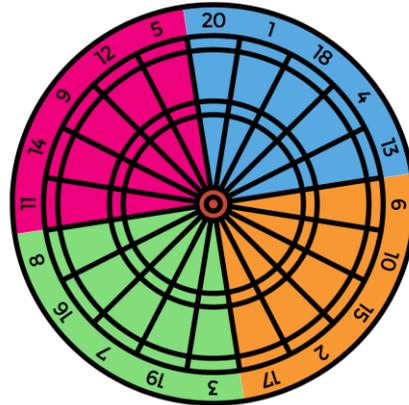


GELUKSVOGELPIK



OPDRACHTEN

Geluksvogelpik – dart(el) mee naar meer veerkracht

Draaiboek



1. Inleiding

De Geluksvogelpik is een (opblaasbare) darts die gebruikt kan worden om op een interactieve manier aan de slag te gaan met het thema 'geestelijke gezondheid'. Deze methodiek werd ontwikkeld door de drie Oost-Vlaamse logo's (Logo Dender, Logo Waasland, Logo Gezond+) naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid die jaarlijks doorgaat van 1 tot 10 oktober.

De geluksvogelpik kan ingezet worden in verschillende settings en kan gespeeld worden met verschillende doelgroepen.

Setting	Doelgroep
Zorg & welzijn	Kinderen/jongeren
Onderwijs	Studenten
Lokale besturen	Volwassenen
	Senioren (65+)

Wat is de geluksdriehoek?

Deze uitleg geef je voor het spel van start gaat. Neem de steekkaart van de geluksdriehoek erbij voor visuele ondersteuning.

De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken, die alle drie belangrijk zijn en met elkaar verbonden zijn. De bouwblokken passen als puzzelstukjes in elkaar. **De eerste bouwblok 'Goed omringd zijn'** verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen en weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.

De tweede bouwblok 'Je goed voelen' gaat over je 'emotioneel' goed in je vel voelen. Dit betekent dat je positieve gevoelens kunt ervaren: plezier hebben, het hebben van interesse in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken. Daarnaast gaat het ook over een veel breder gevoel van levenstevredenheid: het ervaren van innerlijke rust, het gevoel hebben dat je wensen en behoeften voor een groot deel vervuld worden. Minder positieve gevoelens kunnen er ook een plek krijgen: ze kunnen en mogen er zijn.

De derde bouwblok is 'Jezelf kunnen zijn'. Dit gaat over dat je jezelf kan aanvaarden en een positieve houding kan aannemen tegenover jezelf, ook in relaties met anderen. Je kent jezelf (Wie ben ik? Waar ben ik trots op?). Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven (Wat wil ik? Wat is mijn doel? Wat maakt mijn leven waardevol?). Je kunt min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je hebt in zekere mate controle over je gedachten en gedrag en dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

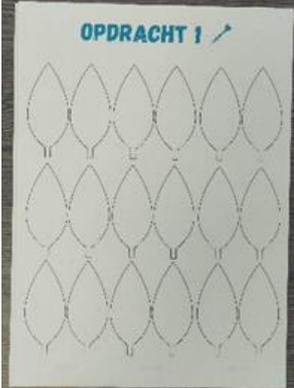
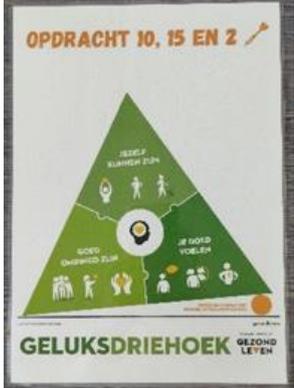
Onder de driehoek bevindt zich een oranje bol. Deze bol kan je uit balans brengen. Dit is niet erg want je kan je niet altijd gelukkig voelen. De bol kan soms groter zijn of soms juist heel klein, je moet weten dat de bol er is, er is altijd iets dat je uit balans brengt en dat is normaal (Vlaams instituut Gezond Leven, 2020).

