

# FILOSOFEREN OVER GELUK

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —  
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK



FILOSOFEREN

EIGEN INZICHTEN

POSTER



Vlaanderen  
is zorg

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

# LESIDEE

In deze activiteit voeren de leerlingen een filosofisch gesprek over geluk aan de hand van een aantal sleutelvragen. Ze werken zowel met de hele klasgroep als in kleine groepen met denkopdrachten.

**Op het einde vergelijken ze hun denkwerk met wat de wetenschap over geluk zegt.**

## 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.

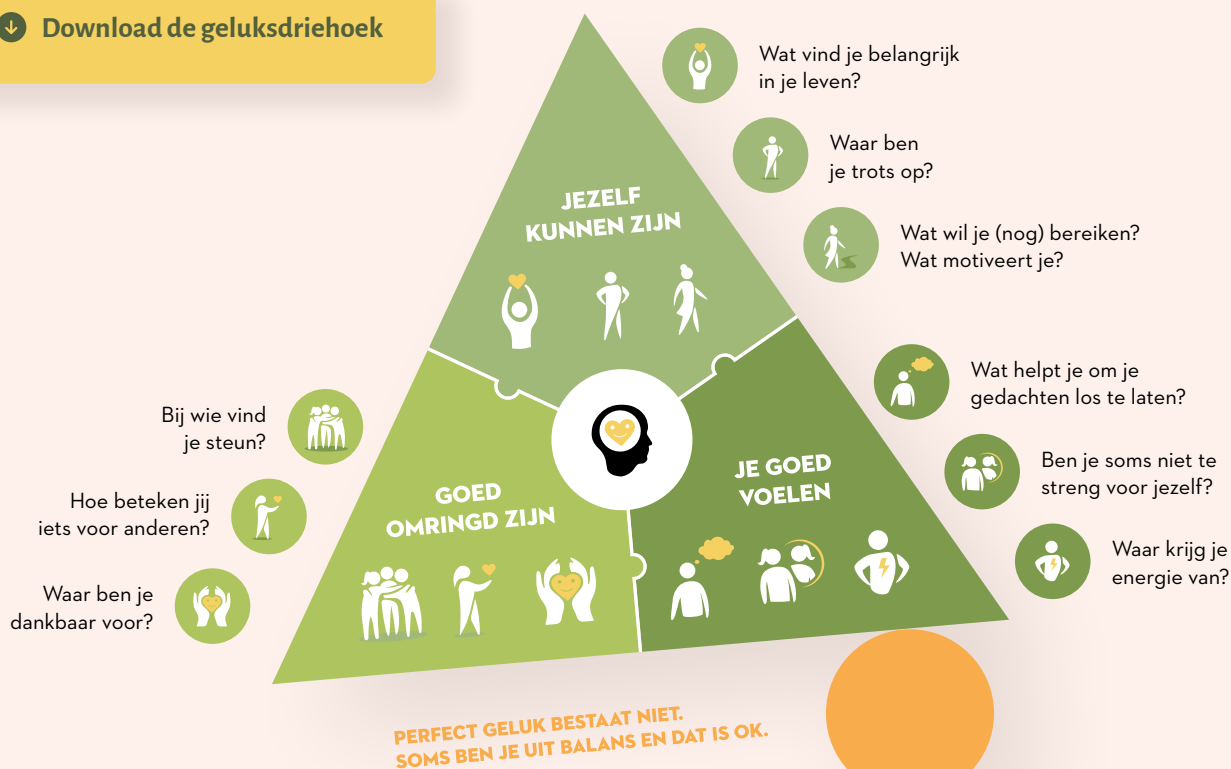
In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website van Gezond Leven vzw](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken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

Bij de **doelgroep 5-7 en 8-10 jaar** ligt de klemtoon op de drie bouwblokken en de oranje bol.

Bij de **doelgroep 11-12 jaar** komen ook de onderliggende competenties aan bod.

