

# GEVOELSBUTTONS

## Wat?

Er zijn 12 soorten buttons beschikbaar:



Logo Brugge-Oostende biedt de gevoelsbuttons aan per pakket van **120 buttons** (10 van elke soort). Bij elk pakket worden er ook **3 affiches** voorzien.

*De kostprijs bedraagt €20 per pakket.  
De verzendingskost bedraagt €7.*



**Hoe voel jij je vandaag?  
Praat erover en versterk je veerkracht.**



logo<sup>BO</sup>

[www.logobrugge-oostende.be](http://www.logobrugge-oostende.be)



Naast de aankoop van één of meerdere pakketten, kan er ook een **roll-up-banner** gratis ontleend worden bij het Logo.

## Doel?

Hoe vaak krijg je de vraag 'Hoe is't?'. En hoe vaak antwoord je dan snel 'goed'? Gevoelens kunnen je overweldigen, opdringen, je uit je concentratie halen of je rust verstoren. Maar hoe voelen mensen zich echt? Misschien wel een beetje gestrest, moe, enthousiast of trots?

Met de gevoelsbuttons breng je spreken over gevoelens onder de aandacht. **Ze motiveren letterlijk tot gesprek en nodigen uit voor een open dialoog.** Omdat het niet voor iedereen (kinderen, laaggeletterden, mensen met een beperking,...) eenvoudig is om een gevoel voor te stellen bij een bepaald woord, werden deze woorden verduidelijkt met emoticons. Zo kan er **in elke doelgroep** gewerkt worden rond het delen van emoties, ongeacht taalvaardigheid.

Op elke gevoelsbutton staat de link naar [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be) (+ 16 jaar) en naar [www.noknok.be](http://www.noknok.be) (12 tot 16 jaar). Beide websites reiken stappen aan om veerkrachtiger in het leven te staan. **'Praat erover' is één van die stappen.** Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Met de gevoelsbuttons zet je dit direct om in de praktijk. Doordat er 11 verschillende buttons (*trots, enthousiast, hoopvol, tevreden, gelukkig, triest, bezorgd, gestrest, moe, onzeker en verliefd*) worden aangeboden met aangename en minder aangename gevoelens willen we ook het **stigma om te praten over moeilijkere gevoelens verminderen.**

	GELUKSDRIEHOEK	NOKNOK
Doelgroep?	+ 16 jaar	12-16 jaar
Doel?	Veerkracht en het vermogen tot zelfzorg bevorderen.	
Hoe?	De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken met bijhorende vragen. Door na te denken over deze vragen kom je een stapje dichterbij vaststellen wat je echt wilt of nodig hebt. Eenmaal je dat weet kan je aan de slag met specifieke tools en oefeningen die je helpen bouwen aan je geluksgevoel.	Een website voor jongeren waarop ze door het maken van oefeningen, het bouwen van hun eigen omgeving en leren over geluk veerkrachtiger in het leven leren staan. Neem zeker een kijkje!
Website?	<a href="http://www.geluksdriehoek.be">www.geluksdriehoek.be</a>	<a href="http://www.noknok.be">www.noknok.be</a>

## Wat is veerkracht?

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Er komen dagelijks heel wat emoties op ons af. En dat kan veel van je vragen. Maar hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Het antwoord: veerkracht.

**Veerkracht** is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Ze gaan door, wat er ook gebeurt. Meer nog, ze komen er zelfs sterker uit!

## Veerkracht kan je trainen

Veerkracht kan van moment tot moment verschillen. Een hoge veerkracht wil niet zeggen dat je onkwetsbaar bent. Een lage veerkracht betekent niet dat je er niets aan kan doen. Zoals je een spier traint, kan je ook je veerkracht trainen. Jouw veerkracht kan jou zo beschermen tegen psychische problemen.

De **geluksdriehoek** leert ons dat 'perfect geluk' niet bestaat. Soms ben je uit balans, maar dat is oké! Door veerkracht te trainen en de bouwstenen van geluk in je achterhoofd te houden, leer je wat je nodig hebt om je gelukkiger te voelen, stap voor stap.

## Aan de slag met de gevoelsbuttons

### Maak je eigen gevoelsmuur

Maak zelf een muur gevuld met gevoelsbuttons. De buttons zijn bijvoorbeeld gemakkelijk te bevestigen op een piepschuimen plaat of doek.

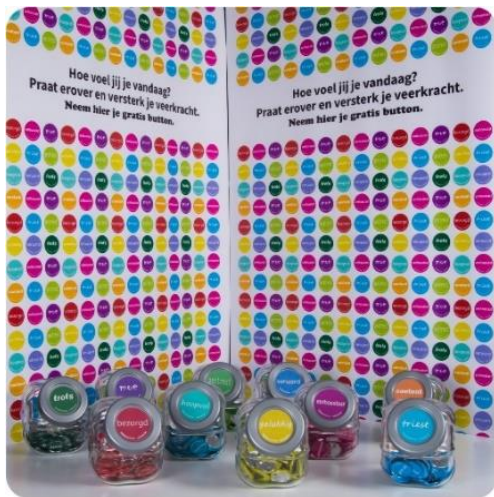
Je kan kiezen om:

- de buttons op voorhand op een muur te spelden en de doelgroep er eentje te laten kiezen en dat bij zichzelf op te spelden. Op die manier tonen ze aan elkaar hoe ze zich voelen.
- de doelgroep een button te laten kiezen om op de muur te spelden. Op die manier krijg je een beeld van hoe mensen in je organisatie/groep zich voelen.



## Creëer een kleurrijke gevoelsstand

Op een gevoelsstand kan je bijvoorbeeld 12 bokalen gebruiken met de gevoelsbuttons in. Hierbij kan je de doelgroep een button laten kiezen om die bij zichzelf op te spelden. Op die manier tonen mensen aan elkaar hoe ze zich voelen.



## Tips

- Voorzie begeleiding bij de gevoelsbuttons. Het helpt als iemand voorbijgangers/leerlingen/de groep kan aanspreken en uitnodigen om een button op te spelden. Je hoeft geen hulpverlener te zijn om bij de gevoelsbuttons te staan. Praten over gevoelens kunnen we allemaal leren. Een open en onbevooroordeelde houding volstaat.
- Ga de dialoog aan:
  - Vind je het moeilijk om een button te kiezen?
  - Wat maakt dat je juist voor deze button kiest?
- Leg het doel uit van de actie: 'Door op te spelden hoe je je voelt, willen we het spreken over emoties en gevoelens vergemakkelijken en het taboe eromheen doorbreken'.
- Vermeld telkens de campagne 'NokNok' of 'De Geluksdriehoek':
  - Moedig de bezoeker aan om thuis eens naar de websites te surfen.
  - Geef een gratis postkaart of flyer van de geluksdriehoek of een postkaart of sticker van NokNok mee.
  - Laat eventueel de websites zien op een tablet of computer.
- Speld zelf eerlijk op hoe je je voelt. Zit je zelf niet lekker in je vel? Wees er eerlijk over.

## Contact

Logo Brugge-Oostende

[Joke.goethals@logobrugge-oostende.be](mailto:Joke.goethals@logobrugge-oostende.be) - 050 32 62 94

[www.logobrugge-oostende.be](http://www.logobrugge-oostende.be)