

ROND HET KAMPVUUR

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	In deze geluksmaker krijgen deelnemers zicht op hun persoonlijk netwerk: welke mensen kennen ze en wie is hen dierbaar? Ze maken een visuele voorstelling van hun kampvuur van steun: een warme plek waar verschillende soorten steun een plaats krijgen. Elke plek rond het vuur symboliseert een andere steunvorm.
DOEL	Deelnemers: · reflecteren over wie er belangrijk is in hun leven; · leren vier vormen van steun herkennen; · denken na over gemis en hoe ze actief verbondenheid kunnen opbouwen.
THEMA	Steun vinden bij anderen
DUUR	30 min – 1 uur
AARD	Creatief reflecteren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Rond het kampvuur - invulplaat</u> (1x per deelnemer A4 – niet dubbelzijdig) · <u>Rond het kampvuur – vertelplaten</u> (1x A3 – niet dubbelzijdig)

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe de sessie bij voorkeur na de geluksbabbel over 'goed omringd zijn'.

*Soms voelen we ons alleen. Zeker op moeilijke momenten weten we niet altijd bij wie we terecht kunnen. In deze oefening maken deelnemers kennis met de kracht van een netwerk van steun. Ze ontdekken de **vier soorten steun** die je aan een warm kampvuur van verbondenheid kunt vinden: gezelschap, praktische hulp, emotionele steun en advies of informatie.*

De oefening biedt niet alleen inzicht, maar geeft ook hoop. We staan stil bij hoe je steun kan opbouwen, stapje voor stapje. De nadruk ligt op veerkracht: ook als je netwerk vandaag klein aanvoelt, kan je actie ondernemen om verbinding te versterken.



1

Intro: het kampvuur als veilige plek

Vertel:

“Stel je voor: je zit aan een kampvuur in het bos. Het is een warme plek. Rond jou zitten mensen die iets voor je betekenen. Elke plek rond het vuur heeft een eigen sfeer, een eigen soort steun. Vandaag gaan we kijken wie jij rond je vuur zou zetten... en waarom.”

Geef deelnemers hun kampvuurvertelplaat en nodig hen uit om zichzelf in het midden te tekenen.

2

Verken de vier zones rond het vuur

Leg uit dat de deelnemers vandaag gaan stilstaan bij wie er voor hen belangrijk is. Wie heeft er een plekje rond hun kampvuur? Benadruk desnoods dat het kampvuur symbool staat voor een warm gevoel (ze moeten het dus niet letterlijk nemen). En dat het niet enkel gaat om heel hechte vriendschappen, maar even goed om kennissen, burens of huisdieren die iets kleins of groot betekenen.

Laat de vertelplaat van het kampvuur zien. Voor elke zone toon je de bijhorende vertelplaat en lees je het stukje voor. Daarna stel je de deelnemers enkele vragen om erbij stil te staan.

Gezelschap – De plaats waar wordt gezongen



Voorleesfragment:

“Deze plek is vrolijk en levendig. Hier zingen mensen samen kampvuurliedjes, vertellen ze mopjes of genieten ze gewoon van elkaars aanwezigheid. Ze hoeven niets op te lossen – hun gezelschap is genoeg. Soms is er gelach, soms een warme stilte. Hier zitten de mensen met wie je graag tijd doorbrengt.”

Vragen om te stellen:

- Met wie breng je graag gewoon tijd door, zonder dat er iets ‘moet’?
- Wie nodigt je uit om te ontspannen of plezier te maken?
- Wie zorgt voor sfeer of gezelligheid in jouw leven?



Op de vertelplaat zie je bij 'gezelschap' mensen die samen liedjes zingen en plezier maken rond het vuur. Maar gezelschap betekent gewoon: samen met iemand zijn. Je hoeft niet te praten over moeilijke dingen. Het gaat om het gevoel dat je erbij hoort, dat je niet alleen bent.

