

GELUKSDRIEHOEK

Vorming voor professionals



VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Helpt om gezond te leven.

Met onderbouwd advies, concrete tips & kant-en-klare projecten.

Gezond Leven is het **expertisecentrum** inzake preventie, bevordering van een gezonde leefstijl en gezonde omgeving.

Hierbij hebben we **bijzondere aandacht voor gezondheidsongelijkheid** en mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

We **verbinden én versterken** iedereen om samen de complexe gezondheidsuitdagingen van vandaag en morgen aan te pakken.

GEZOND LEVEN



GEZOND LEVEN



Vorming geluksdriehoek

1. Theoretische achtergrond

- Wat is mentaal welbevinden?

2. De geluksdriehoek

- Bouwblokken
- Oranje bol

3. Online platform

4. Materialen

Theoretische achtergrond

Mentaal welbevinden

Verwarring

- ▶ Verschillende definities & omschrijvingen
- ▶ Well being?
- ▶ Verhouding met andere concepten?

Mentale/geestelijke gezondheid

- ▶ Meer dan de afwezigheid van psychische klachten
- ▶ Wisselwerking tussen twee continua
- ▶ Tweevoudig continuüm model van Keyes

Mentaal welbevinden

TWEEVOUDIG CONTINUÛM MODEL

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

OPTIMALE POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID
EN OPTIMAAL MENTAAL WELBEVINDEN

MINIMALE POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID
EN MINIMAAL MENTAAL WELBEVINDEN

Mentaal welbevinden

TWEEVOUDIG CONTINUÛM MODEL

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

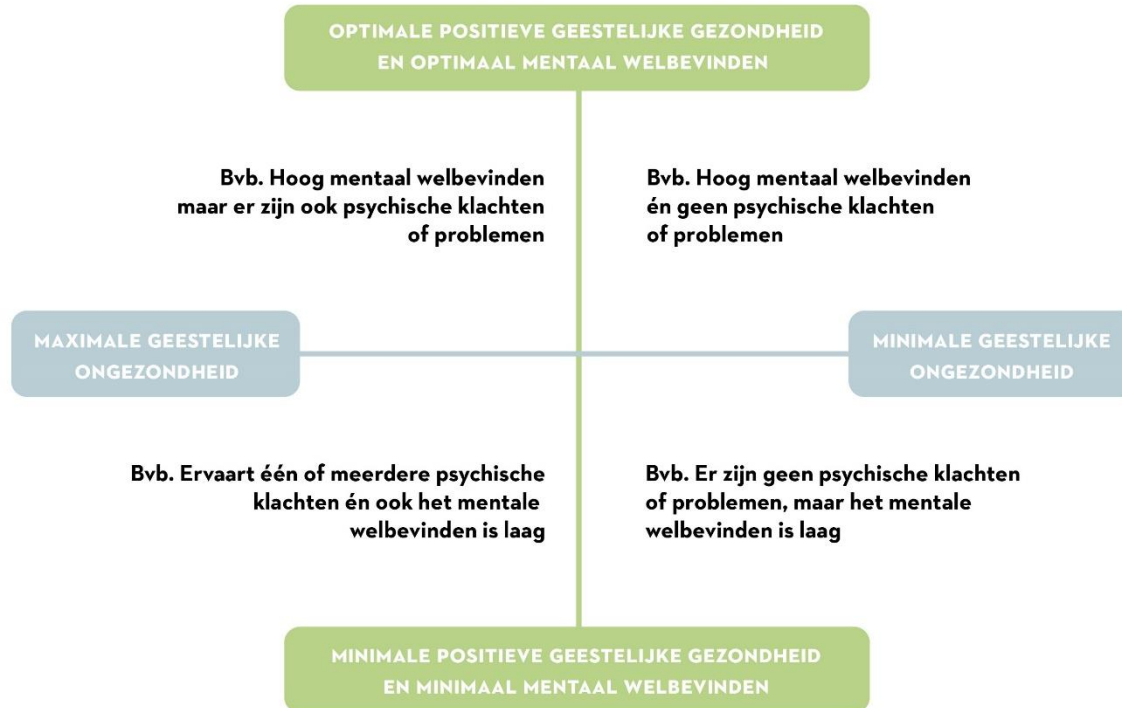


Mentaal welbevinden

TWEEVOUDIG CONTINUÛM MODEL

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

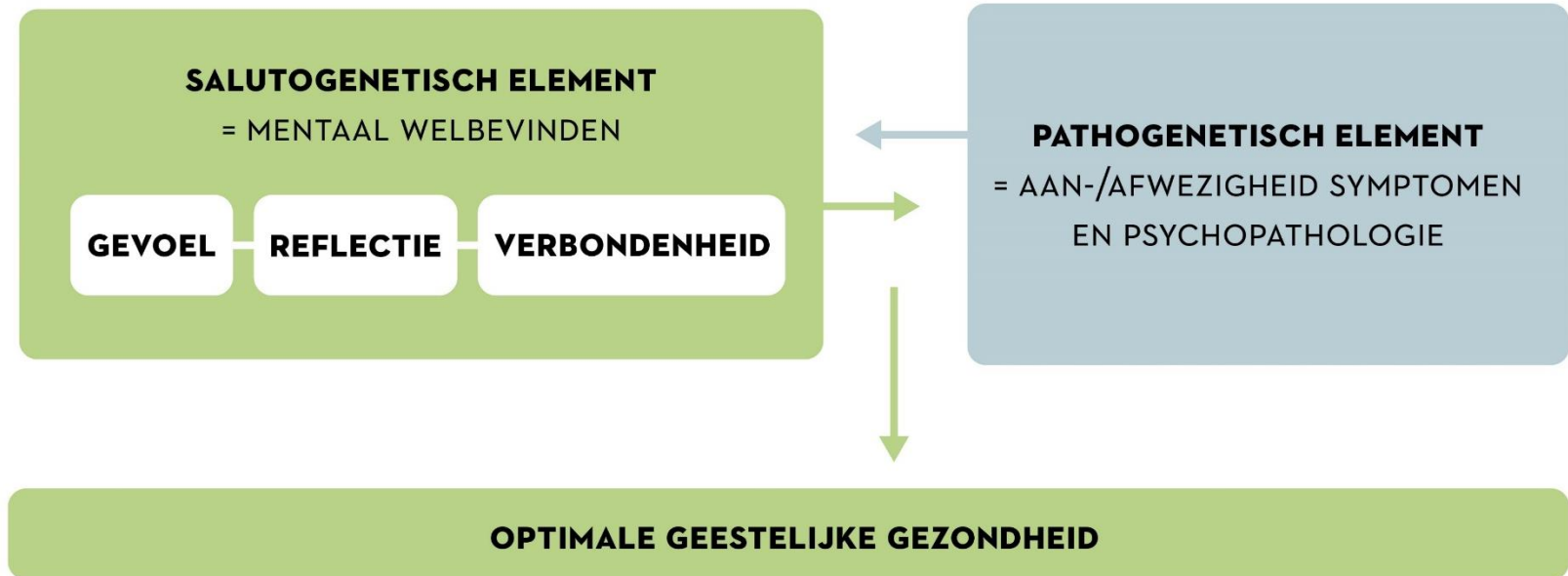
(OVERGENOMEN UIT SOTTICA ET AL., 2017; AANGEPAST VAN KEYES, 2005)