2. Checklist materiaal (deze materialen terug bezorgen aan Logo)

		
<p>1 opblaasbaar dartbord</p>	<p>1 witte plastic klitfolie</p>	<p>1 blauw zeil</p>
		
<p>1 elektrische pomp met 3 kleine opzetstukjes (in grijs doosje)</p>	<p>1 kleine handpomp met 1 pinnetje om ballen op te pompen (in grijs doosje)</p>	<p>4 oranje grondpinnen in plastic zakje</p>
		
<p>2 blauwe ballen en 2 rode ballen</p>	<p>Stickervellen met bolletjes in rode envelop map</p>	<p>2 X blinddoek</p>

		
<p>Ballonnen</p>	<p>Pennen</p>	<p>12 stiften</p>
		
<p>Plakband</p>	<p>1 X roze zonnebril</p>	

2.1 Inhoud algemene bevolking

		
<p>1 paarse envelop map (alle zaken in deze tabel zitten in deze paarse map)</p>	<p>1 set opdrachtenkaartjes in 4 categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● DOE (blauw): opdracht 20, 1, 18, 4, 13. ● DENK (geel/oranje): opdracht 6, 10, 15, 2, 17. ● DUO (groen): opdracht 3, 19, 7, 16, 8. ● QUIZ (rood/roze): opdracht 11, 14, 9, 12, 5. 	<p>Geluksboom (A3)</p>
		
<p>Geluksblaadjes</p>	<p>1 steekkaart Geluksdriehoek</p>	<p>3 spreekwoorden</p>

		
<p>4 X filter de flauwekul</p>	<p>1 X A3 opdracht 6 ('Waar ben je trots op?')</p>	<p>1 A3 rebus ('perfect geluk bestaat niet')</p>
		
<p>Post Its</p>	<p>Voelzak met als inhoud: houten regenboog, veertje, legoblok, stressbal</p>	<p>Postkaarten Warme William</p>

3. Leidraad

Stap 1: Materialen klaarleggen.

Open de koffer en haal alle materialen er uit. Controleer of al het materiaal uit de checklist aanwezig is en groepeer vervolgens per opdracht. Hou er rekening mee dat je voldoende ruimte nodig hebt om met de geluksvogelpik aan de slag te kunnen gaan. De geluksvogelpik heeft namelijk een breedte van 1,5 meter en een lengte van 1,5m. Houd dit draaiboek bij de hand als je de opdrachten uitvoert, soms staat hier extra informatie in.

Stap 2: Opzetten van de darts.

Het opzetten van de darts neemt **30 minuten** tijd in beslag. In de koffer zit nog een extra handleiding hoe je de darts kan opblazen indien deze informatie niet voldoende is.

1. Leg het blauwe zeil op de grond om de darts op te plaatsen, zodat deze niet beschadigd raakt.
2. Blaas met de **elektrische pomp** de darts op. Zet het juiste opzetstuk op de pomp en blaas de darts op. De opzetstukjes van de pomp zitten in het bijbehorende grijze doosje. Begin met het grootste gedeelte, namelijk het midden. Blaas pas daarna de voetsteunen op. Let op: je hebt voor het middenstuk een ander opzetstuk nodig dan voor de voetsteunen.
3. Wanneer de darts buiten gebruikt wordt, bevestig je deze aan de ondergrond met de oranje grondpinnen.
4. Kleef de witte klitfolie (wit plastic zeil) op de darts nadat deze is opgeblazen. Bij het verwijderen van de klitfolie houd je de velcro van de darts stevig vast zodat deze niet los raakt.
5. Voor extra duidelijkheid kan je de stickervellen met bolletjes gebruiken als kleurcodes om de 4 kleurcategorieën op de darts aan te duiden (zie opdrachtenkaartjes voor de categorieën).
6. Blaas met de **handpomp** de bijhorende ballen op indien dit nodig is.

Stap 3: Het spel kan beginnen!

Tijd voor het echte werk.

