

HET HOOFD HART HAND-BOEK

Handboek van het creatieve MindCare proces voor kunstdocenten

Kunst-concepten met & voor veerkrachtige jonge mensen



Je hart spreekt.
Je hand maakt
Je mond zingt
Je lijf beweegt
Je ogen dansen
Je vingers voelen
Je fantasie springt
Je heelt

We delen behoedzaam wat we echt vinden en voelen.
We willen niets verkeerd zeggen.
We vallen van binnen stil.
Wie ben ik om hier iets van te zeggen?
Wie zit er te wachten op wat ik vind en hoe ik het zie?

De tijd dwingt ons tot individueel, snel en goed
Ik vraag om samen, tijd en echte verbinding
Tijd om mij te ontwikkelen, mijn eigen tempo

Ik zit erop te wachten. Mijn ziel zit erop te wachten.
Ik moet expressie geven aan wat er binnen in mij leeft
Dat ik mij ongelukkig, ongezond, apathisch, boos en bang voel.
Het is er allemaal

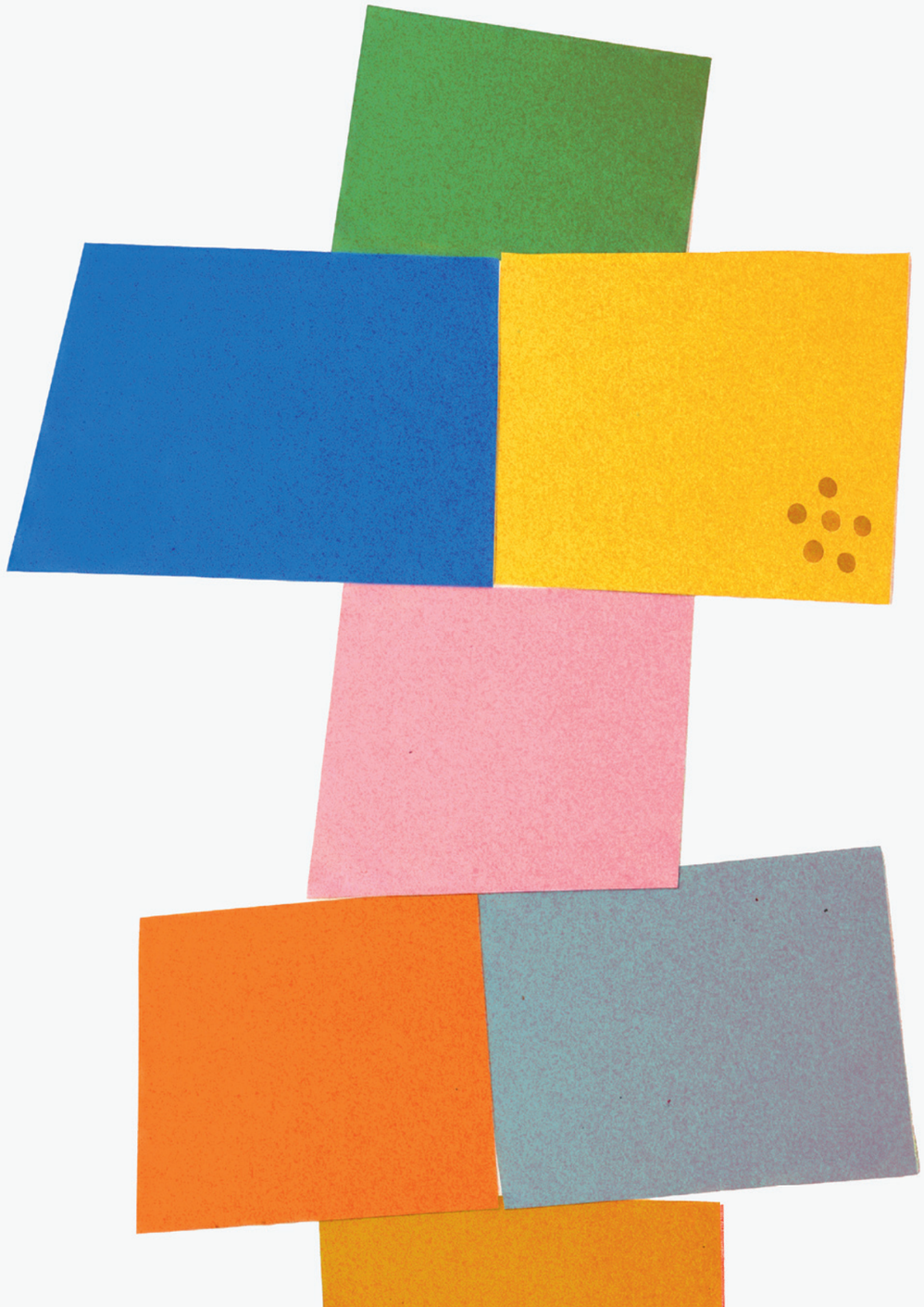
Wat ik voel & denk & wil, wil een vorm vinden
Is dat mijn creativiteit?
Is dat mijn heel-zijn

Leven zonder expressie is een leven zonder leven.
Mens worden begint bij menselijk zijn.
Vol onzekerheden, twijfels en verlangens.
Het masker af en blik naar binnen
Innerlijk inzicht
Inside-Insight

Hoe kijk je naar het diepere, onderliggende verhaal?
Hoe zet je verbeelding in, om andere perspectieven te kunnen zien en voelen
Hoe leer je de taal van het hart, het hoofd en handen?
Hoe vind je balans tussen helpen, helen en met je handen eraf blijven?

inhoudsopgave

Hoe gebruik ik dit handboek 09
Kaders in het handboek 11
Daisy Fancourt over kunst 12



Het creatieve MindCare proces 16

Concept 1 Het vage gebied 23
Concept 2 Safe, brave & adventure 25
Concept 3 Alle kunsten 30

WERKVORMEN

EMOTIES De emotieletterbak

Concepten om het eigen bewustzijn te scherpen

Het onderzoek

Concept 4 Kunstenaarsmindset 88
Concept 5 Flow 92

Verbinding met jezelf

Concept 6 De Heldenreis 95
Concept 7 De attitudebril 100
Concept 8 Bewustzijn 102

Verbinding met de ander

Concept 9 Spiegelneuronen 104
Concept 10 Zelf doen 106

Rol van de docent

Concept 11 Balans 109
Concept 12 Follow your Bliss 110

INSPIRATIE tussen kunst & wetenschap 112



Hoe gebruik ik dit handboek?

Dit Hoofd Hart Handboek is een praktische gids om met jonge mensen door culturele activiteiten, een pad te vinden naar een veerkrachtig zelf. Het beschrijft hoe jij daarin, als kunstdocent/maker daarin van betekenis kan zijn. Het bestaat uit creatieve concepten en werkvormen. De uitklappagina's verbinden de concepten aan de werkvormen.

Wat vind je in handboek?

- Twaalf creatieve concepten: als kader om je praktijk en intuïtie te inspireren.
- Een aantal creatieve snelwegen door wetenschappelijke kennis.
- Werkvormen: Concrete tools om direct mee aan de slag te gaan

De kracht van kunst & MindCare
De mentale gezondheid van jongeren is een urgent thema. De zorg en het onderwijs staan onder druk, terwijl onderzoek aantoont dat kunst helend werkt. De combinatie van kunst en MindCare is immens waardevol.

Hoe jij dit vormgeeft is persoonlijk. Jij hebt jouw unieke aanpak met:

- Jouw doelen en doelgroep
- Jouw kunstvorm en kunstenaarschap
- Jouw kwetsbaarheid, bewustzijn en eigen (mentale) uitdagingen
- Jouw authenticiteit en echtheid
- Jouw humor en eigenzinnigheid

Maak het je eigen
Gebruik de concepten in dit boek als leidraad, maar geef er vooral je eigen vorm aan. Speel met de werkvormen, pas ze aan op jouw groep en zet ze in voor je eigen zelfbewustzijn. Pas ze creatief toe, maak nieuwe connecties en ontdek briljante vormen die uitnodigen om jezelf en de wereld te onderzoeken. En stel jezelf de vraag: Waar ligt mijn balans tussen mijn eigen authentieke zelf en een gezonde sleutelfiguur voor de jongere?

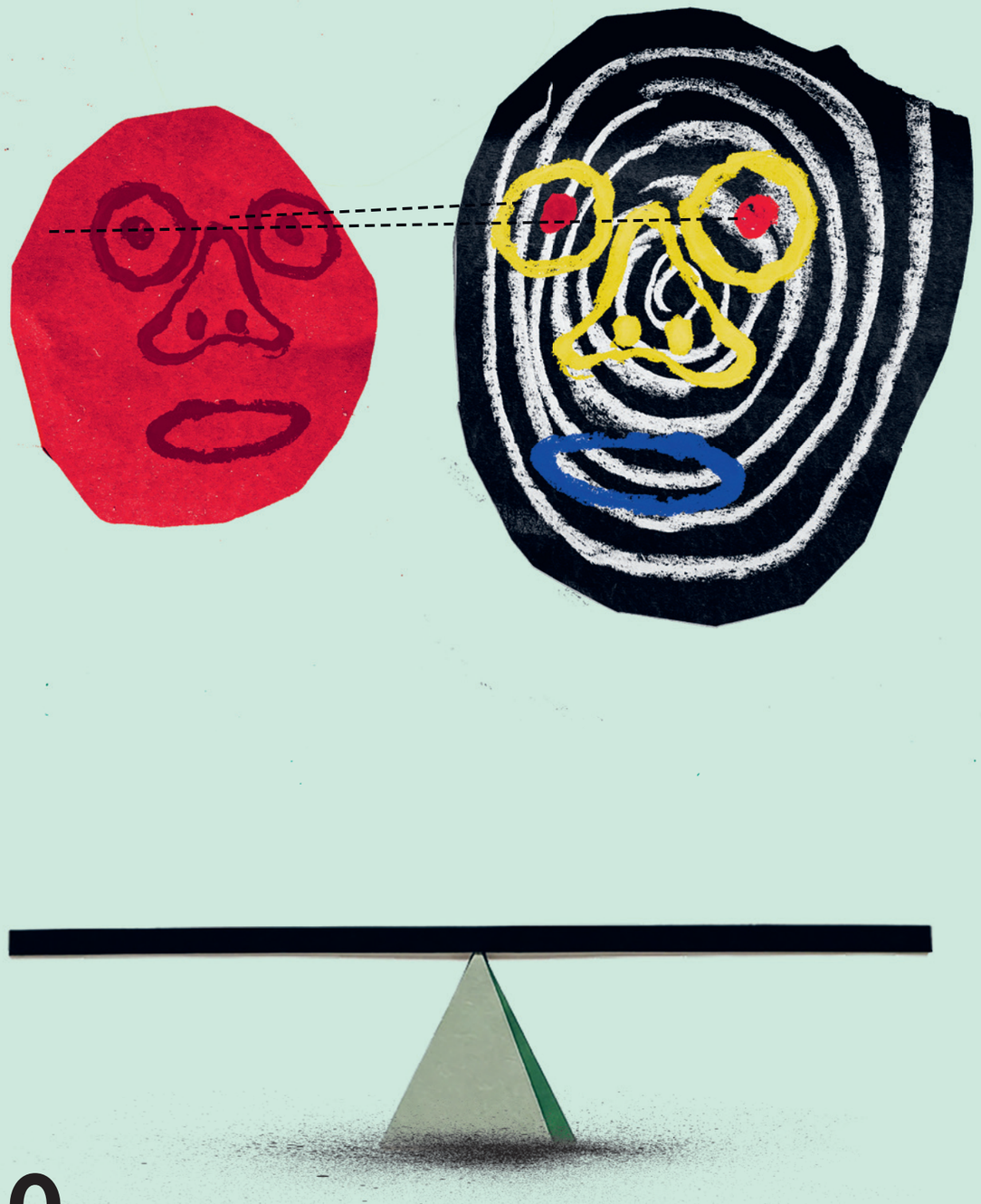
KRITISCHE NOOT: soms vraagt een concept of een werkvorm om een kritische noot. Van jou, van de jongeren, het veld. Daar maken we ruimte voor!

TAKE CARE
Er is nog geen recept voor het aantal schilderijen (drie en half) dat je zou moeten zien om uit je depressie te raken. Er is nog geen kunstzinnige pil die je eenzaamheid wegpoetst. Dit handboek is een groeidocument. We verzamelen voortdurend nieuwe inzichten of stoffen oude af. Dit handboek gaat nadrukkelijk niet over creatieve of vaktherapie, maar over de praktijk van de kunstvakdocent. Soms komen die onbedoeld samen. Het handboek is een levend werk. Het gidst langs een nieuw en een heel oud pad, waar de werkzame ingrediënten van kunsten zich vermengen met de alledaagse strijd om overeind te blijven in een ingewikkelde wereld.

Het blijft kunst en geen kunstje.
Jij, als kunstdocent, bent een sleutelfiguur.
Wij, de wereld heeft jou nodig.

'Share like an artist'. Heb respect naar al het voorwerk. Noem de naam van je inspirator.

