

Nood aan hulp? Of een luisterend oor?

Contacteer één van deze hulplijnen:

AWEL

Luistert naar kinderen en jongeren.
www.awel.be of bel 102

De Druglijn

Bij vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.
www.druglijn.be of bel 078 15 10 20

CAW

Hulp bij welzijnsvragen.
www.caw.be of bel 0800 13 500

JAC

Hulp voor kinderen en jongeren.
www.caw.be/jac

Tele-onthaal

Luistert naar iedereen met zorgen.
www.teleonthaal.be of bel 106

1712

Bij vragen over geweld.
www.1712.be of bel 1712

1813 – zelfmoordlijn

Dringend nood aan een gesprek, bij vragen over zelfdoding.
www.zelfmoord1813.be of bel 1813

www.zorgenvoormorgen.be/hulplijnen
Ze zijn gratis en anoniem.

Waarmee kan ons ziekenfonds jou helpen?

Onze dienst Maatschappelijk Werk luistert naar jouw vraag en verwijst je door indien nodig.

We bieden interessante tegemoetkomingen voor jongeren én volwassenen voor een behandeling bij een psycholoog.

Kijk op onze website of informeer bij een klantenadviseur voor meer informatie.

In samenwerking met

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

www.gezondleven.be



GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Gelukkig leven

Een gelukkig leven wensen we iedereen toe. Maar wat is 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn'?

 **Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen**
UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

Meer weten?

www.geluksdriehoek.be

Hier vind je tips en oefeningen die je op weg helpen naar een gelukkiger leven, onderverdeeld in verschillende thema's.

www.noknok.be

Tips, testen en verhalen - gebaseerd op de geluksdriehoek - om je beter in je vel te voelen, speciaal voor jongeren van 12 tot 16 jaar.

**Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen
Administratieve zetel**

Statieplein 12
9300 Aalst
Tel. 053 76 99 99
info@nzvl.be

**Kantoren en postbussen over
heel Vlaanderen.**

VU: Wim Van Hecke, Statieplein 12, 9300 Aalst

De geluksdriehoek



De geluksdriehoek steunt op twee uitgangspunten:

- Je geluk kan je (deels) zelf beïnvloeden
- Je hoeft niet altijd “het perfecte geluk” na te streven!

Bouwblokken

De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken.

Alle drie even belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Bouwblok 1: je goed omringd voelen

Verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met mensen om je heen. Je weet dat je op hen kan rekenen en omgekeerd.

Bouwblok 2: je goed voelen

Is emotioneel goed in je vel zitten. Je ervaart positieve gevoelens en hebt het gevoel dat je wensen en behoeften (grotendeels) vervuld worden.

Minder positieve gevoelens hebben ook een plek: ze kunnen en mogen er zijn.

Bouwblok 3: jezelf kunnen zijn

Je kan jezelf aanvaarden en een positieve houding aannemen, ook in relatie met anderen. Je kent jezelf. Je kan gemakkelijker een richting kiezen in het leven. Je kan min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je hebt controle over je gedachten en je gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

De oranje bol

Onder de driehoek zie je een oranje bol. Die kan je uit balans brengen. Dat is niet erg! Je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol klein, soms heel groot. Weet dat er altijd wel iets zal zijn dat je uit balans brengt.

En dat is OK!

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken?
Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?

© Vlaams Instituut Gezond Leven

De vragen geven inspiratie over dingen waarvan we weten dat ze bijdragen aan ons geluk. **Met welke vraag wil jij verder aan de slag?**