Mentaal welbevinden

OPTIMALE GEESTELIJKE GEZONDHEID

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

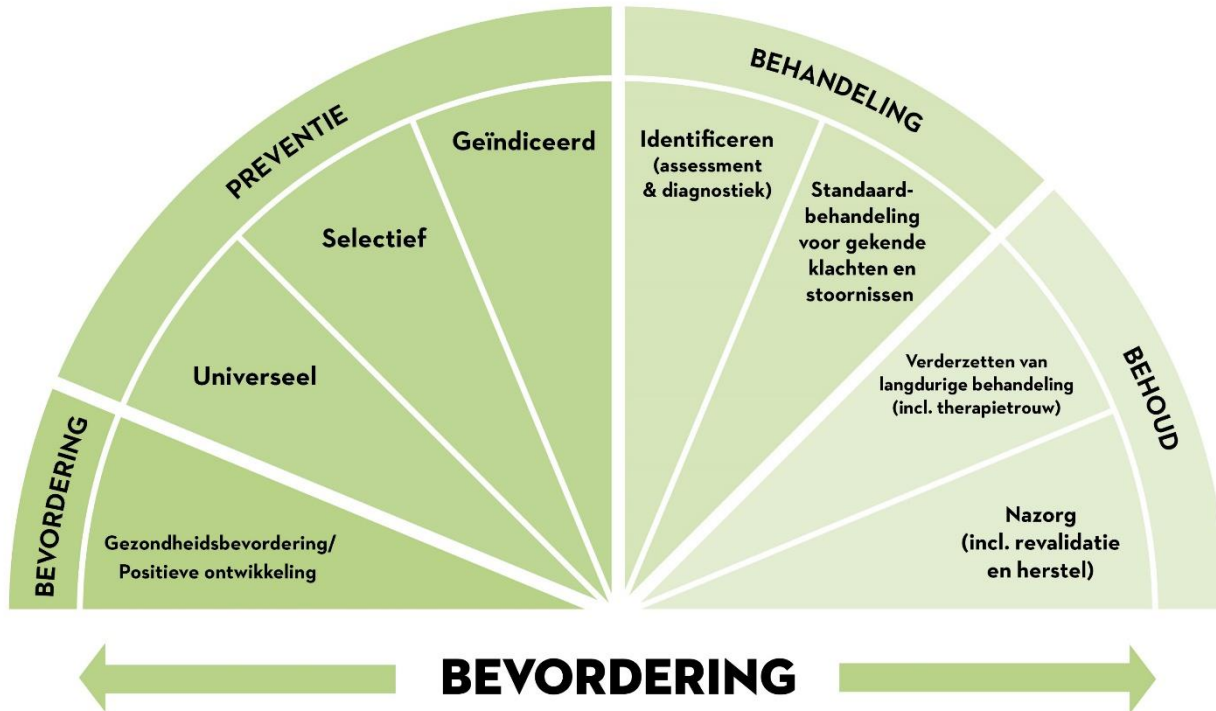


Mentaal welbevinden

INTERVENTIESPECTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEID

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

(OVERGENOMEN VAN: NATIONAL RESEARCH COUNCIL AND INSTITUTE OF MEDICINE, 2009)



GELUKSDRIEHOEK

De geluksdriehoek

Uitgangspunten

*“Hebben we ons geluk zelf
in handen?”*

Je ‘gelukkig voelen’ is iets wat je
voor een stuk zelf kunt beïnvloeden.

- Stuk genetisch bepaald
- Invloed omgeving



De geluksdriehoek

Uitgangspunten

*“Perfect gelukkig zijn, is
dat wel haalbaar?”*

Je hoeft niet altijd het perfecte geluk
na te streven.

- Niet haalbaar
- Moeilijke momenten horen er ook bij





© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

**GEZOND
LEVEN**

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



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 betekenen 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?

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

INLEIDING

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

 Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

3 BOUWBLOKKEN



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

REFLECTIEVRAGEN

ZELF AAN DE SLAG?
DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



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 betekenen 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?

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

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

- ▶ Wetenschappelijk onderzoek + kennis **experten.**
- ▶ De geluksdriehoek: dingen die je wél **zelf** kan beïnvloeden.
- ▶ In de praktijk omzetten?
www.geluksdriehoek.be

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



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 betekenen 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?

GOED
OMRINGD ZIJN



JE GOED
VOELEN



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

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.

 Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.



GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

- Invulling bouwblokken.
- Nodigen uit tot nadenken.



REFLECTIEVRAGEN

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



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?

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

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.

3 BOUWBLOKKEN

JEZELF
KUNNEN ZIJN



JE GOED
VOELEN



- ▶ De dingen die ons **uit balans** brengen.
- ▶ Soms **groter**, soms heel **klein**.
- ▶ **Hoort erbij**.

