

WEL IN JE VEL- SPEL

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK



DEDUCTIEF

SPEL

ERVARINGEN



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND
LEVEN

LESIDEE

Speel het wel in je vel-spel! De klas krijgt eerst een korte instructie over de geluksdriehoek en de leerlingen verwerken de inhoud door middel van het spel. Tijdens het spel denken ze na hoe ze moeilijke situaties kunnen aanpakken vanuit inzichten uit de geluksdriehoek.

DOELEN

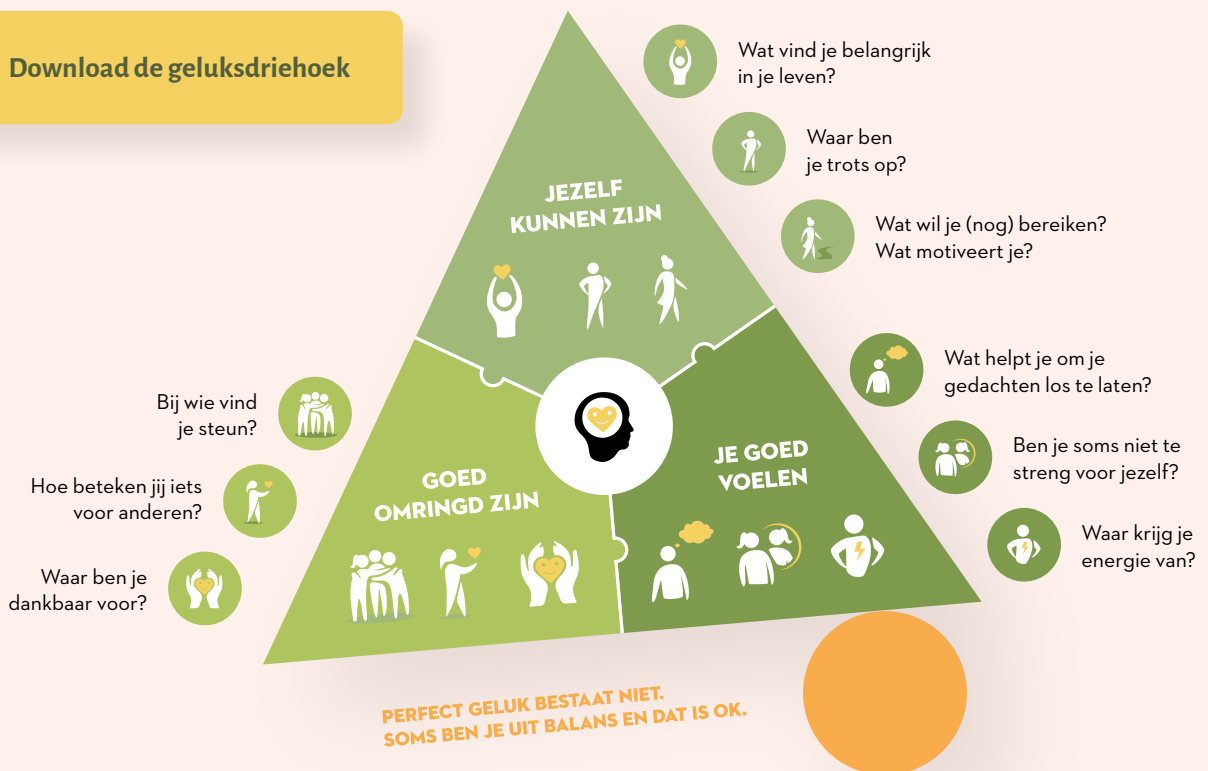
De leerlingen ...

- ▶ kunnen **met eigen woorden** weergeven dat er verschillende elementen invloed hebben op het geluksgevoel (jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn).
- ▶ voelen aan dat **perfect geluk niet bestaat**.
- ▶ beseffen dat werken aan geluk belangrijk is en dat ze iets kunnen doen om hun **eigen geluk in handen** te nemen.
- ▶ koppelen **concrete voorbeelden** aan de geluksdriehoek.

In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website 'geluk in de klas'](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken zijn: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn. De oranje bol staat voor moeilijke momenten en tegenslagen die de geluksdriehoek uit balans kunnen brengen.

🗨️ Onder onderwijsprofessionals spreken we van *mentaal welbevinden*, bij leerlingen over *geluk*.

↓ Download de geluksdriehoek



STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
INTRO				
	<ul style="list-style-type: none">▷ De doelen van de les over geluk bespreken.▷ Een duo-oefening houden over geluksmomentjes.	Bijlage 1: invulkaartje	10 min.	→
KERN				
LESSTAP 1	<ul style="list-style-type: none">▷ De geluksdriehoek en de competenties uitleggen.▷ Plaatsen van geluksmomenten in de geluksdriehoek	Bijlage 2: de geluksdriehoek	10 min.	→
LESSTAP 2	<ul style="list-style-type: none">▷ In groepen het wel-in-je-vel-spel spelen.	Bijlage 3: het wel-in-je-vel-spel	20 min.	→
LESSTAP 3	<ul style="list-style-type: none">▷ Het spel bespreken en terugkoppelen aan de geluksdriehoek.	Bijlage 2: de geluksdriehoek	5 min.	→
SLOT				
	<ul style="list-style-type: none">▷ Reflecteren over de leerervaring.	Bijlage 4: geluksdriehoek animatie	5 min.	→

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

INTRO

Begin met de leerlingen te informeren over het thema van de les: **geluk**. Schets dat ze het gaan hebben over mentaal welbevinden en hoe ze hieraan kunnen werken. Geef aan dat het doel van de les dat de leerlingen zicht hebben op wat het geluksgevoel kan bevorderen.

Vraag de leerlingen om **per twee** na te denken over verschillende dingen die hen gelukkig maken (en willen delen). Elk groepje schrijft minimum twee zaken op, een per kaartje. Ze gebruiken hiervoor het invulkaartje (zie [bijlage 1](#)).

De leerkracht verzamelt alle kaartjes vooraan.

