

PLAN VOOR MOEILIJKE MOMENTEN

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	In deze oefening ontdekken deelnemers hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen tijdens moeilijke momenten. Via een luchtig spel verzamelen ze helpende strategieën en maken hun persoonlijke noodplan. Zo bouwen ze op een positieve manier aan veerkracht en zelfzorg.
DOEL	Deelnemers: · beseffen dat moeilijke momenten normaal zijn; · leren nadenken over manieren om om te gaan met moeilijke momenten die wél of juist niet helpen; · ontdekken helpende strategieën binnen zes soorten coping; · stellen hun eigen plan op voor wanneer het moeilijk gaat.
THEMA	Omgaan met moeilijke dingen, emotieregulatie
DUUR	30 min. – 1 uur
AARD	Uitwisselen reflecteren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Plan voor moeilijke momenten – persoonlijk plan</u> (1x/deelnemer printen, A4) · <u>Plan voor moeilijke momenten – dobbelsteen</u> (1x/groepje van 2-3 deelnemers) Materialen voor tijdens de sessie voorzien: · Video <u>Perfect geluk bestaat niet</u> klaarzetten (check beeld en geluid). · Schrijfgierief en kleurpotloden/stiften. · Bord/grote flap om voorbeelden uit de groep op te noteren/tekenen.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

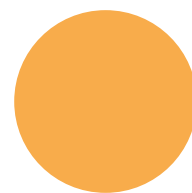
Doe deze geluksmaker bij voorkeur na de geluksbabbel over de oranje bol.
Leg kort het idee van de 'oranje bol' uit, dat kadert binnen de geluksdriehoek.

Start met een kort groepsgeprek:

Vandaag gaan we het hebben over iets wat we allemaal kennen: moeilijke momenten.

Die horen helaas ook gewoon bij het leven. Perfect geluk bestaat bij niemand, en dat is oké. Soms gebeurt er iets dat je verdrietig maakt, boos, onrustig of gefrustreerd. Of voel je je alleen. Dat mag er allemaal zijn.

Soms krijg je iets op je pad wat helemaal niet eerlijk is. Iets dat je niet verdient. En jammer genoeg kunnen we daar vaak niet veel aan veranderen.



Maar... er is wél iets waar je invloed op hebt: **wat je ermee doet.**

Je kunt kiezen hoe je ermee omgaat.

Sommige dingen die je dan doet, maken het lichter—ze helpen echt.

Andere dingen lijken misschien even te helpen, maar maken het op lange termijn zwaarder.

Zoals alles opkroppen, jezelf verdoven met middelen of door veel/weinig te eten, jezelf wegcijferen of je afsluiten van iedereen.

*Daarom is het goed om te ontdekken: **wat helpt mij écht als het moeilijk gaat?***

*En weet je wat belangrijk is op moeilijke momenten? **Goed zorgen voor jezelf.***

Stel je voor dat er op die momenten een klein, kwetsbaar stukje van jou is dat extra zorg nodig heeft. Zoals je zou zorgen voor een kind dat verdriet heeft, bang is of troost zoekt. Wat zou je dan zeggen? Wat zou je doen?

Diezelfde zachtheid mag je ook voor jezelf gebruiken.

Je hoeft niet streng te zijn voor jezelf. Je hoeft het niet alleen te doen.

Zorgen voor jezelf is geen luxe, het is iets wat je verdient, zeker als het moeilijk is.

Bekeken jullie de video 'Perfect geluk bestaat niet' nog niet? Dan kan je de oefening hiermee introduceren. In deze video vertellen allerlei mensen waarmee zij het soms moeilijk hebben, wat hen op zo'n moment niet en wel helpt.

Bespreek eventueel:

- Wat herkennen jullie in de video?
- Wat doen jullie als het moeilijk gaat?
- Wat helpt jullie op zo'n momenten? Wat doe je soms dat eigenlijk niet echt helpt?

Geef dan aan:

In deze oefening ontdek je manieren om goed voor jezelf te zorgen als het moeilijk is. Je maakt je eigen plan voor moeilijke momenten. Zo weet je wat jij kan doen als je het lastig hebt.

1**Wat helpt niet?**

Vraag aan de groep:

“Wat doen mensen soms als ze het moeilijk hebben, maar helpt eigenlijk niet?”

Verzamel antwoorden en vul aan met:

- *Wegduwen: doen alsof er niks is, telkens afleiden zonder het probleem aan te pakken.*
- *Afreageren op anderen: roepen, kwetsende dingen zeggen.*
- *Jezelfbeschadigen: te veel drinken, niet/te veel eten, roken om stress weg te nemen, jezelf verwaarlozen.*

Benadruk:

“Deze dingen luchten misschien tijdelijk op, maar ze maken het probleem groter op lange termijn. Ze helpen niet echt.”

2**Wat helpt wel: de dobbelsteen voor moeilijke momenten**

Nu gaan we kijken naar dingen die WEL helpen. Er zijn zes verschillende manieren om met moeilijke momenten om te gaan. De beste tips komen vaak niet uit de theorie, maar van andere mensen. We gaan daarom samen zoveel mogelijk ideeën verzinnen en uitwisselen.

We zoeken zoveel mogelijk praktische voorbeelden binnen de zes manieren van omgaan.

1**Probleem oplossen**

“Wat kan ik doen om het probleem kleiner te maken of op te lossen (indien mogelijk)?”

Bijvoorbeeld: hulp vragen, een planning maken, iets kleins doen dat helpt.

