

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



ZAADJES VAN GELUK

LEIDRAAD VOOR ORGANISATOREN



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



www.vlaanderen.be/pdpo



ZAADJES VAN GELUK

LEIDRAAD VOOR ORGANISATOREN



WWW.GEZONDLEVEN.BE/PROJECTEN/ZAADJES-VAN-GELUK

INHOUD

'ZAADJES VAN GELUK'	6
CONCEPT	6
WAT VOORAF GING	7
NODEN JONGE LANDBOUWERS	8
TRY-OUT	9
DE ONDERDELEN VAN HET TRAJECT	10
OVERZICHT VAN ALLE INHOUDEN	16
AAN DE SLAG	20
IN DIALOOG GAAN MET DE DEELNEMERS	21
GESPREKSVAADIGHEDEN	21
OMGAAN MET WEERSTAND	23
WAT ALS DEELNEMERS ZICH NIET	24
GOED IN HUN VEL VOELEN	
VERWIJSADRESSEN	25
INSPIRATIE VOOR BEDRIJSBEZOEKEN	26
RELEVANTE VRAGEN VOOR DE	26
LANDBOUWER	

WAT IS MENTAAL WELBEVINDEN EN HOE KAN JE HIER (ZELF) MEE AAN DE SLAG?	27
ZELF AAN DE SLAG MET JE MENTAAL WELBEVINDEN	27
EEN STREEPJE THEORIE	27
WAT IS MENTAAL WELBEVINDEN?	27
GEESTELIJKE GEZONDHEISBEVORDERING	29
DE GELUKSDRIEHOEK	29
2 BELANGRIJKE UITGANGSPUNTEN	29
ELEMENTEN GELUKSDRIEHOEK	31
DE SESSIES	33
SESSIE 1: IK BEN ... LANDBOUWER	34
SESSIE 2: SHIT HAPPENS	47
SESSIE 3: SOCIALE DIEREN	61
SESSIE 4: I FEEEEL GOOOOD	71
SESSIE 5: ME, MYSELF EN MIJN GELUK	83
SESSIE 6: SHIT HAPPENS, AGAIN!	96
SESSIE 7: SUPPORTERS	111
SESSIE 8: AARDIG ZIJN (VOOR JEZELF) KOST NIETS	122

COLOFON

CONCEPT

In deze leidraad vind je alle info om aan de slag te gaan met mentaal welbevinden: de volledig uitgewerkte groepssessies, de groepsopdrachten en omgevingsinterventies en de 4 ZAAI magazines, telkens inclusief alle materialen en bijbehorende media. De meeste media, materialen en instructies richten zich op landbouwers (in spe). Dat wil natuurlijk niet zeggen dat de inhouden en methodieken niet ruimer toepasbaar zijn. Mits enkele aanpassingen zijn hier zeker mogelijkheden.

Het educatief traject 'Zaadjes van geluk' is opgebouwd uit 3 onderdelen.

- 1** De **groepssessies** vormen de basis. Tijdens deze sessies doen de deelnemers kennis én ervaringen op over het begrip mentaal welbevinden. De verschillende bouwblokken van de geluksdriehoek vormen de leidraad doorheen de sessies. De deelnemers ontdekken de verschillende bouwstenen van mentaal welbevinden en hoe je geluk in eigen handen kan nemen, ook als je even uit balans bent. De sessies starten met een ijsbreker en een theoretische toelichting over 1 van de bouwblokken van de geluksdriehoek: jezelf kunnen zijn, je goed voelen, goed omringd zijn, omgaan met moeilijke momenten (de oranje bol). Daarna komen een aantal oefeningen aan bod die focussen op 1 of meerdere onderdelen van een specifiek bouwblok of de oranje bol. De oefeningen worden vaak theoretisch onderbouwd en zijn voorzien van de nodige instructies.

De tekst bij elk onderdeel van de groepssessies is uitgeschreven als spreektekst voor de lesgever.

Hier en daar worden ook tips vermeld. Deze staan in het oranje.



De achtergrondinformatie wordt in het grijsblauw aangegeven met een vergrootglas.

Er wordt verwezen naar het ZAAI magazine voor meer achtergrond of online ondersteuning bij de oefeningen. Voorafgaand aan elke groepssessie vind je een overzicht van alle inhouden en oefeningen.

- 2** Aan elke groepssessie zijn groepsopdrachten gekoppeld die gebundeld worden in een **zaaikalender**. Het doel hiervan is om de deelnemers uit te nodigen/enthousiast te maken om als groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal opdrachten en omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhouden uit de voorbije sessie. Je kan als organisator zelf kiezen welke geschikt zijn om uit te voeren met jouw deelnemers.

- 3** Tijdens de groepssessies worden er opdrachten uitgevoerd. Enkele hiervan zijn opgenomen in de **ZAAI magazines**. Hierin vind je ook meer achtergrondinformatie die aansluit bij de sessies. Er is een magazine voor elk onderdeel van de geluksdriehoek. Verder vind je er tips, doorverwijzingen, nog meer oefeningen, linken naar audio- en beeldfragmenten, interviews, ... ZAAI is zowel op papier als online beschikbaar. Je kan er met de deelnemers tijdens de sessie mee aan de slag of beschikbaar stellen om er op een later tijdstip individueel mee aan de slag te gaan.

In deze leidraad voor organisatoren vind je naast de 3 onderdelen een toelichting over hoe dit traject tot stand is gekomen, tips om in dialoog te gaan met de deelnemers, uitleg over het concept mentaal welbevinden en hoe je ermee aan de slag kan gaan, een verdieping in het theoretische kader van de geluksdriehoek, de conclusies van de nodenbevraging bij landbouwers en verwijfsadressen.

WAT VOORAF GING

Het mentaal welbevinden van landbouwers staat onder druk: enerzijds wegens externe factoren, zoals droogte, financiële moeilijkheden, klimaatverandering, veranderende wetgeving, ... en anderzijds door het taboe dat in landbouwmiddens (nog steeds) heerst rond omgaan met moeilijkheden. Landbouwers blijken te beschikken over een Spartaanse mentaliteit waarbinnen bezig zijn met je mentaal welbevinden als soft wordt beschouwd. Door hier niet openlijk over te spreken, wordt dit taboe in stand gehouden.

Onderzoek toont aan dat de mentale gezondheid van land- en tuinbouwers sterk onder druk staat. Het verhogen van kennis en het versterken van gezondheidsvaardigheden om de mentale gezondheid zelf in handen te nemen, kan land- en tuinbouwers hierbij ondersteunen. Onderzoek toont eveneens aan dat, wanneer men actief en preventief inzet op het versterken van het mentaal welbevinden, dit beschermt tegen moeilijkheden die later op je pad kunnen komen.

Het onderwijs kan een krachtige ingangspoort zijn en vormt een belangrijke setting voor gezondheidspreventie en het beïnvloeden van zogenaamde 'mental health literacy', kennis én kunde rond mentaal welbevinden. Niet alleen de onderwijscontext, maar ook andere settings kunnen de kennis, en vooral ook de kunde rond mentaal welbevinden en omgaan met moeilijkheden, van (jonge) landbouwers (in spe) verhogen. Al doende worden zaadjes geplant en kan het taboe stap voor stap doorbroken worden.

Dit initiatief kadert binnen het Vlaams Actieplan Welbevinden in de Landbouw en kwam tot stand met steun van het Departement Landbouw en Visserij en het Europees Innovatie Partnerschap (EIP)

Met deze steun werd een [Operationele Groep](#) samengesteld, bestaande uit verschillende actoren binnen en buiten de landbouwsector. Deze Operationele Groep bracht de noden van (jonge) landbouwers omtrent mentaal welbevinden in kaart en poogt met dit educatief traject hier een antwoord op te bieden. De Klankbordgroep, eveneens bestaande uit verschillende actoren binnen en buiten de landbouwsector met een grote invloed vanuit het onderwijsveld, bood een luisterend oor, wierp een kritische blik en leverde net zoals de Operationele Groep een bijdrage in de verdere implementatie. De inbreng van landbouwers realiseerden we via focusgroepen. Hun verhalen en getuigenissen integreerden we in de sessies en het ZAAI magazine.

Het educatieve traject biedt toekomstige land- en tuinbouwers handvatten aan om hun eigen mentaal welbevinden te versterken. Het duurzaam verankeren van een aanbod rond mentaal welbevinden in het onderwijs, zorgt ervoor dat steeds meer jonge land- en tuinbouwers vertrouwd raken met vaardigheden die hun mentaal welbevinden en positieve mentale gezondheid kunnen versterken. Hierdoor zullen zij er ook meer aandacht aan besteden én wordt er op grotere schaal bewustwording gecreëerd over de thematiek. Daardoor kan ook de sociale norm worden bijgesteld: *regelmatig aandacht besteden aan mentaal welbevinden, ook wanneer er geen problemen zijn; onwelbevinden en problemen aankaarten en bespreekbaar maken; hulp zoeken wanneer nodig; ...*

Het educatief traject werd gedurende het academiejaar 2022-2023 uitgetest bij de studenten van de richting Agro- en Biotechnologie aan de Odisee Co-hogeschool. Op basis van deze pilootversie werd de uiteindelijke versie vormgegeven.

NODEN JONGE LANDBOUWERS

De in kaart gebrachte noden (omtrent mentaal welbevinden) van jonge landbouwers kunnen onderverdeeld worden in 5 verschillende luiken (die mekaar uiteraard kunnen overlappen):

- **Work-life balans**
Leven en werken zijn in landbouwmiddens erg met mekaar verweven. De plek waar wordt gewerkt, is vaak dezelfde plek als waar dag in dag uit wordt geleefd. Een gezonde work-life balans vind je door te ontprikkelen, het stresssysteem een kans te geven te herstellen. Net dat is door de kenmerkende context moeilijk.
- **Omgaan met stressoren**
(Jonge) landbouwers blijken eerder op een Spartaanse manier om te gaan met stressoren. Frustraties worden opgekropt en worden uit de weg gegaan door nog meer te werken. Dit houdt de zorgen en stress niet tegen op lange termijn. Het is dus belangrijk om de gereedschapskoffer te vullen met copingsvaardigheden en op te merken dat jij niet de enige bent die voor uitdagingen staat.
- **Zelfkennis: de landbouwer/student als persoon**
We krijgen allemaal een waardenkader mee van thuis en de context waarin we opgroeien. Kritische zelfreflectie en het in vraag stellen van evidenties zijn dan belangrijk. Het niet stilstaan bij en het niet communiceren over deze zaken kunnen een negatieve impact hebben op het mentaal welbevinden.
- **Communicatie**
Er blijkt nog steeds een zwijgcultuur te bestaan onder landbouwers. We willen het taboe doorbreken: aangeven dat je met iets worstelt, hoeft niet als zwak beschouwd te worden. De vaardigheid om gevoelens onder woorden te brengen, ontbreekt bij menig landbouwer. Het aanbrengen van communicatievaardigheden kan miscommunicatie voorkomen en leiden tot een open praatcultuur.
- **Verbondenheid**
Er blijkt een sterke verbondenheid te zijn tussen landbouwstudenten. Vanuit deze verbinding kan er veiligheid, openheid en kwetsbaarheid ontstaan, waardoor ze op elkaar kunnen steunen en van elkaar kunnen leren. Dit kan op zijn beurt bijdragen tot het doorbreken van het taboe rond soft skills. Lees hier meer over op de [projectpagina](#).

TRY-OUT

Tijdens het academiejaar 2022-2023 liep dit educatief traject een eerste keer, als test bij de studenten Agro- en Biotechnologie aan de Odisee Co-hogeschool (campus Waes).

Tijdens deze try-out werd via diverse kanalen informatie verzameld om het traject te optimaliseren en verder vorm te geven:

- **een pre- & post- test;**
- **feedbackgesprekken met studenten en docent;**
- **sessies meevolgen;**
- **overleg met de leden van de Operationele Groep;**
- **overleg met de leden van de Klankbordgroep;**
- **focusgroepen met landbouwers.**

We stelden een groot enthousiasme vast bij de verschillende betrokken partners, gingen aan de slag met hun kritische opmerkingen en bouwden verder aan een kant-en-klaar pakket zoals het nu voor jou ligt.

DE ONDERDELEN VAN HET TRAJECT

Het educatief traject 'Zaadjes van geluk' omvat 3 elementen: groepsessies, groepsopdrachten/omgevingsinterventies en het ZAAI magazine.

1. GROEPSSESSIES 'ZAADJES VAN GELUK'

Concept	<ul style="list-style-type: none">• Er zijn 8 kant-en-klare groepsessies om het mentaal welbevinden van jonge landbouwers (in spe) te versterken.• De sessies kunnen flexibel worden ingezet en ingebed, afhankelijk van de setting en werking van de organisatie. Je kan dus je eigen puzzel leggen, mits je rekening houdt met de nodige voorkennis.• De geluksdriehoek is het basiskader van deze sessies. Iedere sessie behandelt 1 van de 4 grote elementen uit de geluksdriehoek: jezelf kunnen zijn, goed omringd zijn, je goed voelen en de oranje bol.• Er wordt ingezet op herhaling. Voor elk bouwblok en de oranje bol zijn 2 sessies voorzien. Tijdens de sessie en doorheen de verschillende sessies worden verbindingen gemaakt tussen de verschillende inhouden van elk bouwblok en de oranje bol.• Via verschillende ingangspoorten en methodieken wordt aandacht besteed aan de 4 elementen van de geluksdriehoek en de noden van (jonge) landbouwers.• Er wordt een link gelegd met de Zaaikalender en het ZAAI magazine.
Doelstellingen	<p>Aan elke inhoud en oefening zijn doelstellingen gekoppeld. Algemeen stelt het educatief traject volgende doelstellingen voorop:</p> <ul style="list-style-type: none">• aandacht besteden aan mentaal welbevinden;• kennis verhogen over geluk (of mentaal welbevinden);• leren van mekaar;• uitwisselen van ervaringen;• uitdagen tot zelfreflectie;• aan de slag gaan met handvatten en het eigen geluk in handen nemen;• zaadjes planten rond het omgaan met mentaal welbevinden;• antwoorden bieden op de noden die landbouwers ervaren i.v.m. mentaal welbevinden.
Duur	<p>Iedere sessie duurt ongeveer 120 minuten. De tijdsduur per onderdeel van de sessie varieert van 5 tot 50 minuten. Aanpassingen afhankelijk van de doelgroep en context zijn volgens eigen inschattingen mogelijk.</p>
Ideaaltraject voor een onderwijsinstelling	<p>Het volledige ideaaltraject van 8 sessies werd ontwikkeld voor onderwijsinstellingen met de richting Agro- en Biotechnologie, bestaande uit 3 academiejaren:</p> <p>Academiejaar 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Sessie 1: ik ben ... een landbouwer (jezelf kunnen zijn)• Sessie 2: shit happens! (de oranje bol)• Sessie 3: sociale dieren (goed omringd zijn)• Sessie 4: I feeel goooood (je goed voelen)

Aanpasbaarheid

Academiejaar 2

In het tweede jaar worden dezelfde elementen herhaald, maar via andere methodieken en insteken.

- Sessie 5: me, myself en mijn geluk (jezelf kunnen zijn)
- Sessie 6: shit happens, again! (de oranje bol)
- Sessie 7: supporters (goed omringd zijn)
- Sessie 8: aardig zijn voor (jezelf) kost niets (je goed voelen)

Academiejaar 3

Blijvend inzetten op groepsopdrachten en omgevingsinterventies

Het traject kan aangepast worden al naar gelang de context, mogelijkheden en noden. Een flexibele inzet van inhoud en oefeningen is mogelijk, hou hierbij rekening met de nodige voorkennis. Sessies 5 t.e.m. 8 bouwen verder op wat in sessie 1 t.e.m. 4 werd aangereikt of leggen andere accenten binnen het bouwblok.

We raden aan om minimum de eerste 4 sessies in te plannen, zodoende komt ieder element van de geluksdriehoek aan bod.

Je kan er dus voor kiezen om je eigen traject uit te werken door bijvoorbeeld:

- het aantal sessies te beperken;
- de sessies in te korten door bepaalde methodieken, onderwerpen, ... weg te laten;
- de sessies uit te breiden met methodieken, onderwerpen uit sessies 5 t.e.m. 8;
- zelf een sessie samen te stellen met diverse methodieken en onderwerpen;
- meer/minder in te zetten op het individueel (op voorhand dan wel achteraf) maken van oefeningen/opdrachten;
- meer/minder inzetten van de Zaaikalender.

Tips

Tijdens de try-out kregen we telkens feedback. De input van de pre- en post-test lieten ons toe de kwaliteit, inhoud en organisatie bij te sturen. Bij de inhoud en oefeningen vind je tips die jou kunnen helpen om de aanpak aan te passen aan de doelgroep, omstandigheden en/of context.

Algemeen kunnen we opmerken dat:

- het een grote meerwaarde is om de sessies op locatie door te laten gaan. De deelnemers krijgen op deze manier veel meer voeling met het werkveld. De geleerde/behandelde inhoud komen *zo tot leven*;
- de aanwezigheid van een landbouwer een grote meerwaarde is. Deelnemers kunnen vragen stellen en de inhoud uit de sessies worden zo concreet. Ook zien deelnemers hierdoor de noodzaak van zulke sessies beter in. Een voorbereidend gesprek is aan te bevelen;

	<ul style="list-style-type: none"> · het reflectieproces van de deelnemers makkelijker op gang komt wanneer je als begeleider ook jouw ervaringen en inzichten deelt. Neem de oefeningen vooraf zelf door, vul ze in zodat je voldoende voorbeelden kan geven. Je creëert zo een open communicatiesfeer; · het delen van persoonlijke verhalen de interesse verhoogt en verbinding creëert met de eigen of toekomstige leefwereld. Nodig sprekers uit, zoals eerder aangehaald. Dat kunnen de landbouwers op locatie zijn maar ook mensen van bijvoorbeeld Boeren op een Kruispunt; · jongere deelnemers nog veraf kunnen staan van de valkuilen en moeilijkheden van de sector. Voor hen is het extra belangrijk om voldoende antwoord te bieden op de 'waarom'-vraag: wat is het doel en het nut van deze sessie(s)?
Media	<p>Alle media zijn beschikbaar voor het educatief traject. Hetzij kant-en-klaar via het pakket, als kopieerdokument, downloadbaar/printbaar.</p> <p>De linken naar audio- en/of visuele bestanden worden voor elke groepssessie vooraf vermeld in een overzichtskader en bij elk onderdeel of opdracht. Via de onlineversie van dit pakket kan je rechtstreeks doorklikken.</p>
Materiaal	<p>Voor bepaalde opdrachten is extra materiaal nodig, bijvoorbeeld balpennen, post-its, een bal, ... Dit wordt telkens bij de opdracht vermeld.</p>

2. GROEPSOPDRACHTEN: DE ZAAIKALENDER

Concept	<p>De Zaaikalender biedt mogelijkheden om met de aangereikte kennis en kunde aan de slag te gaan en geluk in handen te nemen. Het is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die de deelnemers op de locatie of in hun omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren.</p> <p>De opdrachten dagen de deelnemers uit om het geleerde uit de groepssessies om te zetten in de praktijk. Ze zetten aan tot actie. Deze interventies vinden plaats in de omgeving of context waar de deelnemers regelmatig vertoeven (zoals de campus van de hogeschool). Concrete instructies, posters, toegankelijke materialen nodigen de deelnemers uit om deel te nemen aan opdrachten die laagdrempelig en/of uitdagend zijn.</p>
Doelstellingen	<p>Deelnemers uitnodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal groepsopdrachten/omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.</p> <p>Deze opdrachten en interventies:</p> <ul style="list-style-type: none">• onderstrepen het belang van mentaal welbevinden;• maken mentaal welbevinden een zichtbaar en gedeeld gegeven;• nodigen deelnemers op een laagdrempelige manier uit tot actie;• bevorderen uitwisseling over mentaal welbevinden;• doorbreken het taboe dat bezig zijn met mentaal welbevinden soft is;• versterken verbondenheid;• dragen bij aan een sfeer en klimaat waar aandacht voor mentaal welbevinden kan en mag.
Duur	<p>De duur is afhankelijk van de interventie.</p> <p>De ene interventie kent een duidelijk einde, terwijl een andere de rest van het (academie)jaar aanwezig kan blijven.</p>
Ideaaltraject voor een onderwijsinstelling	<p>Aan iedere groepssessie zijn 3 interventies gekoppeld. Idealiter wordt een aanzet voor deze interventies gegeven tijdens de groepssessie en worden ze gedurende het traject opgevolgd.</p>
Aanpasbaarheid	<p>Er kan vrij worden gekozen op welke interventie al dan niet wordt ingezet. Extra of andere interventies op poten zetten, wordt uiteraard alleen maar aangemoedigd.</p>

Tips	<ul style="list-style-type: none"> · Bereid de opdrachten tijdens de groepsessies al voor. · Neem de deelnemers wat bij de hand, zet hen tijdens de groepsessies al aan het werk. · Verlaag de drempel door zelf ook deel te nemen en ervaringen te delen. · Enthousiasmeer collega's om deel te nemen. · Bekijk de mogelijkheden die de locatie biedt om de interventies zichtbaar te maken, ook voor niet-deelnemers aan het traject.
Media	<p>Alle media zijn beschikbaar voor het educatief traject. Hetzij kant-en-klaar via het pakket, als kopieerdokument, downloadbaar/printbaar.</p> <p>Via de onlineversie van dit pakket kan je rechtstreeks doorklikken.</p>
Materialen	<p>Voor bepaalde opdrachten is extra materiaal nodig, bijvoorbeeld balpennen, post-its, ... Dit wordt telkens bij de interventie vermeld.</p>

3. ZAAI MAGAZINE

Concept	<p>Het ZAAI magazine kan beschouwd worden als het individuele werkboek van iedere deelnemer.</p> <p>Hierin lezen ze extra (achtergrond)informatie, worden ze uitgenodigd tot zelfreflectie, kunnen oefeningen gemaakt worden, kunnen verhalen van andere landbouwers de herkenbaarheid vergroten, bieden cijfers stof tot nadenken, ...</p> <p>Elke ZAAI magazine is gelinkt aan 1 van de 4 elementen van de geluksdriehoek: jezelf kunnen zijn, goed omringd zijn, je goed voelen en de oranje bol.</p> <p>Tijdens de groepsessies wordt verwezen naar het magazine om bijvoorbeeld een oefening voor te bereiden of theorie na te lezen.</p>
Doelstellingen	<p>Deelnemers uitnodigen om als individu in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie horen inhouden en opdrachten die ze ook terugvinden in het ZAAI magazine.</p> <p>Het ZAAI magazine zet in op:</p> <ul style="list-style-type: none">· continuïteit: ook buiten groepsessies is er een aanbod om blijvend in te zetten op geluk;· tastbaarheid: een echt magazine om te lezen, doen, denken, ...;· integratie: de inhouden en opdrachten van elke sessie komen hierin samen;· reflectie: uitnodigende opdrachten, echte verhalen, ...;· verdieping: extra achtergrondinformatie.
Ideaaltraject voor een onderwijsinstelling	<p>Het ZAAI magazine is een weldoordachte aanvulling en uitbreiding op de groepsessies. De aantrekkelijke lay-out, uitdagende opdrachten, echte verhalen, ... nodigen de deelnemers uit het magazine te lezen, zetten aan tot reflectie, oefeningen voor te bereiden, ...</p> <p>Het vormt een geheel met de groepsessies en de zaikalender.</p>
Aanpasbaarheid	<p>Het magazine biedt extra achtergrondinformatie, meer oefeningen voor zowel de deelnemer als de organisator.</p> <p>Het magazine kan worden uitgedeeld aan verschillende doelgroepen binnen de landbouwcontext of kan online worden geraadpleegd en ingevuld.</p>
Media	<p>De magazines zijn zowel op papier als online beschikbaar.</p>

OVERZICHTEN VAN ALLE INHOUDEN

Sessie	Onderdelen geluksdriehoek	Inhouden groepsessie
Sessie 1: ik ben ... landbouwer	Jezelf kunnen zijn	<ul style="list-style-type: none"> · Speeddate · De geluksdriehoek · Speech voor je 100e verjaardag · Ik als landbouwer · 't Is niet altijd evident · Naar wie kijk ik op? · Zaaikalender
Sessie 2: Shit happens!	De oranje bol	<ul style="list-style-type: none"> · Mission impossible · De geluksdriehoek · Coping: waar koop je dat? · Metaforen moet je horen · 'Stress no stress'- spel · Op zoek naar rust · Work-life balans: over werken én leven · Zaaikalender
Sessie 3: Sociale dieren	Goed omringd zijn	<ul style="list-style-type: none"> · In stilte georganiseerd · De geluksdriehoek · With a little help from my friends: verbondenheid & concurrentie · Start to talk: verbindende communicatie · Thank you for the music · Zaaikalender
Sessie 4: I feeel goood	Je goed voelen	<ul style="list-style-type: none"> · Gedachtenexperiment · De geluksdriehoek · Energiebalans · Wat is piekeren? · Uit het hoofd komen · Bewuste aandacht · Koesteren · Zaaikalender
Sessie 5: Me, myself & mijn geluk	Jezelf kunnen zijn	<ul style="list-style-type: none"> · Ik ben uniek omdat · De geluksdriehoek · Kwaliteitenbingo · Bouwen aan je geluk · Levensboom · Zaaikalender

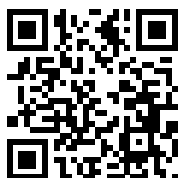
Inhouden Zaaikalender	Inhouden ZAAI magazine
<ul style="list-style-type: none"> · Trotsmuur · Complimentenkaartjes · Sociale media: #hierboerikvoor 	<ul style="list-style-type: none"> · De geluksdriehoek als kompas · Breinvoer: jezelf kunnen zijn · Getuigenis Els · DIY: speech voor je 100e verjaardag · DIY: ik als landbouwer · Getuigenis: om voor mezelf op zoek te gaan... · DIY: naar wie kijk ik op? · Zaaikalender · Cijfers & Wist-je-datjes
<ul style="list-style-type: none"> · Wall of fail/wall of stress · Sensibiliseringsaffiches · Zaaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen 	<ul style="list-style-type: none"> · Breinvoer: de oranje bol · Breinvoer: coping te koop · DIY: de spanningsschaal · Getuigenis: verwerken van tegenslagen · DIY: hoeden van Di Bono · DIY: relax, take it easy! · Breinvoer: 'evenwicht werk en gezin' · Getuigenis: de riem mag er wel eens af · Zaaikalender · Zaaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen · Cijfers & Wist-je-datjes
<ul style="list-style-type: none"> · Random Acts of Kindness · Gezamenlijke playlist · Message wall 	<ul style="list-style-type: none"> · Breinvoer: goed omringd zijn · Breinvoer: verbindende communicatie · Playlist: thank you for the music · DIY: gratitude letter · Getuigenis: zo helpen we mekaar · Zaaikalender · Cijfers & Wist-je-datjes
<ul style="list-style-type: none"> · Chille Boeren: bewust fotograferen van energie & rust · Stilteplek "het bankske" · Sensibiliseringsaffiches 	<ul style="list-style-type: none"> · Breinvoer: je goed voelen · DIY: time for me, myself & I · Inspiratie: ik ben hier echt · Getuigenis: ik voel me zo intens gelukkig · DIY: verkeerslicht · Inspiratie: piekertips · Breinvoer: proef het moment · Zaaikalender · Cijfers & Wist-je-datjes
<ul style="list-style-type: none"> · Happycode lunchmeeting · Bucketlist met mijn partner in crime · Dromenvanger 	<ul style="list-style-type: none"> · Getuigenis: "Ooit gedroomd werd werkelijkheid" · Breinvoer: over waarden en doelen · DIY: WOOP · DIY: kwaliteitenbingo · DIY: sterktes, de VIA test · DIY: competentieverkenner · Getuigenis: Patrick vindt het geluk tussen de druivenstokken in zijn wijngaard · DIY: bucketlist · Getuigenis: boeren klagen altijd · DIY: levensboom · Zaaikalender · Cijfers & Wist-je-datjes

Sessie	Onderdelen geluksdriehoek	Inhouden groepssessie
Sessie 6: Shit happens, again!	De oranje bol	<ul style="list-style-type: none"> · Inspirerende quotes · De geluksdriehoek · Donkere gedachten · Ontspannen met de vijfvingeroefening · Flexibele raamtekening · Omdenken · Zaaikalender
Sessie 7: Supporters	Goed omringd zijn	<ul style="list-style-type: none"> · Bolletje wol · De geluksdriehoek · Over de streep · Ik heb een probleem en ik kan steun vragen bij ... · Non-verbale communicatie · Connectie maken · Zaaikalender
Sessie 8: Aardig zijn (voor jezelf) kost niets	Je goed voelen	<ul style="list-style-type: none"> · Het is geluk(t)! · De geluksdriehoek · Milde vrienden · Zelfzorgtips · Gedachten op mute · Zaaikalender

Inhouden Zaaikalender	Inhouden ZAAI magazine
<ul style="list-style-type: none"> • Rad vol mogelijkheden • Let's make it QUOTE • Wat als boeren ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Breinvoer: optimisme • DIY: optimisme kun je leren • Terug in balans • Getuigenis: kom uit je kop • Podcast: blijven boeren!? • Breinvoer: wat is omdenken? • Quotes omdenken • Zaaikalender • Zaaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen • Cijfers & Wist-je-datjes
<ul style="list-style-type: none"> • Geocache: trotslijstjes/dankbaarheidlijstjes • Alsjeblieftjes • Collegialiteit 	<ul style="list-style-type: none"> • Breinvoer: steun vragen bij Boek • Zaaikaart: laat je omringen • Getuigenis Jo Brouns • Breinvoer: communicatie - meer dan woorden alleen • Getuigenis: Els vond zichzelf terug door anderen op te zoeken • DIY: netwerken maar! • Getuigenis Hilde Crevits • Zaaikalender • Cijfers & Wist-je-datjes
<ul style="list-style-type: none"> • Energiepins • 101 verwenmomenten • Kampvuur met de kuil van negatieve gedachten 	<ul style="list-style-type: none"> • DIY: positieve gedachten • Podcast: blijven boeren!? • Getuigenis: iedereen ziet dat het niet gaat • Inspiratie: zelfzorgtips • DIY: bewegingsoefeningen • DIY: bodyscan • Zaaikalender • Cijfers & Wist-je-datjes

In de verschillende magazines vind je extra getuigenissen, breinvoer, DIY's, cijfers, muziek, wist-je-datjes, spelletjes ...

Alle info en digitale materialen vind je op www.gezondleven.be/projecten/zaadjes-van-geluk.



AAN DE SLAG

Jouw antwoorden op onderstaande vragen helpen bij het bepalen hoe je met dit educatief pakket aan de slag gaat. Je kan het als volledig traject doorlopen van sessie 1 t.e.m. 8 of kiezen voor 1 of meerdere methodieken.

Heb je nog vragen neem dan contact op met de partnerorganisaties. In de colofon kom je via een klik op het logo op hun website terecht.

1 Bepaal je doelgroep

- Zijn het studenten, deelnemers aan de starterscursussen, landbouwers in spe, ervaren landbouwers, ...?
- Kun je in groep werken of gaat het om individuele momenten?
- Wat kan ik met de volledige groep of in kleinere groepen doen? Waar kunnen de deelnemers individueel mee aan de slag?

2 Voorkennis

- Welke voorkennis hebben ze zowel over hun stiel als over geluk?
- Heb je als organisator zelf voldoende voorkennis over de aangeboden theoretische onderdelen en methodieken?

3 Achterhaal de noden

- Wat zijn hun verwachtingen, waar willen de deelnemers aan werken?

4 Beschikbare tijd

- Zijn er meerdere contacten met de deelnemers of is het éénmalig?

5 3 onderdelen

- Doorloop ik het ideaaltraject of kies ik voor onderdelen?
- Welke groepsopdrachten en/of omgevingsinterventies kan/wil ik inzetten?
- Gebruik ik de digitale of de gedrukte ZAAI magazines?

6 Logistiek

- Wie begeleidt de groepssessies?
- Heb ik een geschikte locatie?
- Beschik ik over de nodige materialen om de inhoud over te brengen en de opdrachten uit te voeren?

IN DIALOOG GAAN MET DE DEELNEMERS

GESPREKSVAARDIGHEDEN

Om de dialoog te bevorderen tussen zowel deelnemers onderling (ervaringen uitwisselen), als tussen de organisator en de deelnemers, geven we hier enkele uitgangspunten en gespreksvaardigheden mee.

Soms gaat dat vanzelf, terwijl er op andere momenten wat actiever aan gewerkt moet worden. Dialoog en interactie zijn belangrijke elementen van het educatief traject.



BOUW SAMEN AAN EEN VEILIGE GROEPSSFEER:

- **Zet in op kennismaking en ontmoeting.**

TIP: je kan hiervoor gebruik maken van de methodiek van de **pro-actieve cirkel**

- **Maak duidelijke afspraken:**

- we respecteren mekaar en laten mekaar uitspreken;
- we lachen niet met mekaar;
- wat hier wordt verteld en gedeeld, blijft binnen dit lokaal;
- ...

TIP: je kan hiervoor gebruik maken van **PIKALL**:

P = privacy; alles wat in deze groep tijdens de oefeningen wordt gezegd, blijft binnen deze groep.

I = ik; je praat enkel over jezelf en je gebruikt best de ik-boodschap.

K = keuze; je mag zelf kiezen wat je wil inbrengen, voel je niet verplicht.

A = actie; neem actief deel aan de oefeningen op je eigen manier.

L = luisteren; luister naar wat anderen inbrengen, vel geen oordeel.

L = lachen; hou het plezant, lachen mag, uitlachen niet.

- **Teach what you preach:**

geef zelf het goede voorbeeld door bijvoorbeeld geen oordeel te vellen.

- **Bereid de opdrachten als begeleider voor en vul de oefeningen eens voor jezelf in.**

Op deze manier heb je voeling met de opdracht en kan je de deelnemers makkelijker op weg helpen door bijvoorbeeld je eigen antwoorden te delen. Het delen van eigen voorbeelden zorgt voor meer verbinding en creëert openheid.



