

De bewegingsdriehoek, voedingsdriehoek en geluksdriehoek, en kinesitherapie

Week van de preventie 2021 –
AXXON

JOUW KOMPAS VOOR EEN GEZOND LEVEN.



Inhoud

Preventie en gezond leven, nu meer dan ooit?.....	3
Hoe verklaar je gezond of ongezond gedrag van je patiënt: het Gedragswiel	3
Gedragsdeterminanten	4
Aan de slag met het gedragswiel	5
Meer weten?	6
3 Driehoeken: kompas voor een gezond leven	6
Gebruik in je eigen kiné–praktijk	7
Bewegingsdriehoek.....	7
Voedingsdriehoek.....	10
Geluksdriehoek	13
Bestel gratis materialen van de driehoeken voor in je praktijk	15



Preventie en gezond leven, nu meer dan ooit?

Ziek zijn kost mens en maatschappij veel geld. Een groot deel van de chronische aandoeningen kan je vermijden door een gezonde leefstijl. Zeker als je weet dat **een gezonde levensstijl minstens 80% van hart- en vaatziekten en diabetes type 2, en 40% van de kankers kan voorkomen**. Een gezonde levensstijl is meer dan ooit dé uitdaging van deze tijd.

Studies geven ook sterke indicaties dat beweging onze weerstand tegen pandemieën vergroot en vaccinatiecampagnes versterkt. Deze bevinding sluit aan bij de eerdere preventieboodschap van Gezond Leven, die de beschermende kracht van beweging tegen COVID-19 in de kijker zet.

De **COVID-19** pandemie heeft een negatieve impact op leefstijl. Volgens de COVID-19 gezondheidsenquête bewoog 50% van de volwassenen in Vlaanderen in maart 2021 voldoende. Een percentage dat significant lager ligt dan voor de pandemie in 2018 (56%). Bovendien bleek uit alle indicatoren van geestelijke gezondheid dat de bevolking in maart 2021 nog steeds zeer gedestabiliseerd was zoals in volle crisis, en leed aan psychische problemen. Naast jongvolwassenen, die in het bijzonder worden getroffen door deze crisis, zijn de mensen die het meeste risico lopen degenen die alleen wonen (eenpersoonshuishoudens en eenoudergezinnen), lager opgeleiden en werklozen (huishoudelijk werk, werkloos of arbeidsongeschikt).

Het is dus belangrijk dat mensen gemakkelijk de gezonde keuze kunnen (blijven) maken. Dat is niet altijd eenvoudig. Voor sommige bevolkingsgroepen is het zelfs nog moeilijker dan voor andere. De sociaal-economische status, etnisch-culturele factoren, genderkenmerken en sociale risico's spelen daarin een rol. Grootsteden zijn superdivers geworden en (ook) dit zorgt voor nieuwe uitdagingen in de bestrijding van gezondheidsongelijkheid. Wanneer zulke verschillen het risico op **gezondheidsongelijkheid** verhogen is dat onaanvaardbaar en onrechtvaardig. Als maatschappij moeten we hier oog voor hebben en structureel aan werken. Ook als professional kunnen we alvast ons steentje bijdragen en mensen ondersteunen om gezond te leven.

Hoe verklaar je gezond of ongezond gedrag van je patiënt: het Gedragswiel

Wil je mensen stimuleren om gezonder te leven? Dan krijg je eerst best inzicht in de determinanten van gezond en ongezond gedrag. Het Gedragswiel, dat ontwikkeld werd door het Vlaams Instituut Gezond Leven, vat deze gedragsdeterminanten op een toegankelijke manier samen. Zo ben je alvast goed op weg naar een succesvolle gedragsverandering.

Het gedrag van je patiënt veranderen is makkelijker gezegd dan gedaan. Allerlei drempels die zowel binnen als buiten het individu liggen, kunnen deze verandering in de weg staan. Of het

nu gaat om meer bewegen doorheen de dag, sporten, minder lang stilzitten, of thuis oefeningen doen en volhouden. Maar tegelijkertijd zijn er hefboomen binnen (de omgeving van) je patiënt die gedragsverandering net kunnen stimuleren. Deze drempels en hefboomen noemen we dan ook gedragsdeterminanten: ze bepalen immers hoe iemand zich (niet) gedraagt.