Opgelet: niet elk probleem kan opgelost of kleiner gemaakt worden, dit kan enkel bij problemen waar je enigszins invloed op hebt.

2**Steun zoeken**

“Ik hoef het niet alleen te doen. Wie kan ik bellen of zien?”

Bijvoorbeeld: praten met iemand, hulp vragen, even samen zijn.

3

Positief denken*“Wat helpt mij om anders naar de situatie te kijken?”*

Bijvoorbeeld: denken aan wat wel goed gaat, mezelf bemoedigen, hoop houden.

4

Afleiding zoeken*“Wat kan ik doen om mijn gedachten even te verzetten?”*

Bijvoorbeeld: wandelen, muziek luisteren, tekenen, filmpje kijken.

5

Gevoelens uiten*“Wat helpt mij om mijn gevoelens niet op te kroppen?”*

Bijvoorbeeld: praten, schrijven, tekenen, huilen, iets delen.

6

Tot rust komen*“Wat helpt mij om te ontspannen of weer rustig te worden?”*

Bijvoorbeeld: ademhalen, thee zetten, alleen zijn, een rustplekje opzoeken.

Speel het spel in grote groep of in kleinere groepjes:

- Laat om de beurt iemand gooien met de dobbelsteen.
- Laat het groepje nadenken:
Wat kan je doen dat past bij dit soort coping? Welke stappen kan je zetten?

Noteer of teken een paar voorbeelden samen (op het bord of een verzamelblad).

Opmerking: hoe je dit precies doet, hangt vaak af van het specifieke probleem dat zich voor doet. Maar je kan de deelnemers in het spel wel aanmoedigen om voorbeelden te zoeken die helpen om een eerste stap te zetten (bv. een stapje terugzetten, even ademen en op een rustige plek nadenken wat je opties zijn, iemand inschakelen om het probleem samen te bespreken, ...).

Soms vinden deelnemers het moeilijk om meteen concrete voorbeelden van copingstrategieën te bedenken, omdat categorieën als probleem oplossen of positief denken vrij algemeen blijven. In dat geval helpt het om te vertrekken vanuit een herkenbare situatie en daar samen oplossingen voor te zoeken. Daarna kan je de antwoorden veralgemeniseren zodat ze bruikbaar zijn voor allerlei momenten.

Bijvoorbeeld: je krijgt een moeilijke brief van een instantie die je niet begrijpt.

Probleem oplossen: iemand vragen om mee te lezen (bv. maatschappelijk werker, vriend, familielid), samen een telefoon doen, of stap voor stap een lijstje maken van wat er moet gebeuren.

Veralgemeeniseerd: hulp vragen of kleine stappen zetten helpt om lastige praktische problemen overzichtelijker te maken.

De bedoeling is dat jullie samen als groep zoveel mogelijk concrete stappen en voorbeelden bedenken, waarmee deelnemers in de volgende stap hun persoonlijk plan kunnen invullen.

Lijstje met inspiratie:

COPINGCATEGORIE	HULPVRAAG	VOORBEELDEN
 problemen oplossen	<i>Wat kan je doen om het probleem aan te pakken?</i> <i>Welke stappen kan je zetten?</i>	· Iemand bellen die kan helpen · Een lijstje maken · Een eerste stap zetten · Hulp vragen bij papierwerk
 steun zoeken	<i>Hoe kan je steun zoeken?</i> <i>Wat kan je doen?</i>	· Iemand aanspreken of bellen · Samen iets doen (wandeling, koffie) · Een berichtje sturen · Zorgen dat je onder de mensen bent
 positief denken	<i>Wat helpt je om anders of hoopvoller te denken?</i> <i>Welk zinnetje geeft moed?</i>	· Denken aan iets dat je eerder overwon · Een positieve spreuk opschrijven · Beseffen dat je niet alleen bent
 afleiding zoeken	<i>Wat kan je doen om even je hoofd leeg te maken?</i> <i>Welke activiteiten doen je zorgen vergeten?</i>	· Muziek luisteren · Wandelen · Kleuren of tekenen · Filmpje kijken · Opruimen, puzzelen
 emoties uiten	<i>Hoe kan je je gevoel tonen of uiten?</i> <i>Hoe zorg je dat je het niet opkropt of negeert?"</i>	· Praten met iemand · Teken hoe je je voelt · Tranen toelaten · In een schriftje schrijven · Schreeuwen in een kussen
 tot rust komen	<i>Wat helpt je om weer rustig te worden vanbinnen?</i> <i>Wat kalmeert je?</i>	· Diep ademen · Warm deken of thee · Alleen zijn op een rustige plek · Rustige muziek opzetten · Geurige olie/kaars gebruiken

3

Persoonlijk plan voor moeilijke momenten

Deel het werkblad 'Plan voor moeilijke momenten' uit.

Vraag elke deelnemer om per categorie een aantal dingen te schrijven, tekenen of omcirkelen die hen persoonlijk kunnen helpen.

Laat deelnemers hun plan kleuren, versieren of pictogrammen gebruiken.
Het wordt hun eigen 'noodplan'.

4

Nabespreking (in groep)

Eindig de oefening met een kort rondje:

Wie wil één ding delen uit zijn plan? Iets wat je wilt onthouden?

Sluit af met:

Moeilijke momenten horen bij het leven. De oranje bol is er altijd, soms groot, soms klein. Maar nu heb je een plan. Je bent niet alleen. En het is oké om hulp te vragen.

Dit plan mag je meenemen. Hang het ergens waar je het ziet. En vergeet niet: perfect geluk bestaat niet, en dat hoeft ook niet!



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.