DEEL DE GROEP REGELMATIG OP IN KLEINERE (EN VEILIGERE) GROEPJES.



JIJ FACILITEERT HET GESPREK, MAAR EENS DE DIALOOG OP GANG IS EN ER UITWISSELING IS, KAN JE EEN STAPJE TERUGZETTEN.

De groep neemt het dan deels over. Hou de dialoog gaande door bijvragen te stellen, door mensen rechtstreeks aan te spreken, door op relevante onderdelen in te pikken, ...

STEL OPEN VRAGEN.

Hiermee zet je de studenten aan tot nadenken en het formuleren van een mening, in plaats van een snel 'ja' of 'nee' antwoord.

PARAFRASEER DOOR EEN BOODSCHAP SAMEN TE VATTEN IN JE EIGEN WOORDEN.

Op deze manier geef je aan dat je de ander(en) echt wilt begrijpen.

BEVRAAG OF HET ZO KLOPT EN OF JE HET JUIST HEBT BEGREPEN.

STIMULEER UITWISSELING DOOR ANDEREN TE BETREKKEN.

- "Hoe is dat voor jou?"
- "Ik zie je fronsen. Betekent dit dat je niet akkoord bent of het anders ervaart?"
- "Ik zie je knikken. Betekent dit dat je akkoord bent of het ook zo ervaart?"
- "Voor wie klinkt dit herkenbaar?"
- ...

VERLIES DE STILLERE DEELNEMERS NIET UIT HET OOG.

Betrek hen en spreek ze rechtstreeks aan. Leg hen echter geen druk op: merk je dat er voor hen onvoldoende veiligheid is in de groep, betrek hen dan vooral nadat je de groep in kleinere groepjes hebt verdeeld.

SPREKEN EN LUISTEREN GAAN HAND IN HAND.

- Geef aan dat je luistert door in te zetten op non-verbale communicatie door te knikken, 'hmmm' te zeggen, ...
- Durf stiltes te laten vallen.
- Let op je lichaamstaal en maak oogcontact.
- Vertrek vanuit een houding van '*not knowing*': *ik weet niet wat je bedoelt, maar ik luister op zo'n manier dat ik je kan begrijpen. Dit staat lijnrecht tegenover interpreteren: ik vermoed dat je dit bedoelt en ik interpreteer het dan ook op deze manier.*

OMGAAN MET WEERSTAND

De kans bestaat dat een belangrijk deel van de boodschap aan de studenten voorbijgaat en dat ze voornamelijk lijken te horen dat het aan henzelf is, dat ze het geluk zelf in handen moeten nemen. Het is dan niet nodig om je verhaal te verdedigen. Integendeel: zulke vragen en feedback kunnen net een relevante dialoog openen rond de (al dan niet) maakbaarheid van geluk. *Hoe kijken ze er zelf naar?*

Het is wel relevant om (opnieuw) te verwijzen naar de uitgangspunten van de geluksdriehoek: een deel van ons geluk wordt bepaald door de context en onze genen, terwijl je een ander aanzienlijk stuk zelf in handen kan nemen. Dit laatste is geen louter individuele, maar maatschappelijke verantwoordelijkheid.

Roept dit weerstand op bij de studenten? Reacties als *“men maakt het ons moeilijk met een constant veranderende regelgeving en nu moeten we het nog zelf in handen nemen ook. Als de context en de maatschappij zich aanpassen, zou het al veel beter gaan met ons geluk”* zijn begrijpelijk. Ook nu hoef je de weerstand niet zo snel mogelijk weg te werken en kan er een relevante denkoefening tot stand komen.

Enkele tips rond omgaan met weerstand zijn:

- Erken en benoem de weerstand. Dat mag best letterlijk.
- Het is geen welles – nietes verhaal. Luister eerst naar de visie en argumenten van de student(en) met weerstand. Door bijvragen te stellen, na te gaan of je hen goed hebt begrepen en hun verhaal te parafraseren (in je eigen woorden samenvatten), geef je de deelnemers het gevoel gehoord te worden.
- Daarna kan je kijken naar hoe beide verhalen verzoend kunnen worden door de uitgangspunten van de geluksdriehoek er (opnieuw) bij te nemen. Ondanks een moeilijke context is er nog steeds een deeltje geluk dat we in handen kunnen nemen. We hoeven ons dus niet volledig afhankelijk te maken van anderen, van de politiek, van de maatschappij..., niet?
- Houd in het achterhoofd dat jullie in dialoog gaan, niet in discussie.
- Roept weerstand van de anderen ook wat weerstand op bij jezelf? Merk het bij jezelf op en besef dat er geen juist of fout is. Je hoeft mensen niet onmiddellijk te overtuigen. Doorheen het traject worden de studenten automatisch meegenomen in de visie, worden ze uitgenodigd tot (zelf)reflectie én tot actie.
- Door de taal van landbouwers te spreken en weg te blijven van clichés en algemeenheden, verlaag je de kans op grote weerstand. Enkele duidelijke don'ts zijn:
 - spreken over *dé* landbouwer: iedereen is anders. Hou dus rekening met ieders leefwereld en context;
 - een zin als “Plan gewoon wat pauze en vakantie in” is een dooddoener.

WAT ALS DEELNEMERS ZICH NIET GOED IN HUN VEL VOELEN?

Het zou kunnen dat je opmerkt dat een deelnemer de laatste tijd stiller is dan anders of zelfs vaker afwezig is, dat die zich wat lijkt terug te trekken (of net heftig reageert), weinig input geeft en/of eerder negatief antwoordt.

Dit kunnen signalen zijn dat die persoon zich mentaal niet zo goed voelt. Spreek de deelnemer hier niet op aan in volle groep. Dat voelt onveilig, kan weerstand oproepen en zal jullie (vertrouwens)band geen goed doen.

Je kan de deelnemer er wel individueel op aanspreken:

- Benoem wat je opmerkt en bevrraag: “Ik merk dat je wat stil bent de laatste tijd. Is er iets dat je wil vertellen?”
- Ook hier geldt: probeer weg te blijven van interpretaties.
- Ook al zegt de deelnemer “jaja, ça va” en wilt die niets delen, je hebt toch aangegeven dat je er oprecht wilt zijn. Kom er een volgende keer eventueel op terug. De kans bestaat dat die nu wel ingaat op je toenadering.

Is een deelnemer zelf vragende partij voor een gesprek?

- Luister vooral en reik niet te snel kant-en-klare oplossingen aan.
- Moet er toch naar een oplossing worden gezocht, doe dit dan samen: “Heb je een idee van wat je zou kunnen doen?”
- Peil naar de verwachtingen: “Wil je dat ik luister of wil je dat ik je help om een oplossing te bedenken?”
- Spreekt een deelnemer je zelf aan, maar heb je op dat moment te weinig tijd of ruimte? Luister kort, toon erkenning en plan een moment in waarop je wél tijd hebt.

**Worstelt de deelnemer ergens mee en kan je onvoldoende hulp bieden omdat het je kader, mandaat, kennis of kunde te buiten gaat?
Kampt de deelnemer met psychische klachten?**

Bekijk dan samen waar die terecht kan.

Belangrijk: onderneem niets zonder dat de vragende partij op de hoogte is.

VERWIJSDRESEN

- **Dienst studentenvoorzieningen (STUVO)**
Studenten kunnen bij de STUVO's terecht voor een uitgebreide ondersteuning en dienstverlening tijdens hun studieloopbaan. Peersupport groepen en/of buddy werking is meestal ook een onderdeel van de werking van de STUVO's.
- **Huisarts**
Als eerste aanspreekpunt kan de huisarts studenten doorverwijzen naar andere gespecialiseerde hulp, zoals een CGG, CAW, zelfstandig psycholoog, ... Voor een huisarts van wacht kan je bellen naar het nummer 1733.
- **MoodSpace**
MoodSpace is een plek voor studenten. Vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en (veer)krachtig te studeren. Op de pagina 'hier kun je terecht' vinden studenten een up-to-date lijst van hulpverleningsadressen.
- **Tele-Onthaal**
Bij Tele-Onthaal kan je gratis en anoniem je verhaal kwijt. Zowel via telefoon (bel 106) als chat.
- **Zelfmoordlijn**
Bij de Zelfmoordlijn1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Zowel via telefoon (bel 1813) en chat als per mail.
- **JAC**
Het JAC is een onderdeel van het CAW en biedt een (gratis) luisterend oor aan jongeren.
- **De druglijn**
Voor alle vragen rond drank, drugs, pillen, gamen en gokken. De druglijn informeert, geeft tips en advies, biedt een luisterend oor en online zelfhulp aan.
- **Hulplijn geweld, misbruik en kindermishandeling**
1712 is een hulplijn voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en kindermishandeling. Ervaren hulpverleners staan je bij, geven je informatie en advies of verwijzen door naar verdere hulp. Zowel via telefoon (bel 1712) en chat als per mail.
- **Eetexpert**
Eetexpert helpt bij het zoeken naar gepaste hulpverlening bij eet- en gewichtsproblemen.
- **Zoek een psycholoog**
Op de website van de Psychologencommissie vind je een lijst van erkende psychologen in jouw buurt.
- **Boeren op een Kruispunt**
BoeK is een hulporganisatie voor alle Vlaamse boeren en tuinders in nood. De organisatie heeft als doel om alle Vlaamse land- en tuinbouwers te begeleiden bij financiële, economische, psychologische, technische of sociale problemen.

INSPIRATIE VOOR BEDRIJFSBEZOeken

De 'echte' verhalen raken meestal waar theorie dat niet kan. Je koos ervoor om aan de slag te gaan met dit pakket. Dan heb je wellicht naast de theoretische, technische, praktische, ... aspecten van de stiel ook oog voor zaken gerelateerd aan mentaal welbevinden. De theoretische onderdelen en opdrachten zullen hier zeker aan bijdragen. Heb je tijd en ruimte voor net dat ietsje meer? Bekijk dan of een bedrijfsbezoek mogelijk is zodat je het complete plaatje hebt. Het verhaal van de landbouwer is voor de deelnemers een waardevolle bron aan extra informatie.

Belangrijk: het hoeft niet altijd over grootse zaken te gaan! Ook de kleine successen (of kleine gelukskes) zijn meer dan relevant!

RELEVANTE VRAGEN VOOR DE LANDBOUWER

Wanneer je met de deelnemers een landbouwbedrijf bezoekt, ga je best vooraf in gesprek met de landbouwer. **Mogelijke vragen die gesteld kunnen worden aan de landbouwer zijn:**



Zaken die je als begeleider kan opmerken en benoemen zijn:

- hoe de landbouwer bewust en actief stilstaat bij de mooie elementen van de stiel;
- hoe de landbouwer in dialoog gaat met anderen;
- hoe de landbouwer een netwerk heeft waar die beroep op kan doen;
- hoe de landbouwer inziet dat het leven ook andere waardevolle zaken inhoudt dan alleen maar werk.

Afhankelijk van de inhoud die je koos uit de sessie kan je bepaalde accenten leggen.

WAT IS MENTAAL WELBEVINDEN EN HOE KAN JE HIER (ZELF) MEE AAN DE SLAG?

ZELF AAN DE SLAG MET JE MENTAAL WELBEVINDEN

Geestelijke gezondheid is een elementair onderdeel van onze algemene gezondheid. Binnen dat kader is het dus erg belangrijk om hiermee aan de slag te gaan, op een preventieve en bevorderende manier.

Dat geldt dus uiteraard ook voor docenten, proffen, ondersteunend personeel, begeleiders, ... Ook zij hebben er baat bij om hun bouwblokken van geluk stevig op te bouwen en te zoeken naar manieren om met 'oranje bollen' om te gaan.



Enkele opties die je hiermee kunnen helpen zijn:

- meer informatie rond mentaal welbevinden en de geluksdriehoek vind je op www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden;
- de gratis e-learning "Geluk zit in een klein driehoekje" neemt je mee in de wereld van de geluksdriehoek. Onderweg word je uitgenodigd en uitgedaagd om onmiddellijk aan de slag te gaan met de bouwblokken en oranje bol;
- op www.geluksdriehoek.be vind je heel wat informatie rond verschillende thema's (stress, angst, piekeren, eenzaamheid, burn-out, moeilijke momenten, zingeving, positiviteit, zelfvertrouwen, intimiteit, veerkracht, verbondenheid, geluk) en levensmomenten (werkloosheid, ouderschap, verlies, pensioen), getuigenissen van BV's en gewone Vlamingen én tools en oefeningen om onmiddellijk aan de slag te gaan.



EEN STREEPJE THEORIE

WAT IS MENTAAL WELBEVINDEN?

Wanneer we aan de slag willen gaan met het mentaal welbevinden van anderen (jonge landbouwers), moeten we natuurlijk wel eerst weten waar het over gaat...

Mentaal welbevinden is een belangrijk onderdeel van **geestelijke gezondheid**.

Die geestelijke gezondheid komt tot stand door een wisselwerking tussen 2 continua:

- 1** Het eerste continuüm (de horizontale, blauwe as) representeert de **geestelijke ongezondheid**, gaande van maximale tot minimale aanwezigheid van psychische symptomen en klachten. Denk aan angstklachten, depressie, burn-out, ASS, ADHD, ...

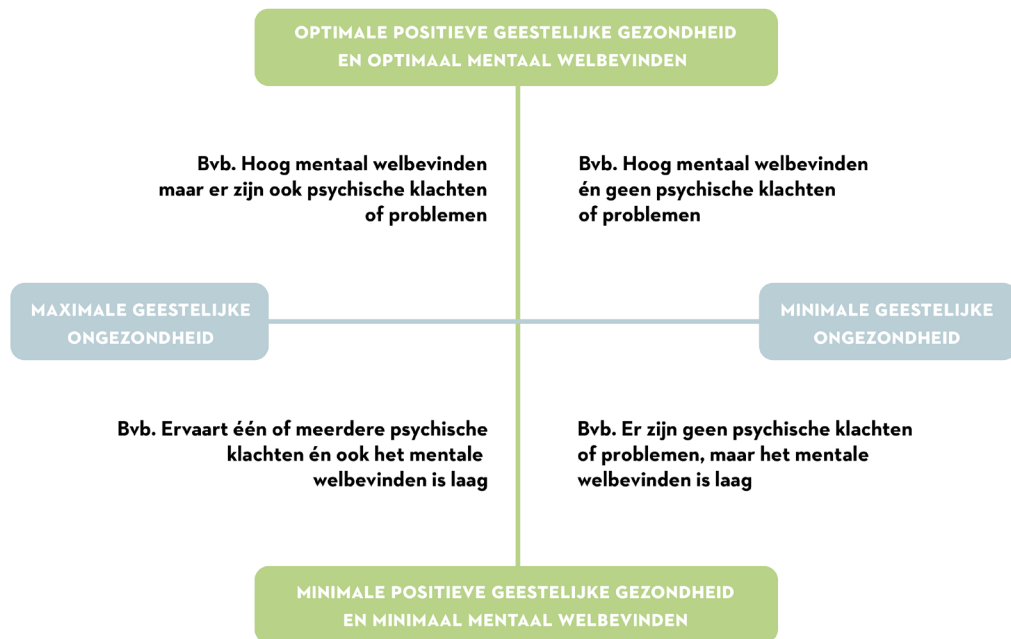
Hoewel er vaak naar deze as wordt gekeken om geestelijke gezondheid te omschrijven, volstaat deze echter niet. De definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt namelijk dat *gezondheid meer is dan enkel de afwezigheid van klachten*.

- 2** Het tweede continuüm (de verticale, groene as) geeft de **positieve geestelijke gezondheid** weer, gaande van je minimaal tot optimaal 'goed in je vel voelen'. Mentaal welbevinden is een maat voor deze positieve geestelijke gezondheid; het geeft weer waar iemand zich op dit continuüm bevindt.

Het tweevoudig continuüm model van Correy Keyes (2005) illustreert hoe deze 2 continua zich tot elkaar kunnen verhouden.

TWEEVOUDIG CONTINUÛM MODEL

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020
(OVERGENOMEN UIT SOTTICA ET AL., 2017; AANGEPAST VAN KEYES, 2005)



Je ziet in deze figuur dat de relatie tussen positieve geestelijke gezondheid en psychopathologie niet perfect is: een hoge score op positieve geestelijke gezondheid gaat niet noodzakelijk samen met minder psychische klachten. En omgekeerd: het is niet omdat je geen psychische klachten hebt dat je mentaal welbevinden hoog is en je je gelukkig voelt. Een goede positieve geestelijke gezondheid is ook mogelijk voor iemand met psychische klachten.

De continua zijn voortdurend in wisselwerking met elkaar. Deze wisselwerking laat toe dat het werken op één as ook kan leiden tot verschuivingen op de andere as: het versterken van het mentaal welbevinden kan ook in zekere mate psychische klachten doen afnemen. Het is dus zinvol om te werken aan mentaal welbevinden, ook wanneer er sprake is van psychopathologie.

GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING

Het werken aan mentaal welbevinden kan dus zowel je positieve geestelijke gezondheid versterken als een positief effect hebben op eventuele psychische klachten. **Geestelijke gezondheidsbevordering** zet primair in op het versterken van de as van positieve geestelijke gezondheid.

Geestelijke gezondheidsbevordering heeft met name als doel het mentaal welbevinden van iedereen te verhogen en iedereen te helpen zich gelukkiger te voelen.

Dit educatief traject beoogt dan ook het mentaal welbevinden van (jonge) landbouwers (in spe) te versterken.

Om het concept mentaal welbevinden helder voor te stellen en handvatten aan te bieden voor geestelijke gezondheidsbevordering, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw de **geluksdriehoek**.

DE GELUKSDRIEHOEK

Het doel van de geluksdriehoek is mensen bewustmaken van mentaal welbevinden en hen motiveren om ermee aan de slag te gaan. Om de herkenbaarheid te vergroten, spreken we niet over mentaal welbevinden, maar wel over geluk. De geluksdriehoek is een universeel model voor iedereen vanaf 3 jaar.

2 BELANGRIJKE UITGANGSPUNTEN

1 **Je 'gelukkig voelen' is iets wat je voor een stuk zelf kunt beïnvloeden.**
Wetenschappelijk onderzoek leert ons alsmaar meer over geluk en over wat ons (on)gelukkig maakt. Het 'nest' waarin we geboren worden, de omstandigheden waarin we opgroeien en de dingen die we meemaken, hebben een invloed op ons geluk. Het meest recente 'Nationaal Geluksonderzoek' toont bijvoorbeeld aan dat er een samenhang bestaat tussen ons inkomen en ons geluksgevoel: over het algemeen stijgt ons geluksgevoel samen met ons netto inkomen. Maar er is een grens. Boven die grens voelen mensen zich, ondanks hun hoge inkomen, minder gelukkig. Anderzijds zal iemand die er financieel heel slecht voorstaat het moeilijker hebben om zich gelukkig te voelen. Ook mensen met gezondheidsproblemen of een ernstige ziekte voelen zich meestal minder goed in hun vel. Gelukkig zijn hangt dus voor een deel af van 'geluk hebben'.

Wanneer 2 mensen met hetzelfde probleem geconfronteerd worden of met eenzelfde 'ongeluk' te maken hebben, kan de manier waarop ze ermee omgaan bepalen of ze zich meer of minder gelukkig voelen. En die manieren van omgaan met problemen kan je leren. Wanneer we hier spreken over 'geluk', dan hebben we het over het stuk geluksgevoel dat je zelf in handen hebt. Maar dat betekent niet dat we contextfactoren niet belangrijk vinden.

2

Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.

Bij de start van elk nieuw jaar wensen we elkaar 'een goede gezondheid en veel geluk' toe. Maar daar stopt het vaak bij, alsof we schrik hebben om over geluk te praten. Of misschien weten we niet hoe we dat moeten of kunnen doen? In elk geval is geluk iets dat er niet altijd moet zijn. Constant leuke en positieve gevoelens ervaren is een utopie. Dat willen we niet bereiken. Wat wel kan, is leren hoe je aan je geluk kan werken. Je gelukkig voelen gaat ook over het 'ongelukkig zijn' beheersen.



GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

ELEMENTEN VAN DE GELUKSDRIEHOEK

De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken. Ze zijn alle 3 belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat zie je duidelijk: de blokken passen als puzzelstukjes in elkaar.

- Het eerste bouwblok is **'Jezelf kunnen zijn'**. Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over 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 een zekere controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.
- Het tweede 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. Jij steunt hen ook als zij jou nodig hebben.
- Het derde bouwblok **'Je goed voelen'** gaat over je 'emotioneel' goed in je vel voelen. Dat betekent in de eerste plaats dat je positieve gevoelens kunt ervaren: plezier beleven, interesse hebben in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken. Maar het gaat ook over een veel ruimer gevoel van levenstevredenheid: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Minder positieve gevoelens kunnen er evengoed een plek krijgen: ze kunnen én mogen er zijn.

Aan ieder bouwblok zijn 3 vragen gekoppeld die de gebruiker uitnodigen om na te denken. Er is geen 'juist' of 'fout' antwoord. Maar wanneer je er dieper over nadent, stel je misschien wel vast dat je aan iets wilt werken. Deze vragen verwijzen immers naar de **competenties** waarop je kunt inzetten om het mentaal welbevinden te versterken. Door in te zetten op deze competenties bouw je de geluksdriehoek met andere woorden stevig op.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe beteken jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



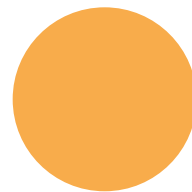
Waar krijg je energie van?

Onder de driehoek zie je een **oranje bol**. Die bol kan je uit balans brengen. Dat is niet erg: je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké. De oranje bol introduceert het concept **veerkracht** in het model: wanneer een persoon erin slaagt om, ondanks 'de bol', ondanks tegenslagen, toch (opnieuw) balans te creëren, vertoont die veerkracht. Hiervoor zal die persoon de verschillende competenties uit de driehoek actief en flexibel moeten inzetten als hulpbron.

De inhouden van en de theorie achter de geluksdriehoek vormen de basis binnen dit educatief traject. Kort gezegd willen we (jonge) landbouwers (in spe) helpen met het versterken van de vaardigheden die rechtstreeks gerelateerd zijn aan hun mentaal welbevinden.

Het is echter belangrijk om dit te doen vanuit de leefwereld, taal en noden van de landbouwers zelf. Vandaar dat we deze noden vooraf grondig in kaart hebben gebracht.

**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**



DE SESSIES

SESSIE 1: IK BEN ... LANDBOUWER

IN 'T KORT

Deze sessie gaat over zelfkennis: wie ben ik als persoon? Hoe wordt dit weerspiegeld in mijn (wens tot) landbouwer zijn? Tijdens deze sessie willen we jullie tot zelfinzichten laten komen door jezelf vragen te leren stellen: waarom doe ik de dingen die ik doe? Sta ik hierachter? Naar wie kijk ik op? Wie inspireert me en wat kan ik van hen leren?

INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: SPEEDDATE	/	/	10 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: ALGEMEEN & BOUWBLOK JEZELF KUNNEN ZIJN	Videofragment getuigenis Els - YouTube	/	15 min.
3. SPEECH VOOR JE 100E VERJAARDAG	Oefening in ZAAI	Balpenen	25 min.
4. IK ALS LANDBOUWER	/	Bal	20 min.
5. 'T IS NIET ALTIJD EVIDENT	/	/	20 min.
6. NAAR WIE KIJK IK OP?	Oefening in ZAAI	/	25 min.
7. ZAAIKALENDER	Zaai kalender en bijbehorende media	Post-its, balpenen	10 min.
			TOTALE DUUR 120 min

INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

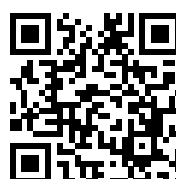
Inhoud
De geluksdriehoek als kompas
Breinvoer: jezelf kunnen zijn
Getuigenis Els
DIY: speech voor je 100e verjaardag
DIY: ik als landbouwer
Getuigenis: om voor mezelf op zoek te gaan...
DIY: naar wie kijk ik op?
Zaai kalender
Cijfers & Wist-je-datjes

[Lees het ZAAI magazine](#)

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
Trotsmuur
Complimentenkaartjes
Sociale media: #hierboerikvoor

► [Bekijk de zaai kalender](#)



DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSSBREKER: SPEEDDATE

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· leren mekaar kennen· leren zichzelf beter kennen
Opzet	kennismakingsopdracht: speeddate waarbij je jezelf voorstelt, je trots, talent en liefde voor de stiel met elkaar deelt
Duur	10 min.
Media	/
Materiaal	/

Kennismakingsopdracht

Aan de hand van speeddates zullen jullie elkaar beter leren kennen.

- Verdeel de groep in 2.
- De ene groep vormt een cirkel, met het gezicht naar de buitenkant. Zij zijn de binnencirkel.
- De tweede groep vormt de buitencirkel, rond de binnencirkel, met het gezicht naar de binnenkant.
- Iedereen heeft nu een gesprekspartner tegenover zich staan.
- We gaan telkens 1 minuut speeddaten. Na deze minuut draait de buitencirkel in wijzerzin door, waardoor de gesprekspartner wisselt. Als begeleider geef je telkens na 1 minuut een signaal.
- Iedere minuut staat een ander thema/een andere vraag centraal:
 - Stel jezelf voor in 5 kernwoorden en leg uit waarom je voor deze woorden kiest.
 - Waar ben je trots op?
 - Wat is je grootste talent?
 - Wat trekt je aan in de landbouwstiel?

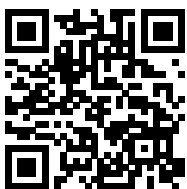
2. DE GELUKSDRIEHOEK: ALGEMEEN & BOUWBLOK JEZELF KUNNEN ZIJN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het belang van de sessies mentaal welbevinden op school· begrijpen de geluksdriehoek als kader voor mentaal welbevinden· begrijpen het bouwblok 'jezelf kunnen zijn'
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenair toelichting: relevantie en zinvolheid van de sessies 'Zaadjes van geluk' Videofragment met getuigenis van landbouwster over de schoonheid van de stiel en waar ze soms tegenop botst <ul style="list-style-type: none">· Aan de slag met de geluksdriehoek
Duur	10 min.
Media	Videofragment getuigenis Els - YouTube
Materiaal	/

Plenaire toelichting: relevantie en zinvolheid van de sessies 'Zaadjes van geluk'

We hebben elkaar net wat beter leren kennen, het ijs is gebroken. Dit is het begin van een traject om jullie mentaal welbevinden een boost te geven.

Binnen de opleiding staan we jullie bij om heel wat kennis en vaardigheden rond landbouwer zijn op te bouwen. Dat gaat dan over theorie, over praktische zaken, over wet- en regelgeving, ... Dat zijn natuurlijk elementaire zaken die je goed moet beheersen wanneer je als landbouwer aan de slag wilt gaan. Daarnaast vinden we het ook heel erg belangrijk om in te zetten op kennis en vaardigheden die niet per se over de landbouw, maar wel over jullie zelf en jullie welbevinden gaan: wat kunnen jullie doen om jullie goed of beter in jullie vel te voelen? Wat doen jullie al? Wat kunnen jullie doen wanneer het wat moeilijker gaat? Wie of wat kunnen jullie inzetten voor meer geluk? In de sessies 'Zaadjes van geluk' gaat het hierover.



*Waarom is dit relevant, vraag je je nu misschien af?
De landbouwster in [het filmpje](#) legt mooi uit waar het om gaat!*

Deze mevrouw vertelt hoe schoon de stiel kan zijn, maar ook hoe moeilijk het vaak is. Als landbouwer bots je tegen heel wat zaken aan. Het financiële plaatje is meestal het eerste waaraan wordt gedacht. Een goed plan is nodig om het rendabel te houden. Maar zoals deze mevrouw aangeeft, zijn landbouwers, naast bedrijfsleiders, vooral ook mensen. Mensen die gewaardeerd willen worden, die samen moeten leven en werken. Dat is niet altijd makkelijk. Het mentale luik waar ze over spreekt, is zo belangrijk om op in te zetten, anders houden landbouwers het niet vol... Dat blijkt ook uit cijfers.

Ik weet dat er vaak wat lacherig wordt gedaan over het mentale: da's soft, we lachen het weg, we zien later wel, ... Jammer genoeg leidt deze visie ertoe dat de landbouwgemeenschap (en dan vooral de mannen) een groter risico loopt op suicide dan andere bevolkingsgroepen. Klinkt heftig, maar het is wel de realiteit.



Onderzoek toont aan dat de mentale gezondheid van land- en tuinbouwers sterk onder druk staat. Het versterken van mental health literacy (m.n. het verhogen van kennis en versterken van gezondheidsvaardigheden om (positieve) mentale gezondheid zelf in handen te nemen) kan land- en tuinbouwers hierbij ondersteunen. Het onderwijs vormt een belangrijke setting voor (gezondheids)preventie en het beïnvloeden van mental health literacy. Via een participatieve wijze werkten we aan dit educatieve traject 'mentaal welbevinden', gericht op studenten of toekomstige land- en tuinbouwers. Het traject wordt gevoed door een synergie van ervaringen en expertises uit verschillende sectoren: de land- en tuinbouwsector, de preventiesector en het onderwijs. We rekenen bijvoorbeeld op Groene Kring en Jong-ABS voor hun inbreng van practice-based kennis en inzichten. Het verhaal van de land- en tuinbouwer krijgt een plek binnen de verschillende onderdelen. We ervaren tijdens de try-out de grote waarde die studenten hechten aan de inbreng van de doelgroep. Daarnaast leverden ILVO en Gezond Leven evidence-based kennis en inzichten zodat we hier en daar vaststellingen kunnen staven met cijfergegevens. Gezond Leven is expert op vlak van kennis en inzichten aangaande mentaal welbevinden. Die koppelden we aan de [specifieke noden en verwachtingen binnen de land- en tuinsector](#). Een sterke samenwerking dus tussen diverse partners (ILVO, Groene Kring, Jong-ABS, Gezond Leven) en Odisee als expert binnen het hoger onderwijsveld.

Binnen de landbouwersgemeenschap leeft de overtuiging dat psychische problemen een uiting zijn van 'zwakte' (<https://www.iwa.wales/agenda/2019/09/mental-health-is-the-silent-crisis-in-our-farming-communities/>). Er heerst een sterk taboe op psychische problemen in deze sector. Dit creëert een bepaalde sociale norm binnen deze gemeenschap: je praat niet over (psychische) problemen of moeilijkheden, je werkt (nog) hard(er) om met deze problemen om te gaan. Er wordt weinig hulp gezocht en eerder gekozen voor praktische probleemoplossingen (Kennedy et al., 2014; Goffin, 2014). Met dit initiatief willen we deze sociale norm bijsturen om zo meer in te zetten op het mentaal welbevinden. Binnen de context van een opleidingsonderdeel of workshop biedt dit educatieve traject de mogelijkheid om een brug te bouwen naar de werkcontext en zo de transfer van kennis en vaardigheden faciliteren. Op die manier is er wel aandacht voor de zogenaamde 'soft skills' en zijn jullie beter voorbereid op mogelijke uitdagingen waar je in de toekomst mee te maken krijgt. We streven zo naar meer gelukkige land- en tuinbouwers.

Aan de slag met de geluksdriehoek



Het kader dat we hierrond (het omgaan met en versterken van mentaal welbevinden) hanteren is de geluksdriehoek.

De geluksdriehoek is een theoretisch model dat alle kennis over dat stukje van je mentaal welbevinden (oftwel 'geluk') dat je zelf in handen kan nemen, bundelt en het concept op een eenvoudige, behapbare manier voorstelt.

Zoals je kan zien, is de driehoek opgesteld uit 3 grote elementen die als puzzelstukjes in mekaar klikken. We noemen deze 'de bouwblokken van geluk'. Vanuit onderzoek weten we namelijk dat ons geluk bepaald wordt door deze 3 elementen:

- jezelf kunnen zijn: weten wie je bent en wat je belangrijk vindt;
- je goed voelen: positieve emoties beleven, maar ook om kunnen gaan met de meer negatieve emoties;
- goed omringd zijn: mensen om je heen hebben.

In ieder bouwblok zie je ook telkens 3 symbolen staan. Deze komen terug in de legende in de vorm van vragen om je aan het denken te zetten. Maar eigenlijk gaan deze over een soort van vaardigheden of competenties die dat bouwblok stevig opbouwen. Het goede nieuws is: het gaat over vaardigheden die we kunnen versterken! Dat is dan ook onmiddellijk een belangrijk uitgangspunt van de geluksdriehoek: **we kunnen ons geluk deels in handen nemen**. Uit onderzoek weet men dat ons geluk voor een stuk bepaald wordt door enerzijds onze genen (waar we dus mee geboren worden en waar we niets aan kunnen doen) en anderzijds de context en de plek waarin we opgroeien. Onze mate van geluk hangt dus een beetje af van 'geluk hebben'. Maar er blijft dus een stuk geluk over waar we zelf wat aan kunnen doen. Let wel: dat betekent niet dat we vinden dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor het eigen geluk! Het is een gedeelde verantwoordelijkheid van de samenleving.

Een laatste essentieel element in de figuur is de oranje bol, rechtsonder. Deze stelt een tweede belangrijk uitgangspunt voor. De boodschap bij de oranje bol luidt: **perfect geluk bestaat niet. Soms ben je uit balans en dat is oké.** Met andere woorden: die oranje bol staat voor tegenslagen die ons uit balans kunnen brengen. En dat is niet erg! We kunnen best wel omgaan met wat tegenslagen als we onze bouwblokken van geluk van een stevig fundament voorzien.

We zien de geluksdriehoek als een kompas dat een richting aangeeft. De onderdelen staan symbool voor de elementen van ons geluk. Je kan er zelf mee aan de slag en je eigen vaardigheden en kennis over de onderdelen versterken.



Het educatieve traject biedt de mogelijkheid om stil te staan bij 1 van de bouwblokken of om in te zetten op meerdere onderdelen. Er is ook telkens verdieping of een eventueel alternatief voorzien om de vaardigheden en kennis te versterken.

We verwijzen jullie ook graag door naar geluksdriehoek.be.

