



**Welzijnsschakels**  
samen sterkt

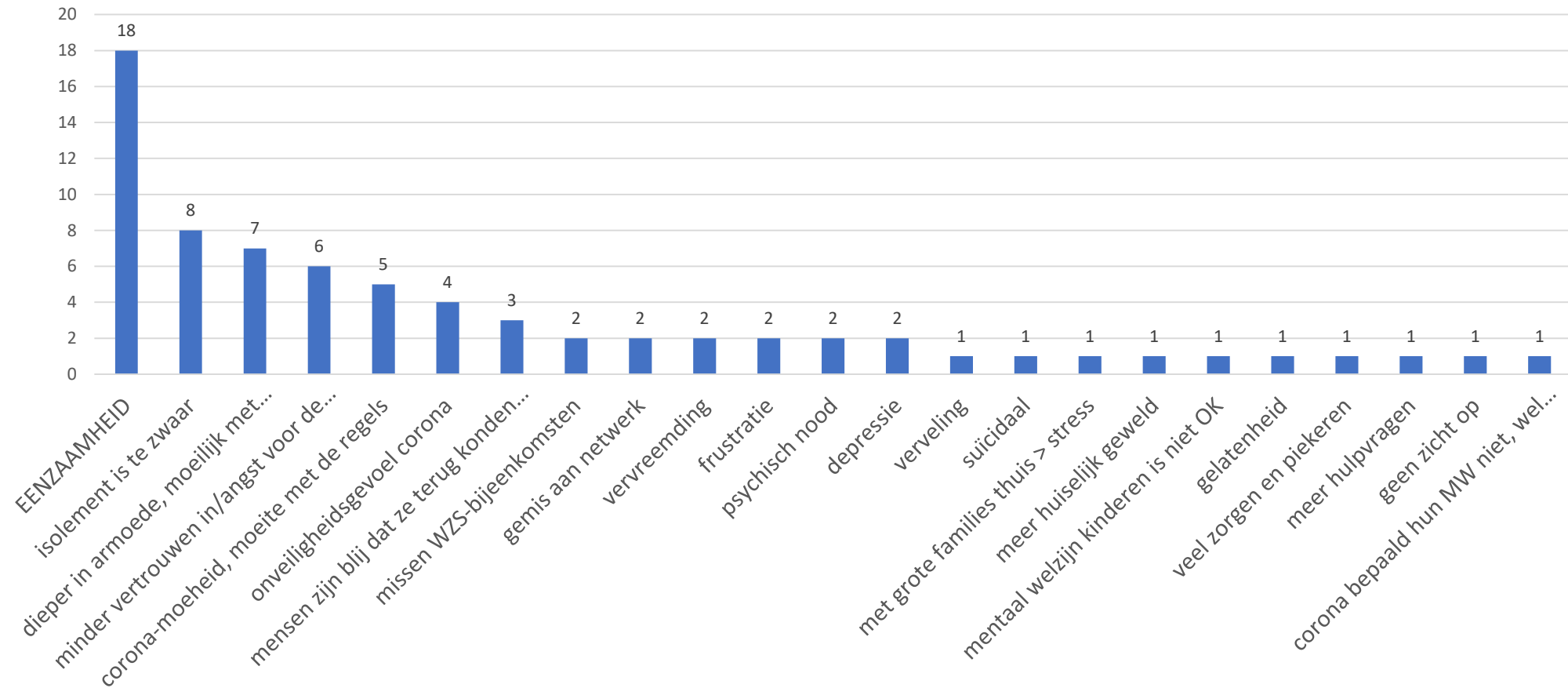


# Goestingdag

## Methodieken voor een beter MENTAAL WELZIJN

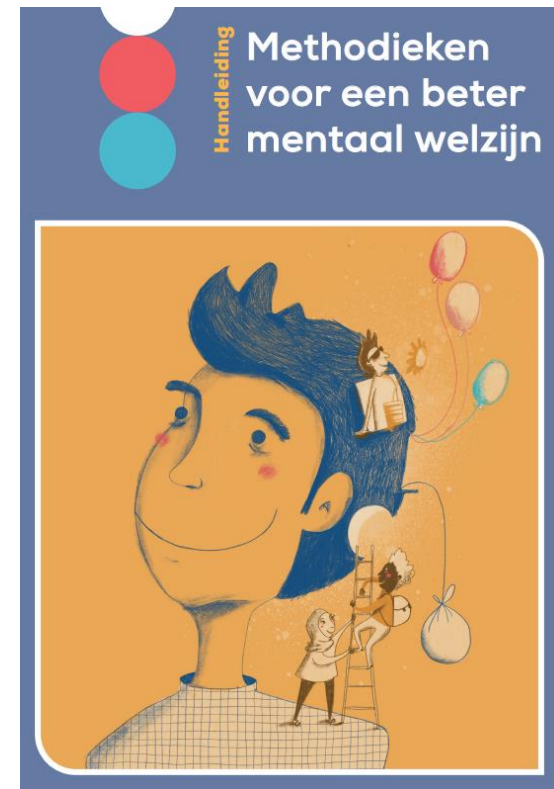
# Resultaten Bevraging

## Signalen



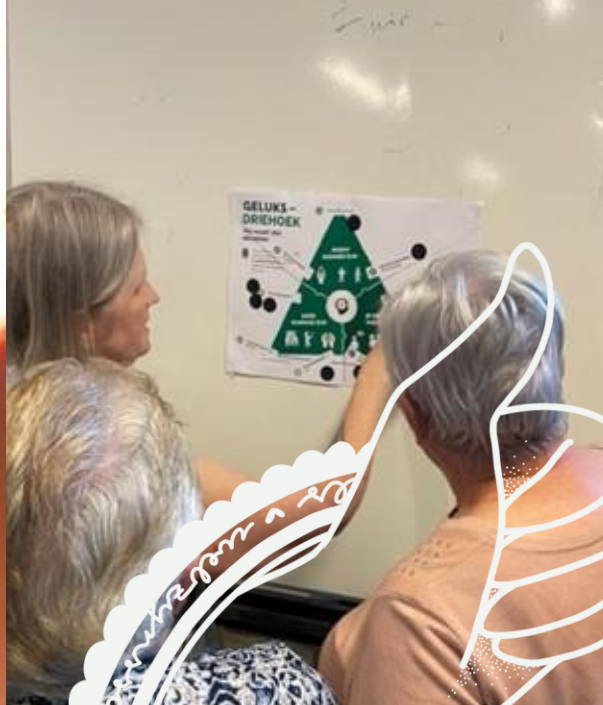
# Aan de slag met Signalen

EENZAAMHEID	18
isolement is te zwaar	8
dieper in armoede, moeilijk met stijgende prijzen	7
minder vertrouwen in/angst voor de toekomst	6
corona-moeheid, moeite met de regels	5
onveiligheidsgevoel corona	4
mensen zijn blij dat ze terug konden komen	3
missen WZS-bijeenkomsten	2
gemis aan netwerk	2
vervreemding	2
frustratie	2
psychisch nood	2
depressie	2
verveling	1
suïcidaal	1
met grote families thuis > stress	1
meer huiselijk geweld	1
mentaal welzijn kinderen is niet OK	1
gelatenheid	1
veel zorgen en piekeren	1
meer hulpvragen	1
geen zicht op	1
corona bepaald hun MW niet, wel gezondheid, werkloosheid, woonsituatie	1



[Methodieken voor een beter mentaal welzijn | Welzijnsschakels](#)





GETEST & GOEDGEKEUKD  
welzijnsschakels

Wezijnsschakels  