Gedragsdeterminanten

Het gedragswiel ordent de gedragsdeterminanten in 3 categorieën en plaats ze rond het gedrag:

- ❖ Competenties: wat iemand kan en weet
- ❖ Drijfveren: wat iemand wil en belangrijk vindt
- ❖ Context: wat binnen iemands omgeving of situatie mogelijk en wenselijk is



In de tandwielen van het Gedragswiel staat een verdere onderverdeling van competenties, drijfveren en context.

Competenties:

- ✓ Lichamelijk: bv. kunnen zwemmen, lenig zijn)
- ✓ Psychosociaal: bv. gezondheidsinformatie kritisch kunnen lezen, weten waar je kunt deelnemen aan toegankelijke beweegactiviteiten,...)

Context:

- ✓ fysiek: bv. beschikbare beweegruimte (eigen tuin, park in de buurt,...), veilige en valvrije voet- en fietspaden,...)

- ✓ sociaal–cultureel (bv. steun ervaren van vrienden en familie om meer te bewegen, om minder de auto te nemen voor korte afstanden, ...)
- ✓ economisch: bv. de prijs voor lidmaatschap bij lokale sportclub, lagere deelnameprijs voor beweegadvies bij [Bewegen Op Verwijzing](#) voor deelnemers met Verhoogde Tegemoetkoming)
- ✓ politiek: bv. afspraken rond alcohol op het werk, gezondheidsaanbevelingen voor voldoende beweging op Vlaams beleidsniveau, een politiek klimaat dat (te) veel verantwoordelijkheid bij de burger legt)

Drijfveren:

- ✓ automatisch: bv. uit jarenlange gewoonte de auto nemen of steeds zittend aan je bureau werken)
- ✓ reflectief: bv. rationele argumenten om je krachtoefeningen te doen, de overtuiging en intentie hebben om minstens 2x/week te fietsen als revalidatie en blijvende leefstijl)

Aan de slag met het gedragswiel

Het gedragswiel kan je als kinesitherapeut houvast bieden om (samen met je patiënt) te ontdekken:

1. Waarom hij/zij het gedrag dat je helpt te veranderen, blijft stellen: bv. onvoldoende bewegen, te lang stilzitten, oefenreeksen thuis niet verder doen,...
2. Wat de gewenste gedragsverandering verhindert
3. Wat de patiënt zou aanmoedigen of helpen om de gewenste gedragsverandering te doen

Concreet kan je:

- **Op het niveau van competenties:**
 - Bestaande competenties bij je patiënt verkennen (bv. beperkte gezondheidskennis over bv. de nadelen van lang stilzitten, beperkte lenigheid en evenwicht, beweegtussendoortjes moeilijk kunnen inplannen in dagelijks leven,...),
 - Om hiermee rekening mee te houden in functie van haalbare gedragsdoelen : bv. haalbare bewegingsopbouw met nadruk op 'elke stap telt'.
 - En waar nodig samen met je patiënt de competenties te verhogen : bv. de bewegingsopbouw met behulp van een stappenteller en het project [10.000 stappen](#) ondersteunen, een [weekplanning](#) opstellen in functie van oefeningen thuis.
- **Op het niveau van drijfveren:**
 - Drijfveren voor het gewenste, gezonde gedrag versterken door er samen met je patiënt bewust bij stil te staan (bv. versterking van het immuunsysteem, minder pijnklachten, fitter zijn om met de (klein)kinderen te kunnen spelen,..)