Bij elk onderdeel hoort een ZAAI magazine. Daarin vinden jullie niet alleen meer informatie over de geluksdriehoek, maar ook getuigenissen van landbouwers, (denk)oefeningen en interessante weetjes en cijfers.



Het magazine ZAAI is zowel op papier als **online** beschikbaar. Je kan er met de deelnemers tijdens de sessie mee aan de slag of beschikbaar stellen om er op een later tijdstip individueel mee aan de slag te gaan.

Bouwblok 'jezelf kunnen zijn'



De sessies 'Zaadjes van geluk' starten telkens vanuit de theorie van de geluksdriehoek. De algemene uitleg nam je hierboven al door. Het is zeker niet slecht om de algemene structuur bij een nieuwe sessie even kort te herhalen.

Hier staan we stil bij het bouwblok 'jezelf kunnen zijn'. Welke fundamenten kan je leggen om dit bouwblok te verstevigen?

- Weten wat je belangrijk vindt in het leven, wie je wilt zijn en waar je voor wilt staan.
- Je sterktes ontdekken zodat je trots kan zijn op jezelf.
- Weten waar je voor wilt gáán en manieren zoeken om dit ook effectief te doen.

Je herkent misschien al enkele zaken waar we tijdens het speeddaten bij hebben stilgestaan. In de rest van deze sessie bouwen we hierop verder.

3. SPEECH VOOR JE 100E VERJAARDAG

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· staan stil bij de zaken die zij belangrijk vinden· geven aan wat ze belangrijk vinden· geven aan waar ze trots op zijn· geven aan wat ze hebben bereikt
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Individuele opdracht: voorbereiding speech. Wat wil je dat er over jou wordt verteld, hoe blikken we terug op jouw leven?· Duo-uitwisseling m.b.v. richtvragen en samenvatting van de kern van de speech· Plenaire terugkoppeling m.b.v. richtvragen
Duur	25 min.
Media	Geluksdriehoek.be Speech voor je 100e verjaardag of in ZAAI
Materiaal	Balpen

Tip: bereid de opdrachten als begeleider voor en vul de oefening eens voor jezelf in. Op deze manier heb je voeling met de opdracht en kan je de deelnemers makkelijker op weg helpen door bijvoorbeeld je eigen antwoorden te delen. Het delen van eigen voorbeelden zorgt voor meer verbinding en creëert openheid.

Om voor een groter gevoel van veiligheid te zorgen, kan je bij de start van de oefeningen enkele afspraken maken. Je kan bv. gebruik maken van **PIKALL**:

- P = privacy; alles wat in deze groep tijdens de oefeningen wordt gezegd blijft binnen deze groep.
- I = ik; je praat enkel over jezelf en je gebruikt best de ik-boodschap.
- K = keuze; je mag zelf kiezen wat je wil inbrengen, voel je niet verplicht.
- A = actie; neem actief deel aan de oefeningen op je eigen manier.
- L = luisteren; luister naar wat anderen inbrengen, vel geen oordeel.
- L = lachen; hou het plezant, lachen mag, uitlachen niet.

Individuele opdracht



De 'speech voor je 100e verjaardag': deze methodiek staat ook in het [ZAAI magazine](#). Een ideale gelegenheid om de deelnemers kennis te laten maken met beschikbare media naast deze lessen.

Deze denkoefening brengt je naar de toekomst. Je mag jezelf voorstellen als een persoon die de gezegende leeftijd van 100 jaar heeft bereikt. Er wordt voor jou een groot feest gegeven. Iedereen die je liefhebt is aanwezig ('t is een magisch feest, dus denk niet te hard na over hoe oud deze mensen op dat moment zouden zijn), je lievelingseten wordt geserveerd, je favoriete zanger/groep of DJ treedt op, ... Kortom: het is een geweldig feest, helemaal op jouw maat.

Na het eten vragen ze je om plaats te nemen in een comfortabele zetel die voor het podium staat. Eén voor één betreden belangrijke mensen uit je leven dat podium en houden ze een speech over jou.

De vraag luidt nu: wat zou je willen dat er over je verteld wordt? Hoe zou je willen dat de mensen terugblikken op je leven? Aan de hand van jouw antwoorden op enkele vragen geef je de speech vorm.

Neem het ZAAI magazine en beantwoord de vragen bij de oefening 'speech voor je 100e verjaardag'. Neem hier ongeveer 10 minuten de tijd voor. Je kan het ook online invullen.

Tijd te kort? Dat kan! Na de sessie kan je er uiteraard nog verder bij stilstaan.

Duo-uitwisseling

Stel elkaar de volgende vragen:

- Wat wordt er over je gezegd in de speeches?
- Wat zegt dit over jou?
- Welke elementen definiëren jou als persoon?
- Als iemand die je niet kent meeluisterde naar de speeches, wat moet die persoon er dan zeker uit oppikken om een goed beeld van jou te krijgen?
- Als de persoon die in de speech geportretteerd wordt het cijfer 100 voorstelt, welk cijfer ben je dan nu?
Met andere woorden: hoezeer verschil je van deze '(ideale) toekomstige ik'?

Na deze uitwisseling vatten jullie het voor (en over) mekaar samen: "als ik het goed begrijp dan..."

- ... hecht je veel belang aan ...
- ... ben je trots op ...
- ... wil je staan voor ...

Plenaire terugkoppeling

Geef deelnemers de kans om hun ervaringen uit te wisselen. Faciliteer het groepsgesprek door (bijvoorbeeld) de volgende vragen te stellen:

- *Hoe was het voor jullie om je dit feest en de speech in te beelden?*
- *Staan jullie - los van de leeftijd - ver van de persoon af over wie het op het feest ging?*
- *Klopten de samenvattingen voor jullie?*
- *Wie wil hier graag nog wat over kwijt?*

4. IK ALS LANDBOUWER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· maken hun eigen waarden kenbaar· geven aan wat ze zelf willen· geven hun doelen aan
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Individuele reflectie over wie ze als landbouwer willen zijn· Plenair bewegspel waarbij de persoon die de bal vangt zijn reflectie kan toelichten· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	20 min.
Media	/
Materiaal	Eventueel een bal of een ander voorwerp dat je naar mekaar kan gooien

Individuele reflectie

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- sta even kort stil bij wie je bent
- waar je voor staat
- waar je belang aan hecht als persoon

Leg de link met 'landbouwer zijn': maak de volgende zin af: "Als landbouwer wil ik ..."
Je krijgt 5 minuten de tijd om hierover na te denken.
Tip: noteer wat zaken op een kladblad.

Belangrijk: het gaat er hier niet om of je als landbouwer vooral gewassen wilt telen, dan wel met dieren wilt werken, maar wél hoe je als landbouwer in het leven en in het werk wilt staan.
Bijvoorbeeld: "Als landbouwer wil ik iets betekenen voor mijn buurt." Of...

Plenair bewegspel

Oké, genoeg stilgezeten en nagedacht! We gaan een beetje bewegen.

- Iedereen mag rechtstaan en we maken een beetje plaats.
- Om het stilzitten te doorbreken gaan we eventjes (ter plaatse) joggen.
- Ik tik zo dadelijk iemand op de schouder. Deze persoon geeft een antwoord op de vraag "Als landbouwer wil ik..." en daarna springt die in de lucht. Iedereen die zich in de uitspraak kan vinden en dat aspect ook erg belangrijk vindt om uit te dragen, springt méé in de lucht.
- Daarna blijven we joggen en duid ik opnieuw iemand aan...

Alternatief

- Iedereen mag rechtstaan en we maken een beetje plaats.
- Om het stilzitten te doorbreken gaan we even bewegen.
- Ik gooi zo meteen een bal (of een ander voorwerp) naar iemand. Deze persoon vangt de bal (liefst) en geeft het antwoord op de vraag "Als landbouwers wil ik ...". Ondertussen gooit deze persoon de bal in de lucht en vangt die weer op.
- Iedereen van de groep die zich in de uitspraak kan vinden, maakt dat duidelijk door de bal te vangen met de handen.
- De bal wordt naar een vragende deelnemer gegooid. Deze geeft op diens beurt antwoord op de vraag, gooit de bal in de lucht, vangt 'm weer en past naar een andere deelnemer.

Nabespreking

Faciliteer een groepsgesprek over de volgende vragen:

- Was het moeilijk om hierover na te denken? Waarom wel/niet?
- Wat zegt je wens om landbouwer te worden over jou als persoon?
- Zijn er conflicten tussen hoe jullie in het algemeen in het leven willen staan en wat jullie als landbouwer belangrijk vinden?
Bv. algemeen vinden jullie vrienden misschien wel erg belangrijk, maar als landbouwer wil je permanent beschikbaar zijn voor het bedrijf. Hoe valt dit te rijmen?
- ...

5. 'T IS NIET ALTIJD EVIDENT

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· benoemen evidenties· bespreken evidenties· denken kritisch na/geven hun eigen mening over evidenties· geven aan hoe ze omgaan met evidenties
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting dat jouw visie over het 'landbouwer zijn' verandert, beïnvloed wordt, ...· Een gesprek over de relatie en samenwerking van een landbouwer met zijn landbouw(groot) ouders· Groepsgesprek faciliteren m.b.v. richtvragen
Duur	20 min.
Media	/
Materiaal	/

Plenaire toelichting

Daarnet hadden we het over hoe jullie zowel naar jezelf als naar het landbouwer zijn kijken. Die ideeën en deze visie, die zijn er natuurlijk niet opeens. Ze krijgen vorm met de jaren en kunnen natuurlijk ook veranderen doorheen de tijd. We mogen uiteraard ook wel eens van mening veranderen.

Nu krijgen we heel wat ideeën mee van onze ouders. Onbewust zijn dat zaken die we als evident gaan beschouwen: zó is het en niet anders. Het is dan belangrijk om voor onszelf na te gaan of we eigenlijk écht achter deze evidenties staan. Sta je met andere woorden achter de dingen die je doet? Hierover twijfelen mag!

De 'waarom?'-vraag is op dit vlak een heel erg krachtige: 'Waarom doe ik dit, waarom denk ik dit, waarom wil ik dit?' Heb je een helder antwoord waar je (nog steeds) achter staat? Top! Ga er dan voor. Is je antwoord toch niet zo helder of sta je eigenlijk niet helemaal achter je eigen antwoord? Ook niet erg! Maar dan is het wel nuttig om eens te bekijken wat je wél wilt.

Tip: niet elke deelnemer komt uit een (generatie) van landbouwers of heeft een eigen bedrijf. Het is interessant om hiervan op de hoogte te zijn, zodat je er rekening mee kan houden in de bespreking en het maken van diverse opdrachten.

Lees volgend kort gesprekje voor

Boer jij samen met je ouders op het landbouwbedrijf?

J: Ik wou absoluut niet samen boeren met mijn ouders. Ik heb dus hun bedrijf overgenomen. Mijn vader geeft wel nog steeds zijn meningen dit leidt soms tot discussies tussen ons.

Over wat kunnen die discussies gaan?

J: Dat kan over heel veel verschillende zaken gaan. Hij vertrekt vanuit het idee dat traditie belangrijk is. Hij heeft bepaalde dingen al jaren zo gedaan en dan is het moeilijk om te vatten dat het ook anders kan. Zo was er vorig jaar bijvoorbeeld veel maïs over. Ik wou die laten liggen omdat het goed luchtdicht lag. Mijn vader vond echter dat ik dit zeker moest vermijden, omdat hij dit al altijd zo had gedaan. Er was echter meer dan ooit over. Ik heb toen mijn eigen gedacht gevolgd en het laten liggen. Toen we de maïs opendeden, was die perfect in orde.

Het was dus de beste beslissing om je eigen idee te volgen?

*J: Ja, inderdaad. Maar dat zal mijn vader niet snel toegeven. *lacht* In zijn gedachtegang was het al altijd zo geweest, dus moest het maar weer zo gedaan worden.*

Is dit soms frustrerend voor jou?

J: Ja, vooral in het begin van de overname. Toen kon ik het zelfs amper verdragen als mijn vader op mijn hof kwam. Ik wou alles alleen doen, om te bewijzen dat ik het alleen kan.

En lukt dit ook altijd?

J: Nee, op mijn eerste dag boeren was het 1 januari. Ik had oudejaarsavond gevierd en dus niet veel geslapen. Ik stond op en om 7 uur 's ochtends kwam hij de koer opgereden om te helpen, zonder dat ik hem dit gevraagd had. Stiekem was ik toen wel heel blij. Hoewel ik het alleen wil en kan, ben ik intussen tevreden met de hulp die ik vooral in het begin gekregen heb.

Groepsgesprek

Faciliteer een groepsgesprek rond evidenties door (bijvoorbeeld) de volgende vragen te stellen aan de groep:

- Zijn er zaken die jullie van thuis uit meegekregen hebben waar je zelfaan twijfelt? Waarom?
- Wat doet de oudere generatie anders dan jij zou (willen) doen?
- Welke zaken die als normaal en evident worden beschouwd, vind je toch niet helemaal bij je passen? Bijvoorbeeld vanuit het Vlaamse/Europese beleid, vanuit landbouworganisaties als de Boerenbond, ...?
- Doe je dingen waar je - achteraf gezien - toch niet helemaal achter staat?
- Hoe ga je hiermee om? Doe je tóch gewoon zo verder (omdat het nu eenmaal zo is en moet) of zijn er manieren om het roer om te gooien?
- Kan je dit gesprek aangaan?
- ...

6. NAAR WIE KIJK IK OP?

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· geven voorbeelden van personen en hun prestaties· herleiden prestaties van anderen tot wat zijzelf belangrijk vinden· denken na over hoe ze wat zij belangrijk vinden kunnen realiseren
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting: je kan opkijken naar anderen en hierdoor kan je bepalen waar je naartoe wil (ontwikkeling eigen visie)· Individuele voorbereiding van beeldvorming over hun 'idool'· Duo gesprek m.b.v. richtvragen· Zelfstandig aan de slag
Duur	25 min.
Media	Oefening in ZAAI
Materiaal	/

Plenaire toelichting

Een manier om zicht te krijgen op die zaken waarop je wilt inzetten en waar je voor wilt gaan in het leven, is om je blik niet zozeer op jezelf, maar wel op je idolen te richten, op de mensen naar wie je opkijkt. Soms is het namelijk gemakkelijker om via de blik van een ander tot een eigen visie te komen.

In deze oefening delen we met elkaar naar wie je opkijkt. Welke personen inspireren jou, wat doen ze, wat wil jij van hen meenemen in de bouw aan je toekomstige ik?

Tip: geef als begeleider aan wie dat voor jou is.

Individuele voorbereiding

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- *Neem even het ZAAI magazine er terug bij.*
- *Ga naar de DIY 'naar wie kijk ik op'.*
- *Vul de vragen in door het ZAAI magazine te downloaden of noteer je antwoorden in de papieren versie van ZAAI.*
- *Jullie krijgen hier 10 minuten de tijd voor.*

Duogesprek

Laat de deelnemers in duo's antwoorden op de volgende richtvragen.

Geef hen hier een 15-tal minuten voor.

- *Waarom kijk je naar deze persoon op?*
- *Wat doet deze persoon (zodat ik er naar opkijk)?*
- *Wat kan ik hiervan leren?*
- *Zijn er aspecten die ik ook zou kunnen toepassen of uitdragen?*
- *Hoe kan ik dit concreet maken op korte termijn? En op lange termijn?*

Zelfstandig aan de slag

In ZAAI magazine vind je een DIY die WOOP heet: dit is een hulpmiddel om effectief stappen te zetten richting de doelen die je wilt bereiken. Vaak hebben we namelijk heel wat valkuilen, excuses en andere redenen om het tóch niet te doen... Dus als je op basis van je eigen 'helden' persoonlijke doelen hebt kunnen formuleren (op korte en/of lange termijn), dan kan WOOP eventueel helpen om deze te realiseren.

7. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaaikalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaaikalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaaikalender
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	10 min.
Media	<u>Zaaikalender</u> en bijbehorende media
Materiaal	Post-its, balpennen

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaaikalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud uit de voorbije sessie.

1

Trotsmuur

Op een vooraf afgesproken locatie zal een trotsmuur worden opgesteld. De bedoeling hiervan is om openlijk jullie trots over het landbouwer zijn uit te spreken en te delen met de rest van de wereld (of bv. met de andere studenten op deze campus; mede landbouwers aan deze sessie)! Door dit zo expliciet uit te spreken of neer te schrijven en het te delen met anderen, kan dat gevoel versterkt worden. Zo pikken jullie misschien ook wel wat van mekaar op en hangen we (letterlijk) een positief beeld op van het boeren!

Bij deze dus een warme oproep om de post-its in te vullen en deze op de trotsmuur te kleven.

Tips:

- in het pakket vind je een [affiche voor de trotsmuur](#).
- deel de locatie na de uitleg mee;
- deel post-its/stickers uit en laat de deelnemers al een aantal antwoorden neerschrijven;
- ga ze samen ophangen indien de affiche al klaar hangt. Zo niet, verzamel als lesgever alle post-its en kleef ze achteraf zelf op de affiche;

2

Complimentenkaartjes

'Jezelf kunnen zijn', dat is naast trots zijn op jezelf, ook trots zijn op anderen.

En hoe kunnen we dat beter duidelijk maken dan door het geven van (welgemeende) complimenten? Je krijgt van de lesgever alvast een complimentenkaartje dat je kan richten aan jouw idool. Wil je er meer? Dan kan je ze hier vinden. Je kan er zoveel invullen en uitdelen als je wil (al dan niet anoniem). Zo doen we elkaar veel deugd.

Tips:

- je vindt in dit pakket ook enkele [complimentenkaartjes](#). [Printinstructies](#) zijn voorzien.
- schrijf als lesgever een complimentenkaartje voor elk van je deelnemers tegen de volgende sessie.

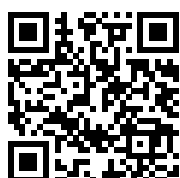
3

Sociale media: #hierboerikvoor

Om het boer zijn positief in de kijker te zetten, lanceren we een campagne via sociale media met #hierboerikvoor. Je mag met deze #hierboerikvoor foto's, quotes, activiteiten of verhalen delen waarvan jouw hart sneller gaat kloppen. Waarom? Omdat dit uitspreken en delen dat gevoel enkel nog kan versterken.

Tips:

- in het pakket vind je een [affiche voor deze omgevingsinterventie](#) en een [oproep voor sociale media](#).
- zet je schouders mee onder de campagne door ook zelf foto's in te sturen en collega's/landbouwers van de bedrijfsbezoeken uit te nodigen hetzelfde te doen.



[Bekijk de zaikalender](#)

SESSIE 2: SHIT HAPPENS

IN 'T KORT

Deze sessie gaat over moeilijkheden, tegenslagen, worstelingen en stress. We kunnen deze namelijk niet altijd uit de weg gaan. Af en toe uit balans zijn is dus zeker oké!

We staan stil bij die zaken die de deelnemers stress bezorgen: welke zijn dat? Wanneer ervaren ze het? En vooral: hoe kunnen ze ermee leren omgaan zodat het niet alleen nu, maar ook straks nog haalbaar blijft.

INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: MISSION IMPOSSIBLE	/	Balpenen, potloden, stiften	10 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: DE ORANJE BOL	/	/	10 min.
3. COPING: WAAR KOOP JE DAT?	/	/	15 min.
4. METAFOREN MOET JE HOREN	Casussen	/	30 min.
5. 'STRESS NO STRESS'- SPEL	/	Briefjes/post-its, voldoende ruimte	15 min.
6. OP ZOEK NAAR RUST	/	/	10 min.
7. WORK-LIFE BALANS: OVER WERKEN ÉN LEVEN	Mentaal welzijn in de landbouw	/	20 min.
8. ZAAIKALENDER	Zaaikalender en bijbehorende media		10 min.
			TOTALE DUUR 120 min

INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

Inhoud	
Breinvoer: de oranje bol	Getuigenis: de riem mag er wel eens af
Breinvoer: coping te koop	Zaaikalender
DIY: de spanningsschaal	Zaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen
Getuigenis: verwerken van tegenslagen	Cijfers & Wist-je-datjes
DIY: hoeden van Di Bono	
DIY: relax, take it easy	
Breinvoer: 'Evenwicht werk en gezin'	

▶ [Lees het ZAAI magazine](#)

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
Wall of fail / wall of stress
Sensibiliseringsaffiches
Zaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen



▶ [Bekijk de zaaikalender](#)

DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSSBREKER: MISSION IMPOSSIBLE

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· ondervinden dat mislukken erbij hoort· ondervinden dat mislukken oké is
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Individuele opdracht· Nabespreking
Duur	10 min.
Media	/
Materiaal	Balpenen, potloden, stiften

De deelnemers ontdekken dat een opdracht wel eens heel moeilijk kan zijn en kan mislukken. Na het uitvoeren van de individuele opdracht en een nabespreking is het belangrijk om aan te geven dat mislukken oké is.

Individuele opdracht

Geef als lesgever de volgende instructies:

- Sta allemaal recht.*
- Neem een pen, potlood of stift.*
- Probeer deze minstens 5 seconden lang te balanceren op je wijsvinger.*
- Je krijgt 5 minuten de tijd om dit voor mekaar te krijgen.*
- Bij wie is het gelukt?*

Nabespreking

De kans dat dit niet lukte, is érg groot. De titel van deze opdracht is dan ook niet voor niets mission impossible.

Faciliteer een groepsgebesprek rond mislukking en falen door (bijvoorbeeld) de volgende vragen te stellen:

- *De meerderheid heeft gefaald in deze opdracht. Wat vind je hiervan?*
- *Heb je ervaringen met zaken die mislopen in het dagelijks leven?*
- *Welke dingen mislukken wel eens?*
- *Wie wil een recent voorval met de groep delen?*
- *Wat doet falen met jou?*
- *Hoe ga je om met de mislukking?*
- *Leerde je er iets uit?*
- *Heb je tips voor mekaar?*

Besluit met de boodschap dat het oké is om te falen en start met de uitleg over de oranje bol.

2. DE GELUKSDRIEHOEK: DE ORANJE BOL

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het belang van de sessies mentaal welbevinden op school· begrijpen de geluksdriehoek als kader voor mentaal welbevinden· begrijpen waarvoor de oranje bol staat· begrijpen dat de oranje bol een essentieel onderdeel is van de geluksdriehoek
Opzet	· Plenaire toelichting van de 'oranje bol' als symbool voor 'mislukkingen'
Duur	10 min.
Media	/
Materiaal	/

Plenaire toelichting

In de oefening van daarnet ervaarden we moeilijkheden en tegenslagen. We hebben die allemaal wel eens in ons leven gehad en zullen die nog ervaren in de toekomst. Wanneer we de geluksdriehoek erbij nemen, dan situeert zich dat in de oranje bol, rechts onderaan. Die oranje bol staat symbool voor tegenslagen. Heel soms kunnen we tegenslagen uit de weg gaan, maar meestal niet.

Elke dag doen we ons best om onze verschillende 'sociale rollen' zo goed mogelijk uit te voeren. Als vriend, als ouder van, als kind van, als student, als lid van een vereniging, als landbouwer, ... willen we voldoen aan de verwachtingen die gekoppeld zijn aan deze rollen. Het is niet eenvoudig om aan al die rollen te voldoen en ze goed te doen. Er zijn momenten waarop alles lijkt te kloppen en we ons dus echt gelukkig voelen. Deze momenten moeten we koesteren. Maar er zijn ook periodes van tegenslagen en stressoren die op onze weg komen. Die hebben een impact op je geluk. Ze brengen je uit balans. Datgene wat je uit balans brengt, is jouw oranje bol.

In plaats van deze oranje bol(len) angstvallig te vermijden, is het voordeliger (voor jezelf) om er mee om te leren gaan. De boodschap is dus dat die 'oranje bollen' er mogen zijn: soms zullen ze klein zijn (bv. "Mijn smartphone is plat en ik had 'm nodig voor Google Maps"), soms zullen ze groter zijn (bv. "Iemand die ik graag zie is zwaar ziek"). Wanneer er zoiets voorvalt, zijn we uit balans. En dat is oké! Wanneer we hiermee om kunnen gaan en de bouwblokken van de geluksdriehoek stevig hebben opgebouwd, dan zal onze driehoek misschien een beetje scheefkomen te staan, maar niet instorten...

Klinkt dit herkenbaar? Zijn er vragen? Bedenkingen?

Net zoals de bouwblokken van de geluksdriehoek ingevuld worden door enkele belangrijke aspecten, zijn er ook dingen die ons helpen omgaan met oranje bollen:

- Kunnen omgaan met moeilijke emoties en stress: je kan dat zien als een soort van gereedschapskist vol tools die je kunnen helpen omgaan met moeilijkheden en problemen. Je wil dus een goed gevulde gereedschapskist opbouwen.
- Flexibel zijn en je kunnen aanpassen: je hoeft niet altijd dezelfde oplossing te gebruiken. Je past deze best aan de aard van het probleem aan. Met andere woorden: ga flexibel en creatief om met je tools.
- Frustraties kunnen verdragen: je mag en kan wel eens gefrustreerd zijn, daar is niets mis mee. Hoe je die frustratie draagt en een plek geeft, hangt ook hier af van de inzet van je tools.

Weet je nog dat de geluksdriehoek een soort van kompas is? Het toont je uit welke elementen ons geluksgevoel wordt opgebouwd en wat je kan doen om dit stevig(er) te verankeren. In deze sessie gaan we wat zaadjes planten om precies dát te doen.

3. COPING: WAAR KOOP JE DAT?

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· geven aan of ze akkoord/niet akkoord zijn met stellingen· geven hun mening over stellingen· begrijpen het begrip coping· kunnen het onderscheid maken tussen probleemgerichte en emotiegerichte coping· kennen een aantal (7) copingstijlen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Groepsgesprek a.d.h.v. stellingen· Plenaire toelichting over coping, de 2 vormen en 7 copingstijlen
Duur	15 min.
Media	/
Materiaal	/

Groepsgesprek

Je faciliteert een groepsgesprek aan de hand van enkele stellingen. Het is niet nodig om alle stellingen aan bod te laten komen.

Tip: duid na iedere stelling telkens iemand aan om het antwoord toe te lichten, iemand die 'ja' en iemand die 'neen' antwoordde. Moest er een discussie of uitwisseling op gang komen, faciliteer deze dan.

Kies er gerust de stellingen uit die je het meest vindt aansluiten bij de groep. Houd ook rekening met de tijd en overloop zoveel of weinig stellingen als gewenst. We raden aan om minimum 2 stellingen te bespreken.

Stellingen

Ik ga jullie nu enkele (zeer zwart/witte, clichématige) stellingen voorleggen. Wie niet akkoord is, mag rechtstaan; wie wel akkoord is, blijft zitten en steekt een duim omhoog. Als alternatief kan er ook met roze en groene markeerstiften worden gewerkt. Bij niet akkoord steken ze de roze in de lucht, bij akkoord de groene markeerstift.

Stellingen:

- a. Onder landbouwers wordt niet echt stilgestaan bij hoe mensen zich voelen. Daar is geen tijd voor.*
- b. Landbouwers verkiezen een Spartaanse manier van omgaan met gevoelens: negeren en doordoen.*
- c. Landbouwers vluchten vaak weg van problemen door harder te werken.*
- d. Landbouwers zijn binnenvetters.*
- e. Voor landbouwers is je minder goed voelen gelijk aan zwakte.*

Plenaire toelichting over coping

Het cliché (denk aan de stellingen) stelt dus dat landbouwers moeilijkheden en stress eerder proberen te ontvluchten. Dat zou 'hun' manier zijn om ermee om te gaan.

Manieren om met moeilijkheden om te gaan worden in de wetenschap 'coping' genoemd. Ik wil het concept vandaag introduceren en je meenemen in de wereld van de verschillende copingstijlen. Met als doel: inzicht krijgen in je eigen copingstijl en er bewust van zijn dat er ook andere manieren bestaan die in bepaalde situaties misschien wel beter werken.

Algemeen kan je stellen dat er 2 grote vormen van coping bestaan: probleemgerichte en emotiegerichte coping.

1. Bij **probleemgerichte coping** pak je de oorzaak van het probleem aan. Dat is dus echt probleemoplossend denken.
2. Bij **emotiegerichte coping** probeer je om te gaan met de emoties die bij het probleem komen kijken.

Geen van de 2 is juist/fout of beter/slechter. De stijl of strategie die je kiest of hanteert, hangt af van de aard van het probleem.

- Wanneer je 's ochtends wakker wordt en al je **kippen*** zijn doodgebeten door de vos (waaronder je lievelingskip!), dan kán je dat niet meer oplossen. Dan heb je een teletijdmachine nodig of één of ander levenselixir, maar ik vermoed niet dat je hiervan in het bezit bent? De lievelingskip is dood en dat kunnen we niet oplossen. Ook het verdriet dat we voelen kunnen we niet zomaar oplossen. Dus dan moeten we (leren) omgaan met de emoties.

- Wanneer je tractor, een fantastische oldtimer die je cadeau kreeg van je grootvader, de geest geeft omdat er iemand is tegen gereden, voel je misschien ook wel verdriet, frustratie en boosheid. Hoe kun je op dat moment met die gevoelens omgaan? Maar er is meer dan alleen de gevoelens. Het probleem (de kapotte tractor) kan misschien wel verholpen worden. Hoe los je dit op? Je belt bijvoorbeeld naar een bevriende mekaniker en bekijkt samen wat eraan gedaan kan worden...

*Tip: *gebruik gerust een ander dier als voorbeeld*

Door het zo in 2 categorieën onder te verdelen, wordt het natuurlijk heel erg zwart/wit, terwijl het in werkelijkheid vaak om een combinatie gaat.

Stel dat je stress hebt voor de examens. Je weet niet of je er wel gaat geraken. Je vraagt je af of je wel voldoende tijd hebt. Dan zal je én om moeten gaan met de gevoelens van stress en angst (emotiegerichte coping) én het probleem moeten aanpakken door bijvoorbeeld een goeie planning op te stellen.

Tip: vraag of iedereen tot hier nog mee is. Ga na of de verschillen tussen de 2 vormen duidelijk zijn. Bedenk eventueel zelf enkele voorbeelden zodat je dit kan afdtoetsen.

Binnen de 2 vormen onderscheiden we 7 copingstijlen. Ik licht ze één voor één toe.

1. Actief aanpakken en oplossen.

Dit is dus duidelijk een probleemgerichte coping: het probleem wordt actief vastgepakt en er wordt gezocht naar een oplossing.

Tip: bevraag de groep. Wat kan een valkuil zijn bij deze manier van coping?

=> Deze vorm van coping werkt vooral (enkel, zelfs) wanneer je het probleem effectief kán oplossen.

2. Palliatieve coping ('verdoven')

In plaats van het probleem onder ogen te komen, loop je er eigenlijk net (emotioneel) van weg en ga je op zoek naar troost in de vorm van werk, alcohol, drugs, seks, ... Deze vorm van coping werkt vaak om op korte termijn troost te vinden voor een probleem dat je zelf niet kan veranderen.

Tip: bevraag de groep. Wat kan een valkuil zijn bij deze manier van coping?

=> Op langere termijn kan dit echter voor meer moeilijkheden zorgen, wanneer je bijvoorbeeld afhankelijk wordt van het 'troostmiddel'.

3. Vermijding

Je blijft er zo ver mogelijk van weg en doet alsof het er niet is. Je steekt je kop dus in het zand, waardoor je even verlost bent van het probleem.

Tip: bevraag de groep. Wat kan een valkuil zijn bij deze manier van coping?

=> Op korte termijn geeft dit even rust, maar al snel werk je je hiermee in nesten. Denk bijvoorbeeld aan de examens. Er niet mee bezig zijn is fijn, maar straks is het wel écht zover en heb je misschien te weinig tijd...

4. Sociale steun zoeken

Je deelt je probleem met anderen, stelt je open voor steun (emotioneel) of hulp (probleemgericht). Je staat er dus niet meer alleen voor en hoeft het niet alleen te dragen.

Tip: bevraag de groep. Wat kan een valkuil zijn bij deze manier van coping?

=> Je zou afhankelijk kunnen worden van de steun/hulp van anderen en/of hen eventueel meesleuren in negativiteit.

5. Emoties uiten

In plaats van je gevoel te onderdrukken of ervan weg te lopen, uit je het. Dat kan opluchten!

Tip: bevraag de groep. Wat kan een valkuil zijn bij deze manier van coping?

=> Je zou kunnen blijven 'hangen' in de emotie en/of je omgeving er zwaar mee kunnen belasten.

6. Passief reageren

Je bent heel erg veel bezig met het probleem, maar dan vooral in je hoofd: piekeren, analyseren, overdenken. Het heet 'passief' omdat je geen echte actie onderneemt. Je denkt er nog niet klaar voor te zijn. In je hoofd heb je de oplossing nog niet gevonden. Je denkt het zelf niet aan te kunnen. Denken is hier geen echte actie.

Tip: bevraag de groep. Wat kan een valkuil zijn bij deze manier van coping?

=> Het probleem kan, omdat het zo prominent aanwezig is in je hoofd, groter en zwaarder worden.

7. Jezelfgeruststellen

Je spreekt jezelf moed in door te zeggen dat het wel goed komt. Je relativeert door jezelf wijs te maken dat anderen het zwaarder hebben. Of je kalmeert jezelf door toe te geven aan jezelf dat het de vorige keer moeilijker was en dat je het toen ook te boven bent gekomen.

Tip: bevraag de groep. Wat kan een valkuil zijn bij deze manier van coping?

=> In se gebeurt er niet zo heel erg veel. Zowel het probleem als je emoties worden niet echt aangepakt.

Geen van deze vormen is dus juist of fout! Alles hangt af van de situatie, van het probleem waar je mee zit.

Het cliché stelt dus dat landbouwers eerder aan probleemgerichte coping doen: er is een probleem? Dan los ik het op door hard te werken. Uiteraard is er niets mis met (veel) werken! Als dat klopt voor jou, past en kan, dan is dat helemaal prima. Maar wanneer dat niet meer houdbaar is, niet meer bij je past (denk aan het thema van de vorige sessie), dan is het belangrijk om te kijken naar andere manieren om met moeilijkheden om te gaan.