samen sterkt





# Wat is geluk

- Kaartje: kies een beeld dat iets zegt over wat geluk is voor jou



Geluk is een gevoel in het nu en niet in de toekomst.

Geluk is wat voortdurend overboord gegooid wordt, om het telkens opnieuw op te vissen

“Ons brein kan geluk in de weg zitten **OMDAT HET PROBLEMEN BEDENKT DIE ER NIET ZIJN**”

geluk is genieten van wat er is

Geluk kun je niet kopen. Wat een geluk!

Phil Bosmans

Citaaten.NET

## Gelukspot – Gelukskoekjes - Quotes

Alles waar je ogen van gaan sprankelen moet je doen



Als je goed kijkt, kun je iedere dag iets moois zien

Met geluk is het net als met gezondheid, als je er niets van merkt betekent het dat het er is.

OM DENKEN

Iwan Toergenjew

♥  
Geluk is houden van dat wat je hebt...  
♥

Wat is geluk? Het gevoel dat de macht toeneemt, dat er weerstand overwonnen wordt.

- Friedrich Nietzsche

Citaaten.NET

Wat is geluk?

Een jaar geleden ging het leven zijn gangetje, we waren gelukkig maar wisten het niet. We hadden wel pijnjes en kwaaltjes, maar geen echt, groot verdriet.

