GOEDGEVOELMUUR

VLAAMSE
GEMEENS
CHAPSCO
MMISSIE

IN DE WEER
VOOR BRUSSEL

Goedgevoelmuur
"Schrijf (of teken) mee!"

logo BRS GEZONDHEID TROEF

Goedgevoelmuur "Schrijf (of teken) mee!"

Het Vlaamse Actieplan Suïcidepreventie (2006-2010) lanceerde in 2006 twee campagnes:

- **NokNok**: voor 12- tot 16-jarigen;
- **Fit in je hoofd, goed in je vel**: voor 16+ en volwassenen.

NOKNOK

De NokNok-website (www.noknok.be) maakt met de NokNok-figuren het thema 'goed in je vel voelen' toegankelijk.
Ze geeft vier grote tips:

1. Ik (k)en mezelf!
2. Mijn grenzen
3. Reken op anderen!
4. Tijd voor mezelf

Per tip stelt de site enkele activiteiten en opdrachten voor. Jongeren krijgen ook de kans om ervaringen uit te wisselen.

FIT IN JE HOOFD

De website van 'Fit in je hoofd' (www.fitinjehoofd.be) geeft tien tips om sterker in het leven te staan.

Cover: Ovidiu Hrubaru / Shutterstock.com

GOEDGEVOELMUUR

De goedgevoelmuur bouwt verder op beide websites. Praten over gevoelens en ervaringen uitwisselen, is een grote stap in de juiste richting om het taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken.

De muur is een sensibiliserende, laagdrempelige groepsactiviteit. Ze maakt gevoelens, hoe ermee omgaan, en het thema 'je niet goed in je vel voelen' bespreekbaar.

Opgelet! Kampt iemand met zwaardere psychologische problemen? Dan biedt de goedgevoelmuur géén oplossing.
Andere kanalen zijn beter in dat geval:

- **zelfhulp:** zo krijgen jongeren contact met lotgenoten;
- **telefonische of online-hulp:** ideaal om anoniem over problemen te praten;
- **algemene hulp:** voor jongeren die regelmatig met een vertrouwenspersoon willen spreken;
- **gespecialiseerde hulp:** voor een gesprek met een specialist via www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulp-zoeken.

GOEDGEVOELMUUR: BLIJ WORDEN VOOR DUMMY'S

Bij de goedgevoelmuur hoort een set goedgevoelkaarten. Hierop schrijven de deelnemers hun tips en slogans die hen een goed gevoel geven. Zo groeit de muur kaartje per kaartje tot een goedgevoelmuur.

Hoe lokt u reacties uit? Door de opdracht aan te passen aan de groep. Stel bijvoorbeeld deze vragen:

- Wat maakt je blij?
- Geef een tip om blij te worden.
- Wat is jouw geheime wapen bij een tegenslag?
- Hoe word je van slechtgezind weer goedgezind?

JONGEREN ONDER DE 16

Op elk kaartje staan de NokNok-figuren. Zo ontdekken jongeren de website www.noknok.be. Thuis verkennen ze die dan op het gemak. Maar een gezamenlijk bezoekje aan de website is ook fijn.

VOLWASSENEN

Oudere deelnemers kiezen kaartjes uit de 'Fit in je hoofd'-campagne. Die geven veel inspiratie en nodigen hen uit om achteraf de website te bezoeken.

MOGELIJKE AANPASSINGEN

De goedgevoelmuur is heel toegankelijk. U past de werkvorm gemakkelijk aan uw doelgroep aan. Met jongeren die graag schrijven en filosoferen laat u de muur uitgroeien tot een geluksmanifest. Maar u leukt de muur evengoed op met tekeningen, vrolijke prenten en strips.

Stel de muur op een creatieve manier op. Zo wakkert u de interesse en nieuwsgierigheid van jongeren aan. U leest hierover meer in de extra fiche 'Creatief met de goedgevoelmuur'.

TIPS

- Bedank iedere deelnemer om zijn gouden tip te delen met een postkaartje, sticker of armband.
- Of hou het spannend door alleen de top 10 van originele ideeën met een aandenken te belonen.