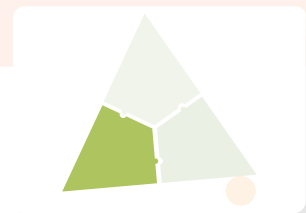
KERN

LESSTAP 1 – ACHTERGROND BIJ DE GELUKSDRIEHOEK

Gebruik de slides (zie [bijlage 2](#)) als visuele ondersteuning tijdens je presentatie

HET EERSTE BOUWBLOK IS GOED OMRINGD ZIJN

Mensen leven met veel verschillende mensen samen of doen samen dingen; in een gezin, een klas, een team in een sportclub, je vriendengroep. Af en toe alleen zijn is fijn maar samen dingen doen met anderen is meestal wel leuk, we hebben het zelfs nodig. Door samen dingen te doen, te praten, vreugde en verdriet te delen bouwen we een warme verbonden relatie op waar we veel deugd aan hebben.



Geluk vinden in die verbonden relaties kan je bevorderen door dankbaar te zijn, steun te vinden bij elkaar en voor elkaar iets te betekenen.



Dankbaarheid

Er zijn heel wat dingen waarvoor we dankbaar kunnen zijn, een vriend die een plaatsje voor je houdt, een leuk muziekje in de straat, je lievelingseten dat plots voor je staat ... **Geluk zit vaak in kleine dingen waarvoor we dankbaar kunnen zijn.**



Steun vinden

Af en toe hebben we **nood aan een duwtje in de rug**, een schouderklopje of een hele schouder om op te leunen. Gelukkig kunnen de mensen rond jou je die geven. En omgekeerd: ook jij kan mensen helpen als zij daar nood aan hebben. Steunen en ondersteund worden.

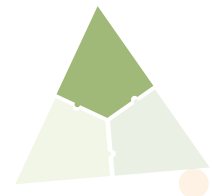


Iets betekenen voor anderen

Mensen doen graag dingen met en voor elkaar. Als we bijvoorbeeld iemand kunnen helpen, is dat fijn. Niet alleen voor de persoon die je helpt, maar ook voor jezelf. Want zo voelen we ons betrokken. **We voelen dat we iets voor iemand kunnen betekenen.** En dat betekent heel wat.

HET TWEEDE BOUWBLOK IS JEZELF KUNNEN ZIJN

Kan je iemand anders zijn naast jezelf? Jazeker. Je kan toneelspelen. Een ander gezicht opzetten. Je anders gedragen dan je bent. Maar goed is dat niet: zo zet je jezelf in de schaduw. Jezelf kunnen zijn is cruciaal voor je geluk.



Geluk vinden door jezelf te zijn kan je doen door jezelf te kennen. Door te weten wat belangrijk is voor jou, door trots te zijn op jezelf en te weten wat je in gang zet.



Weten wat je belangrijk vindt

Weten wat je wilt en waar je voor staat is belangrijk om gelukkig te leven. We willen namelijk allemaal **dat ons leven ertoe doet**, dat het betekenis heeft. Hier bij stilstaan en erover nadenken is een belangrijke eerste stap.



Trots zijn

Geluk kan je vinden door positief te kijken naar jezelf. Vertrouw erop dat je mogelijkheden hebt en dat je kan groeien. Want je hebt véél sterktes, alleen heb je daar misschien zelf niet zo veel aandacht voor. **Wees gerust trots op wie je bent en wat je kan.**



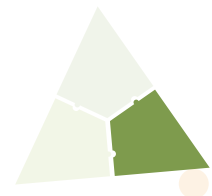
Gaan voor je doelen

Heb jij een specifiek doel voor ogen? Iets dat je absoluut wil doen, waar je volledig voor wil gaan? Als je gedreven bent, kan je veel bereiken. Zeker als je weet waarom je iets wil doen. **Wees bewust wat je doel is en ga ervoor.**

HET DERDE BOUWBLOK IS JE GOED VOELEN

Soms ervaar je positieve gevoelens: vreugde, goesting, moed, ... Ze geven ons een prettig gevoel. Zich goed voelen gaat er niet over dat je niet verdrietig mag zijn of dat je geen negatieve gevoelens mag hebben. Die zijn er nu eenmaal ook.

Het gaat erom om die negatieve gevoelens te aanvaarden en een plaats te geven zodat er voldoende ruimte blijft om positieve gevoelens te ervaren.



Geluk vinden door je goed te voelen kan door gedachten los te laten, lief te zijn voor jezelf en energie te tanken.



Gedachten loslaten

Zou het niet fijn zijn mochten we onze gedachten even kunnen uitschakelen. Dan stoppen we even met piekeren en kunnen we aan andere dingen denken. **Negatieve gedachten aanvaarden en ze even loslaten** helpt om ruimte te geven aan positieve emoties.



Lief zijn voor jezelf

Hoe je naar jezelf kijkt en over jezelf denkt, bepaalt hoe je je voelt. Jezelf veroordelen en bekritisieren maakt niemand gelukkig en al zeker jezelf niet. Toon compassie voor jezelf en schenk jezelf vergiffenis, **wees mild voor jezelf.**

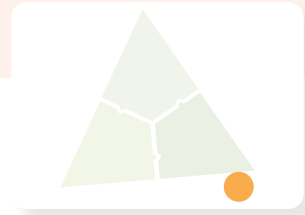


Energie tanken

Af en toe heb je wat energie nodig die je vooruit stuwt. Een lachend gezicht, iemand die dankbaar is, de zon na een regenbui geeft je zeker energie. Maar ook onaangename gevoelens en hindernissen kunnen je energie geven.

DE ORANJE BOL

De oranje bol staat voor het omgaan met tegenslagen. Er zijn soms situaties die je uit balans brengen en dat is heel normaal. Een overstroming in je huis, je huisdier dat ziek wordt, een vriendschap die afbrokkelt ... De oranje bol gaat erover dat je deze moeilijke momenten een plaats geeft, dat je kan aanvaarden dat iets fout kan lopen, het zoeken naar manieren om met tegenslagen om te gaan ...



Emotie- en stressregulatie

Mensen gaan op verschillende manieren om met emoties en gevoelens. **Ze gebruiken verschillende strategieën om die emoties te beïnvloeden wanneer ze met uitdagingen geconfronteerd worden.** Welke strategie het best werkt, hangt af van de situatie.

