WAAROM INZETTEN OP GELUKSMAKERS?

MEER DAN EEN LEUKE ACTIVITEIT

Het inzetten van Geluksmakers in je werking betekent meer dan alleen het aanbieden van een leuke activiteit. Het is een strategische keuze om mentaal welbevinden op een laagdrempelige en haalbare manier te integreren in het dagelijkse leven van mensen.

HEEFT WERKEN AAN GELUK NUT WANNEER ZORGEN OVERHEERSEN?

Mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie hebben vaak te maken met grote zorgen, stress of complexe problemen. Soms leeft de gedachte dat aandacht voor geluk dan geen prioriteit heeft.
De co-creatie van Geluksmakers en de gesprekken met de doelgroep tonen echter het tegenovergestelde: juist in moeilijke tijden zijn momenten van hoop, verbinding en positieve ervaringen van onschatbare waarde. Geluksmakers werkt daarbij versterkend: het biedt geen zware therapie of ingewikkelde opdrachten, maar eenvoudige, toegankelijke handvatten die deelnemers helpen om in hun kracht te staan en goed voor zichzelf te zorgen.

DE VOORDELEN VAN GELUKSMAKERS

VOOR DE DEELNEMERS

Ze krijgen **concrete tools en ervaringen** die hen helpen om gelukkiger en veerkrachtiger te worden, zichzelf beter te leren kennen, in hun kracht te geloven en sterk in het leven te staan. Dit kan bijdragen aan een **vermindering van stress**, zich **sterker voelen** in moeilijke situaties en een **positiever zelfbeeld**.

VOOR DE ORGANISATIE

Geluksmakers draagt bij aan een **positieve en ondersteunende groepssfeer**. Het versterkt de **verbondenheid** tussen mensen en maakt het makkelijker om een gevoel van **samenhorigheid**, **veiligheid en herkenning** te ervaren. Bovendien helpt het om een inclusieve omgeving te creëren waarin iedereen zich gehoord en gewaardeerd voelt. Zo bouwen jullie samen aan een **warme, hoopgevende plek** waar mensen zich echt gezien weten en zich verbonden voelen met de groep.

VOOR DE BEGELEIDERS

Zij **vergroten hun eigen vaardigheden** in het ondersteunen van mentaal welbevinden door te werken met **praktische, eenvoudig toepasbare** werkvormen.
Dit bevordert ook het **werkplezier** en voorkomt dat het werk emotioneel te zwaar wordt.

OP LANGE TERMIJN

Investeren in geluk en veerkracht draagt bij aan het **doorbreken van vicieuze cirkels van stress en uitsluiting**. Het vergroot de kans dat mensen volwaardig kunnen deelnemen aan de maatschappij en zelf de regie houden over hun leven.

WAAROM WERKT GELUKSMAKERS?

EEN LUCHTIGE AANPAK DIE BLIJFT HANGEN

Geluksmakers is positief, speels en licht. Geen zware theorie, maar beelden, oefeningen en gesprekken die energie geven én bijblijven.

"Ik heb enkele jaren geleden ook oefensessies zoals deze gedaan. Maar Geluksmakers was leuker. Die andere sessies waren saaier en dan blijft het niet hangen. Dit kan echt deugd doen. Mensen leren er iets van."

- deelnemer pilootproject

VAN INSPIRATIE NAAR GEWOONTE

Geluk is geen einddoel, maar een werkwoord. Door tastbare geheugensteuntjes en het herhalen van geluksmomenten in de werking, groeit geluk uit tot een routine.

"Je zag dat ze geleidelijk aan beseften dat ze zelf impact hebben op hun geluk. Het werd ook duidelijk dat geluk om kleine dingen gaat en dat het eigenlijk start met zelfzorg."

- begeleider pilootproject

SAMEN LEREN EN KIEZEN WAT WERKT

De kracht zit in de groep én in de persoonlijke aanpak. Deelnemers ontdekken samen nieuwe inzichten én bouwen aan hun eigen geluksstrategie. Ze leren vaak meer van elkaar dan van theoretische tips.

"Het was heel leuk om van elkaar te leren. Zo krijg je nieuwe ideeën. Door te horen waar anderen energie van krijgen, leer je ook veel. Je ziet meer mogelijkheden door er samen over te praten."

- deelnemer pilootproject

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

GELUKSMAKERS © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN VZW, 2025