DE ORANJE
BOL

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

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



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 betekenen 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?

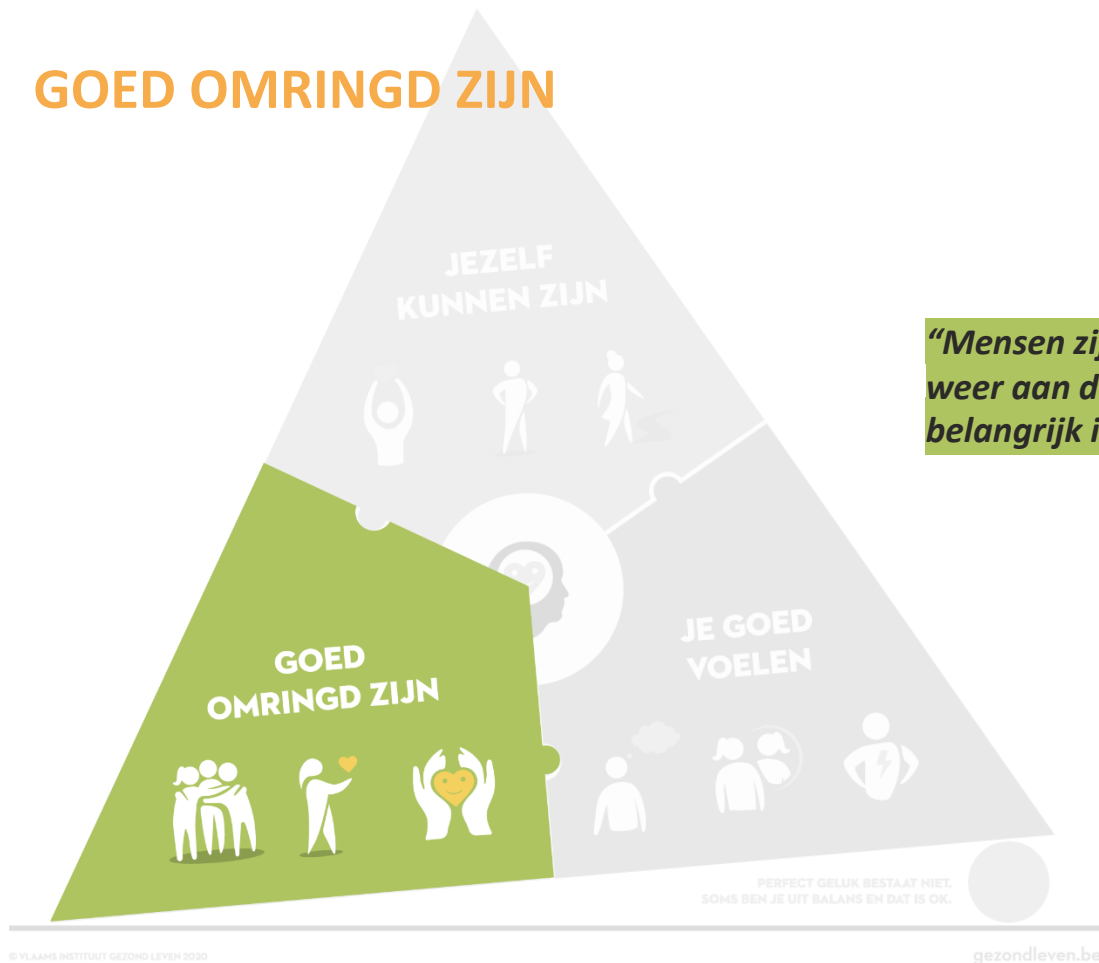


DRIE BOUWBLOKKEN

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

GOED OMRINGD ZIJN



“Mensen zijn sociale dieren. Onderzoek toont telkens weer aan dat verbondenheid met anderen erg belangrijk is voor ons geluksgevoel.”

GOED OMRINGD ZIJN

Verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen.

- ▶ Niet het aantal, maar de **kwaliteit van je relaties**
 - Oprecht betrokken zijn
 - Vragen hoe het écht gaat
 - Dingen kunnen delen
 - Tijd maken voor elkaar
- ▶ In **goede en slechte tijden**
 - Er zijn voor elkaar
 - Steun vinden bij elkaar



GOED OMRINGD ZIJN

Reflectievragen



Bij wie vind je steun?



We zijn (gelukkig!) niet alleen op deze wereld. Mensen zijn sociale wezens die nood hebben aan anderen. Steunen en gesteund worden versterkt onze relaties én ons geluk.



GOED OMRINGD ZIJN

Reflectievragen



Hoe beteken jij iets voor anderen?



We voelen ons goed wanneer we goed doen voor anderen. Iets betekenen voor anderen kan je doen door betrokken en attent te zijn.



GOED OMRINGD ZIJN

Reflectievragen



Waar ben je dankbaar voor?



Door regelmatig stil te staan bij de dingen waar je dankbaar voor bent, leer je je aandacht richten op positieve dingen, waardoor je geluksgevoel toeneemt.



JEZELF KUNNEN ZIJN



Als je jezelf aanvaardt zoals je bent, kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven.

JEZELF KUNNEN ZIJN

Gaat over jezelf aanvaarden en positief naar jezelf, je toekomst kunnen kijken.

- ▶ Begint bij zelfkennis
 - *Wie ben ik?*
 - *Waar ben ik trots op?*
 - *Waar in kan ik nog groeien?*
- ▶ Van daaruit een richting kiezen in het leven:
 - *Wat wil ik?*
 - *Wat is mijn doel?*
 - *Wat maakt mijn leven waardevol?*



Jezelf kunnen zijn

Reflectievragen



Wat vind je belangrijk in je leven?



Weten wat voor jou belangrijk is en daar ook werk van maken draagt bij aan je geluk. Door te leven volgens onze persoonlijke waarden, geven we ons leven zin.



Jezelf kunnen zijn

Reflectievragen



Waar ben je trots op?