Flexibiliteit

Wat je doet, denkt of voelt, is zelden goed of slecht op zich, maar is al dan niet 'passend' in een situatie. Om je aanpak af te stemmen aan de situatie moet je **er op verschillende manieren naar kunnen kijken.**

Omgaan met tegenslagen

Als je af en toe fouten maakt, zal je daaruit leren, en krijg je meer vertrouwen dat je tegen een stootje kan. Het kan ook **leerrijk zijn doordat je leert omgaan met de frustratie en irritatie.** Frustratie kunnen verdragen is noodzakelijk om te groeien als persoon.

SAMENGEVAT

Perfect geluk bestaat niet maar je kan wel aan geluk werken door de drie bouwblokken in te zetten. Vat kort even samen door volgende vragen te stellen (er hoeft geen antwoord te volgen).

Het bouwblok goed omringd zijn

- ▷ Bij wie vind je steun?
- ▷ Hoe betekenen jij iets voor anderen?
- ▷ Waar ben je dankbaar voor?



Het bouwblok je goed voelen

- ▷ Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- ▷ ben je soms niet te streng voor jezelf?
- ▷ waar krijg je energie van?



Het bouwblok jezelf kunnen zijn

- ▷ Wat vind je belangrijk in je leven?
- ▷ Waar ben je trots op?
- ▷ Wat wil je (nog) bereiken?



De oranje bol perfect geluk bestaat niet

- ▷ Hoe regel je moeilijke emoties en stress?
- ▷ Hoe ga je er flexibel en creatief mee om?
- ▷ Hoe ga je om met tegenslagen?



Na de uitleg neemt de leerkracht de verschillende kaartjes waarop de leerlingen hun geluksmomenten hebben geschreven. Samen gaan ze door deze kaartjes en bespreken ze bij welk bouwblok (en competentie) deze behoren. De vragen kunnen daarbij helpen.

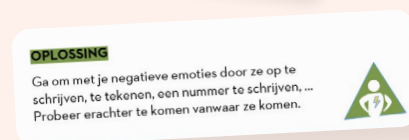
Sommige voorbeelden kunnen bij meerdere bouwblokken aansluiten. Laat het groepje dat het kaartje heeft geschreven de keuze maken waar het bij hoort.

LESSTAP 2 – WEL IN JE VEL-SPEL

Verdeel de leerlingen in groepen van 4 tot 6 spelers. Leg uit dat ze een kaartspel (zie [bijlage 3](#)) zullen spelen waarbij ze wat ze gehoord hebben, zullen verwerken. Leg kort de spelregels uit en verdeel het materiaal over de groepen. Elke groep heeft een spel nodig (20 probleemkaarten en 63 oplossingskaarten).

SPELREGELS

Aantal spelers	Minimum 4, maximum 6.
Benodigheden	20 probleemkaarten, 63 oplossingskaarten per groep.
Speldoel	<p>Elke deelnemer probeert zoveel mogelijk probleemkaarten te winnen. Probleemkaarten zijn oranje kaarten met een probleemsituatie.</p> <p>Oplossingskaarten zijn groene kaarten waarop telkens een oplossing staat. De kern van de oplossing is gebaseerd op een van de gelukscompetenties</p>
Spelverloop	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Leg beide stapels kaarten met de rug naar boven op tafel. ▷ Elke speler neemt 4 oplossingskaarten (groene) in de hand. De kaarten worden niet getoond aan de andere spelers. ▷ Eén leerling (de spelleider) begint en neemt een probleemkaart van de stapel en leest deze voor. Hierna wordt deze kaart op de tafel gelegd zodat iedereen de kaart kan lezen. ▷ De andere leerlingen kijken tussen hun oplossingskaarten en beslissen welke oplossing zij zouden aanraden. Ze leggen deze op tafel met de oplossing naar beneden gericht. ▷ Als iedereen zijn kaart heeft gelegd, draait iedereen de gekozen oplossingskaarten om. ▷ Elke leerling krijgt de kans om uit te leggen waarom de gekozen oplossing de beste is. ▷ De spelleider kiest welke oplossing het best aansluit bij de probleemstelling en geeft aan deze leerling de probleemkaart. ▷ Alle leerlingen die maar 3 kaarten in de hand hebben, nemen een kaart bij. ▷ Hierna neemt de linkerbuur de rol van spelleider over. Die neemt opnieuw een probleemkaart en legt die open. ▷ Het spel eindigt wanneer iemand 5 kaarten heeft gewonnen, wanneer alle probleemkaarten zijn opgebruikt of wanneer de tijd verstreken is.



LESSTAP 3 – NABESPREKING VAN HET SPEL

Sluit het spel af wanneer de meeste groepen klaar zijn of als de tijd verstreken is. Vraag na wie er is gewonnen in elke groep en wat ze vonden van het spel.

Laat elk groepje **een probleemkaart kiezen die ze pittig vonden** en vraag na wat de winnende antwoorden waren in elke groep.

- ▷ Zijn deze erg verschillend?
- ▷ Waarom kozen ze voor het antwoord?
- ▷ Waar kunnen we dit probleem (en antwoord) plaatsen op de geluksdriehoek?

SLOT

Bekijk samen de animatie van de geluksdriehoek (zie [bijlage 4](#)).



Reflecteer met de leerlingen over de ervaring.

- ▷ Welke competenties vinden ze moeilijk/makkelijk?
- ▷ Met welk bouwblok gaan ze gemakkelijk aan de slag? Welke is moeilijker?

Sluit af met de vraag **wat ze uit deze activiteit geleerd hebben?** Welk inzicht nemen ze mee?

MEER LESSEN OVER GELUK



MEER WERKEN AAN GELUK IN DE KLAS

De geluksdriehoek is een didactisch model om inzichten over geluk te communiceren. Nu je de geluksdriehoek hebt geïntroduceerd, **kan je verder inzetten op de verschillende competenties met de Happy Snacks.**

De Happy Snacks is een doos met 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Via de driehoeksmeting kun je vastleggen waaraan je precies wil werken. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een methodiek. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met alle materiaal om die methodiek in de klas in te zetten. Op die manier breng je niet alleen geluk in kaart maar **versterk je actief het welbevinden van de leerlingen** en breng je de inzichten uit de geluksdriehoek tot leven.

