

GELUKS- INFLUENCERS

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK



INDUCTIEF

ANALYSEREN

INFLUENCERS



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

LESIDEE

De klas krijgt een challenge om aan de hand van getuigenissen van sporters, influencers en sterren na te denken over de competenties van geluk. Op die manier bouwen ze inductief de geluksdriehoek op.

DOELEN

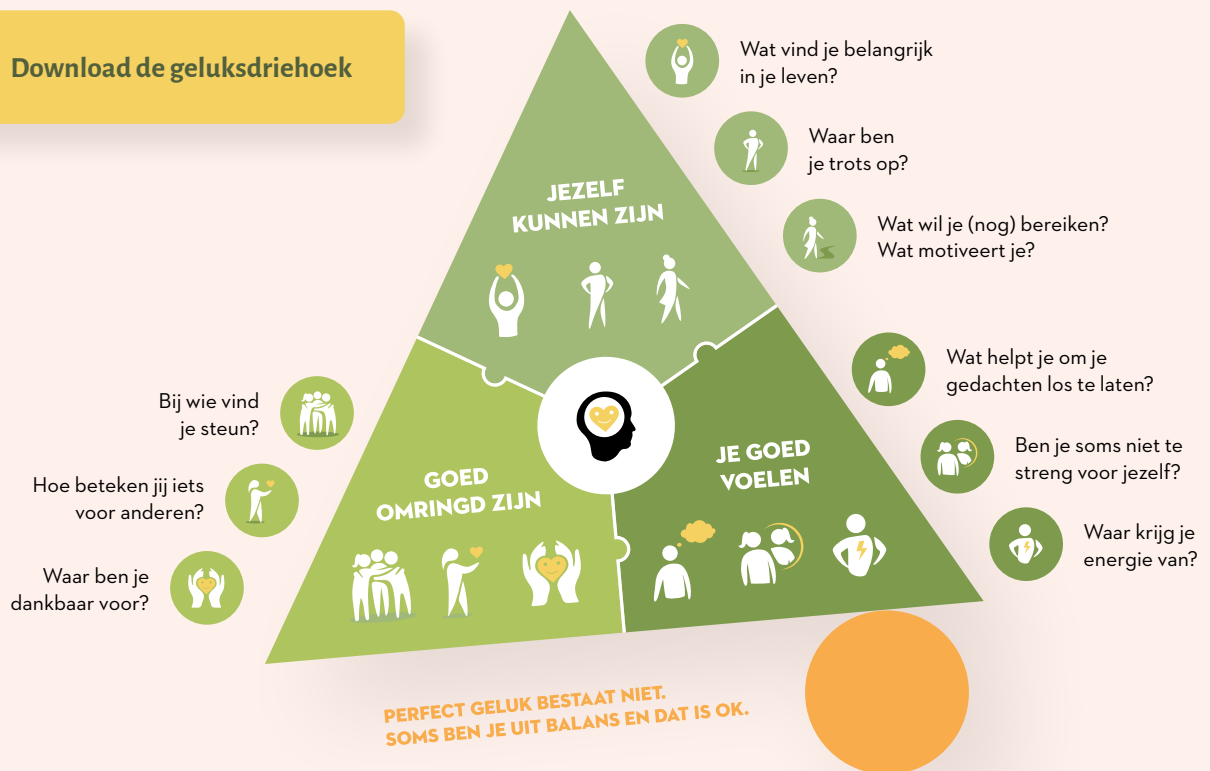
De leerlingen ...

- ▶ kunnen **met eigen woorden** weergeven dat er verschillende elementen invloed hebben op het geluksgevoel (jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn).
- ▶ voelen aan dat **perfect geluk niet bestaat**.
- ▶ beseffen dat werken aan geluk belangrijk is en dat ze iets kunnen doen om hun **eigen geluk in handen** te nemen.
- ▶ ontdekken dat **iedereen moeilijke momenten heeft** en manieren zoekt om ermee om te gaan.