Hoe je naar jezelf kijkt bepaalt hoe je je ontplooit en hoe goed je je in je vel voelt. Het is dus belangrijk om aandacht te schenken aan je positieve kanten.



Jezelf kunnen zijn

Reflectievragen



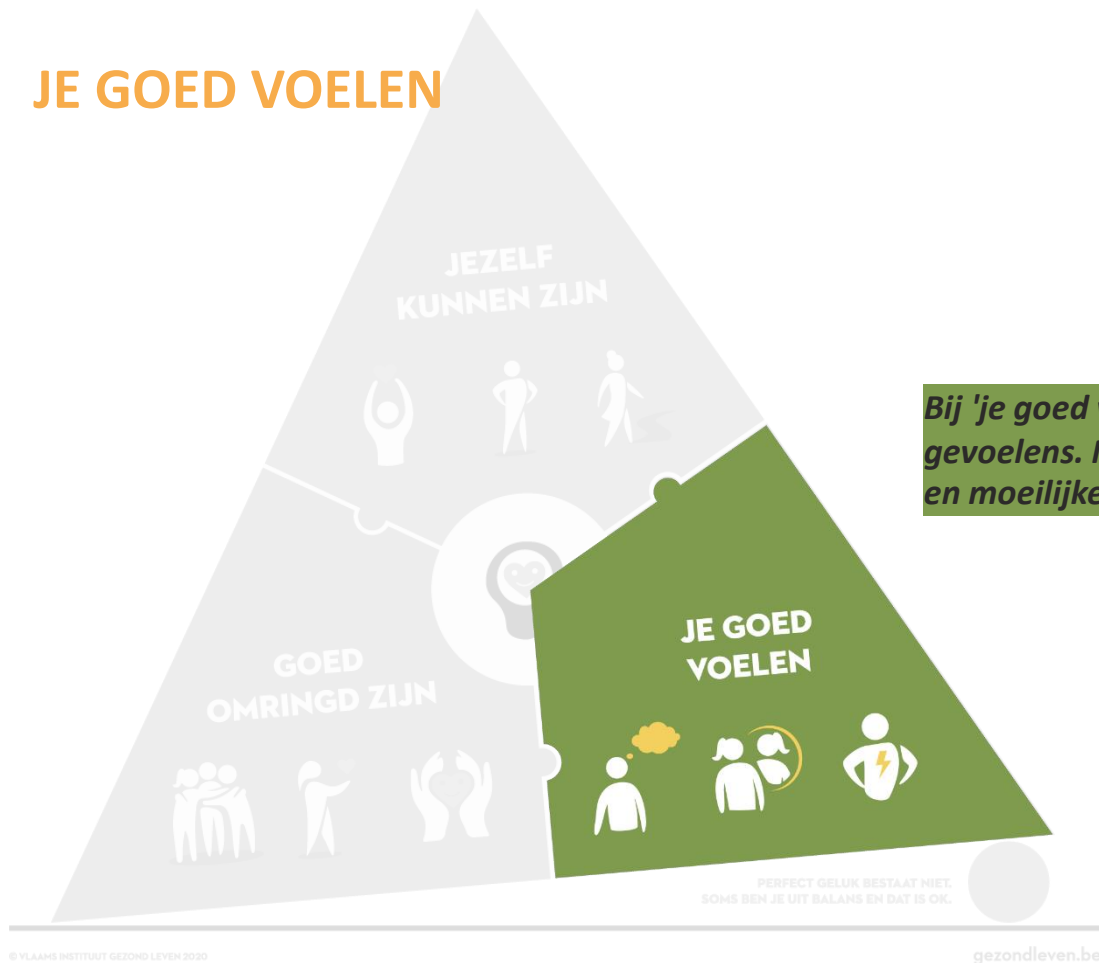
Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Gelukkige mensen hebben manieren gevonden om hun doelen zoveel mogelijk na te streven. Ze weten goed waar ze voor staan, waar ze naartoe willen en vooral waarom.



JE GOED VOELEN



Bij 'je goed voelen' denken we snel aan vrolijke, blijde gevoelens. Maar het gaat even goed over tevreden zijn en moeilijke gevoelens een plekje geven.

JE GOED VOELEN

Gaat over je emotioneel goed in je vel voelen



▶ Positieve gevoelens

- *Blijdschap, enthousiasme, hoop, liefde, nieuwsgierigheid, ...*

▶ Levenstevredenheid

- *Innerlijke rust en evenwicht*
- *Tevreden over wensen en behoeften*

▶ Negatieve gevoelens

- *Toelaten en mee leren omgaan*

JE GOED VOELEN

Reflectievragen



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



We hebben allerlei soorten gedachten. Sommige zijn plezierig, anderen pijnlijk, sommige zijn kalm, andere uitbundig. Belangrijk voor ons geluksgevoel is dat we niet enkel in ons hoofd leven, dat we ook in het hier-en-nu kunnen zijn.



JE GOED VOELEN

Reflectievragen



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Je brengt heel je leven met jezelf door. Je houding tegenover jezelf, hoe je tegen jezelf spreekt, bepaalt dan ook voor een groot deel hoe je je zal voelen.



JE GOED VOELEN

Reflectievragen



Waar krijg je energie van?



Het gaat hier om de dingen waar je hart sneller van gaat kloppen, activiteiten die je een fijn gevoel geven, dingen waar je blij van wordt.



