



Delft University of Technology

Gelukskaarten

Bouwstenen van een leuk leven

Desmet, P.M.A.

DOI

[10.5281/zenodo.14632940](https://doi.org/10.5281/zenodo.14632940)

Publication date

2024

Document Version

Final published version

Citation (APA)

Desmet, P. M. A. (Author). (2024). Gelukskaarten: Bouwstenen van een leuk leven. Digital or Visual Products, Delft University of Technology, Faculteit Industrieel Ontwerpen.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14632940>

Important note

To cite this publication, please use the final published version (if applicable).
Please check the document version above.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

Takedown policy

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights.
We will remove access to the work immediately and investigate your claim.



23 Gelukskaarten

Bouwstenen van een leuk leven

Nieuwsgierigheid, vrijheid, medeleven, vriendschap en nog veel meer: deze kaarten geven je 23 bouwstenen voor een gelukkig leven!

Tien kaarten gaan over positieve emoties die ons dagelijks leven vrolijker maken, zoals vreugde, trots, en hoop. De andere dertien kaarten staan voor basisbehoeften die belangrijk zijn voor ons welzijn, zoals veiligheid, rechtvaardigheid, en saamhorigheid.

Gebruik de kaarten om inspiratie op te doen, je creativiteit te prikkelen, of om te bedenken hoe je meer geluk kunt brengen in je eigen leven en dat van anderen.



Hoe gebruik je de gelukskaarten?

Het is helemaal aan jou hoe je de kaarten wilt gebruiken—of het nu is om een leuk gesprek te starten, je onderzoek te informeren, of nieuwe ideeën op te doen. Hier zijn vier manieren om je op weg te helpen:

Positieve gesprekken

Spread de kaarten uit op tafel. Laat iedereen een kaart kiezen die een emotie of behoefte weergeeft die ze vaak voelen (bijvoorbeeld op school of thuis). Vertel elkaar over momenten waarop je deze emotie of behoefte hebt ervaren. Kies daarna een kaart die je vaker zou willen ervaren en bedenk samen manieren om dit te bereiken.

Doel van de week

Leg de kaarten op tafel en laat iedereen er één kiezen waar ze zich de komende week op willen focussen. Hang de gekozen kaart op een zichtbare plek (zoals de koelkast of je bureau) en ontdek hoe je die emotie of behoefte kunt opnemen in je dagelijkse activiteiten.

Leef je in

Gebruik de kaarten om je in te leven in anderen (zoals vrienden of leraren). Vraag hen om kaarten te kiezen die hen goed beschrijven. Of vraag ze kaarten te kiezen die ze in een bepaalde situatie missen. Hun keuze kan een goed begin zijn voor een gesprek over geluk.

Ochtendritueel

Begin je dag door een willekeurige kaart te kiezen. Gebruik de kaart als inspiratiebron voor je dagelijkse activiteiten. Kijk hoe en wanneer je deze emotie zelf kunt voelen en anderen kunt laten voelen, of hoe je deze behoefte kunt vervullen bij jezelf en bij de mensen om je heen.

COLOPHON

Je kunt de Gelukskaarten downloaden via www.diopd.org.

De kaarten zijn ontwikkeld door onderzoekers en studenten van het Delft Institute of Positive Design in samenwerking met ontwerper Ane de la Brena. Ze zijn ontworpen voor creatieve projecten met jongeren vanaf 10 jaar en maken deel uit van het project "Kind! Wat zou jij doen?! Kinderen en jongeren adviseren ouders over opvoeden en opgroeien: ontwerpgericht onderzoek naar wat werkt volgens de jeugd." Dit project is een samenwerking tussen TU Delft, Hogeschool Windesheim (lectoraat Jeugd), Stichting Garage2020, Stichting Kinderperspectief, de Universiteit van Amsterdam, Rijksuniversiteit Groningen, en SWV Amsterdam/Diemen.

Concept Pieter Desmet

Beeldselectie Ankita Arora, Chiara Volpi, Niko Vegt, Ane de la Brena, en Pieter Desmet

Ontwerp Ane de la Brena

Achtergrond

De Gelukskaarten zijn een aanpassing van de "Design for Happiness Deck", oorspronkelijk gepubliceerd in 2017 door het Delft Institute of Positive Design. De positieve emoties zijn gebaseerd op onderzoek van Desmet (2012) en Yoon (2018), en de behoeften op werk van Desmet en Fokkinga (2020).

Financiering

De ontwikkeling van de kaarten is mede mogelijk gemaakt door een ZonMW-subsidie (nummer 07440332110028), programma "Wat werkt voor we jeugd", en door een VICI-subsidie (nummer 453-16-009) van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO), toegekend aan P.M.A. Desmet.

Gebruiksvoorwaarden

De Gelukskaarten vallen onder een Creative Commons licentie (CC BY-NC-ND 4.0). Dit betekent dat je de kaarten mag delen voor niet-commerciële doeleinden, zolang je de juiste credit geeft, een link naar de licentie vermeldt, en het originele materiaal niet aanpast. Voor licentiegegevens, zie:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Referentie

Gebruik in communicatie over de Gelukskaarten de volgende referentie: Desmet, P.M.A. (2024). 23 Gelukskaarten: Bouwstenen van een leuk leven. Delft, Technische Universiteit Delft. ISBN: 978-94-6384-645-5.

Referenties

- Delft Institute of Positive Design (2024). Design for Happiness Deck. Delft, Delft University of Technology. ISBN: 978-94-92516-86-2
- Desmet, P. & Fokkinga, S. (2020). Beyond Maslow's pyramid: Introducing a typology of thirteen fundamental needs for human-centered design. *Multimodal technologies and interaction*, 4(3), 38.
- Desmet, P.M.A. (2012). Faces of product pleasure: 25 Positive emotions in human-product interactions. *International Journal of Design*, 6(2), 1-29.
- Yoon, J. (2018). Escaping the emotional blur: Design tools for facilitating positive emotional granularity. PhD thesis. Delft University of Technology.