In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website 'geluk in de klas'](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken zijn: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn. De oranje bol staat voor moeilijke momenten en tegenslagen die de geluksdriehoek uit balans kunnen brengen.

🗨️ Onder onderwijsprofessionals spreken we van *mentaal welbevinden*, bij leerlingen over *geluk*.

📄 [Download de geluksdriehoek](#)



STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
INTRO				
	<ul style="list-style-type: none">Uitleggen wat het doel van de les is.De rol van influencers bespreken.		10 min.	→
KERN				
LESSTAP 1	<ul style="list-style-type: none">Bronnenonderzoek uitvoeren met getuigenissen van bekende personen en koppelen aan de bouwblokken.	Bijlage 1: getuigenissen Bijlage 2: werkblad met competenties	15 min.	→
LESSTAP 2	<ul style="list-style-type: none">Koppelen van de getuigenissen aan de competenties.	Bijlage 2: werkblad met competenties	10 min.	→
LESSTAP 3	<ul style="list-style-type: none">Koppelen aan persoonlijke ervaringen rond mentaal welbevinden.	Bijlage 3: de geluksdriehoek	15 min.	→
SLOT				
	<ul style="list-style-type: none">Reflecteren op de leerervaring.		10 min.	→

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

INTRO

Informeer de leerlingen over het thema van de les: mentaal welbevinden of kortweg geluk. Geef aan dat de leerlingen zullen kennismaken met wetenschappelijke inzichten over mentaal welbevinden en hoe je hieraan kunt werken. In deze les zullen we die wetenschappelijke inzichten opbouwen vanuit getuigenissen van bekende personen: sporters, influencers ...

Stel een aantal **inleidende vragen** over hoe zij bekende personen zien.

- ▶ Heb je al gehoord van bekende personen die eigenlijk erg ongelukkig zijn, ook al zijn ze succesvol en worden ze op handen gedragen? Denk aan popsterren die het lastig hebben, sportmensen die een moeilijke periode doormaken of bekende mensen die gestalkt worden of door negatieve commentaar er onderdoor gaan.
- ▶ Is er een relatie tussen geluk en talent, rijkdom, schoonheid ... ?
- ▶ Kun je altijd merken of mensen gelukkig zijn? Kun je dit wegstoppen voor de buitenwereld? Hoe zou jij daarmee omgaan als je bekend was?

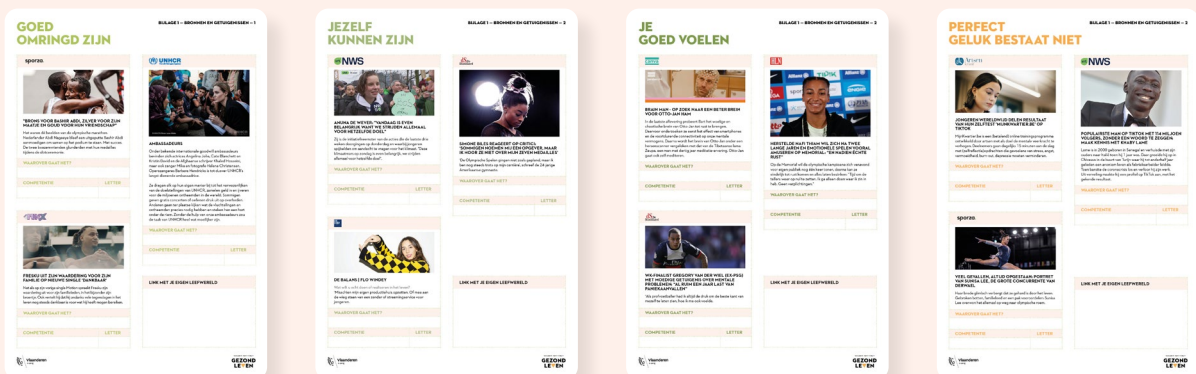
Het is eerder een **verkennend gesprek**, je hoeft de discussie niet ten gronde te voeren. Wellicht zullen de leerlingen er toe komen dat geluk voor iedereen ongeveer gelijk zal ervaren worden, of je nu bekend bent of niet. In deze les onderzoeken welke bouwblokken kunnen zorgen voor geluk.