Lees meer over de Happy Snacks 

Laat je inspireren door de routines 



BIJLAGES

PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
Bijlage 1	11	A4	Enkelzijdig	1 strookje per 2 leerlingen
Bijlage 2	Presentatie	Projecteer (zie presentatie 'De Geluksdriehoek')		
Bijlage 3	12-19	A4	Dubbelzijdig	per groepje (4 - 6 leerlingen)
Bijlage 4	Animatie	Projecteer (zie animatie 'De Geluksdriehoek')		

WAT MAAKT JE GELUKKIG?

- 1.
- 2.

WAT MAAKT JE GELUKKIG?

- 1.
- 2.

WAT MAAKT JE GELUKKIG?

- 1.
- 2.

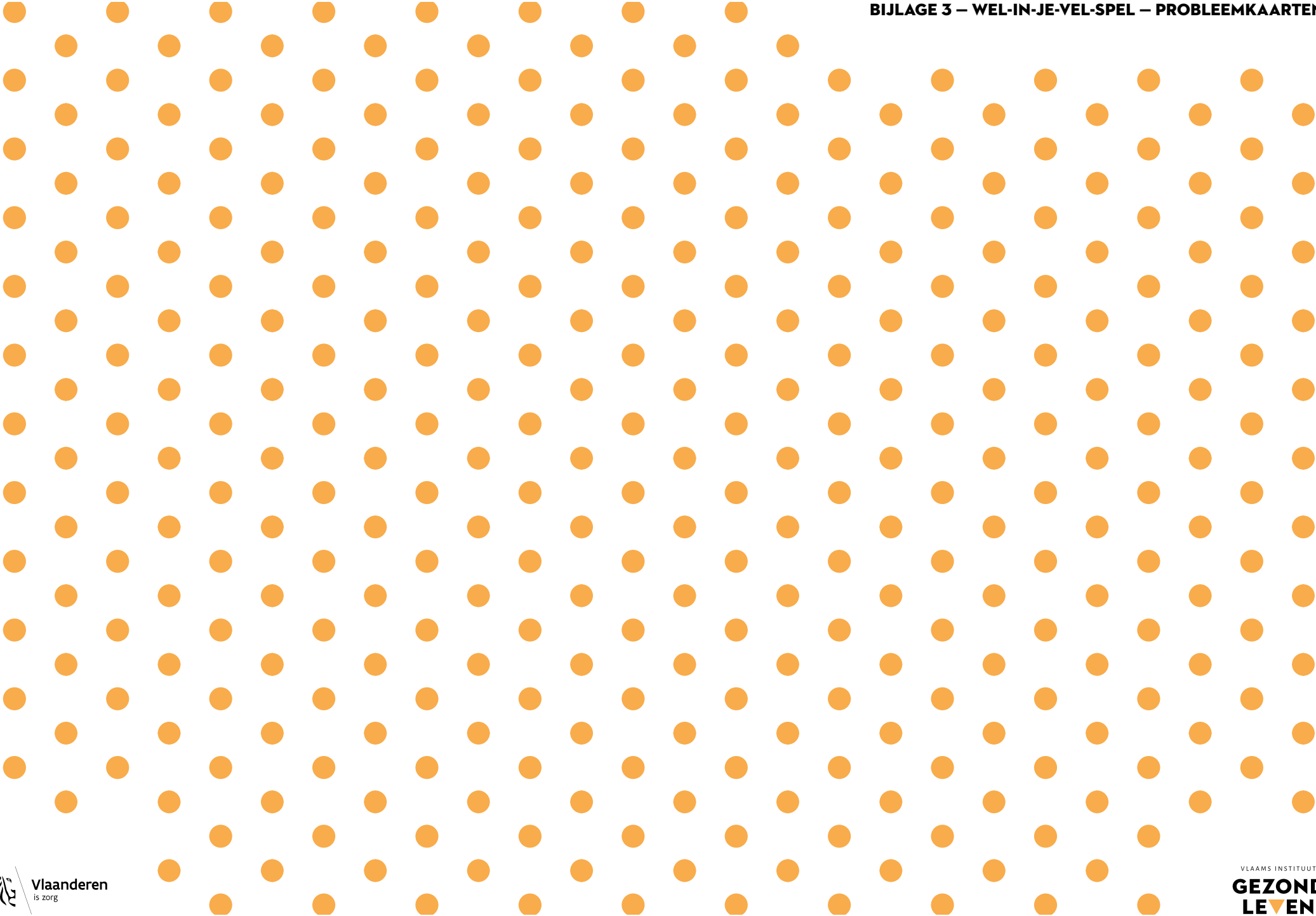


WAT MAAKT JE GELUKKIG?

- 1.
- 2.

WAT MAAKT JE GELUKKIG?

- 1.
- 2.



**PROBLEEM**

Mijn ouders hebben net een hevige ruzie gehad. Ik ben zo in de war en heb het gevoel dat het niet meer goed komt.

Wat kan ik doen om met mijn eigen gevoelens om te gaan?

PROBLEEM

Ik ben opgestaan met een slecht gevoel vandaag. Ik ben snel geïrriteerd en heb in niets zin.

Wat kan ik doen om hier een betere dag van te maken?

PROBLEEM

Ik moet verhuizen naar een andere stad. Ik ga moeten wennen aan de nieuwe omgeving en al mijn vrienden moeten missen. Ik voel me angstig over de toekomst.

Wat kan ik doen zodat ik hier minder angstig over ben?

PROBLEEM

Ik ben nieuw op de jeugdbeweging en ken er niemand. Ik vind het moeilijk om bij de nieuwe groep aan te sluiten.

Wat kan ik doen om me minder eenzaam te voelen?

PROBLEEM

Ik heb zeer hard gestudeerd voor de wiskundetoets. Toch was ik er net niet door. Dit geeft me het gevoel dat het me niet lukt, zelf als ik mijn best doe.

Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?

PROBLEEM

Ik heb net een grote ruzie met mijn ouders gehad omdat ik niet meteen na school naar huis ben gegaan. Ik heb het gevoel dat ze overreageerden want ik was gewoon met vrienden aan het praten. Ik ben gefrustreerd dat ze mijn kant niet begrijpen.

Wat kan ik doen om te kalmeren?

PROBLEEM

Mijn lief heeft het net uitgemaakt. Ik snap niet hoe het kan dat de verliefdheid opeens gedaan is. Ik heb zo veel verdriet.

Hoe ga ik hiermee om?

PROBLEEM

Ik haat hoe ik eruit zie in de spiegel. Ik kan niets mooi vinden aan mezelf.

Wat kan ik doen zodat ik niet zo negatief over mezelf denk?

PROBLEEM

Ik ben al uren bezig met mijn huiswerk te maken maar het lijkt maar zo moeilijk te gaan. Ik ben zo gefrustreerd en heb geen energie meer om verder te werken.

Wat kan ik doen om me te motiveren toch verder te proberen?

PROBLEEM

Ik zie sommige van mijn vrienden opeens veel minder en ze antwoorden niet meer veel op mijn berichten. Het is heel verwarrend en maakt me triest.

Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?

PROBLEEM

Ik moet volgend jaar een studiekeuze maken. Maar ik weet totaal niet wat ik wil doen. Ik heb het gevoel dat iedereen behalve ik het duidelijk weet.

Wat kan ik doen om te ontdekken wat ik wil doen?

PROBLEEM

Mijn thuissituatie is super chaotisch. Ik heb geen tijd of ruimte voor mezelf en kan er moeilijk ontspannen.

Wat kan ik doen om toch rust te vinden?

PROBLEEM

Iedereen lijkt zo goed te weten wie ze zijn. Zelf heb ik geen idee wie ik ben en waar ik voor sta.

Wat kan ik doen om mezelf beter te kennen?

PROBLEEM

Ik ben net gebuisd op mijn Frans examen. Ik ben teleurgesteld dat ik het nu opnieuw ga moeten doen deze zomer. Daarbij komt ook dat mijn ouders boos zullen zijn.

Hoe kan ik rustig met deze situatie omgaan?

PROBLEEM

Ik heb meegedaan aan een sportwedstrijd. Ik ben normaal heel goed maar ik voelde me die dag niet zo lekker en ik ben uiteindelijk verloren. Ik voel me beschaamd en onzeker over mijn kwaliteiten.

Wat kan ik doen om me weer zelf-zeker te voelen over mijn sport?

PROBLEEM

Iedereen lijkt zo een interessant leven te leiden. Ze hebben veel vrienden en gaan constant dingen doen. Ik heb het gevoel dat ik die dingen mis.

Wat kan ik doen om me beter te voelen?

PROBLEEM

Mijn grootouder is onlangs gestorven. Dit is de eerste keer dat ik iemand dicht in mijn leven verlies en ik vind het heel moeilijk om het te verwerken.

Wat kan ik doen om met het rouwen om te gaan?

PROBLEEM

De examens komen eraan en ik voel me heel gestrest. Ik heb het gevoel dat ik nog bergen werk heb en te weinig tijd.

Wat kan ik doen om met mijn stress om te gaan?

PROBLEEM

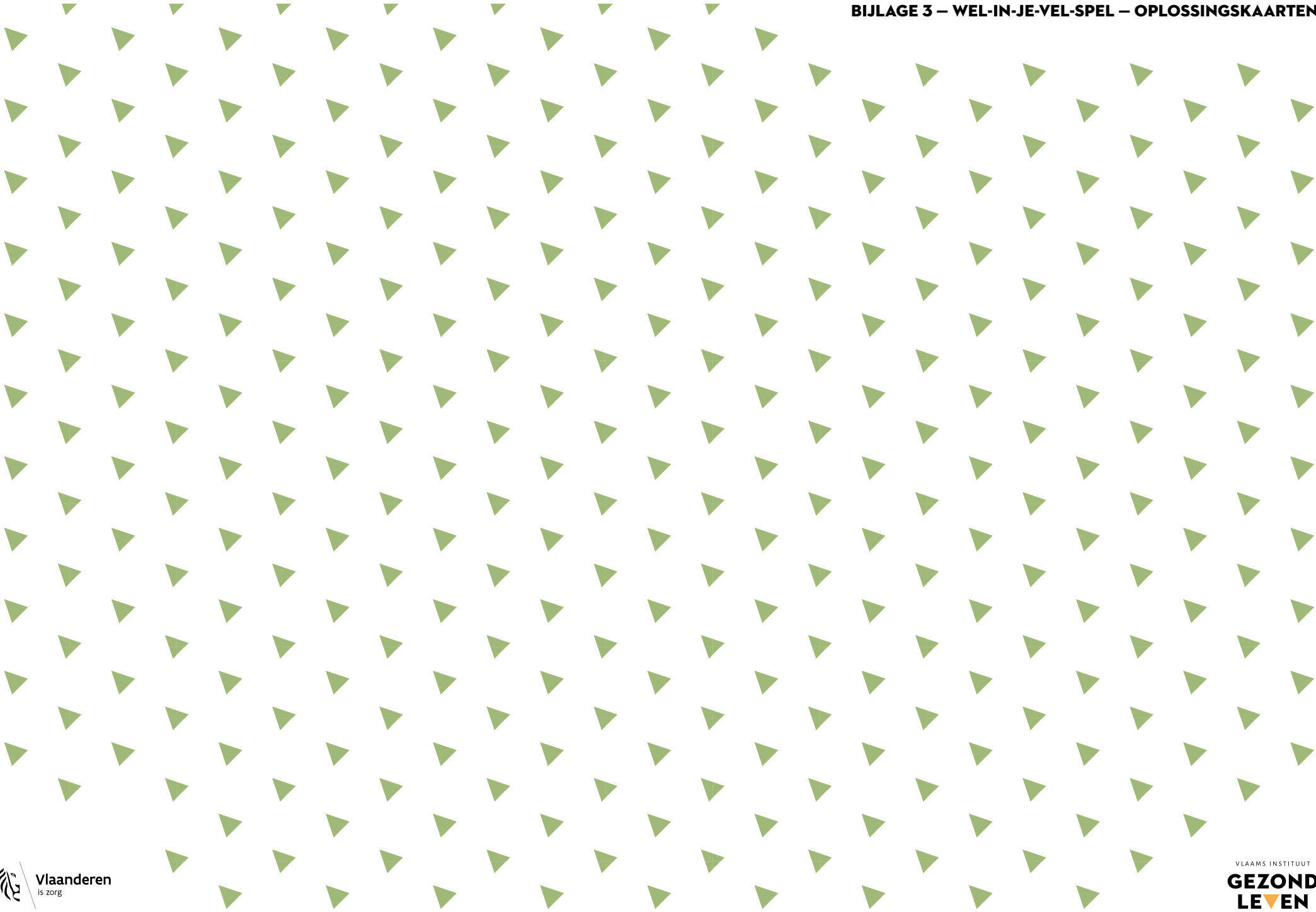
Ik heb sinds kort een lief. Mijn vrienden zeggen dat ik te veel tijd met mijn lief besteed en hen ben vergeten. Ik wou dat ze begrepen dat ik nu wat minder tijd heb.

