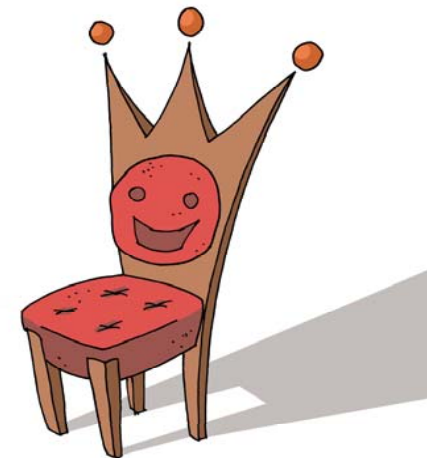


# DE GOED-GEVOEL-STOEL

Geef je goed gevoel een stevige stoel

In groep aan de slag met  
maatschappelijk kwetsbare mensen



**CEDES**  
De armoedekloof overbruggen

**logo** <sup>BO</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

**vigez**  
thuis in gezond leven.

## Wat is het?

*De Goed-gevoel-stoel is een idee, een symbol.*

*"Geef je goed gevoel een stevige stoel"*

*Wat zo'n stevige Goed-gevoel-stoel doet? Die zorgt ervoor dat een goed gevoel langer bij jou blijft.*

*De stoel heeft wel 4 stevige poten nodig, want anders valt het goed gevoel er toch snel weer af. En aan die 4 stevige poten moeten we ZELF werken!*



De Goed-gevoel-stoel is een manier om in groep te werken aan geestelijke gezondheid.

Doel van de stoel? De draagkracht van de deelnemers versterken. Tegelijk moedigt de methodiek het groepsgebeuren aan. Ook geestelijke gezondheid blijvend in de jaarwerking van groepen inbouwen, wordt sterk gestimuleerd. En dit kan met de Goed-gevoel-stoel!

## Voor wie?

De Goed-gevoel-stoel richt zich tot groepen. Groepen van mensen die het niet gemakkelijk hebben, maatschappelijk kwetsbare mensen.

## Hoe werkt het?

Er zijn 3 praatssessies voor de groep.

We staan stil bij de dagelijkse draaglast van iedereen, maar zoeken ook naar draagkracht. Deelnemers leren de 4 pijlers (poten van de stoel) van een sterke binnenkant kennen. Maar zij analyseren ook zichzelf. Ze zien aan welke poten ze nog kunnen werken! En hoe steviger die 4 poten worden, hoe meer kans op goed gevoel!

Nadien zijn er goed-gevoel-acties om in groep te doen.

En er zijn ook goed-gevoel-acties voor het persoonlijke leven.

## Goed om te weten!

- Deelnemers moeten niet kunnen lezen of schrijven om mee te kunnen doen met de Goed-gevoel-stoel.
- Deelnemers moeten wel voldoende Nederlands begrijpen (tenzij er vertaling voorzien is), ze hoeven het niet perfect te spreken.

## Aan de slag!

Interesse om iets te doen met deze Goed-gevoel-stoel?

Wil je een training voor begeleiders bijwonen om de Goed-gevoel-stoel goed te leren gebruiken of heb je nog vragen?

Twijfel niet om contact op te nemen met Logo Brugge-Oostende ([www.logobrugge-oostende.be](http://www.logobrugge-oostende.be)) of mail naar [joke.goethals@logobrugge-oostende.be](mailto:joke.goethals@logobrugge-oostende.be).