

# KRACHT VAN DANKBAARHEID

**Welkom!**  
Schrijf 5 dingen op  
waar je dankbaar  
voor bent in je  
dankbaarheidsboek



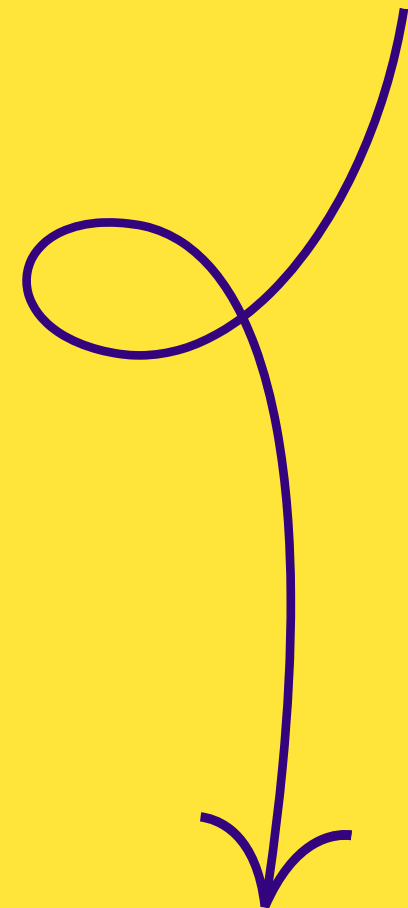
# ZELF KIJKEN IN DE GELUKSRROUTE? GA NAAR:

**Inloggen:**

**Gebruikersnaam: Samenopleiden**

**Wachtwoord: Veerkracht2026!**

Let op! Spatiegevoelig



**APP.DEGELUKSRROUTE.COM/LOGIN/STUDENT**

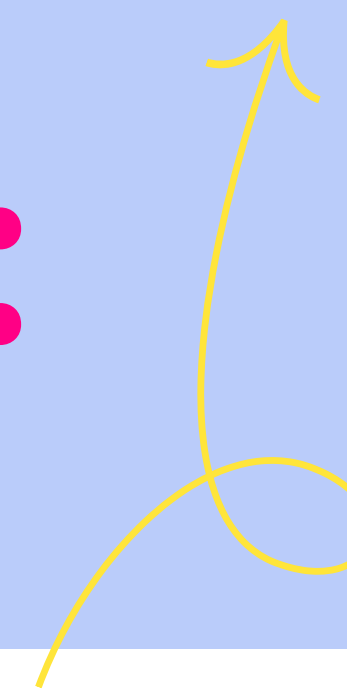
## LOGIN ALS LEERLING

Klik hieronder om in te loggen met je Somtoday account.

OPEN SOMTODAY (POP-UP VENSTER)

Gaat er iets mis? Probeer het dan nog eens via [deze manier](#).

Of [log in](#) met je gebruikersnaam en toegangscode van De Geluksroute.



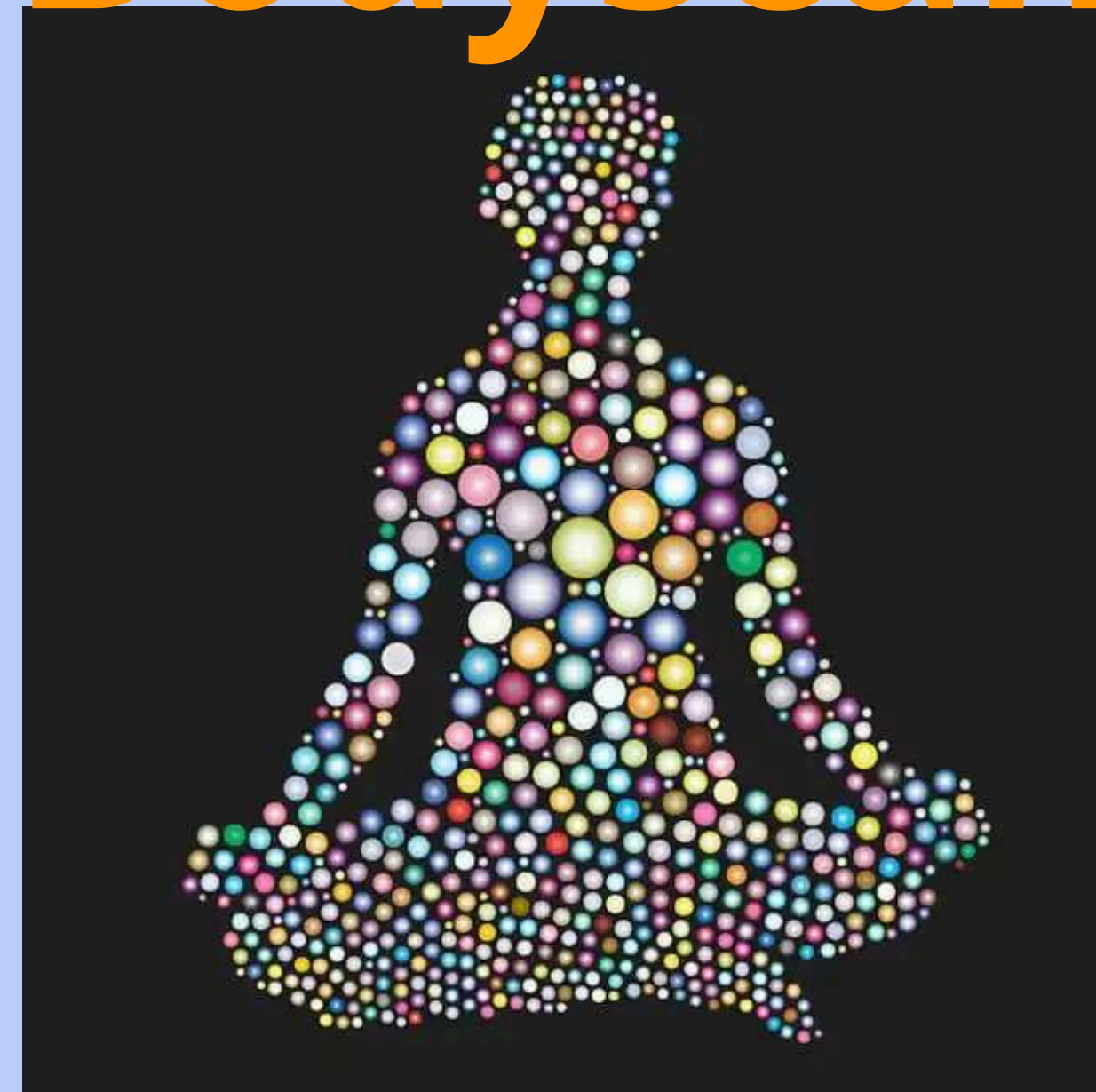


**Het zenuwstelsel  
als fundament  
voor veerkracht  
in de klas**

**Om maar meteen met de deur in huis te vallen...**  
**We zijn er nu toch ;)**



# Bodyscan



# WAT WE GAAN DOEN:



**01**

EVEN VOORSTELLEN

**02**

DE WETENSCHAP

**03**

VEERKRACHT OEFENINGEN

**04**

AFRONDEN EN RONDVRAAG



**“Uitval is zelden een  
motivatieprobleem.  
Het is vaak een  
regulatieprobleem.”**



# EVEN VOORSTELLEN...

## ELINE MOOR



- 20 jaar les gegeven in biologie V.O.
- Door schade en schande iets wijzer geworden
- Oprichter van de Geluksroute, digitale lesmethode voor persoonlijke ontwikkeling en mentale vitaliteit voor het VO en HBO



# SOCRATES

"HET ENIGE WAT  
IK WEET, IS DAT  
IK NIETS WEET"





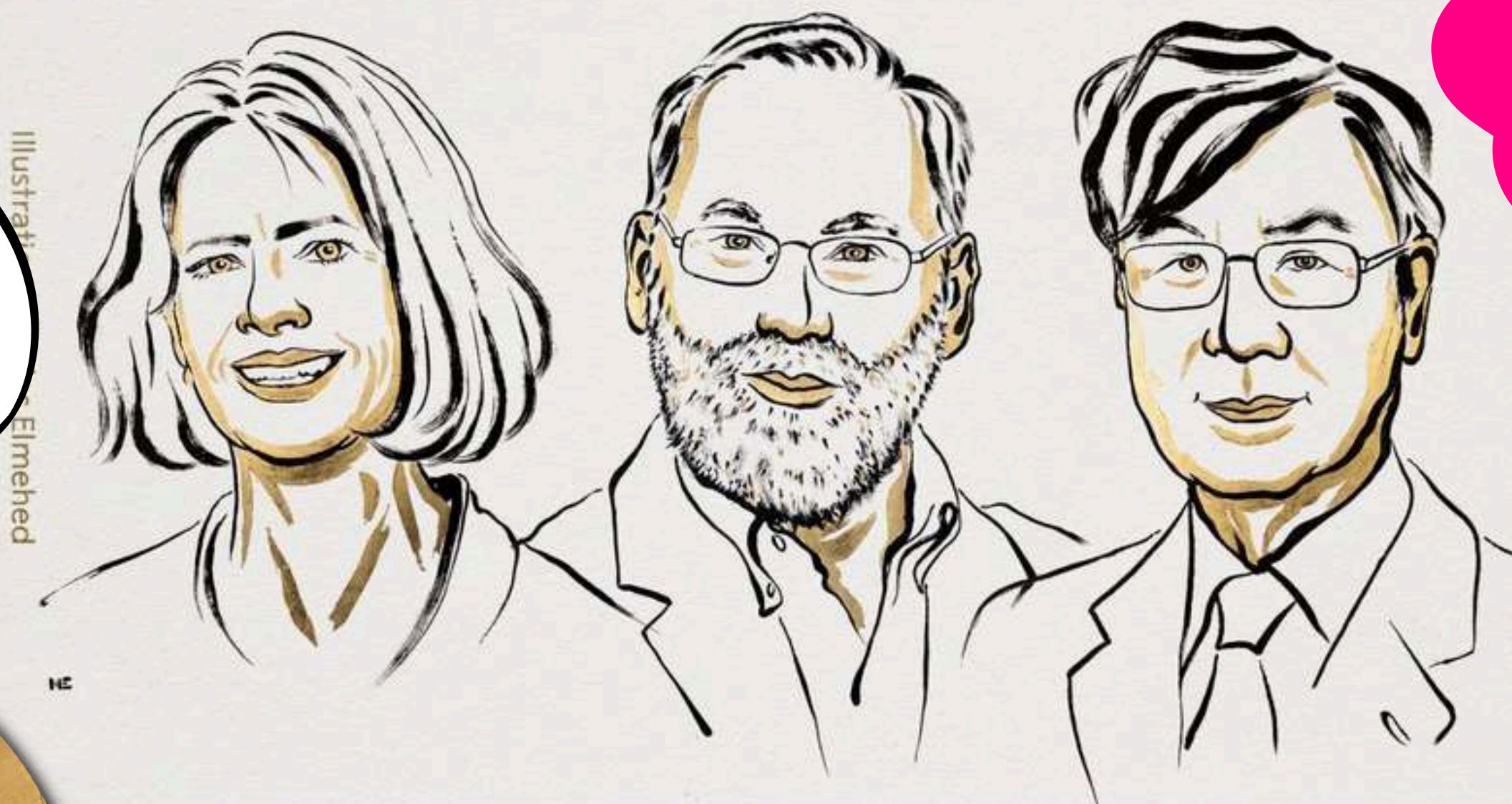
**'Was je handen' was ooit een omstreden medisch advies**

**Toen Semmelweis handwassen met chlooroplossing verplicht stelde, daalde de sterfte in die kliniek van ongeveer 18 % tot rond 1 á 2 % binnen maanden.**



**Artsen spoelden hun handen alleen even af**  
**'de horror van de kraamafdelingen.'**

# THE NOBEL PRIZE IN PHYSIOLOGY OR MEDICINE 2025



Er is meer  
onbekend dan  
begrepen

Misschien komt er  
wel een nobel prijs  
voor zweverigheid...



Mary E.  
Brunkow

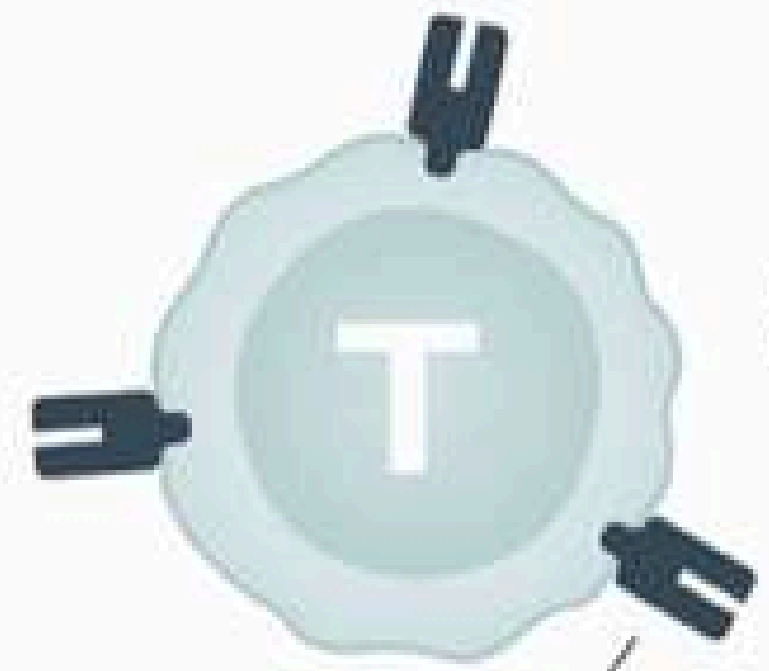
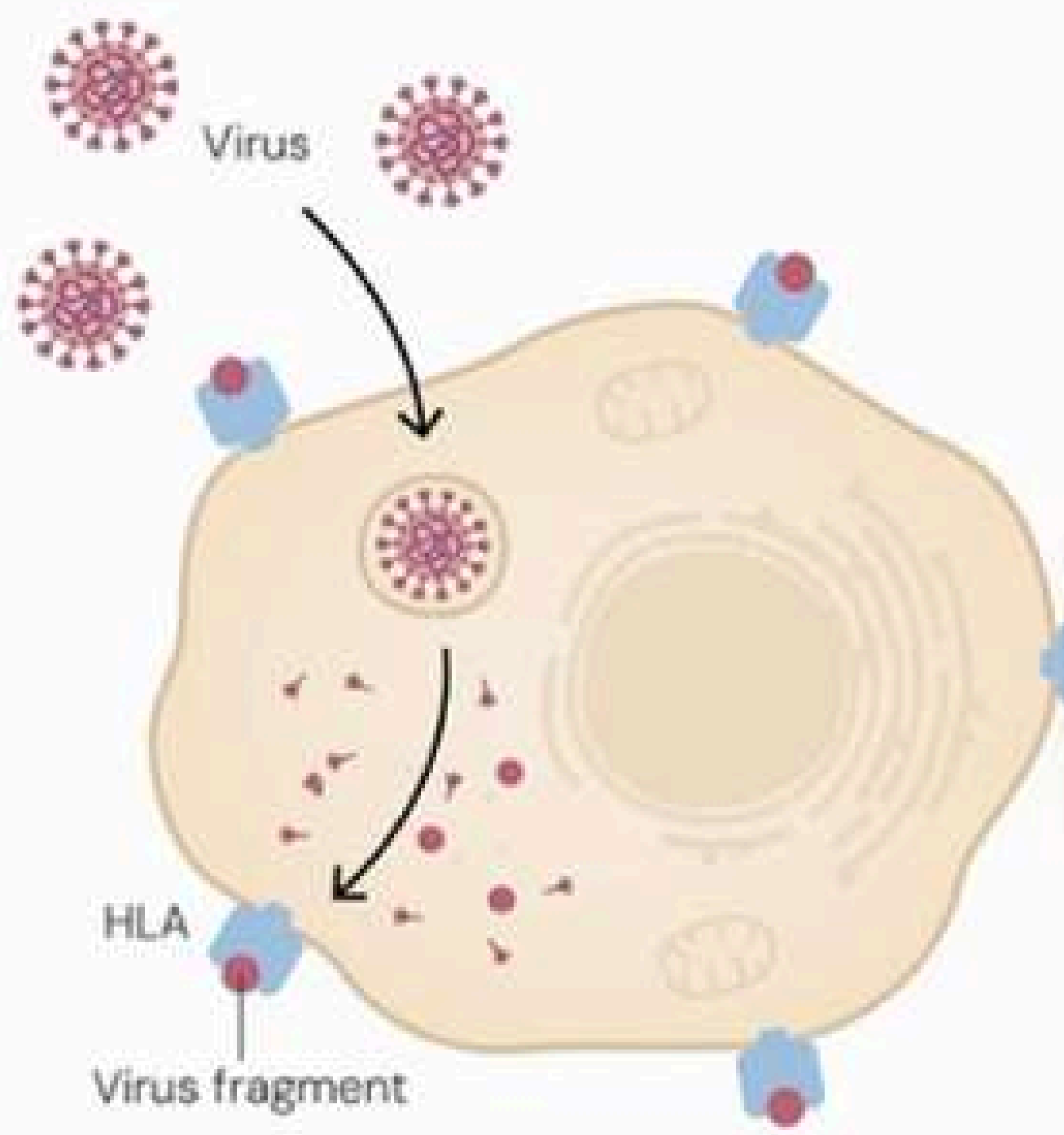
Fred  
Ramsdell

Shimon  
Sakaguchi

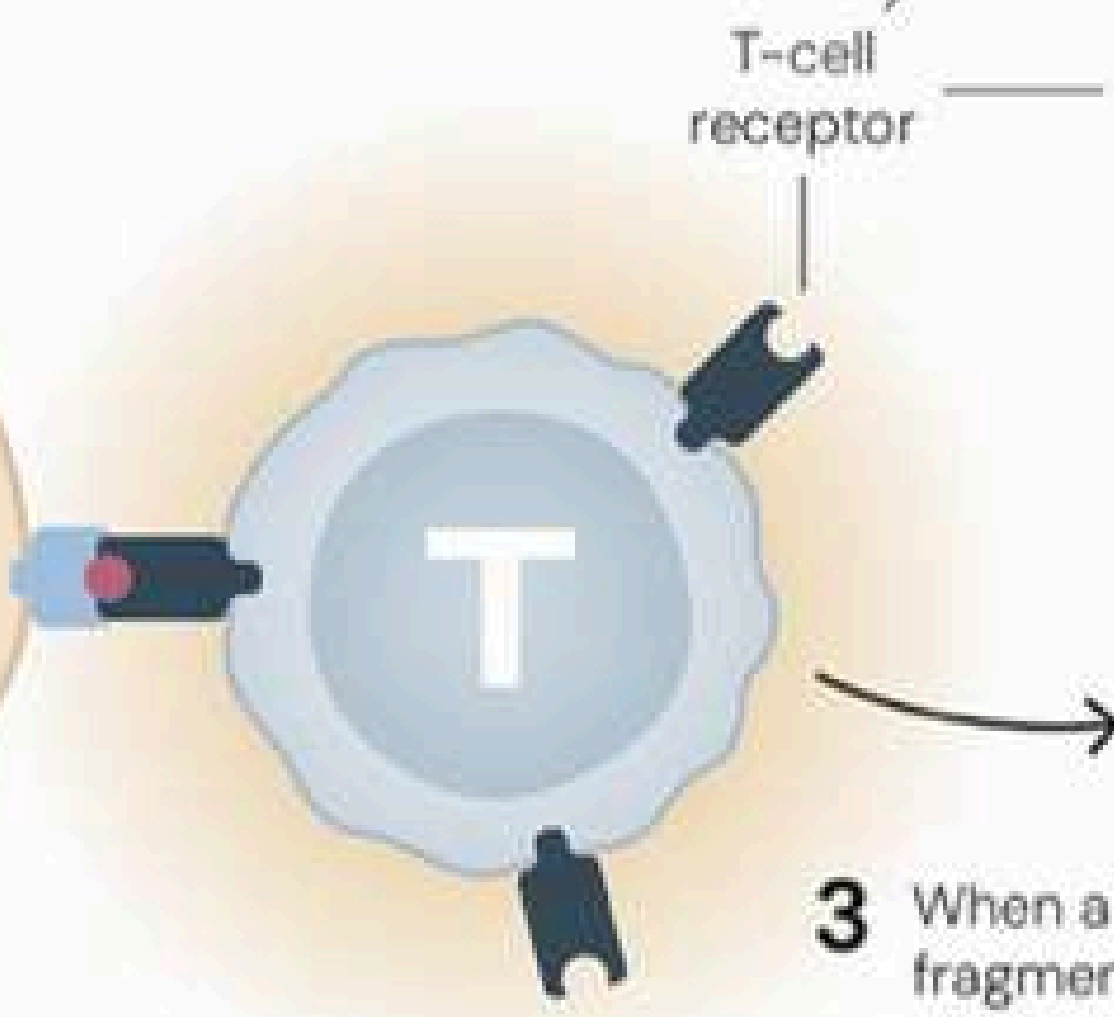
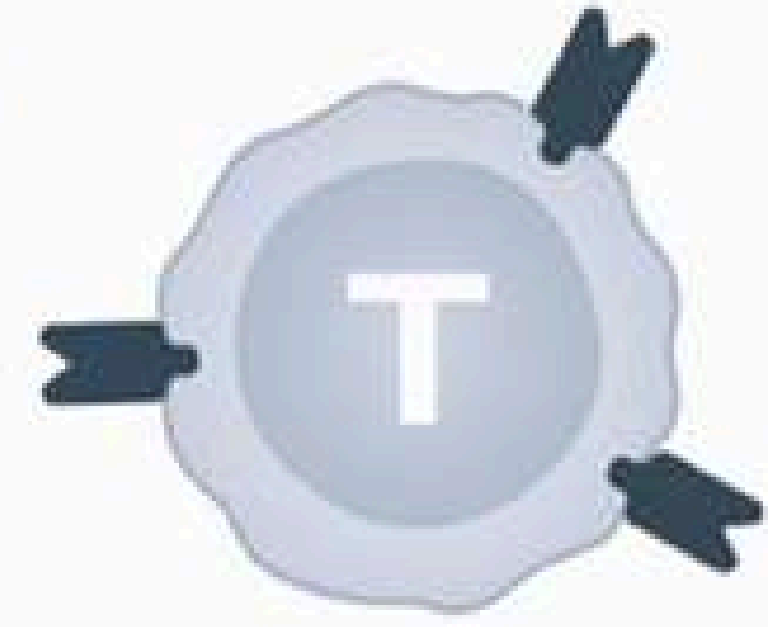
They discovered how the immune  
system is kept in check

# How T cells discover a virus

1 An infected cell holds out a virus fragment using the HLA protein complex.



2 All T cells have uniquely shaped receptors



**Alert**

3 When a T-cell receptor attaches to a virus fragment, the T cell is activated and alerts other immune cells that the body is under attack.

