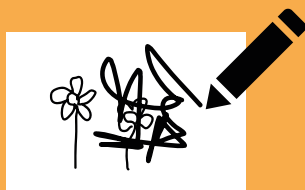


VEERKRACHTTEKENING

Geluksmaker - goed omringd zijn



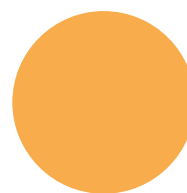
OPZET	Met de geluksmaker 'veerkrachttkening' laat je deelnemers op een creatieve manier ervaren hoe je van iets lelijks iets moois kan maken. Een belangrijke vaardigheid om met tegenslagen om te gaan en het geluksgevoel te versterken.
DOEL	Deelnemers: · ontdekken dat moeilijke dingen ook dingen zijn waaruit ze kunnen groeien; · leren creatief omgaan met stressoren; · leren kijken vanuit mogelijkheden en niet vanuit beperkingen.
THEMA	Omgaan met moeilijke dingen, dankbaarheid/positiviteit
DUUR	15-30 minuten
AARD	Creatief doen en ervaren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Vertelplaat Veerkrachttkening – het kromme bos</u> (1x printen, stevig A3). Materialen voor tijdens de sessie voorzien: · Kladpapier of A3 tekenpapier. · Knutselmateriaal zoals kleurpotloden, schildergerief, ...

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur na de geluksbabbel over de oranje bol.



Met de geluksmaker 'veerkrachttkening' ervaren deelnemers op een laagdrempelige manier wat veerkracht is. In het dagelijkse leven kunnen we tegenslagen en lelijke dingen jammer genoeg niet vermijden, iedereen komt ze wel eens tegen. Maar het is niet omdat er iets lelijks gebeurt, dat je er niets mooi meer van kunt maken. Het gaat om hoe je ermee omgaat.



Lees de opdracht (en de opmerking bij puntje 2) eerst goed door.

STAPPENPLAN

1

Een tekening waarvan je blij wordt

Jullie mogen nu even creatief aan de slag. Iedereen maakt een tekening die je blij of gelukkig maakt. Bespreek met je buur wat je hebt getekend.

2

De tekening verknoeien

We gaan verder met het tweede deel van de opdracht. Nu mag je met je buur wisselen van tekening. De opdracht is om die tekening lelijk te maken. Laat je slechte kant maar even bovenkomen. Wees creatief en teken er allerlei dingen bij waardoor het niet meer zo'n perfect of gelukkig plaatje is.

Opmerking: Dit deel kan weerstand oproepen bij deelnemers. Tijdens de testing van deze geluksmaker kwam als feedback dat het verknoeien van de tekening soms heftige gevoelens oproep bij de deelnemers, maar daardoor uiteindelijk wel een oefening was die waardevol was en hen bijbleef achteraf. Het is niet leuk om een andere tekening lelijk te maken of het te zien gebeuren met je eigen tekening. Geef hier erkenning voor en benadruk dat er nog een 3de deel komt van de opdracht.

Vind je het toch een te gevoelige opdracht voor jouw groep? Maak dan deel 1 minder persoonlijk en laat de deelnemers algemene dingen tekenen die gelukkig kunnen maken (in plaats van wat hen persoonlijk gelukkig maakt).

3

De tekening weer mooi maken

Nu mogen jullie je eigen tekening er terug bijnemen en het laatste deel van de oefening doen: je eigen tekening weer mooi maken. Laat je creativiteit los en teken er dingen bij die dat lelijke dat je buur er heeft bijgetekend, terug wat positiever maken.

Geef de deelnemers de tijd om hiermee aan de slag te gaan. Doe nadien een rondvraag, bespreek de tekeningen in groep. Bedoeling is dat je uitkomt op: de tekening is anders, maar daarom niet lelijker, ze is creatiever, 'ik zou er zelf nooit zijn opgekomen', 'ik vind ze nu zelfs mooier', ze is grappiger geworden, voller.

4

Conclusie

In deze geluksmaker hebben jullie door middel van een creatieve oefening kunnen ervaren dat er iets moois uit iets lelijks kan groeien. En je ziet, het eindresultaat is anders, maar ook creatiever, grappiger, voller. De dingen die je meemaakt en hoe je daarmee omgaat, maken je voor een stuk tot de persoon die je bent.

Je kan het nog verder illustreren met de vertelplaat ([Veerkrachttekening – het kromme bos](#)). Waarop een foto staat van de Crooked Forest of het 'Kromme Bos'. Dit bos ligt in Polen, waar honderden dennenbomen op mysterieuze wijze gekruld zijn gegroeid.



Een mooie vergelijking hierbij is het mysterieuze bos waar alle bomen een krul hebben. Niemand weet precies waarom ze ooit zo gebogen zijn geraakt. Misschien door een storm, een fout in hun groei, of een andere tegenslag. Maar wat vaststaat, is dat ze zich hebben hersteld en samen een plek vormen die iets magisch uitstraalt. Juist doordat ze niet recht zijn, maar krom en uniek, vinden mensen dit bos bijzonder en wonderlijk mooi. Zo kan ook uit iets dat eerst misloopt, toch iets waardevols en unieke groeien.



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