- Drijfveren voor het ongewenste, ongezonde gedrag verzwakken door de patiënt bewust te maken, door waardige alternatieven te, gewoonten om te vormen : bv. de gewoonte afspreken om tijdens reclamespotjes op tv of internet even recht te staan en rond te lopen, een half uur tv vervangen door een avondwandeling.
- **Op het niveau van context:**
 - De patiënt bewust maken van hoe de omgeving onze dagelijkse beweging beïnvloedt invloeden en competenties bijbrengen om deze omgeving zelf aan te passen (waar en wanneer mogelijk): bv. de halsband van de hond in het zicht hangen zodat je sneller geneigd bent een kort toertje te gaan doen; 's ochtends je matje al klaarleggen als reminder om in de vooravond een reminder je revalidatieoefeningen te doen; samen met de patiënt nadenken over hoe je binnen het gezin meer verplaatsingen te voet of per fiets kan doen in plaats van autigebruik.

Met het gedragswiel kan je dus samen met de patiënt één of meerdere concrete en haalbare gedragsdoelen stellen, rekening houdend met wat er nodig én mogelijk is aan competenties, drijfveren en contexten om dit samen te bereiken. Misschien kan je tijdens jouw consultaties niet de tijd hieraan besteden die nodig zou zijn? Dan kan je met jouw patiënt en de verwijzende arts Bewegen Op Verwijzing voorstellen. Een Bewegen Op Verwijzing-coach tracht, complementair met jou, mensen in beweging te brengen en te houden.

Meer weten?

- ❖ [Het Gedragswiel in een notendop](#) via een filmpje
- ❖ [Inspiratiegids Gedragswiel](#): getuigenissen uit diverse organisaties over het toepassen van het Gedragswiel, maar ook boeiende interviews met experts
- ❖ [Overzicht gedragsdeterminanten](#): alle gedragsdeterminanten uit het Gedragswiel op een rij.
- ❖ [Alle info over het Gedragswiel](#) op één plek

3 Driehoeken: kompas voor een gezond leven

De driehoeken zijn gebaseerd op een uitgebreide literatuurstudie rekening houdende met ook de determinanten van het Gedragswiel, overleg met experts en focusgroepen met diverse doelgroepen uit de bevolking.

Met deze drie modellen wil het Vlaams Instituut Gezond Leven elke Vlaming met haalbare & praktische adviezen bewust maken en motiveren om evenwichtiger te eten, meer te bewegen, minder te zitten en te werken aan zijn/haar geluk.

JOUW KOMPAS VOOR EEN GEZOND LEVEN.



Wil je zélf aan de slag met de bouwblokken van geluk?
Of wil je weten hoe je gezond kan eten, meer kan bewegen
en minder lang stilzitten? We wijzen je de weg op gezondleven.be.



