

## Don't worry, be happy

### Samenvatting:

Een belangrijk aspect in de opvoeding en trainingen voor het leven is een positieve levensstijl. Educatieve instellingen besteden niet altijd aandacht aan dit belangrijke aspect. Een optimistische, vrolijke persoon is in staat om de moeilijkheden in het leven constructief het hoofd te bieden. Positieve psychologie, een belangrijke tak in het bestaande psychologische model, kan mensen helpen betere keuzes te maken in het leven.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Voorkomen	• Individueel • klein	• 16 - 19 • 20 - 24	• 15 min • 30 min

### Doelstellingen van de activiteit

- Activiteiten in het leerproces opnemen die ervoor zorgen dat leren leuk wordt
- Activiteiten in het leerproces opnemen die leerlingen mogelijkheden bieden tot persoonlijke groei
- Activiteiten in het leerproces opnemen waardoor leerlingen erop vertrouwen dat ze de problemen waarmee ze in hun leven te maken krijgen, zelf kunnen aanpakken

### Deelnemers

Leerlingen, studenten, jonge migranten, asielzoekers

### Beschrijving van de activiteit

#### 1. Activiteiten die het geluk bevorderen (kies een van onderstaande opties)

- 1) **Bezigheden die ons kunnen inspireren:** gedichten of stukken uit boeken voorlezen, verhalen vertellen of muziek draaien waardoor je stemming verbetert.
- 2) **Activiteiten** waar **humor** een rol in speelt: je uitleg verlichtigen met grapjes, leuke verhalen en feiten en als de aandacht dreigt te verslappen mensen of situaties nadoen. In de pauzes dingen eten die zorgen dat er gelukshormonen vrijkomen.
- 3) **Actief zijn op kantoor/school/ ...** : work-out van 5-10 minuten in de buitenlucht ter ontspanning
- 4) **Tijdje buiten doorbrengen:** lessen in de buitenlucht geven, een discussie voorbereiden in het park, je lessen aanvullen met een wandeling door de stad.
- 5) **Out of the box**-denkspelletjes en -uitdagingen

## 2. Activiteiten die helpen om met boosheid en angsten om te gaan

- 1) **Videoclips over waarom deelnemers voor iemand waardevol zijn:** bijv. klasgenoten, trainers en indien mogelijk zelfs familieleden en andere mensen op school;
- 2) **Wekelijkse brieven:** ze moeten bijvoorbeeld een brief schrijven aan de tijd, de liefde, de dood, haat, hun schuldgevoel, hun angst of ze moeten brieven schrijven waarin ze hun dankbaarheid tonen of vergiffenis schenken aan anderen. Dit is schrijftherapie, waarin gevoelens en concepten worden gepersonaliseerd en die studenten helpt zich bewust te worden van hun innerlijke onrust
- 3) **Hulptroepen:** wat kunnen we vandaag voor je doen? Dit is hetzelfde concept als dat in de steungroepen: naar elkaar luisteren, over dezelfde dingen praten, ervaringen uitwisselen.
- 4) **Ik kan dit:** buiten- en binnenschoolse activiteiten, waarbij leerlingen bepaalde taken krijgen toegewezen waarvan ze denken die niet te kunnen uitvoeren, omdat ze denken niet over de juiste vaardigheden te beschikken.
- 5) **Eén goede daad per dag:** iets gratis voor iemand doen zonder er iets terug voor te verwachten.

## 3. 3. Activiteiten die leerlingen stimuleren zichzelf te zien als capabel genoeg om met problemen om te gaan

- 1) **Films kijken,** waaruit ze achtergronden en onbekende feitjes te weten komen over beroemde mensen van nu en uit het verleden, die veel moeilijkheden hebben overwonnen.
- 2) **Kunstexpositie:** studenten/leerlingen laten zien wat hun standpunt of gevoelens zijn door middel van kunstproducties (films, foto's, tekeningen, schilderijen, beelden, ruimtelijke ontwerpen).
- 3) **Motiverende taken,** die de leerlingen een actieve rol geven, bijv. »Er moet sportactiviteit worden bedacht voor ons lesprogramma. Wie gaat me helpen om dit te ontwikkelen?«
- 4) **Intervisie met peers (groeps-/leeftijdgenoten):** kijk voor deze activiteiten op het werkblad Intervisie met peers.

### Benodigde materialen

Papier, pennen, flip-over, brieven, tv, laptops, kunstmaterialen, boeken, tijdschriften

### Methodologie

Gesprekken, werken met video en andere educatieve technieken, advies, interviews, cocreatie

## Advies voor Trainer

De oefening bevat slechts een algemene omschrijving, **de toepassing ervan in de praktijk wordt overgelaten aan de kennis en creativiteit van de docent of de trainer**. Sommige activiteiten, zoals werken met steungroepen, brieven schrijven, een kunstexpositie maken/bekijken vereisen samenwerking met counselors, kunstdocenten of talendocenten. In de omschrijving worden diverse mogelijke activiteiten beschreven, de trainer mag ze combineren al naargelang het doel of de vraag.

## Bronnen / Literatuur

Ontwikkeld door Nives Hudej, Integra Institute



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Don't worry, be happy.* Ontvangen op Friday July 10, 2026 van  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE309/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.