Het spel

- De deelnemer staat een aantal meter van de darts en gooit de bal naar het dartboard. De bal blijft plakken aan het dartboard.
- Kijk in welk vak de bal is geland: welke opdracht heeft de deelnemer gescoord?
- Zoek het kaartje met het bijhorende nummer in de stapel. Er wordt gewerkt met kleurcodes die de verschillende categorieën weergeven:
 - **DOE (blauw):** opdracht 20, 1, 18, 4, 13.
 - **DENK (geel/oranje):** opdracht 6, 10, 15, 2, 17.
 - **DUO (groen):** opdracht 3, 19, 7, 16, 8.
 - **QUIZ (rood/roze):** opdracht 11, 14, 9, 12, 5.
- Voer de opdracht op het kaartje uit.

De spelregels, tips & tricks

Als begeleider kan je het gesprek aansturen of wat dieper ingaan op de antwoorden die de deelnemers geven.

Als de bal zich op meerdere getallen bevindt, kan je voor verschillende oplossingen kiezen:

- Kiezen voor het hoogste getal
- Kiezen voor een nog niet uitgevoerde opdracht
- De deelnemer laten kiezen uit de getallen
- Nog een keer gooien

Stap 4: Opruimen van de darts.

- Haal de witte klitfolie van de darts en **houd de velcro van de darts stevig vast zodat deze niet loskomt van de darts.**
- Laat de lucht uit de darts.
- Vouw de darts, de witte klitfolie en het blauwe zeil op en leg deze terug in de koffer.
- Leg alle materialen terug in de koffer (zie checklist).
- De gebruikte geluksboom, geluksblaadjes, ballonnen en post-its mag je houden.

4. Extra (optioneel)

‘In de roos!’

Kan iemand de bal in de roos werpen? Je kan hen dan een leuke prijs aanbieden. Dit kan onder de vorm van een gadget, tegoedbon, postkaartje, ...

‘Speciale vakjes’

Je kan ervoor kiezen om enkele vakjes te koppelen aan iets extra. Bijvoorbeeld: wil je een bevraging doen bij je doelgroep? Grijp dan je kans en link jouw vragen aan de darts-vakjes.

5. Overzichtstabel

ALGEMENE PUBLIEK	
DOE-OPDRACHT	
20	<p>‘Dansen maakt gelukkig!’ Dansen is goed voor zowel jouw fysieke als mentale gezondheid. Zet je favoriete song op en laat je helemaal gaan!</p> <p>Tip: Neem desnoods een danspartner bij de hand voor extra ondersteuning.</p>
1	<p>‘Kleine gelukjes’ We missen blaadjes aan onze geluksboom! Vul jij ze aan? Wat is jouw ‘klein gelukje’? Kan je een woordje uitleg geven?</p>
18	<p>‘SWITCH: positief denken!’ Noem een minder goede eigenschap van jezelf. Kan jij deze omzetten in iets positiefs?</p> <p>Tip: Vraag aan iemand naast jou om je mee te helpen.</p>
4	<p>‘Hello... it’s me...’ Blaas een oude relatie nieuw leven in. Stuur een sms’je naar iemand die je al even niet gehoord hebt. Wil je hier iets over kwijt?</p> <p>OF</p> <p>Neem de postkaarten van Warme William erbij. Schrijf een postkaartje naar iemand die heel belangrijk is/was in je leven. Wil je hier iets over kwijt?</p>
13	<p>‘Mooi, het leven is mooi’ Zet een roze zonnebril op (letterlijk) en noem 3 dingen die je positief vindt aan jezelf/je leven.</p>