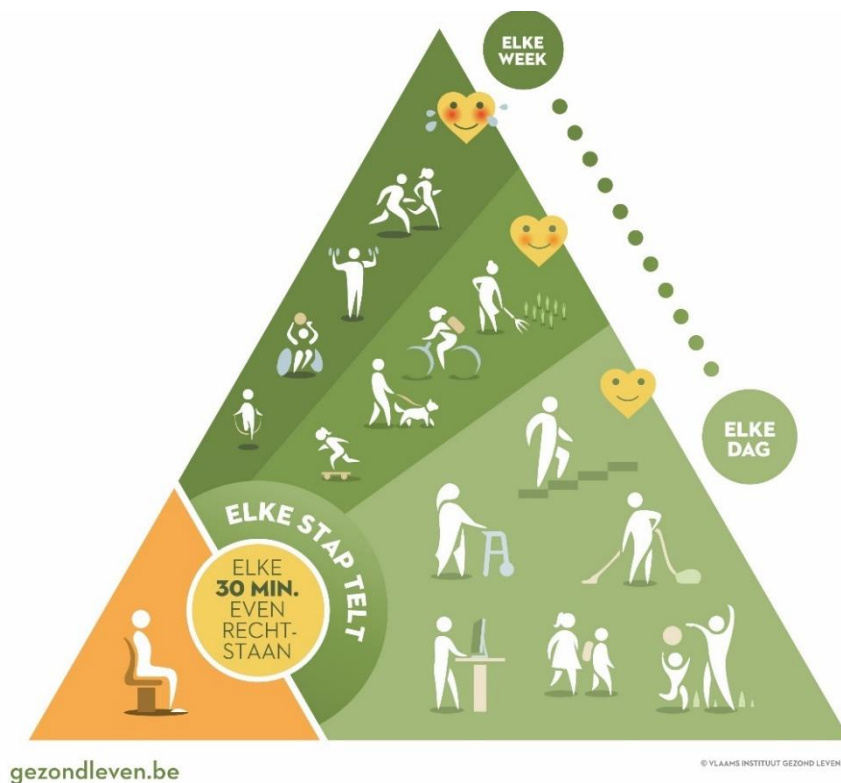
Gebruik in je eigen kiné-praktijk

Je kan als kinesitherapeut de materialen van de driehoeken inzetten in de wachtkamer en in de praktijkruimte(s): bv. de filmpjes op scherm, affiches, brochures en postkaartjes. Op die manier zijn je patiënt op de hoogte van de driehoeken en dienen ze als informatieve eyecatcher. Tijdens en na de consultatie kan je op deze manier het belang van gezonde leefstijl als onderwerp aansnijden en meer bespreekbaar maken. Soms komt het leven van de patiënt en leefstijl bovendien spontaan naar boven tijdens gesprekken. Dat zijn allemaal nuttige momenten om één of meerdere driehoeken te bespreken. Welke driehoek hangt af van het persoonlijk dossier, de noden en motivatie bij de patiënt. De steekkaart bij elke driehoek kan helpen bij de volgende stap: als geheugensteuntje om dieper in te gaan op de figuur, en om patiënt de onderbouwde tips per driehoek mee te geven.

Patiënten met indicaties zoals overgewicht, rugklachten (al dan niet versterkt door overgewicht) of (pre-)diabetes type 2 kunnen gebaat zijn met de bewegingsdriehoek maar ook met de basistips van de voedingsdriehoek. Deze gecombineerde leefstijlaanpak kan bijdragen tot een meer effectieve behandeling of tertiaire preventie van deze aandoeningen. Anderzijds kan je ook de geluksdriehoek aankaarten bij psychosomatische klachten die wegen op het revalidatieproces, of wanneer deze klachten het risico op terugval vergroten na de reeks van behandelingen.

Bewegingsdriehoek

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat precies aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de **bewegingsdriehoek**.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bewegen is misschien wel hét gezondheidsthema waar de kinesitherapeut het meest impact op heeft. Uit een enquête van Gezond Leven blijkt echter dat er nog veel kinesitherapeuten de bewegingsdriehoek beter willen kennen en de materialen meer willen gebruiken. Daarom gaat tijdens de Week van de preventie van AXXON op 7 september 2021 een digitale workshop door over de bewegingsdriehoek en de Vlaamse gezondheidsaanbevelingen. In deze digitale workshop kruip je in de schoenen van ‘jan met de pet’ en krijg je betrouwbare info over de minder gekende voordelen van beweging, praktische tips, en de gezondheidsaanbevelingen. Op deze manier doe je inspiratie op voor je eigen praktijk. Je krijgt hierbij ook zicht op de beschikbare tools en materialen van de bewegingsdriehoek.

Dit zijn de 8 onderbouwde tips van de bewegingsdriehoek. Bij elke tip vind je op de website van Gezond Leven meer inspiratie en hulpmiddelen.

1. Zit minder lang stil én beweeg meer

Beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen. Je zult snel merken: dat voelt goed!

2. Zet stap voor stap

Zit jij vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk. Beweeg je daarnaast niet veel? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje

beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo.

Kies voor haalbare doelen, je hoeft heus niet de Himalaya te beklimmen. Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Geef niet op wanneer je eens een terugval kent.

3. Ga elke dag voor een gezonde mix

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag [licht intensief](#) te bewegen tijdens je taken: door bijvoorbeeld te stappen op je werk. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met [matige intensiteit](#): neem bijvoorbeeld de (elektrische) fiets naar het werk. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan [hoge intensiteit](#) tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je [spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken](#).