# How harmful T cells are eliminated

T cells mature in the thymus. The ones that recognise the body's own proteins are sorted and removed. This process is called central tolerance.

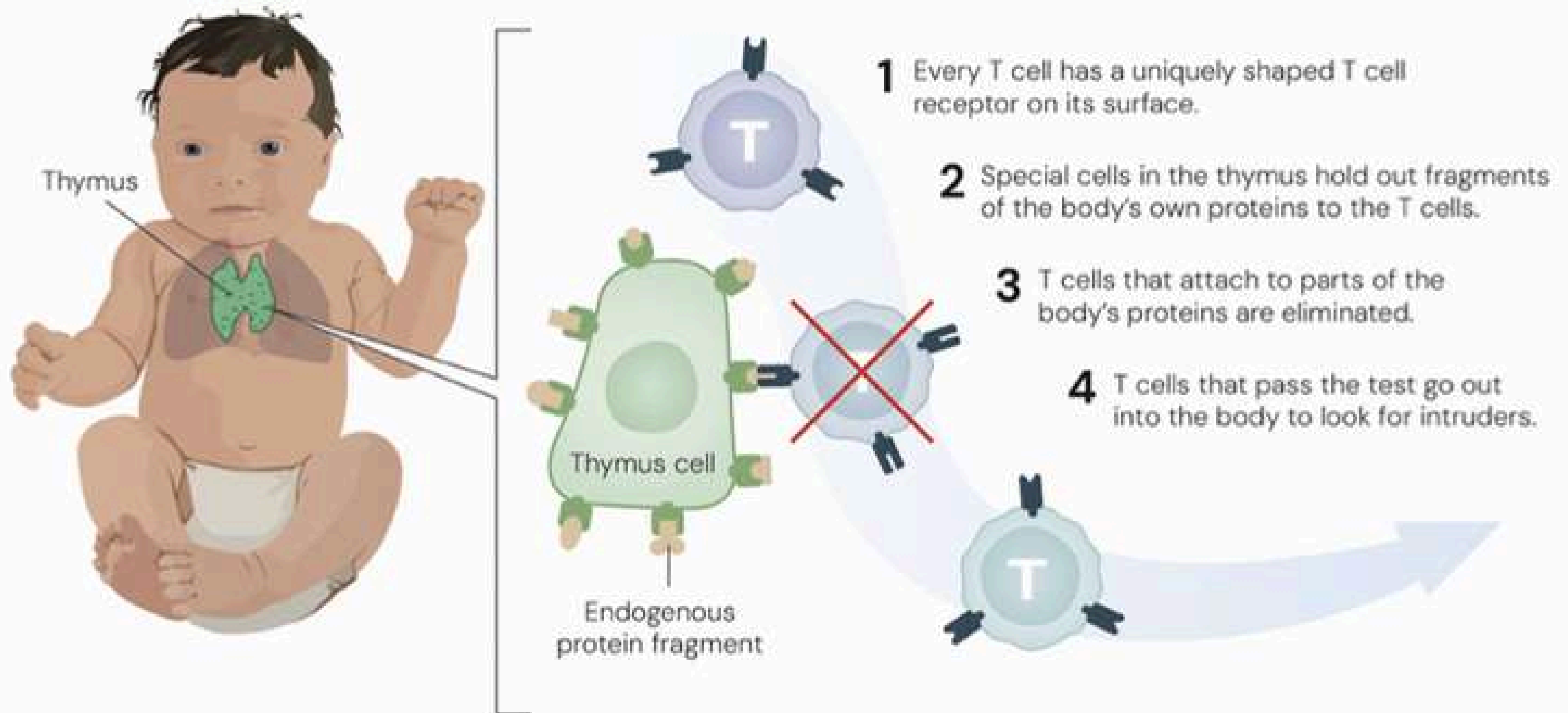
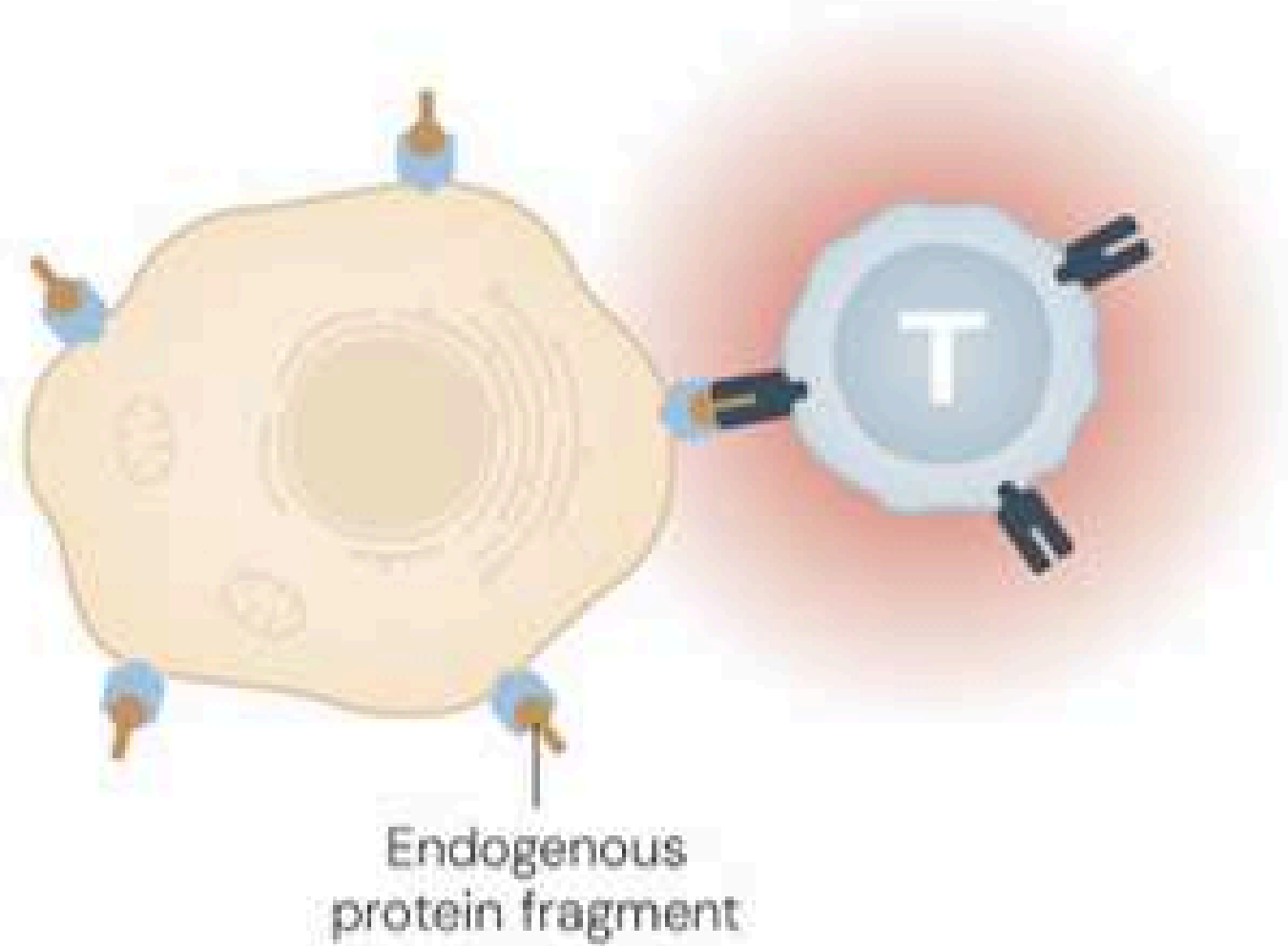