Financiering

De ontwikkeling van de kaarten is mede mogelijk gemaakt door een ZonMW-subsidie (nummer 07440332110028), programma "Wat werkt voor we jeugd", en door een VICI-subsidie (nummer 453-16-009) van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO), toegekend aan P.M.A. Desmet.

Gebruiksvoorwaarden

De Gelukskaarten vallen onder een Creative Commons licentie (CC BY-NC-ND 4.0). Dit betekent dat je de kaarten mag delen voor niet-commerciële doeleinden, zolang je de juiste credit geeft, een link naar de licentie vermeldt, en het originele materiaal niet aanpast. Voor licentiegegevens, zie: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Referentie

Gebruik in communicatie over de Gelukskaarten de volgende referentie: Desmet, P.M.A. (2024). 23 Gelukskaarten: Bouwstenen van een leuk leven. Delft, Technische Universiteit Delft. ISBN: 978-94-6384-645-5.

Referenties

Delft Institute of Positive Design (2024). Design for Happiness Deck. Delft, Delft University of Technology. ISBN: 978-94-92516-86-2

Desmet, P. & Fokkinga, S. (2020). Beyond Maslow's pyramid: Introducing a typology of thirteen fundamental needs for human-centered design. *Multimodal technologies and interaction*, 4(3), 38.

Desmet, P.M.A. (2012). Faces of product pleasure: 25 Positive emotions in human-product interactions. *International Journal of Design*, 6(2), 1-29.

Yoon, J. (2018). Escaping the emotional blur: Design tools for facilitating positive emotional granularity. PhD thesis. Delft University of Technology.

23 Gelukskaarten

Bouwstenen van een leuk leven

Nieuwsgierigheid, vrijheid, medeleven, vriendschap en nog veel meer: deze kaarten geven je 23 bouwstenen voor een gelukkig leven!

Tien kaarten gaan over positieve emoties die ons dagelijks leven vrolijker maken, zoals vreugde, trots, en hoop. De andere dertien kaarten staan voor basisbehoeften die belangrijk zijn voor ons welzijn, zoals veiligheid, rechtvaardigheid, en saamhorigheid.

Gebruik de kaarten om inspiratie op te doen, je creativiteit te prikkelen, of om te bedenken hoe je meer geluk kunt brengen in je eigen leven en dat van anderen.

Hoe gebruik je de gelukskaarten?

Het is helemaal aan jou hoe je de kaarten wilt gebruiken—of het nu is om een leuk gesprek te starten, je onderzoek te informeren, of nieuwe ideeën op te doen. Hier zijn vier manieren om je op weg te helpen:

Positieve gesprekken

Spread de kaarten uit op tafel. Laat iedereen een kaart kiezen die een emotie of behoefte weergeeft die ze vaak voelen (bijvoorbeeld op school of thuis). Vertel elkaar over momenten waarop je deze emotie of behoefte hebt ervaren. Kies daarna een kaart die je vaker zou willen ervaren en bedenk samen manieren om dit te bereiken.

Doel van de week

Leg de kaarten op tafel en laat iedereen er één kiezen waar ze zich de komende week op willen focussen. Hang de gekozen kaart op een zichtbare plek (zoals de koelkast of je bureau) en ontdek hoe je die emotie of behoefte kunt opnemen in je dagelijkse activiteiten.

Leef je in

Gebruik de kaarten om je in te leven in anderen (zoals vrienden of leraren). Vraag hen om kaarten te kiezen die hen goed beschrijven. Of vraag ze kaarten te kiezen die ze in een bepaalde situatie missen. Hun keuze kan een goed begin zijn voor een gesprek over geluk.

Ochtendritueel

Begin je dag door een willekeurige kaart te kiezen. Gebruik de kaart als inspiratiebron voor je dagelijkse activiteiten. Kijk hoe en wanneer je deze emotie zelf kunt voelen en anderen kunt laten voelen, of hoe je deze behoefte kunt vervullen bij jezelf en bij de mensen om je heen.

COLOPHON

Je kunt de Gelukskaarten downloaden via www.diopd.org.

De kaarten zijn ontwikkeld door onderzoekers en studenten van het Delft Institute of Positive Design in samenwerking met ontwerper Ane de la Brena. Ze zijn ontworpen voor creatieve projecten met jongeren vanaf 10 jaar en maken deel uit van het project “Kind! Wat zou jij doen?! Kinderen en jongeren adviseren ouders over opvoeden en opgroeien: ontwerpgericht onderzoek naar wat werkt volgens de jeugd.” Dit project is een samenwerking tussen TU Delft, Hogeschool Windesheim (lectoraat Jeugd), Stichting Garage2020, Stichting Kinderperspectief, de Universiteit van Amsterdam, Rijksuniversiteit Groningen, en SWV Amsterdam/Diemen.

Concept Pieter Desmet

Beeldselectie Ankita Arora, Chiara Volpi, Niko Vegt, Ane de la Brena, en Pieter Desmet

Ontwerp Ane de la Brena

Achtergrond

De Gelukskaarten zijn een aanpassing van de “Design for Happiness Deck”, oorspronkelijk gepubliceerd in 2017 door het Delft Institute of Positive Design. De positieve emoties zijn gebaseerd op onderzoek van Desmet (2012) en Yoon (2018), en de behoeften op werk van Desmet en Fokkinga (2020).