

GELUKSBABEL JEZELF KUNNEN 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 'jezelf kunnen 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 '**jezelf kunnen zijn**') maken het visueel en geven je inspiratie over de invulling van het bouwblok.



Vertelplaat 'Geluksdriehoek'



Vertelplaat 'Jezelf kunnen 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'



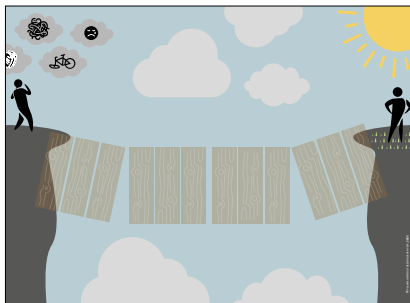
Vertelplaat 'Jezelf kunnen zijn'



3 ronde vertelschijven
(uit te knippen) met
symbooltjes geluksdriehoek



Vertelplaat 'Zorgen & jezelf
kunnen zijn'



Opdrachtplaat 'Trotsbrug'



Post-its in verschillende kleuren (in
strookjes van 3 te knippen,
+/- 5 strookjes per deelnemer)



Gelukskaarten 'jezelf kunnen zijn'



DOWNLOADS VIA:

www.gezondleven.be/werkvormen-voor-professionals/geluksbabbel-jezelf-kunnen-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?

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.



Vertelplaat geluksdriehoek

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.

Welke dingen werden daar-
net al genoemd die te maken
hebben met jezelf kunnen
zijn?

Tijdens de geluksmakers gaan we het over alle onderdelen van de geluksdriehoek hebben (de drie bouwblokken en de oranje bol). Vandaag starten we met 'jezelf kunnen 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 jezelf te kunnen zijn.

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 'JEZELF KUNNEN 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.



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

Wat zou het nog kunnen zijn als je de foto's bekijkt?
Kunnen jullie raden waarover de 3 grote thema's gaan?

Vertelplaat 'Jezelf kunnen zijn'

Wat is 'jezelf kunnen zijn' voor jullie?

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 'jezelf kunnen zijn'. 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 van de geluksdriehoek zag je in het bouwblok een paar symbolen staan (**vertelplaat geluksdriehoek**). Die gaan over de dingen die helpen om jezelf te kunnen zijn.

Jezelf goed kennen



Wat zou dat mannetje met het hartje betekenen?

Wat vinden jullie belangrijk in het leven?

Om je jezelf te voelen, is het goed om stil te staan bij wat voor jou als persoon belangrijk is in het leven. Dat is voor iedereen wat anders. Voor de ene persoon is rust misschien belangrijk, iemand anders haalt dan weer veel voldoening uit anderen helpen. Eerlijkheid, gezondheid of vrijheid zijn ook voorbeelden van waarden die iemand betekenis kunnen geven. Wanneer we zicht krijgen op de dingen die voor ons belangrijk zijn, kunnen we ons geluk er ook beter naar invullen. Leven volgens die waarden.

Vragen als 'wat vind jij belangrijk in het leven?' zijn voor veel mensen niet gemakkelijk om zomaar even snel te beantwoorden. In de volgende sessies gaan we allerlei dingen uitproberen om hierbij stil te staan en dit voor onszelf wat meer te verduidelijken.

Trots zijn op jezelf



Wat zou het mannetje met de borst vooruit betekenen?

Vinden jullie dat gemakkelijk positief over jezelf denken?

Wie probeert dat al eens bewust te doen? Wat helpt er daarvoor?

Om ons gelukkig te voelen is het belangrijk dat we op een positieve manier naar onszelf kunnen kijken. Dat is voor veel mensen een grote uitdaging. Vaak vinden we het veel gemakkelijker om onze negatieve kanten op te sommen. We kijken met een vergrootglas naar wat we niet goed doen of naar wat beter kan. Op zich is het mooi als je in iets wilt groeien, maar ook dat lukt beter als je positief tegen jezelf praat in plaats van negatief. Ondertussen vergeten we vaak de dingen waar we wél best trots op mogen zijn. En die dingen zijn er ook. Bij iedereen. Vaak zijn we het alleen niet zo gewoon om ze op te merken.

