

## Verslag kick-off Geluksacademie.

19 maart was de Kick-off van de Geluksacademie als Stichting. Burgemeester Bort Koelewijn van de gemeente Kampen deed de aftrap met een vrolijke Bingo. Met als prijs de volgende uitnodiging:

**GEFELICITEERD MET UWE PRIJS!**

**DIGITALE BIJENKOMST GELUKSGERICHT WERKEN EN PREVENTIE**

(BLENDED LEARNING)

**15 APRIL 2021 VAN 15.00-16.30**

**PROGRAMMA:**

U KRIJGT THEORIE VAN TE VOREN OPGESTUURD. (U WORDT GEACHT DIE VAN TE VOREN TOT U TE NEMEN)

- 15.00	OPENING
- 15.10	LEVENDIGE VOORBEELDEN
- 15.30	STELLINGEN
- 15.50	UITWISSELING ERVARINGEN IN KAMERS
- 16.20	CONCLUSIES
- 16.30	AFSLUITING

U KUNT ZICH AANMELDEN DOOR EEN MAIL TE STUREN NAAR : [INFO@GELUKSACADEMIE.ORG](mailto:INFO@GELUKSACADEMIE.ORG)

Na de Kick-off zijn we in Kamers uiteen gegaan.

Hierbij per kamer een verslag om ook te kunnen proeven wat er in de andere kamers behandeld is.

### **Kamer 1: Geluksroute:**

We begonnen met voorstellen en de vraag wat geluk is. Daar kwamen mooie dingen uit als liefde en verbondenheid met je zelf en ander, het lukken van wat je doet, vrij voelen te zijn wie je bent enz.

Volgens de oude Griekse filosoof Aristoteles is geluk het mens kunnen zijn met al je eigen wensen, verlangens, talenten en belemmeringen. Optimaal mens kan je zijn in relatie tot de ander in de samenleving.

Problemen horen bij het mens zijn. Maar soms worden problemen zo groot of zijn het er zoveel, dat eerst de problemen worden gezien en dan pas de mens. Wie je bent kan dan uit beeld raken bij jezelf en/of je omgeving. Dan kan het leven doorslaan naar een zwaar leven.

Daar kun je op drie manieren mee omgaan. Je kunt de problemen oplossen, je kunt zorgen voor ondersteuning en je kunt meer gewicht geven aan welbevinden (Wat iemand wil, kan en verbindt).

Alle drie manieren zijn belangrijk om te doen. Maar het is goed om te beseffen dat bij het ondersteunen en oplossen van problemen het probleem centraal staat. Dat is niet erg als dat voor korte duur is en als er genoeg aandacht blijft voor wie je bent is.

Maar als dat langdurig wordt en contacten draaien steeds om steun en problemen oplossen, doet dat iets met het (zelf)beeld van mensen. Dan wordt het ineens moeilijk om antwoord te geven op de vraag waar iemand warm voor loopt en blij van wordt. Dan is het tijd voor geluksgericht werken. Tijd om op het positieve te focussen. En dat werkt. Door activiteiten te gaan doen die passen bij waar mensen warm voor lopen verdwijnen problemen niet, maar worden ze wel gerelativeerd en als lichter ervaren. Daardoor kunnen mensen zelf weer aan het roer in eigen leven. Om te voorkomen dat mensen bevestigd worden in hun scepsis is het goed als er een eenmalig budgetje beschikbaar is zodat mensen daadwerkelijk positieve ervaring op kunnen doen.

## Kamer 2. Kernkracht:

Als we de coronacrisis duiden vanuit de psychologische basisbehoeften van welbevinden<sup>1</sup>, begrijpen we gelijk waarom dit een ingrijpende crisis is, zeker ook voor jongeren. De drie elementaire psychologische basisbehoeften voor welbevinden *autonomie, competenties en verbinding* worden namelijk door de corona aangetast.