Figure 3

## How regulatory T cells protect us

**1** A T cell that has slipped through the test in the thymus reacts to a fragment from one of the body's proteins.



**2** Regulatory T cells discover that the attack is a mistake and calm it down. This prevents autoimmune diseases.

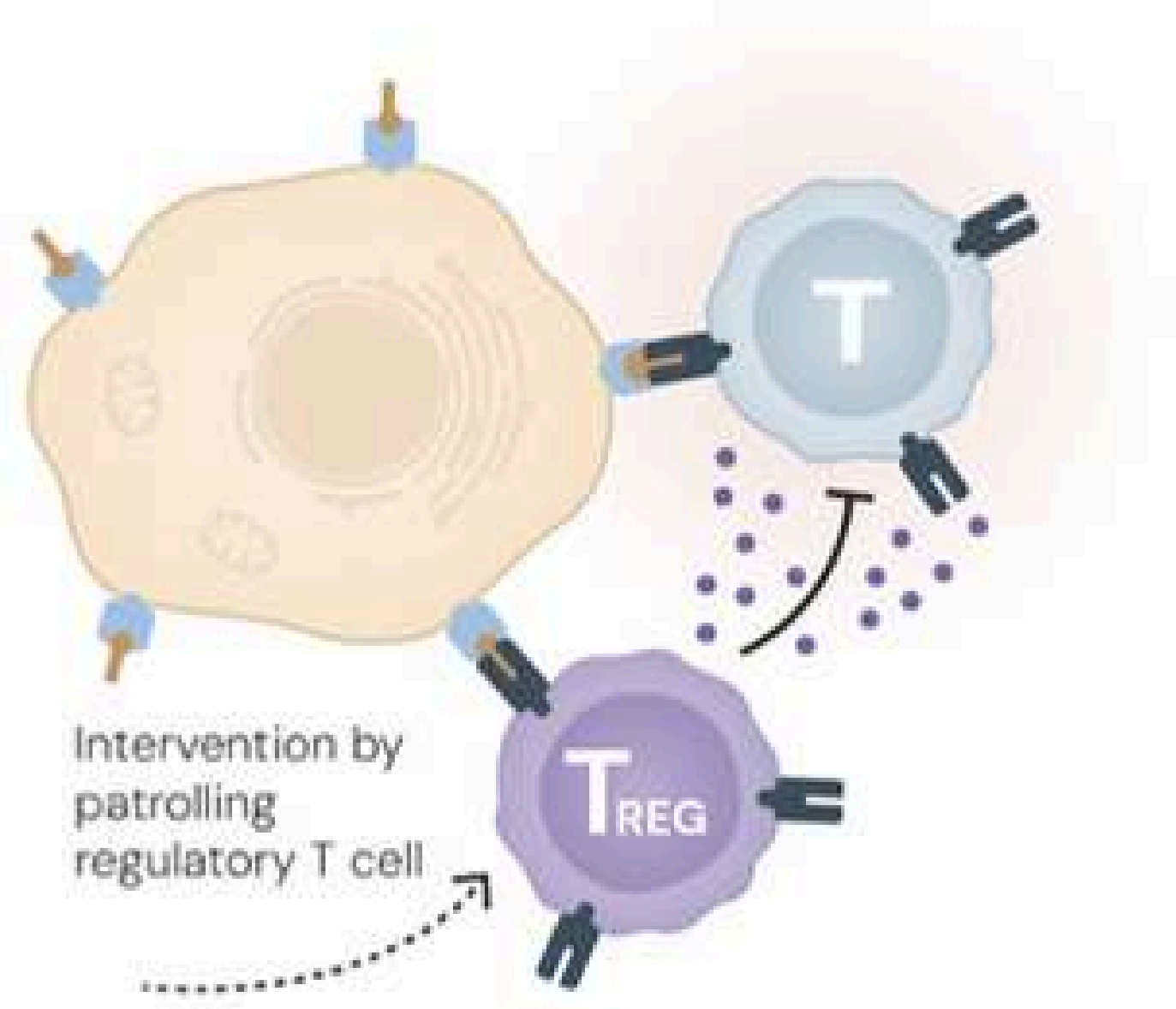
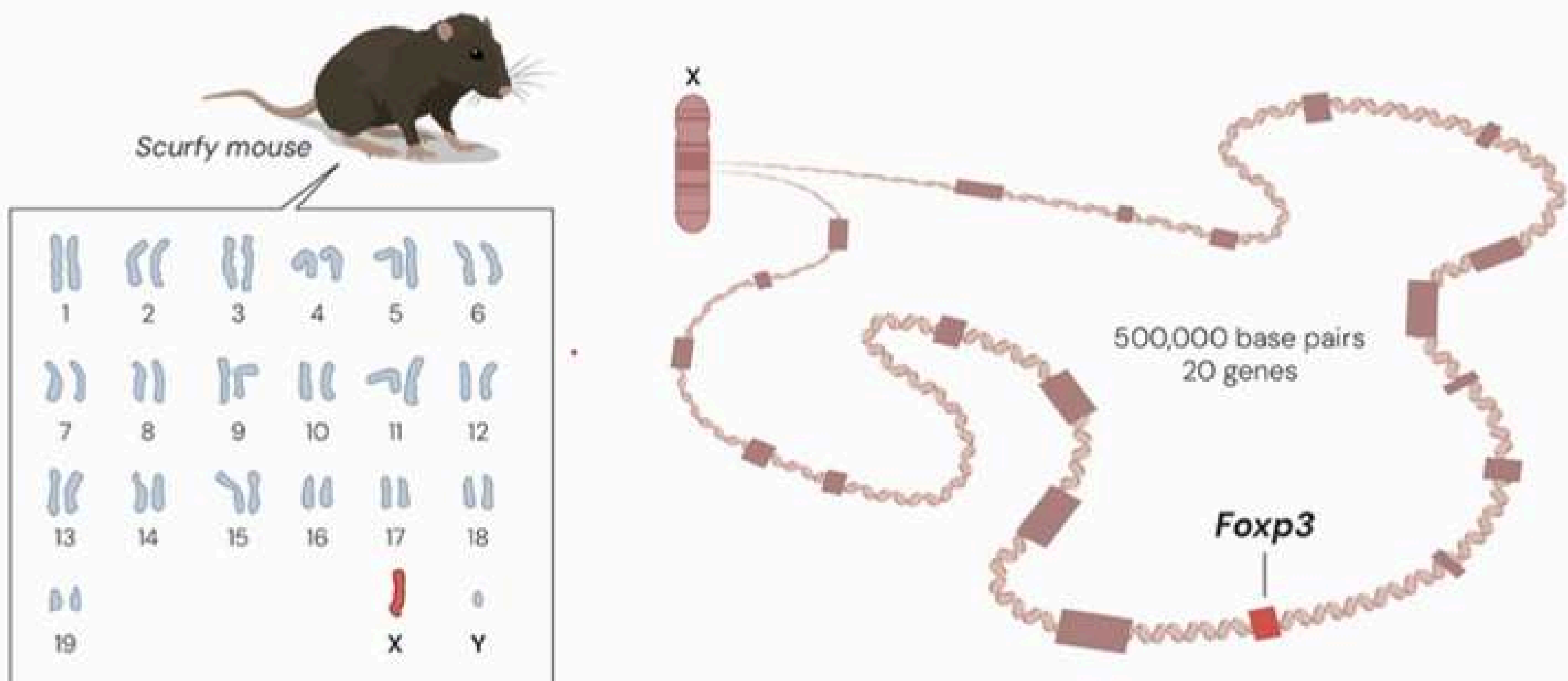


Figure 7



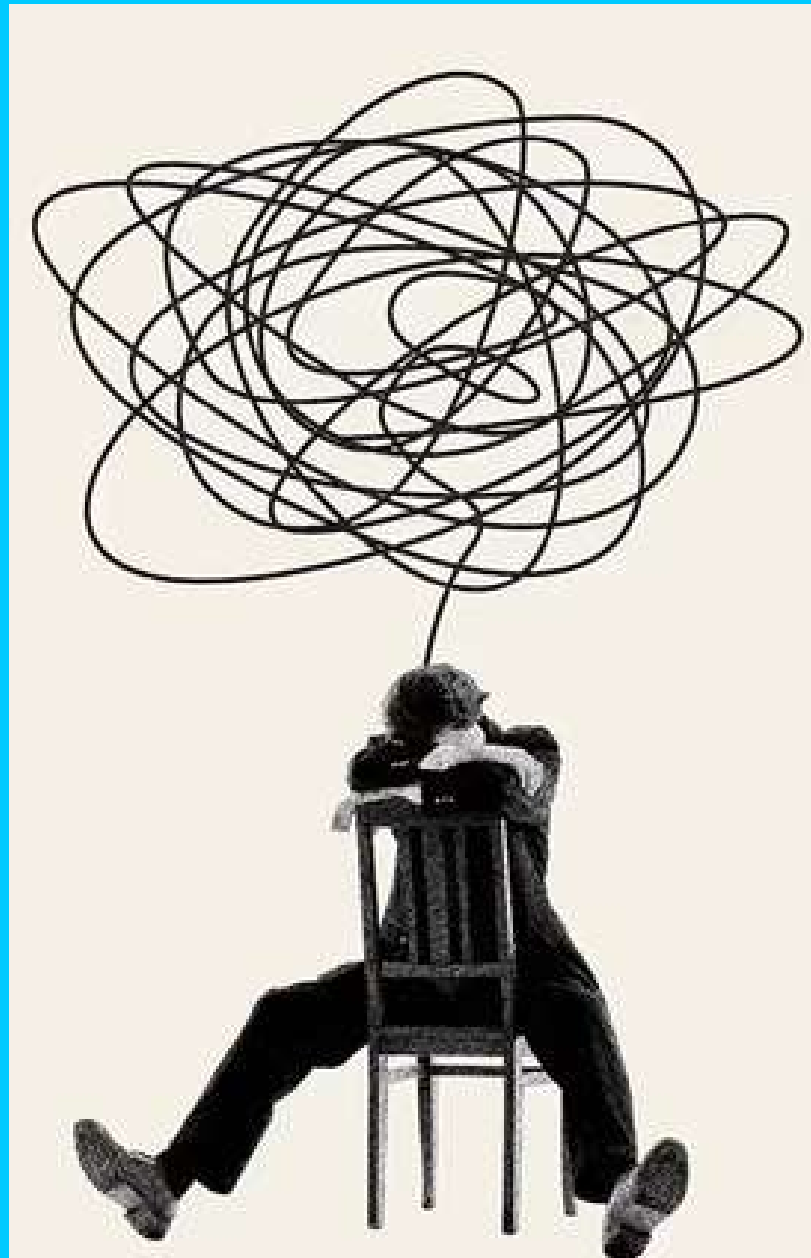
## Brunkow and Ramsdell find the scurfy mutation

The scurfy mutation causes a mutiny in the immune system. Brunkow and Ramsdell succeeded in narrowing down the area of the mutation and locating it in the *Foxp3* gene, which turned out to be decisive in the development of regulatory T cells.

Figure 6

# WAT HEEFT DIT MET VEERKRACHT TE MAKEN VRAAG JE JE MISCHIEEN AF?

- Het immuunsysteem en het zenuwstelsel werken nauw samen.
- Via stresshormonen en het zenuwstelsel staan je brein en lichaam voortdurend met elkaar in contact.
- Als stress lang aanhoudt, blijft het lichaam in een soort waakstand staan. Dat maakt herstellen en goed reguleren moeilijker.



