

HET DOEL VAN JE GEVOEL

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	Met de geluksmaker 'Het doel van je gevoel' gaan deelnemers op een speelse manier aan de slag met hun emoties. Ze ontdekken dat gevoelens niet zomaar opduiken, maar ons iets willen vertellen. Door stil te staan bij emoties, leren ze beter begrijpen wat er vanbinnen gebeurt en wat ze nodig hebben.
DOEL	Deelnemers: · benoemen verschillende gevoelens; · leren dat gevoelens signalen zijn over wat er belangrijk is voor hen; · ontdekken dat emoties geen vijand zijn, maar iets dat je richting kan geven; · oefenen om emoties toe te laten en er mild naar te kijken.
THEMA	Omgaan met moeilijke dingen - emotieregulatie
DUUR	30 min. – 1 uur
AARD	Uitwisselen reflecteren
VOORBEREIDING	Materialen voor tijdens de sessie afprinten: · Voorzie een luchtige afbeelding die gevoelens bespreekbaar maakt (bijvoorbeeld <u>Het doel van je gevoel - kattenschaal</u>). · <u>Het doel van je gevoel – emotiekaartjes</u> (1x printen + uitknippen)

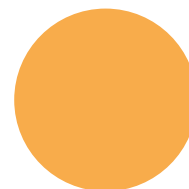
WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

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



We ervaren allemaal gevoelens: blij, bang, boos, verdrietig, ... Soms lijken ze ons te overspoelen. We willen er snel van af. Maar gevoelens zijn geen vijanden. Ze zijn er niet om lastig te doen, maar om iets te vertellen. Ze zijn signalen die ons helpen zorg te dragen voor onszelf.

Wanneer we onze gevoelens negeren, gaat ons lichaam vaak harder roepen. En hoe meer we moeilijke emoties wegduwen, hoe minder ruimte er ook overblijft voor fijne gevoelens.



1**Opwarming**

Laat een afbeelding zien waarin verschillende gevoelens op een originele en luchtige manier worden voorgesteld. Zoek online iets dat jouw groep aanspreekt.



Tips: 'the blob tree', 'how are you feeling on a scale of ... memes', bijlage 'kattenschaal'...

Laat de deelnemers hun gevoel van afgelopen week hiermee verwoorden:



- Welk(e) mannetje/dier/kat past op dit moment het beste bij jou?
- Welk gevoel hoort daarbij?

Geef aan dat er geen goed of fout antwoord is en dat gevoelens bij iedereen anders aanvoelen.

Laat ze er kort iets over vertellen maar bewaak hier de zwaarte van verhalen. Benadruk dat we vandaag oefenen om zoveel mogelijk gevoelens te proberen benoemen, maar dat we niet alle details van de oorzaak gaan bespreken. Bied achteraf eventueel een individueel gesprek aan voor deelnemers die het moeilijk hebben.

Voel je dat het thema zo te zwaar wordt in je groep?

Overloop dan de verschillende gevoelens op de afbeelding en laat hen het gevoel benoemen (zonder dat het over zichzelf of persoonlijke situaties gaat):



Wat zou dit mannetje/deze kat voelen?

2**Emoties uitbeelden**

Tijd om emoties ook in beweging te herkennen!

Verdeel de groep in twee of meerdere teams. Eén deelnemer uit het team komt vooraan, trekt een kaartje met een emotie (of fluister dit als begeleider in het oor van de uitbeelder) en beeldt die emotie uit zonder te praten. Beide teams proberen te raden. Wie de emotie als eerste herkent, krijgt het kaartje.

Zie bijlage 'emotiekaartjes'. Leg uit dat er ook moeilijke kaartjes bij zijn. Als het niet lukt of iemand kent de emotie niet, mag hij/zij altijd een ander kaartje vragen.

Wat zegt mijn gevoel? Wat is het doel?

Leg eerst kort uit dat emoties geen vijand zijn, maar een soort signalen die ons iets proberen te vertellen.

Bijvoorbeeld:

Soms voelt het misschien wel zo, maar gevoelens zijn eigenlijk geen vijanden. Ze zijn er niet om ons lastig te vallen of te verzwakken. Ze willen ons iets vertellen. Je kan het vergelijken met een postbode: een emotie komt iets brengen, een boodschap. Maar als je de deur niet opendoet, blijft die postbode kloppen. Hoe langer je hem negeert, hoe harder hij klopt. En als je elke postbode buiten laat staan, mis je ook de goede brieven. Zo gaat het ook met gevoelens. Als je je moeilijke gevoelens verdooft, wordt het ook moeilijker om gevoelens zoals blijdschap, trots of liefde te voelen.

Veel mensen zijn bang om gevoelens toe te laten, alsof het dan erger wordt. Maar meestal is het net omgekeerd: als je even luistert naar wat je voelt, wordt het meestal rustiger. De wereld vergaat niet. Het is oké om verdrietig of boos te zijn. Je hoeft het niet meteen op te lossen. Soms is het genoeg om gewoon even te voelen wat er is. Gevoelens willen aandacht, ze willen je iets signaleren. Elk gevoel heeft een doel!

Soms zijn gevoelens lastig of pijnlijk. Maar dat wil niet zeggen dat ze slecht zijn. Ze zijn vaak net een teken dat iets voor jou belangrijk is. Boosheid kan bijvoorbeeld zeggen: dit voelt oneerlijk, verdriet zegt soms: ik mis iets of iemand. En angst: dit voelt niet veilig of spannend.

Een gevoel wil je dus iets vertellen, maar soms wil het ook dat je iets doet. Het gevoel zelf is niet goed of slecht. Het wil je helpen.