4. Varieer waar je beweegt en minder zit

Hou je ogen open voor [kansen](#) om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes

Zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje. Of kies een andere vorm van beweging: ga fietsen in plaats van online te surfen bijvoorbeeld. Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse lichtintensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in. Dat lukt je sneller dan meteen voor joggen te gaan. [Hier](#) vind je meer leuke ideeën.

6. Kies iets wat je graag doet

Wissel jij zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past. Plan bijvoorbeeld een gezellig tripje met familie of vrienden. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. En vooral: kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Anders haak je in een-twee-drie af. [Ontdek onze tips om vol te houden](#).

7. Denk vooruit en plan

Sluit deals met jezelf – en met anderen. Dat maakt het voor veel mensen gemakkelijker om ook écht minder te zitten en meer te bewegen. Bouw je plan op als volgt:

- Wat ga je doen? Bijvoorbeeld 'Ik kijk voortaan minder tv en ga meer wandelen'.
- Waar ga je het doen? Bijvoorbeeld thuis en in de woonwijk.
- Wanneer ga je het doen en hoelang? Bijvoorbeeld elke zaterdagmiddag een kwartier.

- Wie helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen werkt motiverend en is aangenamer. Zeker als gezin: zo spoor jij je kinderen aan en geef je het goede voorbeeld.

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden. En dokter al oplossingen uit. Pak bijvoorbeeld regenkledij voor op de fiets in, wanneer het bewolkt is. Een voorbereid man is er twee waard! Meer hulp voor een strak plan vind je [hier](#).

8. Pas je omgeving aan

[Richt je omgeving zodanig in](#) dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast, zodat je op de dag van je wandeling minder gemakkelijk ervanonder muist.

Meer weten?

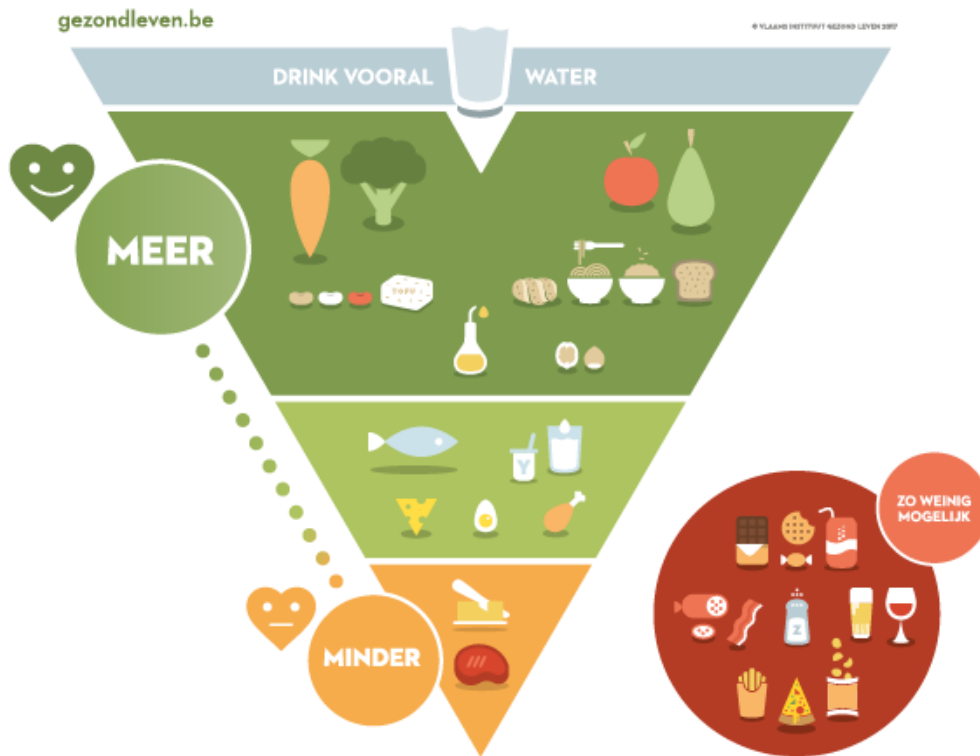
- Alles over de [bewegingsdriehoek](#)
- Gebundelde [materialen](#) van de bewegingsdriehoek
- De nieuwe Vlaamse [gezondheidsaanbevelingen](#) bewegen, sedentair gedrag en slaap 2021
- [E-learning](#) bij de Vlaamse gezondheidsaanbevelingen