Andere voorbeelden:

- *Samen een wandeling maken*
- *Samen koffie drinken*
- *Een buur die je meeneemt naar de markt*
- *Bij iemand op bezoek gaan*
- *Naar een club of activiteit gaan, gewoon voor de gezelligheid*
- *Samen koken of eten*
- *Een praatje maken aan de bushalte of in de winkel*

Gezelschap hoeft niet altijd een vriendengroep of een drukke activiteit te zijn.

Ook kleine momenten van samen zijn geven het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

- *Een hond of kat in huis die gezelschap geeft*
- *Iemand van thuiszorg die even een praatje maakt*
- *Samen op een bankje zitten zonder te praten*
- *Een buur die zwaait of goeiedag zegt*
- *De krantenbezorger die altijd vriendelijk lacht*
- *Samen een kopje koffie drinken in het buurthuis*

Laat de deelnemers stilstaan bij welke mensen ze 'gezelschap' ervaren. Laat hen deze steunfiguren in beeld brengen door de pionnen te personaliseren en op de plaat plakken.

Praktische steun – De plaats waar hout wordt gehakt



Voorleesfragment:

“Hier wordt gewerkt. Iemand hakt hout voor het vuur, schenkt thee in en zet water klaar om het vuur straks te doven. Ze zeggen misschien niet veel, maar je voelt: ze zijn er. Ze zorgen mee voor de dingen die gedaan moeten worden.”

Vragen om te stellen:

- Wie helpt je met kleine of grote praktische dingen?
- Op wie kan je rekenen als je iets nodig hebt?
- Wie zorgt voor je huisdier, geeft je planten water of helpt je verhuizen?



Op de vertelplaat zie je iemand die houthakt of thee inschenkt. Dat is ‘praktische steun’: iemand helpt je met iets wat je moeilijk alleen kan doen. Het gaat om doen, niet om praten of luisteren.

Andere voorbeelden:

- Iemand die je helpt verhuizen
- Een buur die je vuilnis buitenzet als je ziek bent
- Iemand die een brief voorleest of iets invult
- Een vriend die je komt ophalen met de auto
- Je tante die eten voor je meebrengt
- Iemand bij wie je iets mag lenen, zoals een boormachine
- Een collega die je helpt iets op te tillen

Praktische steun kan iets heel eenvoudigs zijn.

Ook kleine dingen maken het leven lichter.

- Een vrijwilliger die je naar een afspraak brengt
- Iemand die je helpt herinneren aan je medicatie
- De maatschappelijk werker die iets mee invult voor je
- Een kleinkind dat je telefoon installeert
- Een medewerker van het OCMW die je helpt bij papierwerk
- De kapper die je een tip geeft om je haar zelf te verzorgen

Ook hierna mogen deelnemers weer pionnen personaliseren bij wie ze praktische steun ervaren en ze een plekje geven aan hun kampvuur.

Benadruk dat het niet erg is als er maar een paar plekjes rond hun kampvuur gevuld zijn. Kleine gebaren kunnen ook veel verschil maken. En jullie bespreken straks ook hoe je meer steun kunt opbouwen rond je kampvuur.

Emotionele steun – De plaats waar je terechtkunt



Voorleesfragment:

“Hier is het vuur zacht en stil. Iemand legt een deken om je schouders. Je hoeft niets uit te leggen. Hier mag je verdrietig zijn, bang, blij of boos. Deze mensen kennen je echt en accepteren je helemaal. Ze luisteren wanneer je het nodig hebt, moedigen je aan en fleuren je op tijdens moeilijke momenten.”

Vragen om te stellen:

- Bij wie kan je terecht als je het moeilijk hebt?
- Wie luistert écht naar je, zonder te oordelen?
- Wie denkt aan jou op momenten dat je het nodig hebt?
- Wie bel jij als eerste op als je goed nieuws hebt gekregen?



