

# Nood aan hulp? Of een luisterend oor?

Contacteer één van deze hulplijnen.

## AWEL

Luistert naar kinderen en jongeren.  
[www.awel.be](http://www.awel.be) of bel 102

## De Druglijn

Bij vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.  
[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) of bel 078 15 10 20

## CAW

Hulp bij welzijnsvragen.  
[www.caw.be](http://www.caw.be) of bel 0800 13 500

## JAC

Hulp voor kinderen en jongeren.  
[www.caw.be/jac](http://www.caw.be/jac)

## Tele-onthaal

Luistert naar iedereen met zorgen.  
[www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be) of bel 106

## 1712

Bij vragen over geweld.  
[www.1712.be](http://www.1712.be) of bel 1712

## 1813 – zelfmoordlijn

Dringend nood aan een gesprek,  
bij vragen over zelfdoding.  
[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) of bel 1813.

[www.zorgenvoormorgen.be/hulplijnen](http://www.zorgenvoormorgen.be/hulplijnen)

Ze zijn gratis en anoniem

## Waarmee kan het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds jou helpen?

Onze Dienst Maatschappelijk Werk luistert graag naar  
jouw vraag en verwijst door indien nodig.

Het VNZ biedt interessante tegemoetkomingen  
voor jongeren én volwassenen voor een behandeling  
bij een psycholoog.

Kijk op onze webstek of informeer bij een  
ledenadviseur voor meer informatie!

## Meer weten?

### [www.geluksdriehoek.be](http://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](http://www.noknok.be)

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



In samenwerking met

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

### Maatschappelijke zetel:

Hoogstratenplein 1 | 2800 Mechelen

Tel 015 28 90 90 | [info@vnz.be](mailto:info@vnz.be)

### Dienst Maatschappelijk Werk:

Tel 03 491 86 50 | [dmw@vnz.be](mailto:dmw@vnz.be)

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds  
heeft kantoren en postbussen in heel  
Vlaanderen. Ook in jouw buurt.

[www.vnz.be](http://www.vnz.be)

VNZ zorgt voor het verschil

**VNZ**  
Vlaams & Neutraal  
Ziekenfonds

# De geluksdriehoek

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

**www.vnz.be**

**VNZ**  
Vlaams & Neutraal  
Ziekenfonds

# 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!



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

# GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

# 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 rondom 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 kunt 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.

# 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?

De vragen kunnen inspireren over die dingen waarvan we weten dat ze bijdragen aan ons geluk. Met welke vraag wil jij verder aan de slag?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN