten blijven malen?



Wat doen jullie als je hoofd overloopt van zorgen of gedachten?

Stelling: je gedachten loslaten is tijdens een moeilijke periode onmogelijk.

Soms zit je hoofd zo vol zorgen, dat je het gevoel hebt dat je **gedachten blijven rondtollen**. Alles lijkt tegelijk op je af te komen en het lukt niet meer om stil te staan bij wat er nu echt gebeurt — hier, op dit moment. De drukte in je hoofd kan zo groot worden dat er geen ruimte meer lijkt voor rust.

Net dan kan het helpend zijn om **even bewust te pauzeren**: stilstaan, ademen en je aandacht richten op wat er **nu** is. Alleen al het bewust opmerken van het moment — hoe je je voelt, wat je ziet, hoort of ruikt — kan een klein beetje ruimte geven. Die kleine pauzes zorgen ervoor dat je hoofd helder wordt, waardoor je je rustiger en sterker voelt.

Gedachten loslaten betekent niet dat je problemen verdwijnen, maar wel dat je er op een andere manier mee leert omgaan. Je leert **kijken naar je gedachten vanop een afstand**, in plaats van er helemaal in meegezogen te worden. En dat helpt om niet overspoeld te raken.

Het goede nieuws: **gedachten loslaten is iets dat je kunt oefenen**. Net zoals je spieren sterker worden door te trainen, wordt ook je hoofd helderder en flexibeler als je dit vaker doet. Het vraagt wat geduld, maar met kleine stapjes wordt het steeds iets makkelijker, ook in moeilijke periodes.

Er is een **oude Indiase wijsheid** die zegt: “Iedereen zou twintig minuten per dag moeten mediteren. Tenzij je geen tijd hebt. Dan heb je een uur nodig.” Een knipoog, maar tegelijk een mooie reminder: net als je denkt dat je geen tijd hebt om tot rust te komen, heb je er misschien meer dan ooit nood aan.



Een energieboost wanneer je die het meest nodig hebt



Wat kunnen kleine positieve momenten betekenen voor iemand die zich overspoeld voelt door zorgen?

Als het leven zwaar voelt en je vooral bezig bent met overleven, lijkt er weinig ruimte over voor plezier. Zorgen nemen veel plaats in in je hoofd en je dag. Tijd maken voor iets leuks voelt dan al snel als iets overbodigs of zelfs als een luxe. Zeker als er financiële zorgen zijn, of wanneer je door schaamte of verdriet niet meer makkelijk buitenkomt. Net die dingen die je energie zouden kunnen geven, vallen dan weg.

Toch is het juist op die momenten dat de kleine dingen die je plezier geven, ontzettend belangrijk zijn. Iets gewoon doen omdat jij het graag doet – een wandeling, iets creatiefs, muziek luisteren, lachen met iemand – geeft je een mini-boost. Zo'n klein moment kan een verschil maken in een dag die zwaar voelt.

Als we langere tijd geen ontspanning of plezier ervaren, gaat dat op termijn wegen. Het tast je veerkracht aan en maakt het moeilijker om positief te blijven. Daarom: wees mild voor jezelf en zie kleine, leuke momenten niet als 'extra', maar als iets wat je nodig hebt.

Soms vraagt het moed om opnieuw te ontdekken wat jou energie geeft. Om je huis uit te komen, om te kiezen voor iets wat alleen maar fijn is. Maar ook dát is zorgen voor jezelf. Kleine stapjes zetten, iets proberen, zonder druk. Zo geef je jezelf de kans om weer wat meer ruimte en kracht te voelen.

DE GOED GEVOEL SMOEL

Beëindig de geluksbabbel met een luchtige opdracht: **'de goed gevoel smoel'**. Deelnemers bundelen hun inspiratie en ideeën, alles dat kan helpen om iemand een goed gevoel te geven, samen in een poster. Van kleine acties tot bemoedigende woorden. De poster kan nadien ergens in jullie organisatie worden opgehangen.



Opdrachtplaat
'Goed gevoel smoel'

Voordat we de sessie afsluiten, wil ik graag een korte, luchtige opdracht met jullie doen die ons helpt om alles wat we vandaag hebben besproken een plek te geven. We hebben het gehad over het belang van vriendelijk zijn voor jezelf, je gedachten loslaten en dingen doen die je energie geven. Maar hoe doen we dat nu in de praktijk?

We bundelen onze krachten en gaan samen een 'goed gevoel poster' maken! We bedenken als groep zoveel mogelijk inspiratie: kleine acties, bemoedigende woorden, rustmomentjes, ... die iemand een goed gevoel kunnen geven. We schrijven en tekenen alles in deze 'goed gevoel smoel', die we daarna ophangen. Zo geven we iedereen die er voorbijloopt een goed gevoel én misschien een leuk idee om uit te proberen. Dus, laten we eens goed nadenken over wat we tegen onszelf en anderen zouden kunnen zeggen of wat we kunnen doen om een goed gevoel te creëren, zelfs op moeilijke momenten.

Wat zijn kleine gelukjes waar je zelf voor kan zorgen?

Wat kan je doen dat een goed gevoel geeft, zelfs op een moeilijk moment?

Wat wil je zeggen tegen iemand om die persoon een goed gevoel te geven of te laten lachen?

Zorg voor kleurrijke stiften en moedig de deelnemers aan om de poster creatief te versieren. Help hen op weg door een aantal vragen te stellen.



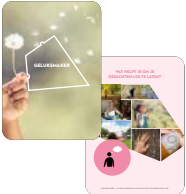
ACHTERGROND

Meer lezen over 'je goed voelen':

www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek/je-goed-voelen

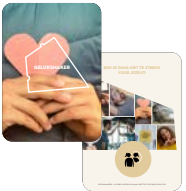


AFRONDEN



Verwijs naar de **gelukskaarten** of geef de gelukskaarten over 'je goed voelen' 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 overwinningen of dingen waar ze trots op mogen zijn.



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



Gelukskaarten
'je goed voelen'