‘Emotionele steun’ betekent: iemand is er voor jou als je het moeilijk hebt. Je kan je verhaal doen of gewoon stil zijn. Die persoon luistert, troost je of laat zien dat je belangrijk bent. Emotionele steun gaat ook over de mooie momenten of overwinningen in het leven samen kunnen vieren.

Voorbeelden

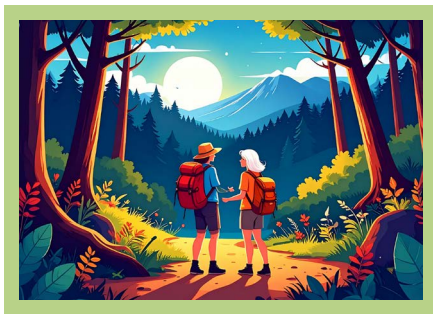
- Een vriend die zegt: “Ik ben er voor je”
- Iemand die luistert als je verdrietig bent
- Iemand die je geruststelt voor een spannend moment
- Een familielid dat je knuffelt zonder iets te zeggen
- Iemand bij wie je jezelf mag zijn, ook als je huilt of boos bent
- Een berichtje van iemand die vraagt: “Hoe gaat het echt met je?”
- Een vriendin met wie je alles kan delen

Je hoeft je hele verhaal niet altijd te vertellen om je gesteund te voelen. **Soms is één blik of woord genoeg.**

- Een hulpverlener die rustig luistert zonder te oordelen
- Een kaartje of sms'je met: "Ik denk aan je"
- Je hond die dicht tegen je komt liggen als je verdrietig bent
- Een buur die vraagt hoe het gaat en even blijft staan
- Een vrijwilliger die oprecht geïnteresseerd is in je verhaal
- De dokter die even een hand op je schouder legt
- Iemand die gewoon bij je blijft zitten, ook als het stil is

Laat de deelnemers nadenken over mensen aan wie ze emotionele steun hebben (groot of klein). De gepersonaliseerde pionnen mogen rond hun kampvuur geplaatst worden.

Advies & informatie – De plaats waar je de weg kunt vragen



Voorleesfragment:

"Hier zit iemand met een kompas of een kaart. Iemand die je helpt de weg te vinden als je het niet meer weet. Ze vertellen je iets wat je nog niet wist, geven raad of wijzen een richting aan."

Vragen om te stellen:

- Wie geeft jou goede raad?
- Bij wie kan je terecht met vragen of twijfels?
- Wie helpt je om iets beter te begrijpen?



'Advies en informatie' betekent: iemand helpt je de weg te vinden als je iets niet goed weet. **Ze leggen iets uit, geven tips of helpen je nadenken.**

- Iemand die je uitlegt hoe je een brief moet invullen
- Een kennis die je vertelt hoe je een afspraak maakt bij de dokter
- Een vriendin die je advies geeft bij een moeilijke keuze
- Iemand die je helpt met geldzaken of administratie
- Je broer die uitlegt hoe je een app gebruikt
- Een collega die je wegwijs maakt op een nieuwe werkplek
- Een hulpverlener of leerkracht bij wie je terecht kunt met vragen

Advies kan zitten in een simpel antwoord, een folder of iemand die het even voor je opschrijft.

- De maatschappelijk werker die uitlegt welke briefje moet ondertekenen
- Een buur die toont hoe je je verwarming lager zet
- De vrijwilliger in het buurtcentrum die zegt waar je gratis soep kan halen
- Iemand die je toont hoe je een afspraak online boekt
- Een vriend die zijn ervaring deelt over een moeilijke situatie
- Iemand die zegt: "Dat heb ik ook gehad, weet je wat mij hielp?"
- Een hulpverlener die iets stap voor stap uitlegt op papier

3

Blik op je kampvuur

Laat deelnemers nadenken over hun kampvuur:

- Hoe voelde het om de plekjes rond je kampvuur te vullen?
- Welke plek is goed gevuld? Welke soorten steun is er veel?
- Waar is het stiller? Wat mis je misschien?
- Is er iemand die je graag dichterbij je kampvuur zou brengen?
- Hoe kan je een vuurtje aanwakken op een plek die nu nog koud aanvoelt?