En toen ging jij dood...

Pas toen wisten we: we waren gelukkig. Waarom zagen we dat niet op dat moment? Maar je weet pas wat geluk is als je ook het diepste verdriet kent.

Pas dan waardeer je kleine dingen, maak je een straalje zon je blij. Want je weet dat je moet genieten, het is zo snel alweer voorbij...

www.wendysgedichten.nl

ONGELUK ZIT IN EEN KLEIN HOEKJE

EN GELUK DUS IN DE REST VAN DE WERELD

Loesje

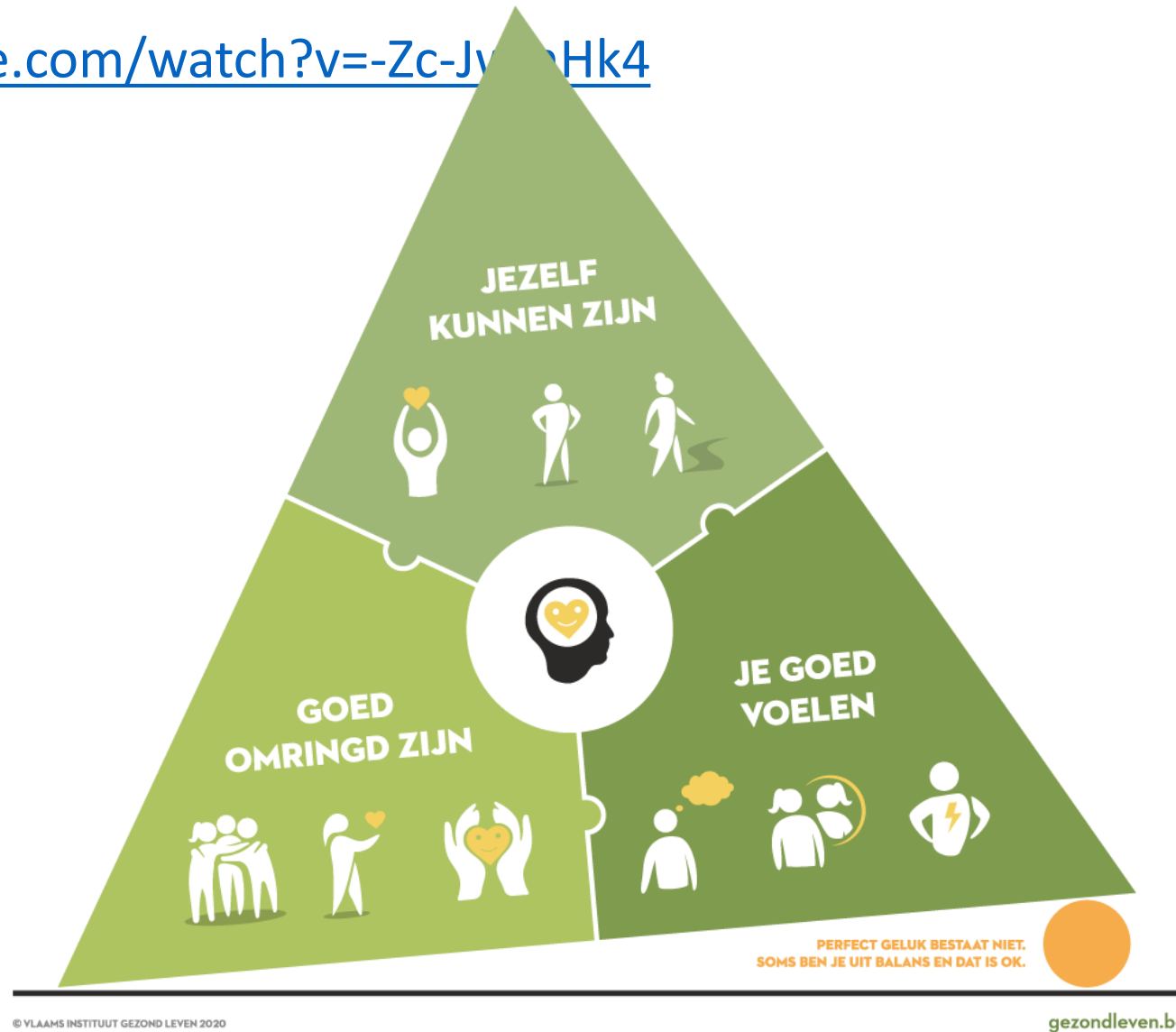
Geluk kan je niet kopen; wat een geluk!

