

# LIEF ZIJN VOOR JEZELF

Geluksmaker - je goed voelen



<b>OPZET</b>	Met de geluksmaker 'lief zijn voor jezelf' ontdekken deelnemers door middel van een korte denkoefening hoe streng of mild ze tegen zichzelf spreken. Door uitwisseling met groepsleden ontdekken ze manieren om milder en vriendelijker te zijn voor zichzelf.
<b>DOEL</b>	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none"><li>· reflecteren over hun reactie als een vriend het moeilijk heeft;</li><li>· reflecteren over hun reactie als ze het zelf moeilijk hebben;</li><li>· reflecteren over het eventuele verschil in reactie via een groeps gesprek.</li></ul>
<b>THEMA</b>	Lief zijn voor jezelf
<b>DUUR</b>	15 – 30 min.
<b>AARD</b>	Uitwisselen   reflecteren   leren en ontdekken
<b>VOORBEREIDING</b>	Materialen afprinten: <ul style="list-style-type: none"><li>· <u>Lief zijn voor jezelf – reacties</u> (1x printen op stevig papier A3)</li></ul> Open ruimte voorzien.

## WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel 'je goed voelen'. Bij deze oefening kan je meteen beginnen met het stappenplan. De duiding kan je achteraf geven. Laat de deelnemers de situatie eerst volledig vanuit het perspectief van een goede vriend bekijken. En toon hen daarna het verschil met hoe ze tegenover zichzelf zouden reageren. Dat maakt de oefening extra krachtig.

*Om 'je goed te voelen' is het nodig dat we mild, vriendelijk en begripvol zijn tegenover onszelf. Dat is belangrijk, want we brengen een heel leven met onszelf door. Het stemmetje dat wij in ons hoofd horen, bepaalt heel erg hoe we onszelf voelen. Als het een kritisch en streng stemmetje is, voelen we ons niet zo goed in ons vel. Een begripvol, vriendelijk stemmetje maakt veel verschil: we voelen ons er goed en gelukkiger door.*

*Deze oefening toont hoe je milder of vriendelijker kan zijn voor jezelf. Want soms zijn we liever voor anderen dan voor onszelf. Zeker in situaties waarvoor we ons schamen, waarin we iets fout hebben gedaan of waarbij we ons ongemakkelijk voelen.*



**1****Hoe reageer je op een vriend?**

*We beginnen de oefening met een aantal situaties die iemand kunnen overkomen. Ik lees er telkens eentje voor en daarna bespreken we wat jullie zouden zeggen of doen als iemand van je vrienden of familie dit meemaakt. Ik noteer de antwoorden op een flap/bord.*

**Tip voor de begeleider:**

Print vooraf de [bijlage 'lief zijn voor jezelf – reacties'](#) af of teken een gelijkaardige versie op een bord/flap. Laat de deelnemers luidop brainstormen over hoe ze zouden reageren als een vriend deze situatie meemaakt.

Schrijf goede/helpende suggesties op in de tekstballonnen. Probeer samen te vatten tot begrippen als: helpen – troosten – aanmoedigen – iedereen maakt dat wel eens mee – vergissen is menselijk – medeleven – geruststellen.

**1 Wat zouden jullie zeggen of doen?****Situatie 1 – Te laat bij de dokter**

Wat als je vriend(in) zich vergist heeft van uur voor een belangrijke afspraak?  
Die persoon moest bij de dokter zijn, maar komt een uur te laat.  
De afspraak gaat niet meer door.

**Situatie 2 – Geen antwoord op een berichtje**

Wat als een vriend(in) een berichtje stuurde naar iemand om te vragen hoe het gaat, en of die persoon eens wil afspreken? Maar er komt al twee dagen geen antwoord.

**Situatie 3 – Portemonnee verloren**

Wat als iemand z'n portemonnee is verloren op de bus?  
Er zat wat geld in, maar ook een identiteitskaart, bankkaart en andere belangrijke dingen.