4

Meer warmte rond je kampvuur: steun opbouwen

De oefening eindigt met de boodschap: je netwerk ligt niet vast, je kunt het laten groeien. Nadat ze het netwerk en de soorten steun in kaart hebben gebracht, mogen deelnemers stilstaan bij wat ze zouden willen veranderen. Sommigen merken dat ze bepaalde steun missen of dat ze graag meer contact willen met iemand.

Sommige mensen merken dat ze maar een paar namen op hun blad hebben gezet. Of dat er maar één soort steun staat, ofsoms zelfs niets. Eerst en vooral: dat is helemaal oké. Het zegt niets verkeerd over jou. Het is gewoon een beeld van hoe het nú is. En dat beeld mag er zijn.

Maar weet ook: dit blad ligt niet vast. Het is geen eindpunt. Mensen komen en gaan in ons leven. En steun... die kan ook groeien, beetje bij beetje.

Soms begint het met iets kleins. Een goeiemorgen. Een telefoontje. Iemand aankijken en glimlachen. Of zeggen: "Zullen we eens samen koffiedrinken?"

Het hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft geen grote stappen te zetten. Elke kleine poging telt. En je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn mensen – burens, vrijwilligers, begeleiders – die willen helpen zoeken. Die willen luisteren. Die het ook belangrijk vinden dat jij je minder alleen voelt.

Als jij de deur op een kier zet, is dat al een begin. Je mag bouwen aan steun, op jouw tempo, op jouw manier. We zoeken samen naar mogelijkheden om je netwerk van steun te vergroten.

Stap 1: waar heb ik nog nood aan?

Denk rustig na: wat zou jij graag wat meer willen voelen of meemaken in je netwerk?

- Zijn er mensen die je wat vaker zou willen zien of spreken?
- Mis je vooral gezelschap, praktische hulp, een luisterend oor of iemand die je advies geeft?
- Zijn er contacten die je graag zou willen versterken of nieuw leven inblazen?

Laat de deelnemers een hartje of sterretje zetten bij personen waar ze een sterkere band mee zouden willen.

Stap 2: wat zou ik zelf kunnen proberen?



Kleine stappen zijn waardevol. Kies iets kleins dat je zelf kan doen om opnieuw contact te maken of nieuwe steun te zoeken.

Laat de deelnemers één of meerdere van deze acties kiezen om een eerste stap te zetten:



- Een berichtje sturen naar iemand van wie je al even niets hoorde.
- Goeddag zeggen tegen een buur of collega. Vragen hoe het weekend was.
- Iemand opbellen, ook al is het maar voor een kort praatje.
- Vragen of iemand samen koffie wil drinken.
- Naar een buurtactiviteit of inloopmoment gaan, gewoon om even tussen de mensen te zijn.
- Aansluiten bij een (gratis) workshop, wandeling of bibliotheekactiviteit.
- Aan een hulpverlener laten weten dat je nood hebt aan meer contact.

Stap 3: wie kan me hierbij helpen?



Je hoeft het niet alleen te doen. Steun opbouwen mag ook mét hulp van anderen.

- Is er iemand die je kan aanmoedigen of helpen bij het zetten van een eerste stap?
- Is er iemand die mee kan gaan naar een plek waar je nieuwe mensen leert kennen?
- Zijn er organisaties, vrijwilligers of groepen in je buurt die hierbij kunnen helpen?
- Wat kan je tegen jezelf zeggen om je aan te moedigen?

Laat de deelnemers eventueel op de achterkant van hun kampvuurinvulplaat noteren:



- **Eén persoon** met wie ze terug contact willen
- **Eén actie** die ze willen proberen
- **Eén hulplijn** (persoon, organisatie, 'goeie moed'-zin) die hen zou kunnen helpen



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.