We willen dus dat onze gereedschapskoffer met tools om met moeilijkheden om te gaan goed gevuld is. Bovendien moeten we weten welke tool we best op welk moment inzetten. Tenslotte is het belangrijk om, als we merken dat het dan toch niet de juiste strategie is, snel en flexibel te switchen naar een andere strategie.

Onnozel voorbeeld: als ik klusjes wil doen in huis, dan heb ik graag een goedgevulde gereedschapskoffer. Maar wanneer ik merk dat een schroef in de muur draaien toch niet zo goed lukt met de gekozen hamer, dan moet ik dit tijdig opmerken (voordat er een groot gat in de muur wordt geklopt), de hamer wegleggen en er een schroevendraaier bijhalen.

4. METAFOREN MOET JE HOREN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· herkennen copingstijlen· staan stil bij alternatieven om met moeilijkheden om te gaan
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Toepassen van copingstijlen op casussen· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	30 min.
Media	Casussen: metaforen moet je horen
Materiaal	/

Toepassen van copingstijlen op casussen

Via verschillende casussen ontdekken deelnemers de verschillende copingstijlen. Er kunnen verschillende casussen onder de loep worden genomen. In een nabespreking wordt ingegaan op de persoonlijke beleving.

Tip: beraag of de groep deze opdracht in kleine groepjes wil doen of in de grote groep. Neem op voorhand de casussen door zodat je kan bepalen welke het meest geschikt zijn. Denk aan gevoeligheden binnen de groep.

We oefenen in deze opdracht op de herkenning van copingstijlen aan de hand van casussen. In elke casus zul je 1 of meerdere stijlen herkennen. Iedere groep krijgt 2 casussen.

Als groep krijg je 20 minuten de tijd om deze 2 casussen te lezen en na te gaan welke copingstijl(en) je erin herkent.

Als hulpmiddel kan je het [ZAAI magazine](#) raadplegen waarin je een samenvatting terugvindt van de verschillende copingstijlen.

Nabespreking m.b.v. richtvragen

- In welke metafoor kan je jezelf (het meest) vinden?
- In welke niet?
- In welke gevallen denk je dat acceptatie een goede strategie is?
- Wat heb jij (onlangs) leren accepteren?
- Wat helpt er om dit te doen?

5. 'STRESS NO STRESS'-SPEL

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· bewegen· krijgen inzicht in stressoren van zichzelf en anderen· krijgen inzicht in copingstijlen van zichzelf en anderen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Individuele denkoefening· Groepsspel: delen van activiteiten, gebeurtenissen die hen stress of spanning bezorgen. Delen hoe ze met stress en spanning omgaan
Duur	15 min.
Media	/
Materiaal	Briefjes/post-its, voldoende ruimte

Individuele denkoefening



Het gesprek van daarnet vormt de voedingsbodem voor een tussendoortje: het 'stress no stress'-spel. Via dit spel krijgen deelnemers inzicht in hun eigen stressoren en die van anderen. Door het delen van deze informatie met elkaar krijgen ze meer inzicht in diverse copingstijlen en ontstaat een gevoel van herkenbaarheid.

Om het spel te spelen, is voldoende ruimte nodig zodat de deelnemers zich tijdens het spel kunnen verplaatsen.

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- Je krijgt van mij 3 post-its (of stukken kladpapier).*
- Je noteert* aan de ene kant zaken, activiteiten, gebeurtenissen, ... die jou stress of spanning bezorgen. Op de achterkant schrijf je de zaken, activiteiten, ... die jou helpen om met deze stress of spanning om te gaan.*
- Je krijgt hiervoor 5 min. de tijd.*

Tip: speel het spel eventueel buiten.

* Verzamel alle briefjes en geef de deelnemers even pauze. Tijdens deze pauze kan je de dubbele antwoorden eruit filteren, zo bespaar je tijd en voorkom je herhaling.

Groepsspel

Hierna ga je verder met volgende instructies:

- a. Ik verzamelde alle briefjes in een zak/doos/hoed/...
- b. De linkerkant van onze ruimte staat voor 'herkenbaar/akkoord', de rechterkant kant voor 'niet herkenbaar/niet akkoord'.
- c. Als jij een briefje wil trekken, kom je als snelste naar de zak/doos/hoed en lees je de gebeurtenis die voor stress of spanning zorgt luidop voor. Of kies een (Chinese) vrijwilliger.
- d. Je geeft aan of dit voor jou persoonlijk een herkenbare stressor is (met andere woorden: bezorgt het jou ook stress?).
- e. Ondertussen wandel je naar de 'herkenbaar/akkoord' of 'niet herkenbaar/niet akkoord' kant in deze ruimte.
- f. Je geeft vervolgens aan op welke manier jij met die gebeurtenis zou omgaan.
- g. Nu is het aan de rest van de groep. Jullie lopen zo snel mogelijk naar de plek die overeenkomt met jouw persoonlijke antwoord. Met andere woorden: zorgt die gebeurtenis ook voor stress of spanning bij jou?
Links: 'herkenbaar/akkoord'; rechts: 'niet herkenbaar/niet akkoord'.
- h. Ben je de laatste om je kant te kiezen? Dan ben jij als volgende aan de beurt om een briefje te trekken, luidop voor te lezen en als eerste jouw positie in te nemen.
- i. We herhalen nu stap f. t.e.m. i tot alle briefjes voorgelezen zijn of de tijd om is.

6. OP ZOEK NAAR RUST

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het verschil tussen borst- en buikademhaling· ervaren ademhalingsoefeningen als mogelijkheid om te ontspannen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting over borst- en buikademhaling· Ademhalingsoefening· Zintuigelijke oefening· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	10 min.
Media	Ontspanningsoefeningen in ZAAI
Materiaal	/

Plenaire toelichting over borst- en buikademhaling

Na dit stresserende spel is het tijd voor rust.

Een eenvoudige manier om snel tot rust te komen, is door op onze ademhaling te letten. Het fijne hieraan is dat we sowieso de hele tijd aan het ademen zijn (da's tenminste de bedoeling) en je dus niets extra nodig hebt. Je moet niet op een kussentje gaan zitten, er moet geen wierook aangestoken worden... 't is met andere woorden iets heel erg normaal.

Oké, heel even een kort streepje theorie rond onze ademhaling...

Er zijn 2 manieren waarop we kunnen ademen:

Bij **borstademhaling** gaat onze borstkas omhoog en zuigen we in korte tijd veel zuurstof naar binnen. We ademen vanuit onze borst wanneer we bijvoorbeeld aan het sporten zijn. Op zo'n moment heeft ons lijf deze zuurstof meer dan nodig.

Wat gebeurt er dan? Onze hartslag versnelt, onze bloeddruk stijgt en onze spieren zetten zich schrap. Door op deze manier te ademen, vertel je aan je lichaam dat het op zijn hoede moet zijn. Ofwel omdat er een activiteit aan de gang is (zoals sporten), ofwel omdat er gevaar dreigt.

Maar in geval van stress is het vaak geen van beide: we zijn niet aan het sporten en er dreigt geen acuut (levens)gevaar. En toch zet ons lichaam zich schrap.

Even terzijde: ons lichaam is hier in die mate in getraind dat wanneer we onze sportschoenen nog maar aandoen, onze hartslag al omhooggaat en we al meer via de borst gaan ademen! Nog voor we 1 stap gelopen hebben, dus.

Tip: duid een (al dan niet Chinese) vrijwilliger aan die de borstademhaling kan demonstreren. Die springt 10 keer zo hoog mogelijk in de lucht en toont dan duidelijk aan de groep hoe die daarna aan het ademen is (door bv. de hand op de borstkas te leggen).

Bij **buikademhaling** blijft onze borstkas stabiel en is het onze buik die gaat bewegen. Je buik blaast zich op zoals een ballon. Onze hartslag vertraagt, de bloeddruk daalt en je spieren ontspannen zich.

Door op deze manier te ademen, vertel je aan je lichaam dat er rust en veiligheid is, zelfs wanneer je spanning ervaart en veel aan je hoofd hebt. Een buikademhaling draagt dus bij aan een meer ontspannen gevoel.

Even terzijde: dit is de manier waarop pasgeboren baby's van nature uit ademen.

Ademhalingsoefening

We gaan dat nu even samen proberen.

- a. Zorg dat je comfortabel zit.
- b. Als je je ogen sluit lukt het nog beter, maar dat hoeft zeker niet.
- c. Leg 1 hand op je buik en 1 hand op je borstkas.
- d. Adem rustig, maar diep in door je neus (ongeveer 3 tellen*).
- e. Voel hoe je buik opblaast als een ballon.
- f. Hou dit even vast (ongeveer 1 tel).
- g. Adem rustig en traag uit door je mond (ongeveer 4 tellen).
- h. Voel hoe je buik weer plat wordt.
- i. Je kan je buikspieren opspannen om alle lucht uit je longen te persen.
- j. Hou dit even vast (ongeveer 2 tellen).
- k. Ontspan je buikspieren weer en merk op dat je longen zich vanzelf vullen met lucht (handig, hè?!).
- l. Voel hoe je buik zich weer opblaast.
- m. Leg je andere hand op je borstkast. Zo kan je controleren of je borstkast (min of meer) stabiel blijft.
- n. Probeer je aandacht te richten op je ademhaling: merk op hoe de zuurstof in je lijf trekt en hoe je longen zich opblazen als een ballon.

Tip: zorg voor een veilige, rustige, gezellige en ontspannen sfeer.

**Geef aan dat het tellen niet per se hoeft. De kern is dat het uitademen langer moet duren dan het inademen.*

In het begin zal je er erg bewust mee bezig moeten zijn en er zelf voor zorgen dat je borstkast niet mee gaat bewegen, maar hoe vaker je erop let en oefent, hoe vlotter het zal gaan. Weet dat dit niet voor iedereen even evident is. Lukt het je nog niet zo goed, dan is dat helemaal niet erg of vreemd. Oefening baart kunst.

Dit is dus een manier van ademen die je - als je geen al te zware fysieke activiteit aan het doen bent tenminste - ook tijdens het werken kan toepassen of inoefenen!

Zintuiglijke oefening

Terwijl we rustig met de buik blijven ademen, gaan we nog een stapje verder en maken we gebruik van onze zintuigen. Eén van de simpelste en meest effectieve manieren om (acute) stress te lijf te gaan en letterlijk uit ons hoofd te komen wanneer dat hoofd aan het malen is, is om je aandacht te richten op de buitenwereld.

Terwijl je met je buik blijft ademen, benoem en omschrijf (voor jezelf, in stilte) 5 dingen die je kan ...

- a. zien
- b. horen
- c. voelen
- d. (ruiken)
- e. (proeven)

We doen op dezelfde manier verder: benoem en omschrijf (voor jezelf, in stilte) 3 dingen die je kan zien, horen, voelen, (ruiken en proeven). En, tenslotte, benoem en omschrijf (voor jezelf, in stilte) 1 ding dat je tegelijkertijd kan zien, horen en voelen.

Nabespreking m.b.v. richtvragen

Faciliteer een gesprek door de deelnemers de volgende vragen te stellen:

- Voor wie was met de buik ademen gemakkelijk en natuurlijk? Waarom?
- Voor wie was met de buik ademen net moeilijk en een opdracht? Waarom?
- Had het ademen met de buik een effect? Welk?
- Is dit iets dat je jezelf ziet doen tijdens het studeren of werken?
- Hoe was de zintuigoefening voor jou?
- Hielp deze om (even) uit je hoofd te komen?
- ...

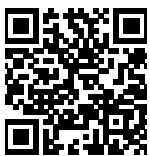
Met deze oefeningen probeerden we jullie duidelijk te maken dat ontspanning en rust inbouwen in kleine, dagdagelijkse dingen kan zitten. Je hebt er niets voor nodig buiten je ademhaling, je zintuigen en een beetje bewuste aandacht. Let wel, dit zijn geen wondermiddelen! Wanneer de stress en spanning té hoog zijn, zal even met de buik ademen weinig effect hebben op de langere termijn. Het effect is het meest krachtig wanneer je het preventief inzet. Bij deze dus een warme oproep om jullie zintuigen (vaker) te gebruiken en met de buik te ademen. Eindig de werkdag bijvoorbeeld op een bankje met een mooi uitzicht, adem met je buik en neem het maar in je op.

In het [ZAAI magazine](#) vinden jullie nog wat inspiratie om op een eenvoudige manier te ontspannen.

7. WORK-LIFE BALANS: OVER WERKEN ÉN LEVEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· reflecteren over het belang van work-life balans
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Getuigenis via een videofragment· Groepsgesprek m.b.v. richtvragen
Duur	20 min.
Media	Mentaal welzijn in de landbouw (00:40 – 01:50)
Materiaal	/

Getuigenis via een videofragment



Oké, en dan is het nu tijd voor een [kort filmpje: mentaal welzijn in de landbouw](#).

Tip: toon video van 00:40 – 01:50

Voor studenten klinkt het misschien ver-van-hun-bed, maar veel landbouwers vertellen dat het vinden van een balans tussen leven en werk een grote uitdaging en een bron van spanning en stress is.

Want, zonder jullie af te willen schrikken: op een landbouwbedrijf is er nooit een moment dat ál het werk gedaan is. De takenlijst zal nooit volledig afgevinkt zijn. Met andere woorden: het werk stopt eigenlijk nooit.

Dat betekent natuurlijk niet dat je nooit mag of kan stoppen met werken! Maar wel dat je voor jezelf een manier vindt om het werk af te bakenen, uiteraard in de mate van het mogelijke, afhankelijk van de tijd van het jaar...

De valkuil is namelijk dat andere aspecten van 't leven (denk aan vrienden, familie, gezin, ontspanning, hobby's, sport, ...) minder tijd en aandacht krijgen.

Daarnaast is de kans heel erg groot dat je nu, op dit moment, dat extra werk nog wel kunt verzetten en het laten vallen van het avondje met vrienden wel overleeft. En morgen ook, maar op langere termijn misschien niet meer. En dat is waar we over moeten waken: dat het ook op langere termijn nog haalbaar (en leuk?) is!

De vraag is dus niet alleen: vind ik dat nu oké en haalbaar, maar ga ik dat straks ook nog vinden?

Groepsgesprek m.b.v. richtvragen

Faciliteer een gesprek door de deelnemers de volgende vragen te stellen:

- Hoe kijken jullie hiernaar?
- Welke periodes zijn standaard erg druk op een bedrijf?
- Wat zijn tips voor mekaar om er ook op zulke momenten voor te zorgen dat er niet énkél gewerkt wordt?
- Hoe pakken jullie ouders dat aan?
- Hoe pakken jullie dat nu zelf aan op vlak van studies?
- Wat zijn de zaken waar jullie absoluut tijd voor willen vrijmaken?
- ...

In het ZAAI magazine vinden jullie een link naar een video van Boeren op een Kruispunt waarin het belang van een goed evenwicht tussen werk en privé uit de doeken wordt gedaan.

8. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaaikalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaaikalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaaikalender
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	10 min.
Media	Zaaikalender, bijbehorende media
Materiaal	/

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaaikalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.

Zaikalender: de omgevingsinterventies

1

Wall of fail / wall of stress

FAIL: we hebben niet alleen een trotsmuur maar ook een wall of fail. Niet om cynisch te doen of om jullie te ontmoedigen, maar om net aan mekaar duidelijk te maken dat niet altijd alles lukt en dat dat ook niet moet! Iedereen heeft tegenslagen, faalt af en toe, maar meestal komen we deze wel te boven. Via deze faalmuur kunnen jullie persoonlijke faalervaringen delen. Jullie kunnen de verhalen noteren op post-its en deze op de wall of fail kleven. De muur bevindt zich (...).

STRESS: om duidelijk te maken dat we niet alleen trots zijn, maar ook falen en stress kunnen ervaren, bouwen we een derde muur, de wall of stress. Iedereen heeft tegenslagen, faalt af en toe, maar meestal komen we deze wel te boven. Via deze stressmuur delen jullie stresserende ervaringen én inspireren jullie mekaar om hiermee om te gaan. Op de post-its vullen jullie dingen in die je stress geven. Die kleef je links. Zijn er zaken die je helpen? Noteer ze dan ook op een post-it en kleef ze rechts. De muur bevindt zich (...).

Tips:

- in het pakket vind je 2 affiches voor deze omgevingsinterventie.
- bepaal samen een ideale locatie of ga zelf vooraf op locatieverkenning en kies een goed plekje.
- Deel post-its/stickers direct uit. Indien er voldoende tijd is, kan je de deelnemers vragen om ter plekke al enkele post-its te schrijven en deze aan de muren te hangen.

2

Sensibiliseringsaffiches

Je zal affiches zien verschijnen over omgaan met oranje bollen. Ze zijn een reminder voor het belang om ook met oranje bollen om te gaan.

Tip:

- in het pakket zijn hiervoor volgende affiches voorzien: hooi, mand, motor, petje en vork.

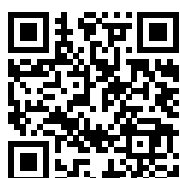
3

Zaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen

Op deze affiche(s) vind je een aantal organisaties terug, zodat je weet waar je (nu of in de toekomst) terecht kan voor hulp of ondersteuning.

Tip:

- In het pakket vind je een affiche van de zaikaart.



Bekijk de zaikalender

SESSIE 3: SOCIALE DIEREN

IN 'T KORT

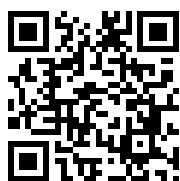
Deze sessie gaat over het belang van verbinding met anderen: met wie heb je waardevol contact? Hoe ga je met anderen om? Hoe communiceer je? Wat zijn valkuilen?

INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: IN STILTE GEORGANISEERD	/	/	10 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: BOUWBLOK GOED OMRINGD ZIJN	/	/	15 min.
3. WITH A LITTLE HELP FROM MY FRIENDS: VERBONDENHEID EN CONCURRENTIE	/	/	15 min.
4. START TO TALK: VERBINDENDE COMMUNICATIE	Filmpje Bert & Ernie , samenvatting miscommunicatie , kaartspel met handleiding	/	50 min.
5. THANK YOU FOR THE MUSIC	Gratitude letter in ZAAI	Balpen	20 min.
6. ZAAIKALENDER	Zaai kalender en bijbehorende media	Balpen, papier	10 min.
			TOTALE DUUR 120 min

INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

Inhoud
Breinvoer: goed omringd zijn
Breinvoer: verbindende communicatie
Playlist: thank you for the music
DIY: gratitude letter
Getuigenis: zo helpen we mekaar
Zaai kalender
Cijfers & Wist-je-datjes



▶ [Lees het ZAAI magazine](#)

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
RAK
Gezamenlijke playlist
Message wall



▶ [Bekijk de zaai kalender](#)

DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSBREKER: IN STILTE GEORGANISEERD

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· leren mekaar kennen· leren zichzelf beter kennen· ervaren het belang van goede communicatie
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Groepsopdracht· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	10 min.
Media	/
Materiaal	/

Groepsopdracht

Laat de deelnemers in een bepaalde volgorde staan: bv. volgens het aantal dieren op hun boerderij, het aantal generaties dat samenwerkt op de boerderij, de ouderdom van het bedrijf, ... Er mag niet gesproken worden tijdens de oefening.

Tip: het aantal dieren zien landbouwers als een verwijzing naar status. Als je weet dat dit gevoelig ligt bij de deelnemers, neem dan een ander onderwerp.

Nabespreking m.b.v. richtvragen

Faciliteer een gesprek door de deelnemers de volgende vragen te stellen:

- Hoe verliep het?
- Was het anders verlopen als jullie wel hadden mogen praten?
- Waar had dit invloed op gehad?
- Wat was er nodig om dit beter te laten verlopen?

2. DE GELUKSDRIEHOEK: BOUWBLOK GOED OMRINGD ZIJN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het belang van de sessies mentaal welbevinden op school· begrijpen de geluksdriehoek als kader voor mentaal welbevinden· begrijpen het bouwblok 'goed omringd zijn'· herkennen de 3 onderdelen van het bouwblok 'goed omringd zijn'
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting van het belang van communicatievaardigheden· De onderdelen van het bouwblok 'goed omringd zijn'
Duur	15 min.
Media	/
Materiaal	/

Plenaire toelichting van het belang van communicatievaardigheden

De oefening die we net deden, ging niet over het vergelijken van elkaars bedrijf, maar wel over communicatie.

Wanneer we de geluksdriehoek erbij nemen, dan kunnen we communicatievaardigheden (vooral) plaatsen binnen het bouwblok links onderaan: 'goed omringd zijn'. Wat betekent dat voor jullie, 'goed omringd zijn'?

De onderdelen van het bouwblok 'goed omringd zijn

Net zoals de andere onderdelen van de geluksdriehoek is ook dit bouwblok opgebouwd uit enkele belangrijke aspecten. We zijn of voelen ons goed omringd door:

· **mensen rondom je te hebben die er voor je zijn**, die je steunen, met wie je dingen deelt (de fijne, maar ook de minder fijne zaken in 't leven). Het is dan natuurlijk belangrijk dat je open staat voor deze steun, dat je deze aanneemt en er soms misschien zelfs zelf naar vraagt;

· **er te zijn voor anderen**. Jij kan de steunpilaar zijn die anderen soms nodig hebben. Wij mensen halen veel van ons geluk uit iets betekenen voor anderen, voor je vrienden, de buurt, maar ook ruimer: de samenleving;

· **dankbaar te zijn** voor die mensen die je leven mee mooi maken en dit niet als vanzelfsprekend beschouwen, maar hier bewust bij stil te staan.

Weet je nog dat de geluksdriehoek een soort van kompas is? Het toont je uit welke elementen ons geluksgevoel wordt opgebouwd, welk stukje geluk we zelf in handen kunnen nemen en hoe we dit stevig(er) kunnen verankeren. In deze sessie gaan we wat zaadjes planten om precies dát te doen.

De reden waarom het binnen de landbouw relevant is om hier mee bezig te zijn, vinden we onder andere terug in cijfermateriaal. ILVO bevroeg een grote groep landbouwers en hieruit bleek dat:

- 48%, dus bijna de helft, aangaf dat het werk hen mentaal uitput;
- 42% zegt dat het werk een negatieve impact heeft op hun sociaal leven;
- 29% geeft aan dat het werk een negatieve impact heeft op hun gezin of familie.

Het lijkt ons dan zeker relevant om hierop in te zetten!

Tip: je vindt meer cijfermateriaal in de [ZAAI magazines](#).

3. WITH A LITTLE HELP FROM MY FRIENDS: VERBONDENHEID EN CONCURRENTIE

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· erkennen het belang van het contact· erkennen het belang van verbondenheid met collega's· geven betekenis aan vriendschap· erkennen het belang van vriendschap· geven betekenis aan concurrentie· kunnen vriendschap en concurrentie met elkaar matchen
Opzet	· Plenair gesprek over de betekenis en het belang van vriendschap en concurrentie
Duur	15 min.
Media	/
Materiaal	/

Plenair gesprek over de betekenis en het belang van vriendschap en concurrentie

Wanneer je goeie, kwaliteitsvolle contacten met anderen hebt, geeft dit je de kans om ervaringen uit te wisselen, te leren van mekaar en elkaar te versterken.

Wie zijn de mensen met wie jullie kwaliteitsvol contact hebben? (Gaat het vooral over vrienden of ...?)

Het kan dus inderdaad gaan over vrienden, ouders, grootouders, familieleden, collega's of bureu.

Maar wat als je buur ook een landbouwbedrijf heeft en dus (soms) ook je concurrent is?

- *Wie van jullie heeft hier - van thuis uit - ervaring mee?*
- *Wat betekent 'concurrent' zijn voor jou?*
- *Waar dien je rekening mee te houden in een concurrerende situatie?*
- *Zijn er volgens jou gevaren aan verbonden?*
- *Kan je bevriend zijn met een concurrent?*
- *Kan je eerlijk zijn tegen een concurrent? Bv. wanneer het op zakelijk vlak niet loopt zoals gehoopt?*
Kan je dat ook wanneer het op persoonlijk vlak wat moeilijker gaat?
- *Kan je hulp, steun, goede raad vragen aan een concurrent?*
- *Zijn er ook voordelen verbonden aan concurrentie? Welke?*

Wanneer we een ander, bijvoorbeeld de buur, louter als concurrent beschouwen, als iemand die hetzelfde wil als wij, dan wordt eerlijk, authentiek en open communiceren wel erg moeilijk. In plaats daarvan zijn we elkaar immers constant de loefaan het afsteken. Je bent de hele tijd aan het schaken: welke zet ga ik doen? Welke zet gaat mijn concurrent doen?

De kans is dan ook groot dat je je van je beste kant wilt tonen, ook wanneer het niet zo goed loopt. De ander moest er maar eens van kunnen profiteren! Dan is er van steun en hulp natuurlijk weinig sprake...

Vanuit deze visie houden we het cliché 'dat we allemaal sterk moeten zijn' in stand. Denk aan de vorige sessie... Klinkt dit herkenbaar? Of overdreven? Spreek me gerust tegen!

Door ons open te stellen voor anderen, geven we elkaar ook de kans om elkaar te ondersteunen, om ervaringen uit te wisselen, om hulp aan te bieden, raad te geven, een luisterend oor te zijn, ...

Dit kan de basis vormen voor vriendschap. Is dit wat jullie o.a. onder vriendschap verstaan? Waaraan moet vriendschap nog meer voldoen volgens jullie?

*We kunnen dus stellen dat het belangrijk is om goed te communiceren.
Daar gaan we het vandaag verder over hebben.*

4. START TO TALK: VERBINDENDE COMMUNICATIE

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· erkennen het belang van goede communicatie· herkennen het begrip miscommunicatie· geven voorbeelden van communicatiepartners· herkennen de 4 elementen van verbindende communicatie
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting van het begrip miscommunicatie· In kaart brengen van communicatiepartners· 4 elementen van verbindende communicatie· Kaartspel
Duur	50 min.
Media	Bert & Ernie , samenvatting miscommunicatie , kaartspel met handleiding
Materiaal	/

Plenaire toelichting van het begrip miscommunicatie en communicatiepartners in kaart brengen



Toon de [video](#) van Bert en Ernie ('De krant') en bevroeg de deelnemers:

- Waar liep het mis?
- Wat is het gevolg van de gebrekkige communicatie?
- Hoe kon het misverstand verholpen worden?

Wanneer we de context van een landbouwbedrijf bekijken, wie zijn dan de mensen met wie er regelmatige, belangrijke communicatie is (partner, familie, erfbetreiders, burens, collega's, ...)?

Dit zijn ook de mensen met wie miscommunicatie kan plaatsvinden én waarbij dat een grote impact kan hebben. Het voorbeeld van Bert en Ernie is misschien overdreven en uitvergroot, maar is dit toch op één of andere manier herkenbaar?

Faciliteer een groepsgesprek:

- Hebben jullie ervaring met miscommunicatie?
- Waar lag het aan?
- Wat was het gevolg ervan?
- Hoe voel je je hier dan achteraf bij?
- Zijn er bepaalde actoren (binnen een landbouwbedrijf) waarmee communiceren gemiddeld genomen moeilijker verloopt dan met andere?
- Waar kan dat aan liggen?

In het beste geval verloopt communicatie vanzelf op een prettige manier. Maar zoals jullie net aangaven, is dat niet altijd het geval. Dan is het nuttig om eens te bekijken hoe we het meer in handen kunnen nemen en hoe we ervoor kunnen zorgen dat de communicatie vlotter verloopt. Belangrijk: we gaan de andere persoon natuurlijk niet kunnen veranderen! Dat gedrag hebben we niet onder controle, maar we kunnen er wél invloed op hebben door onze eigen manier van communiceren. Het kader dat ik wil introduceren en dat hiermee kan helpen, is 'verbindende communicatie'.

Het woord zegt het zelf al een beetje: **verbindende communicatie** heeft als doel om in verbinding te komen met de ander. Het is een manier van communiceren die de kans op wederzijds begrip verhoogt en de kans op agressie, afkeer, afstand, ... verkleint. 't Is natuurlijk geen wondermiddel! Vandaar dat ik zeg 'de kans op'. Communicatie is per definitie iets dat je met (minstens) 2 partijen doet. Die andere partij hebben we niet rechtstreeks in de hand, maar we kunnen er - door hoe wij communiceren en door de houding die we aannemen - wel invloed op hebben.

4 elementen van verbindende communicatie

Verbindende communicatie heeft 4 grote elementen. We gaan ieder element afzonderlijk onder de loep nemen om dan straks te landen bij het geheel. Ik beseft dat het wat artificieel en mechanisch klinkt, maar 't is belangrijk dat jullie het idee achter alle elementen goed mee hebben, zodat jullie het je straks eigen kunnen maken.

a. Observaties of interpretaties

Wanneer we op een verbindende manier willen communiceren, is het belangrijk om het onderscheid tussen observaties en interpretaties goed te kunnen maken:

Observatie	Interpretatie
Iets wat je rechtstreeks kan waarnemen (zien, horen, ruiken, voelen, ...)	Gedachten, een visie en oordeel die je zelf hebt of maakt bij deze observatie
Iemand is te laat, die persoon zou om 8u moeten beginnen en het is nu half 9 en er is nog steeds niemand.	Iemand heeft zich alweer overslapen.
Iemand fronst de wenkbrauwen.	Die persoon is boos.

Wanneer ik bijvoorbeeld zeg dat [deelnemer x die een bril draagt] slechtzind is, is dat dan een observatie of een interpretatie?

=> Dat lijkt misschien op een observatie, maar een zuivere observatie zou zijn: [deelnemer x] draagt een bril. Het feit dat we er onmiddellijk het concept 'slechtzind' aan koppelen, is een interpretatie.

Wie weet vindt die deelnemer het dragen van een bril wel gewoon cool?

Misschien vinden jullie nu dat ik overdrijf? En dit voorbeeld is misschien inderdaad al wat verregaand, want uit ervaring weten we dat mensen meestal brillen dragen uit noodzaak en niet enkel als modeaccessoire. Maar ik wil hiermee aantonen hoe snel we verzanden in interpretaties...

Wanneer we onze interpretaties (en vaak bijbehorend oordeel) uitspreken, zal dat vaak leiden tot weerstand bij de ander. De tegenpartij krijgt het gevoel zich te moeten verdedigen, waardoor in verbinding komen al een pak moeilijker wordt.

b. Het eigen gevoel

Een tweede luik binnen verbindend communiceren is het kunnen (en misschien wel durven) uitdrukken van je eigen gevoel, op zo'n manier dat het niet aanvallend overkomt. We zijn het gewoon om snel over de ander te spreken en om de oorzaak van hoe we ons voelen (kwaad, geïrriteerd, twijfelend, droef, ...) bij de ander te leggen: "Ik ben geïrriteerd omdat jij alweer te laat bent." Dat wekt opnieuw weerstand op en geeft de ander het gevoel in de verdediging te moeten gaan. We spreken dan over een pseudo-gevoel: het lijkt wel een gevoel, maar het gaat (al) sterker over de ander dan over onszelf. Er zit namelijk een boodschap in voor de ander, waardoor deze zich aangevallen kan voelen.

Maar... denken jullie nu (kijk, nu ben ik zelf aan het interpreteren): die persoon kwam wel degelijk te laat en ik ben hier wel degelijk door geïrriteerd?! Die boodschap mag ik toch aan die persoon geven?

Oké. Maar dan moeten we onszelf de vraag stellen: waarom zijn we geïrriteerd door het te laat komen? Waar komt dit gevoel vandaan? Bijvoorbeeld omdat ik dat zelf heel erg belangrijk vind. Ik doe steeds mijn best om stipt op tijd te zijn. Of omdat ik dat een teken van respect vind. Of...

Je kan gevoelens namelijk zien als een soort van 'verklikkers': een goed gevoel wil ons zeggen dat 'alles prima is en we zo verder kunnen doen', terwijl een eerder negatief gevoel ons erop wijst 'dat er iets voor ons niet klopt, dat er aan één van onze behoeftes niet wordt voldaan...'

c. Behoeftes

Een behoefte gaat over iets dat jij nodig hebt, iets dat jij belangrijk vindt. Denk terug aan de eerste sessie rond 'jezelf kunnen zijn'. Door onze gevoelens rechtstreeks en expliciet te koppelen aan onze behoeftes, maak je aan de ander duidelijk dat je geen oordeel uitsprekt. Je maakt duidelijk dat het om jouw gevoelens en behoeftes gaat. Ze zeggen wel eens 'op de bal spelen en niet op de man'. Wel, we blijven bij deze dus ver weg van de man en geven aan wat de bal met onszelf doet.

Dit klinkt misschien wat abstract?

In het voorbeeld van de laatkomer kan dat bijvoorbeeld worden:

"Doordat jij alweer te laat bent, ben ik slechtgezind!" => "Ik voel me geïrriteerd, want ik vind op tijd komen erg belangrijk."

d. Verzoek

Oké, nu weet de ander dat ik geïrriteerd ben en dat deze irritatie werd opgewekt door het te laat komen, want ik vind stiptheid erg belangrijk...

We willen natuurlijk dat deze persoon de volgende keer wél op tijd komt.

We verzoeken of wensen dus iets van de ander. Dat is het laatste element binnen verbindend communiceren.

We vragen de ander dus om iets te doen, zodat er wél aan mijn behoefte wordt tegemoetgekomen.

"Ik zou graag hebben dat je in het vervolg ten laatste om 8u hier bent."

Enkele belangrijke uitgangspunten:

- Zeg wat je wél wilt in plaats van wat je niet wilt: "Ik wil dat je op tijd komt" versus "Kom niet meer te laat."
- Wees concreet: "Parkeer de maaidorser waar je 'm vanochtend hebt gevonden" versus "Heb respect voor het materiaal"
- Praat over gedrag en niet over gevoel: "Kan je trager door de stallen van de dieren lopen" versus "Wees eens rustig"

Observatie	"Het is half 9 en je zou om 8u beginnen.
Gevoel	Dat maakt me boos,
Behoeft	want ik vind stipt zijn erg belangrijk.
Verzoek	Kan je vanaf morgen steeds ten laatste om 8u hier zijn?"

Het zou kunnen dat deze persoon aangeeft dat 8u soms moeilijk is.

Prima! Dan kan er naar een oplossing worden gezocht.