Wat kan ik doen om met deze situatie om te gaan?

PROBLEEM

Ik wil later graag tekenaar worden maar ik weet niet of ik voldoende talent heb. Ik ben aan het twijfelen om misschien toch andere keuzes te maken.

Wat kan ik doen om me beter te voelen over de toekomst?



**OPLOSSING**

Ga om met je negatieve emoties door ze op te schrijven, te tekenen, een nummer te schrijven, ... Probeer erachter te komen vanwaar ze komen.

**OPLOSSING**

Meld altijd tegen jezelf wanneer je een toffe tijd hebt. Zo ben je je hier ook bewust van.

**OPLOSSING**

Verander van omgeving. Ga naar de natuur of gewoon wandelen om je gedachten even te verzetten.

**OPLOSSING**

Sta stil bij alle sensaties die je lichaam voelt. Sluit je ogen en bepaal deze gevoelens.

**OPLOSSING**

Probeer naar je eigen situatie te kijken alsof je er buiten staat.

**OPLOSSING**

Sluit je ogen en focus je op je ademhaling. Probeer een paar minuutjes per dag te mediteren.

**OPLOSSING**

Neem een schriftje en pen en schrijf alle gevoelens en gedachten die in je opkomen op.

**OPLOSSING**

Probeer niet na te denken over de toekomst. Focus je in de plaats op je heden.

**OPLOSSING**

Zet al je elektronica (gsm, laptop, tv) uit en ga iets doen wat je volledig ontspant.

**OPLOSSING**

Wees lief tegenover jezelf. Beeldt je in dat je een kind bent en praat met deze zorg tegen jezelf.

**OPLOSSING**

Praat tegen jezelf alsof je tegen een vriend(in) praat.

**OPLOSSING**

Stel duidelijk jouw eigen grenzen op. Het is oké om nee te zeggen tegen activiteiten en mensen.

**OPLOSSING**

Maak tijd in de dag voor jezelf. Op deze momenten kun je doen waar jij zin in hebt.

**OPLOSSING**

Probeer je gedachten te beschouwen als buitenstaander telkens er een slechte gedachte is. Jouw gedachten bepalen niet wie je bent.

**OPLOSSING**

Lijst op welke goede kwaliteiten je hebt in plaats van je te focussen op wat niet lukt.

**OPLOSSING**

Realiseer je dat je niet alleen bent en dat veel andere mensen in soortgelijke situaties zitten.

**OPLOSSING**

Ga je favoriete hobby uitvoeren waar je jezelf volledig in kan verliezen.

**OPLOSSING**

Reflecteer op alle leuke momenten die je de laatste tijd nog hebt meegemaakt en waar je energie van kreeg.

**OPLOSSING**

Ga nieuwsgierig en onderzoekend om met de dingen om je heen. Doe iets bijzonders met alledaagse zaken of ontdek iets nieuws.