**“Wat nou, als onze sociaal en emotionele toestand meer invloed heeft op onze gezondheid dan gedacht?.”**

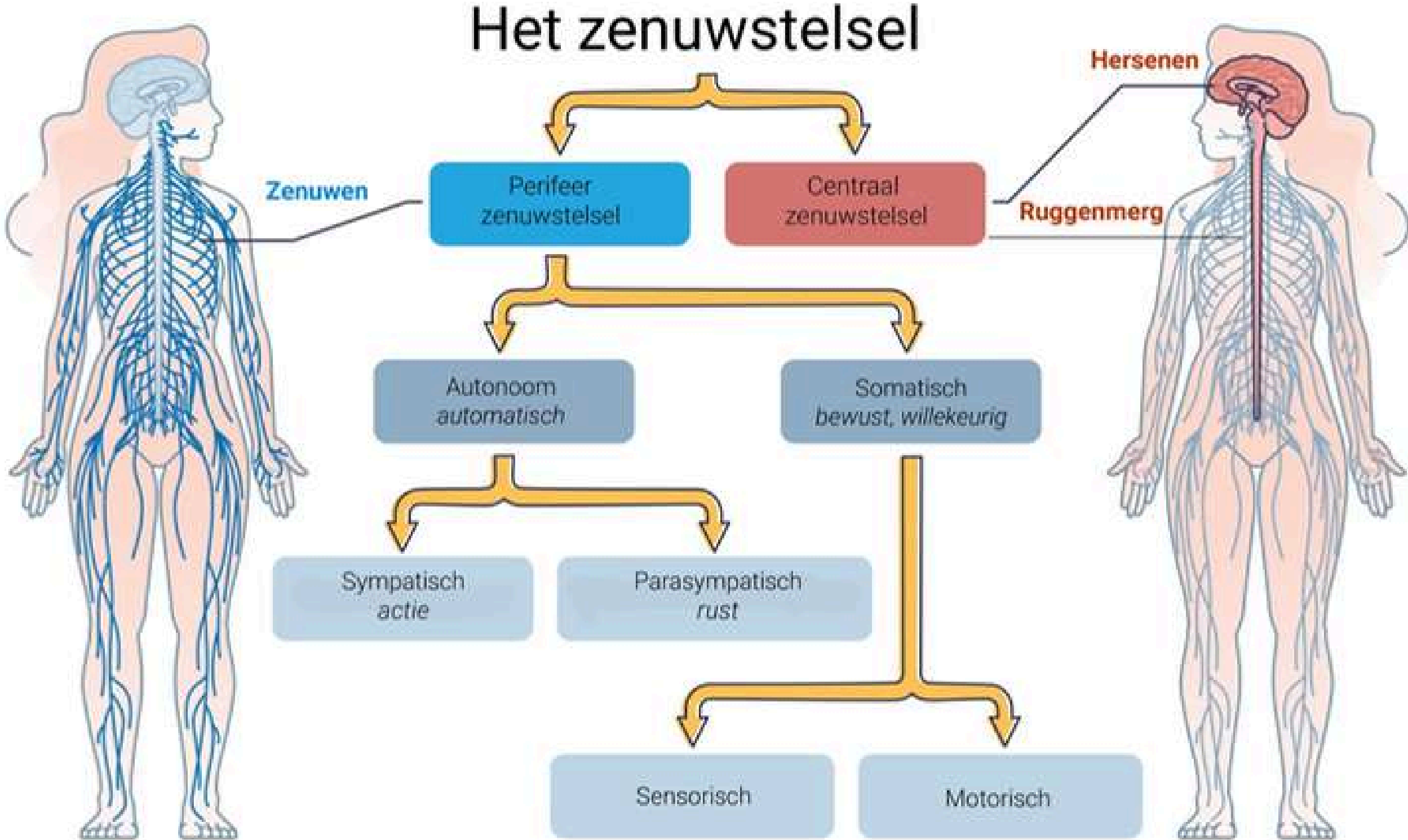


# HOE ZIT DAT NOU EIGENLIJK, STRESS?



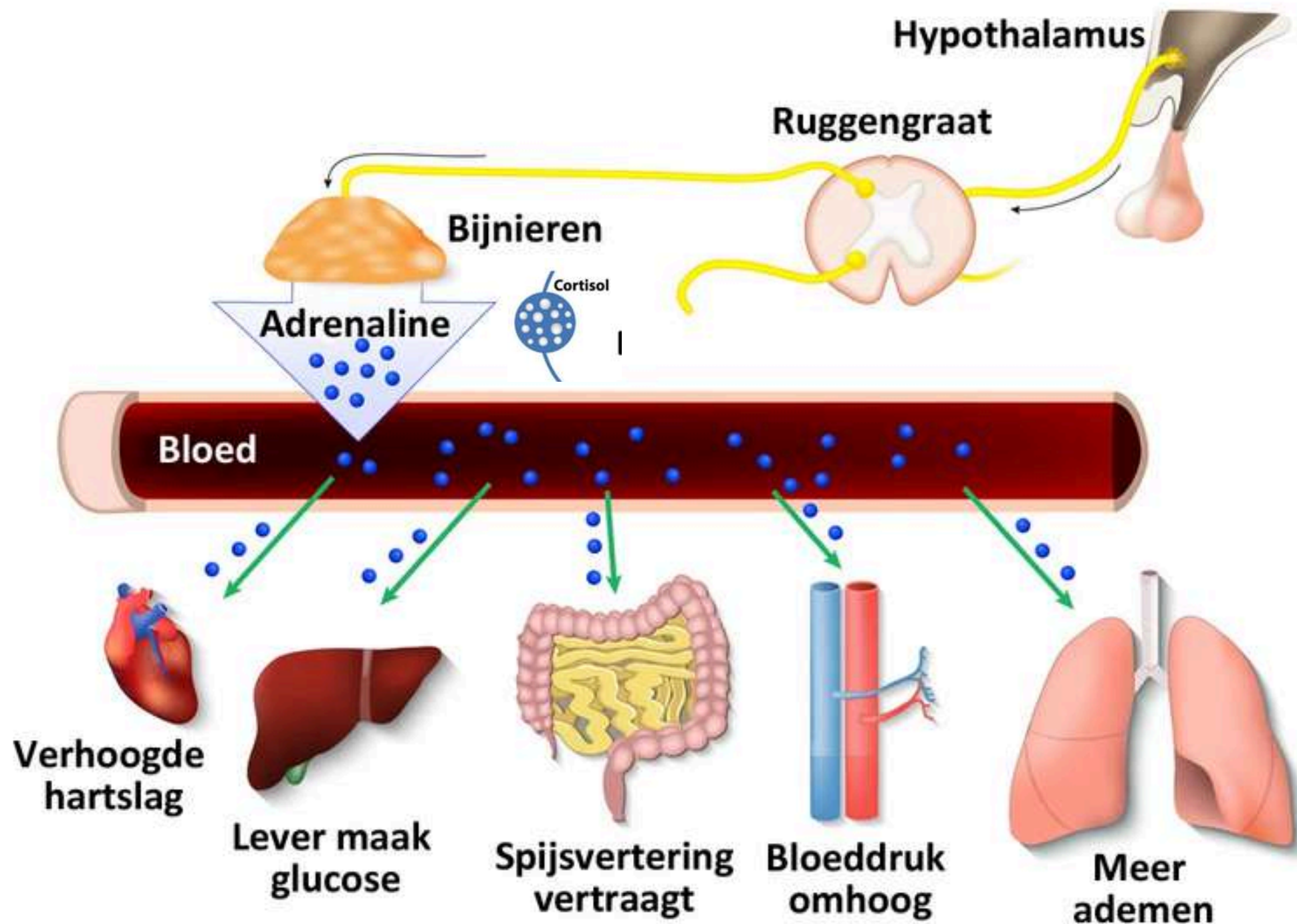
Okeee...  
Op zich best handig nu  
die adrenaline...

# ONS ZENUWSTELSEL IN EEN NOTENDOP:



# KOMT EEN BEER AANGELOPEN...

## Activatie van het stress-systeem



Run Forrest!



# Het dynamische evenwicht

## Sympathisch 'gaspedaal'

alert

lever geeft suiker af

zweetklieren actief (afkoeling)

bloedstolling



stress systeem in actie

hartslag en bloeddruk stijgen

buik- en blaasspiieren trekken samen

arm en beenspieren gespannen

## Parasympathisch 'accu-lader'

ademhaling normaal

zweeten stopt

spierspanning daalt



herstelsysteem in actie

hartslag en bloeddruk nemen af

voedsel weer verteerd

**Sympathisch zenuwstelsel** → activeren

**Parasympathisch zenuwstelsel** → herstellen

Ze werken niet als aan/uit-knoppen, maar als een dynamisch evenwicht.

**HET ZIJN DUS VAAK DE STERKSTE DIE UITVALLEN  
WANT DIE GAAN MAAR DOOR...**

**WANT ALS EEN ZENUWSTELSEL  
LANGDURIG 'AAN' STAAT, FUNCTIONEERT  
HET LICHAAM FUNDAMENTEEL ANDERS.**

- 1. Verstoot je slaap**
- 2. Verzwakt de afstemming van je immuunsysteem**
- 3. Brengt je darmflora uit balans**
- 4. Maakt je gevoeliger voor ontstekingen**

**Balans is dus geen rust — maar flexibiliteit**



# **WAT ZIEN WE NU?**

**Studenten vallen uit.**

-

**Veel leraren overbelast.**

-

**Veel ziekte verzuim**

**Niet omdat ze zwak zijn maar omdat hun systemen te lang sterk moesten zijn.**

# DE HELFT VAN DE STUDENTEN ERVAART PSYCHISCHE KLACHTEN...

RIVM, 2023

## ONZE STUDENTEN

44 % van de studenten ervaart depressie-/angstklacht en emotionele uitputtingsklachten, prestatiedruk of (heel) veel stress en eenzaamheid.

*RIVM Monitor Mentale gezondheid 2023*

## KANSEN GELIJKHEID

Mentale klachten hangen sterk samen met studieproblemen, studievertraging en risico op studie-uitval.

*Trimbos-instituut, Studentenmonitor 2023.*

## SLB

Hoewel mentoren steeds vaker worden ingezet bij mentale gezondheid en loopbaanbegeleiding, ontbreekt het aan effectieve en gebruiksvriendelijke middelen om hen daarin te ondersteunen.

*Trimbos Instituut, 2021*

## TOEKOMST

Stress blijft ook op volwassen leeftijd een probleem: 58% van de volwassenen loopt een matig tot hoog risico op depressie of angststoornissen

*Gezondheidsmonitor volwassenen, 2008–2022*

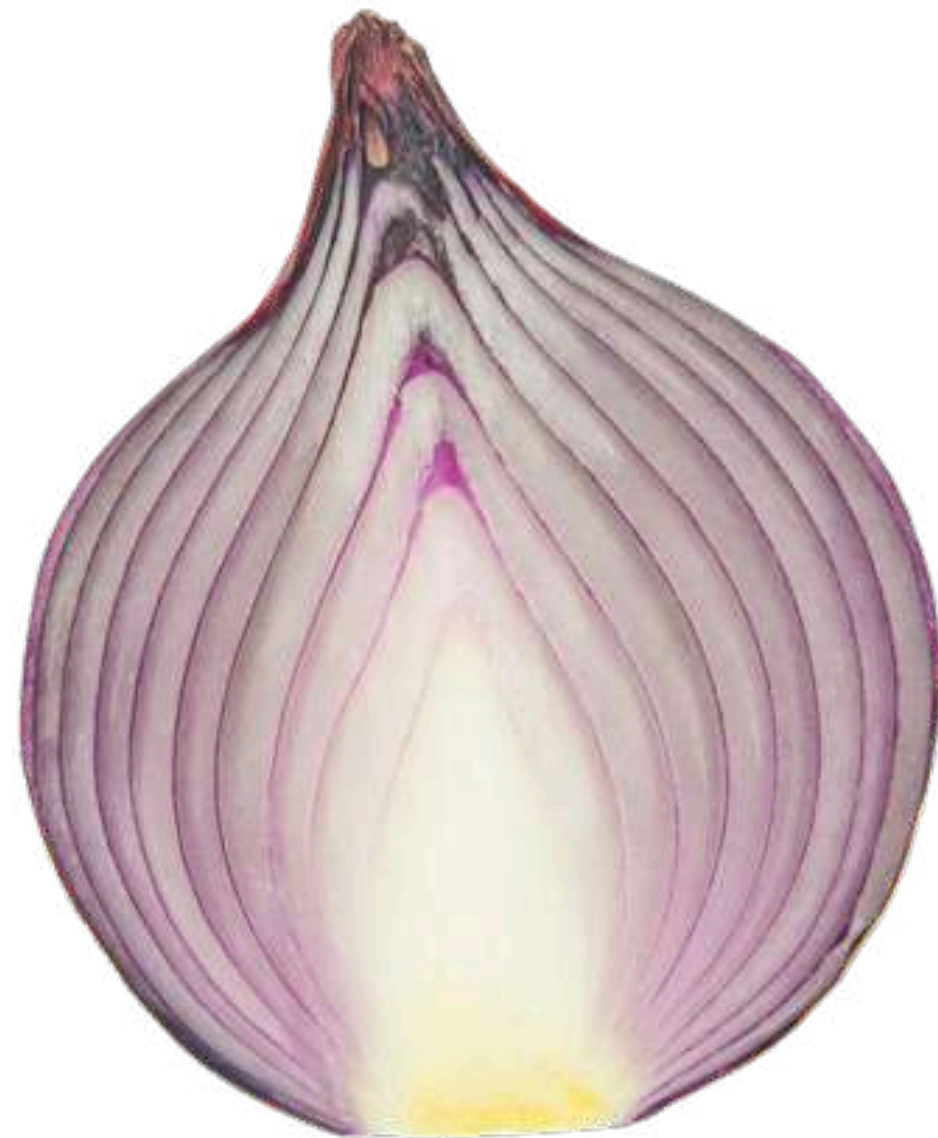


# VEERKRACHT

*De Geluksroute* helpt studenten hun mentale veerkracht, zelfvertrouwen en innerlijke kompas te versterken. Daardoor krijgen zij grip op hun eigen ontwikkeling en kunnen zij met meer rust, focus en plezier leren en leven.