Voedingsdriehoek

Gezond Leven stopt echter niet bij beweging alleen. Gezond én milieuverantwoord eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de **voedingsdriehoek**. Het model geeft ook tips die voor iedereen haalbaar zijn.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



Drink vooral kraanwater

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Kies bewust voor kraanwater in plaats van flessenwater: dat is gezond én beter voor het milieu. Met een herbruikbare drinkfles heb je altijd kraanwater bij de hand!

Wil je graag wat variëren? Kies dan voor koffie of thee zonder suiker.

Eet meer groenten en fruit, bij voorkeur van het seizoen

Groenten en fruit leveren tal van gezondheidsvoordelen: zet ze dus dagelijks op het menu en laat je hierbij leiden door het seizoen. Niet alleen zijn seizoensgebonden groenten en fruit net dan op hun lekkerst, hun milieu-impact is ook beperkter. Gebruik onze [seizoenskalender in combinatie met de beslissingsboom](#).

Buiten het seizoen kunnen diepvries-, blik- of bokaalvarianten een milieuverantwoord alternatief zijn.

Wist je dat lokaal of via korte keten kopen niet altijd beter is voor het milieu? Zo kunnen lokaal geteelde groenten en fruit een hogere milieu-impact hebben als ze uit verwarmde serres komen. Lokaal kopen brengt je als consument wel dichterbij wat je eet en waar het product vandaan komt. Zo heeft lokale consumptie vooral een positief effect op de lokale economie.

Kies vaker voor peulvruchten, volle granen en noten

Peulvruchten, volle granen en noten en zaden zijn gezonde plantaardige eiwitbronnen

boordevol gunstige voedingsstoffen. Zeker als je kiest voor de weinig of onbewerkte varianten. Gezond, maar vaak ook een betere keuze voor het milieu.

Bonen, kikkererwten en andere peulvruchten zijn een **betaalbaar alternatief voor vlees** en hebben een erg lage milieu-impact. Bovendien zijn ze lekker en vaak gemakkelijk te bereiden: een chili sin carne (een chili zonder vlees) staat in een mum van tijd op tafel.

Kies daarnaast ook voor volle granen zoals volkoren brood, bruine rijst en havermout, in plaats van de witte varianten. Neem tot slot dagelijks een handjevol (ongezouten) noten, bijvoorbeeld als tussendoortje of verwerkt in je ontbijt.

Maak een [weekmenu](#) en plan één of meerdere veggiedagen in. Nog niet zo vertrouwd met peulvruchten of vegetarische gerechten? Laat je inspireren door ons [voorbeeld weekmenu](#) met recepten uit [Zeker Gezond!](#)

Eet minder vlees en verkies gevogelte, vis en eieren boven rood en bewerkt vlees

Minder vaak (rood en bewerkt) [vlees](#) eten? Dat is goed voor je gezondheid. En je boekt er veel milieuwinst mee, want vlees – vooral rund en lam – en andere dierlijke producten zoals kaas leggen heel wat druk op onze planeet. Win-win.

Vlees helemaal schrappen is niet nodig. Ga regelmatig voor een dag zonder vlees en laat je inspireren door de voedingsdriehoek om meer plantaardig te eten. En staat er vlees op het menu? Beperk je dan tot één maaltijd met vlees per dag en neem een kleine portie. Voor de warme maaltijd komt een kleine portie ongeveer overeen met de grootte van je handpalm. Gevogelte, [vis](#) en [eieren](#) krijgen de voorkeur boven rood en bewerkt vlees.

Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën zoals frisdrank, snacks en snoep

[Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier](#) ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Het zijn lege calorieën: deze producten vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier.