# Gezond leven





<https://www.youtube.com/watch?v=-Zc-Jy...Hk4>



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

**GELUKSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**





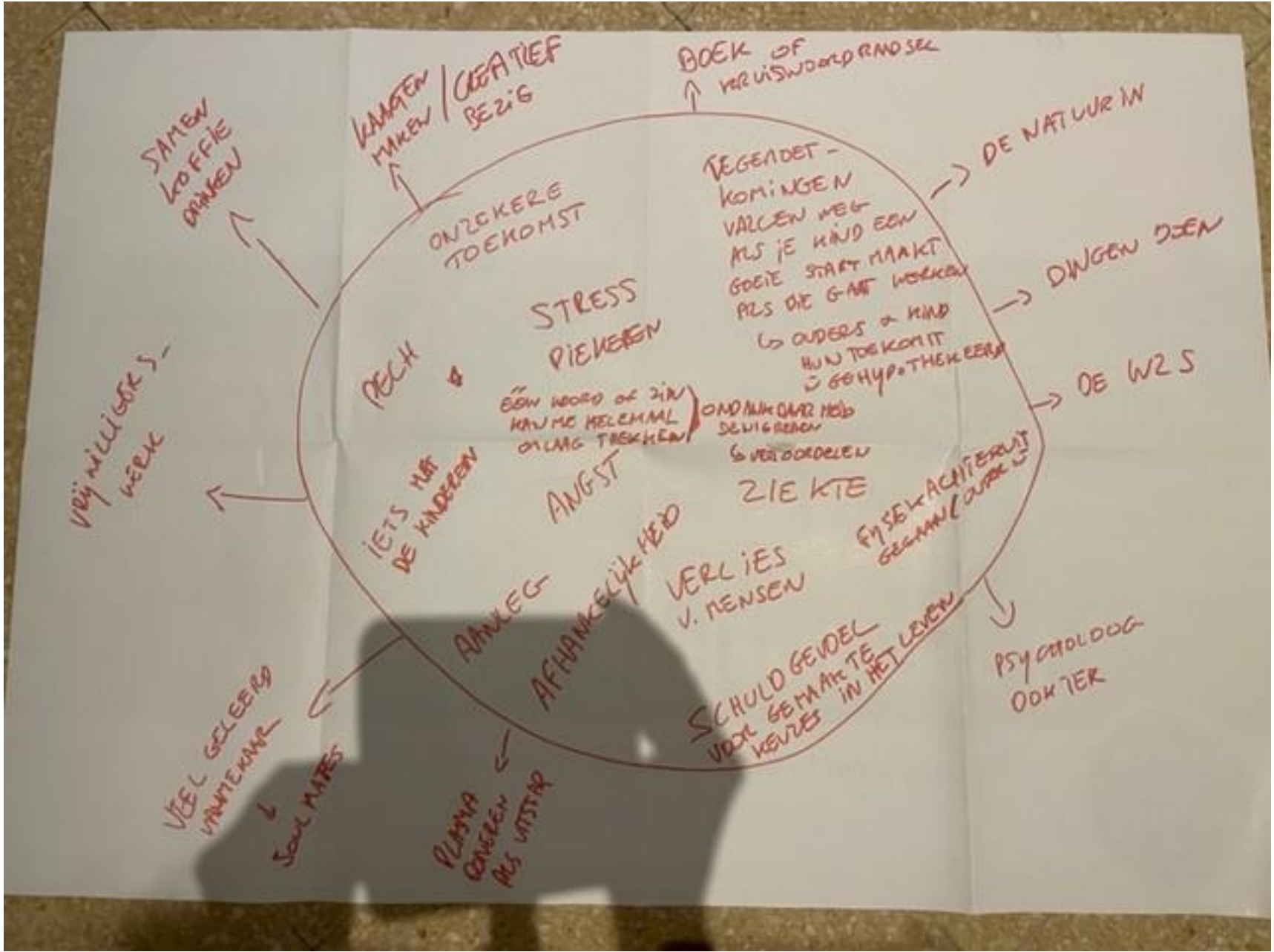
# Topkeuze van de bouwblokken



1. Waar ben je trots op? (jezelf kunnen zijn)
2. Ben je soms niet te streng voor jezelf? (je goed voelen)
3. Hoe betekenen jij iets voor anderen? (goed omringt zijn)
4. Wat helpt je om je gedachten los te laten? (je goed voelen)
5. Waar ben je dankbaar voor? (goed omringt zijn)

