

# Klein Geluk (in quarantaine)

Nu we meer afstand van elkaar moeten houden kunnen we misschien wel wat meer klein geluk gebruiken. Voor zorginstelling ZoZijn hebben we afgelopen jaar met een subsidie van FNO een gesprekstechniek ontwikkeld om te gebruiken in woongroepen. Hiermee gaan woongroepbewoners, hun familie en de begeleiders op een gelijkwaardige manier het gesprek aan over dagelijks geluk in ieders leven.

Het ging niet over de loterij winnen of een week naar Disneyland. Nee, het ging over in het weekend lekker een uurtje langer uitslapen en zelf een verse appeltaart bakken. Het ging over leven dichtbij huis. Goed om aandachtig bij stil te staan nu we onze actieradius verkleinen.

Daarom stellen we graag deze materialen aan jullie beschikbaar voor een goed gesprek met:

je kinderen      jezelf      aan de keukentafel  
de buurvrouw  
je opa, op afstand  
je dagbesteding  
je beste vriend      je woongroep      je klas  
of .....

**Want klein geluk is groot geluk!**



# Hoe werkt het?

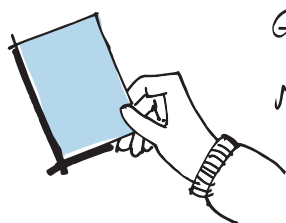
- ① Download en print deze pdf



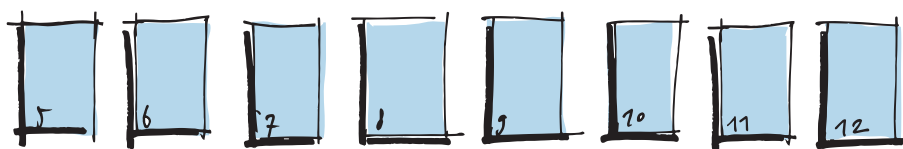
- ② Knip de kaarten uit en maak een stapel op volgorde



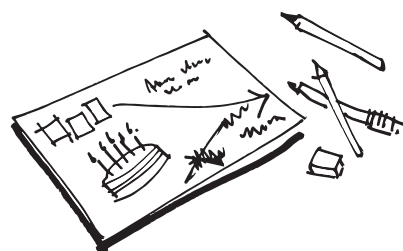
- ③ Ga nu kaart voor kaart door de stapel heen. Eerst een opwarmertje!



- ④ Nu gaan we echt beginnen: Kies één onderwerp en bespreek dat met elkaar (er zijn hulpkaartjes!)



- ⑤ In een mindmap kun je je ideeën samenbrengen.



- ⑥ En op de Klein Geluk kaart leg je vast wat je hiermee gaat doen.



Veel succes!

**Een  
gesprek over  
klein geluk;  
begeleider,  
naaste en  
bewoner!**

*of iemand  
anders*

**We beginnen  
met een  
opwarmertje  
waar iedereen  
antwoord op  
geeft.**

2

Opwarmertje

**Waar ben  
je goed  
in?**



3

**Kies samen  
een  
onderwerp  
kaart**

4

Onderwerp



Eten

5

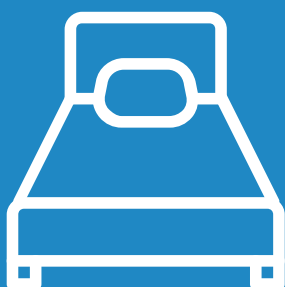
Onderwerp



Wonen

6

Onderwerp



Slapen

7

Onderwerp



Vriendschap

8

Onderwerp



Vrije tijd

9

Onderwerp



Fit voelen

10

Onderwerp



Veiligheid

11

Onderwerp



Anders namelijk:

---

12

**Vertel aan  
elkaar wat  
je vindt  
over dit  
onderwerp.  
1 persoon  
schrijft mee**

13

Hulpkaartjes

**Wat vind  
je belangrijk?**

14

Hulpkaartjes

**Kan je een  
voorbeeld  
geven?**

15

Hulpkaartjes

**Wie heb  
je nodig?**

16

Hoe kan  
je het  
vergroten?

17

Welke  
keuzes  
maak je  
hierin?

18

Wat heb je  
nodig?

19

Klein geluk voor ons

Pak de  
mindmap erbij

*gewoon een  
leef vel papier*

20

**Maak samen  
een plan  
over wat je  
hier nu mee  
gaat doen.**

21

Klein Geluk voor ons

**Pak het  
plannetje  
erbij**

22

**Mooi hoor,  
even  
aandacht  
voor klein  
geluk. Pak me  
er vaker  
bij!**

23