Het tegenovergestelde van depressie is niet plezier. Het is expressie.
–
Edith Eger



Kaders in het handboek

Dit handboek is tot stand gekomen binnen MindCare, een project dat is mogelijk gemaakt door de Europese Unie en wordt uitgevoerd door Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e. V. (BKJ) uit Duitsland en het Landelijk Kenniscentrum Cultuureducatie en Amateurkunst (LKCA) uit Nederland.

In dit project werken we aan de ondersteuning van kunstvakdocenten bij preventie van en omgang met mentale problemen bij hun leerlingen. Zoals dit handboek laat zien, hebben de kunsten een bijzondere kracht bij het stimuleren van mentale gezondheid.

We hebben eerst onderzoek gedaan naar de behoeften van jongeren en docenten. Een tweede onderdeel was het organiseren van een Europese conferentie in Berlijn over mentale gezondheid en kunst. We hebben tijdens die conferentie gewerkt aan bewustzijn en hebben projecten uit verschillende Europese landen in de schijnwerpers gezet.

De conferentie leverde veel inspiratie op voor dit handboek. Daarnaast zijn er diverse scholingen voor kunstvakdocenten georganiseerd over preventie en signalering van mentale problemen. Het laatste projectonderdeel is dit handboek met concepten, tips en werkvormen voor kunstvakdocenten. Er verschijnen versies in het Nederlands, Duits en Engels.

Door zo intensief bezig te zijn met dit onderwerp zien we dat er veel gebeurt rondom kunst en mentale gezondheid, maar dat de samenhang soms nog ontbreekt. Dit boek is een poging om verschillende aanpakken en visies te integreren tot een praktisch model waarmee docenten aan de slag kunnen. We zetten met dit handboek geen punt, maar een komma: we roepen iedereen op om mee te denken en een gezamenlijke taal te ontwikkelen. Dit handboek is meer een inspiratiedocument dan een studieboek. Het is een collage van diverse invalshoeken. Een doe-boek waarin praktische werkvormen zich vermengen met kennis en ervaring uit het veld. Begin met wat oefeningen. Kijk hoe je nieuwe lagen kunt aanbrengen. Docent zijn is een ambacht én een kunst. Het vraagt authenticiteit, er echt met de jongeren willen zijn, veel oefening in het atelier en op de vloer, verbinding maken en vooral ook niet (willen) weten.

Een handboek voor iedereen die met kunstzinnige, creatieve of culturele activiteiten bijdraagt aan de vorming, opleiding of training van jonge mensen (als kunstenaar, docent, onderzoeker of begeleider). Het creatieve proces helpt hierbij om nieuwe, bijzondere, toepasbare oplossingen te vinden. Het creatieve vermogen wordt sterk ontwikkeld in een rijke leeromgeving die jongeren aangemoedigd om in co-creatie zelf antwoorden te vinden.

Er zijn nieuwe ideeën nodig over talent, intelligentie en creativiteit. Zoek het punt waar natuurlijk talent en persoonlijke passie elkaar ontmoeten. Als mensen in hun element zijn, zijn ze het meest zichzelf, het meest geïnspireerd en halen ze het beste uit zichzelf. Nieuwsgierigheid is de drijfveer.

— Sir Ken Robinson

Daisy Fancourt over kunst



In het boek *Art Cure* (2026) vertelt Daisy Fancourt, hoogleraar psychobiologie en epidemiologie aan het University College London, over de krachtige invloed van kunst en creativiteit op onze fysieke en mentale gezondheid. Het boek combineert jarenlang verzamelde data uit de neurowetenschappen, psychologie en immunologie om aan te tonen hoe creatieve activiteiten stress, pijn en depressie kunnen verminderen.

Belangrijkste inzichten uit het boek

- Deelnemen aan kunstzinnige activiteiten doorbreekt de stresscyclus. Je richt je op wat je maakt en zo komt je zenuwstelsel tot rust. Je kunt de tijd en de buitenwereld vergeten. Deze staat van opperste concentratie (flow) werkt ontspannend en meditatief, net als mindfulness.

- Kunst reguleert emoties en maakt je bewust van die emotie.

- Kunst triggert de breindelen die functioneel zijn voor overleven (de twee andere triggers zijn eten en seks).

- Deelnemen aan kunstzinnige activiteiten leidt af van piekeren. Bij mensen die last hebben van angstige of negatieve gedachten, kan creativiteit dienen als een gezonde afleiding. Iets maken dwingt je hersenen om zich te focussen op de taak en materialen voor je. Vooral ook repeterende bewegingen (breien, haken, tekenen).

- Bezig zijn met je handen verlaagt het stresshormoon cortisol.

- Creativiteit helpt bij traumaverwerking. Creatieve therapie is een erkende, veilige manier om traumatische ervaringen te onderzoeken en te verwerken zonder dat je er direct over hoeft te praten.

- Creatieve uitdagingen activeren en versterken het netwerk van verbindingen tussen je hersencellen. Dit helpt je brein gezond te houden en zorgt ervoor dat je makkelijker out of the box denkt.

- De basis van het jonge brein is kunst. Verhalen vertellen, dansen en zingen is onderdeel van het dagelijkse leven.

- Kunst is voor iedereen toegankelijk. Je hoeft geen professioneel kunstenaar te zijn. Of je nu kleurt, breit of fotografeert, het gaat om het proces en het plezier van het maken.

- Kunst creëert een andere taal. Een belichaamde, non-verbale gevoelstaal. Kunst werkt als uitlaatklep. Niet alle emoties en gedachten zijn makkelijk in woorden uit te drukken. Schrijven, schilderen of muziek maken bieden een alternatieve manier om gevoelens te uiten en te verwerken.

- Vooral muziek en theater stimuleren taalverrijking, al vanaf heel jonge (baarmoeder) leeftijd.

- Via kunst kun je zowel negatieve als positieve gevoelens ervaren. Ze geeft een psychologische afstand om daarop te reflecteren zonder dat het direct over jou gaat.

- Kijken naar een kunstwerk dat we mooi vinden, genereert veel hersenactiviteit. Hierdoor gaat het brein ‘fantaseren’ en zet het een creatief proces in gang. Bij dit proces zijn veel hersennetwerken betrokken, zoals het geheugennetwerk en het emotieregulerende netwerk.

Ervaringen en inzichten uit het veld.

- Kunst stimuleert je verbeelding, je verbeeldingskracht. En geeft je daarmee ruimte om over de toekomst te fantaseren, je die voor te stellen. *(Merlijn Twaalfhoven in 'Het is aan ons', 2020)*

- Kunst is de bewuste creatie van iets moois of betekenisvols met behulp van vaardigheid en verbeelding.

- Als we naar een kunstwerk kijken dat we mooi vinden, ontstaat er veel hersenactiviteit -doordat het brein aroused, oftewel opgewonden, raakt. Hierdoor gaat het brein fantaseren en zet het een creatief proces in gang.' Bij dit proces zijn veel hersennetwerken betrokken, zoals het geheugennetwerk en het emotieregulerende-netwerk. *(Erik Scherder, in www.onvz.nl/gidsingezondheid/mentaalgezond/het-effect-van-kunst-opmentale-gezondheid, 2020)*

- Kunst opent een deur. En het vinden van die deur naar de wereld is cruciaal, want paradoxaal genoeg is dat precies de deur naar wie wij zelf, als unieke, verantwoordelijke subjecten, kunnen zijn. *(Gert Biesta in 'Door kunst onderwezen willen worden', 2020)*

- Kunst verbindt jou met anderen, in samen spelen en elkaar begrijpen (en daarmee jezelf). Kunstactiviteiten spreken je aan als groepslid en minder als individu (met al je twijfels, labels en eigenaardigheden). *(Anne Graswinckel)*

- Kunst onderzoekt het niet-weten; Een experiment kan nooit mislukken.

- Kunst is iets dat je een ander soort geluk laat ademen. *(Anni Albers, 1968)*

- Rond 8 jaar begint je brein je tekeningen af te keuren. Hoe geef je jezelf opnieuw toestemming om los te gaan? *(Brankele Frank in 'het grote ontprikkelboek', 2026)*



Het creatieve MindCare proces

Een gedachte–experiment

Wat is het verschil tussen het creatieve proces en een creatief MindCare proces?

Het creatieve proces is een manier om tot nieuwe ideeën of oplossingen te komen. Dit proces verloopt meestal in vier vaste fasen: oriënteren (het vraagstuk verkennen), onderzoeken (inspiratie en informatie verzamelen), uitvoeren (het idee maken of vormgeven) en evalueren (reflecteren op het resultaat). Dit proces resulteert meestal in een product of presentatie.

Het creatieve proces en MindCare?

Hoe verloopt een creatief proces in een situatie waarbij je (preventief) wilt werken aan mentale gezondheid? Het kernelement van dit creatieve MindCare-proces is het vergroten van het bewustzijn van jezelf, de anderen en de wereld. Het draait om inzicht geven, verbinden, kalmeren en hanteerbaar maken om zo de veerkracht en het eigenaarschap over het eigen mentaal welbevinden te versterken. En daarna wellicht vanuit dit bewustzijn een attitudeverandering te veroorzaken.

Een tussen(denk)stap kan gemaakt worden door te kijken naar het cultureel bewustzijn; het menselijk vermogen om te reflecteren op de werkelijkheid. Cultureel bewustzijn* is het bewustzijn van de eigen cultuur en die van anderen. Wie ben ik en waar kom ik vandaan? Hoe kan ik dat bewustzijn naar de wereld vergroten. Zit hier misschien een overlap?

Werken in een creatief proces leidt tot meer dan alleen een product. Het stimuleert je verbeelding, je verbeeldingskracht. En geeft je daarmee ruimte om over de toekomst te fantaseren, je die voor te stellen. Het bezig zijn met maken geeft een boost aan zelfvertrouwen en creativiteit. Het afronden van een creatief project zorgt voor een fijn gevoel van trots en productiviteit. Het draagt bij aan positieve identiteitsvorming en creëert balans. Je probeert dingen uit, maakt 'fouten' en zoekt naar oplossingen. Je ontdekt dat fouten iets opleveren. Dat helpt om flexibeler om te gaan met tegenslagen en problemen. Het traint je veerkracht.

Creatieve proces	**Cultureel bewustzijn**	**Creatief MindCare proces**
Oriënteren	waarnemen	de oproep/uitnodigen
Onderzoeken	verbeelden	creatief onderzoek
Uitvoeren	conceptualiseren	verbinden met jezelf
Evalueren	analyseren	inzicht & attitude

Hoe spring je door het creatieve MindCare proces?

Het vage gebied. Uitnodiging om samen het niet-weten te verkennen.

De eerste stap – Doe je mee?
De oproep, de introductie op een thema dat speelt, een vraag. Nieuwsgierig maken. Uitnodigen.

De tweede stap – Wat beweegt jou?
Flow ervaren, een creatief onderzoek; de expressie, het materiaal, de verwachtingen. Ik en de groep. Een diepere laag toevoegen. Bij een experiment horen fouten.

De derde stap – Hoe is het voor jou?
Verbinden met ik. Reflectie zonder oordeel, alle gevoelens zijn welkom en mogen er zijn.

De vierde stap – Wat wil je nu maken? Samen?
Maken & handelen met het nieuwe inzicht. Attitude verkennen.

De vijfde stap – Wat wil je laten zien?
Verbinden met anderen, je verhouden tot de wereld om je heen. Tonen, presenteren, trots zijn.

Je kunt heen en terugspringen.
Ga je linksom, dan kies je meer het pad van plezier en vaardigheden.
Ga je rechtsom, dan kies je meer het pad van betekenis geven.



De kunstdocent in dit proces

Dit proces begeleid jij, als kunstdocent. Je doet de uitnodiging en loopt naast de jongeren door dit creatieve MindCare proces. Soms sturend, waarbij je het creatief onderzoek aanbiedt, de reflecties begeleidt en de volgende fase van het proces aanbiedt. Wanneer bevestig je en wanneer ga je in dialoog. Hoe kun je voorleven?

Jij brengt de veilige lagen aan maar daagt de jongeren ook uit om nieuwe wegen te bewandelen, het avontuur van het leven tegemoet. In de concepten onderzoeken wij hoe je kunstenaar kunt zijn in dit proces. Hoe je idealiter een relatie aan gaat met de jongeren en hoe je kunt werken aan een vertrouwensbasis.

WERKVRAGEN VOOR JEZELF

- Wat doet de kunst, wat doet de vraag en wat doet kunstdocent?
- Hoe werkt die overdracht voor jou?
- Wat is de kracht van het maken en wat die van de kunstdocent?
- Welke flow en welke energie geeft deze?
- Hoe leidt jouw verbinding tot inzicht bij anderen?
- Is het maken iets magisch of onwerelds?

MANIFEST VAN HET GIDSEN IN HET CREATIEVE MINDCARE PROCES

1. Je grondhouding is dat je in dit proces verschil wil maken. Je wilt ontmoeten.
2. Belangrijk werk is dat de groep zich veilig voelt bij jou.
3. Wees authentiek en echt. Wees oprecht saai als jij zo bent.
4. Be here now! Als je niet in het moment, met de groep kan zijn, wees daar dan open over.
5. Je kan niet faken. Be real.
6. Spark the flow, your flow.
7. Elke groep heeft zijn eigen klik, gebruiksaanwijzing en energie. Stay open for that.
8. Neem altijd te veel (materialen en ideeën) mee.
9. Bevriend de groep, beweeg in hun ritme, geef ze een slinger in de juiste richting
10. Zoek naar offline saamhorigheid.
11. Geef geen antwoorden maar leidt een proces van vragen en vertragen.
12. Ken de krachten en talenten van je team, en benut die.
13. Begin chill met een kop thee.
14. Weet wanneer je niet meer nodig bent, maar blijf in de buurt.

Created with Matt Robinson, Paper Lantern.



Als *jij* van tevoren weet wat de jongeren gaan maken, weet je zeker dat *zij* hun verbeelding niet hebben gebruikt.

Gidsen in het onbekende

De twaalf concepten

Wat gebeurt er in de kunst, de creativiteit, het kunstenaarschap en in de overdracht tussen jou en de jongeren met wie je werkt? Twaalf concepten gidsen onshier doorheen gidsen.

Het vage gebied en de basis

We betreden eerst een vaag gebied en leren hoe je je daarin op een veilige manier beweegt:

Concept 1:

Gebied van weten en niet weten – Kennismaken met het onbekende

Concept 2:

Lagen aanbrengen in je programma – Hoe je veiligheid en uitdaging creëert

Concept 3:

De werkzame ingrediënten – Hoe we kunst doseren door vele werkvormen te onderzoeken (inclusief een korte blik op emoties en inzicht in je binnenste)



Onderzoek

Dan stappen we de wereld van het creatieve onderzoek:

Concept 4:

De kunstenaarsmindset – Hoe we ervaren, voelen, denken en maken

Concept 5:

Meer flow brengen – Balans aanbrengen tussen uitdaging, plezier, *awe* en *wonder*







Verbinding met jezelf en het narratief

Vervolgens onderzoeken we samen met de deelnemers hoe we het verhaal naar boven halen en het bewustzijn vergroten:

Concept 6:

Het pad vinden door het avontuur aan te gaan – Wat vertelt het narratief mij eigenlijk, zodat je je beter kunt verbinden met jezelf?

Concept 7:

De attitudebril – Het maken van de stap van gevoel naar attitude

Concept 8:

Balans tussen kijken en zien – Hoe vergroten wij het bewustzijn?

De ander, co-creatie en jouw rol

Langzamerhand steken we een grens over en richten we ons meer op de verbinding met de ander, empowerment en je eigen rol als begeleider:

Concept 9:

De kunst van groei tussen mij en de ander – Hoe werken spiegelneuronen en contact maken?

Concept 10:

De balans tussen zelf doen en co-creatie – Hoe geven we jongeren het heft in handen en empoweren we ze binnen ons programma?

Concept 11:

Balans heeft altijd twee kanten – Wat is jouw rol in het vage gebied en hoe bewaak je het evenwicht tussen weten en niet weten?

Concept 12:

Balans in authenticiteit en gezond kunstenaarschap – Hoe kun je dit bereiken door samen met de jongeren het pad te bewandelen en je eigen kunstenaarsgeluk te scherpen.



concept 1

Het vage gebied - van weten en niet weten

Creativiteit is magisch.
Onderzoek het niet te grondig.
Edward Albee

Het vage gebied van de kunst
We betreden het grote vage gebied van niet weten en wel voelen. Een onalledaags land van Bewust en Onbewust. In dit magische woud gebeurt veel. Hoe je hier precies de weg vindt is soms een raadsel. Durf je te verdwalen, omdat dit je naar de juiste paden brengt? Veel in het kunstzinnige gebied verkeren, helpt je het pad te vinden. Door die ervaring scherp je je intuïtie. In het vage gebied creëer je iets moois en betekenisvols met je verbeeldingskracht.

Door in dit schemerachtige veld te zijn, groeit de onzekerheidsvaardigheid. Door je te verwonderen over de afwisseling van kronkelige paden met rustig terrein. Vragen en vertragen brengt je op plekken waar je kleuren, geuren en geluiden waarneemt die je raken. Welk blauw? Wat en wie ga ik hier ontmoeten?

Dat vage gebied lijkt op het domein van de mentale gezondheid (bij jongeren). Waar liggen de grenzen tussen depressieve gevoelens en prestatiedruk? Ben je in freeze, fight of flight? Of fawn je dit alles? Heb je een angststoornis, voel je je eenzaam? Word je in hoe jij bent wel gezien en gehoord? En dan groeien je hersenen ook nog eens uit balans en alle kanten uit. Het is tegelijkertijd weids en mistig.

Hoe gids jij?
Als kunstenaar ben jij bekend in het vage gebied. Je houdt van het avontuur van niet-weten, daar word je blij van. Je vertrouwt op de weg die verschijnt. Je weet dat je niet moet duiden, slechts kunt vragen en vertragen. Het is een gebied vol eigen begripsbepalingen, en ruime definities, dus waar we de tijd moeten nemen om ze af te stemmen met de ander. U bent hier! Een vage gebied vol vragen, onmeetbaarheid en opmerkzaamheid.

Verwondering
Er zijn heel veel dingen onbegrijpelijk. Hoe kan het dat je je ergens direct thuis kunt voelen? Waarom vertrouw je de ene persoon direct, maar houd je bij een ander liever afstand? Wat zegt een roodborstje met zijn zang? Wat bezielt Poetin toch? Waarom is muziek van Bach zo mooi?

Als we het zouden kunnen googelen, konden we het snappen en opbergen in een diep geheugen. Als iets niet te snappen is, kun je het gewoon negeren en doen alsof het er niet is. Maar je kunt je ook verwonderen. Dan maak je contact, zonder beslissing. Je stelt je oordeel uit en zet je zintuigen open. Er ontstaat een relatie tussen jou en het onbekende. Dat gebeurt bij een ritueel, maar ook bij kunst. Je voelt dan hoe rijk de ruimte is tussen jou en het andere.

Merlijn Twaalfhoven

WERKVRAGEN VOOR JEZELF

- Wat heb jij nodig in het vage gebied?
- Hoe bespreek je het vage gebied met de deelnemers?
- Zou je het vage gebied met de deelnemers in kaart kunnen brengen?
- En hier woorden en betekenis aan kunnen toevoegen?



concept 2

Safe & brave – het lagen aanbrengen in je oefeningen

Jonge mensen door het vage gebied gidsen vraagt om veiligheid en lef.

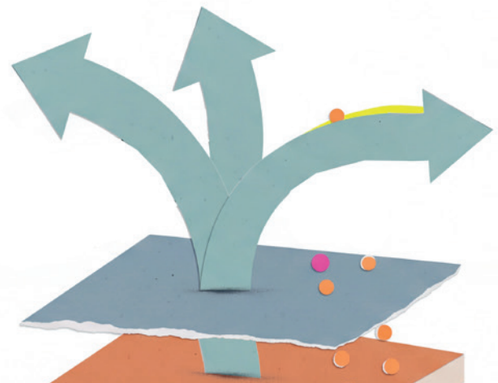
Binnen het creatieve MindCare-proces vraagt dit gidsen om het bewuster inzetten van de stappen waarin je de jongeren laat onderzoeken, de uitkomsten te verbinden met zichzelf en met die inzichten te kijken naar volgende stappen. Bijvoorbeeld attitudeverandering of in groepsverband iets gaan maken en dit presenteren.

Dit vraagt om een veilige ruimte. Een **safe space** waar mensen veilig ideeën en perspectieven kunnen ontwikkelen door te spiegelen, waar ze kunnen spelen en ontspannen, contact met anderen en eigen gevoelens verkennen.
En daarnaast moet je een **brave space** creëren: een ruimte waarin jongeren uitdagingen kunnen aangaan, contact maken met spannende, nieuwe vormen en andere jongeren ontmoeten met eigen inzichten. Waar ze terrein durven verkennen, oefenen en durven falen.

Vanuit het creatieve MindCare-proces kun je daaraan **ruimte voor avontuur** toevoegen. Als je safe & brave verkend hebt, hoe ga je dan de wereld in, het onbekende pad betreden? Door het delen van inzichten, attitudeverandering, de verslagen draken aankijken en het presenteren van je opgedane lessen.

John Palfrey, hoogleraar aan de Harvard Law School en auteur van *Safe Spaces, Brave Spaces (2017)*, **benadrukt dat vrijheid van meningsuiting en inclusiviteit geen tegenstelling zijn, maar elkaar juist versterken. Safe spaces zijn essentieel voor het ontwikkelen van een rijke diversiteit aan stemmen; brave spaces zorgen ervoor dat deze stemmen elkaar ontmoeten, uitdagen en nuanceren. Zo ontstaat een cultuur van leren, wederzijds begrip en collectieve groei, waarin persoonlijke veiligheid en kritisch debat centraal staan. (https://www.tlcenter.nl/inclusief-lesgeven/)**

Gidsenwijsheid
Een rijke sensorische omgeving aanbieden vermindert angst, stress en andere mentale uitdagingen. Hoe kun jij de groep verrijken door jezelf, in al je sensorische rijkdom te laten zien? Echte mensen voor echte mensen. Een veilige en ontspannen plek om elkaar te ontmoeten is essentieel voor (jonge) mensen om te groeien. En je wilt ze ook uitdagen om een stapje extra te zetten. Het avontuur aan te gaan. Voeg diepgang toe aan de activiteiten en vergroot de veilige ruimte. Van veilig naar dapper naar het avontuur durven aangaan. Samen stappen zetten om persoonlijk en samen te groeien. (zie ook concept 12; Follow your Bliss)



concept 2

De lagen safe, brave en adventure in het creatieve MindCare–proces
Als we het creatieve MindCare-proces verkennen, wat zijn de stappen in de verschillende lagen? Door deze lagen bewuster aan je werk toe te voegen kun je met je deelnemers of doelgroep bewustere en daarmee veiliger stappen zetten.

LAAG 1

SAFE - Uitnodigen en meedoen

In deze laag is de oefening laagdrempelig en superveilig. Je vraagt geen reflectie. Doel is plezier, spelen en ontmoeting.

Er zijn Ik ben binnen en krijg tijd om te aarden in de ruimte (mindfull zitten). Chill zijn. Samen een kop thee drinken.

Stap erin Contact maken om de kring in te kunnen stappen, check-in.

Into the groove Vertel wat wij gaan doen en waarom. Korte uitleg van het 'plan'. Hoe gaan we met elkaar om, de regels?

Oproep (Korte) oefening om te kunnen starten met het 'avontuur'. Belangstelling wekken. De vraag/het thema introduceren.

Plezier en play Aan de slag! Observeren van het resultaat van de uitleg. Plezier en spelen toevoegen, wedstrijdjes als de groep het toestaat

Kalme muziek toevoegen.
Veel plezier = eerste stap naar het ritueel

LAAG 2

BRAVE - Uitdagen en bewust worden

Je kondigt aan dat deze oefening een beetje moed vraagt (ook van jezelf) en persoonlijke reflectie door tekenen, schrijven, maken.

Onderzoek Verdieping aanbrengen in thema/vraag. Nieuwsgierig maken. Experimenteren is fouten maken. Verleiden tot een langer proces. Kunstenaarsmindset inzetten. Oefenen met de dosering van de werkzame ingrediënten.

Verdiepen Een verdiepingsvraag toevoegen wanneer het proces dit toelaat.

Convergeren, divergeren, tijd geven. Complimenten en nieuwe kunstvormen toevoegen. We gaan iets doen dat je leven verandert. Oefenen van het ongemak.

Ervaar jouw ruimte Reflecteren op je proces. Schrijven, tekenen, zingen, hoe ging het?
Wat ging goed? Kort en krachtig!

Bevriend jezelf Terugkijken, door positief naar je moedige onderneming te kijken: wat ging goed, wat heeft aandacht nodig en wat kan eruit? Jezelf een schouderklopje geven mag!

LAAG 3

ADVENTURE - Het onbekende tegemoet & eigenaarschap

Je vraagt jongeren om het ongemak niet te vermijden, maar het actief op te zoeken. Wat hebben we nodig om op pad te gaan? Jongeren gaan het avontuur aan om het leven te verkennen.