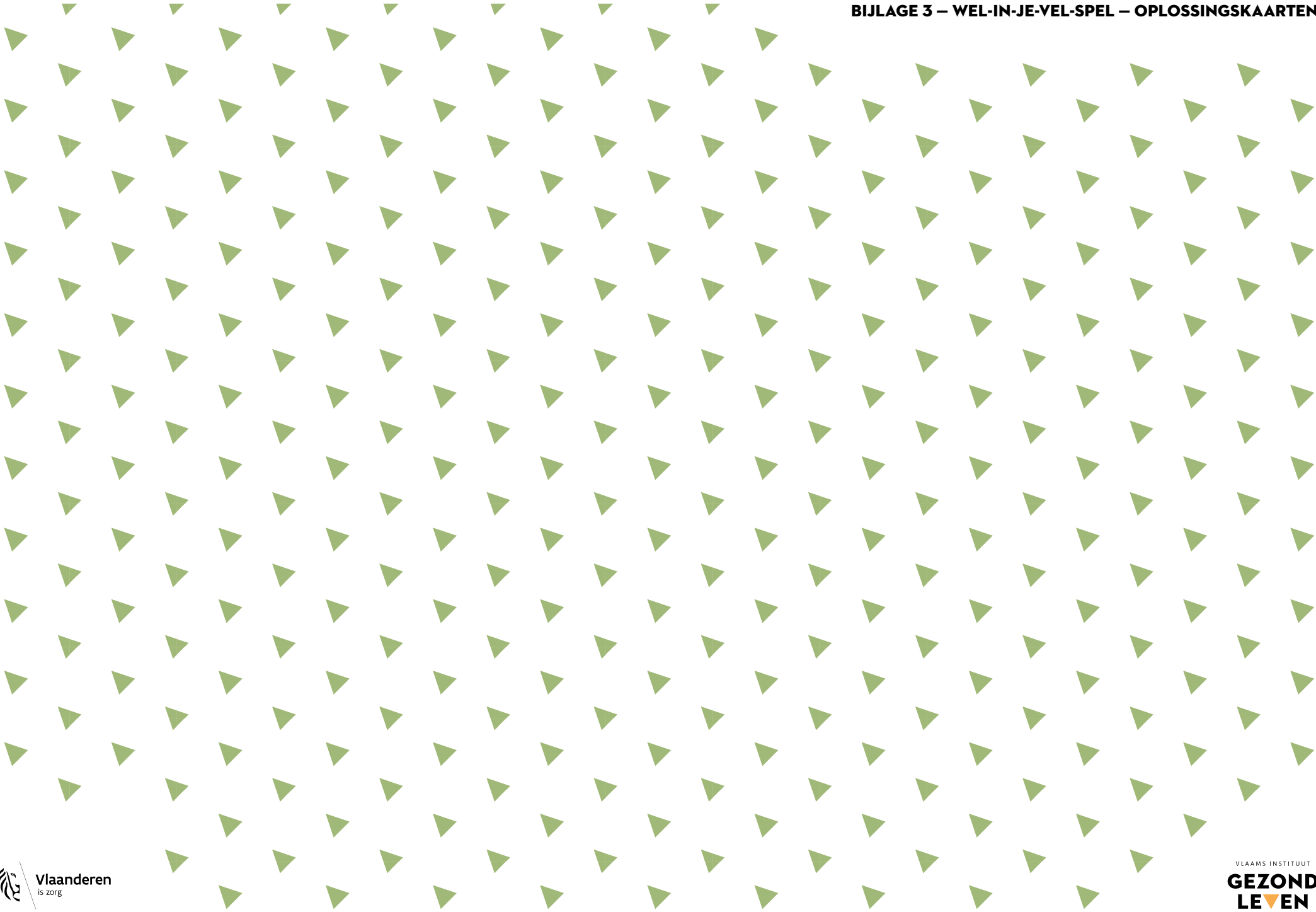
**OPLOSSING**

Sta open om nieuwe mensen en dingen te leren kennen waar je energie van krijgt.

**OPLOSSING**

Geef ruimte aan alle gevoelens, ook als ze negatief zijn. Werk ze niet tegen en geef jezelf de tijd om ze te ervaren.





**OPLOSSING**

Beeld je een ideale toekomst in, waarin jij je goed zou voelen. Denk na over de stappen die je moet nemen om daar te komen.

**OPLOSSING**

Denk na over hoe je nog meer kleine betekenisvolle momenten kan beleven. Welke kleine dingen bezorgen jou geluk?

**OPLOSSING**

Bepaal je waarden. Dit kun je doen door na te denken hoe je wilt dat anderen je zien.

**OPLOSSING**

Reflecteer op goede keuzes die je in het verleden hebt gemaakt en waarom deze belangrijk zijn voor je.

**OPLOSSING**

Maak een lijstje met alle mensen, activiteiten en dingen waar je belang aan hecht.

**OPLOSSING**

Bepaal de zaken waarin jij gelooft. Begin hierna met actie te ondernemen voor hieraan te werken.

**OPLOSSING**

Onderscheid wat echt belangrijk is voor jou, zonder je te laten beïnvloeden wat belangrijk is voor anderen.

**OPLOSSING**

Vertrouw erop dat je voldoende vaardigheden hebt om met nieuwe of bedreigende situaties om te gaan. Wees zelfzeker en verras jezelf.

**OPLOSSING**

Welke gedragingen hebben in het verleden een verschil gemaakt? Denk na over hoe je dit toen precies hebt aangepakt en wat je nu kunt inzetten.

**OPLOSSING**

Ga op zoek naar succes door de taak/het probleem op te splitsen in kleine haalbare stapjes waar je meteen aan kunt beginnen.

**OPLOSSING**

Laat je inspireren door mensen die ondanks moeilijkheden geslaagd zijn in hun leven. Hoe kijken die naar zichzelf?

**OPLOSSING**

Denk na over wat goed loopt in je leven. Waar heb je deugd aan? Bij welke taken verlies je de tijd uit het oog? Misschien vind je hier iets dat je kan helpen om het probleem aan te pakken.

**OPLOSSING**

Schenk aandacht aan de dingen uit je leven waar je fier op bent. Kijk vanuit een breed perspectief naar jezelf en ga de uitdagingen aan.

**OPLOSSING**

Denk na over het volgende: wat vinden je vrienden leuk aan je? Welke complimenten krijg je soms van anderen? Hoe kan je die sterktes inzetten als het moeilijker gaat.

**OPLOSSING**

Denk na over gewoontes die misschien je uiteindelijk doel tegenwerken. Denk na over hoe je kan stoppen met deze gewoontes.

**OPLOSSING**

Hang je doelen op plekken waar je vaak komt zodat je eraan wordt herinnerd.

**OPLOSSING**

Denk na welke nieuwe gewoontes je wil inzetten en hoe je die stap voor stap kan in de praktijk brengen.

**OPLOSSING**

Maak je doelen concreet. Bepaal wat het precies inhoudt, wat de kleinere stappen zijn, waar het gaat zijn en wanneer je het wilt.

**OPLOSSING**

Zoek mensen die een gelijkaardig doel hebben en daar ook mee bezig zijn.