KERN

LESSTAP 1 – GETUIGENISSEN ONDERZOEKEN

Verdeel de leerlingen in duo's of laat ze zelf duo's samenstellen. Elk duo krijgt 4 pagina's waarop 12 getuigenissen staan (zie **bijlage 1**). Er staan drie getuigenissen van een bekende persoon die het moeilijk of makkelijk heeft op een pagina. Bovenaan de pagina staan de drie bouwblokken en de oranje bol (omgaan met moeilijke situaties). Vraag aan de duo's om de bronnen te bekijken en op het blad **in één zin te noteren wat de essentie is van de getuigenis**.

Daarna zoeken de leerlingen de samenhang tussen de getuigenissen en de titel bovenaan de pagina: 'jezelf kunnen zijn', 'goed omringd zijn', 'je goed voelen' en 'perfect geluk bestaat niet'. **Bespreek de oplossing**. Laat verschillende duo's hun keuze (verband met de titel) verwoorden. Welke getuigenis herinneren ze zich nog? Welke getuigenis heeft hen geraakt?



LESSTAP 2 – COMPETENTIES EN GETUIGENISSEN

De duo's krijgen opnieuw een werkblad met de verschillende competenties en de betreffende iconen (zie [bijlage 2](#)). Ze maken een koppeling tussen de getuigenis, de uitleg en de naam van de bijbehorende competentie. Als klassen deze stap moeilijk vinden of de competenties niet goed begrijpen, kunnen ze [de website van gezond leven](#) raadplegen waar de verschillende competenties beschreven staan met voorbeelden.

OPLOSSING VOOR DE LEERKRACHT

BOUWBLOK **goed omringd zijn**

- ▶ Getuigenis 1: steun vinden - **L**
- ▶ Getuigenis 2: iets betekenen voor anderen - **H**
- ▶ Getuigenis 3: dankbaar zijn - **K**

BOUWBLOK **je goed voelen**

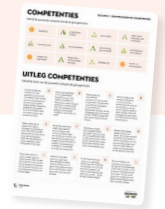
- ▶ Getuigenis 1: je gedachten loslaten - **A**
- ▶ Getuigenis 2: dingen doen waar je energie van krijgt - **D**
- ▶ Getuigenis 3: niet te streng zijn voor jezelf - **B**

BOUWBLOK **jezelf kunnen zijn**

- ▶ Getuigenis 1: weten wat je belangrijk vind in het leven - **E**
- ▶ Getuigenis 2: trots zijn op iets - **G**
- ▶ Getuigenis 3: een doel hebben - **J**

ORANJE BOL **perfect geluk bestaat niet**

- ▶ Getuigenis 1: emotie-en stressregulatie - **C**
- ▶ Getuigenis 2: flexibiliteit - **F**
- ▶ Getuigenis 3: omgaan met tegenslagen - **I**



LESSTAP 3 – KOPPELING PERSOONLIJKE LEEFWERELD

De leerlingen kiezen in het duo per bouwblok een competentie waar ze zelf aan moeten denken of waar ze linken zien met hun eigen leefwereld. **Nodig hen uit om een persoonlijke anekdote te bedenken die te maken heeft met een competentie waarmee ze aantonen hoe die inspeelt op hun geluksbeleving.** Geef eventueel zelf een voorbeeld.

Toon nu de geluksdriehoek (zie [bijlage 3](#)) via de projectie en koppel er alle competenties aan. Vraag aan de leerlingen om een aantal van hun verhalen te delen. Indien je merkt dat dit moeilijk is in de hele klas, vraag je aan de leerlingen om dit in kleine groepen te doen. Dit biedt meer veiligheid.



SLOT

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze activiteit **ervaren** hebben.

