

# Je eigen happertje

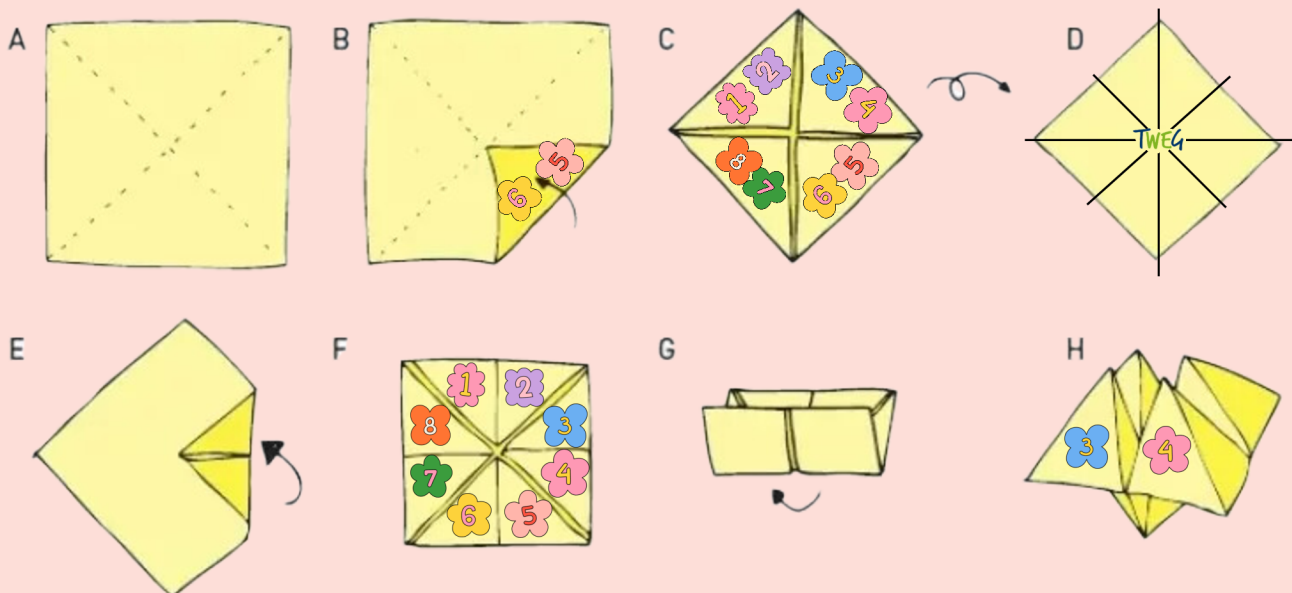


Wist je dat samen tijd doorbrengen cruciaal is om veerkrachtig te blijven?

Als groepsdieren hebben mensen verbinding nodig, en samen spelen is een geweldige manier om stress te verminderen en angst te verlagen. Dit komt door de aanmaak van oxytocine, het 'knuffelhormoon' dat zorgt voor een gevoel van vertrouwen en verbondenheid.

Met dit werkblad maak je in een handomdraai een happertje waarmee je samen kunt spelen én verbinden. Het happertje bevat vragen die leiden tot waardevolle gesprekken en momenten van aandacht. Een eenvoudige en leuke manier om samen te lachen, te leren en je veerkracht te versterken!

## Zo vouw je je happertje stap voor stap



## Ga nu zelf aan de slag!

Op de **volgende pagina** vind je een kant-en-klaar happertje. Het enige wat je hoeft te doen, is het uitprinten en vouwen – en je bent klaar om het te gebruiken!

Geniet van een speels moment van verbinding met de mensen om je heen!



# TWEG

1  
Wat is een kracht  
of talent van jezelf  
waar je trots op  
bent?

2  
Welke uitdaging  
heb je recent  
overwonnen, en  
hoe voelde  
dat?

3  
Haal een mooie  
herinnering naar  
boven

4  
Welke persoon  
heeft jou deze  
week geïnspireerd  
en waarom?

5  
Wat is een klein  
moment van geluk  
dat je vandaag  
hebt ervaren?

6  
Wat geeft jou  
energie, en hoe  
kun je daar meer  
van doen?

7  
Wat is een klein  
doel dat je morgen  
wilt bereiken?

8  
Waar ben je  
dankbaar voor?