

GELUKSCOLLAGE

Geluksmaker - Jezelf kunnen zijn



OPZET	Met deze geluksmaker maken deelnemers een overzicht van geluksmomenten. Samen overlopen ze wat hen gelukkig maakt en wat ze waardevol vinden. Zo leren ze zichzelf (en elkaar) beter kennen.
DOEL	Deelnemers: · gaan op zoek naar wat ze belangrijk vinden (in het leven); · reflecteren over wat ze waardevol en betekenisvol vinden; · drukken uit wat ze waardevol en betekenisvol vinden.
THEMA	Ontdekken wat je belangrijk vindt
DUUR	1 – 2 uur
AARD	creatief
VOORBEREIDING	Materialen voorzien: · Tijdschriften, afbeeldingen, quotes · Stevig papier om collagemateriaal op te plakken (per deelnemer) · Knip- en plakmateriaal



WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel over 'jezelf kunnen zijn'.



Om jezelf te kunnen zijn, is het nodig om stil te staan bij de dingen die je belangrijk vindt in het leven. Die persoonlijke gelukjes geven onze dagen meer kleur, ze zorgen ervoor dat ons leven waardevol aanvoelt.

Soms gaat het over dingen die al aanwezig zijn in je leven, maar die je misschien niet bewust (meer) opmerkt. Het kan ook gaan over zaken die je liever wat meer in je leven zou willen.

Wat zijn die gelukjes dan juist? Dat is heel persoonlijk. Door na te denken over wat die belangrijke dingen voor jou zijn, kan je er bewuster voor kiezen, ze opmerken en ervan genieten.





STAPPENPLAN

1

Knip- en plakmateriaal

Voorzie tijdschriften en afbeeldingen die de deelnemers kunnen gebruiken om een collage mee te maken (tip: op tweedehandswebsites vind je vaak gratis stapels tijdschriften om op te halen). Let erop dat het niet enkel 'picture perfect' plaatjes of ideaalbeelden zijn en dat er een gevarieerd aanbod is. Druk gerust ook wat quotes af, icoontjes of afbeeldingen van het internet, voorzie eventueel ook wat oude activiteitenboekjes of foto's van jullie organisatie.

Zorg daarnaast voor een aantal grote vellen papier en voldoende materialen waarmee de deelnemers hun collage naar hartenlust kunnen personaliseren: lijm, scharen, stiften, potloden, balpennen, plakband, washi tape, stickers, ...

2

Op zoek naar geluk

Geef de deelnemers kort wat duiding over het belang van stilstaan bij de dingen die je gelukkig maken en geef daarna de opdracht.

Vandaag mogen jullie in beeld brengen wat voor jullie belangrijk is in het leven. We gaan een collage maken van de kleine of grote dingen die ons gelukkig maken. We staan er misschien niet zo vaak bij stil, maar het draagt wel bij aan ons geluksgevoel.

Verzamel de meest passende afbeeldingen of quotes van dingen die voor jou heel belangrijk zijn, dingen die je gelukkig maken, die je leven zin geven. Of anders gezegd: stel dat je ze niet zou hebben (ervaren), dan zou dat je leven minder mooi maken.

Geef een voorbeeld:

- *Een iPhone, een auto, een reis naar een onbewoond eiland: dit zijn materiële dingen die je misschien even blij maken, maar daarom maken ze je nog niet gelukkig.*
- *Tijd met de familie, babbels met vrienden, 's avonds een boek lezen, knuffelen met je hond: dit zijn zaken die je niet kan vervangen door iets materieels. Deze dingen vind je écht belangrijk in je leven.*

Geef een richtgetal mee: minimum tien beelden.



Tip: vertel dat ze de opdracht niet té letterlijk hoeven te nemen: gaat het over een persoon die hen gelukkig maakt? Dan hoeven ze geen foto te hebben van die ene persoon, maar kunnen ze uit een tijdschrift een foto knippen die hem/haar voorstelt.

3

Collage maken

Geef de deelnemers tijd om een mooie, unieke collage te maken van hun verzamelde geluksmomentjes. Enkele tips hierbij:

- *Start met één beeld in het midden en vul daarrond aan met andere beelden.*
- *Schik eerst je afbeeldingen voordat je ze op het papier kleeft.*
- *Zorg dat kleuren bij elkaar passen of net heel erg contrasteren.*
- *Leuk op het einde je collage op met toffe extra's, zoals stickers of tekeningen.*

Komen sommige deelnemers moeilijk op gang? Laat hen dan eerst even brainstormen over wat hen gelukkig maakt. Benadruk dat het niet hoeft te gaan over grootse dingen, maar dat geluk vaak in een klein hoekje zit. Laat hen bijvoorbeeld terugdenken aan de afgelopen week: wat waren de mooiste momenten? Probeer zelf mee een rode draad te zoeken (bv. momenten met anderen, iets betekenen/zorgen voor anderen, momenten waarop ze zorgden voor zichzelf, waarop ze creatief/muzikaal/in de natuur waren, ...).

4

Geluk wordt groter als je het deelt

Laat iedereen iets vertellen over de gemaakte collage. Laat hen vrij in wat ze willen benoemen (ze hoeven dus niet alles te overlopen). Je kan ook voor een tentoonstelling gaan waarbij je alle collages ophangt, zodat iedereen elk beeld kan bewonderen.

Worden er veel dingen genoemd die momenteel weinig aanwezig zijn bij de deelnemers? Koppel er dan een stukje nabespreking aan:

- *Wat heb je zelf in de hand?*
- *Wat zou je graag meer doen?*
- *Is er iets (kleins) dat je al kan veranderen?*

5

Kunst aan je muur

Moedig de deelnemers tot slot aan om hun geluksbord thuis een mooi plekje te geven. Door er regelmatig naar te kijken, blijven ze zich bewust van de dingen die voor hen belangrijk zijn. Dat helpt ons geluksgevoel doordat we:

- meer opmerken wanneer er zich zo'n momenten voordoen;
- een warm gevoel krijgen van het beeld dat ons gelukkig maakt;
- herinnerd worden om tijd en ruimte te maken voor wat voor ons belangrijk is;
- prioriteiten stellen in het belang van ons geluk of wat voor ons belangrijk is.



Tip om ook eens naar het geluksbord te kijken op momenten dat:

- **Ze niet goed weten wat doen:**
Hoe zou je dan die dag een geluuksmomentje kunnen creëren?
- **Ze zich slecht voelen:**
Welk klein geluuksmomentje kan hen wat beter doen voelen?
Wat is het allerbelangrijkste in hun leven?

Voorzie eventueel een plastificeermachine of kadertjes uit de kringloopwinkel zodat de collages helemaal tot hun recht komen.



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.