# Oranje Bol





# Hoe pak je het aan qua opbouw van je sessie

- Je kan de driehoek als structuur gebruiken
- Je kan elke bijeenkomst 1 oefening doen
- Dieper duiken door per bouwblok te werken
- Rekening houden met hoelang iets duurt

# In gesprek/De podcast

- Francine en Rita: Ervaringsdeskundigen in armoede en sociale uitsluiting
- Gesprek over het belang van werken rond mentaal welzijn in onze groepen
- Doorweven met tips en trics, do's en don'ts



# De kracht van kwetsbaarheid

*“Kwetsbaarheid is de basis van alle mooie dingen in het leven, zoals liefde, vertrouwen en vreugde” (Brené Brown)*

- Schaamte en schaarste
- Schaarste = niet/nooit genoeg

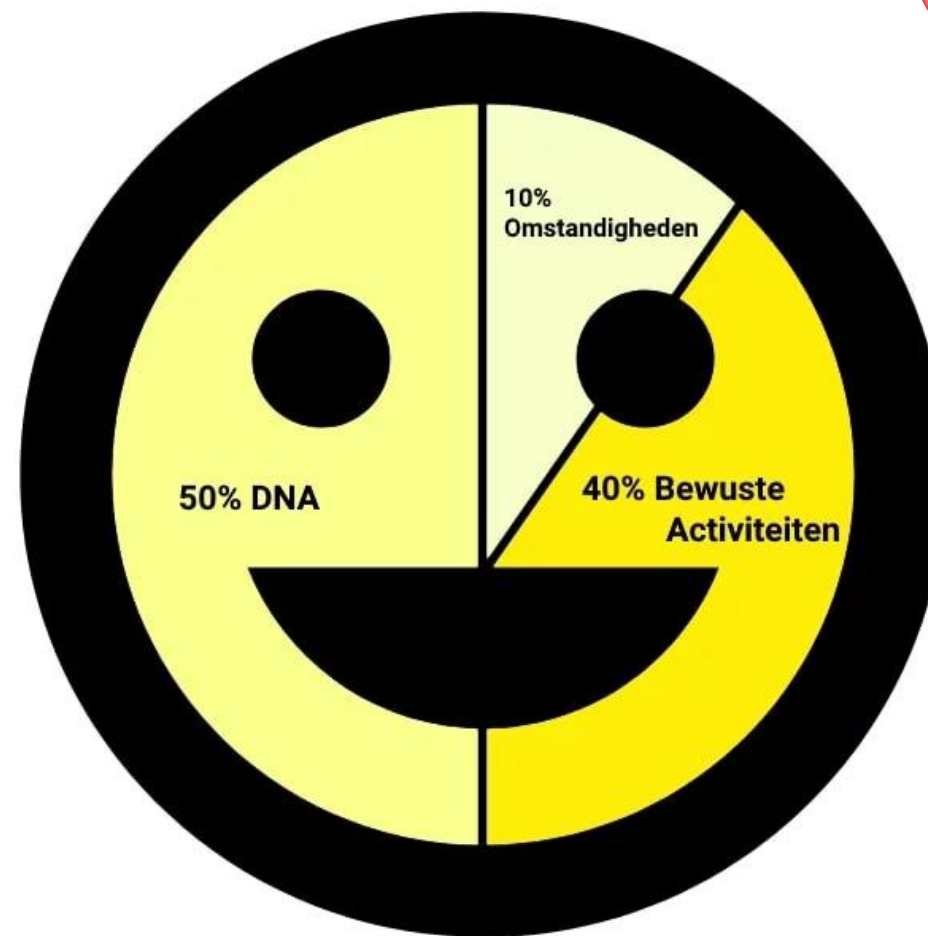
# De kracht van kwetsbaarheid

## 8 schilden waarmee mensen zich wapenen tegen kwetsbaarheid

1. **Wantrouwen tegenover geluk** > *dankbaarheid*
2. **Perfectionisme** > *zelfcompassie*
3. **Zelfverdoving** > *stellen van grenzen, veranderen van je gedrag en zorgen voor jezelf*
4. **Strijder of slachtoffer** > *veranderen van je definitie van succes en het zoeken naar steun*
5. **Schijnwerpertactiek** > *onderzoeken van je bedoelingen en het stellen van grenzen*
6. **Snelkraaktactiek** > *onderzoeken van je bedoelingen: probeer ik een bepaalde persoon te raken, te kwetsen, of te bereiken en is dit de juiste manier om dat te doen?*
7. **Zigzaggen** > *opletten, kalm blijven, koers houden, ademhalen en humor*
8. **Hatelijkheid, cynisme, kritiek en onverschilligheid** > *leren koorddans en het creëren van een vangnet*