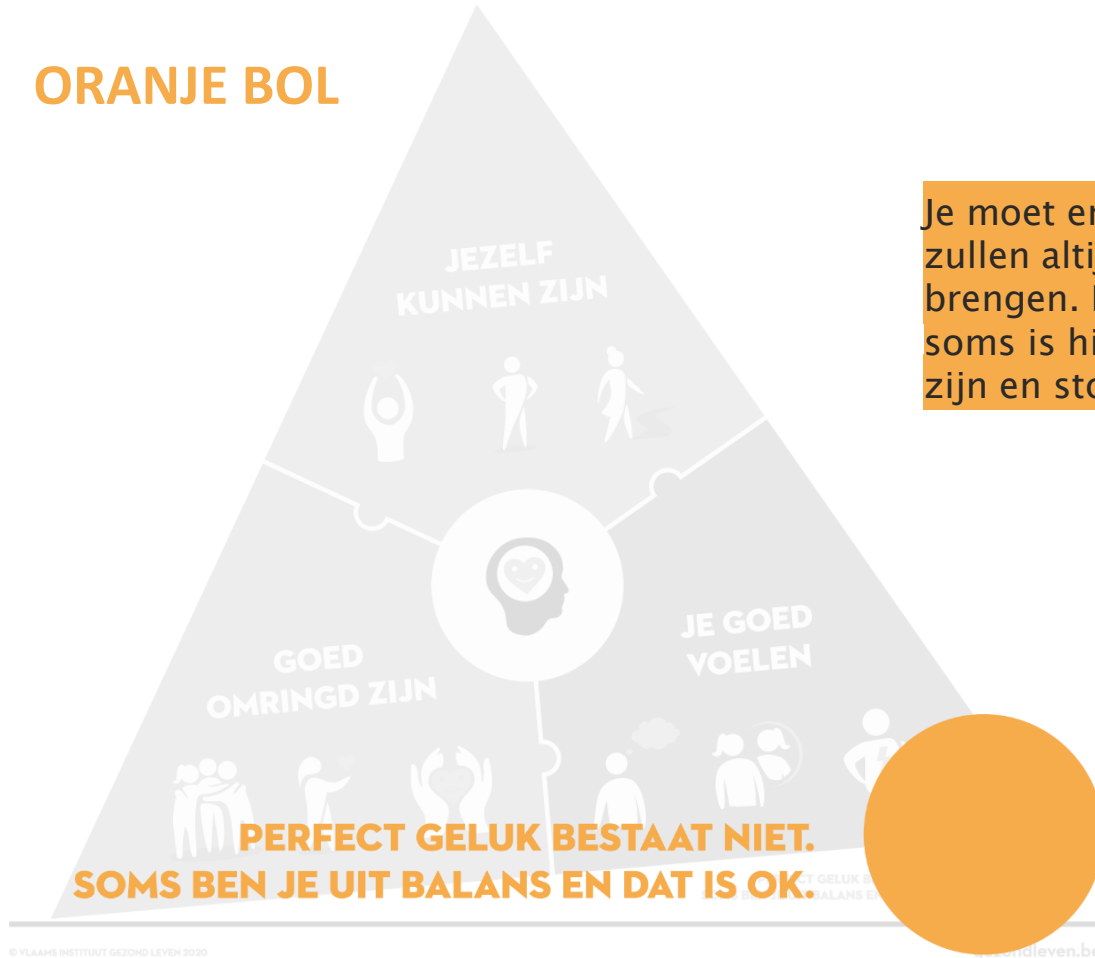


ORANJE BOL

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

ORANJE BOL



Je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Er zullen altijd dingen zijn die je uit balans brengen. En dat is oké. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er kan zijn en stoor je er niet aan.



ORANJE BOL

Hoe omgaan met de dingen
die je uit balans brengen?

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



OMGAAN MET EMOTIES



- ▶ **Verskillende strategieën**
 - ▶ *Probleem proberen oplossen, nadenken over zorgen, iets anders proberen, weglopen uit situatie, jezelf afleiden, praten met iemand, hulp zoeken, ...*
- ▶ **Afhankelijk van situatie**
- ▶ **Focus op de positieve aspecten**
- ▶ **Moeilijke emoties hebben ook voordelen!**

ORANJE BOL

Hoe omgaan met de dingen die je uit balans brengen?

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



JE FLEXIBEL AANPASSEN

- ▶ Hoe je reageert, bepaalt effect gebeurtenis
- ▶ Kalm blijven
 - ▶ Out-of-the-box
 - ▶ Creatieve oplossing



ORANJE BOL

Hoe omgaan met de dingen
die je uit balans brengen?

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



OMGAAN MET FRUSTRATIE, FALEN EN FOUTEN MAKEN



- ▶ **Fouten maken hoort bij iets leren**
 - ▶ Fouten = groeikansen
 - ▶ Herkennen, toegeven, eruit leren
 - ▶ Compassie
- ▶ **Frustratie kunnen verdragen**

ONLINE PLATFORM

Geluksdriehoek.be

Online platform

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be Voor professionals 🔍 Zoeken 🧑 Aanmelden

THEMA'S LEVENSMOMENTEN AAN DE SLAG **HULP NODIG**



Je gelukkig voelen, wat is dat precies?

Je ontdekt het in de geluksdriehoek. Op deze website vind je inspiratie over hoe je hier zelf mee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.

MEER WETEN OVER DE BOUWBLOKKEN VAN GELUK?

**GEZOND
LEVEN**

Geluksdriehoek.be

Opgebouwd volgens thema's en levensmomenten

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

Voor professionals

Zoeken

Aanmelden

THEMA'S

LEVENS MOMENTEN

AAN DE SLAG

HULP NODIG

Vertel me meer over

VEERKRACHT

POSITIVITEIT

VERBONDENHEID

ZELFVERTROUWEN

ZINGEVING

Ik heb last van

STRESS

EENZAAMHEID

ANGST

BURN-OUT

PIEKEREN

Levensmomenten

WERKLOOSHEID

OUDERSCHAP

VERLIES

**GEZOND
LEVEN**

Op zoek naar veerkracht

Gaat veerkracht over sterk zijn?

Is het iets dat je *hebt of bent*?

Wanneer veerde jij in het verleden recht na een tegenslag?

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. En in deze coronaperiode komt er nog meer op ons af. Dat vraagt soms veel van ons.

Ondanks alle uitdagingen en de stress die erbij hoort, blijven de meeste mensen relatief goed functioneren. Ze tonen hun 'veerkracht'. Veerkracht zegt iets over hoe sterk je je voelt bij moeilijkheden en tegenslagen en hoe je je vervolgens probeert aan te passen aan die veranderde situatie.