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

↓ Download de geluksdriehoek



# STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
<b>INTRO</b>				
	<ul style="list-style-type: none"><li>Verkennen hoe geluk zich kan uiten door foto's van geluksmomenten te bespreken</li></ul>	<b>Bijlage 1:</b> foto's (per groep)	<b>10 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>KERN</b>				
<b>LESSTAP 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Filosofisch gesprek met de hele klas.</li></ul>		<b>15 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>LESSTAP 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Filosofisch gesprek in drie of vier groepen.</li></ul>	<b>Materiaal:</b> leeg blad papier en stiften	<b>20 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>LESSTAP 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Samenvatting (wat is geluk voor ons?) en vergelijking met wat de wetenschap hierover zegt door de opbouw van de geluksdriehoek.</li></ul>	<b>Bijlage 2:</b> geluksdriehoek	<b>25 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>SLOT</b>				
	<ul style="list-style-type: none"><li>De geluksdriehoek bespreken en terugblikken op wat de leerlingen geleerd hebben.</li></ul>	<b>Bijlage 3:</b> animatie geluksdriehoek	<b>10 min.</b>	<a href="#">→</a>

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

# INTRO

Vertel aan de leerlingen dat jullie in deze les zullen filosoferen. Filosoferen is grondig nadenken over wie we zijn en wat we doen in het leven. De antwoorden kennen we nog niet, daarover zullen we dus moeten nadenken.

**Maak drie à vier groepen van 6 à 7 leerlingen.** Elke groep krijgt de reeks foto's (zie [bijlage 1](#)) en leggen die los op een tafel voor zich. Ze moeten individueel op zoek gaan naar een moment waarop iemand gelukkig is. Iedereen van de groep kiest een foto en bedenkt waarom de persoon gelukkig is. Het is niet erg als er twee leerlingen eenzelfde foto kiezen.

Laat de leerlingen in het groepje aan elkaar vertellen waarom ze geluk zien in de foto en wat hun verhaal erachter is. **Vraag daarna aan een aantal leerlingen om hun verhaal klassikaal doen.** Luister goed en stel bijvragen om tot diepgang te komen: wat vertelt deze foto over geluk? Waarom denk je dat? Is dat altijd zo?

Leg uit dat jullie in het vervolg van de activiteit zullen nadenken over geluk en wat iemand gelukkig maakt of hoe je kan werken aan geluk.



# KERN

## LESSTAP 1 – FILOSOFISCH GESPREK MET DE HELE KLAS

Laat de leerlingen plaats nemen in een grote kring rond alle tafels zodat ze elkaar kunnen zien tijdens het gesprek. Leg aan de leerlingen uit dat je hen straks een vraag zal stellen waarover ze even in stilte moeten nadenken. Daarna voeren we een gesprek met drie spelregels:

- ▶ Iedereen mag zijn mening geven, **elk idee is zinvol**. Soms verschillen we van mening maar dat is net leerrijk.
- ▶ Geef redenen waarom je iets denkt (**argumenten**), we stellen soms de vraag 'waarom denk je dat' om je hierin te helpen.
- ▶ Je mag op **drie manieren** inpikken in het gesprek: verder bouwen op elkaars ideeën, net niet akkoord gaan en tegenargumenten geven, of een nieuw inzicht toevoegen.



Door samen na te denken krijgen we meer inzicht. Er is geen goed of fout antwoord. Op [vimeo](#) vind je een gesprek over geluk als inspiratie voor de leerkracht.

De vraag die de leerlingen krijgen luidt: **wat is het verschil tussen geluk hebben en gelukkig zijn?** Noteer die op het bord of projecteer ze. Maak ook twee kolommen waarop je tijdens het gesprek verschillen kan noteren.

Kom tot **een boeiend en diepgaand gesprek** door verdiepende of verbredende bijvragen te stellen:

### VERDIEPENDE BIJVRAGEN:

- ▶ Waarom denk je dat?
- ▶ Kan je een voorbeeld geven?
- ▶ Is dat altijd zo?
- ▶ Wat is het tegengestelde (van geluk hebben - gelukkig zijn)?