Je kan ze beter vervangen door gezondere en minder bewerkte voeding uit de voedingsdriehoek. Ga voor voeding met minder toegevoegde suikers, verzadigde vetten en zout, maar met meer vezels, vitamines en mineralen en andere nuttige stoffen voor je lichaam. Natuurlijk mag je al eens van zo'n extraatje uit de [rode bol](#) genieten, maar niet te vaak en kies voor een kleinere portie.

Vermijd voedselverlies

[Plan je maaltijden](#) en [doe slim boodschappen](#) om voedselverlies tegen te gaan. Zo koop je niet meer voeding dan je nodig hebt of op kan krijgen. Zorg ook voor een betere bewaring van aankopen en restjes voor minder bederf en dus minder voedselverlies. Het beter inschatten van porties tijdens het bereiden en opscheppen helpt ook.

Zijn er toch restjes? Bewaar ze in een afgesloten doos in de koelkast of diepvries voor een volgende keer. De restjes toch nog meteen opeten, ondanks een voldaan gevoel, werkt overconsumptie in de hand en doe je beter niet.

Ontdek meer tips op www.voedselverlies.be.

Eet niet meer dan je lichaam nodig heeft

Door een overvloed aan voedsel eten veel mensen – vaak onbewust – meer dan nodig. [Plan in](#)

de eerste plaats je maaltijden en doe slim boodschappen. Leer daarnaast luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel, geef aandacht aan portiegroottes, vermijd afleiding tijdens het eten, leer omgaan met cravings ... en eet zo niet meer dan je lichaam nodig heeft.

Meer weten?

- Alles over de [voedingsdriehoek](#)
- Gebundelde [materialen](#) van de voedingsdriehoek

Geluksdriehoek

Wetenschap leert ons steeds meer over geluk. De omstandigheden waarin iemand opgroeit of zijn/haar omgeving, kan geluk bepalen. Dit zijn zaken waar een persoon weinig aan kan doen.

De online platforms www.geluksdriehoek.be en www.noknok.be ondersteunen mensen om concreet aan de slag gaat met de verschillende elementen uit de geluksdriehoek. Daarnaast zijn er nog een aantal aandachtspunten, gebundeld in 6 tips.



1. Streef de 'juiste' dingen na

Als je mensen vraagt wat hen écht gelukkig maakt, verwijzen ze altijd naar elementen die je in de geluksdriehoek vindt. Zoals: tijd doorbrengen met familie of vrienden, ruimte om tot rust te komen en het hoofd 'leeg' te maken, tevreden zijn met zichzelf, tijd kunnen maken om dingen te doen die een aangenaam gevoel geven ... Hoewel we intuïtief dus wel weten wat ons gelukkig maakt, zijn we toch heel vaak bezig met het nastreven van andere dingen:

ergens de beste in zijn, een zo perfect mogelijke prestatie neerzetten, een (nog) hoger inkomen, perfecte relatie, mooi huis of mooie wagen hebben ... Onderzoek maakt duidelijk dat die zaken ons niet gelukkig maken. Of toch veel minder dan we verwachten.

2. Word meer bewust van wat je voelt ... maar bewustwording is niet genoeg

Leer alert zijn voor hoe je je voelt en wat je wilt of nodig hebt om dat geluksgevoel te krijgen. Neem daar tijd voor, want ons brein misleidt ons op verschillende manieren, waardoor we al snel foute dingen willen nastreven.

- Mensen zijn bijvoorbeeld geneigd om zichzelf voortdurend te vergelijken met anderen, of we dat nu willen of niet. We gaan daarbij af op wat we zien bij anderen, op wat die anderen ons 'tonen'.
- Een andere vorm van misleiding door ons brein is het mechanisme van 'hedonistische adaptatie': je went aan nieuwe dingen die je een goed of slecht gevoel geven, waardoor dit gevoel geleidelijk zal afnemen. Als je iets nieuws koopt, zoals kleren, kan dat je geluksgevoel eerst verhogen. Afhankelijk van je persoonlijke situatie duurt het even voor dat gevoel afneemt. Maar na een tijdje ben je de nieuwe kleren gewoon en verdwijnt het geluksgevoel. Hetzelfde zien we in partnerrelaties: koppels die net gehuwd zijn of pas samenwonen, ervaren over het algemeen een heel hoog geluksgevoel. Na een aantal jaar neemt dit geluksgevoel weer af.