*-De Geluksroute*

# HET KRACHTIGSTE WAT JE KUNT WORDEN IS JEZELF



Maar zo ben ik gewoon... toch?



# HOE WIJ DAT DOEN:



MEDITATIE

MINDSET

VOEDING

ADEMHALING

DANKBAARHEID

BEWEGING

INTUITIE

CREATIVITEIT

NLP

DOEN



Vertalen bewezen interventies uit o.a. positieve psychologie, mindfulness en NLP naar korte, praktische lessen.

Studenten leren hun lichaam en brein begrijpen, zodat hoofd, hart en handen meer samenwerken

De Geluksroute signaleert wat studenten nodig hebben, biedt passende lessen aan, stimuleert reflectie en meet de impact

We maken mentale vaardigheden toegankelijk door ze te koppelen aan herkenbare situaties uit het leven van studenten.

We leren studenten dat zij zelf invloed hebben op hun welzijn en ontwikkeling.

Reflectiemomenten die studenten helpen zichzelf te begrijpen

# EEN KLEINE GREEP

**WAT HET  
SYSTEM  
ANTOONBAAR  
KALMEERT:**

**01**

ADEMHALING EN MEDITATIE

**02**

LICHAAMSBEWEGING (YOGA)

**03**

SLAAP

**04**

(SOCIALE) VEILIGHEID

**05**

NATUUR, GEZONDE VOEDING

**06**

EMOTIONELE VERWERKING  
(DANKBAARHEID)

# Voor wie?

Voor de leerling

Voor de studenten

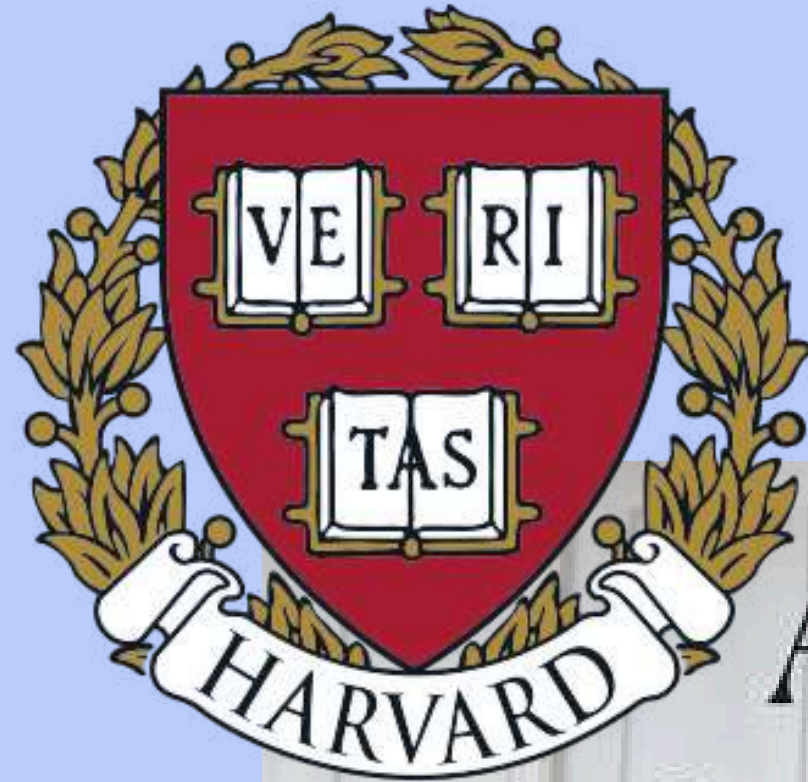
Voor onszelf



Let's  
PRACTICE



**FEEL FREE  
TO SAY NO**



# Learning not to fear

Although the practices of mindfulness and meditation are thousands of years old, research on their health benefits is relatively new, but promising.

# Oefening: **EVEN WAT BEWUUSTER**

**Bespreek in tweetallen (3 min)**

- 1. Wat doe jij structureel als het druk wordt, waarvan je weet: dit helpt eigenlijk niet? (sympatisch)**
- 2. Wat zou het jou opleveren als veerkracht toeneemt?**

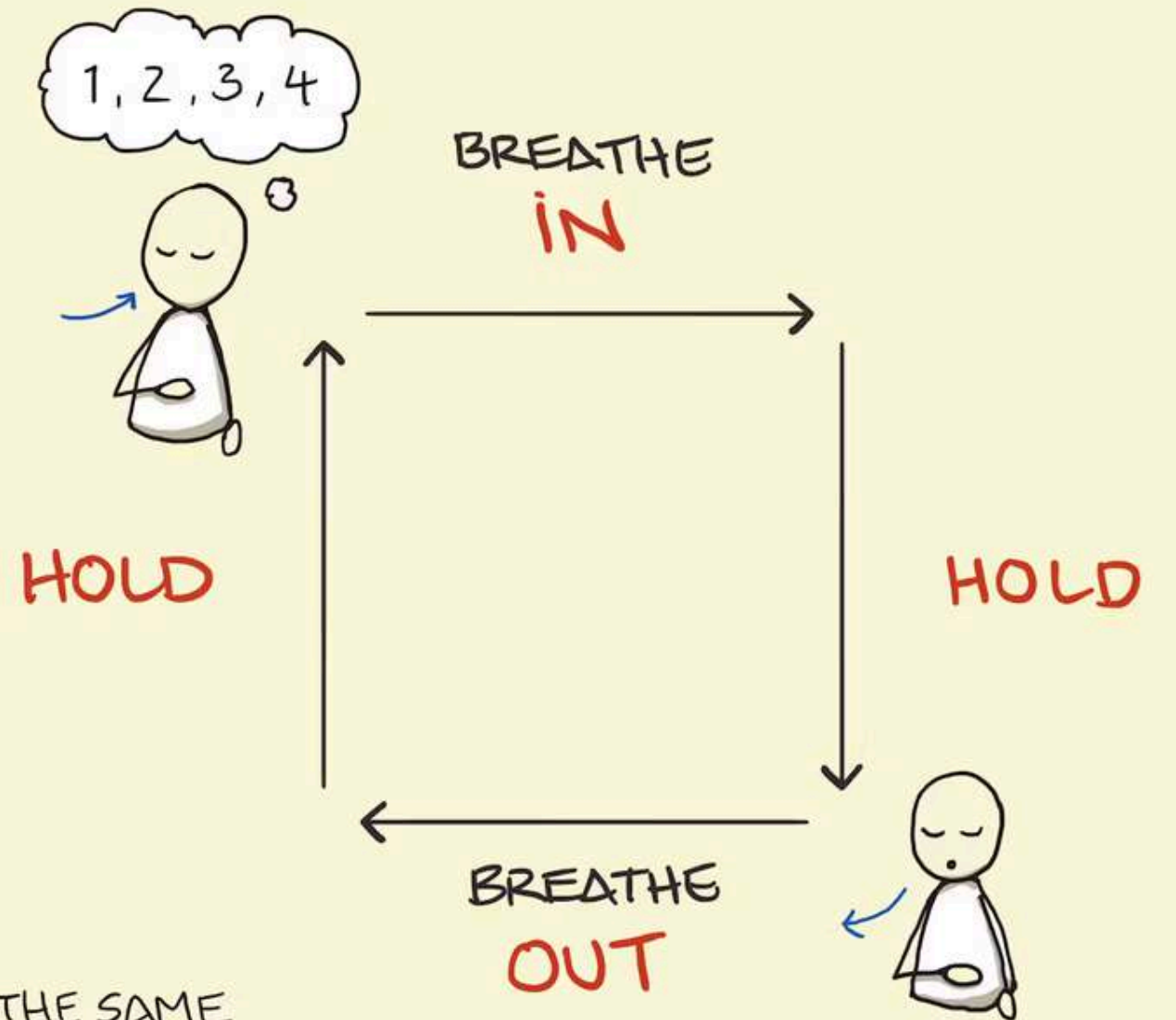
## Oefening:

# ADEMEN

1. GA EVEN RECHTOP ZITTEN. ZET BEIDE VOETEN OP DE GROND.
2. ADEM IN DOOR JE NEUS (4 SEC)
3. HOU JE ADEM VAST (4 SEC)
4. ADEM UIT DOOR JE MOND (4 SEC)
5. HOU JE ADEM WEER VAST (4 SEC)
6. ADEM WEER IN DOOR JE NEUS... ENZ

**JE VERTELT JE ZENUWSTELSEL: "HET MAG IETS TERUGSCHAKELLEN."**

## BOX BREATHING



DO THE SAME  
COUNT ON EACH SIDE

sketchplanations

**Oefening:**

# **SYSTEEM TERUG NAAR BASELINE.**

**Stap 1 – Activeer (20 sec)**

Trek je schouders zo hoog mogelijk op, span stevig aan en adem door.  
Laat los na 10 seconden

**Stap 2 – Kaak (20 sec)**

Klem je kiezen stevig op elkaar, houd vast.  
Laat los na 10 seconden en voel het verschil.

**Stap 3 – Handen (20 sec)**

Knijp je vuisten zo hard mogelijk samen, houd vast.  
Laat los na 10 seconden en voel het verschil.

Oefening:

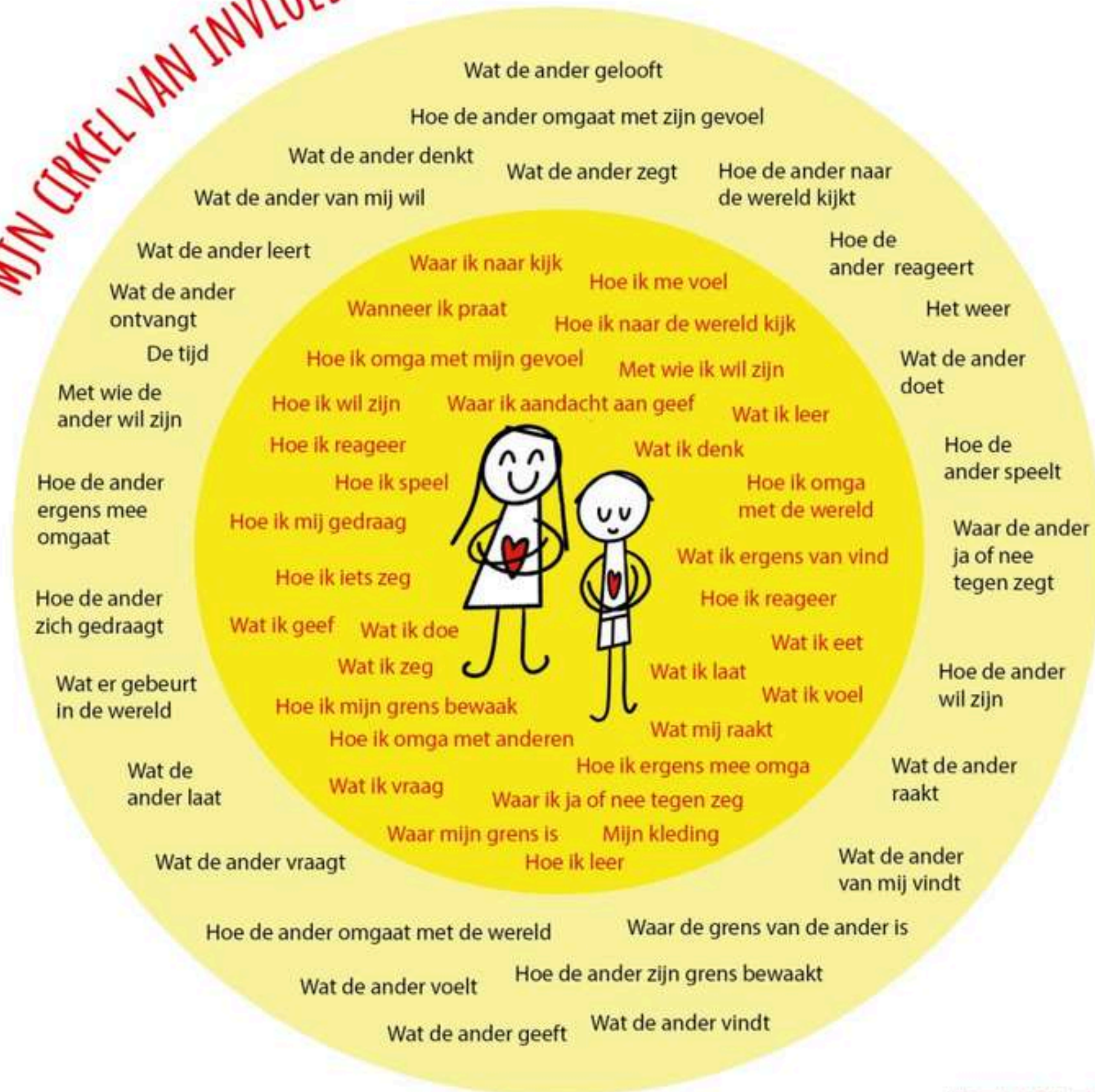
# CIRKEL VAN INVLOED

1. Schrijf voor jezelf 3 situaties op die je stress geven.



# Oefening: CIRKEL VAN INVLOED

**MJN CIRKEL VAN INVLOED**



Hier heb ik invloed op  
Hier heb ik geen invloed op

Oefening:

# CIRKEL VAN INVLOED

Verdeel ze nu in drie categorieën:

1. **Direct beïnvloedbaar** – hier kan ik zelf iets aan doen.
2. **Indirect beïnvloedbaar** – ik heb beperkte invloed.
3. **Niet beïnvloedbaar** – dit ligt buiten mijn controle.

**Kijk vervolgens: waar gaat jouw energie meestal naartoe?**

**Even  
tussendoor...**

**JE BENT HET PRODUCT  
VAN DE 5 MENSEN MET  
WIE JE HET MEEST  
OMGAAT**



**Hoe zit dat  
eigenlijk bij jou?**

Oefening:

# KRACHT VAN MINDSET

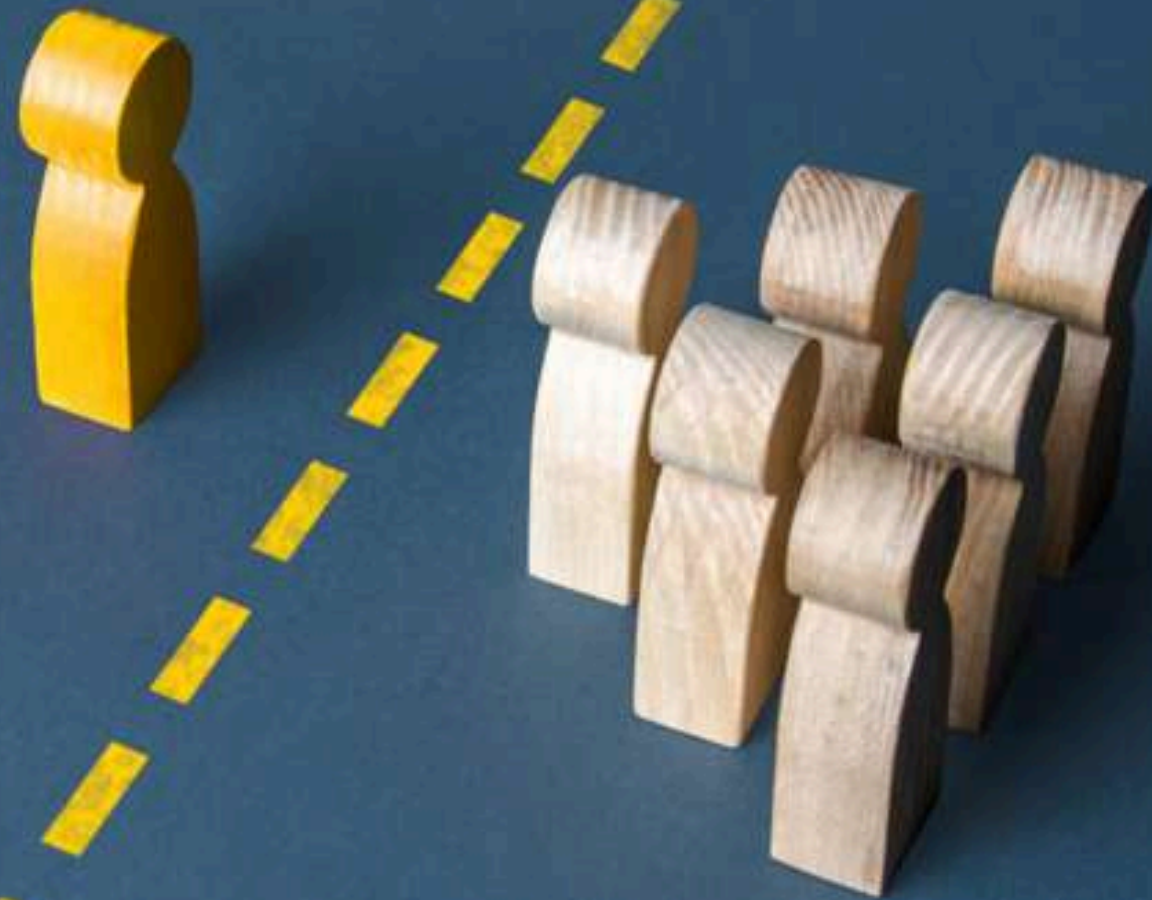
Zo sterk  
als staal!



Of als een  
boom!!



# Oefening: **GRENZEN VOELEN**



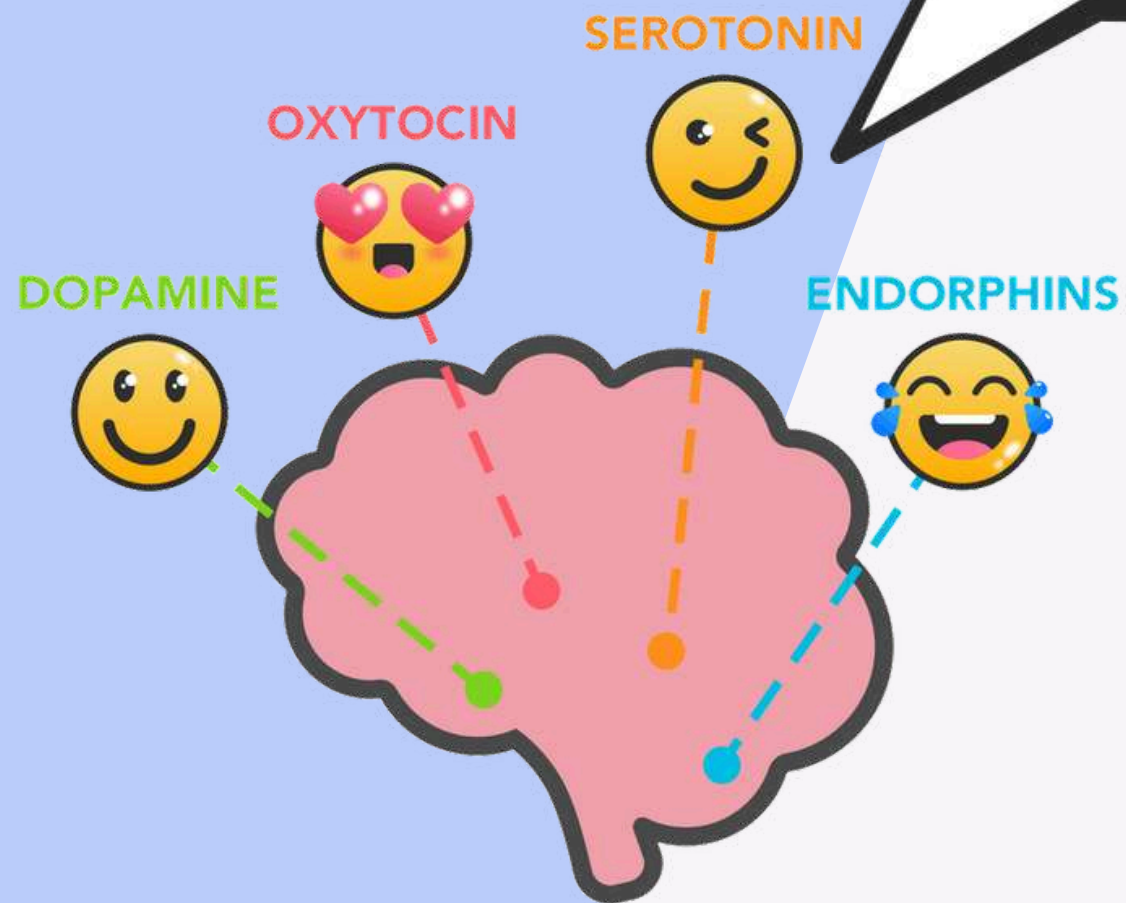
**“Grenzen worden  
overschreden omdat mensen  
de signalen te laat herkennen  
en opmerken.”**

Oefening:

# KRACHT VAN DANKBAARHEID

I am grateful for

Schrijf elke dag 5 dingen op waar je dankbaar voor bent voor het slapen en je leeft langer en gelukkiger!