## VERBREDENDE BIJVRAGEN

- ▷ Is gelukkig zijn een gevoel dat je plots kunt krijgen? En geluk hebben?
- ▷ Is er een verschil tussen gelukkig zijn en je gelukkig voelen?
- ▷ Als je gelukkig bent, kun je dan nog gelukkiger worden?
- ▷ Als je geluk hebt, kan je dan nog meer geluk hebben?
- ▷ Kan je tegenslag hebben en toch gelukkig zijn?
- ▷ Kan je geluk hebben en toch ongelukkig zijn?
- ▷ Als iedereen in de wereld gelukkig was, zou je dan nog weten wat geluk is?

**Vat op het einde kort het gesprek even samen door de belangrijkste inzichten te delen.** Gebruik hiervoor de notities op het bord. 'De belangrijkste verschillen tussen geluk hebben en gelukkig zijn is voor ons ...'

## LESSTAP 2 – FILOSOFISCH GESPREK IN GROEPEN

Vraag aan de leerlingen om terug in de groepjes van 6 à 7 te zitten (de groepjes van de foto-opdracht). Elk groepje zal **een vraag krijgen waar ze samen moeten over nadenken**. Iemand zal de antwoorden die ze samen bedenken noteren op een groot blad papier.

Je kan het blad al voorbereiden door de vraag er bovenaan op te plaatsen en voldoende ruimte te voorzien voor de antwoorden. Noteer ja/nee - want ... Aan de andere kant van het blad staat een tweede vraag, die kunnen ze pas aanvatten als de eerste vraag klaar is of als ze in de knoop zitten met de eerste vraag.

### GROEP A

- ▷ **Kernvraag:** Kan je verdrietig zijn en tegelijk gelukkig zijn?
- ▷ **Vraag op de ommezijde:** Wat is het verschil tussen blij zijn en gelukkig zijn?

Kan je verdrietig zijn en tegelijk gelukkig zijn?

JA/NEE WANT

### GROEP B

- ▷ **Kernvraag:** Heb je anderen nodig om gelukkig te zijn?
- ▷ **Vraag op de ommezijde:** Kan je helemaal alleen gelukkig zijn?

Heb je anderen nodig om gelukkig te zijn?

JA/NEE WANT

### GROEP C

- ▷ **Kernvraag:** Kan je gelukkig zijn als je geen wensen/dromen meer hebt?
- ▷ **Vraag op de ommezijde:** Ben je gelukkig als je veel hebt?

Kan je gelukkig zijn als je geen wensen/dromen meer hebt?

JA/NEE WANT

### GROEP D

- ▷ **Kernvraag:** (enkel als er 4 groepen zijn): Kan je geluk zoeken?
- ▷ **Vraag op de ommezijde:** Is geluk er zomaar of moet je er wat voor doen?

Kan je geluk zoeken?

JA/NEE WANT

Geef de leerlingen **voldoende tijd** om de belangrijkste argumenten te noteren.

## LESSTAP 3 – SAMENVATTING: WAT WE DENKEN OVER GELUK

Leg aan de leerlingen uit dat er al heel wat mensen hebben nagedacht over geluk. Filosofen, kunstenaars en ook wetenschappers. **Ondertussen weten we al heel wat over geluk.** Geef aan dat je eerst een wetenschappelijk inzicht zal geven. Vervolgens moeten de leerlingen nagaan welke groep een vraag had die aansluit bij het wetenschappelijk inzicht.

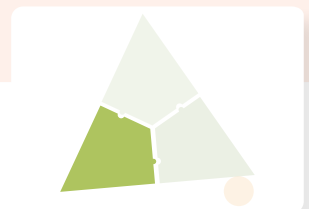
Daarna vraag je hen wat hun antwoord was en of het verschilt van wat zij dachten en hadden verzameld. Schrikken ze van het antwoord? Sloten er antwoorden van hen aan bij het antwoord van de wetenschap?

**Hang de lege geluksdriehoek zichtbaar** en hou de tien kaartjes (zie [bijlage 2](#)) in de buurt. Telkens als je over een competentie vertelt, hang je het kaartje bij de bouwblok.



### HET EERSTE BOUWBLOK IS GOED OMRINGD ZIJN

Mensen leven in groep; een gezin, een klas, een familie. Af en toe alleen zijn is fijn maar samen dingen doen met anderen is meestal wel leuk, we hebben het zelfs nodig. Door samen dingen te doen, te praten, vreugde en verdriet te delen bouwen we een warme verbonden relatie op waar we veel deugd aan hebben.