NAGENIETEN VAN DE GOEDGEVOELMUUR

Nagenieten van al dat goed gevoel? Dat doet u door goedgevoelslogans met de post op te sturen. Willen de jongeren hun slogan delen met een vriend, kennis of volslagen onbekende? Aan hen de keuze!

Het zou zonde zijn om al die tips en slogans verloren te laten gaan. Geef ze een vaste plaats om ze na te lezen. Of wat dacht u van een hoogstpersoonlijke scheurkalender? Zo krijgt u elke dag een positieve noot.

De muur is een activiteit op zich. Maar hij biedt ook een goede aanleiding om breder over het thema 'goed gevoel' na te denken. U vindt hierover meer informatie in de 'inspiratiegids welbevinden Logo Brussel'.

GOED MOMENT VOOR DE GOEDGEVOELMUUR

De goedgevoelmuur past goed in een goedgevoelweek of –dag. Een aantal kalenderdagen lenen zich perfect voor zo'n activiteit:

1 maart: Nationale Complimentendag
Nationale Complimentendag is een ideale gelegenheid voor een goedgevoelmuur. Op de website www.complimentendag.be ontdekt u allerlei tips en richtlijnen over complimenten geven. Surf in groep naar het onderdeel 'Complimenteren doe je zo'. U herontdekt het belang van complimenten geven en ziet de positieve sfeer in de groep groeien. De goedgevoelmuur heeft precies hetzelfde doel.

6 oktober: Mad Hatter Day
Voornamelijk Engelstalige landen vieren Mad Hatter Day. Mad Hatter is een personage uit Alice in Wonderland dat in vraag stelt wat 'normaal zijn' is. De ideale dag dus om gekheid te vieren als deel van het leven en om de samenleving eens op een andere manier te bekijken.

Er zit meer gekheid in ons alledaagse leven dan u zou denken. Of vindt u met de auto naar school gaan, de hele dag stilzitten en dan 's avonds rondjes gaan lopen logisch? En waarom zeggen we pas iets positiefs over iemand anders als hij of zij sterft? Door stil te staan bij de onzin van sommige vastgeroeste gewoontes, relativeert u veel. Lachen helpt, ook om dingen die ons ergeren of dwarszitten.

Tip
Organiseer een Mad Hatter Day waarbij u alles wat we als vanzelfsprekend beschouwen op zijn kop zet. Vraag ook eens aan de groep waarom er nood is aan zo'n dag!

10 oktober: Werelddag voor de Geestelijke Gezondheidszorg
Ook dit is een perfecte dag om de goedgevoelmuur te installeren. De dag is bedoeld om geestelijke gezondheid aandacht te geven en de discussie te openen over psychische problemen.

ONDERSTEUNEND MATERIAAL

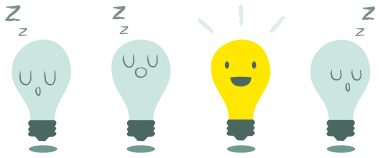
Een goedgevoelmuur maakt u gemakkelijk op elke muur, maar Logo Brussel heeft ook ondersteunend materiaal.

U kiest uit:

- NokNok-stickers en –kaartjes
- blanco NokNok-goedgevoelkaartjes
- NokNok-polsbandjes
- NokNok-banner
- blanco 'Fit in je hoofd'-kaartjes
- folders en affiches van de 'Fit in je hoofd'-campagne
- tien banners met elk één van de tien tips van 'Fit in je hoofd'
- tentoonstellingspanelen

U vindt dit materiaal bij
VGC - Logo Brussel
Emile Jacqmainlaan 135
1000 Brussel
logo.brussel@vgc.be
02 563 03 67

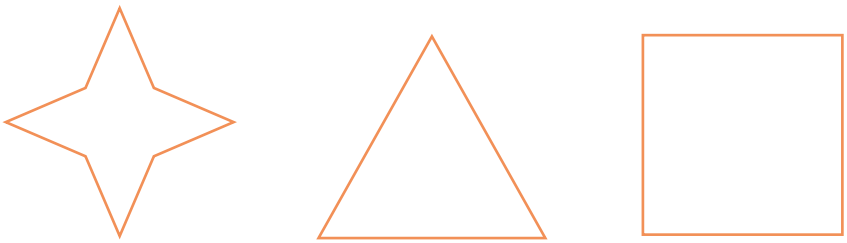
Extraatje
Creatief met de goedgevoelmuur



De goedgevoelmuur bestaat in alle vormen en maten. Die kiest u zelf. Hieronder vindt u een aantal suggesties.