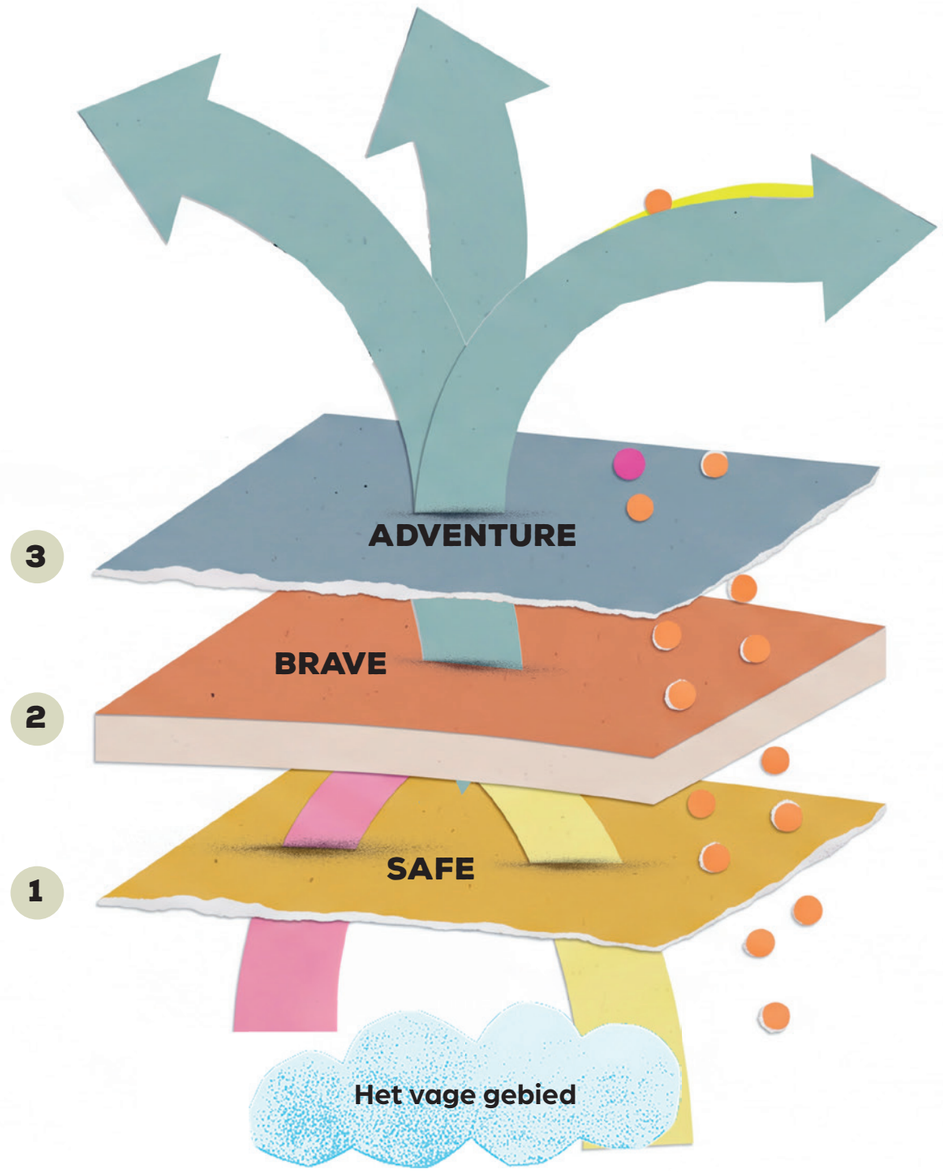
Uitwisselen Door te durven delen met anderen de inzichtenverdiepen en vergroten. Spiegelneuronen zorgen voor herkenning en erkenning. Luisteren en delen.

Verbinden Nieuw perspectief door samen te werken. Empathie. Wat heeft betekenis nodig? Verhalen, beweging, spel, creatieve activiteit.

Maken Herhalen van de activiteiten met herzien inzicht. Co-creatie, spelen, fouten maken, repeteren.

Presenteren Ontwikkelen voor een podium of presentatie. Trots, spanning, saamhorigheid, empowerment.

Reflecteren Kijk terug op route. Geleerde lessen, onverwachte bijvangst. Verbind de ik met de wij.



Achter elke stap zou kunnen staan: en dit vieren we met;

Met een compliment | elkaar horen en zien | een traktatie | een rijke, nieuwe kunstlaag toevoegen | samen luisteren en kijken naar een verhaal | plezier | muziek | eigenaarschap | gedicht | schilderij | tijd voor ontmoeting | zingen | sensorische verrassing | tijd nemen als het kan | fijne groepsoefening | ritueel | tijd om te reflecteren | natuurmoment | keuzes | prikkelende vraag | confetti | ademoefening | ....

We zien de wereld niet zoals die is, we zien de wereld zoals wij zijn.

Anais Nin

concept 3

Alle kunstvormen – De werkzame ingrediënten

Voordat we de werkvormen induiken, vertellen we iets over de totstandkoming ervan.

Kunst als mentale vitaminen
De Britse hoogleraar Daisy Fancourt stelt in haar boek *Art Cure (2026)* dat kunst de 'vergeten pijler' onder onze gezondheid is. Zij noemt drie krachtige elementen om aan mentale gezondheid te bouwen:

Maken (expressie): Het actieve creatieproces verlaagt stresshormonen. Het geeft een veilige ruimte om ingewikkelde emoties te verkennen en zonder woorden vorm te geven. Alle vormen van maken zijn goed. Haken, schrijven, tekenen, kleuren.
Doelen: expressie geven, experimenteren, gehoord en gezien worden| verbinding door samen maken, dansen, zingen of toneelspelen.

Meemaken (samen ervaren): Door te kijken naar beeldende kunst, te verdwijnen in literatuur of op te gaan in theater en film, stap je uit je eigen hoofd. Deze receptieve ervaringen trainen empathie, bieden herkenning in verhalen van anderen en vergroten emotionele veerkracht zonder dat je zelf direct op de voorgrond hoeft te treden.
Doelen: empathie stimuleren, plezier, nieuwe ervaringen, spiegelneuronen activeren.

Betekenis geven (identiteit en bewustzijn): Kunst daagt je uit om te reflecteren op wie je bent en hoe je te verhouden tot de wereld. Ze helpt om een positief zelfbeeld op bouwen, los van schoolse prestaties of (maatschappelijke) labels. Dit kan jij alleen zelf. En is ook uniek voor jou als persoon, omdat jouw betekenis gebaseerd is op jouw ervaringen, jouw cultureel bewustzijn en de plek waar jij flow ervaart.

Het is niet verrassend dat deze drie elementen ook de pijlers van het Nederlandse kunst- en cultuurcurriculum in het funderend onderwijs zijn.

Fancourt beschrijft in *Art Cure (2026)* de werkzame ingrediënten van kunst. Sommige zijn werkzame bestanddelen, anderen werken als vulmiddel om die werkzame stof heen. We hebben haar lijst aangevuld met bekende elementen vanuit diverse kunstvormen.

Een voorbeeld. Om te kalmeren zijn een rustig tempo, lage volumes, zachte texturen en vormen en niet te veel verrassingen essentieel. Met de werkzame ingrediënten kan je het creatieve MindCare-proces beïnvloeden. In het onderzoek dat de jongeren doen of door te experimenteren met vormen. Binnen de creatieve werkvormen kun je ze naar behoefte toevoegen.

Werk met lichamelijke sensaties
Naast zintuigelijke ervaringen is er ook de waarneming van prikkels uit je eigen lichaam. Zoals interoceptie (signalen van organanen zoals honger, dorst, hartslag en emoties), proprioceptie (houding en spierspanning via spieren en gewrichten) en het vestibulaire systeem (evenwicht/balans). (meer achter in het handboek).

WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Welke ingrediënten zijn binnen jouw kunstvorm werkzaam?
- Welke dingen doe je als vulmiddel?
- Welke ingrediënten gebruik je voor verwondering/awe (=Sternschnuppenmomente).
- Heb jij geheime, werkzame ingrediënten?
- Ben jij zelf ook een ingrediënt? Wat is jouw talent als ingrediënt.
- Is een goede vraag een ingrediënt?
- Kies een van je favoriete oefeningen. Hoe versterk je die met een zacht, kleurrijk of verrassend ingrediënt?



Gids door de werkvormen

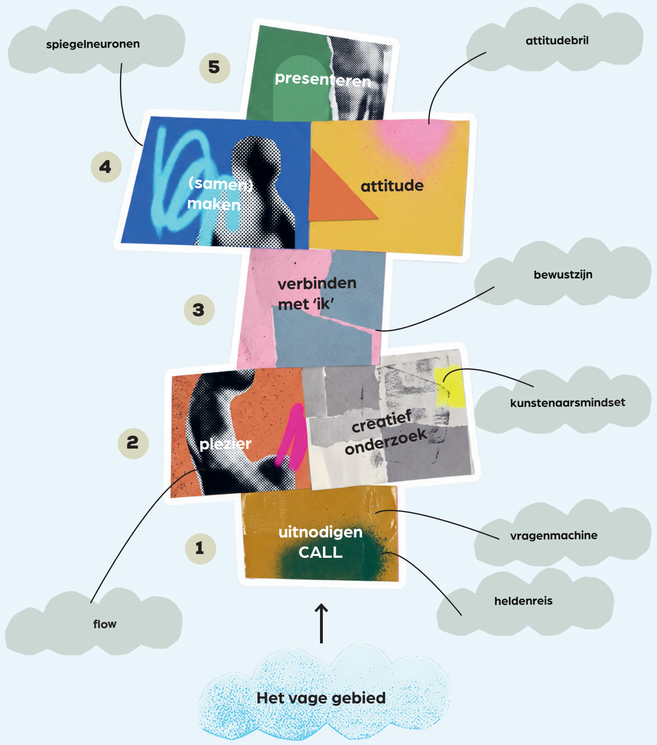
- Alle werkvormen vallen onder een kunstvorm.
- Er is een korte beschrijving met daaronder suggesties. Zie ook de inspiratielegenda.
- Voel de ruimte om deze met je eigen suggestie of idee aan te vullen.
- Oefeningen kunnen meer doelen hebben, afhankelijk van hoe jij de oefening inzet.
- Dit is een oproep aan jouw eigen creativiteit.

Het creatieve MindCare-proces
Waar zijn jullie in het proces? Willen we ook een stap terugzetten?

De eerste stap	1	De oproep, de introductie op een thema dat speelt, een vraag. Nieuwsgierig maken. Uitnodigen.
De tweede stap	2	Flow en plezier ervaren. Een creatief onderzoek. De expressie, het materiaal, de verwachtingen. Ik en de groep. Een diepere laag toevoegen. Bij een experiment horen fouten.
De derde stap	3	Verbinden met ik. Reflectie zonder oordeel, alle gevoelens zijn welkom en mogen er zijn. Inzicht.
De vierde stap	4	Maken en handelen met het nieuwe inzicht. Attitude verkennen. Samenwerken
De vijfde stap	5	Verbinden met anderen, de wereld om je heen. Tonen, presenteren. Trots

Werkzame kunstingrediënten
Welke ingrediënten voeg je toe om te verdiepen?

Tempo	Volume
Textuur	Dissonantie
Symmetrie	Vorm
Verrassing	Ruimte (maat, level, richting)
Samenwerking	Improvisatie
Kleur	Aandacht-Focus
Adem	Schaal
Weerstand	Vervreemding/Context
Awe	Tijd (snelheid)
Verhaal	Emotie
Ritme	Kracht (energie, gewicht, flow)
Focus	Kracht en lichaam (lichaamsdelen, lichaamsvormen, relatie)
Ritueel	Balans





De emoties
Wat voel je erbij?

Angst, woede, verdriet, vreugde, rusteloosheid, apathie, spanning, attent, verliefd, ongelukkig, teleurgesteld, vrolijk, walging, boos, opgewonden, bitter, melancholisch, somber, bang, veerkrachtig, trots, sereen, verlaten, tevreden, hoopvol, gestrest, neerslachtig, depressief, pessimistisch, gebroken, vredig, gedemoraliseerd, rouwend, trots, verdrietig, wanhopig, kalm, blij, onrustig, verveeld, geïrriteerd, paniekerig, stralend, chronische stress, 'aan' staan, onzeker en minderwaardig, hopeloos, schaamte ,faalangstig, prestatiedruk, eenzaam (ondanks het gevoel verbonden te zijn) ...

Lichamelijke sensaties
Hoe voelt het binnen in jou?

Prikkelend, dik, stromend, grijs, vast, ademloos, fladderend, vol, scherp, zacht, wolkerig, bot, dof, stralend, rollend, zijdeachtig, schuurpapier, bonkend, sponsachtig, klam, ver weg, gedraaid, passend, te groot, kleverig, korrelig, lang, kort, tikkend, los, regelmatig, miezerig, regenachtig, drukkend, stijf, kalm...

De kunstvormen?
Hoe mix je de kunstvormen?



Inspiratielegenda

Suggesties

- AK — Voeg een andere kunstvorm toe
- Z — Zintuigelijke sensatie toevoegen of uitvragen
- E — Emotionele ervaring of kleuring toevoegen
- M — maak dit, met materiaal, 2 of 3D.
- V — Voeg een verbeeldende of verhalende vraag toe
- W — Welk werkzaam ingrediënt versterkt of verdiept?
- SB — Welke safe, brave of avontuurlijke laag kan je toevoegen? .
- WW — Wat weten we?
- C — Deze oefening verwijst naar concept...
- P — Kan dit een project/presentatie worden?
- S — Kun je dit samen doen?
- EM — Empowerment
- TC — Take care: wat is jouw houding als docent?
- # — hashtag-doelstelling

De kunstvormen

DE WERKVORMEN

Hierna volgt een overzicht van alle werkvormen. Afkortingen en symbolen worden uitgelegd op de uitklappagina's. De meeste werkvormen hebben we zelf ontwikkeld. Waar we ons door anderen lieten inspireren, noemen we steeds de bron.