Geluk vinden in die verbonden relaties kan je bevorderen door dankbaar te zijn, steun te vinden bij elkaar en voor elkaar iets te betekenen.



#### **Dankbaarheid**

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 waarvoor we dankbaar kunnen zijn.**



### Steun vinden

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. Steunen en ondersteund worden.

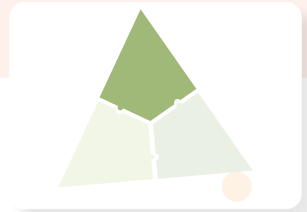


### Iets betekenen voor anderen

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. **We voelen dat we iets voor iemand kunnen betekenen**. En dat betekent heel wat.

**Groep B met de kernvraag** - *Heb je anderen nodig om gelukkig te zijn?* en de vraag om de ommezijde: *Kan je helemaal alleen gelukkig zijn?* - zou hier moeten reageren. Luister aandachtig naar hun inzichten en maak een vergelijking wat de wetenschap hierover zegt.

## HET TWEEDE BOUWBLOK IS JEZELF KUNNEN ZIJN



Kan je iemand anders zijn naast jezelf? Jazeker. Je kan toneelspelen. Een ander gezicht opzetten. Je anders gedragen dan je bent. Maar goed is dat niet: zo zet je jezelf in de schaduw. Jezelf kunnen zijn is cruciaal voor je geluk.

Geluk vinden door jezelf te zijn kan je doen door jezelf te kennen. Door te weten wat belangrijk is voor jou, door trots te zijn op jezelf en te weten wat je in gang zet.



### Wat vind je belangrijk?

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.



### Trots zijn

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. **Wees gerust trots op wie je bent en wat je kan**.



### Wat motiveert je?

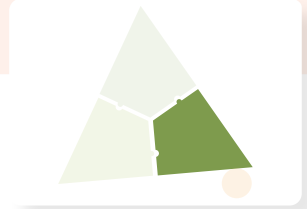
Heb jij een specifiek doel voor ogen? Iets dat je absoluut wil doen, waar je volledig voor wil gaan? Als je gedreven bent, kan je veel bereiken. Zeker als je weet waarom je iets wil doen.

**Wees bewust wat je doel is en ga ervoor**.

**Groep C met de kernvraag** - *Kan je gelukkig zijn als je geen wensen/dromen meer hebt?* en de vraag om de ommezijde: *Ben je gelukkig als je veel hebt?* - zou hier moeten reageren. Luister aandachtig naar hun inzichten en maak een vergelijking wat de wetenschap hierover zegt.

## HET DERDE BOUWBLOK IS JE GOED VOELEN

Soms ervaar je positieve gevoelens: vreugde, goesting, moed, ... Ze geven ons een prettig gevoel. Zich goed voelen gaat er niet over dat je niet verdrietig mag zijn of dat je geen negatieve gevoelens mag hebben. Die zijn er nu eenmaal ook. Het gaat erom om die negatieve gevoelens te aanvaarden en een plaats te geven zodat er voldoende ruimte blijft om positieve gevoelens te ervaren.



Geluk vinden door je goed te voelen kan door gedachten los te laten, lief te zijn voor jezelf en energie te tanken.



### Gedachten loslaten

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.



### Lief zijn voor jezelf

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**.



### Energie tanken

**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.

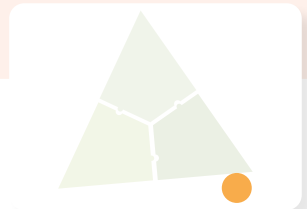
**Groep A met de kernvraag** - *Kan je verdrietig zijn en tegelijk gelukkig zijn?* en de vraag om de ommezijde: *Wat is het verschil tussen blij zijn en gelukkig zijn?* - zou hier moeten reageren. Luister naar hun inzichten en vraag een vergelijking te maken met het wetenschappelijk inzicht.