- **Autonomie:** *Met de behoefte aan autonomie* bedoelen we de vrijheid om keuzes te maken en je leven in te richten op de manier die bij jou past.  
*Effect coronacrisis:* Door de maatregelen om de verspreiding van corona onder te controle te krijgen worden jongeren aangetast in hun vrijheid. Ze raken hun vaste ritme en grip op hun leven kwijt.
- **Competenties:** Bij *competenties* hebben we het over je capaciteiten, mogelijkheden om iets te laten lukken en te doen wat jij leuk en belangrijk vindt.  
*Effect coronacrisis:* scholen zijn dicht, stages gaan niet door, (bij)banen raken verloren, teamsporten kunnen niet meer. Hierdoor raken jongeren ook perspectief op toekomst kwijt.
- **Verbinding:** *Verbinding* hebben is het ervaren van verbondenheid met de mensen en de wereld om je heen. Het gevoel erbij te horen en van betekenis te zijn voor elkaar.  
*Effect coronacrisis:* De contacten met mensen buiten het eigen gezin zijn tot een minimum beperkt. Jongeren missen in 1,5 meter samenleving het fysieke contact en de ontmoeting met vrienden.

Die aantasting van de psychologische basisbehoeften raakt direct het welbevinden van jongeren en veroorzaakt grote stress. Het is daarom ook niet verwonderlijk dat het verzet groeit. Verzet tegen gevestigde orde, maar ook veel innerlijk verzet en leed. Scholen en huisartsen slaan er inmiddels massaal alarm over. Hoe zorgen we in deze explosieve maatschappelijk situatie voor stabiliteit? De Kernkrachtmethodiek helpt gemeenten en welzijnswerk om aandacht te geven aan welbevinden in de samenleving. Het gaat in deze methodiek nadrukkelijk niet om het oplossen van een probleem of om een verbetertraject maar om ons basale functioneren als mens en als samenleving.

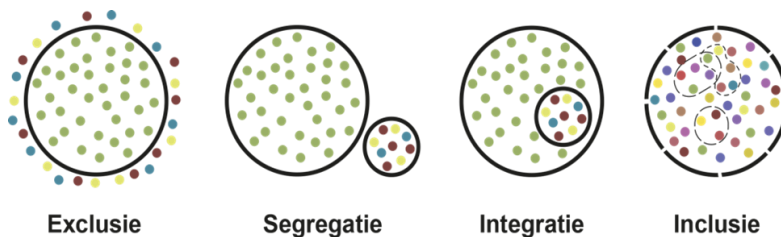
De methodiek van Kernkracht is er op gericht om aandacht te geven aan dat wat je wilt versterken, aan het positieve. Dat betekent denken en werken los van het probleem en het versterken van welbevinden. De psychologische basisbehoefte zijn daarin meteen ook de knoppen waar we aan kunnen draaien om de weg weer naar boven te nemen.

Anne Dreke van Viaa kwam met mooi voorbeeld hoe ze samen met Travers Welzijnswerk en de Geluksacademie jongeren verbond met elkaar en lokale politici, door naar aanleiding van de rellen politici te laten deelnemen in de Whatsapp groepen van de jongeren zelf. De politici kwamen vooral luisteren. Jongeren ervoeren daardoor dat er naar hen geluisterd werd.

*Kernkracht is ontwikkeld door bundeling van expertise van de Geluksacademie en KCWO. De Geluksacademie heeft jarenlange ervaring met het werken aan de vervulling van de drie genoemde basisbehoeften en het doorbreken van negatieve spiralen. KCWO heeft veel ervaring in het omgaan met maatschappelijke tegenstellingen en depolarisatie.*

## Kamer 3. Hartelijke samenleving voor iedereen

Er is stilgestaan bij wat een inclusieve hartelijke samenleving eigenlijk is. deze afbeelding laat dat op een mooie manier zien.



In een inclusieve samenleving zetten we mensen niet buiten de samenleving (exclusie), we organiseren geen plekken buiten de samenleving (segregatie) en maken we ook geen aparte plekken binnen de samenleving (integratie). In een inclusieve samenleving is er plek voor iedereen. **Inclusie dat zijn we allemaal**, met onze eigen talenten, met onze eigen volwaardige plek in de samenleving. Iedereen heeft zijn waardevolle bijdrage en hoort erbij.

De mensen die dit plaatje al kennen, zien dat het laatste plaatje er een beetje anders uit ziet. De cirkel is doorbroken en in de cirkel staan stippelijntjes. Daarmee laten we zien dat het ook een hartelijke en open samenleving is. Een samenleving bestaat namelijk niet uit losse individuen. Groepsvorming hoort erbij. Soms hoor je bij de voetbalclub of bij een kerk enz. Dat is juist mooi. Belangrijkste is dat al die groepjes open staan voor iedereen. En dat we rekening houden met elkaar.