CHECK-IN

Samen een veilig begin maken

Met een check-in beginnen is fijn, omdat het helpt landen en contact te maken en het een veilige sfeer creëert. Leg de focus op het doel van vandaag. Stel een speelse vraag waarbij je het thema introduceert. Als je het bijvoorbeeld wilt hebben over talent: “Als je vandaag, voor deze bijeenkomst, één superkracht mag kiezen, welke is dat dan?” Laat iedereen de vraag beantwoorden.

SB Doe het popcornstijl. Je mag zelf weten wanneer je ‘popt’. Dat is veiliger dan de kring af.

SB Stel een tamelijk makkelijke bijvraag om iedereen aan het woord te krijgen.

Favo groente, lievelingskleur, lievelingsdier...

AK Tekenend: “Teken een huis in tien seconden met je ogen dicht.”

Staand: en maak er een beweging bij.

Check in met je lievelingsnummer.

#inchecken

#groepsvorming

#allestemmenhoren

Geïnspireerd door Deep Democracy.



BEELDEND

Een roadmap maken van jouw pad

Maak een brug tussen waar je bent en waar je naartoe wil

Deel grote vellen papier uit of gebruik een grote rol (plotter)papier als je als groep wil werken). Laat twee stippen op het papier zetten. Daar waar je nu bent, en daar waar je naartoe wil. Geef iedereen tijd om de stippen te plaatsen.
Je kan naar keuze een pad, een brug of een kaart maken. Een brug van hier naar daar. Hoe ziet die weg, pad, brug eruit? Het materiaal dat je gebruikt, geeft andere inzichten en opbrengsten. Collage, aquarel, stiften, verf.

V Hoe ziet die verbinding eruit tussen waar je bent en waar je naartoe wil?

Reflecteer persoonlijk of peer to peer.

AK Je kan dit ook in de ruimte doen als dans, misschien zelfs in een cypher?

Hoe dans je van waar je bent waar je naartoe wil?

Z Kleur de kaarten met liefdevolle kleuren.

P Maak een tentoonstelling van Hier naar Daar.

#zelfinzicht
#expressiezonderoordeel
#perspectief

Geïnspireerd door
Celine Schweitzer/NHL Stenden.



BEELDEND

Maak je eigen emotiekaarten

Hoeveel emoties ken jij?

Dit is een mooie voorbereidende oefening die je daarna met veel andere werkvormen kunt combineren. Gebruik de lijst met emoties van de uitklappagina. Bespreek deze met de groep. Kennen zij nog andere emoties? Welke emoties kennen wij niet?
Geef grote vellen stevig, wit papier (A3). Laat de jongeren hierop met aquarel of een andere mooie beeldende techniek grote abstracte afbeeldingen maken. Snij of knip er kleine (A6) kaartjes van. Schrijf daarop de emoties die de jongeren uitkozen.

Z Als deze emotie een geluid, geur, kleur, vorm, smaak, schoen, keukenvoorwerp is, welke is dat dan?

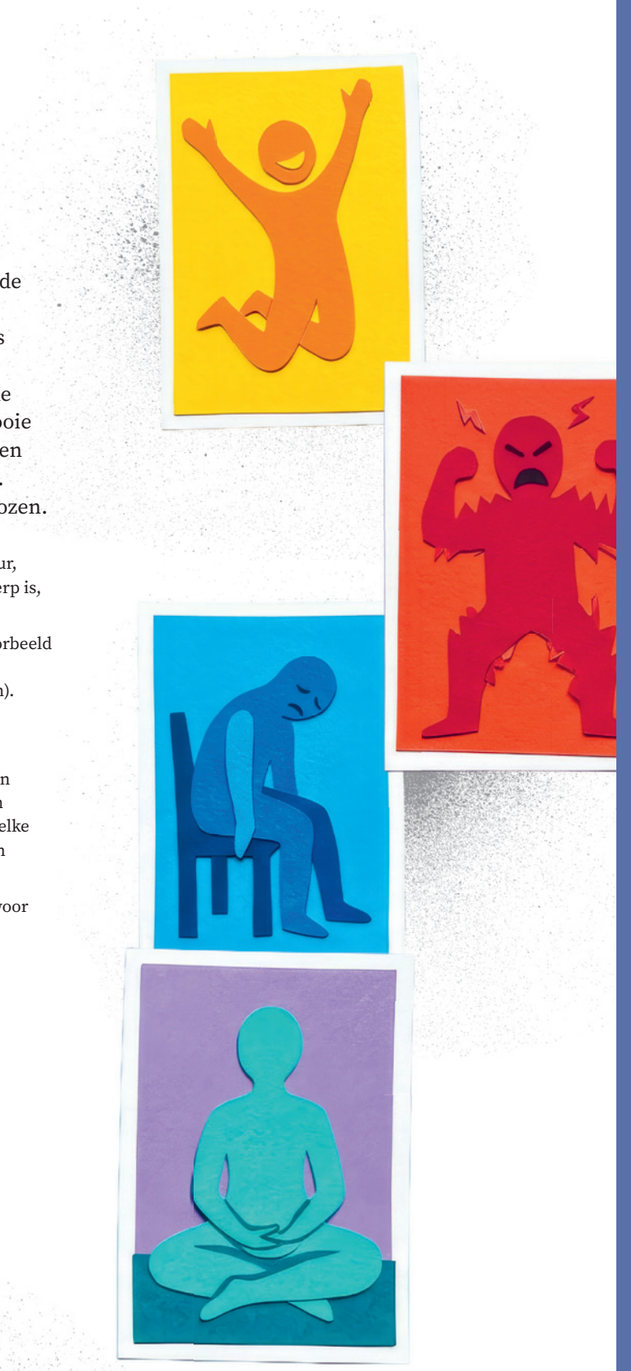
V Kies een kort, bekend verhaal. Bijvoorbeeld Roodkapje. Vertel het verhaal in de verschillende emoties (Drie in de pan).

M Zo kun je ook kaarten met sensaties, kleuren of obstakels maken.

SB Bedenk met elkaar of er op de kaarten nog meer moet staan. Beschrijvingen van de emotie zoals zij die voelen? Welke lichamelijke sensatie hoort erbij? Een vraag?

P Scan de kaarten en laat ze drukken, voor elke deelnemer een eigen spel.

#zelfinzicht
#emoties
#eigenaarschap



Als je begint te lopen op het pad,
verschijnt het pad.

Rumi



BEELDEND

Kaartenvraagspel

Ontwerp zelf een vragenspel bij je thema



Deel grote vellen stevig, wit papier (A3) uit. Laat de jongeren hierop met aquarel of een andere mooie beeldende techniek grote abstracte afbeeldingen maken. Snij of knip er kleine (A6) kaartjes van. Laat de jongeren in tweetallen vragen bedenken rond een door jou gekozen thema. Welke vraag zou jij aan anderen willen stellen? Welke vraag zouden andere jongeren in dezelfde situatie als jij gesteld willen krijgen? Deel de vragen in de groep of geef kaartensetjes aan een ander tweetal. Ga in gesprek.

S

De groep ontwerpt een parcours/spel, zodat je de vragen speels kunt inzetten. Laat jongeren zelf bedenken of ze de vragen individueel of als groep bespreken.

AK

Bedenk als groep/individu een andere kunstvorm waarin je wel eens zou willen onderzoeken. Trek een kaartje en begin te maken.

W

Maak drie vellen met tekeningen in verschillende kleuren. Bedenk eerst acht gekke titels, daarna acht toffe vragen en acht kunstvormen. Trek uit elke categorie een kaartje en nu heb je een titel, een vraag en een kunstvorm.

TC

Niet iedereen houdt van hetzelfde materiaal. Wat voor de een openend is, is voor de ander vies of rommelig. Biedt meer materialen aan.

M

Maak ook kaartjes van de lijst met lichamelijke sensaties met je groep. Laat ze in tweetallen nog meer woorden vinden bij de sensaties.

#empowerment

#nieuwsgierigheid

#spiegelneuronen

THEATER

Rondje Boos

Teken gezichten om gevoel te onderzoeken

Werk op een groot vel en laat jongeren daar in tweetallen allemaal cirkels op kleuren. Geef de lijst met emoties (zie uitklappagina) aan de groep.
Laat ze de bij de emotie horende gezichtsuitdrukkingen uitproberen en tekenen in de gekleurde cirkels.

Z

Zet tijdens het kleuren van de cirkel ontspannende muziek op.

AK

Maak maskers van de verschillende emotiegezichten, met de hele groep. Hoe ziet de emotie eruit in je lichaam? Oefen met de maskers.

E

Probeer samen definities te maken van de emotie. Dat kan natuurlijk ook heel humoristisch gemaakt worden.

#emotieregulatie

#herkenning

#empathieoefenen

#spiegelneuronen

Geïnspireerd door Elizabeth Haidle (@ ehaidle).



MULTIDISCIPLINAIR

Monsters met een gebruiksaanwijzing

Kinderen en jongeren werken samen aan hulpmonsters

Dit is een oefening voor twee groepen, kinderen en jongeren. Vraag de kinderen waarover ze piekeren. Maken ze zich ergens zorgen over? Iets waar ze weinig aan kunnen doen? Geef een vel papier. Laat ze een monster tekenen dat hen kan helpen met een probleem.

Deze tekeningen deel je (met toestemming) met een groep jongeren. Vraag hun om van het getekende monster een versie van klei te maken. Terwijl de kleimonsters drogen (in de oven), vraag je de jongeren om in dicht- of verhaalvorm een gebruiksaanwijzing bij het monster te schrijven. Deel de gekleide monsters en de gebruiksaanwijzing met de kinderen. Richt met beide groepen een tentoonstelling in van de hulpmonsters.

P

AK

S

TC

SB

WW

Schrijf en teken samen een kinderboek over hoe de hulpmonsters helpen en hoe ze graag verzorgd willen worden.

Maak de monsters niet van klei, maar van stof.

Heb je geen twee groepen om dit mee te doen? Dit proces kan ook met een en dezelfde groep, maar knip het dan op in meer bijeenkomsten.

Houd het tempo traag en de sfeer licht.

Stel jezelf kwetsbaar op door een gedachte of gevoel te delen waarvoor jij een monster zou willen hebben. Geef jouw eigen monster ook vorm.

Zorg voor een veilige situatie tussen de verschillende leeftijdsgroepen bij het presenteren. Laat de jongvolwassenen de kinderen interviewen over de monsters als de situatie daarvoor veilig genoeg is.

Voelde je support van je gevoel en gedachten?

Hoe heeft dit je gevoel voor anderen veranderd?

Werken met klei geeft rust in het hoofd: het tactiele materiaal helpt om te stoppen met piekeren. Je kunt gevoelens kwijt en voelen in het vormen van het materiaal.

#samenwerken
#empathie
#verbeelding
#empowerment





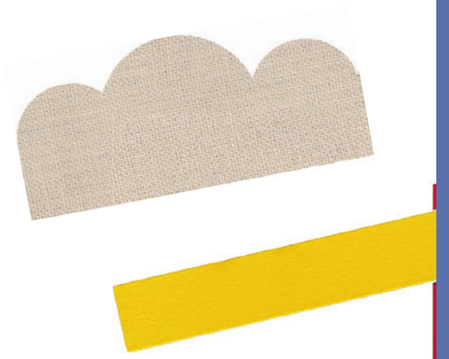
Geïnspireerd door Charlotte Prokop/BKJ.

LITERATUUR

Wipwapgedicht

Zoek de balans

Geef iedereen een vel papier met de volgende opdracht. Teken een grote wipwap en schrijf links op die wipwap een thema waarmee je worstelt of iets waarmee een vriend van je worstelt. Wat is het tegenovergestelde woord/thema van jouw onderwerp? Schrijf dat rechts op de wipwap. Maak woord-wolken boven de beide kanten. Schrijf twee of drie dichtregels over de balans. Lees de teksten voor als spoken word, bijvoorbeeld met een lekkere beat eronder.



TC

Vraag naar de overeenkomsten: wat herken je bij anderen? Beantwoord in de kring of voor jezelf.

P/S

Maak samen een zine of poster van de zinnen. Voeg beelden toe

AK

Kunnen wij hier een circusact van maken? Grote wipwap-balanspoëzie.

C

TC

Balans zoeken

Begin door met tape of lint een lijn door de ruimte te maken, van de ene naar de andere muur. Leg aan beide kanten een polariteit van een thema. Vraag waar jongeren staan op de balans. Meet dit na de presentatie/werkvorm nog een keer. Zijn de posities veranderd? Waardoor?

#tweekanten
#empathie
#balanszoeken



DANS

Dans je verhaal

Dansen over een thema, bijvoorbeeld vriendschap

Verhalen geven richting. Welk verhaal heeft jouw groep op het moment nodig?
Lees samen een fragment uit een jeugdboek of een gedicht over vriendschap. Doe samen een onderzoek (met een kunstenaarsmindset). Verzamel in een mindmap of op een grote getekende kaart welke gevoelens, sensaties, gedrag en attitude bij vriendschap komen kijken. Welke muziek hoort hierbij? Maak hier in groepjes een kleine choreografie bij. Plak deze aan elkaar.