# De kracht van positieve denken

*“Aan veertig procent van ons gelukspotentieel kunnen we zelf iets doen.” (Leo Bormans)*



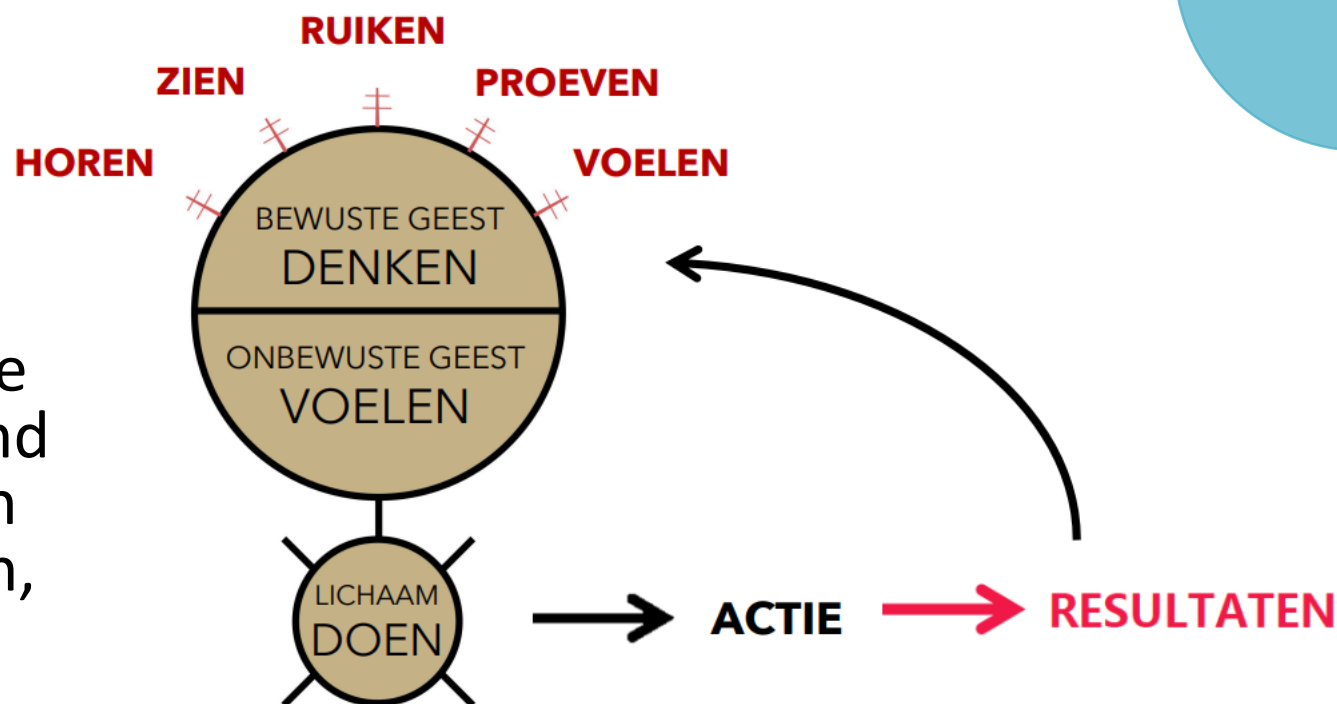


# De kracht van positieve denken

93% van onze gedachten zijn  
onbewust

7% zijn bewuste gedachten

**Paradigma** = alle overtuigingen,  
gewoonte, patroon, gedragingen die  
zich in ons onderbewustzijn gevormd  
hebben door opvoeding, ervaringen  
die we in het verleden meemaakten,  
trauma's, ...