Veerkrachtig zijn betekent dat je op zoek kunt gaan naar manieren die ook nu, in tijden van corona, voor jou werken om je goed in je vel te blijven voelen.

- › Zelf aan de slag
- › Verhalen
- › Steun of hulp nodig?
- › Meer weten?



Lees het interview met experte Elke Van Hoof +

Op zoek naar veerkracht

Meer weten?

- + Wat is veerkracht?

- + Hoe vergroot je jouw veerkracht?

- + Hoe ga je om met moeilijkheden?

- + Oefening geeft vertrouwen

Op zoek naar veerkracht

Zelf aan de slag

BEKIJK GELIJKAARDIGE OEFENINGEN

Je bent sterker dan je denkt

We staan stil bij al die keren waarop je moeilijkheden overwon. Wat neem je hieruit mee?

Bekijk deze oefening 



Optimisme kan je leren

Always look on the bright side of life ... Leer de knepen van het vak en word een rasechte optimist!

Bekijk deze oefening 



Op zoek naar veerkracht

Verhalen



Handdoek in de ring gooien?
Da's écht niks voor Junior
Bauwens

De meest Gentse bokser van ons land kende



Plots moest Kristina (48)
rosse centjes bijeenzoeken om
een brood te kopen

Kristina Ruell moest na de aanslagen in

Op zoek naar veerkracht

Steun of hulp nodig?

Misschien wil je liever niet alleen aan de slag? Of lukt het niet (meer)? Er zijn heel wat helpende handen: een goede vriend(in), iemand in de buurt, je huisarts of een psycholoog. Maar ook in een buurthuis, praatcafé, zelfhulpgroep ... ben je altijd welkom.

Tele-onthaal

Nood om te praten? Bel of chat met Tele-Onthaal.

Zoek een psycholoog

Op zoek naar persoonlijke begeleiding? De Psychologencommissie helpt je op weg.

Trefpunt Zelfhulp

Op zoek naar lotgenoten of een zelfhulpgroep?

CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk)

Corona stelt je veerkracht op de proef. Het CAW is er voor ieders welzijnsvraag.

Veerkracht coaches

Denk je dat je veerkracht ernstig onder druk staat of verminderd is? Hier vind je coaches die opgeleid zijn om een betrouwbare inschatting te maken van jouw kwetsbaarheid en veerkracht, en je ook gepast kunnen ondersteunen hierbij.

Geluksdriehoek.be

Per thema: iemand anders ondersteunen

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

Voor professionals

 Zoeken

 Aanmelden

THEMA'S

LEVENS MOMENTEN

AAN DE SLAG

HULP NODIG

Op zoek naar veerkracht

Iemand anders helpen?

Ben je bezorgd om iemand in je omgeving? Wil je weten hoe je iemand kan ondersteunen om zich goed te voelen? Ontdek hier wat je kan doen.



JA, IK WIL IEMAND HELPEN

**GEZOND
LEVEN**

Filters

Wis alle filters

Kies

Vertel me meer over

- ☐ Veerkracht
- ☐ Positiviteit
- ☐ Verbondenheid
- ☐ Zelfvertrouwen
- ☐ Zingeving

Ik heb last van

- ☐ Stress
- ☐ Eenzaamheid
- ☐ Angst
- ☐ Burn-out
- ☐ Piekeren

Levensmomenten

- ☐ Werkloosheid
- ☐ Ouderschap
- ☐ Verlies

Hoe wil je aan de slag?

- ☐ Denken

Een netwerk van steun

Bij wie vind jij steun? Wie is er belangrijk in jouw leven? Sta daar eens expliciet bij stil. Wie weet verras je jezelf wel?

Bekijk deze oefening ➔



Je bent sterker dan je denkt

We staan stil bij al die keren waarop je moeilijkheden overwon. Wat neem je hieruit mee?

Bekijk deze oefening ➔



Sla een babbeltje

Random een praatje slaan met iemand die je niet kent. Hoe doe je dat? Hoe begin je eraan? Leer hier enkele trucjes om vlotter te kunnen babbelen.

Bekijk deze oefening ➔



Oefeningen en tools

Dankbaarheid uiten ✓

Als je je dankbaarheid toont aan iemand, dan zet je de sterke kanten van jullie relatie in de verf en laat je het positieve gevoel toe. Dat laadt je batterijen op!

Dankbaarheid tonen aan je vrienden en familie zorgt ervoor dat jullie relatie zich positief ontwikkelt. Je zult je meer verbonden voelen.

Soms nemen we de relatie(s) die we met anderen hebben als vanzelfsprekend en staan we er niet helemaal bij stil. Daarom kan het zijn dat je deze oefening moeilijk vindt of dat ze wat onnatuurlijk aanvoelt. Dat is oké. Stilstaan bij je dankbare gevoelens en die ook uiten is een vaardigheid die je kan leren.

BEGIN DE OEFENING

✓ **Je hebt deze oefening reeds gemaakt**

Fijn dat je deze oefening opnieuw invult. Goed bezig!

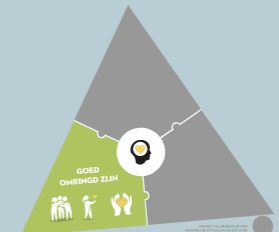
Je kan ook leren om meer dankbaar te zijn voor de kleine positieve dingen in het leven. Kijk eens naar de oefening [De kracht van dankbaarheid](#).

♥ Favoriet

🔄 deze oefening maak je best meerdere keren



Bij wie vind je steun?



DASHBOARD

De geluksmaat

Deze test brengt je positieve geestelijke gezondheid in kaart.
Als je nu "mijn wat?!" zegt, dan begrijpen we je helemaal. Want eigenlijk gaat het over niets
meer, maar zeker ook niets minder dan je geluk...