AK Jongeren maken tekeningen om de verschillende vormen van contact in het dansen aan te duiden.

AK Durfallen kunnen zelf teksten over vriendschap schrijven.

W Laat de groep eerst improviseren met verschillende werkzame ingrediënten, zoals kracht, symmetrie en verrassing.

E Bedenk jij een choreografie of doet de groep dat?

C Kunstenaarsmindset (concept 4)

#eigenaarschap
#groepsdynamica
#bewegen



DANS

Balans in dans

Dansen over een lijn

Teken met stoepkrijt random lange lijnen op het trottoir of een plein. Gebruik in een zaal schilderstape. Spreek samen met de jongeren af wat er aan beide kanten van de lijn staat. Bij welke issues of onderwerpen vinden ze het ingewikkeld om balans te vinden bijvoorbeeld stress-ontspanning, hulp vragen-hulp krijgen). Zet goede, indrukwekkende dansmuziek op.

Laat de groep over en langs de lijn dansen alsof ze op een smalle brug lopen. Elk doet een eigen dans. Freeze, versnel, vertraag, draai om, maak het groot, maak het klein. Kunnen ze tijdens de freeze iets zeggen?

SB Reflecteer: wat is de impact van dansen op deze lijn?

P Presenteer de dans aan ouders en voer met hen een gesprek over deze thema's

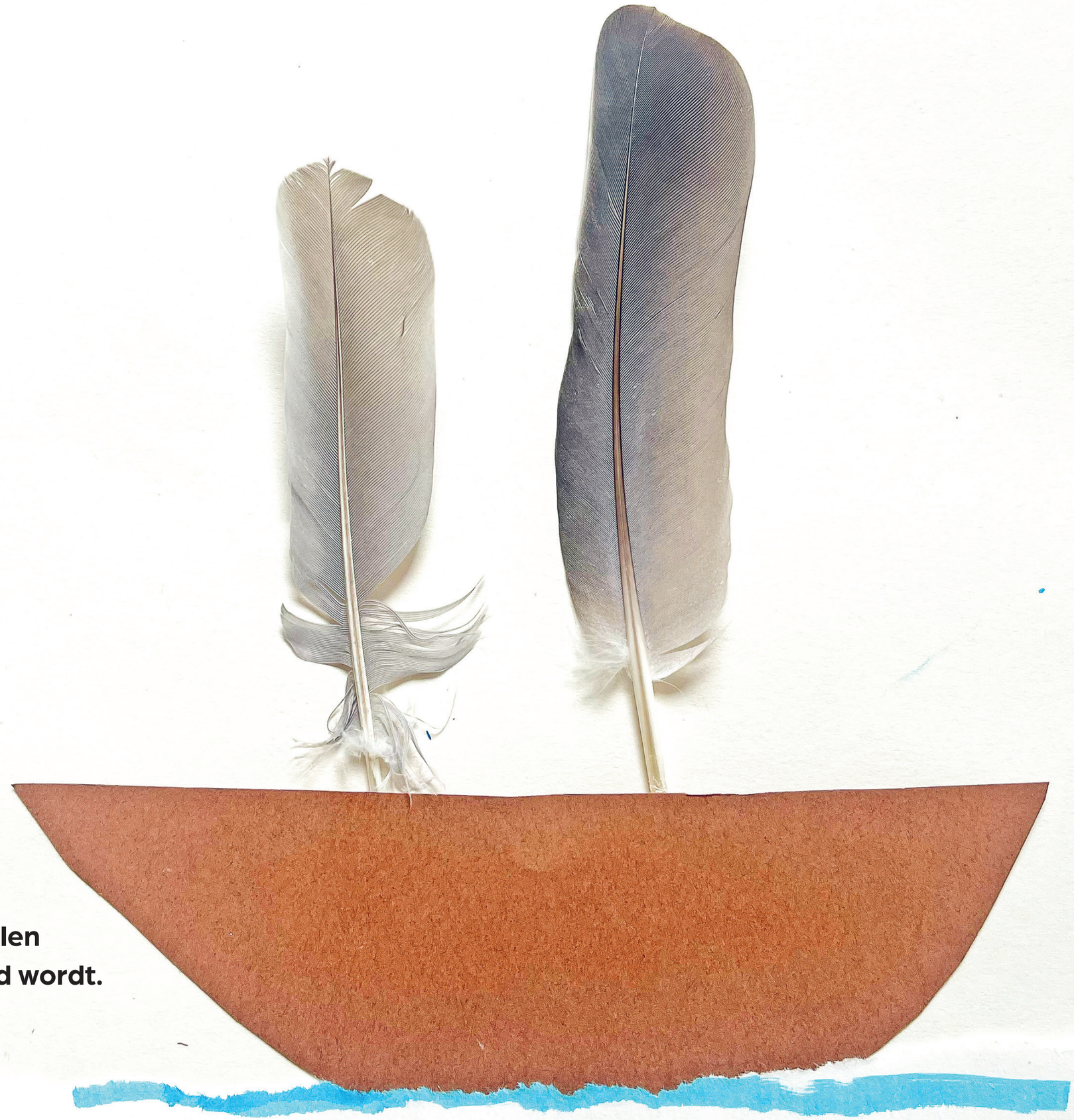
AK Laat foto's maken van de individuele deelnemers tijdens het dansen.

Laat jongeren die dansen ingewikkeld vinden een tekening maken tijdens de presentatie.

C Balans (concept 12)

#onderzoek
#balanszoeken
#embodiedleren





Cultuur en zorg kunnen trauma helen voordat het kwaad wordt.

Izzeldin Abuelaish

THEATER

Viewpoints 1

Bewegen als een zwerm 1

Viewpoints, afkomstig uit theater en dans, is een krachtige, non-verbale methodiek om (jongeren) in een groep via het lichaam te laten werken met emoties en gedragspatronen. De focus ligt op fysieke improvisatie in het hier-en-nu. Het een veilige structuur om zonder taal aan groepsgevoel te werken, een soort mindful bewegen. Er zijn negen Viewpoints (ziewikipedia.org/wiki/Viewpoints).

Voor deze eerste oefening ligt de focus op de topografie (de patronen die je loopt), het tempo en de relatie (de afstand tussen mensen).
Volg als docent de volgende stappen:

Stap 1: Het tempo.

Laat de groep zich verspreiden over de hele vloer. Iedereen staat stil. Start met heldere instructie. Loop door de ruimte. Verspreid je gelijkmatig door de ruimte. Vul de lege plekken (witte vlekken). Stop (Freeze) de groep, start en herhaal dat diverse keren. Introduceer de Viewpoint Tempo. Roep nummers 1 tot 5 (1 = slow motion, 3 = wandeltempo, 5 = rennen). De groep schakelt gelijktijdig van tempo.

Stap 2: De topografie.

Iedereen mag alleen in rechte lijnen en hoeken van negentig graden lopen. Vul steeds de witte plekken.

Stap 3: De groepsflow.

Laat de groep zelf stoppen en starten. Als één persoon begint met lopen, loopt de rest direct mee. Als er één stopt, staat de rest ook direct muisstil. Geen vaste leider; de groepsleden reageren op elkaar.

Stap 4:

Als iemand springt of op de grond valt, doet de rest dit direct na (binnen een fractie van een seconde).

TC

Kijk tijdens de instructie niet naar de grond, maar houd je blik open

Denk niet na over wanneer je stopt, voel (het moment van) de groep.

Zorg dat de hele ruimte constant bezet blijft; vul de gaten op.

#vertrouwen
#controle
#loslaten
#zelfsturing



THEATER

Viewpoints 2

Bewegen als een zwerm 2

De groep staat in een compacte driehoek, allemaal met de neus dezelfde kant op. De persoon die vooraan staat, is de leider. Deze begint heel langzaam te bewegen (*tempo* 1 of 2) met armen, benen of romp. De rest volgt exact en gelijk, alsof ze één organisme zijn (een zwerm vogels). Als de leider naar links draait, staat er een nieuwe persoon vooraan. Dit is direct de nieuwe leider. Iedereen volgt vloeiend de nieuwe voorkant.

W

Perfect voor jongeren die veel piekeren of de drang hebben om altijd de controle te houden.

S

De leiders ervaren hoe het is om sturing te geven zonder druk (de groep volgt sowieso). De volgers ervaren de ultieme rust van het niet hoeven nadenken, ze hoeven alleen maar mee te bewegen.

#vertrouwen
#controle
#loslaten
#zelfsturing



THEATER

Viewpoints

De Groepshartslag

De groep staat in een dichte cirkel, schouder aan schouder, met de ogen dicht.
Iedereen focust op de eigen ademhaling. Na een minuut probeert de groep, zonder te praten, de ademhaling op elkaar af te stemmen, totdat de hele groep gelijktijdig in- en uitademt.
Daarna volgt de beweging. Op de inademing zet de hele cirkel organisch een klein stapje naar binnen (de cirkel krimpt). Op de uitademing zet de groep een stapje naar buiten (de cirkel opent).

WW

Deze oefening direct het cortisolniveau en activeert het parasympatische zenuwstelsel dat zorgt dat het lichaam in een toestand van rust kan komen. De deelnemers ervaren dat ze worden gedragen door de groep.

WW

Deze oefening helpt om angst te verminderen en een diep gevoel van veilige grond in de groep te creëren.

AK

Voeg een zacht muziekje toe of laat een deelnemer die een instrument bespeelt, de beweging begeleiden.

#vertrouwen
#controle
#loslaten
#zelfsturing



THEATER

Viewpoints

De Magneet

Deze oefening helpt jongeren om te voelen dat hun aanwezigheid ertoe doet en dat anderen hen opzoeken.
Iedereen loopt kriskras door de ruimte (vrije vorm, geen vast patroon). Geef de spelers de opdracht om in stilte één persoon in de ruimte te kiezen (zonder dit te laten merken). Deze persoon is hun **magneet**.
De opdracht is om constant zo dicht mogelijk bij je magneet te blijven, terwijl je blijft doorlopen.
Verander na twee minuten de regel: de gekozen persoon is nu juist een **afstotende kracht**. Je moet zo ver mogelijk uit zijn of haar buurt blijven. In de check-out ontdekken spelers dat iedereen continu met elkaar verbonden was. Je bent nooit alleen op de vloer; elke stap die jij zet, heeft invloed op de anderen.

V

Hoe kunnen we dit gevoel van ‘er niet alleen voor staan’ meenemen naar de komende week?

Z

Herinner er tijdens het lopen aan om de warmte in de ruimte te voelen, de voetstappen van anderen te horen en de kleuren van de kleding van groepsgenoten te registreren.
Dit haalt hen uit hun interne dialoog.

TC

Hoe voelde het om te merken dat jouw beweging invloed had op de hele ruimte? Wat deed het met je toen je merkte dat mensen naar je toe bewogen?

TC

Passen mag. Als iemand niks wil zeggen tijdens de check-out, is dat oké.
Zeg vooraf: “Als je wilt overslaan, zeg je gewoon ‘pas’. Je aanwezigheid is waardevol.”

#vertrouwen
#verbinding
#loslaten
#zelfsturing
#inhetmomtent



MULTIDISCIPLINAIR

Young teach old

Act, don't tell

Organiseer een festival voor volwassenen met workshops door de jongeren. Maak eerst een inventarisatie van de aanwezige talenten of wat er volgens de jongeren absoluut niet mag ontbreken op het festival. Wat moeten volwassenen (af)leren?

Denk bijvoorbeeld aan een workshop skateborden, printtechnieken of knutselen voor grote mensen. Bouw samen een safe space, leer ze popping, locking en crumping. Maak een parent-moshpit. Wat moeten ze weten en proberen?

S — Zelf organiseren en zelf uitnodigen: wie doet wat?

S — Samenwerken en empathie bouwen.

S — Betrek de community en omgeving bij de activiteiten van je centrum.

TC — Geef niet te veel verantwoordelijkheid, houd de flow hoog.

AK — Maak een muurkrant om het festival aan te kondigen en maak kleine zines.

I — Welke grote inspirator uit de buurt (festivalmaker) kan een lesje festival maken geven?

#ouderparticipatie
#empowerment
#zelfsturing



MINDFUL

Teken een kaart van je ademhaling

Iedere deelnemer krijgt een een groot vel papier (A3/A2) en tekenmateriaal naar keuze. Geef daarbij de volgende instructie:

- Adem diep in (door je neus), terwijl je de pen/potlood/kwast/... boven het papier houdt.
- Bij je uitademing (door je mond) trek je een lijn naar beneden.
- En als je weer inademt, til je de pen/potlood/kwast... op.
  Adem uit en trek een lijn. Adem door in je eigen tempo.
- Ga door tot het papier vol is of tot je voelt dat het genoeg is.