- ▶ Vonden ze het moeilijk om de geluksdriehoek uit de getuigenissen af te leiden? Waarom (wel/niet)?
- ▶ Waren er soms meerdere competenties mogelijk bij één getuigenis?
- ▶ Wat weten ze nu meer over geluk? Wat kan dit betekenen voor hun dagelijks leven?

MEER LESSEN OVER GELUK



MEER WERKEN AAN GELUK IN DE KLAS

De geluksdriehoek is een didactisch model om inzichten over geluk te communiceren. Nu je de geluksdriehoek hebt geïntroduceerd, **kan je verder inzetten op de verschillende competenties met de Happy Snacks.**

De Happy Snacks is een doos met 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Via de driehoeksmeting kun je vastleggen waaraan je precies wil werken. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een methodiek. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met alle materiaal om die methodiek in de klas in te zetten. Op die manier breng je niet alleen geluk in kaart maar **versterk je actief het welbevinden van de leerlingen** en breng je de inzichten uit de geluksdriehoek tot leven.

Lees meer over de Happy Snacks 

Laat je inspireren door de routines 



Vlaanderen
is zorg



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

BIJLAGES

PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
Bijlage 1	8-11	A4	Enkelzijdig	1X per duo
Bijlage 2	12	A4	Enkelzijdig	1X per duo
Bijlage 3	Presentatie	Projecteer (zie presentatie 'De Geluksdriehoek')		

GOED OMRINGD ZIJN

sporza.

1



"BRONS VOOR BASHIR ABDI, ZILVER VOOR ZIJN MAATJE EN GOUD VOOR HUN VRIENDSCHAP"

Het waren dé beelden van de olympische marathon. Nederlander Abdi Nageeye bleef een uitgeputte Bashir Abdi aanmoedigen om samen op het podium te staan. Met succes. De twee boezemvrienden glunderden met hun medailles tijdens de slotceremonie.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

no FUNX

3



FRESKU UIT ZIJN WAARDERING VOOR ZIJN FAMILIE OP NIEUWE SINGLE 'DANKBAAR'

Net als op zijn vorige single Motion spreekt Fresku zijn waardering uit voor zijn familieleden, in het bijzonder zijn broertje. Ook vertelt hij dat hij ondanks vele tegenslagen in het leven nog steeds dankbaar is voor wat hij heeft mogen bereiken.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

UNHCR
The UN Refugee Agency

2



AMBASSADEURS

Onder bekende internationale goodwill ambassadeurs bevinden zich actrices Angelina Jolie, Cate Blanchett en Kristin David en de Afghaanse schrijver Khaled Hosseini, maar ook zanger Mika en fotografe Helena Christensen. Operazangeres Barbara Hendricks is tot dusver UNHCR's langst dienende ambassadrice.

Ze dragen elk op hun eigen manier bij tot het verwezenlijken van de doelstellingen van UNHCR, zamelen geld in en ijveren voor de miljoenen ontheemden in de wereld. Sommigen geven gratis concerten of oefenen druk uit op overheden. Anderen gaan ter plaatse kijken wat de vluchtelingen en ontheemden precies nodig hebben en steken hen een hart onder de riem. Zonder de hulp van onze ambassadeurs zou de taak van UNHCR heel wat moeilijker zijn.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

LINK MET JE EIGEN LEEFWERELD

JEZELF KUNNEN ZIJN

VRT NWS

1



ANUNA DE WEVER: "VANDAAG IS EVEN BELANGRIJK WANT WE STRIJDEN ALLEMAAL VOOR HETZELFDE DOEL"

Zij is de initiatiefneemster van de acties die de laatste drie weken doorgingen op donderdag en waarbij jongeren spijbelden om aandacht te vragen voor het klimaat. "Deze klimaatmars op zondag is even belangrijk, we strijden allemaal voor hetzelfde doel".