BEGIN DE OEFENING

[Mijn profielinstellingen](#)



Favoriet



Deze oefening maak je best meerdere keren



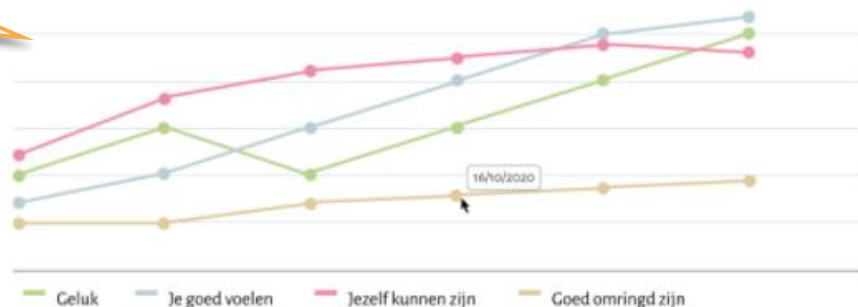
15/10/2020

INPLANNEN

DASHBOARD

[Mijn profielinstellingen](#)

Resultaten
geluksmaat



Statusupdate

- Hoe gaat het?
- Wat loopt er goed / minder goed?
- Foto uploaden
- Stemming bijhouden

DASHBOARD

[Mijn profielinstellingen](#)

Hoe ga je hiermee om? Hoe toon je veerkracht? 

VOLGENDE

 uploadt.jpg X

Status update

Vul hier dagelijks enkele vraagjes in om je vooruitgang.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1  oefening gemaakt	2 oefening gemaakt	3  oefening gemaakt	4  oefening gemaakt	5  oefening gemaakt	6  oefening gemaakt	7  oefening gemaakt
8  oefening gemaakt	9  oefening gemaakt	10 oefening gemaakt	11  oefening gemaakt	12 oefening gemaakt	13  oefening gemaakt	14  oefening gemaakt
15  oefening gemaakt	16	17	18 oefening gepland	19	20 	21
22	23	24	25	26	27	28

Kalender

< NOVEMBER 2020 >

Op de kalender kan je bekijken welke oefening je gemaakt hebt, welke mood je had op een bepaalde dag, en kan je ook oefeningen inplannen om binnenkort uit te voeren

Persoonlijke kalender:

- Oefeningen inplannen
- Statusupdates bekijken
- Zien wanneer oefeningen gemaakt

DASHBOARD

[Mijn profielinstellingen](#)

Gemaakte oefeningen

Plan voor een moeilijk moment

We maken allen wel eens een crisis of tegenslag door. Het idee achter dit crisisplan is om je hierop voor te bereiden. We trotseren een moeilijk moment aan de hand van deze opdracht.

♥ Favoriet



Gemaakte en favoriete oefeningen

Hulp nodig

Ondersteuning in je buurt

OCMW (Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn)

Je OCMW-medewerker zet zich in voor je welzijn en helpt je bij het verkrijgen van sociale bijstand. Wanneer je op deze website op jouw gemeente klikt krijg je een aantal contactgegevens, waaronder deze van je lokale OCMW.

Lokaal Dienstencentrum

Lokale dienstencentra bieden hulp aan bij activiteiten in het dagelijkse leven en organiseren een heleboel activiteiten om het sociale netwerk te versterken (en leuke dingen te doen en leren). Vind hier een Lokaal Dienstencentrum in jouw buurt.

CAW (Centrum Algemeen Welzijn)

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn, gaande van vragen over gezondheid, geld en familie tot migratie, partnergeweld en schokkende gebeurtenissen.

Gespecialiseerde (zelf)hulp

Zoek een psycholoog

Trefpunt Zelfhulp

Eetexpert

Geluksdriehoek.be

Professionals en hulpverleners

Opzet en doelstellingen van deze website

Deze website is een herwerking van Fit in je Hoofd, het platform dat Vlamingen al sinds 2006 helpt om hun veerkracht te versterken.

Er werd al lange tijd aan deze website gewerkt. Maar het coronavirus zorgde ervoor dat we de inhoud, het taalgebruik, de oefeningen ... expliciet gingen afstemmen op de huidige stand van zaken.

Het coronavirus en de maatregelen om het virus te bestrijden, stellen de veerkracht van elke burger enorm op de proef. Als antwoord hierop gingen verschillende goedbedoelde websites met adviezen, tips, goede raad online ... waardoor de gebruikers door de bomen het bos niet meer konden zien. Met deze website willen we duidelijkheid scheppen.

De doelstelling blijft echter dezelfde: Vlamingen informeren en sensibiliseren over 'mentaal welbevinden' en hen handvatten bieden om hier actief in te investeren.

De website is ontwikkeld voor Vlamingen van 16 jaar en ouder. Jongeren kunnen terecht op www.noknok.be.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven kijkt en werkt vanuit een gezondheidsbevorderend en preventief perspectief. We wensen zowel het mentale welzijn te versterken (gezondheidsbevordering) als het mentale 'onwelzijn' te voorkomen (preventie). Dit uit zich op deze website aan de hand van oefeningen en tools waarmee gebruikers zelf aan de slag kunnen.

Vanuit deze insteek kunnen we de doelgroep onderverdelen in 4 subgroepen:

- 1. Zij die aangeven zich (mentaal) goed te voelen en hier voorlopig niet actief op inzetten.**
We willen deze mensen informeren over wat ze zelf kunnen doen om zich mentaal goed te (blijven) voelen en hen stimuleren om toch over te gaan tot actie. Op die manier kunnen zij hun 'goed gevoel' behouden en versterken.
- 2. Zij die aangeven zich (mentaal) goed te voelen en hier actief op inzetten.**
We willen deze mensen correct informeren, degelijke oefeningen en tools aanbieden en stimuleren om er blijvend mee aan de slag te gaan.
- 3. Zij die aangeven zich (mentaal) niet meer zo heel erg goed te voelen en op zoek zijn naar een oplossing.**
Het subjectieve mentale welbevinden van deze mensen willen we via de oefeningen en tools op de website verbeteren, zodat ze zich na verloop van tijd in groep 2 bevinden.
- 4. Zij die aangeven zich (mentaal) niet meer zo heel erg goed te voelen en die op dit moment niet op zoek kunnen/willen gaan naar een oplossing**

NokNok.be

Jonger dan 16 jaar

A colorful illustration featuring a group of diverse, stylized cartoon characters standing behind the word 'noknok' in large, white, lowercase letters. The characters include a pink character with a smartphone, a green character with a star pattern, a blue character with a mustache and police hat, an orange character with a flower hat, a red character with a mustache and a small devil horn, a green character with glasses, a blue character with a beard and a red cap, and a pink character with a large eye. The background shows a green field, a blue sky with white clouds, and a large green tree. Below the illustration, there is a paragraph of text and a button.