DENK-OPDRACHT	
6	<p>‘#proud’ Neem de kaart “waar ben je trots op” en kies er een eigenschap uit. Kan je hier iets meer over vertellen?</p>
10	<p>De geluksdriehoek Neem de steekkaart van de geluksdriehoek erbij. Bekijk de geluksdriehoek en vertel: <i>wanneer ben je echt jezelf?</i></p>
15	<p>De geluksdriehoek Neem de steekkaart van de geluksdriehoek erbij. Bekijk de geluksdriehoek en vertel: <i>wanneer voel jij je goed omringd?</i></p>
2	<p>De geluksdriehoek Neem de steekkaart van de geluksdriehoek erbij. Bekijk de geluksdriehoek en vertel: <i>wanneer voel jij je echt goed?</i></p>
17	<p>‘Don’t worry, be happy’ Concentreer je even. Deze oefening helpt om je te focussen op je omgeving en piekergedachten los te laten. Noem 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je kan aanraken of voelen, 3 dingen die je hoort, 2 die je kan ruiken en 1 ding dat je proeft.</p>
DUO-OPDRACHT	
3	<p>‘Jij bent zoals de lucht in mijn ballon’ Blaas een ballon op en schrijf er een compliment op. Geef deze ballon aan iemand die je wel of net niet kent. Ben je met 2? Geef elkaar dan een complimentenballon!</p> <p>Tip: Bewaar je graag je complimentje? Schrijf het dan op een post-it en neem het mee naar huis.</p>
19	<p>‘Karaoke’ Neurie of ‘lalala’ een liedje waaraan je leuke herinneringen hebt. De andere persoon moet raden welk liedje het is. Draai nu de rollen om!</p>

7

‘Beeld één van deze spreekwoorden uit’

1. “Hoge bomen vangen veel wind.”
2. “Na regen komt zonneschijn.”
3. “Als de kat van huis is, dansen de muizen op tafel.”

OF

Doe een oefening ‘lach-yoga’

Iemand zegt ‘ha’, iemand anders antwoordt met ‘haha’, dan ‘hahaha’ enzovoort.

16

‘Blind vertrouwen’

Neem de voelzak en de blinddoeken erbij. Beide personen worden geblinddoekt en voelen wat er verstopt zit. Kunnen jullie raden wat je voelt? Opgelet, je mag maar drie keer raden dus samenwerken is de boodschap!

1. **Regenboog:** De regenboog is een prachtig symbool voor hoop, vrede en troost. Een symbool voor een lichtpuntje in moeilijke tijden, "achter de wolken schijnt te zon" en de belofte van een nieuw begin. Slechts 1 klein zonnestraaltje kan een donkere regenbui omtoveren tot een prachtige regenboog!
2. **Lego blokje:** Dit blokje verwijst naar de Geluksdriehoek, namelijk naar ‘bouwen aan je geluk’. De Geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken. Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat zie je duidelijk: de blokken passen als puzzelstukjes in elkaar.
3. **Veertje:** Dit veertje verwijst naar #samenveerkrachtig. Stress en tegenslag maken deel uit van het leven, en kunnen je uit evenwicht brengen. Hoe sterk jouw mentaal welbevinden hieronder te lijden heeft, hangt af van hoe veerkrachtig je op dat moment bent.
4. **Stressbal:** Regelmatig gebruik van de stressbal is uitstekend voor de geestelijke gezondheid. Het is bedoeld om in te knijpen en mee te spelen, waardoor de stress afneemt.

8	<p>‘Cheese’ Neem samen een foto of laat een foto nemen. Trek je gekste bek en breng elkaar aan het lachen.</p> <p>OF</p> <p>‘#Selfie’ Neem samen een selfie in de spiegel en post deze met de hashtag #samenveerkrachtig.</p>
---	---

QUIZ-OPDRACHT

11	<p>‘Alle rebussen op een rij...’ Neem de rebus-plaat en probeer hem te ontcijferen.</p> <p>p+ 🐘 -mi+f+ 🔍 -i+ 🟡 d=t 💰 d=u+k</p> <p>🚌 u=e+t 🐒 p=t n+ 🍷 -fr</p>
----	--

14	<p>Stellingenspel ‘Filter de flauwekul’ Neem de stellingkaarten en duid aan welke stelling WEL waar is.</p>
----	--