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

dS De Standaard

2



SIMONE BILES REAGEERT OP CRITICI: 'SOMMIGEN NOEMEN MIJ EEN OPGEVER, MAAR IK HOOR ZE NIET OVER MIJN ZEVEN MEDAILLES'

'De Olympische Spelen gingen niet zoals gepland, maar ik ben nog steeds trots op mijn carrière', schreef de 24-jarige Amerikaanse gymnaste.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

De Tijd

3



DE BALANS | FLO WINDEY

Wat wilt u echt doen of realiseren in het leven? 'Misschien mijn eigen productiehuis opzetten. Of mee aan de wieg staan van een zender of streamingservice voor jongeren.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

LINK MET JE EIGEN LEEFWERELD

JE GOED VOELEN

canva 1



BRAIN MAN - OP ZOEK NAAR EEN BETER BREIN VOOR OTTO-JAN HAM

In de laatste aflevering probeert Bart het woelige en chaotische brein van Otto-Jan tot rust te brengen. Daarvoor onderzoeken ze eerst het effect van smartphones en de voortdurende connectiviteit op onze mentale vermogens. Daarna wordt het brein van Otto-Jan onder een hersenscanner vergeleken met dat van de Tibetaanse lama Zeupa, een man met dertig jaar meditatie-ervaring. Otto-Jan gaat ook zelf mediteren.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE	LETTER

HLN 2




HERSTELDE NAFI THIAM WIL ZICH NA TWEE LANGE JAREN EN EMOTIONELE SPELEN VOORAL AMUSEREN OP MEMORIAL: "EN NADIEN ÉCHTE RUST"

Op de Memorial wil de olympische kampioene zich vanavond voor eigen publiek nog één keer tonen, daarna kan ze eindelijk tot rust komen en alles laten bezinken: "Tijd om de tellers weer op nul te zetten. Ik ga alleen doen waar ik zin in heb. Geen verplichtingen."

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE	LETTER

ds De Standaard 3



WK-FINALIST GREGORY VAN DER WIEL (EX-PSG) MET MOEDIGE GETUIGENIS OVER MENTALE PROBLEMEN: "AL RUIJ EEN JAAR LAST VAN PANIEKAANVALLEN"

"Als profvoetballer had ik altijd de druk om de beste kant van mezelf te laten zien, hoe ik me ook voelde."

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE	LETTER

LINK MET JE EIGEN LEEFWERELD

PERFECT GELUK BESTAAT NIET



1



JONGEREN WERELDWIJD DELEN RESULTAAT VAN HUN ZELFTEST 'MIJNKWARTIER.BE' OP TIKTOK

MijnKwartier.be is een (betalend) online trainingsprogramma ontwikkeld door artsen met als doel de mentale veerkracht te verhogen. Deelnemers gaan dagelijks 15 minuten aan de slag met (zelfreflectie)opdrachten die gevoelens van stress, angst, vermoeidheid, burn-out, depressie moeten verminderen.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

sporza.

2



VEEL GEVALLEN, ALTIJD OPGESTAAN: PORRET VAN SUNISA LEE, DE GROTE CONCURRENTIE VAN DERWAELE

Haar brede glimlach verbergt dat ze gehard is door het leven. Gebroken botten, familieleed en een pak vooroordelen: Sunisa Lee overwon het allemaal op weg naar olympische roem.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER



3



POPULAIRSTE MAN OP TIKTOK MET 114 MILJOEN VOLGERS, ZONDER EEN WOORD TE ZEGGEN: MAAK KENNIS MET KHABY LAME

Lame is in 2000 geboren in Senegal en verhuisde met zijn ouders naar Italië toen hij 1 jaar was. Daar groeide hij op in Chivasso in de buurt van Turijn waar hij tot anderhalf jaar geleden een anoniem leven als fabrieksarbeider leidde. Toen barstte de coronacrisis los en verloor hij zijn werk. Uit verveling maakte hij een profiel op TikTok aan, met het gekende resultaat.

WAAROVER GAAT HET?

