

KLAAR VOOR RAKTIE!

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	Met deze geluksmaker ontdekken deelnemers hoe het voelt om iets voor een ander te doen. Een kleine actie kan iemands dag maken. En doet ook henzelf deugd.
DOEL	Deelnemers: · denken na over wat ze voor anderen (kunnen) betekenen; · steunen groepsgenoten; · zetten zich vrijwillig in voor anderen.
THEMA	Iets betekenen voor anderen
DUUR	15 – 30 min
AARD	Creatief doen en ervaren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Klaar voor RAKtie - etiket</u> (1x op A4 voor op RAKtiepot) · <u>Klaar voor RAKtie – RAKtieposter</u> (1x op A2 poster voor bij RAKtiepot) Voorzie een glazen bokaal, post-its en balpennen.



WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Deze geluksmaker sluit mooi aan bij de geluksbabbel 'goed omringd zijn'. Daarin ontdekken deelnemers hoe belangrijk het is om goed omringd te zijn, mensen om je heen te hebben die je steunen, troosten of opbeuren. Maar geluk zit niet alleen in wat je krijgt van anderen. Het zit ook in wat jij voor iemand anders betekent.

Door iets kleins te doen voor een ander, voelen we ons vaak zelf ook beter. Een vriendelijk gebaar, een helpende hand of een warme glimlach: het zijn kleine daden die groots kunnen aanvoelen. In deze oefening ontdekken deelnemers hoe fijn het is om iets positiefs te doen, zonder dat er iets tegenover moet staan.

Zo bouwen ze aan verbondenheid, een belangrijke bouwsteen voor hun eigen geluk én dat van anderen.



STAPPENPLAN

1

Start: wat is RAKtie?

Leg uit:

“RAK staat voor Random Act of Kindness: een klein gebaar waarmee je iemands dag opfleurt. En weet je wat? Het geeft ook jou een goed gevoel.”

Start een kort groepsgesprek:

- *Wat doe jij soms om iemand anders blij te maken?*
- *Wat deed iemand anders dat jou deugd deed?*

Laat zoveel mogelijk deelnemers een voorbeeld delen.

2

Brainstorm: goed doen, hoe doe je dat?

In deze oefening gaan de deelnemers zelf aan de slag met random acts of kindness. Start met hen zoveel mogelijk RAKties te laten verzinnen. Elke actie wordt op een andere post-it geschreven of getekend. Je kunt dit in kleine groepjes doen of met de grote groep samen (en zelf noteren).

Een aantal voorbeelden ter inspiratie:

- *iemand een compliment geven;*
- *ergens een liefbriefje achterlaten;*
- *oprecht naar iemand lachen die voorbij wandelt;*
- *een berichtje sturen of iemand opbellen om te horen hoe het echt gaat;*
- *zwerfvuil oprapen en in de vuilbak gooien;*
- *vragen of je een kop koffie kunt meebrengen voor iemand;*
- *rechtstaan in de bus voor iemand.*

Ga de uitdaging aan en laat de groep minstens vijf random acts of kindness x het aantal deelnemers verzinnen (bv. elk groepje van drie verzint er vijftien) totdat er een grote collectie ideeën op tafel ligt.

3

Aan de slag: een goede daad kiezen!

Overloop samen alle post-its met ideeën. Laat daarna alle deelnemers rondlopen om ze nog eens te bekijken en inspiratie op te doen. Geef ze een nieuwe post-it waarop ze twee ideeën schrijven /tekenen die ze die week zullen uitvoeren.

4

Nog meer RAK-tie?

Plak het RAKtiepot etiket op een pot waarin de acties verzameld kunnen worden.

Alle leuke ideeën laten we uiteraard niet verloren gaan. De deelnemers mogen de post-its opplooien en in de RAKtiepot steken. Deze pot kan (met bijhorende RAKtieposter) in het zicht worden gezet in jullie organisatie om ook anderen te inspireren.



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.