PANELEN OPSTELLEN

Stelt u de panelen op als een echte muur? Dan zet u ze gewoon op een rij. U maakt ook gemakkelijk een goedgevoelzuil of -ster. Of u kiest een andere creatieve opstelling. Hier ziet u enkele voorbeelden vanuit bovenaanzicht.

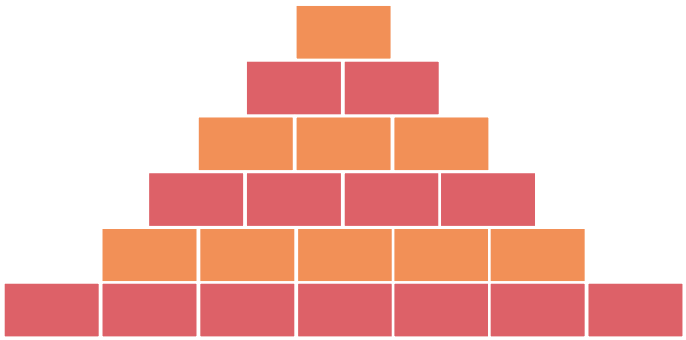


GOEDGEVOELHOEKJE

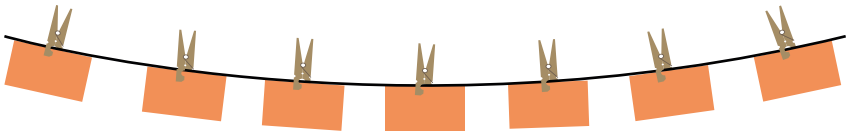
Mag het nog origineler? Ga dan voor een goedgevoelhoekje door met de panelen een deel van de ruimte af te schermen. U vult het hoekje met dingen die met een goed gevoel te maken hebben. Vraag de jongeren om u daarbij te helpen. Zo wordt het een plek voor iedereen, met natuurprenten, een zachte mat, lampionnetjes, een frustratiedoos, ...
Zo ziet het er vanboven uit:

MUUR, DEUR, KAST, WASLIJN OF RAAM?

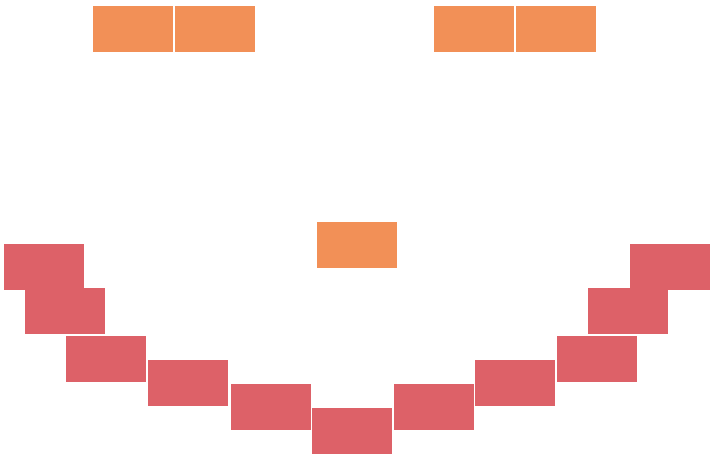
Gebruikt u een vrije muur als goedgevoelmuur, of kiest u voor een deur, bord of kast? Het kan allemaal! Laat de goedgevoelboodschappen er zeker nog even hangen na de activiteit.



Ook met de kaartjes zelf bent u creatief. Hang ze bijvoorbeeld zo op dat ze bakstenen uit de muur lijken. Of bevestig ze met wasknijpers aan een waslijn.



Maakt u liever een vrolijke vorm van de kaartjes? Een lachend gezichtje, een zonnetje, ... de groep beslist! Hangt u de figuur aan het raam naar buiten? Dan deelt u het geluk met anderen.



Niet alleen slogans brengen een goed gevoel naar boven. Ook afbeeldingen en foto's passen op de goedgevoelmuur. Ze ondersteunen de positieve boodschap en het levensadvies van de muur.