

DANKBAARHEIDSKAARTJES

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	Met het dankbaarheidskaartje uiten deelnemers hun dankbaarheid naar anderen. Dankbaarheid is een sterke emotie die bijdraagt aan geluk. In relaties is dankbaarheid nog extra waardevol: het versterkt relaties én geeft een warm gevoel.
DOEL	Deelnemers: · denken na over wie belangrijk voor hen is; · leren hun dankbaarheid uit te drukken; · krijgen en geven een dankbaar gevoel.
THEMA	Dankbaarheid/positiviteit
DUUR	15 – 30 min
AARD	Doen en ervaren reflecteren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Dankbaarheidskaartjes</u> (per 2-3 deelnemers stevig A4 en uitknippen) Voorzie eventueel enveloppes en postzegels.



WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Wil je graag wat achtergrond meegeven?

Start dan met de geluksbabbel bij het bouwblok 'goed omringd zijn'.

Onderzoek toont aan dat dankbaarheid nauw samenhangt met geluk. Als je regelmatig stilstaat bij waar je dankbaar voor bent, leer je positiever kijken naar het leven. Daardoor zal je je beter voelen. Dankbaarheid binnen relaties is zelfs nóg krachtiger. Als je aandacht hebt voor het mooie in je contacten en dit ook uitspreekt, voelt niet alleen de ander zich gewaardeerd, maar ook jijzelf. In deze oefening zetten deelnemers hun dankbaarheid op papier: een kaartje voor iemand die iets betekend heeft. Een kleine moeite met een grote impact voor beiden: win-win!



WERKWIJZE

1

Voorbereiding

Voorzie voldoende kaartjes die de deelnemers kunnen gebruiken. Druk er eventueel extra af op stevig en dik papier en knip al uit. Leg klaar op een tafel en zorg voor schrijf- en tekenmateriaal.

2

Filmpje tonen (optioneel)

Heb je voldoende tijd? Toon dan eerst dit (Engelstalige) filmpje. Hierin wordt het effect van dankbaarheid mooi in beeld gebracht.



Tip: je kan de Nederlandse ondertiteling aanzetten.

Spoiler: na het filmpje gaan de deelnemers (ongeveer) hetzelfde doen.

3

Schrijven maar!

Vraag de deelnemers om aan één iemand te denken waarvoor ze dankbaar zijn. Nadat ze een passend kaartje kozen, mogen ze hun dankbaarheid verwoorden.



Tip: moedig hen aan om echt vanuit zichzelf te schrijven en niet in algemene termen te praten.

Laat deelnemers die willen gerust meerdere kaartjes schrijven aan verschillende personen.

Is schrijven moeilijk? Teken mag zeker ook. Stel als begeleider voor om er iets bij te schrijven.

4

Postbode spelen

Stimuleer de deelnemers om hun kaartje ook écht af te geven (of op de post te doen). Voorzie postzegels en enveloppes om de drempel te verlagen.

Bespreek kort na:



- Hoe was het om jullie dankbaarheid op papier te zetten?
- Wie ziet het zitten om het kaartje ook echt te bezorgen?



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.