Hoe ziet jouw ademritme eruit? De lengte en diepte ervan? Maak daarna, los van je ademhaling, glooiende lijnen. Van links naar rechts. En andere vormen die rustgevend voelen, zoals wolken, cirkels, golven, boomtoppen, stroming. Doe hetzelfde met krijtjes.

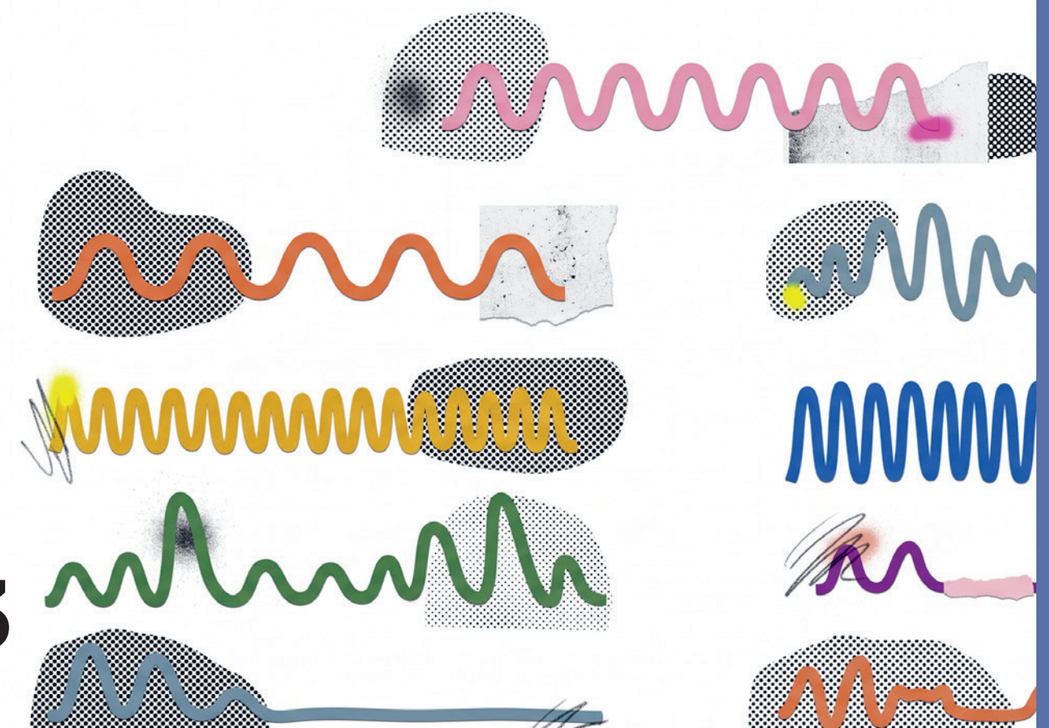
V — Welk verhaal vertelt deze kaart? Voeg wat woorden toe.

AK P — Hang de verschillende kaarten op en dans de kaarten.

S — Wat zijn de overeenkomsten tussen de verschillende kaarten?

TC — Als je het gevoel hebt dat de jongeren meer ondersteuning nodig hebben, bied dit dan aan als geleide oefening. Schrijf deze uit, lees deze voor en neem dit op. Doe de oefening met je opname eerst zelf om te voelen waar je te sturend of onduidelijk bent.

#mindful
#vertragen
#inhetmoment
#check-in



LITERATUUR

Maak een eigen Hoofd Hart Handboek

Onderzoekboek naar je eigen gebruiksaanwijzing

Schaf voor de deelnemers werkschriften aan.
Liefst A4 en zonder lijntjes.
Hierin kunnen de jonge mensen hun eigen vreemde, onbescheiden, grootheidswaanzinnige, gevoelige gedachten tekenen en schrijven. Laat hen elke bijeenkomst hierin een kwartier werken. Geen rem. Geen redactie. Het is een eigen safe space waar niemand meeleest. Vraag hen wel soms te reflecteren in hun handboek.

V

Wie inspireert jou? Maak een lijst met namen, films, boeken, kunstenaars, wetenschappers. Gebruik citaten. Beschrijf magische momenten.

AK

Teken uit in infographic, mindmap, tekening, strip.

Maak een zine

Maak een manifest van jezelf

Ontwerp een persoonlijk citaat op een poster

C

Follow your Bliss: wat zijn je wensen, talenten, welke skills zou jij willen leren?

SB

Durf je alles te noteren? Voel je iets? Mag je het ook niet weten?

V

Als jij € 20.000 kreeg, wat zou jij dan willen maken/doen/ontwikkelen? Teken je plan als een strip/storybord met een begin, midden en eind.

E

Maak een gebruiksaanwijzing van jezelf, je angst, je boosheid.

Geef jezelf ruimte voor expressie zonder oordeel: alle gevoelens zijn welkom en mogen er zijn.

#onderzoek
#persoonlijkesafespace
#inspiratieboek





DANS/ MULTIDISCIPLINAIR

Mag ik deze dans van jou?

Een dans over consent, een oefening in de safe–, brave– en adventuremodus



Safe

- Begin met een groet vol focus. Ademhalingsoefening of een kopje thee.

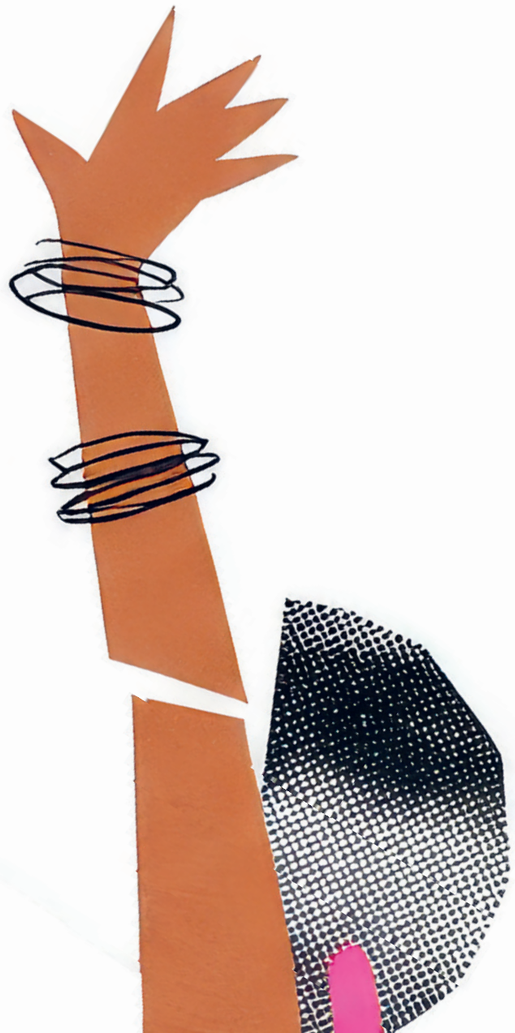
Er zijn / check-in
- Vertel een mop over twee mensen die elkaar tegenkomen.

Into the groove
- Vertel wat we vandaag gaan doen.

Stap erin
- Check-in zonder woorden. Zet een lekker muziekje op.
- Loop door de ruimte.
- Kijk naar de grond, kijk naar het plafond.
- Zwaai naar iemand aan de overkant. Blijf lopen en zwaaien.
- Vraag uit naar verschillende soorten van groeten, van knipoog tot een hand schudden.

Oproep
- Maak je met een groet altijd contact?

Plezier & play
- Versnel, vertraag, freeze als standbeeld.
- Groet als oude mannetjes, als toffe gasten, et cetera.
- Maak kaartjes met allerlei groeten en lees die willekeurig voor.
- Begin een dans met rug aan rug. Handrug aan handrug.
- Wissel muzieksoorten. Snel, sloom, klassiek. Verras ons.
- Speel groet-tikkertje, maak zelf de regels.
- Doe emoticons na.



Brave

Onderzoek
- Waarom groeten mensen elkaar?
- Bedenk tien nieuwe groeten die niet gek of onhandig voelen en oefen die.
- Hoe ruikt, hoort een groet? Hoe voelt een ontmoeting?

Verdiepen Zijn er mensen die ontmoeting en afscheid nemen makkelijk vinden? Hoe doen ze dat?

Ervaar jouw ruimte Schrijf een eigen songtekst/ recensie over begroetingen en over communicatie met anderen die jij vervelend vindt.

Bevriend jezelf Op welke stap die je vandaag zette, ben je trots? Maak hiervan een tekening.

Differentiatie

WW Dansen heeft een positief effect op de sociaal-emotionele ontwikkeling en het leervermogen (Brankele Frank).

AK Doe de dans in een kring, zonder presentatie. Geef er taal/muziek aan.

Maak in plaats van een dans een fotoserie over groeten.

TC Pas de stappen aan voor jouw groep. Dit is maar een suggestie.

Je kunt ook een dans maken over inclusie.

#safeandbrave
#consent
#bewustzijnvergroten

Adventure

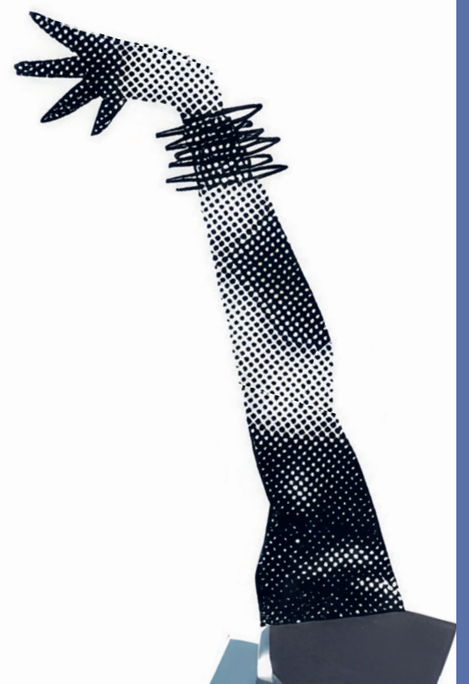
Uitwisselen met anderen
- Wat is consent? Praat met een ander uit de groep over waar je blij van wordt als je anderen ontmoet. (Zie ook concept spiegelneuronen.)

Maken
- Hoe vraag je consent zonder woorden? Maak een scène, choreografie of tableau vivant voor een grappige dans over groeten en consent.

Presentatie
- Voer de dans op. Maak dit safe. Leg helder uit wat er te verwachten is. Vier de spanning en de trots.

Eigenaarschap
- Kijk terug: zijn er andere inzichten over groeten ontstaan?

Ik-Wij
- Jij bent dichterbij.



LITERATUUR

Maak Stress* je vriend

Schrijf een brief aan je stress

Vraag jongeren hoe ze tegen stress aankijken. Laat ze een lieve brief schrijven aan *Stress* alsof die hun beste vriend is. Waar kwam je *Stress* vandaag tegen? Lees, als de groep veilig genoeg is, de brieven aan elkaar voor.
Wat leren wij samen over stress?

Als je teksten ook wilt gebruiken voor een performance, kun je de volgende oefening doen. Geef instructie en houd zelf de tijd bij.

- Kies een onderwerp (stress): Schrijf hierover vijf minuten, de pen mag niet van het papier.
- Lees de eigen tekst door, onderstreep een woord dat je raakt. Dit is de titel van de volgende tekst.
- Schrijf weer vijf minuten. Kies daarna een zin die aanspreekt. Die zet je bovenaan, als kop van je volgende tekst.
- Schrijf weer vijf minuten. Iedereen leest nu de hele tekst. Welke zin, zinnen spreken het meeste aan? Schaaf ze nog een beetje bij. Dit is je performancetekst.

V

Wees een goede vriend en wees lief voor Stress.

AK

Maak er een toneelstuk/musical/circusact van.

Schrijf een advertentietekst of rap over stress.

S

Zet instrumentale muziek op, laat jongeren om de beurt hun teksten voorlezen (popcornstijl, dus voor wie wil). Een gezamenlijke spoken-wordperformance.

V

Maak Stress de held in een verhaal (= zoektocht naar de innerlijke wijsheid van stress).

TC

Attitude en verkenning van het gevoel. Schrijf zoals je praat en bekommer je niet om schrijffouten.

#journalen
#zelfinzicht
#freewriting

*Je kunt deze werkvorm ook doen met bijvoorbeeld angst, verdriet, prestatiedruk of eenzaamheid.

Geïnspireerd door Elizabeth Gilbert (2022) in Big Magic



LITERATUUR

Ik heb er geen woorden voor

Maak een strip over hoe ingewikkeld taal is

Verzamel eerst samen een grote lijst met gevoelens, sensaties, ongemakken of stressveroorzakers. Kies een eigen gevoel, woord of ongemak.
Maak (in drietallen) een storyboard waarin je uitlegt hoe dit gevoel werkt.
Woorden zijn helemaal verboden in deze opdracht. Leg het gevoel uit, alsof je het maakt voor iemand die niet kan lezen of schrijven, of voor iemand die een andere taal spreekt.
Maak een eerste ontwerp. Deel dit in de groep. Wat kan er nog scherper? Of grappiger? Werk uit op posterformaat.

V

Hoe zou het zijn als dit gevoel een personage is?

V

Kies een kunstwerk om te inspireren (maak in die stijl)

AK

Theater; doe dit met je lichaam, begin met tableau vivant.
Maak vier dia's

Of maak een pantomime presentatie.