## DE VIERDE GROEP

Indien er een vierde groep is (groep D) laat je hen hun werk voorstellen. Wellicht kan je op het einde van de presentatie verwijzen naar eerdere inzichten. Indien er geen vierde groep is kan je de vraag stellen aan de leerlingen of je kan werken aan je eigen geluk? Komt dit zomaar of kan je hiertoe bijdragen.

**Hierna introduceer je de oranje bol.** Positioneer die onder de geluksdriehoek.

De oranje bol staat voor het omgaan met tegenslagen. Er zijn soms situaties die je uit balans brengen en dat is heel normaal. Een overstroming in je huis, je huisdier dat ziek wordt, een vriendschap die afbrokkelt ... De oranje bol gaat erover dat je deze moeilijke momenten een plaats geeft, dat je kan aanvaarden dat iets fout kan lopen, het zoeken naar manieren om met tegenslagen om te gaan ... Perfect geluk bestaat niet maar je kan wel aan geluk werken door de drie bouwblokken in te zetten.





# SLOT

## VASTZETTING

Bekijk met de leerlingen de animatie (zie [bijlage 3](#)).



**Vat even samen** 'om aan geluk te werken spelen een aantal dingen een rol: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn. Perfect gelukkig zijn bestaat niet, maar je kan er wel aan werken. Het is ook niet erg als dit even niet lukt'.

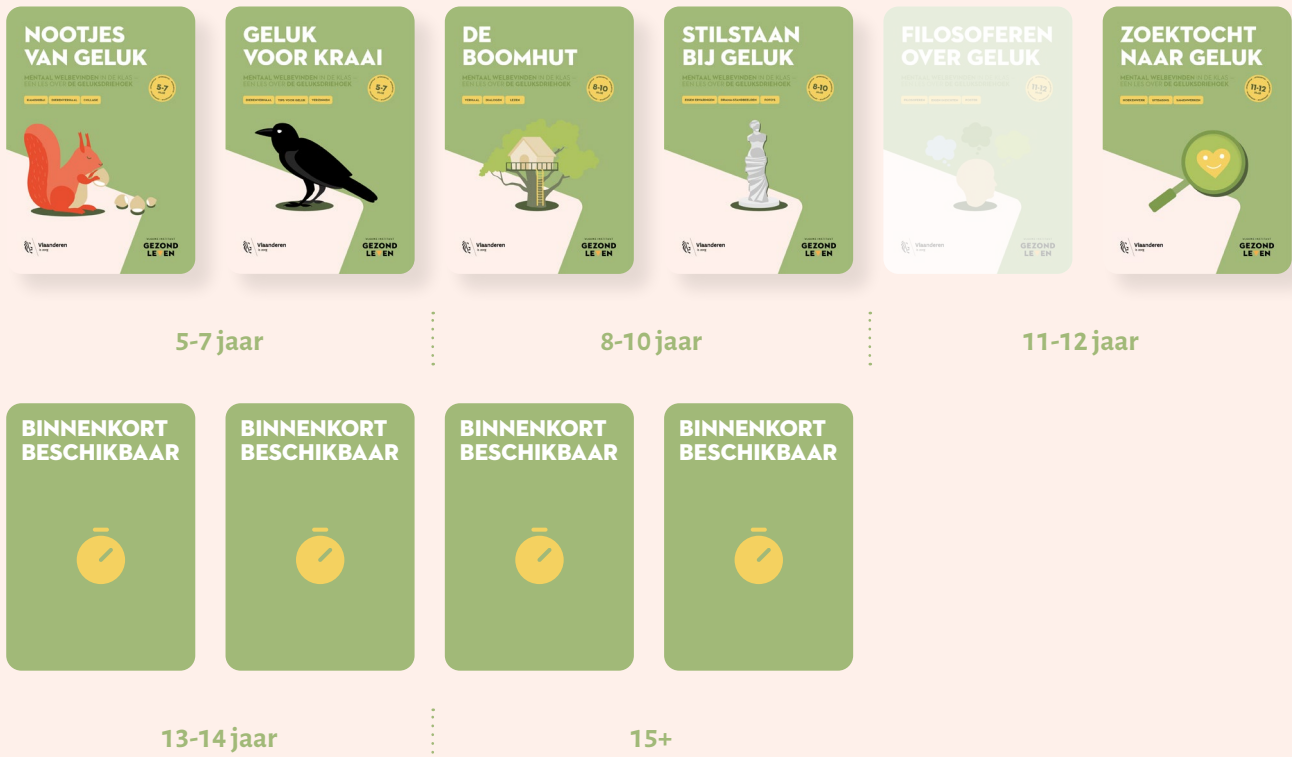
**Hang de geluksdriehoek** na de les **op een zichtbare plaats** zodat je er later nog kan naar verwijzen.

