

FONKELSTEEN

Geluksmaker - je goed voelen



OPZET	Met de geluksmaker 'fonkelsteen' oefenen deelnemers om zware, negatieve gedachten over zichzelf om te toveren tot een mildere, lievere versie. Ze brainstormen samen over vriendelijkere alternatieven en gaan creatief aan de slag.
DOEL	Deelnemers: · staan stil bij hoe negatieve gedachten je naar beneden kunnen halen; · oefenen 'mild zijn' voor zichzelf door samen uit te wisselen en het dan toe te passen op hun persoonlijke gedachten; · gaan creatief aan de slag en hebben een tastbare reminder voor thuis om mild te zijn voor zichzelf.
THEMA	Lief zijn voor jezelf
DUUR	1 – 2 uur
AARD	Creatief
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Fonkelsteen - inspiratie en voorbeelden</u> (1x printen A4) Andere materialen: · Een aantal keien per deelnemer (liefst van 5 à 6 cm) of een alternatief (zie verder) · Materiaal om creatief aan de slag te gaan: verf, stiften, ... · Eventueel voorbeeldkrachtsteen met positieve boodschap als inspiratie Rustige ruimte voorzien.



WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel 'lief zijn voor jezelf'.

Soms dragen we gedachten of gevoelens met ons mee die zwaar aanvoelen: onzekerheid, verdriet, schuld, schaamte, ... In deze oefening staan we stil bij hoe zware gedachten wegen op ons gemoed. We oefenen om daar op een zachtere manier mee om te gaan.

We kiezen elk een steen die symbool staat voor iets zwaars of moeilijks. Daarna geven we deze moeilijke gedachte ook een mooie, fonkelende kant: we geven hem een helpende gedachte en versieren hem. Zo wordt de steen een fonkelsteen, een symbool om vriendelijk te zijn voor onszelf en in onze eigen kracht te staan.





STAPPENPLAN

1

Het belang van mildheid

Start met een kort gesprekje in groep:

- *Wat doe je als een goede vriend(in) zich rot voelt?*
(bv. luisteren, troosten, er zijn, rust gunnen, iets liefs of aanmoedigend zeggen, ...)
- *En wat doe je als je zelf met iets zit?*
(bv. het negeren, streng zijn voor jezelf, focussen op de dingen die niet goed lopen, je afzonderen, jezelf pushen, ...)
- *Is het verschil groot? Wat zou iemand het meest helpen als die persoon zich rot voelt?*

2

Een steen kiezen

Laat de deelnemers een steen kiezen uit de verzameling van stenen. Leg uit:

Deze steen staat symbool voor iets zwaars dat jij soms met je meedraagt. Een moeilijke gedachte, gevoel of situatie.

*Je mag er voor jezelf even aan denken en het in je hoofd benoemen.
Je hoeft niets te delen, dit mag helemaal privé blijven.*

Heeft iedereen iets in gedachten dat soms hard op je weegt?

3

Een milde boodschap

Vraag de deelnemers om terug te denken aan de troostende, bemoedigende woorden die ze tegen een vriend(in) zouden zeggen. Wat zouden ze zeggen tegen iemand die dezelfde steen als zij met zich meedraagt?

Deel voorbeelden van milde, helpende uitspraken (zie voorbeelden in bijlage). Vraag de deelnemers om een zin te kiezen of te bedenken die goed voelt. Deze zin schrijven we straks op de steen. Het wordt een soort reminder om wat milder te zijn tegen onszelf op moeilijke momenten.

4

Versieren van de steen

Voorzie materiaal zoals verf, stiften, stickers, glitters, ...

Laat iedereen hun eigen steen versieren zoals ze zelf willen: kleurrijk, krachtig, zacht, ... alles kan. Sommige deelnemers willen misschien enkel kleuren en niet schrijven, dat is ook helemaal oké.

Ga tijdens het knutselen rond en maak even tijd voor wie individueel iets wilt delen:
welke boodschap heb je gekozen? Wat wil je vooral laten zien op je steen?

5

Nabespreking

Laat iedereen op het einde hun fonkelsteen nog even vasthouden.

- *Wat vertelt jouw steen je op een moeilijke dag?*
- *Waar ga je hem leggen zodat je eraan herinnerd wordt?*
- *Wat neem je mee uit deze oefening?*

De steen mag uiteraard mee naar huis als persoonlijke krachtsteen.

6

Tips als begeleider

- Het gaat over erg persoonlijke en misschien moeilijke gedachten. Zorg voor een veilige sfeer: wat te persoonlijk aanvoelt, moet niet gedeeld worden.
- Toon begrip voor mensen die hun steen liever enkel kleuren of er weinig mee willen doen. Niet iedereen is even enthousiast over creatieve opdrachten. Het belangrijkste is dat er op hun manier mildheid wordt gegeven aan wat moeilijk is.
- Denk ook aan deelnemers die misschien niet graag schrijven. Bied aan om de zin samen te bedenken of voor hen op te schrijven.
- Maak er tijdens het knutselen een gezellig en rustig moment van in een ontspannen sfeer.

Alternatieven en extra's

- Zorg dat de stenen proper en droog zijn voor je begint (eventueel schoonmaken met water en borstel).
- Permanente markers of verfstiften werken goed en blijven goed zichtbaar.
- Acrylverf dekt goed en droogt snel.
- Vernis beschermt de kleuren en laat de steen mooi blinken. Laat goed drogen voor en na het vernissen.

- Zoutdeeg of luchtdrogende klei: laat deelnemers zelf een ‘steen’ maken.
- Deksel van bokaal: symboliek = iets ‘waardeloos’ kan met aandacht en liefde iets moois worden. Gebruik acrylverf of collagetechnieken.
- Kaartjes of stickervellen: laat deelnemers een persoonlijke boodschap maken die ze thuis in het zicht kunnen hangen (bv. aan spiegel of op bureau).