**Situatie 4 – Spannend in een nieuwe groep**

Wat als iemand voor het eerst in een nieuwe groep komt en weinig durft te zeggen omdat die het spannend vindt en zich nog niet op z'n gemak voelt?

**Situatie 5 – Een dag niets gedaan krijgen**

Wat als iemand zich de hele dag moe voelde en eigenlijk 'niets nuttigs' heeft gedaan? Bijvoorbeeld: de was is blijven staan, er is niet gekookt, er is veel in bed of op de zetel gelegen.

## 2

## Hoe reageer je tegen jezelf?

We hebben net gekeken hoe jullie reageren als iemand anders iets moeilijk meemaakt. En wat blijkt? Vaak zijn we **heel vriendelijk, begripvol en helpend voor anderen**.

Maar nu komt het moeilijke stuk... Wat als **jijzelf** in die situatie zit? Hoe praat je dan tegen jezelf, in je hoofd of in je gevoel?

Veel mensen zijn dan plots **strenger**. Bijvoorbeeld: "Hoe kon ik dat nu vergeten?" of "Wat zullen ze wel denken van mij?" Terwijl... jij ook maar een mens bent. Jij verdient eigenlijk evenveel vriendelijkheid.

In dit tweede deel gaan we **dezelfde situaties bekijken**, maar dan als ze jou zouden overkomen.

We luisteren naar **hoe jij reageert op jezelf** en we gaan ook samen bekijken **welke reacties helpend zijn** en welke ons eigenlijk net nog meer doen twijfelen aan onszelf.

Wanneer we reageren op onszelf, kunnen we dat op heel verschillende manieren doen.

We hebben vier soorten reacties waar we naar gaan kijken.

Er is niks 'fout' aan een reactie — maar sommige helpen ons meer dan andere.



MILD

### 1. Milde reactie (groen)

Je bent vriendelijk, begripvol en troostend voor jezelf.

Je zegt bijvoorbeeld: "Dat kan gebeuren. Iedereen maakt wel eens een fout."



ZORGEND

### 2. Zorgende reactie (geel)

Je helpt jezelf, je bedenkt wat je nodig hebt en onderneemt actie.

Je zegt: "Wat heb ik nu nodig?" En je zorgt goed voor jezelf.



STRENG

### 3. Streng of kritische reactie (rood)

Je vindt dat je iets fout hebt gedaan. Je bent boos op jezelf.

Je zegt dingen als: "Dat is echt stom van mij. Ik had beter mijn best moeten doen."



AFWIJZEND

### 4. Afwijzende reactie (blauw)

Je voelt je slecht over jezelf of je schaamt je. Soms wil je het liefst verdwijnen of jezelf verstoppen.

Je zegt dingen zoals: "Wat zullen anderen nu van mij denken?"

Leg de papieren met kleur en symbooltje verspreid op de grond (bijlage: 'Lief zijn voor jezelf – reacties').

*We kijken nu terug naar de situaties van daarnet. Jullie mogen aangeven hoe jullie zouden reageren als de situatie jou overkwam door op de passende kleur te gaan staan. Blauw: afwijzend tegenover jezelf, rood: streng tegenover jezelf, geel: zorgend voor jezelf en groen: mild voor jezelf.*

Ik zeg er nog even bij: ik lees een aantal voorbeelden van hoe je zou kunnen reageren, maar er zijn geen goede of foute antwoorden. Je probeert enkel te ontdekken hoe jij normaal gezien reageert. Het kan ook zijn dat je iets anders zou denken/doen. Probeer dan ook bij de kleur te gaan staan waar jouw reactie bij past.

**Tip voor begeleider:** sommige reacties kunnen hard overkomen. Benadruk goed dat de reacties voorbeelden zijn van wat mensen kunnen denken over zichzelf. Ze bevatten geen waarheid (iemand kan bijvoorbeeld denken 'ik ben echt lui/dom', maar dat wil niet zeggen dat dat ook zo is). Ze zijn verzonnen om te laten zien hoe groot de invloed is van wat je tegen jezelf zegt.