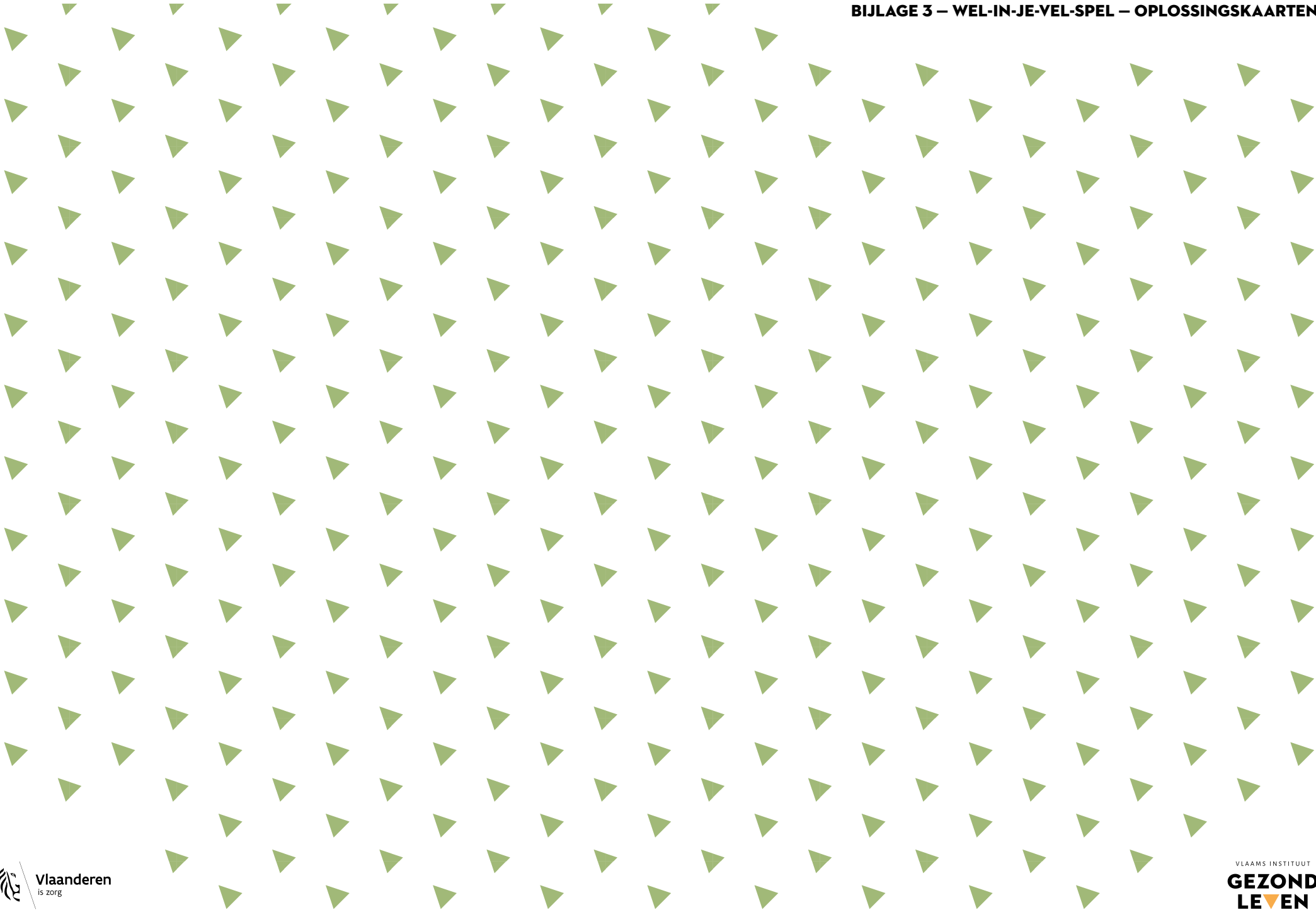
**OPLOSSING**

Bepaal voor jezelf 'Waarom' je een specifiek doel wilt bereiken. Dit maakt je motivatie voor het doel sterker.

**OPLOSSING**

Schrijf op welke dingen je al hebt gerealiseerd. Zo kun je je vooruitgang zien.







OPLOSSING

Durf je kwetsbaar op te stellen. Vertel aan anderen hoe het echt met je gaat.



OPLOSSING

Blaas een oude relatie nieuw leven in. Schrijf een kaartje, berichtje of e-mail naar iemand die je al even niet gehoord hebt.



OPLOSSING

Leer nieuwe mensen kennen door een nieuwe hobby te beginnen.



OPLOSSING

Zoek gelijkgestemden waarmee je boeiende gesprekken kunt hebben.



OPLOSSING

Vraag raad over je situatie bij een vriend of familielid.



OPLOSSING

Sta stil bij de mensen die je rondom je hebt en de vriendschap die je van hen krijgt.



OPLOSSING

Wees geïnteresseerd in anderen. toon oprechte interesse en stel jij-vragen om een connectie te vormen.



OPLOSSING

Kies ervoor iemand te helpen met alledaagse zaken (boodschappen doen, kuisen, straat oversteken, notities delen, ...).



OPLOSSING

Zoek op welke goede doelen je wilt steunen en kijk wat je kunt doen om daarbij te helpen.



OPLOSSING

Help een vriend of familielid bij een taak waarvan je weet dat die het moeilijk vindt.



OPLOSSING

Draag zorg voor de mensen rondom je. Spreek af met iemand die door een moeilijke periode gaat of doe iets lief voor hen.



OPLOSSING

Maak tijd vrij voor je gezin of vrienden te helpen bij alledaagse taken (huishouden, hobby's, huiswerk, ...).



OPLOSSING

Bied een luisterend oor aan aan iemand die het nodig heeft.



OPLOSSING

Plan een dag in waarbij je de aandacht van jezelf naar een ander verschuift. Deze dag staat andere helpen en ondersteunen centraal.



OPLOSSING

Schrijf een brief aan een vriend of familielid met alle redenen waarom je deze persoon dankbaar bent.



OPLOSSING

Maak de bewuste beslissing om vriendelijk te zijn deze dag (glimlach naar iemand op straat of doe een praatje met iemand terwijl je op de bus wacht).



OPLOSSING

Houd een dankbaarheidsdagboek bij waarin je elke dag drie dingen opschrijft waarvoor je dankbaar bent.



OPLOSSING

Probeer meer tijd te maken zodat je meer ruimte hebt om empathie naar andere te tonen.



OPLOSSING

Probeer je in te leven in de situatie van de ander. Dit kan je een situatie beter doen begrijpen.



OPLOSSING

Maak een lijstje van alle kwaliteiten van een dierbare waarvoor je dankbaar bent.



OPLOSSING

Stuur een impulsief lief berichtje naar iemand die je dierbaar is.



COLOFON

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – LESSEN OVER DE GELUKSDRIEHOEK

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven
i.s.m. Oetang - Learning designers en financiële steun van de Vlaamse Overheid.

www.gezondleven.be

www.oetang.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2021 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.