

## Logo GezondPlus organiseerde een geluक्सwandering voor de medewerkers

Op een zonnige zomermiddag organiseerde Logo GezondPlus tijdens de middagpauze een geluक्सwandering voor alle medewerkers. “Een try-out voor de vele geluक्सwanderingen die tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid georganiseerd worden”, klonk het. Door deel te nemen aan de geluक्सwandering werk je aan een fysieke en geestelijke gezondheid, en met kleine *geluक्सkes* zet je mensen in hun kracht. En laat ‘kracht’ nu nét het jaarthema van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2022 zijn. Als dat niet #samenveerKRACHTig is?!

**Jullie hebben vandaag een leuke middagactiviteit gedaan. Kan je daar eens wat meer over vertellen? Hoe is dat idee ontstaan?**

**Jasmien:** Klopt! We hebben vandaag tijdens de middagpauze de [geluक्सwandering van het Vlaams Instituut Gezond Leven](#) georganiseerd. En dat was heel geslaagd! Zeker omdat veel collega’s net vandaag terugkwamen uit verlof. We hadden elkaar al een tijdje niet meer gezien, dus het was heel tof in de pauze tijd te maken om bij te babbelen. En dat terwijl we bewegen en zo werken aan het eigen geluक्सgevoel en het thema ‘geestelijke gezondheid’.

**Kan je eens beschrijven wat zo’n geluक्सwandering is?**

**Jasmien:** Het is een echte wandeling waarbij je enerzijds in beweging bent en aan je fysieke gezondheid werkt. Anderzijds is het een wandeling waarbij je op je route korte opdrachtjes tegenkomt die goed zijn voor het geluक्सgevoel of mentaal welbevinden. Je werkt dus zowel aan je fysieke als mentale gezondheid.



De combinatie van in beweging zijn en nadenken over bepaalde zaken die belangrijk zijn in je leven is sterk. Het geeft de deelnemers kracht en energie. Zo is er bijvoorbeeld de opdracht om een dankbaar berichtje te sturen naar je dierbaren. Dat zijn kleine geluक्सjes die je in je kracht zetten, en al helemaal als je nadien nog een berichtje terugkrijgt!

Die insteek sluit mooi aan bij het jaarthema van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid 2022: kracht.

**En vonden jij en je collega’s de geluक्सwandering geslaagd?**

**Jasmien:** Tijdens de wandeling zag het ernaar uit dat iedereen het naar zijn zin had. De collega’s waren enthousiast over de opdrachten en het concept van de geluक्सwandering:

*“Ik vond het fijn om te doen. Het is ook leuk dat het niet puur informatief is, maar met oefeningen. Want die oefeningen zorgen ervoor dat er een gesprek en dynamiek tussen collega’s op gang komt.”*

*“Het is leuk dat op het werk de aandacht even afgeleid wordt van to do’s, presteren en resultaten behalen. Het toont aan dat je werkgever het ook belangrijk vindt dat iedereen zich goed voelt. Ik denk dat het op die manier wat taboedoorbrekend is.”*

*“De opdrachten waren ‘simpele’ opdrachten. Tijdens zo’n wandeling word je echt aangemoedigd om erover na te denken en hierover uit te wisselen. Dat uitspreken is niet voor iedereen even makkelijk, maar dat is ook niet erg, want iedereen heeft dan bij zichzelf wel eens nagedacht. En dat zet al iets in gang.”*

*“Het toont aan dat je geestelijke gezondheid - hoe je je voelt - ertoe doet. Want we vragen gemakkelijk aan collega’s “Hoe is je weekend geweest?”, maar tijdens de wandeling is er ruimte voor andere aspecten. En deze mogen ook een plaats krijgen op het werk. Zeker als je bedenkt dat je daar bijna 40 uur per week doorbrengt.”*



De opdracht om een berichtje te sturen naar iemand sprong ertussenuit. Omdat je een reactie terugkrijgt en omdat je iemand anders ook een fijn gevoel geeft, dan wordt de dag van die persoon ook wat beter. De opdracht over de muziek vond ik persoonlijk ook heel tof. In het algemeen is het een mooie, leuke variatie aan opdrachten die aanzetten tot nadenken.

Ook nadien hoorde ik veel positieve reacties. Zo was er bijvoorbeeld een collega die deze ochtend nog twijfelde om mee te gaan, maar na de wandeling naar mij kwam en zei: *“Ik ben echt blij dat ik ben mee geweest”*. Voeg daarbij de zon, het blije weerzien na het verlof én de leuke route door het park en het kan niet meer stuk!

### Hoe heb je het praktisch aangepakt?

**Jasmien:** Ik heb gekozen om de wandeling eenmalig te doen met collega’s. Dat betekent dat ik de borden zelf heb geprint en opgehangen (*ter info: het is ook mogelijk om duurzame borden aan te kopen zodat de wandeling permanent kan worden gedaan, meer info op [www.gezondleven.be/projecten/gelukswandeling](http://www.gezondleven.be/projecten/gelukswandeling)*).

Daarna heb ik de route bepaald. We hebben het geluk dat we hier met ons kantoor dicht bij een park zitten, dus we konden vanaf het kantoor vertrekken en de natuur opzoeken. Ik heb die route grotendeels samengesteld via Google Maps. Met Street View kan je kijken of er bomen of paaltjes zijn op de route om je borden aan op te hangen. Ik ken de buurt redelijk goed, zo kon ik snel een route bedenken. Die route heb ik vervolgens met de fiets gedaan om te kijken waar ik de bordjes precies zou hangen.

Tot slot heb ik gekeken naar de extra tips die in de handleiding staan onder ‘go the extra mile’. Daar staat er meer informatie over waar je welk bordje het best ophangt. Zo hangt het ene bordje beter

op een stille plek om even na te denken, terwijl een ander bordje beter past op een drukke plaats met wat passage, of zelfs een drukke winkelstraat.



### Zijn er uitdagingen die je bent tegengekomen bij de organisatie?

**Jasmien:** Ik had wat schrik dat ik de bordjes niet goed ging kunnen bevestigen, maar dat bleek nergens voor nodig. Met een dikke boom lukt dat altijd! En ik heb tijdens de echte wandeling een schaar en rugzak meegenomen om alles onmiddellijk te verwijderen, zodat ik niet nog een keertje de tour moest doen. #lifehack

### Zou je het anderen ook aanraden om de gelukswandeling te organiseren voor collega's? Want heerst er geen taboe over praten over mentaal welbevinden op het werk?

**Jasmien:** Bij ons was dat geen probleem, omdat we best wel open zijn en elkaar veel dingen vertellen. Ik denk zelfs dat het makkelijker is met een groep mensen die je al kent, dan met mensen die elkaar helemaal niet kennen. Het feit dat je elkaar kent verlaagt de drempel om over dit soort dingen te babbelen in groep.

*“Wij hebben dit nu met collega's gedaan, maar ik denk dat het evengoed kan met een groepje vrienden. Je kan het ook perfect alleen doen. Zeker een aanrader!”*