**“Dank je wel!”**



**Enjoy2Learn**

# WAT WIJ DOEN:



**SLB**

**01**

WELZIJN TEST EN QUICKSCAN  
VOOR BEGELEIDER OP MENTAAL  
WELZIJN VAN STUDENT

**02**

DIGITALE LESMETHODE  
MENTAAL WELZIJN MET  
GEPERSONALISEERDE  
LEERROUTE

**03**

PRINCIPES PERSOONLIJKE  
ONTWIKKELING  
ONDERGEBRACHT IN THEMA'S

**04**

PERSOONLIJK  
ONTWIKKELPORTFOLIO

**05**

TRAININGEN

# INHOUD METHODE

KERNLESSEN

NLP  
MINDSET  
VOEDING  
BEWEGING  
ADEMHALING  
MEDITATIE  
INTUITIE  
DANKBAARHEID  
CREATIVITEIT  
INSPIRATIE

THEMA'S

MINDFULNESS  
TOEKOMST  
IDENTITEIT  
ORGANISEREN  
ZELFVERTROUWEN  
ORGANISEREN  
  
(NOG MEER THEMA'S IN  
ONTWIKKELING)

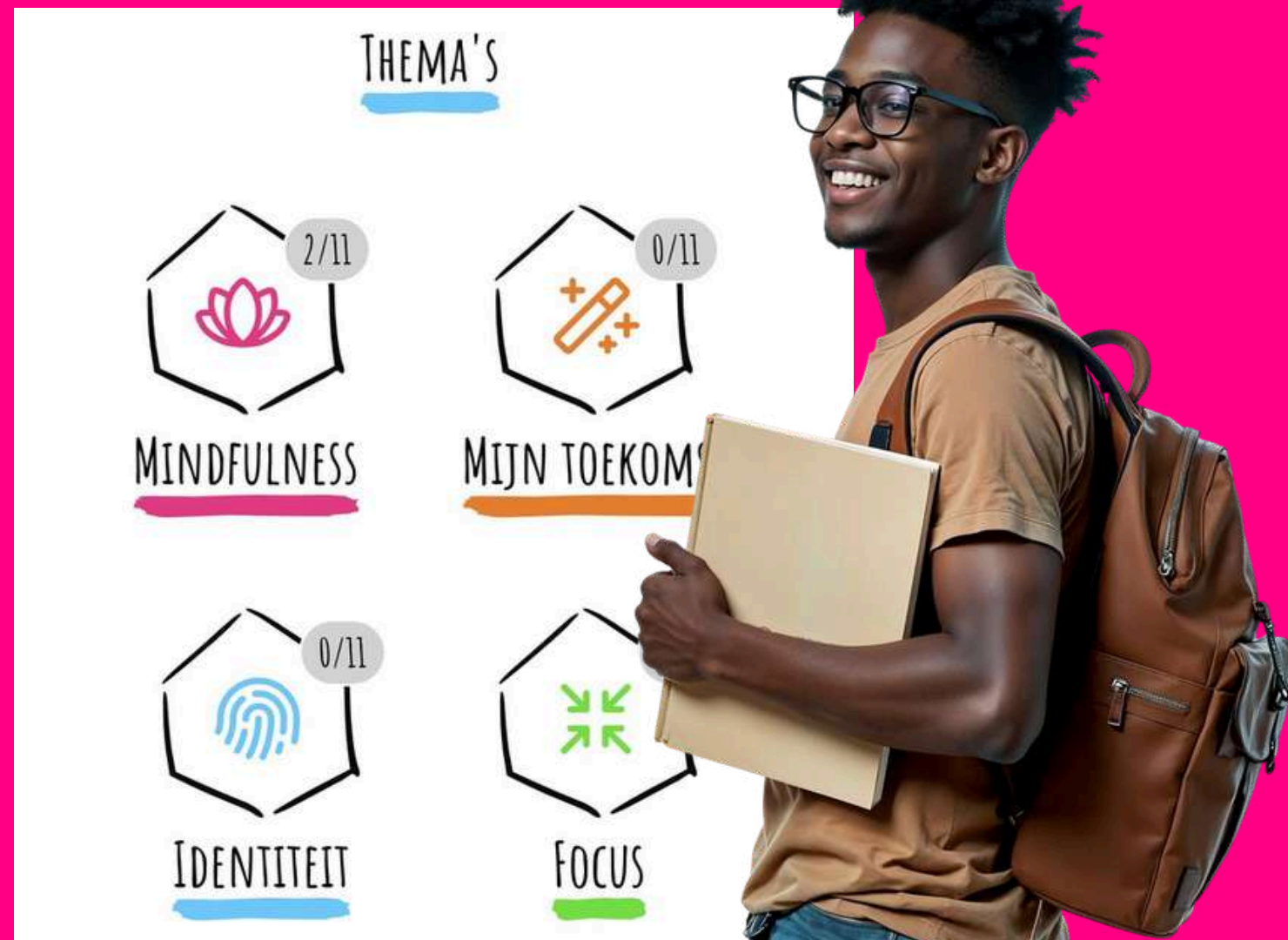
WERKWIJZE

WELZIJN TEST (QUICKSCAN)  
GEPERSONALISEERDE ROUTE  
VIDEO'S  
VERHALEN  
OPDRACHTEN  
QUOTES  
PERSOONLIJKHEIDSTESTEN

PORTFOLIO

BIEB MET FAVORIETEN  
UITSLAG TESTEN  
ONTWIKKELPUNTENLIJSTE  
DROOMCOLLAGE

# GEWENSTE OPBRENGST VOOR STUDENTEN:



• Zichzelf beter leren kennen en ontdekken wat belangrijk voor hen is

• Het begrijpen en erkennen van emoties en overtuigingen

• Omgaan met tegenslagen, positief denken, ook als dingen lastig zijn

• Leren hoe ze lichaam en geest positief kunnen beïnvloeden

• Fouten zien als kansen om te groeien

• Zelfvertrouwen, moed en geloven in hun kracht

• Meer in het moment leven

• Vriendelijkheid en empathie, voor zichzelf en voor anderen

• Zichzelf accepteren en goed voelen over zichzelf

• Een groeimindset ontwikkelen

# WAT BRENGT HET SLB:

Leerling: Sami

Datum laatst afgeronde quiz: 02/12/2025

Totaal aantal voltooide lessen: 1

INZIEN



Leerling: Anne

Datum laatst afgeronde quiz: 02/12/2025

Totaal aantal voltooide lessen: 1

INZIEN

○ Hoe fijn vind jij het om naar school te gaan?

antwoord: 5

● Hoe fijn vind jij het om naar huis te gaan?

antwoord: 8,5

○ Welk cijfer geef je jouw leven?

antwoord: 5,5

● Hoe vaak ervaar jij stress met het maken van toetsen?

antwoord: 8

Op hoeveel schermtijd zit je gemiddeld per dag doordeweeks?

antwoord: **Ongeveer 8 uur**

**Snel zicht op de student met Quickscan  
(AVG proef)**

**Doorlopende leerlijn**

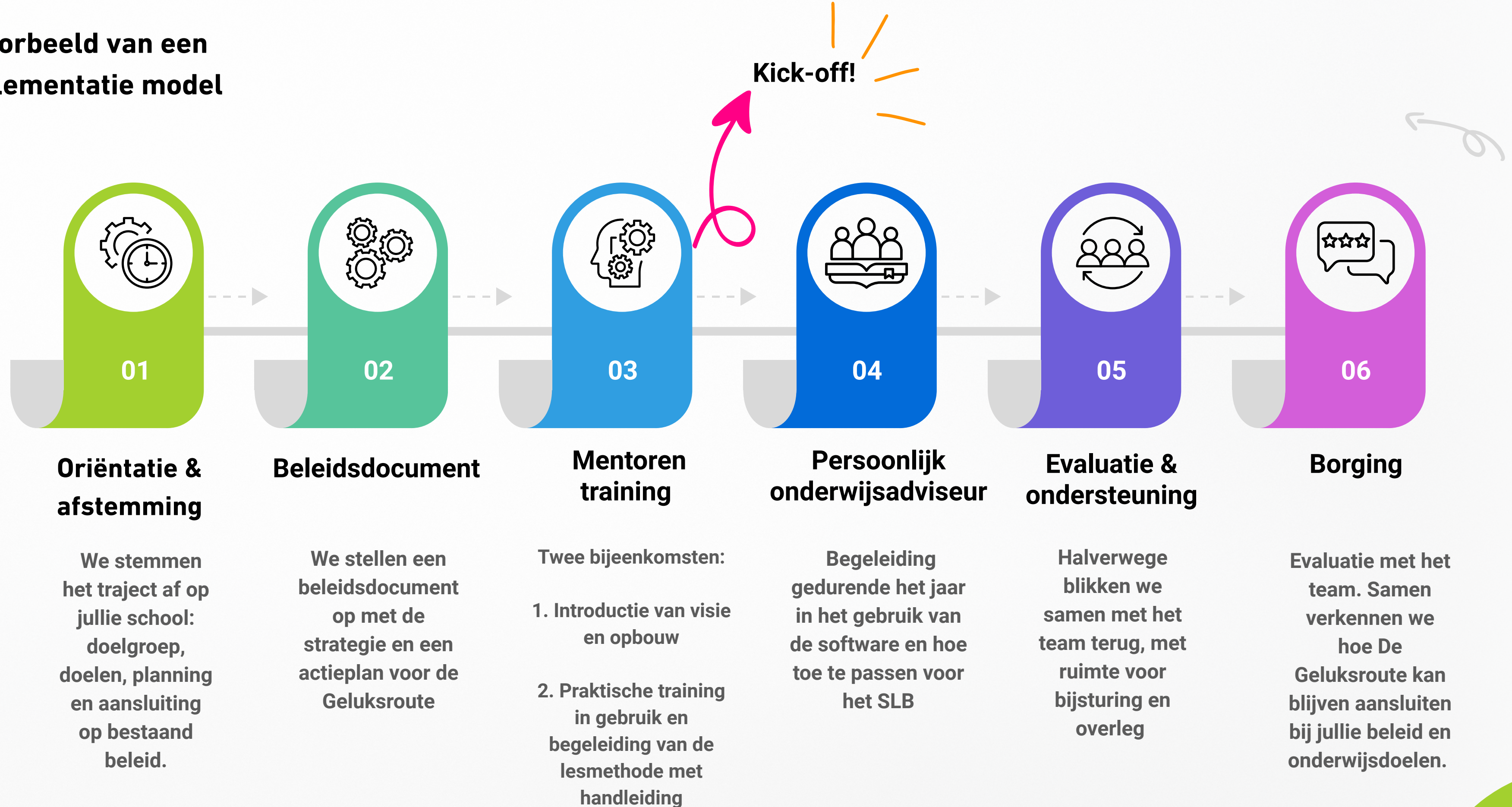
**Geen voorkennis nodig**

**Studenten werken 20 a 30 min (zelfstandig)  
aan een les**

**Inspirerende lessen**

# WE BEGELEIDEN JULLIE STAP VOOR STAP

Voorbeeld van een implementatie model



# INKIJKJE IN BEVINDINGEN TOT NU TOE



Wat heeft De Geluksroute tot nu toe jou het meest gebracht?

81 antwoorden

Ademhaling

beter voor mijzelf

Zelfvertrouwen en progressie in zelf-ontwikkeling. Ook ben ik gestart met de 30 yoga challenge vind dat erg waardevol. Hierdoor ben ik me ook meer gaan verdiepen in mindfulness en heb gesprekken gehad met een docente die ook yoga les geeft

hoe ik me rustig kan houden in stressvolle situaties

Extra informatie die ik niet wist

dankbaarheid voor verschillende dingen in mijn leven

Helemaal niks

Het heeft mij geholpen met een planning maken.

Wat ben je door De Geluksroute anders gaan zien of doen?

82 antwoorden

Ik ben er wel achtergekomen dat ik het stukje psychologie erachter interessanter vind

ik snap beter waardoor ik dichtsla tijdens stressvolle momenten

Zelfverzekerder proberen te zijn

Verder leren kijken

geen zin in meer in de mentorles

Minder stressen.

niet zoveel

Bepaalde dingen in het leven zie ik nu mooier en positiever.

sommige handelingen in moeilijke situaties

# HEB JE NOOG VRAGEN?



[degeluksroute.com](https://degeluksroute.com)



[Eline@degeluksroute.com](mailto:Eline@degeluksroute.com)



06 - 33 9195 60

OF **BEL ME**

