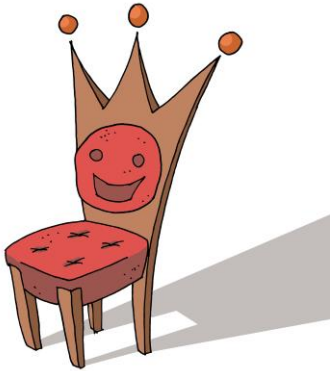


## Meer weten over de Goed-Gevoel-Stoel?

---



### ***Wat is het?***

De Goed-Gevoel-Stoel is een manier om in groep te werken aan geestelijke gezondheid. Hoe zit het in elkaar? Het zijn drie praat sessies met nadien een pak tips om Goed-Gevoel-acties te doen met de groep. En er zijn ook Goed-Gevoel-acties gewoon voor jezelf, voor je persoonlijk leven.

Tijdens de praat sessies leert de groep de Goed-Gevoel-Stoel kennen. De Goed-Gevoel-Stoel is een idee, een symbool: "Geef je goed gevoel een stevige stoel!". Een stevige Goed-Gevoel-Stoel in je binnenkant zorgt ervoor dat je goed gevoel steeds vaker en langer bij jou kan blijven. De stoel heeft dan wel vier stevige poten, want anders valt het goed gevoel er toch snel weer af.

Achter elke poot van de stoel zit een gedachte. Het zijn manieren om net zoals de stoel stevig op je poten te staan. Je kan:

- hulp en steun zoeken,
- jezelf beschermen,
- jezelf goed doen,
- jezelf graag zien.

Als je deze vier reacties leert waarmaken in je leven, word je sterker vanbinnen. En wie sterk is, krijgt vaker een goed gevoel. En dat goed gevoel blijft dan ook langer zitten! Je krijgt dus een stevige Goed-Gevoel-Stoel waar je goed gevoel niet zo makkelijk vanaf valt! De Goed-Gevoel-acties zullen je helpen om meer en vaker een goed gevoel te hebben.

De Goed-Gevoel-Stoel is uitgewerkt door het Vlaams Instituut Gezond Leven in samenwerking met CEDES vzw (beweging voor integrale armoedebestrijding), met de financiële steun van de Vlaamse Overheid.

## ***Waarom is het gemaakt?***

De Goed-Gevoel-Stoel wil twee doelen bereiken:

### **1. Mensen die het moeilijk hebben sterker maken.**

De Goed-Gevoel-Stoel richt zich tot groepen. Groepen van mensen die het niet makkelijk hebben. In zo'n groep kunnen deelnemers zich herkennen in mekaars levensverhaal. En dat is het eerste wat nodig is om sterker te worden: zien dat je niet alleen bent. En dat je samen met lotgenoten je problemen beter kan bespreken. Problemen zijn een last om te dragen, iedere dag opnieuw. Maar mensen met zo'n zware draaglast – die dus echt een grote last op hun schouders dragen - zijn vaak mensen die niet beseffen hoe sterk ze al zijn. Het (harde) leven deed je afzien, maar heeft je ook sterk gemaakt. Iemand die sterk is, heeft draagkracht. De kracht om iets te kunnen dragen. Ook moeilijke dingen. De Goed-Gevoel-Stoel leert je hoe je over die draaglast kan praten. Maar het leert je ook je eigen draagkracht zien. Je merkt plots dat je meer kracht vanbinnen hebt dan je dacht en dat die nog kan groeien. Je ziet mogelijkheden om je meer goed te voelen. De Goed-Gevoel-Stoel toont je immers hoe je die draagkracht stap voor stap groter kan maken. Met meer draagkracht kan je de stress, de vele problemen en zorgen beter dragen. Je gaat sneller een goed gevoel krijgen in het leven en het blijft ook langer duren. En dat wensen we je toe. Je verdient dat!

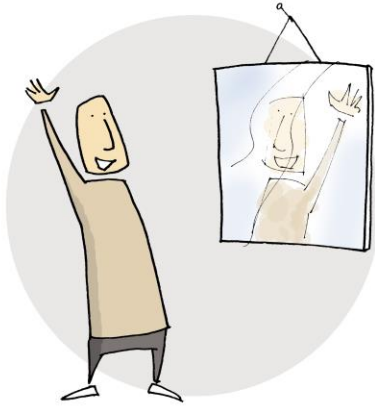
### **2. De aandacht voor geestelijke gezondheid blijvend in de jaarwerking van groepen inbouwen.**

De Goed-Gevoel-Stoel zal ook een échte stoel zijn. Een mooi versierde stoel met poten in vier verschillende kleuren. Een stoel die opvalt en die na afloop van de drie praatsessies in het groepslokaal blijft staan. Als geheugensteun.