Je bent jong en je kan heel wat aan. Hier vind je tips, opdrachten en verhalen om je goed in je vel te voelen. Ook voor een dipje of een tegenslag kan je hier terecht. Succes!

LET'S DO THIS!

Materialen

Materialen bij geluksdriehoek

Drukwerk – affiches

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je zelf wel kan beïnvloeden.

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips, filmpjes en oefeningen.



The diagram is a green triangle divided into three sections by a central circle containing a lightbulb icon. The top section is labeled 'JEZELF KUNNEN ZIJN' and contains icons of people. The bottom-left section is labeled 'GOED OMRINGD ZIJN' and contains icons of people. The bottom-right section is labeled 'JE GOED VOELEN' and contains icons of people. A small orange circle is at the bottom right corner of the triangle.

ZELF AAN DE SLAG?
DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- 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 betekenen 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?

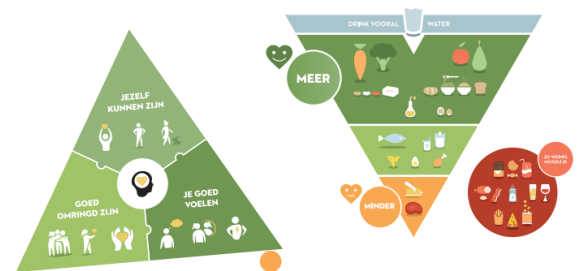
PERFECT GELUK BESTAAT NIET. SOMS BEN JE LUT BALANS EN DAT IS OK.

Vlaanderen 10 1000

© 2016 VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

JOUW KOMPAS VOOR EEN GEZOND LEVEN.

VOEDINGSDRIEHOEK



The diagram is an inverted green triangle. The top section is labeled 'MEER' and contains icons of vegetables and fruits. The middle section is labeled 'HINDER' and contains icons of fast food and sugary drinks. The bottom section is labeled 'ELKE DAG' and contains icons of a glass of water and a glass of milk. A small orange circle is at the bottom right corner of the triangle.

GELUKSDRIEHOEK

BEWEGINGSDRIEHOEK



The diagram is a green triangle divided into three sections by a central circle containing a lightbulb icon. The top section is labeled 'ELKE DAG' and contains icons of people walking, running, and cycling. The middle section is labeled 'ELKE 30 MIN' and contains icons of people sitting at a desk, standing, and stretching. The bottom section is labeled 'ELKE 5 MIN' and contains icons of people standing and stretching. A small orange circle is at the bottom right corner of the triangle.

Wil je zelf aan de slag met de bouwblokken van geluk? Of wil je weten hoe je gezond kan eten, meer kan bewegen en minder lang stilzitten? We wijzen je de weg op gezondleven.be.

Vlaanderen 10 1000

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Materialen bij geluksdriehoek

Drukwerk – folder



Materialen bij geluksdriehoek

Drukwerk – steekkaart voor professionals

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je zelf wel kan beïnvloeden.

Wij je zelf aan de dag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips, filmpjes en oefeningen.

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.

- 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 betekenen 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?



© Vlaamse Instuut Gezond Leven 2018

PERFECT GELUK BESTAAT HEEFT
JOUW BLOK. JE LEEFT BALANS EN DAT IS GELUK.

DE GELUKSDRIEHOEK: BOUWEN AAN GELUK

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

GOED OMRINGD ZIJN

De bouwblok 'Je goed omringd voelen' verwijst naar het gevoel dat je warme, bevredigende en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen en weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat zij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.

JE GOED VOELEN

De 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 levensvreugden: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Maar ook minder positieve gevoelens kunnen er een plek krijgen: ze kunnen én mogen er zijn.

JEZELF KUNNEN ZIJN

De derde 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 controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

Aan elke bouwblok zijn 3 vragen gekoppeld die je uitnodigen om na te denken. Er is geen 'juist' of 'fout' antwoord op de vragen. Maar wanneer je er dieper over nadenkt, stel je misschien wel vast dat je aan een iets wil werken. En dat kan. Op geluksdriehoek.be vind je tools en oefeningen die je op weg helpen. Zo kan je bouwen aan je geluksgevoel.

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 stoer je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.

MEER WETEN?

Surf voor meer informatie en materialen naar gezondleven.be en geluksdriehoek.be.



VLAAMSE INSTUUT
**GEZOND
LEVEN**

**GEZOND
LEVEN**

Materialen bij geluksdriehoek

Drukwerk – postkaartje



Materialen bij geluksdriehoek

Digitaal – achtergronddocumenten

Onderbouwingstekst

De geluksdriehoek: hoe en waarom?

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Onderbouwingstekst:
Theoretische grondslagen voor de
geluksdriehoek en bijhorende
online toolbox (samenvatting)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

De geluksdriehoek: |
hoe en waarom?

**GEZOND
LEVEN**

Materialen bij geluksdriehoek

Digitaal – e-learning



In deze e-learning leer je de geluksdriehoek van dichtbij kennen. Ontdek de bouwblokken van geluk en kom meer te weten over de oranje bol die ons soms uit balans kan brengen. Met reflectievragen en korte opdrachtjes helpt de geluksdriehoek je op weg om je geluksgevoel vast te houden of te versterken.

Materialen bij geluksdriehoek

Digitaal – animatiefilmpje

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LE▼EN

GEZOND
LE▼EN

Bedankt

Anne Verlinden

Anne.verlinden@gezondleven.be

gezondleven.be

gezondleven.be/geluksdriehoek

geluksdriehoek.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**