COMPETENTIE

LETTER

LINK MET JE EIGEN LEEFWERELD

Schrijf de passende competentie bij de getuigenissen.

 flexibiliteit	 je gedachten loslaten	 steun vinden	 weten wat je belangrijk vindt in het leven
 trots zijn op iets	 een doel hebben	 niet te streng zijn voor jezelf	 iets betekenen voor anderen
 omgaan met tegenslagen	 dingen doen waar je energie van krijgt	 dankbaar zijn	 emotie- en stressregulatie

UITLEG COMPETENTIES

Schrijf de letter van de passende uitleg bij de getuigenissen.

Zou het niet fijn zijn mochten we onze gedachten even kunnen uitschakelen. Dan stoppen we even met piekeren en kunnen we aan andere dingen denken. Negatieve gedachten aanvaarden en ze even loslaten helpt om ruimte te geven aan positieve emoties. A	Hoe je naar jezelf kijkt en over jezelf denkt, bepaalt hoe je je voelt. Jezelf veroordelen en bekritisieren maakt niemand gelukkig en al zeker jezelf niet. Toon compassie voor jezelf en schenk jezelf vergiffenis, wees mild voor jezelf. B	Mensen gaan op verschillende manieren om met emoties en gevoelens. Ze gebruiken verschillende strategieën om die emoties te beïnvloeden wanneer ze met uitdagingen geconfronteerd worden. Welke strategie het best werkt, hangt af van de situatie. C	Af en toe heb je wat energie nodig die je vooruit stuwt. Een lachend gezicht, iemand die dankbaar is, de zon na een regenbui geeft je zeker energie. Maar ook onaangename gevoelens en hindernissen kunnen je energie geven. D
Weten wat je wilt en waar je voor staat is belangrijk om gelukkig te leven. We willen namelijk allemaal dat ons leven ertoe doet, dat het betekenis heeft. Hier bij stilstaan en erover nadenken is een belangrijke eerste stap. E	Als je af en toe fouten maakt, zal je daaruit leren, en krijg je meer vertrouwen dat je tegen een stootje kan. Het kan ook leerrijk zijn doordat je leert omgaan met de frustratie en irritatie. Frustratie kunnen verdragen is noodzakelijk om te groeien als persoon. F	Geluk kan je vinden door positief te kijken naar jezelf. Vertrouw erop dat je mogelijkheden hebt en dat je kan groeien. Want je hebt véél sterktes, alleen heb je daar misschien zelf niet zo veel aandacht voor. G	Mensen doen graag dingen met en voor elkaar. Als we bijvoorbeeld iemand kunnen helpen, is dat fijn. Niet alleen voor de persoon die je helpt, maar ook voor jezelf. Want zo voelen we ons betrokken. En dat betekent heel wat. H
Wat je doet, denkt of voelt, is zelden goed of slecht op zich, maar is al dan niet 'passend' in een situatie. Om je aanpak af te stemmen aan de situatie moet je er op verschillende manieren naar kunnen kijken. I	Heb jij een specifiek doel voor ogen? Iets dat je absoluut wil doen, waar je volledig voor wil gaan? Als je gedreven bent, kan je veel bereiken. Zeker als je weet waarom je iets wil doen. J	Er zijn heel wat dingen waarvoor we dankbaar kunnen zijn, een vriend die een plaatsje voor je houdt, een leuk muziekje in de straat, je lievelingseten dat plots voor je staat ... Geluk zit vaak in kleine dingen. K	Af en toe hebben we nood aan een duwtje in de rug, een schouderklopje of een hele schouder om op te leunen. Gelukkig kunnen de mensen rond jou je die geven. En omgekeerd: ook jij kan mensen helpen als zij daar nood aan hebben. L

COLOFON

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – LESSEN OVER DE GELUKSDRIEHOEK

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven
i.s.m. Oetang - Learning designers en financiële steun van de Vlaamse Overheid.

www.gezondleven.be

www.oetang.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2021 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.