Terwijl, wanneer je enkel aangeeft "Je bent altijd te laat! Begin nu maar snel!" je geen ruimte biedt voor oplossingen.

Nog eentje?

Bijvoorbeeld: een erfbetreder, neem een leverancier, staat in je woonkamer met een leverbon om te ondertekenen. Een niet-verbindende reactie kan zijn: "Moet ik dat bij u thuis ook eens komen doen?!".

Deze respons zal hoogstwaarschijnlijk een negatieve reactie bij de leverancier uitlokken: "Seg, ik vond u nergens en ik moet vertrekken! Zorg dan dat gij klaarstaat op 't afgesproken uur!"

Observatie	"Ik verschiet ervan
Gevoel	wanneer ik u hier zo in mijn woonkamer zie staan.
Behoeft	Want dit is mijn privé en ik vind het belangrijk om in mijn eigen huis op 't gemak te kunnen zijn.
Verzoek	Zou je in het vervolg buiten kunnen wachten en me kunnen opbellen?"

Belangrijk is dat dit ook voor de ander geldt: de ander neemt ook iets waar, wat emoties oproept omdat er niet aan de behoeften van de ander wordt tegemoetgekomen. De ander heeft waarschijnlijk ook een verzoek voor jou. In verbinding gaan met anderen impliceert dat je hier oog en oor voor hebt én kan samenwerken. Hebben jullie nog vragen of bedenkingen hierbij?



Tip: [dit filmpje](#) vat het nog even kort en bondig samen.

Kaartspel

Door middel van een 'kaartspel' kunnen de deelnemers nu oefenen op het herkennen van de 4 elementen en op het toepassen ervan. Tip: een [handleiding](#) voor het spel kan je vinden in het pakket.

1. Deel de groep op in enkele kleinere groepjes (van minstens 4 personen).
2. Deel de kaarten uit.
3. De opdrachten/vragen spreken voor zich.

5. THANK YOU FOR THE MUSIC

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· De deelnemers uiten dankbaarheid
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Groepsgesprek over favoriete artiest· Gevoel van verbondenheid ontdekken· Dankbaarheid tonen
Duur	20 min.
Media	Gratitude letter in ZAAI
Materiaal	Balpen

Groepsgesprek favoriete artiest en gevoel van verbondenheid ontdekken

Muziek kan troosten, zalven en soms ook verdrietig maken, maar bovenal brengt het mensen samen. We hebben elk onze favoriete artiest(en). Wat zijn/is die van jou? Waarom hou je van deze artiest? Wat verbindt jou met deze artiest?

Wat denken jullie ervan om een gemeenschappelijke playlist te maken en zo te ervaren dat muziek een verbindende kracht heeft?

Dankbaarheid tonen

Als je nu de kans kreeg om een artiest te bedanken, wat zou je dan zeggen? Waar zou je het over willen hebben? Heb je er ooit al aan gedacht om iets te posten op de Instagrampagina van je favoriete artiest?

In het [ZAAI magazine](#) kan je een 'gratitude letter' schrijven.

6. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaaikalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaaikalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaaikalender
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	10 min.
Media	Zaaikalender , bijbehorende media
Materiaal	Balpen, papier

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaaikalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.

Zaaikalender: De omgevingsinterventies

1

RAK

RAK staat voor 'Random Acts of Kindness'. In het Nederlands klinkt het niet zo goed, maar dit valt te vertalen als 'willekeurige daden van vriendelijkheid'. En dat is exact wat jullie gaan doen! Jullie worden uitgedaagd om zoveel mogelijk RAK's uit te voeren. Deel jouw RAK's met de #hierboerikvoor.

Je kan bij het voltooien van een RAK deze afstrepen op je persoonlijke bingokaart. Wie het eerst een volle kaart heeft, wint!

Tip:

- in het pakket vind je een [kopieerblad met bingokaarten](#) en een [oproep voor sociale media](#).

2

Gemeenschappelijke playlist

Ik nodig jullie uit om de gezamenlijke playlist op te stellen. Zo leren jullie elkaars muzieksmaak (beter) kennen en wordt het groepsgevoel versterkt.

Tip:

- in het pakket vind je een [affiche](#) voor deze omgevingsinterventie en een [oproep voor sociale media](#).

3

Message wall

In deze digitale tijden gaan we toch nog eens helemaal analoog via een message wall: stuur mekaar berichtjes via old school pen en papier... Jullie vinden de message wall (...).

Tip:

- in het pakket vind je een [affiche](#) voor deze omgevingsinterventie.



[Bekijk de zaaikalender](#)

SESSIE 4: I FEEEL GOOOD

IN 'T KORT

Deze sessie gaat over het ten volle ervaren van positieve emoties. We staan stil bij onze energiegevers en -nemers. De opdrachten helpen jullie om gedachten los te laten. Je ontdekt hoe je bewust aandacht kan hebben in tegenstelling tot op automatisch piloot handelen.

INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: GEDACHTENEXPERIMENT	/	Afbeelding gevlekte koe of als alternatief een aardappel	5 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: BOUWBLOK JE GOED VOELEN	Videofragment	/	10 min.
3. ENERGIEBALANS	/	Roze en groene post-its	20 min.
4. WAT IS PIEKEREN?	/	Bord, flap, (bord)stiften	5 min.
5. UIT HET HOOFD KOMEN	Weerbericht (vrt of af te lezen), maaltafels	Snackje (nootjes/rozijnen/druiven/...)	25 min.
6. BEWUSTE AANDACHT	/	Snackje (nootjes/rozijnen/druiven/...)	15 min.
7. KOESTEREN	/	/	30 min.
8. ZAAIKALENDER	Zaaikalender en bijbehorende media	/	10 min.
			TOTALE DUUR 120 min

INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

Inhoud
Breinvoer: je goed voelen
DIY: time for me, myself & I
Inspiratie: Ik ben hier echt
Getuigenis: ik voel me zo intens gelukkig
DIY: verkeerslicht
Inspiratie: piekertips
Breinvoer: proef het moment
Zaaikalender
Cijfers & Wist-je-datjes

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
Chille boeren : bewust fotograferen van energie & rust #hierboerikvoor
Stilteplek : "het bankske"
Sensibiliseringsaffiches

► [Bekijk de zaaikalender](#)



[Lees het ZAAI magazine](#) ◀

DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSBREKER: GEDACHTENEXPERIMENT

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· leren mekaar kennen· leren zichzelf beter kennen· ondervinden een effect van het wegduwen van gedachten
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Individuele reflectiemoment· Nabespreking m.b.v. richtvragen· Link leggen met de opzet en inhoud van de sessie
Duur	5 min.
Media	/
Materiaal	Afbeelding gevlekte koe of als alternatief een aardappel

Individuele reflectieopdracht

Geef de deelnemers de volgende opdracht:

1. Jullie krijgen 30 seconden de tijd om je gedachten de vrije loop te laten.
2. Jullie mogen aan alles denken, behalve aan een gevlekte koe. Die is taboe.
3. Wanneer je toch aan een gevlekte koe denkt (in woorden of je er visueel eentje voorstelt), trek je een streepje op een kladblad.

Nabespreking m.b.v. richtvragen

Faciliteer een gesprek door de deelnemers de volgende vragen te stellen:

- Hoeveel streepjes werden er getrokken?
- Hoe vaak denken jullie op andere momenten aan gevlekte koeien?

Tip: je kan ook aan elke deelnemer een aardappel geven. Dan is de aardappel taboe. Bij de nabespreking kan je dan meegeven dat de aardappel symbool staat voor verder groeien. Aan elke uitloper komen namelijk knoppen, die knoppen groeien uit tot nieuwe aardappelen, ...

Wat is het punt dat ik hiermee wil maken? Wel, dat gedachten er mogen zijn! 't Is maar vanaf het moment dat we ze gaan verbieden (zoals we net hebben gedaan), dat ze extra vervelend kunnen worden. Als je niet aan een gevlekte koe mag denken, denk je er net méér aan. In het geval van deze koe valt dat nog wel mee, maar wanneer het over pijnlijke zaken gaat, is het een ander verhaal.

Terwijl we dit net vaak doen met vervelende of pijnlijke gedachten. We doen er alles aan om er niet aan te denken. Maar door ze dus als 'verboden' of 'gevaarlijk' te bestempelen, spoken die gedachten extra hard in ons hoofd. Laat ons eerlijk zijn, piekeren is niet goed en het kan kwalijke gevolgen hebben. Denk maar eens aan wat er kan gebeuren als je begint te piekeren, terwijl je net heel geconcentreerd moet zijn bij het bedienen van één of andere machine.

Conclusie:

- Gedachten komen, we zijn daar niet altijd de baas over.
- Wanneer we gedachten willen wegduwen, komen ze extra hard terug.
- Hierdoor zijn we er nóg meer mee bezig.
- En hebben we er dus nog meer last van.
- Het gevecht tegen gedachten zal je dus vaak verliezen.

Hoe we uit ons hoofd kunnen komen, ontdekken jullie verder in deze sessie. We hebben het over (vervelende) zaken loslaten of accepteren, gedachten er laten zijn, bewust stilstaan bij wat je aan het doen bent en inzetten op zaken die deugd doen.

2. DE GELUKSDRIEHOEK: BOUWBLOK JE GOED VOELEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het belang van de sessies mentaal welbevinden op school· begrijpen de geluksdriehoek als kader voor mentaal welbevinden· begrijpen het bouwblok 'je goed voelen'· begrijpen de 3 onderdelen van het bouwblok 'je goed voelen'
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting van het bouwblok 'je goed voelen'· De onderdelen van het bouwblok 'je goed voelen'· Videofragment: depression on the farm
Duur	10 min.
Media	Videofragment (00:00 – 01:22)
Materiaal	/

Plenaire toelichting bouwblok 'je goed voelen'

Wanneer we de geluksdriehoek erbij nemen, dan gaat dit over het bouwblok rechtsonder: 'je goed voelen'.
Wat betekent dat voor jullie, 'je goed voelen'?

De onderdelen van het bouwblok 'je goed voelen'

Net zoals de andere onderdelen van de geluksdriehoek is dit bouwblok opgebouwd uit enkele belangrijke aspecten. Je goed voelen doe je door:

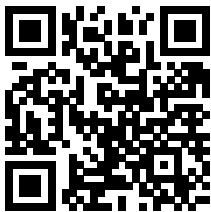
- **mild en liefde zijn voor jezelf.** Kritisch zijn voor jezelf en je eigen gedrag kan zorgen voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Boosheid tegen jezelf levert je meestal een negatief gevoel op dat die ontwikkeling net in de weg zal staan. Mild zijn tegen jezelf betekent spreken tegen jezelf zoals je tegen een vriend(in) zou spreken;
- **uit je hoofd komen en je gedachten loslaten.** Soms zit ons hoofd vol zorgen en dan lijkt er niets anders te bestaan. Het is dan belangrijk om terug helderheid te creëren en uit ons hoofd te komen zodat we meer zien dan enkel die (negatieve) gedachten;
- **dingen doen die je energie geven.** Deze geven ons per definitie een goed gevoel én beschermen ons tegen stress en eventuele (eerder) negatieve emoties.

Klinkt dit herkenbaar?

De geluksdriehoek is een soort kompas: het toont je uit welke elementen ons geluksgevoel wordt opgebouwd en wat we kunnen doen om dit stevig(er) te verankeren. In deze sessie gaan we wat zaadjes planten om precies dát te doen.

Videofragment

Vraag je je af waarom het relevant is om bewust te zijn van de zaken die we net hebben opgesomd? Deze landbouwer deelt zijn ervaringen...



Tip: [toon video](#) (00:00–01:22)

3. ENERGIEBALANS

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· reflecteren over energiegevers en -nemers· wisselen uit over energiegevers en -nemers· begrijpen het bouwblok 'je goed voelen'· begrijpen de 3 onderdelen van het bouwblok 'je goed voelen'
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Individuele opdracht: energiegevers en -nemers· Categoriëring· Plenaire nabespreking m.b.v. richtvragen· Plenaire toelichting over balans houden op korte en lange termijn
Duur	5 min. individueel 15 min. in groep
Media	/
Materiaal	Roze en groene post-its

Individuele opdracht: energiegevers en -nemers

Geef alle deelnemers 3 groene en 3 rode post-its.

Laat hen op de roze post-its die zaken schrijven die veel van hen vragen, die hen energie kosten. Op de groene post-its schrijven ze net die zaken, activiteiten, ... die hen energie geven.

Leg uit dat het over zowel fysieke als mentale energie kan gaan.

Iedereen kleef de post-its op de muur (groen bij groen, roze bij roze).

Tip: als alternatief kan er gewerkt worden met een digitale tool als [mentimeter](#) of [Padlet](#).

Categorisering

De groep probeert gelijkaardige post-its samen te kleven en te bundelen.

Plenaire nabespreking m.b.v. richtvragen

Faciliteer een gesprek door de deelnemers de volgende vragen te stellen:

- Zijn er zaken die terugkomen?
- Wat is er verrassend?
- Waren de zaken op de andere post-its herkenbaar?
- Neem je iets mee (van de groene post-its) van de anderen?
- Zet je zelfbewust in op die groene activiteiten? Of komen die vanzelf?
- Wat doe je met de roze?

Plenaire toelichting over balans houden op korte en lange termijn

We kunnen de zaken die hier op jullie roze post-its staan niet altijd uit de weg gaan of vermijden. Op zich is het ook niet zo erg dat sommige activiteiten af en toe energie van ons wegnemen. Meer nog, op korte termijn krijgen we dat meestal wel getrokken. Denk bijvoorbeeld aan de examenperiode: dat is vaak heel erg vermoeiend, het vraagt veel en zorgt ervoor dat we andere, misschien wel plezantere, zaken links laten liggen. Maar op een examenperiode volgt een rustmoment en dan maken we het weer goed. Anders gezegd: we zorgen dat er weer balans komt (denk aan een oude weegschaal).

Maar wat als die periode van rust (zoals een lesvrije week of vakantie na de examens) er niet vanzelf komt? Dan helt de weegschaal té lang in de ene richting, waardoor het moeilijk wordt om de balans te herstellen.

We kijken dus best niet enkel naar het nu of naar de korte termijn. Om dingen vol te houden, is het belangrijk om steeds na te denken over wat er op ons af komt op langere termijn.

Sta dus stil bij die zaken die energie nemen, zet in op de groene activiteiten en bewaar zo actief en bewust de balans.

Dus: onthoud de zaken die je op de rode post-its hebt geschreven zodat je alert bent en weet dat je moet waken over de balans wanneer dit soort activiteiten opduiken. De groene post-its kunnen je daarmee helpen.

In het [ZAAl magazine](#) vind je 'Time for me, myself & I', een soortgelijke oefening die je op je eigen tempo kan maken.

Dan heb je op moeilijkere momenten ook onmiddellijk een plan klaar!

4. WAT IS PIEKEREN?

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· kennen het verschil tussen probleemoplossend denken en piekeren
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting over het onderscheid tussen probleemoplossend denken en piekeren
Duur	5 min.
Media	/
Materiaal	Bord of flap om op te schrijven, (bord)stiften

Plenaire toelichting: onderscheid tussen probleemoplossend denken en piekeren

Daarnet hadden we het o.a. over externe zaken die energie kosten: opdrachten, taken, activiteiten, bezigheden, ...

Maar er zijn ook zaken binnen onszelf die heel erg vermoeiend zijn en op ons wegen.

Hebben jullie hier ideeën over?

Ik dacht zelf aan piekeren.

Wie van jullie piekert heel afen toe?

Wie best vaak? En is dat vermoeiend?

Minder piekeren, dat kan je leren! Maar dan is het belangrijk dat we goed weten wat dat nu eigenlijk is.

Piekeren speelt zich net als nadenken af in ons hoofd. Maar er zijn enkele belangrijke verschillen. Nadenken start met een vraag of een probleem. We gebruiken ons hoofd een beetje als een computer om een antwoord te vinden op die vraag, of om een oplossing te vinden voor dat probleem. Eens die gevonden is, zijn we ermee klaar en laten we het los.

Tip: terwijl je dit uitlegt, teken je een startpunt op een bord of flap en trek je een rechte (horizontale) lijn naar het eindpunt.

Het gebeurt dus min of meer rechtlijnig.

Een vraagstuk zoals in de wiskundeles is een eenvoudig voorbeeld:

Sofie heeft 10 kg kersen in de aanbieding en verkoopt daar 4 kg van aan Mo. Hoeveel kg kersen heeft Sofie nog over?

We denken na, doen $10-4$, bedenken dat het antwoord 6 is en schrijven het op. Als we willen, kunnen we het nog eens natellen door $6+4=10$ te doen, maar eigenlijk zijn we klaar. We zijn ervan afen als we het antwoord vergeten zouden zijn, kunnen we er gewoon naar terugkijken: Mo heeft 4 kg kersen, Sofie heeft er 6.

Tip: terwijl je deze eenvoudige rekensom uitvoert, schrijf je deze ook best op het bord/de flap.

Piekeren start op eenzelfde manier: we hebben opnieuw een vraag of een probleem en we gebruiken ons hoofd als computer om een oplossing of antwoord te vinden.

De meeste problemen in ons leven zijn echter een stuk moeilijker en complexer dan berekenen hoeveel 10-4 is. Oplossingen zijn dus niet altijd zo gemakkelijk te vinden. Blijven zoeken dan maar ... En in die zoektocht komen we andere vragen of problemen tegen waar we ook antwoorden voor zoeken. Ook daarvoor vindt ons hoofd het antwoord niet. En ga zo maar verder...

Tip: terwijl je dit uitlegt, teken je een startpunt op het bord/de flap. Vanuit dat punt vertrekt een lijn, maar deze lijn bereikt geen eindpunt. Het wordt een warboel van kronkels, bochten en knopen.

Daar waar nadenken een rechte lijn is, stelt piekeren een warboel van vragen of problemen voor.

Ons hoofd blijft dus zoeken naar duidelijkheid en helderheid, naar antwoorden op belangrijke vragen. Net als een detective die niet rust voordat de zaak is opgelost. Het vervelende zit 'm net in het feit dat de antwoorden vaak niet te vinden zijn in ons hoofd. En als ze al te vinden zijn, bevinden ze zich in de buitenwereld. In een aantal gevallen kunnen we er zelfs helemaal geen antwoord op formuleren.

Herinner je corona. We wisten niet hoe de epidemie verder ging evolueren en welk effect dat op ons leven zou hebben. Dat bracht een hele hoop vragen, twijfels en onzekerheden met zich mee: wat als mijn partner ziek wordt? Wat als het virus zich nog sterker verspreidt? Vragen waar niemand het antwoord op wist.

Conclusie: piekeren heeft weinig zin, want het levert je enkel meer frustraties, meer vragen en meer slapeloze nachten op. En toch doen we het allemaal (wel eens) ...

Maar het feit dat we het doen, hoeft niet te betekenen dat we het ook moeten blijven doen. In wat volgt, wil ik het dan ook graag met jullie hebben over 'uit je hoofd komen'.

In het [ZAAI magazine](#) vinden jullie concrete tips om met piekeren om te gaan.

5. UIT HET HOOFD KOMEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· wisselen uit over 'uit het hoofd komen'· erkennen het belang van bewuste aandacht· ervaren drempels voor 'echt beleven'
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Groeps gesprek over herkenbaarheid van piekeren· Belevingsopdracht· Plenaire toelichting over 'echt beleven'
Duur	10 min. uitwisseling 15 min. opdracht
Media	Weerbericht (vrt of af te lezen), maaltafels
Materiaal	Snackje (nootjes/rozijnen/druiven/...)

Groepsgesprek over herkenbaarheid van piekeren

Faciliteer een groepsgesprek door (bijvoorbeeld) de volgende zaken te vragen en aan te kaarten:

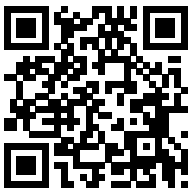
- Als jullie me zo horen vertellen over hoe piekeren voor een warboel in je hoofd kan zorgen, klinkt dit dan herkenbaar?
- Hoe komen jullie uit dat hoofd?
- Wat werkt er voor jou wel, wat werkt niet?
- Hebben jullie nog tips voor mekaar?

Belevingsopdracht

1. Geef iedereen een handvol (ongezouten) nootjes, rozijnen, druiven, ...
En deel hen het volgende mee: dit is een klein snackje dat je tijdens de volgende opdracht kan opeten.
2. Leg de opdracht uit:

- We hebben daarstraks al kort geoefend met eenvoudige wiskunde ($10-4=6$). We gaan nu een stapje verder. Jullie krijgen allemaal een blad met maaltafels.
De opdracht is om zoveel mogelijk maaltafels foutloos op te lossen.
- Ondertussen luisteren jullie naar het [weerbericht](#).
Dadelijk ondervraag ik jullie over dat weerbericht.
- Jullie krijgen hier 3 minuten de tijd voor (= de duur van het weerbericht).

Tip: indien het niet lukt om [het fragment](#) af te spelen, kan je het weerbericht in [bijlage](#) ook zelf voorlezen.



3. Nabespreking: faciliteer een gesprek door de deelnemers de volgende vragen te stellen:

- Heb je alle maaltafels kunnen oplossen?
- Heb je ze foutloos opgelost?
- En dan het weer: wat weet je er nog over?
- Van waar komt de wind?
- Hoe verloopt het weer doorheen de week?
- ... (vul gerust aan met vragen over het specifieke weerbericht van die dag)

De kans dat jullie veel hebben opgepikt van het weerbericht, is erg klein. Zeker wanneer jullie effectief op beide opdrachten probeerden te focussen.

En trouwens: hoe smaakten de nootjes/rozijnen/druiven/...?

Plenaire toelichting 'echt beleven'

Zonder bewust aandacht aan iets te besteden, pikken we vaak slechts de **helft van het verhaal op**. Jullie hadden flarden van het weerbericht opgevangen en jullie deels gefocust op de maaltafels. Maar beide probleemloos en foutloos oplossen of onthouden, lukte niet echt. (Wel mooi om te zien hoe jullie er samen wél geraakten!)

Zonder die bewuste aandacht smaken nootjes maar naar nootjes (en meer niet) en **beleven we niet écht**. Door er bewust mee bezig te zijn, doorbreken we de automatische piloot. Dat geldt zowel voor taken als voor zaken die te maken hebben met je lijf en je hoofd.

6. BEWUSTE AANDACHT

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· ervaren mindfulness· begrijpen het gegeven 'mindful zijn'
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Individuele opdracht 'echt beleven'· Toelichting over 'mindful zijn'
Duur	15 min.
Media	/
Materiaal	Snackje (nootjes/rozijnen/druiven/...)

Individuele opdracht 'echt beleven'

Deel aan iedereen een snackje uit: iedereen krijgt 1 nootje/rozijn/druif/... .
Vertel hen dat ze het nog niet mogen opeten en dat ze het nog even laten liggen.
Ik wil jullie 'echt laten beleven'. Luister naar de volgende vragen en opdrachten:



Je zet hun zintuigen en vooral bewuste aandacht aan het werk.

Begeleidende vragen:

1. Hoe ziet het snackje eruit? Welke kleur heeft het? Welke vorm?
2. Hoe voelt het tussen je vingers?
3. Hoe ruikt het?
4. Stop het in je mond (zonder te kauwen): hoe voelt dat? Welke structuur heeft het? Verandert die? Proefje al iets? Wat dan?
5. Begin te kauwen (zonder door te slikken): hoe voelt dit? Hoe smaakt dit? Waar proefje dit?
6. Verandert de smaak na doorslikken? Blijft er wat van de smaak hangen?
7. Merkten jullie een verschil met het snackje dat jullie tijdens de vorige opdracht aten?

Toelichting over 'mindful zijn'

Door bewust je zintuigen te gebruiken, krijg je veel meer informatie binnen en beleef je de zaken sterker. Of dat nu over een druif, een nootje of een fijne ervaring gaat.

Vanuit de wetenschap noemt men dit mindful zijn, letterlijk met je volle hoofd erbij zijn. En dus niet maar half.

- Is dit herkenbaar?
- Wanneer doen jullie zaken onbewust en op automatische piloot?
- Bij welke activiteiten merk je dat je er wél met de volledige aandacht bij bent?
- Hoe kan je tijdens het werken ook bewust en mindful bezig zijn?
- Hebben jullie nog tips voor elkaar?

In het [ZAAI magazine](#) vinden jullie nog enkele tips en inspiratie om in het dagelijks leven (en dus ook tijdens het werken/studeren) bewuster bezig te zijn. En nee, daar is niet per se wierook of een yogamatje voor nodig! (Voor de liefhebbers: uiteraard mag dat wel.)

7. KOESTEREN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· ervaren het koesteren van mooie momenten en gevoelens· begrijpen wat 'savouring' is
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Uitwisseling in groepjes: delen van leuke momenten· Plenaire toelichting begrip 'savouring'· Plenaire uitwisseling m.b.v. richtvragen
Duur	15 min. uitwisseling 5 min. uitleg 10 min. uitwisseling
Media	/
Materiaal	/

Uitwisseling in groepjes: delen van leuke momenten

Geef als lesgever de volgende instructies:

- Zoek op je telefoon naar een foto van een gebeurtenis of moment dat je koestert.
- Vorm groepjes van 3 personen.
- Toon de foto aan elkaar en vertel over dat moment.
 - Wanneer was dat?
 - Wie was erbij?
 - Wat deed je/wat gebeurde er?
 - Hoe voelde je je?
 - Wat doet het met je door er nu terug over na te denken?
 - Komt het gevoel (deels) terug?
 - Denk je vaak terug aan dat moment?

Plenaire toelichting begrip 'savouring'

Jullie hebben net een herinnering opgehaald, samen met het bijhorende gevoel. We noemen dit koesteren. In het Engels spreekt men van savouring: het gaat echt over dat mooie moment vastgrijpen, het terug voor je zien en het (bijna) kunnen proeven. Door dit (af en toe) op een bewuste manier te doen, verstevig je dat fijne gevoel én kan het een buffer vormen tegen eerder negatieve gevoelens en momenten. Denk aan de weegschaal van daarstraks: koesteren van herinneringen kan een groene post-it zijn!

Ik spreek nu over de verleden tijd en ook tijdens de opdracht ging het over gebeurtenissen in het verleden. Maar de kracht van koesteren zit 'm ook in het heden: door bewust stil te staan bij het moment én de beleving, grijp je het vast in plaats van het door je vingers te laten glippen. Door fijne gevoelens te koesteren, zet je de ervaring en bijbehorende positieve emoties extra in de verf. Hierdoor worden ze waardevoller, grootsler en echter. Het beschermt je tegen negatieve gevolgen van bijvoorbeeld stress.

Hoe doe je dat nu? Denk terug aan de vorige oefeningen: door bewust zaken te beleven in plaats van ze op automatische piloot te doen, geef je jezelf de kans om het in je op te nemen.

Sta dus stil bij zowel de situatie als de beleving en neem er een mentaal snapshot van.

Dat is vaak makkelijker tijdens grootse of indrukwekkende gebeurtenissen. Denk bijvoorbeeld aan een prachtig uitzicht tijdens een vakantie. Meestal maken we daar zelfs letterlijk een snapshot van. Maar het kan zeker en vast ook tijdens meer alledaagse activiteiten.

Wie met dieren werkt, kan bewust stilstaan bij de schoonheid van de beesten. Wie op het land werkt bij de omgeving...

Plenaire uitwisseling

Faciliteer uitwisseling door bijvoorbeeld de volgende vragen te stellen:

- Welke dagdagelijkse activiteiten koesteren jullie?
- Waarom?
- Zetten jullie hier (al) bewust op in?
- Waarom wel? Waarom niet?
- Welke dagdagelijkse activiteiten zouden jullie (extra) kunnen koesteren en beleven (omdat jullie nu weten en beseffen hoeveel deugd het doet)?
- Hebben jullie tips voor elkaar? Hoe kan je bijvoorbeeld bewuster zijn tijdens het werken met de tractor?

8. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaai kalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaai kalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaai kalender
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	10 min.
Media	Zaai kalender , bijbehorende media
Materiaal	/

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaai kalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.

Zaai kalender: de omgevingsinterventies

1

Chille boeren: bewust fotograferen van energie en rust

Op dit socialemediakanaal [toe te voegen door de organisatie] zullen we jullie oproepen om foto's te delen van zaken die jullie energie of net rust geven. Zo inspireren jullie elkaar. Wanneer jullie deze foto's niet snel-snel maar net heel erg bewust maken, oefenen jullie ook hoe je mindful in het leven kan staan. De foto's delen jullie met #hierboerikvoor.

Tip:

- in het pakket vind je een [affiche](#) voor deze omgevingsinterventie en een [oproep voor sociale media](#).

2

Stilteplek: "het bankske"

We introduceren *bankske*: een plek om je even terug te trekken en te genieten van de rust. Het bankske staat [toe te voegen door de organisatie].

Tip:

- in het pakket vind je een [affiche](#) voor deze omgevingsinterventie

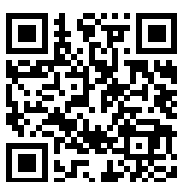
3

Sensibiliseringsffiches

In de komende periode zullen jullie een aantal affiches zien hangen in de gangen. Deze dienen als reminder om blijvend aandacht te besteden aan je mentaal welbevinden.

Tip:

- in het pakket zijn hiervoor volgende [affiches](#) voorzien: ademen, bijtanken, boog, lief zijn en molen.



[Bekijk de zaai kalender](#)

SESSIE 5: ME, MYSELF EN MIJN GELUK

IN 'T KORT

Deze sessie is een vervolg op sessie 1: ik ben ... een landbouwer. Daar ging het over zelfkennis. In sessie 5 ontdek je nog meer aspecten die jou uniek maken en leer je wat jouw kwaliteiten zijn. Je staat stil bij wat jou gelukkig maakt en je schrijft verder aan je levensverhaal.

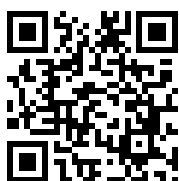
INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: IK BEN UNIEK OMDAT	/	/	5 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: BOUW-BLOK JEZELF KUNNEN ZIJN	Getuigenis: "Ooit gedroomd werd werkelijkheid"	/	15 min.
3. KWALITEITENBINGO	Kwaliteitenbingo , kwaliteitenbingokaart	Balpen	30 min.
4. BOUWEN AAN JE GELUK	Bucketlist , getuigenis eigen wijngaard	Roze, groene, gele post-its, balpen	30 min.
5. LEVENSBOM	Getuigenis boeren klagen altijd, affiche levensboom Patrick Nijst , figuur levensboom individueel	Balpen	30 min.
6. ZAAIKALENDER	Zaai kalender en bijhorende media	Houten kralen, kaartjes met touwtje, balpen	10 min.
			TOTALE DUUR 120 min

INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

Inhoud
Getuigenis: "Ooit gedroomd werd werkelijkheid"
Breinvoer: over waarden en doelen
DIY: WOOP
DIY: kwaliteitenbingo
DIY: Sterkts, VIA test
DIY: competentieverkenner
Getuigenis: Patrick vindt het geluk tussen de druivenstokken in zijn wijngaard
DIY: bucketlist

Getuigenis: boeren klagen altijd
DIY: levensboom
Zaai kalender
Cijfers & Wist-je-datjes



► [Lees het ZAAI magazine](#)

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
Happycode lunchmeeting
Bucketlist met mijn partner in crime
Dromenvanger



► [Bekijk de zaai kalender](#)

DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSBREKER: IK BEN UNIEK OMDAT

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· leren mekaar kennen· leren zichzelf beter kennen· benoemen wat hen uniek maakt· leiden gemeenschappelijkheden af
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Meedelen van wat jou uniek maakt· Gemeenschappelijkheden ontdekken
Duur	5 min.
Media	/
Materiaal	/

Opdracht

We staan met deze opdracht stil bij wat ons uniek maakt. En tegelijk wordt duidelijk wat we gemeenschappelijk hebben. Deze opdracht is op verschillende manieren mogelijk. De keuze ligt bij de gespreksleider.

Met alternatief 1 kan je voortdurend verder spelen:

Geef als lesgever de volgende instructies:

- Vorm een cirkel met alle deelnemers.*
- Zet 2 grote stappen achteruit zodat de omtrek van de cirkel nog groter wordt.*

Als begeleider neem je plaats in het middelpunt van de cirkel. En start je de eerste doorloop van de oefening.

- Luister naar de opsomming van 3 unieke persoonseigenschappen die degene op het middelpunt meedeelt.*
- Herken je deze unieke persoonseigenschappen en heb je dus iets gemeenschappelijk met de persoon op het middelpunt? Zet dan een stap naar voor per gemeenschappelijke persoonseigenschap.*
- Degene die het dichtst bij de persoon op het middelpunt komt te staan, neemt die plaats in.*
Staan er meerdere personen dichtbij, dan kiest de persoon in het middelpunt wie de plaats inneemt.
- De oefening start opnieuw.*

Met alternatief 2 speel je door tot 1 iemand overblijft:
Geef als lesgever de volgende instructies:

a. Vorm een cirkel met alle deelnemers.

Start als gesprekleider met de zin: "Ik ben uniek, want ..." en vul deze zelf aan.

b. Je mag als deelnemer hierop reageren als je de unieke ervaring of eigenschap deelt.
c. Wanneer iemand uit de cirkel jouw ervaring herkent, ga je zitten.

Bv.: Persoon A: "Ik ben uniek, want één van onze koeien heeft deze nacht gekalverd."
Persoon B: "Onze koe ook net deze nacht."
Dan gaat persoon A zitten en is die uitgeschakeld.

d. We gaan verder tot uiteindelijk 1 iemand overblijft.