9	<p>Welke bekende Vlaming zoeken we (wie is het)?</p> <p><i>Hij is een Vlaams acteur, stemacteur, cabaretier, striptekenaar, televisiemaker en regisseur van animatiefilms die in Vlaanderen bekend werd met de cabaretgroep 'Neveneffecten' waarmee hij absurde humor opvoerde. Daarnaast is hij ook de bedenker, tekenaar en stem van stripfiguur Kabouter Wesley.</i></p> <p><i>(Jonas Geirnaert)</i></p>
12	<p>Neem de extra kaart.</p> <p>'Ruik je anders als je gelukkig bent?' Raar maar waar: geluk heeft een eigen geur. Je geur verandert als je gestresseerd of gelukkig bent.</p> <p>'Hoe tevreden is de gemiddelde Vlaming wanneer ze hun leven scoren op 10?' 7,3/10</p> <p>'Hoeveel minuten per dag heb je nodig om gelukkiger te worden?' Slechts 20 minuten voor 3 dagen per week matig tot intensief bewegen zal je geluk met 10 tot 20 procent verhogen.</p>

5

‘Raad het spreekwoord’

Neem de steekkaarten met de spreekwoorden erbij, weet jij wat de spreekwoorden betekenen?

- Dertien ogen gooien ☞ heel veel geluk hebben.
- Een kruimeltje is ook brood ☞ wees gelukkig met wat je hebt.
- Op rozen zitten ☞ heel gelukkig zijn, het goed hebben.

6. Bronnenlijst

Barker, E. (2015). Is a smile as pleasurable as 2000 bars of chocolate? Or \$25,000? *Barking up the Wrong Tree*. <https://bakadesuyo.com/2012/08/is-a-smile-as-pleasurable-as-2000-bars-of-cho/#:~:text=Smiling%20gives%20the%20brain%20as,shows%20that%20smiling%20feels%20great>

Lieselot. (2023, May 24). Ontspannen In 5-4-3-2-1 | De Zelfzorg Expert. *De Zelfzorg Expert*. <https://dezelfzorgexpert.be/ontspannen-in-5-4-3-2-1/>

(Positieve) geestelijke gezondheid: cijfers | Gezond Leven. (n.d.).

[https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/cijfers#:~:text=Hoewel%20de%20impact%20van%20invaliditeit,\(Children's%20Society%2C%202008\).](https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/cijfers#:~:text=Hoewel%20de%20impact%20van%20invaliditeit,(Children's%20Society%2C%202008).)

Van Hees, V., Bruffaerts, R., Vansteenkiste, M., Flamant, N., Bootsma, E., Jansen, L. & Voorspoels, W. (2023). Psychische gezondheid, basisbehoeften en studiemotivatie van studenten in het hoger onderwijs in Vlaanderen. Academiejaar 2022-2023. In opdracht van de Vlaamse overheid: Brussel.

Vlaams instituut Gezond Leven. (2020, 8 december). *De Geluksdriehoek*. [Geluksdriehoek.be. https://geluksdriehoek.be/de-geluksdriehoek](https://geluksdriehoek.be/de-geluksdriehoek)

Vlamingen scoren zichzelf 7,3/10 op levenstevredenheid. (n.d.). www.vlaanderen.be.

<https://www.vlaanderen.be/departement-zorg/departement-zorg/nieuwsberichten/vlamingen-scoren-zichzelf-73-10-op-levenstevredenheid>

Wikipedia-bijdragers. (2023a). Dopamine. *Wikipedia*. <https://nl.wikipedia.org/wiki/Dopamine>

Wikipedia-bijdragers. (2023b). Endorfine. *Wikipedia*. <https://nl.wikipedia.org/wiki/Endorfine>

Wikipedia-bijdragers. (2023c). Oxytocine. *Wikipedia*. <https://nl.wikipedia.org/wiki/Oxytocine>

Rebus jongeren, studenten, algemene bevolking: <https://www.festisite.nl/rebus/>