Bijvoorbeeld:

- Verdriet zegt dat je iets mist. Misschien wil het dat je iemand opbelt?
- Boosheid zegt dat er een grens is overschreden. Misschien wil het dat je 'stop' zegt?
- Verveeld zijn zegt dat je meer uitdaging wil. Misschien wil het dat je iets nieuws probeert?

Laat daarna de groepjes nadenken over emoties. Verdeel de groep in kleine groepjes. Geef elk groepje een aantal kaartjes met emoties (van de eerder uitgebeelde gevoelens).

Laat hen voor elk kaartje samen bedenken:

- Wat zou deze emotie iemand willen vertellen? Waarvan kan het een signaal zijn?
- Wat is het doel van dit gevoel?
- Wat zou je kunnen doen als je dit voelt?

Vinden de deelnemers het niet concreet genoeg? Bevraag dan eerst in welke situaties iemand zich zo kan voelen. Daarna kan je ze verder laten nadenken over wat de emotie signaleert en wat je ermee kan doen.

Laat de groepjes dit kort bespreken, noteer eventueel enkele woorden of zinnen op een flap of bord. Ook hier zijn er niet echt juiste of foute antwoorden. Het is vooral belangrijk om erover na te denken.

Enkele voorbeelden:

GEVOEL	WAARVAN KAN HET EEN SIGNAAL ZIJN?	WAT KAN JE ERMEE DOEN?
Blij	Iets gaat goed, je voelt je fijn of tevreden.	· Geniet ervan en deel je blijdschap met anderen.
Hoopvol	Je verwacht iets positiefs, je ziet mogelijkheden.	· Hou vast aan die hoop en zet kleine stappen richting je doel.
Speels	Je voelt je vrij en ontspannen, open voor plezier.	· Doe iets creatiefs of speels, nodig anderen uit om mee te doen.
Dapper	Je bent klaar om iets moeilijks aan te pakken.	· Zet een eerste stap, ook al voel je spanning. Zet een eerste stap, ook al voel je spanning.
Verdrietig	Je mist iets of iemand, er is een verlies.	· Geef jezelf tijd om te rouwen of praat erover met iemand.
Verveeld	Je mist uitdaging of afwisseling.	· Zoek iets nieuws of anders om te doen.
Eenzaam	Je voelt je alleen, je mist contact.	· Zoek contact, bel of spreek iemand die je vertrouwt.
Beschaamd	Je voelt je ongemakkelijk over iets dat je deed of zei.	· Accepteer dat het menselijk is, probeer het een volgende keer anders te doen.
Schuldig	Je vindt dat je iets fout hebt gedaan.	· Bied eventueel je excuses aan en leer ervan.
Bang	Je voelt gevaar of onzekerheid.	· Kijk wat je kunt doen om je veilig te voelen, vraag hulp als het nodig is.
Verward	Je snapt iets niet goed of weet niet wat te doen.	· Vraag om uitleg of neem even tijd om alles rustig te overdenken.
Onzeker	Je twijfelt aan jezelf of je beslissing.	· Praat erover met iemand, probeer kleine keuzes te maken.
Overweldigd	Het is te veel, je voelt stress of druk.	· Neem pauze, adem diep in en doe iets dat je rust geeft.
Trots	Je bent tevreden over iets dat je hebt gedaan.	· Vier het succes, geef jezelf complimenten.
Verrast	Iets onverwachts gebeurt.	· Sta even stil, kijk wat het betekent en beslis wat je doet.

GEVOEL	WAARVAN KAN HET EEN SIGNAAL ZIJN?	WAT KAN JE ERMEE DOEN?
Gemotiveerd	Je voelt energie om iets te doen.	· Zet een stap in de richting van je doel.
Kalm	Je voelt je rustig en in balans.	· Gebruik dit moment om goed na te denken of iets fijns te doen.
Liefdevol	Je voelt warmte en zorg voor anderen.	· Laat het merken: geef een compliment, help iemand, luister.
Dankbaar	Je waardeert iets of iemand.	· Deel je dankbaarheid of schrijf het op.
Ontspannen	Je lichaam en geest zijn tot rust gekomen.	· Blijf zorgen voor momenten van rust en zelfzorg.
Boos	Je voelt dat iets niet klopt of onrechtvaardig is.	· Geef aan wat je voelt en stel grenzen waar nodig.
Geïrriteerd	Kleine dingen storen je sneller dan normaal.	· Neem even afstand en adem langzaam, zoek wat rust.
Jaloers	Je wilt iets wat een ander heeft.	· Kijk wat je zelf graag wil bereiken, focus op je eigen doelen.
Opgelucht	Een last is weggefallen of iets gaat beter dan verwacht.	· Adem diep uit en erken het moment van rust.
Nieuwsgierig	Je wilt iets ontdekken of leren.	· Stel vragen, probeer iets nieuws.
Teleurgesteld	Iets ging niet zoals je hoopte.	· Kijk wat je kan leren, bedenk een volgende stap of plan.

Bespreek daarna samen in de grote groep:



- Zijn er emoties die je verrast hebben (in wat ze signaleren)?
- Zijn er gevoelens die jullie soms snel willen wegduwen?
- Wat gebeurt er als je dat gevoel toch serieus neemt en er iets mee doet?

Sluit af met de boodschap:



Je gevoelens willen je iets duidelijk maken. Elk gevoel heeft een doel! Gevoelens zijn geen vijanden, maar een soort innerlijke richtingaanwijzers. Hoe beter je ze leert herkennen en benoemen, hoe beter je kan zorgen voor wat jij nodig hebt. Dat begint bij ze te durven opmerken en benoemen voor jezelf. En dan te luisteren naar wat ze je willen vertellen.

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.