2. DE GELUKSDRIEHOEK: BOUWBLOK JEZELF KUNNEN ZIJN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het belang van de sessies mentaal welbevinden op school· begrijpen de geluksdriehoek als kader voor mentaal welbevinden· begrijpen het bouwblok 'jezelf kunnen zijn' en de uitgangspunten ervan· staan stil bij hun eigen geluk· geven aan waar ze nu staan
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Pro-actieve cirkel 'ik zou perfect gelukkig zijn als ...' (extra)· De geluksdriehoek: korte herhaling van de opbouw· Bouwblok 'jezelf kunnen zijn'· Waarom inzetten op geluk zinvol is· Streven naar doelen
Duur	15 min.
Media	<u>Getuigenis: "Ooit gedroomd werd werkelijkheid"</u>
Materiaal	/

Pro-actieve cirkel (extra)



Werken met de methodiek van de pro-actieve cirkel draagt bij aan de verbondenheid en openheid van de groep, en aan een positieve sfeer. Het lijkt op een klasbespreking maar is eerder beperkt. De afspraken die je vooraf maakt, zorgen ervoor dat de deelnemers aandachtig en respectvol naar elkaar luisteren, in een positieve taal spreken en dat iedereen aan bod komt. Licht als organisator de volgende afspraken toe:

- a. je krijgt het woord;
- b. je spreekt vanuit je ik;
- c. je gebruikt positieve (lichaams-)taal;
- d. iedereen heeft recht op een mening;
- e. je geeft geen feedback op feedback;
- f. je mag passen;
- g. je mag in de buitencirkel zitten waar je wel meevolgt, maar niet participeert;
- h. wat gezegd wordt in de cirkel, blijft in de cirkel.

Het is waardevol om als organisator je waardering te uiten, zowel verbaal als non-verbaal, ook als deelnemers kiezen om te passen. Vraag of de deelnemers akkoord zijn met de afspraken. Geef als organisator zelf ook geen feedback op de inbreng van de deelnemers.

Stel de volgende vraag aan de deelnemers:
"Ik zou perfect gelukkig zijn als ..."

De geluksdriehoek: korte herhaling van de opbouw

De geluksdriehoek is een theoretisch model dat alle kennis over dat stukje van je mentaal welbevinden (oftwel 'geluk') dat je zelf in handen kan nemen, bundelt en het concept op een eenvoudige, behapbare manier voorstelt.

De driehoek is opgesteld uit 3 elementen, de bouwblokken van geluk:

- jezelf kunnen zijn;
- je goed voelen;
- goed omringd zijn.

*In ieder bouwblok staan telkens 3 symbolen die gekoppeld zijn aan vragen om je aan het denken te zetten over geluk. Ze verwijzen telkens naar vaardigheden of competenties. De opdrachten en inhouden uit sessies 1, 3 en 4 bieden kansen om deze vaardigheden en competenties voor elk bouwblok stevig op te bouwen. Dit vormt het eerste uitgangspunt van de geluksdriehoek. **We kunnen ons geluk dus deels in handen nemen.** Dat doen we in de sessies 5, 7 en 8.*

*De driehoek wordt uit balans gebracht door een oranje bol, rechtsonder. De oranje bol staat voor moeilijkheden, drempels die we ervaren. Met de opdrachten en inhouden uit sessie 2 gingen we hiermee aan de slag. We weten nu dat **perfect geluk niet bestaat. Soms ben je uit balans en dat is oké.** Het vormt het tweede belangrijk uitgangspunt. We werken hier verder aan in sessie 6.*

Hoe steviger onze bouwblokken van geluk, hoe sterker we zijn om met tegenslagen om te gaan.



Sessie 5 t.e.m. sessie 8 bieden de mogelijkheid om stil te staan bij 1 van de bouwblokken, of om in te zetten op meerdere onderdelen.

In het ZAAI magazine vinden jullie meer informatie over de geluksdriehoek, verhalen van landbouwers, oefeningen, interessante weetjes en cijfers.



Het [ZAAI magazine](#) is zowel op papier als online beschikbaar. Je kan het tijdens de sessie gebruiken of je kan het beschikbaar stellen zodat de deelnemers er op een later tijdstip individueel mee aan de slag kunnen.

Tip: je kan de voorkennis bij de deelnemers toetsen via een quiz die je bv. opstelt met [Mentimeter](#). Hetgeen hierboven staat, is de kern van wat aan bod kwam in sessie 1.

Het bouwblok 'jezelf kunnen zijn'

In dit bouwblok leggen we de fundamenten voor:

- wat je belangrijk vindt in het leven;
- waar je trots op bent;
- wat je nog wil bereiken, wat je motiveert.

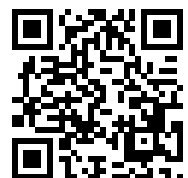
In sessie 1 verstevigden we dit bouwblok voor de 3 fundamenten. In deze sessie zetten we meer in op wat je nog wil bereiken en wat je motiveert.

Waarom inzetten op geluk zinvol is

In het leven heb je een aantal zaken niet zelf in de hand. Daar kan je niets aan doen. Het uitgangspunt - geluk bepaal je deels zelf - leert ons dat we zelf met ons geluk aan de slag kunnen en dat we dingen zelf kunnen veranderen. Als we meer geluk willen ervaren en het taboe op het uiten van psychische problemen willen doorbreken, moeten we open communiceren, informeren over hoe je deze problemen aanpakt, kennis aanreiken, vaardigheden aanleren/oefenen en stappen ondernemen. Niet als eenmalige actie, maar als een onderdeel van onze lifeskills, iets waar we elke dag mee bezig zijn. De uitbreiding, sessie 5 t.e.m. 8, biedt de mogelijkheid om de transfer van kennis en vaardigheden naar de werkcontext te versterken. We willen jullie zo nog beter voorbereiden op de mogelijke uitdagingen waar jullie in de toekomst mee te maken krijgen.

Verwacht geen mirakels. De inhouden en oefeningen bieden jullie handvatten aan.

Doe zoals de landbouwer die vertelt over zijn droom die werkelijkheid werd. De [getuigenis](#) kan je lezen in [ZAAI](#) of door de qr-code te scannen.



Tip: lees de getuigenis, haal er de belangrijkste boodschap voor de deelnemers uit en moedig hen aan om verder te lezen in het magazine.

- “De B&B is gegroeid tot een plaats waar iedereen zichzelf mag zijn”
- De mentale begeleiding van de bevolking vraagt meer en meer aandacht. De landbouwer twijfelde niet om een getuigenis uit te schrijven. Het is inspirerend en toont aan dat het mogelijk is om te kiezen voor een beter leven.
- Tevreden zijn over jezelf, blij jezelf te zijn, daar begint het bij. En dat heb je nooit geleerd.

Streven naar doelen

Stel je even voor: je wil een succesvolle landbouwer zijn? Kan je dat? Kan je ooit zeggen: “Ik ben succesvol genoeg!”? En kan je het daarna loslaten?

Ga in gesprek met je deelnemers over het beeld dat ze hebben van ‘succesvol zijn’. Laat hen bovenstaande vragen beantwoorden.

Ik had al een vermoeden dat we allen hetzelfde zouden zeggen: neen, dat kan je niet. Aan succes blijf je werken. We kunnen ons nu de vraag stellen hoe je aan succes kan werken. Hoe zou jij dat doen?

Ga kort in gesprek met je deelnemers: hoe zouden zij hieraan werken? Laat hen bovenstaande vraag beantwoorden. Haal eventueel informatie uit de antwoorden op de voorgaande vragen.

Je kan een concreet plan bedenken, samenwerken, relaties aangaan, middelen investeren, ... Hier kan je wel op het einde van de dag zeggen: mijn plan is uitgeschreven, ik heb de nodige contacten gelegd, ik heb middelen geïnvesteerd, ... Je hebt dus acties ondernomen die bijdragen aan jouw succes.

Dat zijn doelen!



Als docent kan je verwijzen naar het artikel in [ZAAI](#): over waarden en doelen.

Een manier om ons te helpen onze doelen en wensen na te streven en er tijd en energie in te steken is [WOOP](#).

Als docent kan je de werkwijze kort toelichten zoals ze beschreven staat in [ZAAI](#) - jezelf kunnen zijn - of er mee aan de slag gaan met je deelnemers.

3. KWALITEITENBINGO

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· kijken positief naar zichzelf· waarderen eigen sterktes· bepalen waar ze eigen sterktes kunnen inzetten· krijgen inzicht in hun groeikracht· geloven in hun eigen groeikracht
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Kwaliteitenbingo· Groepsgesprek
Duur	30 min.
Media	Kwaliteitenbingo , kwaliteitenbingokaart
Materiaal	Balpen

Kwaliteitenbingo

Met deze methodiek kijken we naar onszelf en elkaar in termen van kwaliteiten. We richten onze aandacht op de sterke eigenschappen die we al bezitten en niet op wat nog beter zou kunnen. We moeten onze sterktes waarderen en geloven in onszelf! Een belangrijke vaardigheid om te bouwen aan je eigen geluk.

Geef de deelnemers een bingokaart en de lijst met kwaliteiten. En neem de kwaliteitenkaarten erbij.

Tip: je vindt enkele [bingokaarten](#), de [kwaliteitenbingo](#) en de [lijst met kwaliteiten](#) terug in dit pakket.

Geef volgende instructies:

- Noteer in de blanco vakjes van je bingokaart kwaliteiten die je aan jezelf toeschrijft uit de ontvangen/geprojecteerde lijst. In de grijze vakjes mag je nog niets noteren. Je krijgt hiervoor maximum 3 minuten tijd.
- Luister naar de kwaliteit die ik afroep.
- Staat deze op jouw bingokaart? Dan roep je 'ja' en kleur je het bingovakje in.
- Staat deze niet op je bingokaart EN heeft niemand voor deze kwaliteit 'ja' geroepen? Dan kan je de kwaliteit aan iemand uit de groep toekennen. Je neemt dan het kaartje en geeft dit aan de persoon die volgens jou deze kwaliteit bezit. Die persoon mag de kwaliteit noteren op zijn kaart in een grijs vakje en daarna het vakje inkleuren.
- Zorg ervoor dat niemand je bingokaart tijdens het spel te zien krijgt.
- Heb je een lijn, horizontaal of verticaal, dan roep je BINGO. En win jij de eerste ronde.
- Het spel gaat op dezelfde manier verder. Voor ronde 2 moet je 2 lijnen hebben. Voor ronde 3 een volle kaart.

Groepsgesprek

Faciliteer een groepsgesprek over de volgende vragen:

- Was het moeilijk kwaliteiten te kiezen voor jouw kaart? Waarom wel/niet?
- Heb je kwaliteiten uitgedeeld? Op basis waarvan maakte je die keuze?
- Heb je kwaliteiten ontvangen? Kon je je vinden in de toewijzing? Vind je dat deze kwaliteit bij je past?
- Kan je een voorbeeld geven van hoe je één van je kwaliteiten inzet?

Tip: verwijst naar [ZAAI](#). Daar vinden de deelnemers ook een bingokaart die ze kunnen aanvullen met hun kwaliteiten en sterke eigenschappen. Werk tijdens de sessie met het aparte werkblad. Geef de deelnemers de boodschap de bingokaart er regelmatig bij te nemen. Als ze een kwaliteit hebben ingezet tijdens de voorbije periode, kunnen ze deze aanvinken. Verwijs de deelnemers ook naar de [VIA-test](#) en de [competentieverkenner](#). Je leest er ook de getuigenis van Patrick. Met zijn kwaliteiten bouwde hij aan zijn geluk en aan zijn eigen wijngaard.

4. BOUWEN AAN JE GELUK

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none"> · denken na over wat hen gelukkig maakt · geven aan wat ze belangrijk vinden · bedenken voorbeelden van acties die tot geluk leiden · zetten kwaliteiten in
Opzet	<ul style="list-style-type: none"> · Individuele reflectie over bouwen aan het eigen geluk · Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	30 min.
Media	Bucketlist , enkele aspecten uit de getuigenis eigen wijngaard.
Materiaal	Roze, groene, gele post-its, balpennen

Individuele reflectie

Met deze opdracht staan we stil bij wat jij belangrijk vindt in je leven om gelukkig te zijn.

Geef een voorbeeld over jezelf zodat de deelnemers weten hoe de opdracht wordt uitgevoerd.

Ik ben de gelukkigste docent/organisator omdat ... Noteer dit op een roze post-it. Vertel wat erop staat. En ga dan verder. Om die gelukkigste docent/organisator te worden, doe ik dit ... Noteer wat je doet op een groene post-it. En ga dan verder. Als ik gelukkig ben, doe ik zo ... Noteer dit op een gele post-it.



Je kan van de gelegenheid gebruik maken om het belang van deze sessies aan te halen voor jouw en hun geluk (gelukkig zien maakt gelukkig); je kan even stoeven met je eigen kwaliteiten van een goede docent ; je kan wijzen op de opbouw van je professionele kwaliteiten en competenties en aandacht hebben voor levenslang leren (ook die boeren die al 25 jaar in de stiel staan zijn er nog lang niet, ook als docent dien je voortdurend te investeren in de veranderingen op de hogeschool ten gevolge van maatschappelijke evoluties); waar zet je naast het docent zijn op in om een gelukkige docent te zijn (verwijzing naar belang van rust, ontspanning en andere accenten in je leven).

Deel de post-its uit aan de deelnemers.

Geef de groep de vraag: "Wat maakt jou gelukkig op dit moment?" Noteer het antwoord op de roze post-it.

Op de groene post-it noteer je de dingen die je doet om dit geluk te verwezenlijken. Welke stappen heb je al gezet? Zijn er nog stappen die je wil zetten? Noteer ze op je bucketlist in ZAAI.

Neem nu de gele post-it en noteer hoe jij je gedraagt als je gelukkig bent.

Kleef de 3 post-its op een rij. De roze is je doel, de groene wat je hiervoor onderneemt en de gele hoe jij dit toont/ervaart. Herhaal deze oefening een 3-tal keer. Raakt je bucketlist ondertussen vol? Maak jij de keuze om te werken aan je geluk? Durf je springen, risico's nemen, je dromen najagen en zo misschien héél gelukkig worden?

Tip: je vindt de bucketlist in [ZAAI](#) en ter [download](#) op de website.



Je kan verwijzen naar enkele aspecten uit de [getuigenis](#) van Patrick: eigen wijngaard.

Neem je bucketlist. Leg deze wat verder van je af. Het symboliseert wat je nog wil bereiken, wat jou nog gelukkiger kan maken. Deze ruimte gaan we opvullen met de stappen die je hiernaartoe kan zetten. Hoe dichterbij jezelf, hoe meer het op korte termijn haalbaar is. Hoe verder van je weg, hoe meer op langere termijn.

Bekijk de groene post-its, bepaal of deze jou kunnen helpen om wat op je bucketlist staat, te verwezenlijken. Leg ze in volgorde: welke acties kan je ondernemen op korte termijn, welke op lange termijn?

Is wat op je bucketlist staat haalbaar? Wat kan je nog ondernemen? Luister naar de andere deelnemers en misschien kan je straks groene post-its 'stelen'. (Schrijf dan gewoon zelf een nieuwe om eraan toe te voegen)

Nabespreking

Geef hierna de deelnemers de kans om hun ervaringen uit te wisselen. Faciliteer het groepsgesprek door (bijvoorbeeld) volgende vragen te stellen:

- Hoe was het voor jullie om hierover na te denken?
- Zal je geluk op dit moment erg verschillen van je geluk in de toekomst?
(na het afvinken van je bucketlist bijvoorbeeld) Wat zal er anders zijn?
- Welke vaardigheden/methoden/technieken/ideeën heb je ingezet om je eigen geluk te maken?
- Welke vaardigheden/methoden/technieken/ideeën zou je van anderen willen 'stelen'?
- Met welke acties van de post-its gaan jullie (nu al) aan de slag?

Sommige mensen zien altijd de zonnige kant van het leven, ook al gaat het even niet goed. Anderen zijn eeuwige piekeeraars of klagen veel. Het hoeft helemaal niet zo zwart-wit te zijn. Het vraagt wel oefening. Dat ervaren we in de voorgaande opdracht. Denktechnieken kan je ontwikkelen. We hebben het hierover in sessie 6.

5. LEVENSBOM

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· selecteren waarden voor hun eigen waardenkader· (h)erkennen invloedrijke personen/overtuigingen uit hun context· (h)erkennen eigen kwaliteiten· (h)erkennen eigen competenties· (h)erkennen valkuilen/problemen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Inspireren met een levensverhaal van een landbouwer· Eigen levensverhaal symboliseren met een levensboom· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	30 min.
Media	Getuigenis boeren klagen altijd in ZAAI , affiche levensboom Patrick Nijst, figuur levensboom individueel
Materiaal	Balpenen

Inspirerend levensverhaal: boeren klagen altijd

Het leven zit vol verrassingen, drempels en hefboomen. Elke dag proberen we onze 3 bouwblokken in evenwicht te houden. Op ieders levenspad komen uitdagingen en veranderingen. Denk maar aan de oranje bol.

We bouwen een leven op, we bouwen aan ons geluk. We symboliseren dit met de levensboom.

Een boom is geworteld in de grond van zijn habitat. Je habitat (de grond) is de huidige maatschappij, met zijn regels, de sociale norm, het huidige klimaat, ...

Je maakt zelf keuzes, je bepaalt zelf wat je belangrijk vindt en zoekt aangrijpingspunten. Dat zijn je wortels, je persoonlijke waarden.

Je bouwt je leven op en groeit. Je bouwt je competenties op, breidt je kennis uit, versterkt en vernieuwt je vaardigheden. Dat is je stam. Deze wordt steeds breder in omtrek, steeds steviger. Denk aan de bouwblokken en de bijhorende kennis en vaardigheden die we via dit traject willen verstevigen.

Een stevig fundament biedt kansen om verder en ruimer te groeien. Je kan inzetten op een divers spectrum. Het inzetten van je specifieke talenten en kwaliteiten, specifieke kennis en vaardigheden symboliseren we met de takken van de boom. Je verfijnt, je verruimt en maakt keuzes.

De blaadjes aan de bomen zijn je doelen. Je streeft iets na en bereikt een eindpunt of het startpunt van iets nieuws.

Een boom kan ook vruchten dragen. Je mag trots zijn op wat je verwezenlijkt en anderen hiervan laten meegenieten. Deel je vruchten, deel je trots. Een vrucht kan ook rotte plekken hebben. Ze staan symbool voor de drempels die je hebt overwonnen.

Het levensverhaal van Patrick, een legkippenhouder uit Lanaken lees je in [ZAAI](#).

Hieronder vind je een [ingevulde levensboom](#) a.d.h.v. het levensverhaal van Patrick. Je kan dit als voorbeeld geven zodat de deelnemers daarna hun [eigen levensboom](#) kunnen opstellen.

Tip: je vind hiervan een [affiche](#) in dit pakket.

LEVENSBLOOM

van Patrick

Blaadjes

(je bereikte doelen)

- verkoop van eigen eieren
- voedselproductie
- modern en milieuvriendelijk bedrijf

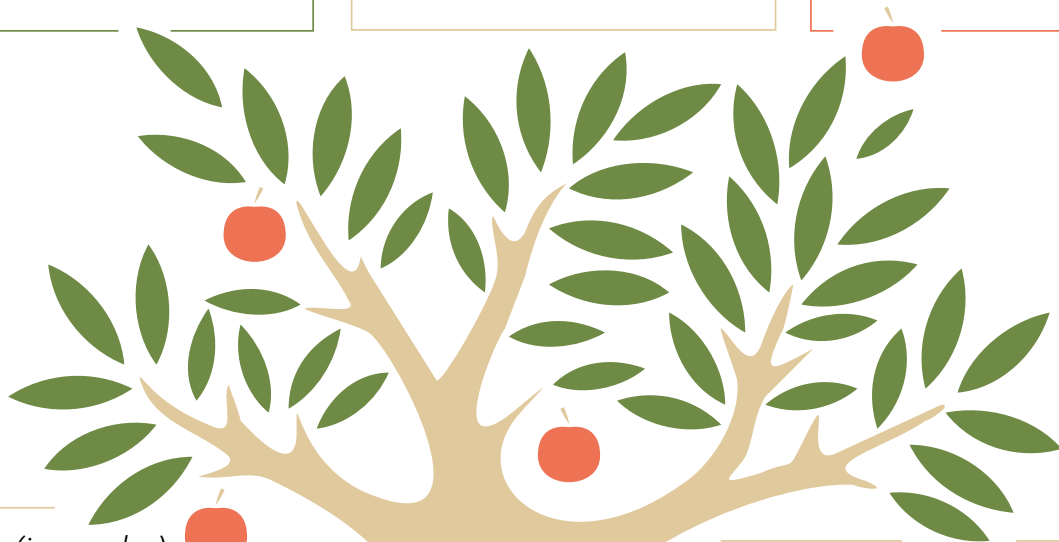
Takken

(groeikansen)

- samenwerken met personeel
- moeilijke beslissingen nemen
- plannen maken

Vruchten (zaken waar je trots op bent)

- lokale verloop = groot succes
- eierautomaat
- doosjes met eigen logo



Wortels (je waarden)

- zekerheid
- waardering
- tolerantie
- vernieuwing
- familiaal bedrijf
- doorzettingsvermogen
- geloof

Stam (je vaardigheden, kennis en competenties)

- kennis en vaardigheden batterij- en legkippen
- kennis regelgeving
- kennis innovatie
- verkoopvaardigheden

Grond (maatschappij)

Opgegroeid op een landbouwbedrijf in Genk, opgevoed door thuiswerkende moeder, vergunningen kreeg je vroeger makkelijk, hulp van burens voor opbouw stal, geen machines maar zware lichamelijke arbeid, veel plezier gemaakt, vennootschap opgericht met subsidies, toenemende controles, veranderende regelgeving, veel investeringen, Vlaanderen moet het oplossen voor heel Europa.

Mijn levensboom

Ieder individu heeft zijn eigen levensverhaal, ook jullie. In de volgende oefening schetsen we jouw leven in de levensboomfiguur. We werken de oefening niet helemaal af, ons levensverhaal is immers nog niet volledig geschreven. Je kan er hierna op eigen initiatief aan verder werken.

Geef elke deelnemer een figuur van de levensboom en wat tijd (minimum 10 min.) om deze aan te vullen. Moedig hen daarna nog eens aan om af en toe verder te 'schrijven' aan hun levensverhaal. Het laat hen stilstaan bij hun hefbomen en drempels, het biedt hen kansen om de weg naar hun doelen te bepalen, ...

Tip: er is hiervoor een [document](#) voorzien in dit pakket.

6. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaaikalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaaikalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaaikalender
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	10 min.
Media	Zaaikalender en bijbehorende media
Materiaal	Houten kralen, kaartjes met touwtje, balpennen

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaaikalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.

Zaikalender: de omgevingsinterventies

1

Happycode lunchmeeting

Laat de deelnemers de happycode test vullen. Je kan een QR-code voorzien bij de ingang van de lunchruimte of op elke tafel. Het invullen van de test duurt maximum 3 minuten. Het geeft hen inzicht in hun sterke eigenschappen, hun primaire 'ikken'. Er zijn zo'n 20 codes of primaire 'ikken'. Je krijgt onmiddellijk na het invullen een persoonlijke happycode. Bij elke happycode hoort een persoonseigenschap/kwaliteit die kort wordt beschreven. Je kan hen een overzichtsblad geven zodat ze hun happycode kunnen noteren. Na het invullen van de test kunnen de deelnemers met hun tafelgenoten hierover van gedachten wisselen. Dit kan aan de hand van volgende richtvragen:

- Vind je dat deze code bij jou past? Hoe merk je dat?
- Vind je dat de andere deelnemers een passende code kregen? Hoe merk je dat?
- Wat kan je met het inzetten van jouw verkregen code (eigenschappen) bereiken?
- Wat zou dit voor jou kunnen betekenen voor de toekomst?

Tip: er is een [document](#) voorzien met een QR code naar de test om in de lunchruimte op te hangen, alsook enkele [documenten](#) met richtvragen om in gesprek te gaan en een plek om alle resultaten te noteren.

2

Bucketlist met mijn partner in crime

Tijdens de sessie konden jullie een individuele bucketlijst aanvullen. Je ontdekte wat je belangrijk vindt in het leven en waar je wil op inzetten. Er zijn vast en zeker deelnemers die dezelfde of gelijkaardige doelen hebben. Ga op zoek naar iemand met een gemeenschappelijk doel en vink samen 1 of meerdere doelen af op jullie lijst. Beleef samen een geluksamomentje! Je kan eventueel zoekertjes laten plaatsen met de #hierboerikvoor op sociale media. Je kan hiervoor als organisator een oproep doen via jullie sociale media kanaal.

Tip: er is een [kopieerblad](#) voorzien van de bucketlist (zie ook eerder) en een [oproep voor sociale media](#).

3

Dromenvanger

Op een vooraf afgesproken locatie zal een dromenvanger (of afbeelding ervan) hangen. De bedoeling hiervan is dat jullie tonen welke doelen jullie hebben behaald. Welke dromen heb je nagestreefd en heb je bereikt? Koester deze geluksamomenten en deel ze met anderen. Hang jouw geluksamomenten vast aan de dromenvanger. Dit kan symbolisch met een houten kraal of door jouw geluksamoment te noteren op een kaartje dat je met een touwtje aan de dromenvanger hangt. Kies je voor een afbeelding, dan kun je werken met post-its of de deelnemers laten schrijven op de figuur. Je kan er ook voor kiezen om dit te delen via de #hierboerikvoor en de bijhorende oproep op sociale media.

Tip: in het pakket vind je een [affiche](#) voor deze omgevingsinterventie en een [oproep voor sociale media](#).



SESSIE 6: SHIT HAPPENS, AGAIN!

IN 'T KORT

Deze sessie is een vervolg op sessie 2: shit happens. Daar ging het over moeilijkheden, worstelingen en stress. We weten nu dat het oké is om af en toe uit balans te zijn. In sessie 6 reiken we nog meer handvatten aan om de balans terug te vinden. En staan we even stil bij donkere gedachten.

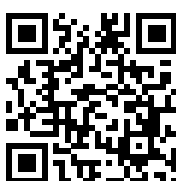
INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: INSPIRERENDE QUOTES	Quotes	/	10 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: DE ORANJE BOL	Geluksdriehoek.be , DIY Optimisme kan je leren, Artikel in ZAAI over optimisme, inspiratie om terug in balans te komen	/	10 min.
3. DONKERE GEDACHTEN	Videofragment Kom Uit Je Kop, donkere gedachten kaartspel , zaaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen	/	30 min.
4. ONTSPANNEN MET DE VIJFVINGEROEFENING	Ontspanningsoefeningen in ZAAI	/	10 min.
5. FLEXIBELE RAAMTEKENING	Podcast: blijven boeren!?	Raamstiften, een locatie met toegankelijke ramen langs binnen- en buitenzijde	20 min.
6. OMDENKEN	Wat is Omdenken? , podcast Omdenken , omdenkquotes	/	30 min
7. ZAAIKALENDER	Zaai kalender en bijhorende media	/	10 min.
			TOTALE DUUR 120 min

INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

Inhoud
Breinvoer: optimisme
DIY: optimisme kan je leren
Tips: Terug in balans
Getuigenis: kom uit je kop
Podcast: blijven boeren!?

Breinvoer: wat is omdenken?
Quotes omdenken
Zaai kalender
Zaai kaart: wegwijzers naar hulpbronnen
Cijfers & Wist-je-datjes



▶ [Lees het ZAAI magazine](#)

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
Rad vol mogelijkheden
Let's make it quote
Wat als boeren ...



▶ [Bekijk de zaai kalender](#)

DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSBREKER: INSPIRERENDE QUOTES

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· staan stil bij het idee dat fouten maken mag· aanvaarden dat iets fout kan lopen· gebruiken fouten om uit te leren
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Stil staan bij het idee 'fouten maken mag' aan de hand van quotes· Link leggen met de opzet en inhoud van de sessie
Duur	10 min.
Media	Quotes
Materiaal	/

Stil staan bij 'fouten maken mag'

Jullie krijgen een aantal quotes. Welke is jouw favoriet? Kan je deze linken aan een fout die je ooit maakte? Vertel ons wat je eruit leerde, wat je meeneemt naar de toekomst?

Fouten maken doen we allemaal, soms meerdere keren dezelfde. We zijn soms bang om fouten te maken of te falen. Die faalangst kan verlamvend werken. Door fouten te maken beseffen we dat dat best oké is. Je kan fouten gebruiken in je eigen voordeel, je kan er iets uit leren. Met deze vaardigheid op zak bouw je aan je geluk.

2. DE GELUKSDRIEHOEK: DE ORANJE BOL

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen waarvoor de oranje bol staat· kennen tips om meer grip te krijgen op hun emoties· begrijpen hoe ze zich kunnen aanpassen in situaties· leren fouten maken· leren met frustraties omgaan
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting over de oranje bol met verdiepende aandacht voor: emotie- en stressregulatie, flexibiliteit, omgaan met tegenslagen
Duur	10 min.
Media	Geluksdriehoek.be , DIY optimisme kan je leren, artikel over optimisme, inspiratie om terug in balans te komen in ZAAI
Materiaal	/

Plenaire toelichting

Op bepaalde momenten lijkt alles te kloppen, koester die momenten. De realiteit leert ons dat het wel eens fout kan lopen. Je kent allemaal tegenslagen en de daarbij horende stress. Elke dag probeer je het zo goed mogelijk te doen. Maar soms brengt iets je uit balans. En dat is oké.

Hoe sterk je uiteindelijk uit balans geraakt, hoe sterk jouw geluk te lijden heeft onder druk, tegenslagen en veranderingen, hangt af van hoe veerkrachtig je op dat moment bent. Verschillende vaardigheden en competenties dragen bij aan ons geluksgevoel en meer veerkracht:

- emotie- en stressregulatie;*
- flexibiliteit;*
- omgaan met tegenslagen.*

Je kan deze vaardigheden trainen. De opdrachten en oefeningen uit dit traject helpen je hierbij. Je ontwikkelt hierdoor het vertrouwen dat wanneer zich iets voordoet, je er wel uit zal geraken.

Emotie- en stressregulatie

Niemand blijft gespaard van hevige emoties of stress. Er zijn gelukkig manieren om dit onder controle te krijgen. Erover praten, afleiding zoeken, diep inademen zijn maar enkele voorbeelden van strategieën die je helpen bij stress- en emotiemomenten.

De manier waarop je met stresserende gebeurtenissen omgaat, ligt aan de basis van je geestelijke gezondheid. Iedereen gaat hier op een eigen manier mee om en zet strategieën in die het best lijken te passen bij de eigen persoonlijkheid en omstandigheden. Je ervaart welke strategie werkt, afhankelijk van de situatie. Wanneer je een strategie kiest die werkt in een bepaalde situatie, word je daar veerkrachtiger van.

Om je emoties onder controle te krijgen kan je met 4 elementen aan de slag:

- de situatie;*
- de aandacht die je eraan schenkt;*
- hoe je de situatie beoordeelt;*
- hoe je reageert op de situatie.*

Had je bijvoorbeeld een lange werkdag (de situatie), voel je dat je te moe bent (aandacht) om aan een volgende opdracht - je huishouden - te beginnen (beoordeling situatie), plan dan een rustmoment in (reactie). Zo vermijd je dat er problemen ontstaan, bv. je eten laten aanbranden doordat je minder alert bent.

Je kan de situatie ook aanpassen aan je behoeften. Bv.: gaat het werk makkelijker met een opzweepend deuntje, zet dan de muziek aan.

Focus je aandacht op positieve aspecten van de situatie. Hoe heerlijk is het bijvoorbeeld om je werkdag vroeg te starten met het fluiten van de vogels op de achtergrond.

Pas je ideeën over de situatie aan. Een hele berg administratie wordt zo een uitdaging in plaats van iets wat je móet doen.

Zegt de buikademhalingsoefening jullie nog iets? Het is een manier om te reageren op een stressvolle situatie. Pas je reactie op de situatie aan. Tijdens deze sessie ontdek je nog een andere ontspanningsoefening.

Sta jij stil bij jouw belevingen? Ben jij kritisch over hoe je iets hebt aangepakt en denk je dan na over hoe je er anders kan mee omgaan? Maak tijd om stil te staan bij situaties uit je leven en kijk of je anders zou kunnen handelen.

De ene kan stress en andere moeilijke emoties beter onder controle houden dan de andere. De manier waarop je jezelf ziet in een situatie is van belang. Het is makkelijker als je voelt dat je controle hebt over je ervaringen en over de situatie waarin je zit.

Stress heeft het voordeel dat je tijdens moeilijke momenten kan focussen, alert kan zijn en efficiënt kan handelen.

Het positieve zien in tegenslagen kan, als je er een inspanning voor doet. Als je ziek bent, blijft het werk misschien liggen maar het geeft je de tijd om na te denken, je gedachten te ordenen, een oplossing te zoeken voor hoe het werk wel gedaan wordt.

Flexibiliteit

Dit is een tweede competentie die belangrijk is voor je mentaal welbevinden. Je kan je aanpak afstemmen op de situatie door er op verschillende manier naar te kijken. Je hersenen verwerken de informatie die binnenkomt, vormen een interpretatie en bereiden een actie voor. Ervaar je stress, boosheid of angst? Dan beperkt dit de manier waarop je naar de situatie kijkt en uiteindelijk aanpakt. Je hebt op dat moment meer aandacht voor negatieve informatie. Je kan hierdoor niet of minder flexibel reageren. Vergelijk het met sport: na een intensieve training hebben je spieren rust nodig om zich te herstellen. Tijdens het sporten ontstaan altijd kleine scheurtjes die op zich niet schadelijk zijn. Je lichaam zal het signaal geven dat het tijd is voor een rustmoment. Doe je dat niet, dan kan de schade in je spier groter worden en een letsel veroorzaken (= de stress, angst in je hersenen). De belasting werd te groot, het letsel laat geen flexibiliteit (activiteit) meer toe.

Aanpassen aan verschillende situaties? Hoe doe je dat? Als je begrijpt wat er gebeurt en je bewust bent van hoe je reageert, kun je jouw aanpak veranderen. Dat levert dan hopelijk een gunstig resultaat op. Is dat niet zo, dan is er nog een derde competentie.

