

Doelen per sessie

Ook voor elke praatsessie apart zijn er doelen die de begeleiders kunnen volgen. De doelen worden hieronder weergegeven per onderdeel van de goed-gevoel-stoel.



In de **eerste sessie** werk je aan de hand van de praatplaten rond draaglast.

Met de volgende doelen:

- De deelnemers begrijpen dat we tijdens deze bijeenkomsten zullen werken aan het versterken van een goed gevoel (en niet aan het direct verminderen van problemen)
- De deelnemers vatten dat een goed gevoel kan beïnvloed worden
- De deelnemers leren de Goed-gevoel-stoel kennen
- De deelnemers begrijpen wat draaglast is
- De deelnemers denken na over hun eigen draaglast
- De deelnemers hebben het gevoel erkenning te krijgen voor hun draaglast, want er wordt naar hen geluisterd en ze krijgen een verslag van hun persoonlijk verhaal
- De deelnemers hebben meer zicht op hun eigen draaglast, doordat ze samen met de groep en de begeleiders hun draaglast onder woorden proberen te brengen

In de **tweede bijeenkomst** wordt er aan de hand van een praatplaat en analyse van een concreet voorbeeld uit de groep gewerkt rond de draagkracht van deelnemers. Dit zijn de doelen van sessie 2:

- De deelnemers begrijpen wat draagkracht is
- De deelnemers begrijpen dat ze met hun draagkracht op verschillende manieren kunnen reageren op draaglast: sommige reacties (witte tekstballonnen) situeren zich op het niveau van 'overleven', andere reacties (gekleurde tekstballonnen) proberen kwaliteit in het leven te herstellen of te realiseren
- De deelnemers begrijpen dat de reacties voorgesteld door de gekleurde tekstballonnen, je helpen je goed gevoel te herstellen of te realiseren
- De deelnemers herkennen zelf heel wat soorten reacties in hun eigen leven
- De deelnemers beseffen dat ze zelf ook draagkracht hebben
- De deelnemers zijn gemotiveerd om te bekijken hoe je draagkracht verder kan uitbouwen

In de **derde sessie** verduidelijk je de goed-gevoel-stoel, diep je de betekenis van de vier poten uit en bespreek je de goed-gevoel-acties. De doelen van sessie 3 zijn:

- De deelnemers weten waarvoor de Goed-gevoel-stoel symbool staat.
- De deelnemers begrijpen de betekenis van de vier poten van de stoel: je verdient alle hulp en steun, je hebt het recht jezelf te beschermen, je mag jezelf goed doen en je mag jezelf graag zien.
- De deelnemers zien dat niet alle poten van hun eigen Goed-gevoel-stoel even stevig zijn.
- De deelnemers zijn gemotiveerd om te werken aan de versteviging van hun eigen Goed-gevoel-stoel samen met de groep.
- De deelnemers weten dat ze met de groep goed-gevoel-acties kunnen ondernemen en zo aan de slag kunnen met hun goed gevoel.
- De groep maakt een concrete planning over hoe de goed-gevoel-acties in de toekomst een plaats zullen krijgen in de groep.

Na de drie praatsessies gaat de groep van start met de **goed-gevoel-acties**, zowel op korte als langere termijn. Door de activiteiten zullen deelnemers hun goed gevoel iets langer kunnen vasthouden. Hun goed gevoel krijgt een stevige stoel.