

BERG EN DAL

Geluksmaker - goed omringd zijn

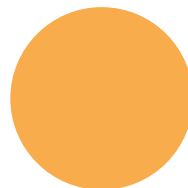


OPZET	Met de geluksmaker 'Berg en dal' ontdekken deelnemers de metafoor van het dal en de berg. In een dal is je zicht beperkt: je ziet niet zo heel erg veel en je hebt geen idee van wat er zich verderop afspeelt. Vanop de bergtop, daarentegen, heb je een goed overzicht en kan je het hele landschap overschouwen. Met deze oefening ervaren deelnemers het verschil tussen denken vanuit het dal (beperkingen), of vanop de bergtop (mogelijkheden).
DOEL	Deelnemers: · worden uitgenodigd om situaties vanuit een positief (berg) en negatief (dal) perspectief te benaderen; · ervaren voor- en nadelen van elk perspectief; · wisselen ideeën uit over hoe met kleine, dagelijkse stressoren om te gaan.
THEMA	Omgaan met moeilijke dingen – dankbaarheid/positiviteit
DUUR	15 – 30 min
AARD	Uitwisselen reflecteren leren en ontdekken
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Berg en dal – vertelplaten</u> (1x printen, stevig A3). · <u>Bijlage voor begeleiders Berg en dal – voorbeeldsituaties</u> (1x printen, A4) . Materialen voor tijdens de sessie voorzien: · Eventueel: schrijfgierief en post-its.

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. Vertel dat we vandaag focussen op kleine, alledaagse gebeurtenissen die ons uit balans kunnen brengen. Denk aan je gsm die plots leeg is wanneer je hem nodig hebt, je boterham die op de grond valt (confituur naar beneden uiteraard), de bus die je net mist voor je belangrijke afspraak.

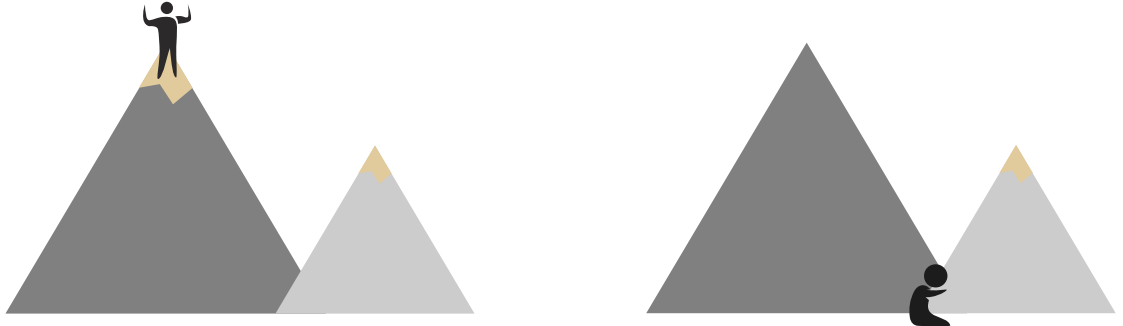
We noemen dit kleine oranje bollen. Op zich lijken ze misschien onschuldig, maar als ze zich opstapelen, kunnen ze ons wel uit ons lood slaan. We hebben vaak weinig controle over deze gebeurtenissen zelf, maar we hebben wél invloed op hoe we ermee omgaan. En dat bepaalt mee hoe we ons voelen.



1

De metafoor: berg en dal

Toon het beeld van de berg en het dal.



Vertel in je eigen woorden:

“Wanneer we in het dal staan, zien we alleen wat er vlak voor ons ligt. Het is een dichtbegroeide plek onderaan de berg. Je kunt er niet ver zien of hebt geen overzicht over het landschap. Zo gaat het ook als we negatieve gedachten hebben. Het voelt dan alsof we in een dal of een diepe put zitten waarin we alleen nog maar negatief kunnen zien en denken. Alles voelt zwaarder en uitzichtlozer. Het is alsof we opgeslorpt worden door die negatieve gedachten.”

“Wanneer we op de berg staan, kunnen we veel verder kijken, kilometers ver zelfs! We zien meer mogelijkheden, meer wegen die we kunnen nemen om ergens te geraken en we kunnen kiezen naar waar we kijken. We kunnen situaties beter inschatten en voelen ons vaak hoopvoller. Als we vanop een berg naar een situatie kijken, zijn we positief aan het denken en zijn we optimistischer. Zowel de positieve als negatieve gedachten zijn zichtbaar, maar we kunnen kiezen waar we onze blik op richten.”

Dit beeld gebruiken we om te tonen dat we op twee verschillende manieren naar eenzelfde situatie kunnen kijken. Soms zitten we in het dal, soms op de berg. En soms kunnen we er ook bewust voor kiezen om vanuit een ander standpunt naar de situatie te kijken.

2

Situaties bekijken vanop een berg of vanuit een dal

Leg uit dat jullie nu samen kleine, dagelijkse situaties gaan bekijken vanop een berg of vanuit een dal.

Werkwijze:

- 1** Lees een situatie voor aan de hele groep (zie bijlage ‘berg en dal’-situaties).
- 2** Verdeel de deelnemers in twee groepen:
 - Groep 1 bekijkt de situatie vanuit het dal (‘op een slechte dag ...’):
“Als je in een dal zit, zou je ... denken/voelen/doen.”
 - Groep 2 bekijkt de situatie vanop een berg (‘op een goede dag ...’):
“Als je op een berg zit, zou je ... denken/voelen/doen.”

3 Geef elke groep een paar minuten om onderling te bespreken:

- Wat denk je dan?
- Hoe voel je je dan?
- Wat doe je dan?

Laat hen eventueel kernwoorden op post-its schrijven en op de prent kleven bij 'berg' of 'dal'.

4 Laat nadien enkele deelnemers uit beide groepen delen wat ze bespraken. Toon hoe eenzelfde situatie tot verschillende gevoelens en reacties kan leiden, afhankelijk van het perspectief.

3 Nabespreking: uitwisseling in groep

Bespreek in groep na:

Denken jullie vaak vanop een berg of vanuit een dal?

- In welke situaties denk je vooral vanuit het dal?
- In welke situaties denk je vooral vanop de bergtop?

Helpt de metafoor je om op een andere manier te denken over moeilijke situaties en gevoelens?

4 Conclusie

Concludeer dat het niet erg is om af en toe, op slechtere dagen, vanuit het dal te denken. Maar je kan je daar wel bewust van zijn en je blik verruimen: je kan kiezen om ergens anders op te focussen. Hierdoor zal je je beter voelen én zal je makkelijker met moeilijkheden om kunnen gaan.

Opmerking: mensen die door een heel donkere periode gaan, hebben meer ondersteuning nodig. Dan kan het zijn dat dit soort kleine, preventieve oefening niet meer voldoende is om minder vanuit een dal te kijken.

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.