Hoe reageer jij in deze situaties? Wie heeft er de neiging om hierbij op een blauwe (afwijzende) manier te reageren (bv. ...)? Wie is er eerder rood (streng) voor zichzelf (bv. ...)? ...

### **Situatie 1 – Je komt te laat bij de dokter**

#### **A. BLAUW/AFWIJZEND**

Bv. "Ik schaam me heel hard, dat is zo onrespectvol tegenover de dokter."

#### **B. ROOD/STRENG**

Bv. Je bent kwaad op jezelf: "Zoiets mag ik toch echt niet vergeten!"

#### **C. GROEN/MILD**

Bv. "Jammer, maar dat kan gebeuren, iedereen kan eens iets vergeten."

#### **D. GEEL/ZORGEND**

Bv. "Ik kan er niets meer aan veranderen. Ik maak meteen een nieuwe afspraak."

### **Situatie 2 – Iemand antwoordt niet op je bericht**

#### **A. BLAUW/AFWIJZEND**

Bv. "Die wil vast niets meer met mij te maken hebben."

#### **B. ROOD/STRENG**

Bv. "Stom van mij om dat bericht te sturen."

#### **C. GROEN/MILD**

Bv. "Misschien ligt het niet aan mij, misschien heeft die persoon het heel druk of moeilijk."

#### **D. GEEL/ZORGEND**

Bv. Je stuurt later nog iets. Of je spreekt met iemand anders af.

### Situatie 3 – Je verloor je portemonnee

#### A. BLAUW/AFWIJZEND

Bv. “Ik durf niemand iets te zeggen, ik schaam me te hard.”

#### B. ROOD/STRENG

Bv. “Verdorie, hoe heb ik dat laten gebeuren. Ik moet echt beter op mijn spullen letten. Dom.”

#### C. GROEN/MILD

Bv. “Het is echt balen, maar dat kan iedereen overkomen.”

#### D. GEEL/ZORGEND

Bv. “Ik blokkeer mijn kaart en vraag hulp om nieuwe kaarten aan te vragen.”

### Situatie 4 – Je zegt weinig in een nieuwe groep

#### A. BLAUW/AFWIJZEND

Bv. “Ik wil niet meer teruggaan. Ik ben toch slecht in nieuwe mensen leren kennen.”

#### B. ROOD/STRENG

Bv. Je bent kwaad op jezelf: “Ik had meer moeten zeggen.”

#### C. GROEN/MILD

Bv. “De eerste keer is altijd spannend. Het is oké om wat stiller te zijn.”

#### D. GEEL/ZORGEND

Bv. “Ik praat erover en neem misschien iemand mee volgende keer.”

### Situatie 5 – Een dag niets gedaan krijgen

#### A. BLAUW/AFWIJZEND

Bv. “Hoe komt het toch dat ik nooit iets gedaan krijg? Ik voel me een mislukkeling.”

#### B. ROOD/STRENG

Bv. “Ik had echt mijn best moeten doen vandaag. Dit was gewoon lui van mij. Morgen moet ik mij meer inzetten.”

#### C. GROEN/MILD

Bv. “Het is oké. Iedereen heeft wel eens zo’n dag. Ik hoef niet altijd productief te zijn om waardevol te zijn.”

#### D. GEEL/ZORGEND

Bv. “Ik voel dat mijn lichaam en hoofd moe zijn. Wat kan ik doen om goed voor mezelf te zorgen? Ik ga een warme douche nemen en iets kleins eten.”

## 3

## Groepsgesprek

Eindig met de duiding en een bespreking in groep.

- *Merken jullie een verschil tussen hoe je tegen een vriend reageerde en hoe tegenover jezelf? Wat voor gevoel geeft dat?*
- *Kan je je inbeelden dat je op dezelfde manier tegen je vriend zou reageren als je doet tegen jezelf?*
- *Wat voor effect heeft het als iemand streng/afwijzend reageert tegenover zacht/zorgend?*
- *Wat kan helpen om wat zachter of zorgender te reageren?*



## 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.

