

pluk je geluk

voor meer energie

Fran Timmers van ISW Limits, een organisatie gespecialiseerd in welzijn, is als psycholoog werkzaam voor 'Pluk je geluk'. Dit online programma, gelanceerd door CM (Christelijke Mutualiteit), ondersteunt je bij je zoektocht naar geluk en kan helpen om een moeilijke periode door te komen. Vol enthousiasme legt Fran uit hoe het werkt en hoe 'Pluk je geluk' je bij een tekort aan energie kan helpen om vol positieve energie verder te gaan.



Wat was de aanleiding om met 'Pluk je geluk' te starten?

Het aantal mensen met psychische problemen blijft stijgen. Gezondheidsfonds CM zet daarom sinds september 2010 een langdurige preventiecampagne op om de Vlaamse bevolking aan te sporen tot een duurzame gedragsverandering op het vlak van geestelijke gezondheidsbevordering. 'Pluk je geluk' wil de mentale fitheid van mensen verhogen en hen aanzetten actief werk te maken van een gelukkiger leven. Gelukkig zijn kun je immers leren.

Wie of wat is de gelukscoach?

De CM-gelukscoach is een online programma dat je ondersteunt bij je zoektocht naar geluk. Het programma is gebaseerd op 7 gelukslijnen die zijn uitgewerkt in een geluksplan. Het ziet er uit als een metroplan: elke gelukslijn bevat een aantal haltes waarop je kan klikken voor tips. Daarbij kan je denken aan oefeningen, filmpjes en literatuur die je helpen om aan een bepaalde gelukslijn te werken. Wij vinden het belangrijk dat mensen zelf aan hun geluk kunnen werken op een moment dat hen goed uitkomt, of dat nu overdag of 's avonds is. Daardoor is het programma heel laagdrempelig en flexibel.



“Gelukkig zijn, kan je leren”



Hoe helpt ‘Pluk je geluk’ bij het verhogen van de (mentale) fitheid?

‘Pluk je geluk’ is wetenschappelijk onderbouwd vanuit de positieve psychologie en maakt gebruik van positieve boodschappen. De positief gerichte oefeningen helpen zeker bij het verhogen van je mentale fitheid. Zoals bij de gelukslijn ‘Heb aandacht voor jezelf’. Een van de haltes op deze lijn is ‘3 positieve dingen’. De oefening hierbij is om per dag 3 positieve dingen te noemen die gebeurd zijn en aan te geven wat je eigen aandeel hierin was. Je kan bijvoorbeeld noteren als je een compliment van iemand kreeg.

Wat ook helpt, is dat je iedere week een mail van ons krijgt met een tip om goed aan de week te beginnen. Deze gelukstip wil de gebruikers er blijven aan herinneren dat geluk in de kleine dingen zit. Bijvoorbeeld door actief te ontspannen: een wandeling te maken, rustig een kopje koffie tussendoor te drinken of even een babbel te doen. Onze gebruikers geven aan dat ze echt uitkijken naar deze tip.

Je kan je ervaringen delen met een expert en je kan er ook met specifieke vragen bij terecht. Welke expert?

Het zijn de psychologen van ISW Limits waarbij je via de site van ‘Pluk je geluk’ terecht kan met een vraag over een bepaald onderwerp. Gebruikers kunnen ons mailen en wij geven dan graag een persoonlijk antwoord per mail. De vragen die wij krijgen zijn heel uiteenlopend, bijvoorbeeld wat je kan doen als je geen vertrouwen meer hebt in je relatie, eenzaam bent of ruzie hebt met een collega. Maar ook als je het doel in je leven wilt ontdekken of negatieve naar positieve gedachten wilt transformeren. Naast het delen van je ervaringen met een expert, biedt het programma ook de mogelijkheid om jouw geluk te delen met andere gebruikers. Je kan dan tips insturen of op het forum je ervaringen neer schrijven.

Stel ik kan wel wat meer energie gebruiken. Hoe kan ‘Pluk je geluk’ hier dan aan bijdragen?

Gelukslijn 7 is direct gericht op het verkrijgen van meer energie. Het is de lijn ‘Leef gezond en beweeg’. De haltes op deze lijn zijn: doe een pittige work-out, drink voldoende, eet fruit, slaap extra, neem tijd voor een ontbijt, zet je tv uit en beweeg. Een voorbeeld van een energiegerichte oefening is ‘Maak meer plannen om te bewegen’: ga eens te voet naar de bakker, neem de trap in plaats van de lift, bezoek een sport, speel met de kinderen in de tuin. Om een beter zicht te krijgen op je energie-level of je gemoedstoestand is de mood-meter een andere tool die wordt aangeboden binnen de gelukscoach. Met de mood-meter kan je elke dag je stemming bijhouden en per maand een overzicht afdrucken waardoor je kan zien hoe je stemming zich die maand heeft ontwikkeld. Wanneer blijkt dat je je op een dag dat je oefeningen hebt gemaakt beter voelde, kan dit stimulerend werken om vaker met de oefeningen aan de slag te gaan.

Wat zijn de concrete stappen die ik moet zetten als dit me iets lijkt?

Ga naar de site www.plukjegeluk.be en registreer je. Voor CM-leden is dit gratis, niet-leden betalen vijftieng euro. Na registratie vul je een vragenlijst in. Dan verschijnt het beginscherm waarop het geluksplan met de gelukslijnen staat. Je krijgt een advies na het invullen van de vragenlijst. Er verschijnen smileys op de haltes die het meest op jou toepasbaar zijn. Je kan dan direct aan de slag met de oefeningen van deze haltes. En voor de twijfelaars onder ons (lacht): we krijgen veel positieve evaluaties. Op de demofilm kan je zien dat 96% van onze gebruikers zeer tevreden is.