# De kracht van verbinding

*“Verbondenheid is onze reden van ons bestaan. Wij zijn gemaakt voor verbondenheid met anderen. Dat is wat ons leven richting en zin geeft, en als het daaraan ontbreekt, lijden wij daaronder.” (Brené Brown)*

Gevolgen eenzaamheid

Behoefte aan verbinding

# De kracht van verbinding

Gevolgen eenzaamheid

Behoefte aan verbinding



# Wat als deze oefeningen niet volstaan

- Signalen herkennen: 4 voor 12

- Er “zijn”



- Doorverwijzen: <https://www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/waar-kan-je-terecht/waar-terecht>

- Do's en don'ts



# 4 voor 12: Herken de signalen



## 1. Verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee: concentratieproblemen, alcohol- of druggebruik, roekeloos gedrag, gejaagdheid, onrust, opvliegenderheid, overmatige bezorgdheid, eetproblemen ... Wees zeker alert als dit gedrag nieuw is, duidelijk toeneemt, of samenhangt met een verlies, pijnlijke gebeurtenis of andere grote verandering. Vaak gaan deze gedragsveranderingen gepaard met slaapproblemen, wat de situatie nog kan verergeren. Heb aandacht voor iemand die aangeeft dat de nachten moeilijk zijn of dat hij of zij zich steeds meer uitgeput voelt.



## 2. Verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan zijn of haar emoties. Vaker geïrriteerd of boos, veel minder fut, sneller huilen ... Ook snelle schommelingen in de stemming kunnen een teken zijn. Bij mensen die psychisch in de knoop zitten, overheerst vaak hopeloosheid. Men heeft het gevoel dat de situatie uitzichtloos is en nooit meer beter wordt.



## 3. Zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, hebben de neiging zich van de buitenwereld te isoleren. Ze trekken zich terug, spreken minder af met vrienden en familie, zijn stiller dan gewoonlijk, meer in zichzelf gekeerd en komen minder buiten.



## 4. Zeggen dat het niet goed gaat

Ook uit wat mensen zeggen kan je afleiden dat ze het lastig hebben. Sommige mensen geven vrij duidelijk aan dat het moeilijk gaat, door bijvoorbeeld te zeggen: "Ik zie het niet meer zitten" of "Ik ben op, ik kan niet meer". Soms ontwijken mensen vragen over hun welbevinden of antwoorden ze er heel vaag op, bijvoorbeeld: "Het gaat wel" of "Ik wil je niet lastigvallen met mijn problemen". Ook dit kan erop wijzen dat het niet goed gaat met deze persoon, dus neem zulke uitingen altijd ernstig.

# Doorverwijzen

- <https://www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/waar-kan-je-terecht/waar-terecht>
- Sociale kaart
- Vraag na in je eigen netwerk
- Warme overdracht
- Ga desnoods de eerste keer mee als dat de drempel kan verlagen

# Hoe ga je het gesprek aan >> de Do's

- **Wees alert voor signalen en neem ze serieus**

Wanneer je merkt dat het gedrag of uiterlijk van een persoon sterk veranderd is, hij of zij zich afsluit van zijn of haar omgeving, opvallende gemoedsschommelingen of sterke emoties vertoont of aangeeft dat echt niet goed gaat met hem of haar, neem je dit best altijd serieus. Deze signalen kunnen er immers op wijzen dat deze persoon psychische problemen heeft. Vooral wanneer je meerdere signalen tegelijk opmerkt, wanneer ze zich gedurende langere tijd voordoen of wanneer ze samenhangen met een verlieservaring of negatieve levensgebeurtenis is het belangrijk om extra alert te zijn.

- **Praat erover**

Door in te gaan op de signalen die je opgemerkt hebt en te tonen dat je erover wil praten, zorg je ervoor dat de persoon om wie je bezorgd bent niet alleen blijft zitten met zijn of haar verhaal. Durf open te praten over de negatieve gevoelens of gedachten die de persoon ervaart. Zo kan je samen de ernst van het probleem inschatten en op zoek gaan naar gepaste hulp. Door erover te praten help je de persoon ook om inzicht krijgen in zijn of haar situatie en zal hij of zij zich beter begrepen voelen.

- **Houd contact**

Sociaal contact en het gevoel hebben bij iemand terecht te kunnen zijn factoren die beschermend kunnen werken tegen het verder ontwikkelen van psychische problemen. Hoe zeer iemand zich ook afsluit van de buitenwereld, de behoefte aan contact blijft steeds aanwezig. Vraag dus regelmatig hoe het gaat met de persoon en toon dat je er wil zijn voor hem of haar.

- **Betrek de omgeving**

Ook jij staat er niet alleen voor. Vaak zijn er nog andere mensen in het netwerk van de persoon waarover je bezorgd bent die ook hulp kunnen bieden. Bespreek met de persoon in hoeverre hij of zij anderen wil betrekken en sensibiliseer hen om te helpen. Op die manier kan je een steunend netwerk opbouwen rondom de persoon die het moeilijk heeft.

- **Zoek professionele hulp**

Schakel hulp in indien nodig. Soms is alleen een gesprek met jou onvoldoende om de problemen die de persoon waarover je bezorgd bent aan te pakken. Bespreek met hem of haar welke hulp het meest geschikt zou zijn en help hem of haar om die stap te zetten.

- **Zorg voor jezelf**

Doe niet meer dan wat je zelf aankan en zorg ervoor dat je zelf bij iemand terecht kan met je vragen, gevoelens van onmacht, twijfels ...

# Hoe ga je het gesprek aan >> de Don'ts



- **De problemen minimaliseren**  
'Zo erg is het toch allemaal niet.', 'Het leven heeft toch nog genoeg te bieden.'  
Het is niet aan jou om te oordelen over de ernst van iemands problemen of om iemands gedachten of gevoelens in twijfel te trekken. Iedereen ervaart bepaalde gebeurtenissen of gevoelens op een andere manier en de impact ervan verschilt van persoon tot persoon. Luister dus zonder te oordelen, toon begrip en neem elk signaal ernstig.
- **Onmiddellijk oplossingen aanreiken**  
'Ga er eens tussenuit, dan voel je je vast al een stuk beter'.  
Iemand die het moeilijk heeft, wil eerst en vooral dat zijn of haar problemen serieus genomen worden en dat er naar geluisterd wordt. Maak dus tijd voor het verhaal van de persoon, toon begrip voor de negatieve gedachten en gevoelens waar die mee kampt en toon dat je er wil zijn voor hem of haar. Wanneer je een goed zicht hebt gekregen op de situatie en een goed contact hebt opgebouwd met de persoon, kan je samen op zoek gaan naar de meest gepaste hulp, maar dring die niet op.
- **Beloven dat je er met niemand anders over zal praten**  
Deze belofte zal je niet altijd kunnen nakomen. In sommige situaties zal het soms noodzakelijk zijn om externe hulp in te schakelen of iemand anders over de problemen in te lichten. Wees dus voorzichtig met de beloftes die je maakt.
- **Beloven dat je alle problemen kan oplossen**  
Soms is er meer nodig dan enkel een gesprek of hulp van iemand uit je omgeving. Hoewel het heel wat zal betekenen voor de persoon in kwestie dat die het gevoel heeft bij jou terecht te kunnen met zijn of haar problemen, zal je hiermee niet alle problemen kunnen oplossen. Wees dus realistisch in de beloftes die je maakt.



# De tips van ervaringsdeskundigen

- Begeleid de sessies met 2 vrijwilligers > zodat als een deelnemer het moeilijk krijgt, er zich iemand over kan ontfermen
- Begeleider moet zelf stevig in z'n schoenen staan
- Wees een goede begeleider die zelf geen tweezaad zaait, die de groep bijeen houdt
- De begeleider moet de groep kunnen dragen > veiligheid, praters en zwijgers
- Maak de groep niet te groot (max. 10 personen) > één vragenronde kan lang duren
- Mix met vrijwilligers (deelnemers) > bevordert het leren van elkaar, elkaar beter leren kennen, leren van mekaars ervaring
- Laat mensen praten vanuit zichzelf

# De tips van ervaringsdeskundigen

- Gebruik steeds de WAAW-code > zorgt voor veiligheid, geen oordelen
- Veiligheid opbouwen
  - > in het begin niet te diep gaan
  - > wat zit in de comfortzone, wat in de pijnzone?
  - > zie dat er niet geroddeld wordt
- Spuugronde > max. 2min “wat zit ‘nu’ meest op de voorgrond bij je?”
  - > korte “hoe is’t?”
- Aan het einde van het traject stilstaan bij: hoe ben je veranderd? Hoe is de ander veranderd?
- Nazorg
  - > doorverwijzen indien nodig
  - > in de week erop eens horen hoe het gaat

# De tips van ervaringsdeskundigen

- Doe zelf ook mee, dit is ook mekaar ontmoeten
- Niet alle oefeningen zullen met iedereen matchen, dat is ok.

Mensen warm maken om mee te doen:

- Eerst eens vragen bij de groep wie interesse heeft
- Positief benaderen wat het kan brengen
- Niet pushen



# Aan de slag met de handleiding

- Oefeningen uit de handleiding zijn downloadbaar op onze website
- Zelf doen of iemand inhuren
- Spellen uitlenen
- Doorverwijzen
- Inspiratie