Het is dus belangrijk om heel bewust en intentioneel bezig te zijn met strategieën waarmee je jouw geluksgevoel kunt verhogen. Het *koesteren* van positieve gevoelens is bijvoorbeeld iets waar je aan kunt werken, net zoals *dankbaarheid* tonen of je openstellen naar andere mensen.

3. Werk stap voor stap

Geluk zit in kleine hoekjes. Je moet dus niet je hele leven omgooien om te werken aan meer geluk. Elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met ademhalingsoefeningen wanneer je in een stresserende situatie terechtkomt. Of begin met enkele keren per week vijf minuutjes tot rust te komen en drie positieve zaken op te sommen. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Bouw dan nog een extra stap in en doe het wat vaker. En geef vooral niet op wanneer je een terugval hebt – dat gebeurt met de besten! Ondersteuning nodig? Planmatig werken kan helpen.

4. Investeer in andere gezonde gewoontes

Je fysieke en mentale gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een gezonde leefstijl helpt je om je beter in je vel te voelen en draagt bij tot een hoger geluksgevoel. Omgekeerd slagen gelukkige mensen er veel beter in om gezond te leven. Voldoende bewegen, gezond eten en een regelmatig slaappatroon zijn dus van essentieel belang. Meer weten? Surf naar www.gezondleven.be.

5. Pas je omgeving aan

Je omgeving heeft een erg grote invloed op de dingen die je wel of niet doet. Richt je omgeving daarom op zo'n manier in dat ze jou helpt om de juiste keuzes te maken. Merk je

bijvoorbeeld dat sociale media jou te vaak het gevoel geven dat je niet goed genoeg bent? Gebruik die dan minder. Bekijk bepaalde apps zoals Facebook, Instagram ... alleen op een vast moment per dag. Of stimuleer gewoontes die je geluksgevoel verhogen. Maak bijvoorbeeld een dankbaarheidsdagboek en leg dit zichtbaar op je nachtkastje.

6. Bereid je voor op tegenslagen

De Engelse zin *'Life sucks.'* spreekt voor zich. Het leven brengt tegenslagen met zich mee, kleine en grote. Dat kan tot heel wat leiden. Gelukkig zijn er verschillende manieren om met die tegenslagen om te gaan.

Tegenslagen vermijden kan niet. Maar je kunt er wél voor zorgen dat je ertegen 'gewapend' bent. Dat je een 'gereedschapskist' hebt met verschillende manieren en strategieën om met tegenslagen om te gaan. Heel wat strategieën die je gebruikt om je geluksgevoel in het dagelijkse leven te versterken, zijn ook inzetbaar bij tegenslagen. Doordat deze strategieën dan al deel zijn van je leven, kan je ze veel gemakkelijker toepassen bij tegenslagen. Varieer in hoe je de dingen aanpakt. Werkt er iets niet? Probeer dan wat anders. Zoek alternatieven en durf die uit te proberen.

Meer weten?

- Alles over de [geluksdriehoek](#)
- Gebundelde [materialen](#) van de bewegingsdriehoek

Bestel gratis materialen van de driehoeken voor in je praktijk

Het is duidelijk dat de 3 driehoeken heel wat voor je praktijk kunnen betekenen, met diverse beschikbare materialen. Naast de 'digitale' materialen zijn veel materialen ook beschikbaar in papiervorm voor gebruik in je praktijk. Op de [webshop van het Vlaams Instituut Gezond Leven](#) Gezond Leven kan je alle materialen vinden die je kan bestellen. Veel materialen van de driehoeken zijn gratis verkrijgbaar, dus neem zeker een kijkje.

--

©Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021.