Aan iedere poot zit een 'pootlezer' (slogan die de betekenis van de poot uitlegt):

- Je verdient alle hulp en steun!
- Je hebt het recht om jezelf te beschermen!
- Je mag jezelf goed doen!
- Je mag jezelf graag zien!

Bij elke vergadering waarin activiteiten worden gepland, zou die Goed-Gevoel-Stoel bij de vergadertafel kunnen worden gezet. Kunnen we Goed-Gevoel-acties inbouwen in onze planning? Er zijn bij iedere poot Goed-Gevoel-acties uitgewerkt. Je vindt ze op de website. En die gekke stoel in het lokaal die door de groep zelf werd geschilderd en versierd, zal ons daar steeds aan doen denken.



## **Voor wie is het?**

De Goed-Gevoel-Stoel is gemaakt voor groepen van mensen die het moeilijk hebben in het leven. Mensen die met veel problemen tegelijk worstelen: werk, geld, gezondheid, erbij horen, wonen, .... Mensen die daardoor niet kunnen meedoen met de gewone manier van leven. Als je in die situatie bent, kan je er onmogelijk alleen uit geraken. Daar heb je hulp bij nodig. Je hebt nood aan groepen die je steunen. En aan goede activiteiten om in die groepen te doen. Met de Goed-Gevoel-Stoel!

Je moet niet kunnen lezen en schrijven om mee te doen. Nederlands verstaan is wel nodig. Tenzij iemand alles wil vertalen in jouw taal, dan kan je natuurlijk wel meedoen.

De praatsessies van de Goed-Gevoel-Stoel lukken het best in groepen van 8 tot 10 (maximum 12) personen. Het kunnen bestaande groepen zijn die elkaar al lang kennen. Maar het kunnen ook nieuwe groepen zijn, op voorwaarde dat die nieuwe groep niet stopt na de drie sessies. Het zou niet fijn zijn na drie geslaagde sessies waarin je weer moed kreeg, opnieuw in het niets te vallen. Ook na de drie sessies moet je ergens terecht kunnen: mensen uit de groep blijven ontmoeten en samen met hen Goed-Gevoel-acties ondernemen. Een plek waar je nadien ook nog met je verhaal terecht kan, is een voorwaarde om hieraan te beginnen.

## **Werkwijze**

### **De Goed-Gevoel-Stoel bestaat uit verschillende onderdelen:**

- **drie praatsessies**

Het model start altijd met de drie praatsessies. Deze sessies zijn zeer belangrijk. Ze zijn zoals de startbaan van een vlieghaven: ze lanceren je. Ze zetten je op het spoor om te leren werken aan meer goed gevoel in je leven.

In de drie praatsessies leer je aan zo'n Goed-Gevoel-Stoel met vier stevige poten te werken. Je begrijpt hoe het in elkaar zit. Je ontdekt je eigen Goed-Gevoel-Stoel. Je voelt daarbij welke poten in jouw binnenste al stevig zijn, en welke poten bij jou nog te zwak zijn. En op het einde krijg je een pak tips om in de toekomst die vier poten te versterken door Goed-Gevoel-acties.

- een reeks **Goed-Gevoel-acties** die nadien **in groep** kunnen gebeuren  
Deze Goed-Gevoel-acties helpen je samen met de groep vier stevige poten op te bouwen. Je vind ze allemaal terug op deze website.  
Het klinkt misschien moeilijk, maar iedereen kan het leren. Je moet er geen diploma voor hebben! Het is zoals met sport. Je moet trainen en blijven trainen, en dan word je er beter in. De Goed-Gevoel-Stoel helpt je daarbij. En je groep natuurlijk, de groep met wie je de drie praatsessies meemaakt.
- een reeks **Goed-Gevoel-acties** die je **alleen** kan doen in je persoonlijk leven  
Als je nadien nog zelf wil doorwerken, vind je op deze website ook nog een pak extra goed-gevoel-acties om alleen te doen!

**Om zo vlot mogelijk met de Goed-Gevoel-Stoel aan de slag te gaan, is er:**

- Deze website met alle mogelijke **info en documenten** ([www.goedgevoelstoel.be](http://www.goedgevoelstoel.be)),
- Een **opleiding tot Goed-Gevoel-Stoel begeleider**. Tijdens deze opleiding ontvang je de uitgewerkte **handleiding**. Wil je graag een Goed-Gevoel-stoel organiseren, maar ga je liever niet zelf aan de slag? Bij het Logo uit jouw regio kan je naast praktische ondersteuning ook terecht voor freelance begeleiders.
- Een **draaiboek** met tips over de praktische omkadering die belangrijk zijn bij het werken met mensen in armoede. Dit draaiboek is te downloaden op de website. Het kwam tot stand dankzij de waardevolle inbreng van Recht-Op en Logo Antwerpen.