In de geluksmakers gaan we stilstaan bij onze positieve eigenschappen en hoe we die op verschillende manieren kunnen gebruiken.

Stapjes richting je doel



Wat zou dat mannetje met het pad betekenen?

Hebben jullie voorbeelden van kleine stapjes die jullie zetten die je goed doen voelen?

Je 'jezelf voelen' gaat ook over stapjes zetten richting doelen in je leven. Waar wil je nog naartoe? En welke kleine stappen kan je zetten om daar te geraken?

Dat hoeft zeker niet (enkel) te gaan over grootse doelen of gekke dromen. Het gaat hier vooral om kleine dingen die je wilt bereiken of waar je naartoe wilt werken (bv. elke week een wandeling maken om je fit te voelen, regelmatig een berichtje sturen om een vriendschap te onderhouden, bewust vogelgeluiden opmerken om van de natuur te genieten, je telefoon 's avonds wegleggen om beter te slapen, ...). Geluk zit niet in het behalen van grote doelen of allerlei prestaties. Maar in je succesvol voelen door kleine stappen te zetten voor iets dat je belangrijk vindt. Dat geeft ons een tevreden gevoel en versterkt ons zelfbeeld.



JEZELF KUNNEN ZIJN... OOK IN MOEILIJKE PERIODES?

Jezelf kunnen zijn 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 zichzelf te zijn. Hierin worden uitdagingen besproken, maar ook hoe ze die als kracht kunnen zien.



Jezelf kunnen zijn... Het klinkt goed, maar soms voelt 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.

Vertelplaat

Zorgen & jezelf kunnen zijn

Wat maakt 'jezelf kunnen zijn' soms moeilijk?

Trots zijn op jezelf, ook in moeilijke periodes



Vinden jullie trots zijn op jezelf minder belangrijk in een moeilijke periode?

Soms heb je zoveel zorgen aan je hoofd dat je aandacht eerder op overleven staat dan op een aangenaam of een gelukkig leven. Je hoofd zit misschien zo propvol met zorgen en to do's, dat er weinig ruimte over is om stil te staan bij successen of dingen waar je trots op mag zijn.

Wat zouden jullie zeggen tegen iemand die door een moeilijke periode gaat? Mag hij/zij trots zijn op zichzelf?

Tijdens zo'n periodes is het belangrijk dat je niet te streng bent voor jezelf. Je hoeft niet continu aan jezelf te werken. En je mag ook al eens uit balans zijn. Maar het meest helpend tijdens een moeilijke periode is wel om voor jezelf te zorgen, net zoals je dat ook voor een goede vriend(in) zou doen.

Moeilijke situaties vragen enorm veel van mensen. Eigenlijk mogen zij net extra trots zijn op hoe ze omgaan met de dingen die hen overkomen of op de manier waarop ze toch blijven doorzetten, hoe zwaar het soms ook is.

Wat als... je niet meer positief kan kijken?



Wie heeft er al eens een periode gehad waarin het moeilijk was om nog positief te zijn? (*handen omhoog*)

Zijn er dingen die jullie doen om ook in moeilijke periodes positief te blijven naar jezelf toe?

Een moeilijke situatie kan zo hard op mensen wegen dat het moeilijk wordt om de kleine, positieve dingen nog te zien. Wanneer we lang overspoeld worden door moeilijke of zware zaken, kan dat ook een effect hebben op hoe we naar onszelf (en breder: naar onze omgeving) kijken. Positief over jezelf denken is iets dat je kan kwijtraken tijdens een moeilijke periode. Je ziet het geluk niet meer.

Gelukkig is positief naar jezelf kijken ook iets dat we, stapje per stapje, terug kunnen leren. En dat kan je beschermen tegen de zware dingen die soms op je afkomen. We moeten onszelf zeker niet opleggen om donkere gedachten op één dag om te toveren in applaus en lofzangen over onszelf. Maar kleine gewoontes kunnen wel een groot verschil maken voor ons zelfbeeld.

Aan doelen werken wanneer je in een moeilijke situatie zit



Stelling: Kleine stapjes zorgen voor grote overwinningen. Akkoord?