Niet iedereen is het zelfde. Gelukkig niet. Maar dat betekent ook dat niet iedereen hetzelfde nodig heeft om invulling te kunnen geven aan dat eigen plekje in de samenleving. Het volgende beeld maakt dat heel mooi inzichtelijk:



Zelfde behandeling



gelijke voet



Inclusie

Als iedereen hetzelfde behandeld wordt betekent dit, dat er mensen zijn die niet mee kunnen doen. Het lijkt wel eerlijk dat iedereen 1 kistje heeft, maar dat is het niet. Niet iedereen heeft hetzelfde nodig. Soms heeft iemand iets extra's of iets anders nodig om deel uit te kunnen maken van de samenleving. Dan wordt er voor iemand een oplossing gevonden zodat hij of zij toch mee kan doen. Iemand kan door aanpassingen op gelijke voet mee doen. We kunnen er echter ook van tevoren

# geluk academie

rekening mee houden dat niet iedereen het zelfde is. En de samenleving zó inrichten dat er geen extra voorzieningen en aanpassingen nodig zijn. Dat is een inclusieve hartelijke samenleving.

We kunnen de persoon die 'afwijkt' van het gemiddelde helpen om mee te doen met aanpassingen. Maar we kunnen ook de samenleving helpen hoe we rekening met elkaar kunnen houden zodat de verschillen tussen mensen geen probleem is maar normaal.

Wij ondersteunen als Geluksacademie ambtenaren, zorg- en welzijnswerk en maatschappelijke sleutelfiguren hoe je inclusiever kunt denken en doen.

Een geluksgerichte benadering werkt veel beter dan probleemgerichte benadering. Niet het probleem dat mensen niet mee kunnen doen centraal stellen maar de kansen van inclusie voor de samenleving benadrukken.

Een gemeenschap die hartelijkheid uitstraalt is een gemeenschap waar mensen graag wonen, werken en verpozen. Dat is winst voor iedereen. Maatschappelijk maar ook economisch. Een stad waar iedereen welkom is en waar iedereen overal kan komen is een stad die leeft en een stad waar iedereen zijn geld uit kan geven.

De kunst is het om niet van bovenaf de Inclusie van de grond te krijgen door zelf te trekken en te duwen. Maar om de motivatie van binnenuit de samenleving zelf te laten komen.

De sleutel is rekening houden met elkaar.

## Ten slotte

Onze nieuwe website is bijna klaar en te bezoeken [www.geluksacademie.org](http://www.geluksacademie.org)

## LUISTER JIJ STRAKS NAAR JE EIGEN LIED OVER GELUK?

20 MAART IS HET **NATIONAL HAPPINESS DAY 2021**, DAT WILLEN WE VIEREN MET EEN **LIED!** DE TEKST VAN DAT LIED KAN VAN JOU KOMEN!! MAAK DAAROM EEN MOOIE TEKST OVER **GELUK**. (GEDICHT OF LIEDTEKST) EN DIEN DAT BIJ ONS IN.

WIJ HEBBEN **ROBIN SCHERPEN** (EEN GEWELDIGE MUZIKANT EN SING AND SONGWRITER) GEVRAAGD OM VAN DE MOOISTE INGEDIENDE TEKST EEN LIED TE MAKEN EN DAT UIT TE VOEREN VOOR JOU. OM EEN INDRUK TE KRIJGEN ZIE:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PH6P9ORIBW](https://www.youtube.com/watch?v=PH6P9ORIBW)

JE KUNT JE TEKST VOOR **6 APRIL** MAILEN NAAR: [INFO@GELUKSACADEMIE.ORG](mailto:INFO@GELUKSACADEMIE.ORG)

JE KUNT JE TEKST OOK DELEN VIA [ONZE LINKED-IN PAGINA](#) [#DEGELUKSACADEMIE](#).

(ALS JE DE TEKST INDIENT GEEFT JE GELIJK TOESTEMING DAT WE DIE TEKST OP ONZE SITE OF SOCIAL MEDIA TONEN.)