Elke situatie kan je op een verschillende manier bekijken. Blijf kalm en durf creatief, out of the box, denken. Enkele tips:

- zorg dat je een ontspanningstechniek, zoals de buikademhaling, onder de knie krijgt;
- oefen de 2 soorten denkprocessen in: verschillende ideeën zoeken en bepalen welke bruikbaar zijn;
- ga wandelen als je brainstormt. Een fysieke activiteit die weinig aandacht vraagt, bevordert het creatief denken;
- twijfel niet, denk verder na over andere mogelijkheden;
- ontwikkel je denktechnieken. Neem de tijd om na te denken over de positieve dingen die een moeilijke situatie met zich meebrengt. Zoek herinnering op aan situaties waar het anders was. Zo kom je uit de negatieve trechter van het probleemverhaal.

Wil je optimistisch leren denken? Lees dan het artikel 'Optimisme kan je leren' op www.geluksdriehoek.be. Ook in [ZAAI](#) kan je meer lezen over optimisme.

Omgaan met tegenslagen

Niemand is perfect. Vraag je je wel eens af of je niet te streng bent voor jezelf? We maken toch allemaal wel eens fouten en dat is niet erg. Wat écht belangrijk is, is dat je leert uit je fouten. Leren doen we met vallen en opstaan. Je hoeft niet boos te worden of je te schamen. Je moet fouten maken om te kunnen leren. Zo krijg je meer zelfvertrouwen, je leert omgaan met frustratie en irritatie. Je groeit als persoon.

Maar hoe doe je dat? Bekijk fouten maken als groeikansen, dan worden ze een deel van het leerproces in plaats van falen. Enkele tips:

- geef toe dat je fouten maakt en wat jouw bijdrage was;
- wees mild voor jezelf;
- stel jezelf enkele vragen wanneer het fout loopt: wat, wanneer, waarom, ...;
- vermijd dezelfde fout in de toekomst, maak een plan.

Je vindt op www.geluksdriehoek.be een vijfstappenplan voor problemen.;

- maak een lijst van redenen waarom je een bepaalde fout niet opnieuw wil maken;
- pas de ademhalingstechniek toe wanneer je een gevoel van frustratie opmerkt;
- communiceer wat je voelt en denkt. Communiceer eenvoudig, duidelijk en kalm, vermijd subtiele hints.

Deze tips lees je ook in [ZAAI](#) en worden uitgebreider toegelicht op

www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek/balans

2. DONKERE GEDACHTEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· (h)erkennen negatieve emoties en stress· kiezen een gepaste strategie om negatieve emoties en stress aan te pakken· staan stil bij cijfers en verhalen rond zelfdoding
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Stil staan bij zelfdoding· Kaartspel donkere gedachten· Groepsgesprek m.b.v. richtvragen
Duur	30 min.
Media	Videofragment : kom uit je kop, donkere gedachten kaartspel , zaikaart : wegwijzers naar hulpbronnen
Materiaal	/

Belangrijke opmerking: dit is een zeer gevoelig onderwerp. Informeer je voldoende over het thema zodat je een goede omkadering, opvolging, ondersteuning en doorverwijzing kan bieden. Je kan bij [VLESP](#) terecht voor informatie en advies omtrent de preventie en postventie van zelfdoding. VLESP, het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, is net zoals Gezond Leven, partnerorganisatie van de Vlaamse overheid voor preventie, meer specifiek preventie van zelfdoding.

Stil staan bij zelfdoding

De kennis en kunde die we via dit traject aanbieden, versterkt jullie veerkracht en zet in op een positieve geestelijke gezondheid. De geluksdriehoek is een wetenschappelijk onderbouwd model en biedt mogelijkheden om, a.d.h.v. hieraan gekoppelde uitgewerkte methodieken, te werken aan je geluk.

Je ontdekte gaandeweg verschillende strategieën om met moeilijke situaties om te gaan en je kreeg inzicht in wat jou gelukkig maakt. Je versterkt met dit educatief traject jouw fundamenten binnen de bouwblokken van de geluksdriehoek. 1 op 5 Belgen voelt zich minder of veel minder optimistisch dan gewoonlijk over zijn toekomst. 1 op 3 Belgen van 15 jaar en ouder heeft psychische problemen. Enkele problemen die vaak gemeld worden als het gaat om psychisch welbevinden zijn: het gevoel voortdurend onder druk te staan, slaaptkort door zorgen, moeilijkheden niet de baas kunnen. De prevalentie van personen met psychische problemen stijgt. Inzetten op preventie is een manier om hier bewust van te worden, om daarna acties te ondernemen zowel bij jezelf als bij anderen. Het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie omvat enkele acties, waaronder ook de ontwikkeling van dit educatief traject.

Het VLESP stelt in hun epidemiologisch rapport van 2022 vast dat de suïdecijfers zowel bij mannen als bij vrouwen in België zijn gedaald met 28,6%. De gezondheidsdoelstelling, die een daling van 20% vooropstelde, werd dus behaald. Die positieve evolutie stellen we vooral vast bij mannen tussen de 15 en 29 jaar (daling van 50%), bij de vrouwen is er echter een stijging van 4%. In de leeftijdsgroep van 30 tot 44 jaar werd de doelstelling zowel voor mannen (daling 39%) als voor vrouwen (daling van 54%) behaald. In de leeftijdscategorie 45 tot 59 jaar: bij de mannen een daling van 29%, bij de vrouwen van 23%. In de hogere leeftijdscategorieën was eveneens een daling merkbaar. Het gaat telkens om een vergelijking van cijfers van 2000 ten opzichte van 2021. Het derde Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (2022-2030) stelt dat het aantal zelfdodingen in 2030 met 10% moet gedaald zijn t.o.v. het referentiejaar 2020. Wanneer we de cijfers voor 2021 raadplegen, zien we een daling van 7,1%. Deze evolutie beschouwen we als hoopvol, maar het is echter te vroeg om hierover uitspraken te doen. Preventie werkt, dus zetten we er verder op in!

We bekijken de [getuigenis](#) van Patrick. Hij vertelt hoe belangrijk het is om te weten dat je nooit alleen bent.



Om de overgang te maken naar het kaartspel kan je met de deelnemers enkele kernwoorden uit het fragment bespreken: inzicht, hulp zoeken, nooit alleen, goede papa, ...

Donkere gedachten-kaartspel

Praten over moeilijke emoties helpt. Patrick uit de getuigenis en vele anderen deden het jullie voor. Het kan opluchten. Je leert zo negatieve emoties en stress een plaats geven en aanpakken, 2 belangrijke vaardigheden om te bouwen aan je geluk.

Aan de hand van het kaartspel 'donkere gedachten' maken we het moeilijke bespreekbaar. Het gaat dan bijvoorbeeld om het gevoel van eenzaamheid, stress, geen blijf weten met jezelf. Denk jij vaak dat je de enige bent met deze gevoelens en gedachten? Niks is minder waar!

Praten over moeilijke zaken vraagt om een veilige context. Daarom maken we enkel afspraken:

- er bestaan geen juiste of foute antwoorden, zodat het gesprek open en respectvol verloopt;*
- je mag kort antwoorden, maar ook een heel verhaal vertellen als je daar nood aan hebt;*
- iedereen mag antwoorden, maar je bent nooit verplicht;*
- je mag enkel praten als jij het kaartje hebt. Anders luister je naar de spreker zonder te reageren.*



Je kan eventueel de PIKALL-regels nog eens boven halen.



Je kan het spel downloaden op watwat.be

Geef de volgende instructies:

- verdeel je in groepjes van 3 of 4 deelnemers;*
- leg de kaarten die je kreeg met de vragen naar beneden;*
- één van de deelnemers neemt een kaart en leest de vraag luidop voor aan de groep;*
- na wat bedenktijd mag de deelnemer kiezen of die de vraag zelf beantwoordt of doorgeeft aan een andere deelnemer die aangeeft te willen antwoorden;*
- meerdere deelnemers mogen de vraag beantwoorden;*
- herhaal dit voor de andere kaartjes tot de tijd om is.*

Tip: het spel bevat vragen die peilen naar het positieve en vragen die peilen naar het negatieve. Zorg bij het verdelen van de kaarten voor een goede mix in elke groep.

Groepsgesprek

Faciliteer na het kaartspel een groepsgesprek op basis van volgende richtvragen:

- Heb je elke vraag beantwoord? Wat zorgde ervoor dat je dit wel/niet kon?
- Welk antwoord verraste je het meest? Waarom?
- Welke gemeenschappelijkheden heb je vastgesteld?
- Welke moeilijke onderwerpen besprak je al vaker met anderen?
- Bij wie kan je hiervoor terecht?

Als afsluiter kan je verwijzen naar [ZAAI](#), waar enkele hulplijnen worden uitgelegd of naar de Zaaikaart: wegwijzers naar hulpbronnen.

- 1813
- 106 Tele-Onthaal
- De huisarts
- WatWat
- Awel
- ...

3. ONTSPANNEN MET DE VIJFVINGEROEFENING

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· reflecteren· ontspannen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Een ontspanningsoefening die toelaat te reflecteren over diverse aspecten en gebeurtenissen in het leven· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	10 min.
Media	Ontspanningsoefening in ZAAI
Materiaal	/

Ontspanningsoefening

Je kent het: stress die plots opkomt en je belemmert om het hoofd koel te houden. En net dan heb je die stressbal niet bij! Geen paniek. Met deze eenvoudige ontspanningsoefening kom je tot rust. Een groot voordeel: je kan de oefening altijd én overal doen, zonder dat iemand er iets van merkt! Het enige wat je nodig hebt, zijn je 5 vingers. En die heb je altijd bij de hand.

Plaats duim en wijsvinger tegen elkaar.

Denk terug aan een moment dat je lichaam zich prettig moe voelde. Bv. na het sporten, na een stevige wandeling, na het werken in de tuin, ...

Plaats duim en middelvinger tegen elkaar.

Denk terug aan een moment dat je warmte of liefde voelde, dat je een warme omhelzing kreeg of gaf, dat je een goed en aangenaam gesprek had of een innige vrijpartij beleefde met iemand waarvan je houdt.

Plaats duim en ringvinger tegen elkaar.

Denk terug aan een moment dat je een mooi compliment kreeg. Probeer nu het gevoel dat je had bij het krijgen van dit compliment opnieuw te beleven.

Plaats duim en pink tegen elkaar.

Denk terug aan een prachtige plek waar je ooit bent geweest. Blijf een tijdje op die plek en probeer het gevoel dat je op dat moment had op te roepen.

Nabespreking

Wat vond je ervan?

Welke vinger ging het makkelijkst?

Welke vinger ging moeilijker?

Gebruik je andere methodes om even stil te staan wij wat je overkwam, meemaakte, ...?

Niet elke dag verloopt zorgeloos. Er zijn ook wel eens moeilijkere, spannende momenten. Die horen er nu eenmaal bij. De oranje bol brengt ons wel eens uit balans: spanning voor een examen, de geboorte van een kalf, regen net op de dag dat je wil oogsten, een eerste date, ... Die spanning kunnen we laten zaken, of ze nu positief of negatief is. In sessie 2 ontdekten jullie een ademhalingsoefening, nu de vijfvingeroefening. Je merkt het, je hoeft hiervoor niet naar een yogales of de wellness. Enkele eenvoudige ontspanningsoefeningen volstaan soms al. Las ze met regelmaat in en ervaar wat het bij jou teweegbrengt. Meer oefeningen in ZAAL.

4. FLEXIBELE RAAMTEKENING

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn flexibel· gaan vindingrijk en oplossingsgericht om met (dagdagelijkse) situaties· kijken vanuit mogelijkheden en niet vanuit beperkingen· reflecteren
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Gezamenlijke tekenopdracht· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	20 min.
Media	Podcast : Blijven boeren!?
Materiaal	Raamstiften, een locatie met toegankelijke ramen langs binnen- en buitenzijde

Gezamenlijke tekenopdracht

Jullie gaan iets doen waar velen misschien al van droomden maar nooit mochten doen: tekenen op een raam. Daar word je toch instant vrolijk van? Of bezorgt het je net stress? Je treedt even buiten je comfortzone. In deze oefening ervaar je op een ludieke wijze hoe je vindingrijk met nieuwe situaties kan omgaan. Je probeert te kijken vanuit mogelijkheden en niet vanuit de beperkingen die er zijn. Het is geen alledaagse opdracht, maar net dat zorgt ervoor dat je flexibel en out of the box zult nadenken.

Geef de volgende instructies:

- verdeel jullie in 2 ongeveer gelijke groepen;
- groep 1 plaats zich aan de ene kant van het raam, groep 2 aan de andere kant;
- groep 1 mag starten met tekenen op het raam. Teken abstracte figuren, hoe minder je erin herkent, hoe beter. Je krijgt hiervoor 30 seconden, de tijd start nu;
- groep 2, nu is het jullie beurt. Jullie staan aan de andere kant van het raam en kunnen dus niets wissen van de tekening van groep 1. Jullie krijgen 2 minuten om na te denken wat jullie kunnen toevoegen om van de abstracte tekening iets herkenbaars te maken. Bespreek dit met elkaar maar zorg ervoor dat de anderen niet horen wat jullie van plan zijn. Let op: je krijgt maar 30 seconden de tijd om effectief te tekenen. Ik geef na 2 minuten het startsignaal;
- groep 2, terug jullie beurt. Herkennen jullie wat de anderen hebben getekend? Wat herkennen jullie? Jullie krijgen 2 minuten de tijd om na te denken hoe jullie de herkenbare vormen zullen veranderen tot iets anders herkenbaar. Van een haas maak je bijvoorbeeld een koffiemok. Let op: je krijgt maar 30 seconden de tijd om effectief te tekenen. Ik geef na 2 minuten het startsignaal;
- groep 1, jullie mogen een laatste aanpassing doen aan de tekening. Jullie willen kost wat kost de initiële tekening afwerken. Van de mok maak je dan terug een haas. Ik geef na 1 minuut het startsignaal om te tekenen. Let op: je krijgt maar 30 seconden de tijd om effectief te tekenen.

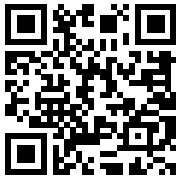
Nabespreking

Faciliteer een gesprek m.b.v. volgende richtvragen:

- Groep 1, jullie zijn gestart met de tekenopdracht. Hoe vond je het om op een 'leeg' raam te tekenen?
- Groep 2, jullie mochten de tekening 'aanvullen'. Hoe voelde dat?
- Groep 1, jullie mochten de tekening 'ombuigen' naar iets nieuws. Hoe heb je dat ervaren?
- Groep 2, jullie tekening werd 'gewijzigd'. Wat deed dat met jullie?
- Groep 2, jullie mochten de tekening 'terugbrengen naar zijn oorspronkelijke vorm'. Zijn jullie tevreden met het resultaat?
- Willen jullie nog ervaringen over deze opdracht delen?

Jullie ervaren hoe het is om met veranderingen om te gaan en hoe je hierop flexibel kan reageren. In het leven is het net zo. Je kijkt beter naar de mogelijkheden dan naar de beperkingen. Zo ga je vooruit. We kunnen dit door te relativeren.

In de [podcast](#) "blijven boeren" zegt één van de landbouwers het zo: "Er is altijd wel iets dat kan misgaan. Als je constant met een wolk boven je hoofd loopt, krijg je niets gedaan."



De [podcast](#) vind je ook terug in [ZAAL](#).

Bij flexibel denken is het belangrijk om te kijken naar wat je hebt. Jullie realiseerden een originele tekening. Het is misschien niet wat je in eerste instantie in gedachten had, maar samen hebben jullie dit toch tot een goed einde gebracht. Het resultaat mag er zijn. Flexibiliteit is belangrijk voor je geestelijke gezondheid. In de rubriek van de geluksdriehoek uit deze sessie kwam dit uitgebreider aan bod.

5. OMDENKEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen wat omdenken is· zijn flexibel· gaan vindingrijk en oplossingsgericht denken· bekijken problemen vanuit verschillende invalshoeken· weten welke vragen ze zich kunnen stellen om aan omdenken te doen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting over omdenken· Podcast beluisteren· Groepsgesprek m.b.v. quotes
Duur	30 min.
Media	Wat is omdenken? , podcast Omdenken, omdenkquotes
Materiaal	/

Bij de start stel je de deelnemers de volgende vraag:

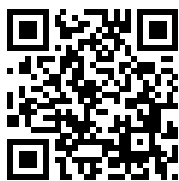
“Hoe vindingrijk vind je jezelf op een schaal van 10?”

Toelichting omdenken

Jullie hebben al heel wat nagedacht, heel wat opdrachten gedaan. Jullie ervaren de werkelijkheid zoals hij is en stonden stil bij hoe die werkelijkheid kan zijn. De oranje bollen, die ervaren we allemaal. De verschillende onderdelen van dit traject bieden jullie handvatten om met die moeilijkheden om te gaan. In deze rubriek reik ik jullie nog iets aan: omdenken.

Omdenken start altijd met een probleem. Een probleem start vanuit een situatie, een feitelijk gegeven. Je staat in het leven met een vat vol verwachtingen. Wanneer je verwachtingen niet stroken met de realiteit, dan ervaar je dit als een probleem. Hiermee gaan uiteraard heel wat gevoelens gepaard: je ervaart stress, spanning, verdriet, ... Sta jij stil bij wat er gebeurt op zo'n moment?

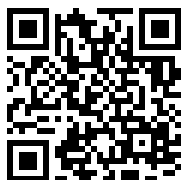
Neem de tijd om de feitelijke gegevens van een gebeurtenis en de verwachtingen te onderzoeken. Bekijk niet alleen de beperkingen: het is niet wat het zou moeten zijn. Bekijk de mogelijkheden: het is wat het is en welke nieuwe mogelijkheden biedt mij dit? Zeg 'ja' tegen de realiteit. Maak van een probleem een feit en van de feitelijke gegevens mogelijkheden. Hoe doe je dat nu?



Je ontdekt het in [deze video](#).

Podcast

We beluisteren samen een stuk uit een [podcastaflevering](#) uit de reeks omdenken.



Er zijn heel wat podcasts beschikbaar op de pagina 'omdenken'. Maak zelf een keuze als organisator. Zoek een passend onderwerp voor jouw doelgroep. Beluister enkele en selecteer eventueel enkele stukken uit de podcasts.

Besprek de podcast aan de hand van volgende vragen:

- Zou jij je neerleggen bij het probleem of zou je het in handen nemen?
- Wat zou er gebeuren als je niets zou doen?
- Hoe wil je dat het wel zou verlopen?
- Stel: je kijkt over een aantal jaren terug op het probleem. Zou je dan denken: had ik het maar beter aangepakt? Gaf je te snel op? Zou je het anders doen?
- Wat vind je van de manier waarop andere deelnemers tegen het probleem aankijken?

Groepsgesprek

Gebruik volgende quotes om in gesprek te gaan met de deelnemers:

- Is waar je naar op weg bent ook waar je écht wil zijn?
- Alles wat je niet probeert, mislukt!
- Wie een afslag mist, komt nog eens ergens.



Meer inspiratie vind je op www.omdenken.nl/inspiratie-en-verhalen/omdenkenquotes-op-billboards

Stel de deelnemers dezelfde vraag als bij aanvang van deze rubriek:

“Hoe vindingrijk vind je jezelf op een schaal van 1 tot 10?”

Besluit met de mededeling:

*“Doe wat je zelf écht wil, doe wat je graag doet.”
De gevolgen, daar sta je bij stil en die zullen je helpen om te beslissen wat je kan en wil doen.*

6. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaaikalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaaikalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaaikalender
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	10 min.
Media	Zaaikalender en bijbehorende media
Materiaal	/

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaikalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.

De omgevingsinterventies

1

Rad vol mogelijkheden

Maak op voorhand het rad en breng de taartstukken van het document 'rad vol mogelijkheden' erop aan. Je vindt een tutorial op <https://nl.wikihow.com/Een-prijzenrad-maken>. Je kan er natuurlijk altijd eentje kopen in die bekende Zweedse meubelwinkel. Of eentje maken met Wheelofnames.

Er zijn diverse strategieën waaruit je kan kiezen als het even moeilijk gaat. Tijdens die moeilijke momenten kan je op verschillende manier reageren. Het zijn geen perfecte manieren. Je maakt kennis met verschillende mogelijkheden. Het biedt je de kans om te reflecteren over wat het best bij jou past. Maak eventueel tijdens een volgende bijeenkomst tijd om met de deelnemers hierover kort in gesprek te gaan. Hoe is het tot nu verlopen? Wat werkte wel/niet voor hen? Geef hen als mantra deze zin mee: het gaat er dus niet om OF je je slecht voelt, maar wel HOE je ermee omgaat!

Tip: je vindt de [bijlage](#) in dit pakket.

2

Let's make it QUOTE

Geef iedere deelnemer een sticker. Laat hen deze sticker op een strategische plaats klevan. Ze zijn voor de omgeving een reminder dat fouten maken mag.

Tip: je vindt het [stickervel met quotes](#) in dit pakket.

3

Wat als boeren ...

Om het boer zijn positief in de kijker te zetten, lanceren we een campagne via sociale media met #hierboerikvoor. Je mag met deze #hierboerikvoor foto's, quotes, activiteiten of verhalen delen die jou raken. Waarom? Omdat dit uitspreken en delen dat gevoel enkel nog kan versterken. Laat je deze keer inspireren door het 'wat als'-principe. Je kan de deelnemers als inspiratie dit [filmpje](#) laten zien: [wat als boeren watersporters waren?](#) (01:53-02:15).



Tip: in het pakket vind je ook een [oproep voor sociale media](#).



[Bekijk de zaikalender](#) ◀

SESSIE 7: SUPPORTERS

IN 'T KORT

Deze sessie is een vervolg op sessie 3: sociale dieren. Daar ging het over het belang van verbinding met anderen en hoe je verbindend kan communiceren. In deze sessie krijg je meer inzicht in gemeenschappelijke hefbomen en valkuilen, zet je stappen in het inschakelen van hulp en ontdek je de mogelijkheden van non-verbale taal.

INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: BOLLETJE WOL	/	Bol wol	10 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: GOED OMRINGD ZIJN	/	/	15 min.
3. OVER DE STREEP	Stellingen	Tape, krijt	25 min.
4. IK HEB EEN PROBLEEM EN IK KAN STEUN VRAGEN BIJ ...	Probleemstellingen , mentaal welzijn in de landbouw , zaaikaart : laat je omringen	/	25 min.
5. NON-VERBALE COMMUNICATIE	Lijst gevoelens , situaties: non-verbale communicatie	/	20 min.
6. CONNECTIE MAKEN	Geluksdriehoek.be Els vond zichzelf terug door anderen op te zoeken , sociogram	/	15 min.
7. ZAAIKALENDER	Zaaikalender en bijhorende media	/	10 min.
			TOTALE DUUR 120 min

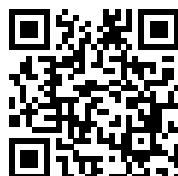
INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

Inhoud
Breinvoer: steun vragen bij BoeK
Zaaikaart: laat je omringen
Getuigenis Jo Brouns
Communicatie: meer dan woorden alleen
Getuigenis: Els vond zichzelf terug door anderen op te zoeken

DIY: netwerken maar
Getuigenis: Hilde Crevits
Zaaikalender
Cijfers & Wist-je-datjes

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
Geocache: trotslijstjes/ dankbaarheidslijstjes #hierboerikvoor
Alsjeblieftjes
Collegialiteit #hierboerikvoor



▶ [Lees het ZAAI magazine](#)



▶ [Bekijk de zaaikalender](#)

DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSBREKER: BOLLETJE WOL

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· leren mekaar kennen· leren zichzelf beter kennen· benoemen een steunfiguur· benoemen welke daden ze betekenisvol vinden· benoemen waar ze dankbaar voor zijn
Opzet	· Groepsopdracht: steun geven, betekenisvol zijn, dankbaarheid tonen
Duur	10 min.
Media	/
Materiaal	Bol wol

Groepsopdracht: steun geven, betekenisvol zijn, dankbaarheid tonen

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- vorm een kring;
- als je de bol wol hebt, dan hou je een stukje draad vast en gooi je de bol naar een andere deelnemer. Je kiest die deelnemer van wie je al eens steun hebt ontvangen. Zit er hier niemand in de groep van wie je steun ontving, geef die deelnemer dan een compliment naar keuze. Verwoord kort de steun die je ontving;
- de deelnemer die de wol ontvangt, vertelt over de zender wat die betekent in het leven van de ontvanger. Kun je als ontvanger hier niet op antwoorden, bespreek dan een betekenisvol persoon uit jouw context;
- gooi de bol wol zo verder rond tot alle deelnemers de draad vast hebben en er een spinnenweb wordt gevormd. We zijn nu allemaal verbonden met elkaar;
- gooi de bol wol nu telkens terug naar de persoon van wie je hem kreeg. Zo ontrafelen we het spinnenweb en vormen we weer de bol wol van bij de start. Telkens wanneer je teruggooit vertel je over iets waar je dankbaar voor bent.

Tip: we raden aan om als begeleider de opdracht in gang te zetten.

2. DE GELUKSDRIEHOEK: GOED OMRINGD ZIJN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het belang van de sessies mentaal welbevinden op school· begrijpen de geluksdriehoek als kader voor mentaal welbevinden· begrijpen het bouwblok 'goed omringd zijn'· erkennen het belang van verbondenheid als basisbehoefte· erkennen de 2 componenten van verbondenheid· erkennen de impact van verbondenheid op geluk
Opzet	· Plenaire toelichting over verbondenheid als basisbehoefte
Duur	15 min.
Media	/
Materiaal	/

Plenaire toelichting over verbondenheid

Mensen zijn sociale wezens en hebben anderen nodig. Denk maar aan wanneer je een prijs gewonnen hebt in een wedstrijd of wanneer je juist zeer slecht nieuws krijgt. Wat doe jij dan?

De kans is groot dat je die emoties wil delen met iemand die belangrijk is voor jou. De ander gaf jou dat extra duwtje in de rug om tijdens de wedstrijd door te gaan tot het uiterste. Of biedt je een schouder om op te leunen als je slecht nieuws krijgt. We gaan in ons leven verschillende relaties aan met diverse personen. Zo ontstaat verbondenheid.

Verbondenheid is het voelen van een hechte, warme band met anderen. En omgekeerd: je ook gewaardeerd voelen door anderen. Het geeft je het gevoel er niet alleen voor te staan en beschermt je tegen moeilijke momenten. Jij geeft aan anderen ook datzelfde gevoel.

Verbondenheid is een psychologische basisbehoefte van de mens. Het is moeilijk om je goed te voelen of je te ontwikkelen wanneer je geen belangrijke mensen rondom je hebt. De kwaliteit van deze relaties is belangrijker dan de hoeveelheid relaties.

Maar verbondenheid is meer dan een gevoel. Het gaat over deel uitmaken van een groter geheel: de samenleving, de plek waar je woont, de landbouwgemeenschap, ...

Verbondenheid bestaat uit 2 componenten:

• positieve relaties

We hebben elk onze steunfiguren en zijn steunpilaren voor de ander (zie de ijsbreker uit deze sessie). We motiveren elkaar, bieden bescherming, helpen elkaar. We bouwen een positieve relatie op met anderen en proberen deze te behouden. Denk aan vriendschapsrelaties, partnerrelaties, relaties met je collega's, ... Je vindt steun bij elkaar. Deze relaties zijn gebouwd op de kernwaarden vertrouwen, empathie en intimiteit. Hoe verbonden jij je voelt in je relaties is hierbij belangrijker dan de hoeveelheid relaties of contacten die je hebt. Een heel goeie vriendschap met één van je burens die ook landbouwer is, waarbij je terecht kan met vragen en problemen, kan je een sterker gevoel van verbondenheid geven dan veel kennissen in de landbouwsector waarmee je een mindere vertrouwensband hebt.

• solidariteit

De tweede component gaat over je sociale en maatschappelijke betrokkenheid. Je kan je verbonden voelen met een groep waarin jij je thuis voelt, zoals de landbouwgemeenschap. Maar dit kan ook groter zijn: je gemeente, Europa, ... Het gaat over een engagement dat je met jouw gemeenschap aangaat en het vinden van een betekenis hierin. Wanneer je het gevoel hebt dat je iets hebt bijgedragen aan je leefomgeving, versterkt dit de verbondenheid. Je hulp in het huishouden, je inzet voor de studentenvereniging, de bijdrage aan een debat over de stikstofcrisis geven je gevoelens van trots, plezier, erkenning, toewijding, ... Je bent betekenisvol voor anderen. De anderen zijn dankbaar voor wat je voor hen en de gemeenschap doet

Kleine gesprekjes met vreemden op de bus of bij de bakker hebben al effect op je geluksgevoel.

Maar het zijn vooral de diepe, betekenisvolle relaties die een sterke impact hebben op je geluk. Wanneer je je kwetsbaar opstelt en jezelf blootgeeft, groeit een sterke verbinding. Je kan jezelf zijn (ook één van de bouwblokken!).

Hoe meer verbondenheid we ervaren, hoe beter we ons in ons vel voelen. Dan kunnen we ons flexibel aanpassen aan veranderende levensmomenten, zoals bijvoorbeeld een moeizame overname van een landbouwbedrijf. Verbondenheid heeft een grote impact op ons geluk.

3. OVER DE STREEP

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· ervaren verbondenheid· uiten en ontvangen waardering· delen ervaringen en gevoelens
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Stellingengesprek· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	25 min.
Media	Stellingen: over de streep
Materiaal	Tape of krijt om 'de streep' visueel te maken

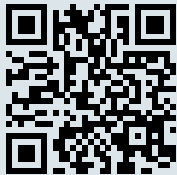
Stellingengesprek



Dit is een werkvorm waar nood is aan onderling vertrouwen. Wanneer dit er niet is, zal het de deelnemers belemmeren om vrijuit te spreken en respectvol te luisteren. Merk je dat er onvoldoende vertrouwen is in de groep, bouw dit dan eerst op. Gebruik deze methodiek dus niet als kennismakingsspel of als losse methodiek in een groep die elkaar niet of onvoldoende kent.

Ter inspiratie (let wel: dit gaat om gevoeliger thema's dan in deze opdracht de bedoeling is):

[Challenge Day Vlaanderen - YouTube](#)



Ga met de groep naar buiten als de locatie dit toelaat. Een nieuwe omgeving en een fris hoofd bieden ruimte voor het delen van ervaringen en gevoelens. Teken vooraf enkele strepen op de grond waar de deelnemers kunnen overstappen. Start allemaal achter de eerste streep. Geef aan dat het om een lightversie van het gelijknamige tv-programma gaat waarvan ze misschien gehoord hebben.

Geef vooraf enkele basisregels mee. Denk hierbij aan PIKALL, zoals eerder in deze leidraad werd beschreven.

Geef de volgende basisregels voor je van start gaat:

- als je het gevoel hebt dat de stelling op jou van toepassing is, mag je over de streep wandelen;
- we voeren de oefening in stilte uit. Dit om te voorkomen dat je als deelnemer het gevoel krijgt dat er over jou wordt gepraat als je bij een bepaalde stelling over de streep gaat;
- de stellingen hebben als doel om te verbinden. We kozen voor stellingen waarvan we denken dat jullie hier eerlijk op kunnen antwoorden;
- niemand is verplicht om over de streep te stappen. Is de stelling op jou van toepassing, maar voel je je er niet goed bij om dit te uiten in deze groep, blijf dan gewoon staan;
- we zoeken naar raakvlakken met luchtige topics.

We gaan van start. Stap over de streep als ...

- je je vandaag hebt moeten haasten om hier op tijd te geraken.
- je vindt dat examens best eng zijn.
- je leren rijden spannend vindt.
- je gelukkig bent.
- je al eens iets hebt gedeeld op sociale media waar je spijt van hebt.
- je wel eens jaloers bent.
- je energie haalt uit je dagelijkse taken.
- je vaak piekert.
- je het moeilijk vindt om aan te geven dat het even wat minder gaat.
- je deze week aan iemand een compliment hebt gegeven.
- je geen idee hebt wat je later wil doen of worden.
- je verlegen bent.
- je graag teamsporten doet.
- je het moeilijk vindt om hulp te vragen/aanvaarden.
- je religieus bent opgevoed.
- je soms bang bent.
- je moeilijk geheimen kan bewaren.
- je wel eens raar voelt.
- je blij wordt van de zon.
- je nagelbijt.
- je graag op reis gaat.
- je veel stress hebt.
- je niet goed weet hoe je moet reageren als je een cadeautje krijgt dat je eigenlijk niet zo tof vindt.
- je vergeetachtig bent.
- je wel eens verstoopt voor de gevoelens die je hebt.
- je een goede band hebt met familieleden.
- je makkelijk geraakt bent door kritische opmerkingen van anderen.
- je wel eens iets hebt gegeven zonder er iets voor terug te verlangen.
- je vrienden hebt met een andere culturele achtergrond.
- je graag knuffels krijgt.

Tip: in het pakket vind je een apart document met de stellingen.

Nabespreking

Faciliteer een gesprek m.b.v. volgende richtvragen:

- Wil je nog iets meer vertellen over een bepaalde stelling?
- Zijn er zaken die je al wist van de andere deelnemers?
- Wat verbaasde je tijdens de opdracht? Wat wist je bijvoorbeeld nog niet van een deelnemer?
- Zijn er je nog bepaalde zaken opgevallen?
- Hoe voelt het als je tot de minderheid behoort?
- Hoe voelt het als anderen een raakvlak hebben?

4. IK HEB EEN PROBLEEM EN IK KAN STEUN VRAGEN BIJ...

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· krijgen inzicht in wie hun steunfiguren zijn· weten welke steun Boeren op een Kruispunt kan bieden
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Groepsopdracht a.d.h.v. probleemstellingen· Toelichting over de werking van Boeren op een Kruispunt
Duur	25 min.
Media	Probleemstellingen , mentaal welzijn in de landbouw , zaaikaart : laat je omringen
Materiaal	/

Groepsopdracht a.d.h.v. probleemstellingen

We staan stil bij wat het betekent om steun te vinden bij iemand. We ontdekken mogelijke steunfiguren aan de hand van een spel met probleemstellingen. We spelen een variant op het spel: ik ga op reis en ik neem mee.

Deze versie gaat een beetje anders: ik heb een probleem en ik kan steun vragen bij...