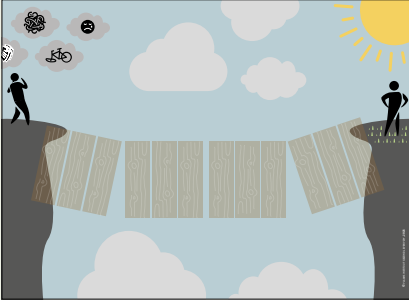
Welke kleine gewoontes/ doelen proberen jullie vol te houden in een moeilijkere periode?

Jezelf kunnen zijn gaat ook over naar je doelen toewerken. Dat kan als een heel grote opdracht klinken wanneer je minder ruimte of energie hebt.

Toch kunnen kleine overwinningen je ook net extra kracht geven tijdens een moeilijke periode. Bedenk wat er op dat moment belangrijk én haalbaar is voor jou. Het kan even goed gaan over elke dag uit je bed komen en tijd te nemen om je klaar te maken. Of er zijn voor je kinderen, ook al ga je door een lastige periode. Kleine doelen kunnen in moeilijke tijden een even grote inspanning vragen dan de grootste dromen in goeie periodes. Er toch voor gaan en ze behalen, is net zo goed iets waar we trots op mogen zijn (of misschien zelfs nog een tikkeltje meer!).

TROTSBRUG

Om deze geluksbabbel af te sluiten, kan je met de deelnemers een korte feel-good opdracht doen: **trotsbrug**. Het is een interactieve manier om meteen de besproken theorie in de praktijk te brengen. In deze oefening bouwt de groep samen een brug van positieve dingen over zichzelf. Het is een manier om hen stil te laten staan bij waar ze trots op mogen zijn, zelfs op moeilijke momenten.



Opdrachtplaat 'Trotsbrug'

Door kleine stapjes te zetten, kunnen we onszelf gewoontes aanleren die ons trots maken en steviger doen staan, zelfs in moeilijke tijden. Op de tekening zien we iemand die voor een kloof staat. Aan de andere kant is een fijne plek waar die persoon naartoe wil, een plek waar die trots op zichzelf kan zijn. Momenteel kan het figuurtje er nog niet naartoe gaan, want er is nog geen brug. De kloof stelt zorgen of moeilijke dingen in het leven voor. Wat is er nodig om aan de overkant te geraken?

Antwoord sturen naar “een brug bouwen met dingen die ons kracht geven” of “een brug bouwen van kleine stappen om trots op onszelf te zijn”.

Jullie mogen helpen om het figuurtje kleine stapjes te laten zetten. Iedereen mag één of meerdere dingen bedenken waar jij trots op mag zijn (bijvoorbeeld van afgelopen week). Dat mogen kleine dingen zijn, zoals:

“Ik heb deze week toch maar weer voor mijn gezin gezorgd.”

“Ik ben op tijd opgestaan, ook al had ik een moeilijke dag.”

“Ik heb een vriend geholpen met iets kleins.”

Je schrijft of tekent het op een strookje dat we daarna als planken op de brug plakken.

Voorzie voor elke deelnemer planken voor de brug (post-its die in 3 strookjes zijn geknipt). Geef deelnemers voldoende tijd om op elk strookje iets op te schrijven. Laat ze het daarna vertellen aan de groep en op de brug plakken.

Hoe voelt het om de brug te zien die we samen gebouwd hebben?

Soms lijkt het een moeilijke opdracht om ‘jezelf te kunnen zijn’. Zeker als je veel zorgen te overbruggen hebt. Toch kunnen kleine stapjes langzaam voor een stevige brug zorgen, waardoor je je beter in je vel voelt.

VARIANTEN

Heb je deelnemers die niet zo schrijfvaardig zijn?

Behoud de opdracht, maar laat deelnemers benoemen waar ze trots op zijn. Schrijf zelf telkens een kernwoord op een strookje en laat hen het dan op de brug plakken.

Wil je all -the way gaan?

Je kan de opdracht nog tastbaarder maken door deelnemers de brug visueel te laten bouwen. Bijvoorbeeld met kartonnen planken op de grond waarbij deelnemers hun trots-moment delen.



AFRONDEN



Verwijs naar de **gelukskaarten** of geef de gelukskaarten over 'jezelf kunnen 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 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 jezelf te kunnen zijn.



Gelukskaarten
'jezelf kunnen zijn'