## BESPREKING

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze activiteit ervaren hebben.

- ▷ Wat vonden ze moeilijk tijdens de filosofische gesprekken? Wat verliep vlot?
- ▷ 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](#)



# BIJLAGES

## PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
Bijlage 1	12 - 14	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 2	15 - 18	A3	Enkelzijdig	1X
Bijlage 3	Animatie	Projecteer ( <a href="#">zie slot</a> )		









We vinden steun bij elkaar



We betekenen iets voor anderen



We kijken positief naar elkaar

**GOED  
OMRINGD ZIJN**



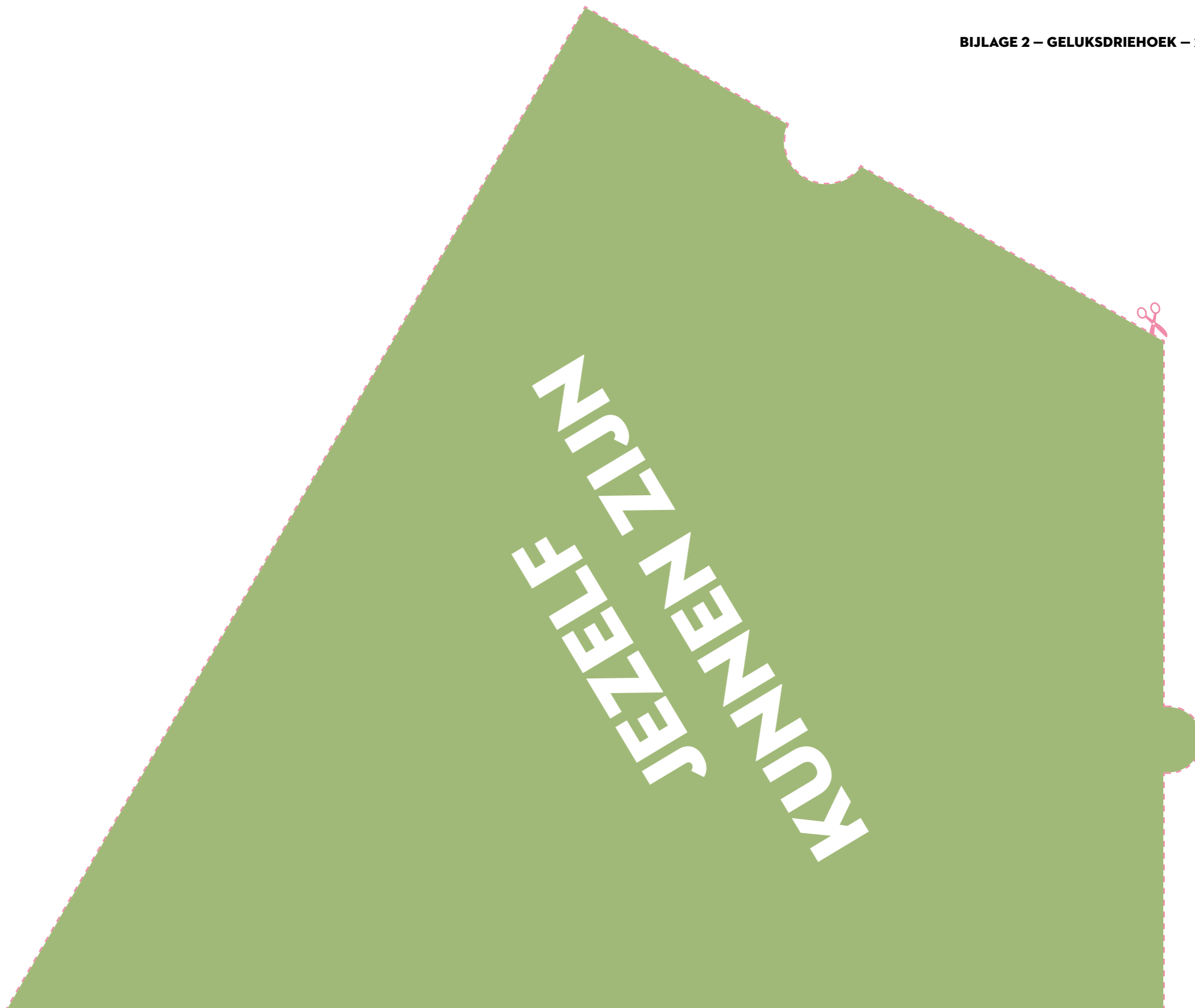
We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt



We geloven in onszelf



We gaan voor onze doelen







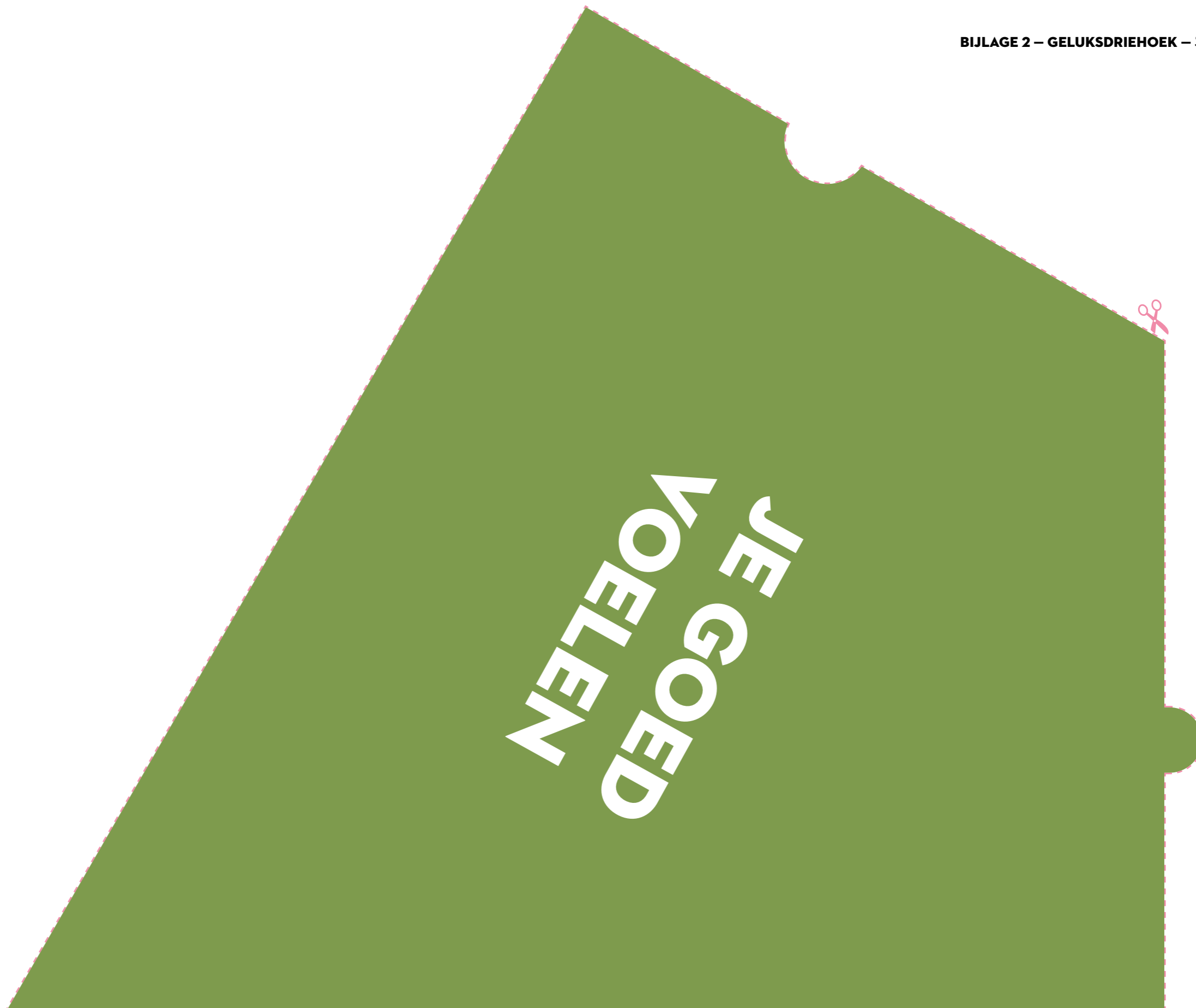
We kunnen  
loslaten

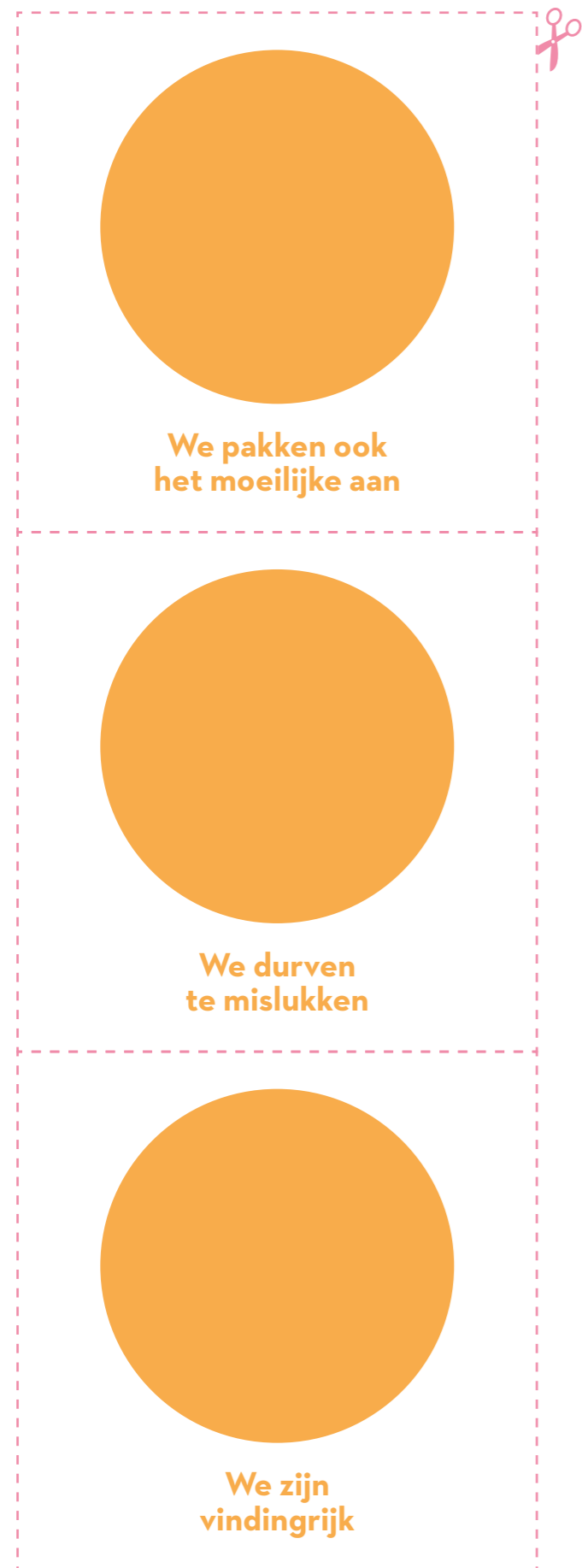


We zijn lief  
voor onszelf



We tanken  
energie





We pakken ook  
het moeilijke aan

We durven  
te mislukken

We zijn  
vindingrijk



# HOE GAAN WE OM MET MOEILIJKE MOMENTEN?

# 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](http://www.gezondleven.be)

[www.oetang.be](http://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.