Jullie krijgen een aantal probleemstellingen en denken even na bij wie je hiervoor steun vindt. Misschien ga jij wel voor bepaalde problemen naar je vrienden, maar voor andere bijvoorbeeld naar je ouders. Aan de hand van het spel stellen we een lijst op van mogelijke steunfiguren.

Een voorbeeld: er is een probleem op je landbouwbedrijf. Enkele dieren blijken ziek te zijn. Je merkt dat je het zelf niet kan oplossen en moet dus hulp inschakelen om erger te voorkomen. Eén van de deelnemers start de steunfigurenslang en zegt: "Ik heb een probleem en ik kan steun vragen bij..." Je vult de zin aan met een mogelijke steunfiguur. De deelnemer die rechts zit, herhaalt de zin en de eerste steunfiguur en vult aan met een tweede mogelijkheid. Herhaal de voorgaande antwoorden steeds. En ga zo door tot iemand een fout maakt.

Tip: laat minstens 2 probleemstellingen aan bod komen. Zo toon je dat de aard van de probleemstelling bepaalt bij wie je terecht kan. Hou als spelleider in de gaten wanneer steeds dezelfde personen genoemd worden (bv. enkelen zeggen allebei letterlijk 'mijn buurman'). Je kan dan vragen om deze bij naam te noemen, zodat het specifieker wordt (bv. 'mijn buurman Jan').

Je vindt de [probleemstellingen](#) op A5 in dit pakket.

Het is belangrijk om te kunnen vertellen over de dingen die je meemaakt en hoe je je daarbij voelt. Dat helpt je omgaan met moeilijke ervaringen. We hebben tijdens de opdracht gemerkt dat er diverse personen zijn waarbij we terecht kunnen. Wie we in vertrouwen nemen, hangt vaak af van de aard van het probleem.

Andere factoren spelen ook een rol:

- *bereikbaarheid: kan de ander naar mij luisteren, kan de ander tijd en aandacht besteden aan mijn probleem?*
- *responsiviteit: kan de ander mij kalmeren, wil de ander moeite doen om me te helpen het probleem aan te pakken?*
- *betrokkenheid: zijn jullie betrokken in elkaars leven, geeft de ander om hoe ik dingen beleef?*

Soms vind je dus niet de juiste persoon. Dan kan je beroep doen op externe hulp. Die stap is vaak groot. Maar het zijn mensen met de nodige expertise, die niet alleen jou, maar ook al velen voor jou geholpen hebben. Eén van die organisaties is Boeren op een Kruispunt.

We bekijken volgend [filmpje: Mentaal welzijn in de landbouw - YouTube](#)



In [ZAAI](#) vinden jullie een uiteenzetting over de werking van BoeK en de [zaaikaart](#).

Tip: bekijk dit samen met de deelnemers en luister naar de reacties. Maak tijd om hierover in gesprek te gaan.

5. NON-VERBALE COMMUNICATIE

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· herkennen emoties· drukken zich uit met non-verbale taal
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Groepsopdracht non-verbale taal· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	20 min.
Media	Lijst met gevoelens, situaties: non-verbale communicatie
Materiaal	/

Groepsopdracht a.d.h.v. probleemstellingen

7% van wat we verbaal in een boodschap overbrengen blijft hangen. We communiceren echter niet enkel verbaal. Door non-verbale taal toe te voegen, laten we nog beter merken hoe we ons voelen, hoe we de relatie met de ander ervaren. Het geeft een extra dimensie aan onze boodschap. Communicatie is belangrijk. We hadden het in sessie 3 al over miscommunicatie. In deze sessie ervaren we de extra dimensie die non-verbale taal kan geven via een uitbeeldingsopdracht.

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- verdeel jullie in groepjes van 3 of 4 deelnemers;
- jullie hebben een lijst waarop gevoelens staan;
- een eerste deelnemer kiest een gevoel en beeld dit uit;
- daarna is de volgende aan de beurt;
- ga hiermee verder tot je elk minstens 2x aan de beurt kwam.

We bespreken even kort jullie ervaring voor we naar de complexere opdracht gaan.
Stel de deelnemers de volgende vragen:

- *Konden jullie elkaars uitgebeelde gevoelens raden?*
- *Welke gevoelens herkende je makkelijk? Hoe zag je dat?*
- *Welke gevoelens herkende je moeilijk? Hoe komt dat?*

Geef de deelnemers voor de volgende opdracht deze instructies:

- *jullie krijgen elk een kaart met een situatie erop;*
- *laat deze kaart en wat erop staat niet zien aan de andere deelnemers;*
- *bedenk nu welk gevoel deze situatie je geeft;*
- *vertel over de situatie zonder enig gevoel of andere non-verbale taal;*
- *de andere deelnemers noteren het gevoel of gevoelens die de speler volgens hen ervaart. Zorg ervoor dat wat je noteerde niet zichtbaar is voor de anderen;*
- *vertel daarna de situatie opnieuw en vergroot je gevoel dat je erbij hebt uit, gebruik duidelijke non-verbale taal;*
- *de andere deelnemers controleren of het gevoel dat ze eerder noteerden, overeenkomt met wat de speler nu laat zien;*
- *ga hierover in gesprek:*
 - *Wat zorgde ervoor dat de deelnemers het gevoel juist konden benoemen?*
 - *Vinden de deelnemers dat het gevoel past bij de situatie?*
 - *Zouden de deelnemers een ander gevoel kiezen? Welk gevoel?*

Tip: je vindt A5 kaartjes met de [situaties non-verbale communicatie](#) in dit pakket.

Nabespreking

Faciliteer een gesprek m.b.v. volgende richtvragen:

- *Wat vond je ervan om gevoelens duidelijk te tonen?*
- *Wat zorgt ervoor dat dit voor jou makkelijk/moeilijk is?*
- *Hoe is het herkennen van emoties voor jou verlopen?*
- *Wat zorgt ervoor dat dit voor jou makkelijk/moeilijk is?*

*Geluk haal je uit een glimlach, het gevoel dat je geliefd bent. Geluk is iets magisch.
Je leest meer over non-verbale communicatie in [ZAAI](#).*

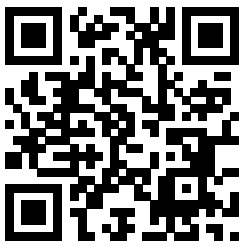
6. CONNECTIE MAKEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· weten dat ze zich kwetsbaar mogen opstellen· beseffen dat je tijd moet maken om connectie te maken met jezelf en de ander· weten welke kleine dingen ze kunnen doen om tot verbondenheid te komen· weten met wie ze connectie maken
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Getuigenis over verbondenheid· Nabespreking m.b.v. richtvragen
Duur	15 min.
Media	Geluksdriehoek.be Els vond zichzelf terug door anderen op te zoeken , sociogram
Materiaal	/

Getuigenis over verbondenheid

Els vond zichzelf terug door anderen te zoeken. Ze vertelt over hoe ze zich kwetsbaar opstelde. Ze heeft enkele moeilijke momenten gehad in haar leven en is er terug bovenop geraakt door de connectie die ze maakte met anderen en haar omgeving. Ze voelde zich eenzaam en opgesloten in zichzelf, maar kon terecht bij anderen die hetzelfde probleem hadden. De betrokkenheid van haar vrienden was belangrijk, maar ze voelde het niet. Ze vond dat ze het zelf moest kunnen, maar dat lukte niet. Aanvaarden dat door je kwetsbaar op te stellen Els beseffen dat door je open te stellen je connectie maakt met iemand en dat het ertoe leidt dat je iets aan het probleem doet. Dit vraagt tijd en is voor iedereen anders.

Bekijk met de deelnemers de volledige [getuigenis op geluksdriehoek.be](https://geluksdriehoek.be) | [Els vond zichzelf terug door anderen op te zoeken](#).

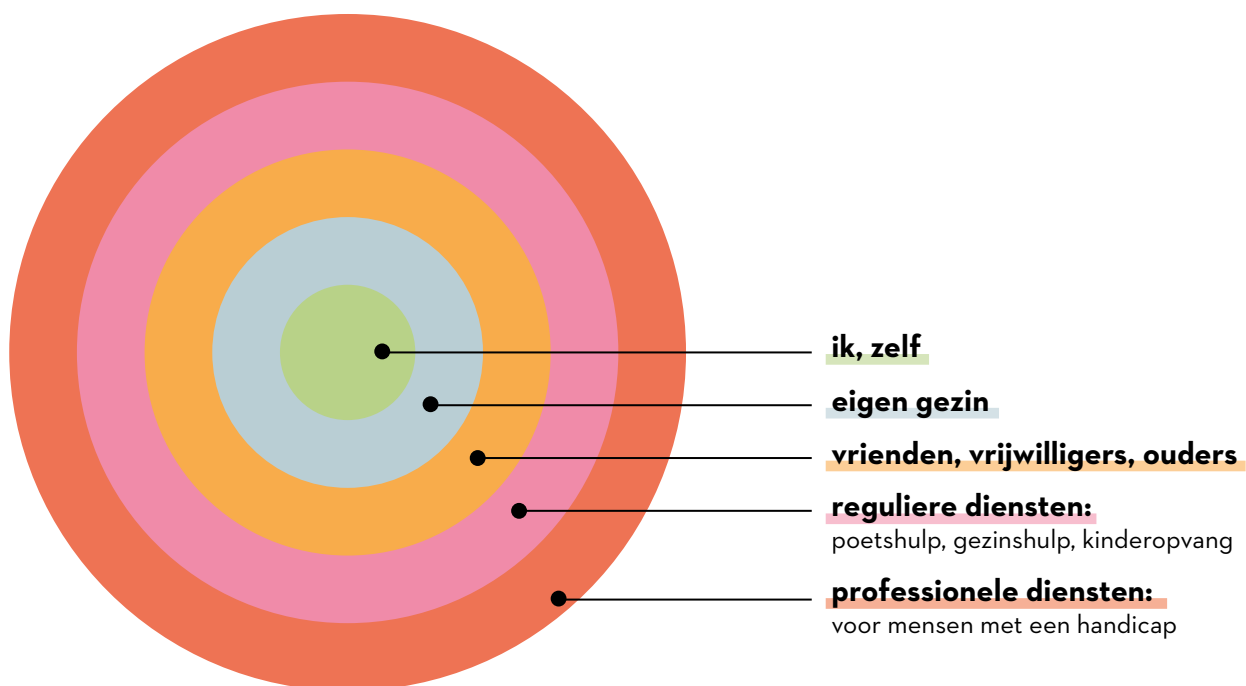


Tip: je kan verwijzen naar de [#hierboerikvoor](#) om aan te tonen welke kleine dingen ze doen om verbondenheid te creëren.

Ieder van ons heeft wel een vaag idee van wie of wat er dicht bij ons staat. We ontdekten het o.a. in de voorgaande opdracht: ik heb een probleem en ik kan steun vragen bij ...

Met een [sociogram](#) breng je in beeld wie er in je diverse sociale kringen zit. Je vindt een gelijkaardige oefening in [ZAAI](#): netwerken maar!

Sociogram:



Geef de deelnemers de volgende instructies:

- de binnenste cirkel ben jij zelf;
- vul bij de volgende cirkel in bij wie je op eender welk moment terecht kan. Bij wie zou jij zelfs midden in de nacht mogen aanbellen voor een babbel, een probleem, ... En wie kan dit dan ook bij jou doen?;
- de derde cirkel geeft weer bij wie je ook vaak terecht kan, maar misschien niet onmiddellijk op ieder moment van de dag/nacht;
- in de vierde cirkel staan personen of instituties die iets verder van jou staan, maar waarvan je weet dat je erop kan rekenen. Je vertrouwt hen en hebt er ook een bepaalde band mee. Bij hen kan je terecht voor eerder specifiekere zaken: om op de hond te passen als je niet thuis bent, om eens iets te drinken, voor een deugddoende massage, als je financiële vragen hebt, ...;
- de vijfde cirkel bevat diensten waar je eerder onbekende personen contacteert die jou helpen als je de juiste hulp niet vindt in de andere cirkels. Het zijn gespecialiseerde diensten met een welbepaalde expertise.

Tip: je vindt het sociogram als kopieerdokument in dit pakket.

Is er nog tijd, dan kan je de deelnemers via een speeddate hun cirkels aan elkaar laten voorstellen. Zo ontdekken ze de context vanuit een ander standpunt en komen ze tot nieuwe inzichten. Iemand anders vermeldde bijvoorbeeld de grootouders, iets wat je zo vanzelfsprekend vond en daardoor vergat te noteren.

7. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaaikalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaaikalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaaikalender
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	10 min.
Media	Zaaikalender en bijbehorende media
Materiaal	/

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaaikalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.

Zaaikalender: de omgevingsinterventies

1

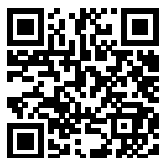
Geocache: trotslijstjes/dankbaarheidslijstje

Verstop een geocache op een plekje in jouw buurt waar je tot rust komt. Het plekje is best ook toegankelijk voor anderen. Kies dus bij voorkeur iets buiten je privéterrein. Deel de locatie met de #hierboerikvoor. Maak gebruik van de oproep om de deelnemers uit te nodigen zich hiervoor in te zetten. Stop een papierrol in een waterdichte koker. Noteer iets waar jij trots op bent of dankbaar voor bent. Neem de tijd om af en toe tot rust te komen op die locatie en te lezen wat anderen deelden. Ga op zoek naar andere geocaches die werden gedeeld met de #hierboerikvoor en breng een bezoekje als je in de buurt bent. Of regel een uitstapje er naartoe. Misschien kan je wel een fietsroute uitstippelen? Vul de lijstjes op de verschillende locaties aan.

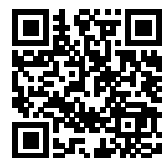
2

Alsjeblieftjes

Er zijn heel wat manieren om je dankbaarheid te tonen aan iemand. Kinderen vinden het heerlijk om met stoepkrijt een boodschap te noteren aan iemands voordeur. Haal jij even het kind terug in je naar boven en ga je ook met stoepkrijt aan de slag? Of kies je liever voor het droppen van een (anonieme) dankbaarheidsbrief in iemands brievenbus met de boodschap: pay it forward? Kom jij dikwijls op plekken met een roltrap?



Bekijk [dit filmpje](#) en laat je inspireren.
Zelf een origineel idee? Ga ervoor!



[Bekijk de zaaikalender](#) 

3

Collegialiteit

Met de hulp van anderen komen we soms sneller uit de problemen. Misschien heb jij wel een prachtoplossing gevonden voor iets waar je al lang mee worstelde? Bied anderen aan om hen te helpen. Deel de gebeurtenissen en ervaringen via de #hierboerikvoor. Maak gebruik van de oproep om de deelnemers uit te nodigen zich hiervoor in te zetten.

Tip: in het pakket vind je een voorbeeld [oproep voor sociale media](#), zowel rond de geocache als de collegialiteit.

SESSIE 8: AARDIG ZIJN (VOOR JEZELF) KOST NIETS

IN 'T KORT

Deze sessie is een vervolg op sessie 4: I feeel goood. Daar ging het over ervaren van positieve emoties. We stonden stil bij wat ons energie gaf en wat energie van ons vraagt. In deze sessie leren we mild zijn voor onszelf en anderen.

INHOUDSOPGAVE SESSIE

Onderdeel	Media	Materiaal	Duur
1. IJSBREKER: HET IS GELUK(τ)	/	/	10 min.
2. DE GELUKSDRIEHOEK: JE GOED VOELEN	Podcast Blijven Boeren!? - Episode 3	/	15 min.
3. MILDE VRIENDEN	/	Balpenen, papier	25 min.
4. ZELFZORGTIPS	ZAAI	/	10 min.
5. GEDACHTEN OP MUTE	Brain Break: stretching	/	15 min.
6. ZAAIKALENDER	Zaikalender en bijhorende media	Machine en materiaal om pins te maken, balpenen, papier	50 min.
			TOTALE DUUR 120 min

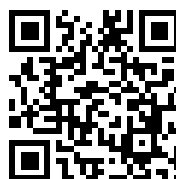
INHOUDEN ZAAI MAGAZINE

Inhoud
DIY: positieve gedachten
Podcast: Blijven boeren!?
Getuigenis: iedereen ziet dat het niet gaat
Inspiratie: zelfzorgtips
DIY: bewegingsoefeningen
DIY= bodyscan
Zaikalender
Cijfers & Wist-je-datjes

ONDERDELEN ZAAIKALENDER

Onderdeel
Energiepins
101 verwenmomenten
Kampvuur met de kuil van negatieve gedachten

► [Bekijk de zaikalender](#)



[Lees het ZAAI magazine](#) ◀

DE SESSIE VAN A TOT Z

1. IJSBREKER: HET IS GELUK(T)

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· leren mekaar kennen· leren zichzelf beter kennen· ondervinden een effect van het wegduwen van gedachten
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Reflectiemoment· Delen van geluksmomenten· Link leggen met de opzet en inhoud van de sessie
Duur	10 min.
Media	/
Materiaal	/

Reflectieopdracht en delen van geluksmomenten

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- *bedenk minstens 1 voorbeeld van wat goed ging vandaag;*
- *ik geef jullie zo meteen een signaal om een partner te zoeken;*
- *vertel aan elkaar heel kort wat er vandaag goed ging;*
- *op mijn signaal ga je op zoek naar een nieuwe partner;*
- *we wisselen enkele malen.*

We focusten net op de dingen die goed lopen op een dag, de kleine positieve dingen in je leven. Gebruik deze methodiek dagelijks en leer zo om minder te piekeren over de negatieve gebeurtenissen. Het is een belangrijke vaardigheid die bijdraagt aan je geluk.

*In **ZAAI** is er plaats om je positieve gedachten op te schrijven.*

2. DE GELUKSDRIEHOEK: JE GOED VOELEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· begrijpen het belang van de sessie mentaal welbevinden op school· begrijpen de geluksdriehoek als kader voor mentaal welbevinden· begrijpen het bouwblok 'je goed voelen'· begrijpen wat mild zijn voor jezelf betekent· begrijpen wat zelfcompassie betekent· formuleren tips voor zelfliefde
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Plenaire toelichting: mild zijn voor jezelf en zelfcompassie· Tips voor meer zelfliefde· Getuigenis over het aanvaarden van de eigen drempel
Duur	15 min.
Media	Podcast Blijven Boeren!? - Episode 3
Materiaal	/

Plenaire toelichting: mild zijn voor jezelf en zelfcompassie

Wanneer we de geluksdriehoek erbij nemen, dan gaat dit over het bouwblok rechtsonder: 'je goed voelen'. In sessie 4 hadden we vooral aandacht voor piekeren en loslaten. We leerden om uit ons hoofd te komen. Verder gingen we op zoek naar dingen die ons energie geven. In deze sessie leren we om mild en liefde zijn voor onszelf. Het vormt 1 van de aspecten van compassie voor jezelf. Om mild te zijn voor jezelf moet je eerst een stap terugzetten om jezelf te observeren en te begrijpen. Dit vormt een tweede aspect van zelfcompassie. Het gaat erom dat je jezelf aanvaardt. Je kan bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen dat stress voor dat examen een moeilijk gevoel is. Anderen die examens hebben, ervaren ook stress. Het zegt dus niets over jou als persoon. Beseffen dat wat je meemaakt eigen is aan mens-zijn, vormt hierbij het derde aspect. Jij bent niet de enige die dit overkomt.

Aanvaard het gevoel, weet dat het oké is. Denk aan de oranje bol. En bekijk hoe je er kan mee omgaan. Neem tijd en ruimte zodat je zonder druk kan nadenken over een oplossing of aanpak.

Op stressmomenten kunnen we soms heel onaardig uit de hoek komen. Je kan je hiervoor schamen of schuldig voelen. Je reageerde waarschijnlijk niet zoals je wilde. Vergeef jezelf en voel dus compassie voor jezelf. Je mag zelfkritisch zijn en dingen proberen te veranderen aan jezelf. Wanneer je zelfcompassie hebt, ben je beter in staat om te zien wat jouw aandeel is. Je kan er dan ook de verantwoordelijkheid voor opnemen. Hierdoor kan je relaties herstellen en versterken. Je engageert je om dingen in je leven te veranderen en je doelen te verscherpen.

Tips voor meer zelfliefde

Enkele tips voor meer mildheid en compassie voor jezelf:

- bedenk wat je zou doen voor een ander die hetzelfde meemaakt;
- oefen om mindful naar negatieve gedachten over jezelf te kijken;
- bedenk wat je als kind nodig had in moeilijke situaties. Waarom zou dit nu als volwassene anders zijn?;
- zoek naar uitzonderingen, denk aan wanneer je wel iets goed deed;
- zeg tegen jezelf dat je niet de enige bent, heel wat anderen maken hetzelfde mee;
- draag zorg voor jezelf door te sporten, af te spreken met vrienden, muziek te beluisteren, te lezen, ...;
- stel je grenzen.

Getuigenis over het aanvaarden van de eigen drempel



In [episode 3 van de podcast Blijven Boeren!?](#) hoor je Geert en Ingrid getuigen over enkele van deze aspecten. Beluister de podcast van 17min30 t.e.m. 22min37.

Je kan het verhaal als volgt samenvatten:

Geleidelijk aan kwam Geert tot het besef. Hij herkende zichzelf in een verhaal dat hij ooit las. Hij zette de eerste stap: het vinden van een dokter met wie hij erover kon praten. Iemand die de situatie snapt. Erover kunnen praten is belangrijk, dit leerde Geert gaandeweg. Je wil dat anderen zover niet komen, dus moet je het delen. Te weinig mensen komen ermee naar buiten en daarom nam Geert deel aan deze podcast. Er zijn nog veel mensen die problemen hebben. Hij hoopt dat de mensen zich herkennen in het verhaal. De mensen moeten terug trots leren zijn op wat ze als landbouwer betekenen voor de samenleving.

De uitspraak: en de boer ploegde voort, geeft weer welk taboe er momenteel nog steeds heerst. Boeren plooiën, maar breken niet. Maar als je ze genoeg plooit, breken ze op een bepaald moment toch. Mentale problemen kun je niet bewijzen en worden als zwakte gezien. Geert beseft dat hij te ver is gegaan. Een terugblik op het verleden laat duidelijk zien welke signalen er waren die een burn-out hebben aangekondigd. Geert geeft duidelijk aan wat hij nu niet meer wil, maar blijft aangetrokken tot alles wat met planten te maken heeft, ook in zijn vrije tijd. Hij aanvaardde met behulp van therapie dat een ander werkritme nodig is. Het is moeilijk, maar je moet leren accepteren dat je drempel lager wordt. Volgens zijn vrouw moet je er mee leren omgaan en erover durven praten.

3. MILDE VRIENDEN

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none"> · reflecteren kritisch over zichzelf · stellen zich mild op tegenover zichzelf · zijn assertief
Opzet	<ul style="list-style-type: none"> · Zelfreflectie: te veeleisend voor mezelf · Uitwisseling in duo over het omgaan met de vele eisen die je jezelf stelt · Opdracht: verplaatsen in een ander
Duur	25 min.
Media	/
Materiaal	Balpen, papier

Zelfreflectie: te veeleisend voor mezelf

Liefzijn voor jezelf is een belangrijke vaardigheid om te bouwen aan je geluk. In deze opdracht reflecteren we over hoe streng we zijn voor onszelf en hoe we met meer compassie en vergeving naar onszelf kunnen kijken.

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- ga op zoek naar een rustig plekje op deze locatie. Soms lukt dit al door je ogen te sluiten;
- bedenk een situatie waarin je te veeleisend, te streng of te hard was voor jezelf;
- noteer deze situatie op een klein papiertje;
- neem hiervoor 5 minuten de tijd en kom dan terug naar [deel de locatie mee].

Uitwisseling in duo

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- zoek een partner;
- vertel elkaar de situatie en hoe je ermee bent omgegaan;
- vertel elkaar hoe die strengheid zich uitte;
- geef aan hoe je je in de situatie voelde;
- verwoord wat het voor jou betekende om zo hard te zijn voor jezelf;
- neem hiervoor 10 minuten de tijd.

De manier waarop je naar jezelf kijkt en over jezelf denkt, bepaalt hoe je je voelt. Jezelf veroordelen en bekritisieren maakt niemand gelukkig, jezelf al helemaal niet. Probeer wat zelfcompassie te ontwikkelen. Denk aan de tips die we hiervoor gaven in het onderdeel dat hieraan voorafging.

Indien je de theorie niet besprak, kan je de tips hier aanbrengen.

Aanvaard je imperfecties en tekortkomingen en weet dat jij niet die tekortkoming(en) bent. Die komen en gaan, je hoeft je er niet mee te identificeren. Aanvaard dat ze er zijn, vergeef het jezelf. Fouten maken mag.

Verplaatsen in een ander

Geef de deelnemers de volgende instructies:

- beeld je even in dat iemand anders overkwam waarover je het net had;*
- beeld je in dat die persoon jou vertelt over zijn situatie;*
- bedenk wat jij zou zeggen tegen die persoon;*
- bedenk wat jij zou doen.*

Vraag de deelnemers of ze na deze oefening hun vaststellingen willen delen.

We zijn vaak minder streng voor de ander. Was je dit nu ook? Je kan ook minder streng zijn voor jezelf. Probeer dezelfde mildheid die je hebt voor een ander ook voor jezelf op te brengen.

4. ZELFZORGTIPS

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· kennen tips om goed voor zichzelf te zorgen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Toelichten van zelfzorgtips· Ervaringen delen
Duur	10 min.
Media	<u>ZAAI</u>
Materiaal	/

Zelfzorgtips

Als je goed voor jezelf wil zorgen, dan zijn er enkele vuistregels die je hierbij helpen:

- 1 Zorg voor regelmaat en voldoende rust.**

Je kan hiervoor de ademhalingstechniek of de vijfvingeroefening toepassen die we in sessies 2 en 6 hebben uitgevoerd. Van al die activiteiten word je moe. Heb jij een goede slaaphygiëne? Probeer elke dag op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan. Een powernap overdag van maximum 20 minuten is best een goed idee. Ontzie je lichaam en geest voor het slapengaan. Vermijd daarom alcohol, drugs, nicotine en andere stimulerende dranken, zware maaltijden, intens sporten. Je laptop, tv of gsm uitschakelen tot 1 uur voor je gaat slapen, brengt je brein tot rust.
- 2 Laat je emoties toe, ze horen erbij.**

Neem tijd om je emoties te begrijpen en aanvaarden. Spreek erover met anderen, het zal meestal herkenbaar zijn voor hen. Vervang je negatieve gedachten door iets positiefs. Want wat je aandacht geeft, groeit. Ook die negatieve gedachten. En dan kan je gaan piekeren. We zetten een aantal hulpzinnen voor je op een rijtje:

 - ik doe wat ik kan met de beste intenties;
 - ik doe belangrijk werk;
 - ik help zoveel mogelijk mensen;
 - ik weet niet precies wat er gaat komen, maar ik ben er zo goed mogelijk op voorbereid;
 - ik zorg voor mezelf en heb oog voor de ander.
- 3 Ken jezelf: vertrouw op wat jou eerder al hielp.**

Herken jij de signalen van stress of andere moeilijke momenten bij jezelf? Leer jezelf steeds beter kennen en merk ze steeds sneller op. Denk aan de getuigenis van Geert uit deze sessie. Ook anderen kunnen deze signalen oppikken. Zo merkte de vrouw van Geert de spanningen op in hun relatie en omgang met elkaar. Als je zelf je eigen grenzen niet kan aangeven, laat dan toe dat anderen dat voor jou doen. Zo zijn we zorgzaam voor elkaar. Gaandeweg ontdekken we wat ons helpt: de steun van een naaste, hulp van een professional, bewegen, ontspannen, een gezond eet- en slaappatroon, ...
- 4 Wees niet te streng voor jezelf.**

Denk nog eens terug aan de oefening die we deden bij 'milde vrienden'.
- 5 Blijf niet bij de pakken zitten.**

Ga op zoek naar een oplossing. Op de zaakaart vind je enkele doorverwijstips.
- 6 Zoek connectie**

Verbondenheid is een belangrijke bouwsteen voor je geluk. We hadden het erover in sessie 7.
- 7 Blijf positief denken.**

Is dat moeilijk voor jou? Probeer dan nog eens de ijsbreker uit deze sessie. Of maak gebruik van bovenstaande hulpzinnen.
- 8 Zet je in voor anderen.**

Je zal verrast zijn hoeveel deugd je ervan hebt als je iemand anders helpt. Ook dat is zelfzorg. Maar bewaak je grenzen.

Tip: ga in gesprek met de deelnemers over deze tips. Laat hen ervaringen delen. Misschien hebben de deelnemers nog meer tips. De tips staan ook in [ZAAI](#).

5. GEDACHTEN OP MUTE

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· ervaren het uitschakelen van gedachten· bewegen
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Bewegingsoefeningen met volle aandacht voor het lichaam, niet denken
Duur	10 min.
Media	Brain Break: stretching
Materiaal	/

Bewegingsoefeningen

Je goed voelen betekent ook energie hebben. We bespraken in sessie 4 energiegever en -nemers. Bewegen is goed voor ons en geeft energie. Wil je jouw hoofd leegmaken, je gedachten eventjes loslaten, ga dan bewegen.

We gaan met z'n allen enkele bewegingsoefeningen doen. Hierdoor zijn we met volle aandacht bij ons lichaam, en even niet bij onze gedachten.

Geef de deelnemers de volgende bewegingsoefeningen en doe zelf ook mee. Zo laat jij je eigen gedachten ook even los:

- jumping jacks;
- ter plaatse joggen;
- stretchoefeningen;
- hoelahoepen.

Tip: breng eventueel enkele hoelahoeps mee. Dit zorgt voor een extra uitdaging. Op het internet vind je heel wat beweegvideo's. Zoek eens onder de naam 'Brain breaks'. Hier is alvast een voorbeeld: [Brain Break: Stretching](#)



6. ZAAIKALENDER

Doelstelling	De deelnemers <ul style="list-style-type: none">· zijn enthousiast over de inhoud van de zaaikalender· gaan aan de slag met de opdrachten van de zaaikalender· enthousiasmeren hun omgeving om aan de slag te gaan met de opdrachten van de zaaikalender· genieten van een afsluitmoment
Opzet	<ul style="list-style-type: none">· Het doel van de omgevingsinterventies· De omgevingsinterventies
Duur	50 min.
Media	Zaaikalender ; bijbehorende media
Materiaal	/

Het doel van de omgevingsinterventies

De zaai kalender is een bundeling van groepsopdrachten en omgevingsinterventies die jullie op de campus/ in de omgeving zullen zien verschijnen en kunnen uitvoeren. Het doel hiervan is om jou uit te nodigen om als individu en samen met de groep in te zetten op het zaaien van geluk. Bij elke sessie stellen we een aantal omgevingsinterventies voor die aansluiten bij de inhoud van de voorbije sessie.

De omgevingsinterventies

1

Energiepins

We moeten onze trots uitdragen, aangeven waar we voor staan. In het Amerikaanse straatbeeld hangen grote billboards met quotes. Ze geven ons inspiratie. Verzamel met de deelnemers enkele quotes die hen positieve energie geven. Vereeuwig ze in zelfgemaakte pins. Je kan zo'n machine huren via verenigingen of de gemeentelijke jeugddienst.

2

101 verwenmomentje

Het geeft een fijn gevoel als we iets voor een ander kunnen betekenen. Dat kan heel eenvoudig zijn. Bedenk een verwenmomentje: breng een pot zelfgemaakte soep van je eigen gekweekte groenten, hou samen een koffiepauze en zorg voor een heerlijke cake, breng de krant die jij al hebt gelezen, ... Of laat je verwennen ... vraag een voetmassage aan je partner. Leg deze momenten vast en deel ze met de #hierboerikvoor. Maak hiervoor gebruik van de sociale media oproep.

Tip: in het pakket vind je een voorbeeld [oproep voor sociale media](#).

3

Kampvuur met kuil van negatieve gedachten

Deze groepsopdracht vraagt wat meer voorbereiding. Daarom is deze sessie korter dan de andere. Organiseer samen met de deelnemers een afsluitmoment van dit traject.

“Lang geleden, toen er nog geen vuur was, gingen mensen in een cirkel zitten rond een kuil. Wanneer iedereen had plaatsgenomen, was het de gewoonte om negatieve gedachten of herinneringen in een pas gegraven kuil in het midden van de cirkel te begraven. Zo worden die zaken een deel van het verleden en kunnen de groepsleden een positieve toekomst tegemoet gaan. Wij gaan deze traditie terug in ere herstellen”.

Laat de deelnemers hun negatieve gedachten op papiertjes noteren. Verzamel ze. Je kan ze daarna samen verbranden in het kampvuur. Laat de deelnemers nu enkele positieve gedachten op papiertjes noteren. Deze houden ze bij. Ze zijn de gespreksonderwerpen als jullie straks gezellig met een hapje en een drankje rond het kampvuur zitten.

Tip: heb je de mogelijkheid niet om een kampvuur te organiseren? Dan zijn er vast wel enkele alternatieven die je kan bedenken: een afsluitende receptie, samen een terrasje doen, een picknick in het park, ...



[Bekijk de zaai kalender](#)



COLOFON

Deze leidraad voor het educatief traject “Zaadjes van geluk” is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en de operationele groep ‘Mentaal welbevinden begint op school’ met steun van het Europees Landbouwfonds voor Plattelandsontwikkeling en de Vlaamse Overheid.

Versie augustus 2023

AUTEURS

Daan Gielen en Stefanie Verduyn – Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

MET DANK AAN

De leden van de Operationele groep: ILVO, Boek, Groene Kring, Odisee, jong-ABS

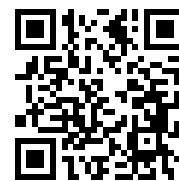
De leden van de Klankbordgroep: STUVO Melle Hogent, STUVO Sint-Niklaas Odisee, NAC vzw, ABS, VILT, Boerenbond, VVS, Agrocampus vzw, Ferm, Geert Storme en Prof. Bruffaerts

De deelnemers aan de Focusgroepen

De docent en studenten van Odisee, de co-hogeschool voor de try-out

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

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



[De website](#) ◀

© 2023 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.

DE OPERATIONELE GROEP



MET STEUN VAN



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



www.vlaanderen.be/pdpo