Maak een punkerige zine en deel deze uit op straat.

#analfabeet
#anderswoordenvinden
#meertaligheid



I discovered that I could say things with color and shapes that I couldn't say any other way. Things I had no words for.

—

Georgia O'Keeffe

MULTIDISCIPLINAIR

Waar woont toch die Eenzaamheid?

Maak een kaart van je omgeving

Hoe ruikt, klinkt, voelt eenzaamheid? Hoe ziet ze eruit? Kun je ook lokaliseren waar ze woont?
Maak een topografische, kleurrijke kaart van de omgeving rond de plek waar jullie als groep nu zijn. Wat zijn de plekken waar volgens jullie veel mensen zich eenzaam voelen?

Teken de straten, de bankjes, de winkels, de huizen. En markeer ook plekken waar volgens jou minder eenzaamheid is. Kun je eenzaam zijn en toch heel veel mensen kennen?

Maak nu ansichtkaarten met een troostende of opbeurende gedachte.
Of schrijf een gelukkigmakend gedicht over eenzaamheid, waardoor iemand voelt dat je er bent. Illustreer dit met bijpassend beeld. Maak bijvoorbeeld een foto of gebruik druktechnieken. Laat de ansichtkaarten achter op eenzame plekken.

SB Deel de ansichtkaarten uit op straat in het eenzame gebied. Maak een praatje.

Nodig jonge mensen uit om ook te komen meedoen in jouw centrum.

P Maak een marktstalletje in het eenzame gebied waar je kaart en kaartjes presenteert.

V Wat hebben eenzaamheid en armoede met elkaar te maken?

AK Improviseer op het thema vriendschap met je bandje en speel op eenzame hoeken.



#onderzoeken
#vertalenvangevoel
#inkaartbrengen
#verbinden

MUZIEK/LITERATUUR

Samen ritme maken

Elkaar opzoeken in het ritme

Neem (of maak) kleine muziekinstrumenten of ritmestokjes.
Bedenk samen begrippen en woorden die je met een ritme zou kunnen laten horen. Woorden zoals regen, wind, boos, verdrietig of boom. Of lees een verhaal of gedicht voor met ritmische woorden.
Ga in een kring zitten, pak een kaartje en ga samen muzikale ritmes zoeken. Luister en wissel af.
Probeer een ritme te zoeken dat past bij het woord.

AK Door woorden en ritme te combineren heb je al taal en muziek.

AK Gebruik de instructies van de Viewpoints-oefeningen.

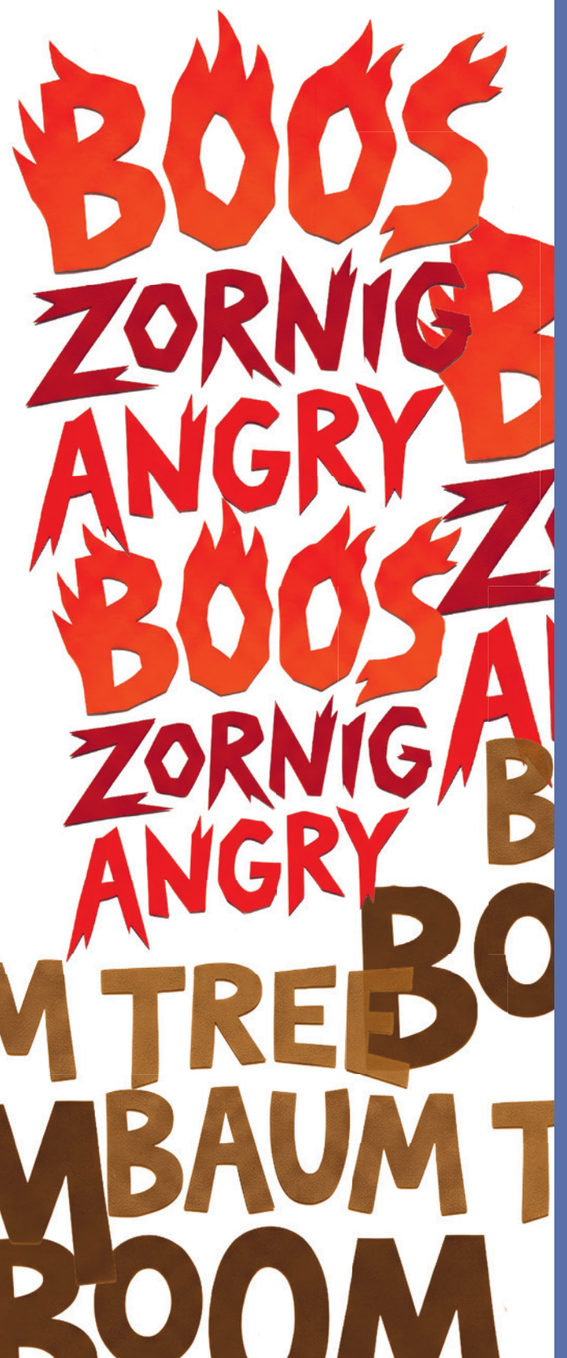
P Maak er een dans bij. Er zijn trommelaars en dansers. En iemand die het verhaal of de woorden voorleest.

E Kunnen wij zo samen een emotievoorstelling maken? Het woord laten zien en het bijbehorende ritme laten horen? Ouderparticipatie door hen ook ritmestokjes te geven.

TC Geef tijd en sturing om het ritme met elkaar te vinden.

WW Er zijn 69 genen die te maken hebben met ritme, verbonden met ademhaling en lopen. Daarom zijn muziek en dansen zo ontzettend belangrijk (Brankele Frank).

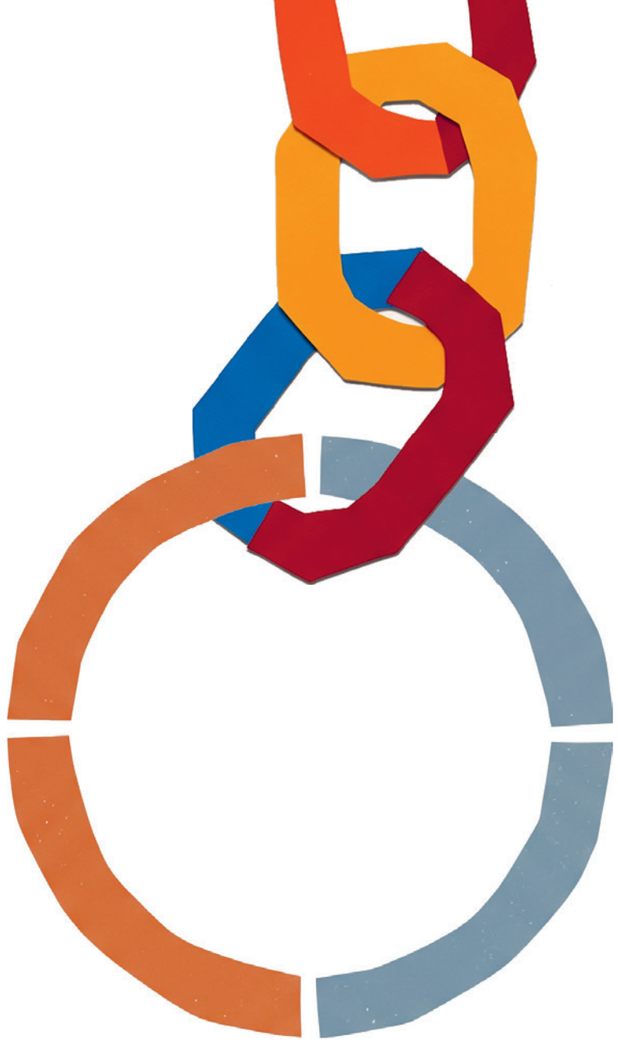
#samenwerken
#luisteroefening
#taalmuziek



DANS/MUZIEK/THEATER

De magische kring

Loose yourself



De kring is zo oud als de wereld. Hiphoppers noemen het de cypher. Wat kun je leren van die vorm? Je kunt de cypher op veel verschillende manieren inzetten:

- Maak een ruime kring, zodat iedereen elkaar goed kan zien. Geef support, met klappen, joelen en positieve energie. Samen of om en om in battlevorm.
- Met beweging: begin met een ‘pass-the-movement’. Laat jongeren zelf kiezen wie naar voren stapt als de vorige deelnemer plaats maakt. Geef een obstakel zoals alleen grondmoves of expressie met je handen.
- Met woorden: zet een instrumentale beat op, spreek een thema af (bijvoorbeeld druk of angst) en geef elkaar de ruimte om te rijmen of te praten zonder oordeel.
- Als ritueel: maak (samen) een ritueel met klappen, stappen en een groepsyell. Begin elke bijeenkomst op deze manier.
- Als check-in: stel een vraag en laat mensen reageren. Stap in als je het ermee eens bent. Stap uit en wacht op de volgende reactie.
- Als inspringspel rondom een onderwerp. Iemand begint, in het midden, met een scène. Wie inspiratie voelt, springt in en speelt mee. Er mogen maximaal drie personen in de kring. Bij drie maakt eentje plaats voor een nieuwe deelnemer.
- Met zingen: zing lekkere songs die verbinden en uplifting zijn.
- Met ritme: begin een ritme, iedereen klapt mee, laat iemand dirigeren, hard, zacht, langzaam. Doe een wave of twee ritmes door elkaar. Kun je door te luisteren samen variaties maken? Ga langzaam over in een moshpit (= is intimiteit met testosteron)
- Chill: een kring met een kop thee en een koekje.

S Vraag wat voor cirkel wij willen zijn?

V Hoe zet jij de cypher in jouw vakgebied in?

SB Werken in een kring kun je oefenen. Breng lagen aan.

WW Een kring verbindt: elkaar zien en voelen.

W Kun je ook zachte vormen dansen?

E Laat de deelnemers zelf de cypher vormen met eigen ‘regels’.

TC Hier is het echt van belang dat je zelf ook echt meedoet en laat merken waar jij spanning/plezier voelt.

W Hiphop redde mijn leven. DTRH2026

Zwangere Guy quote

#safespacevergroten #empathie #groepsvorming #ritueelmaken #support #iedereendoetmee

LITERATUUR

Schrijf het van je af

Maak een boek over een gevoel of thema

Maak met de groep samen een boek over een thema dat jullie belangrijk vinden.
Je eigen zielenroerselen op papier zetten is een vorm die veel eigenaarschap, trots en zichtbaarheid geeft. Is het ook zo makkelijk?

Denk eerst goed na over het concept. Hoe groots wil je het maken? Werk samen in verschillende disciplines; vormgeving, beeld, tekst, fotografie. Verzamel teksten over een langere tijd. Maak gedichten, teksten, foto’s, strips. Vorm een redactie. Deel uit.

WW Siegnella Concincion stelde een kinderboek samen voor en met kinderen met obesitas, in Amsterdam-Zuidoost. Een boek met tekeningen en verhalen van de kinderen zelf. Dit hoorde bij haar promotieonderzoek aan de Universiteit van Amsterdam naar de stem van kinderen in de zorg.

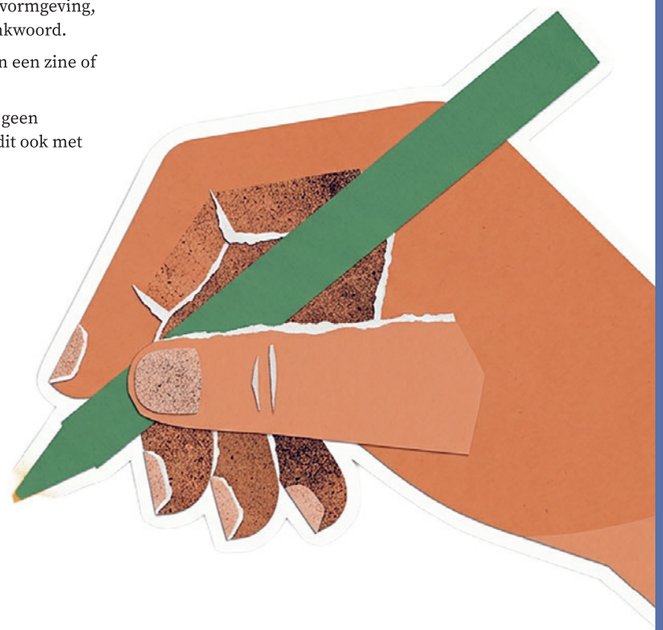
S Bedenk veertig grappige boektitels.

E Er komen veel talenten samen bij het maken van een boek. Het geeft veel empowerment door dit als groep zelf te regelen. Uitgever, financiering, vormgeving, titel, verspreiding, indeling, dankwoord.

AK Als een boek te veel is, maak dan een zine of een groeps- of muurkrant.

TC Kies ervoor om juist wel of juist geen tekstcorrectie te doen. Overleg dit ook met de groep: wat zouden zij willen?

#eigenaarschap #trots #zichtbaarheid #allestemmenhoren



THEATER

Ik zie jou, ik zie mij

Oefeningen met spiegelneuronen.

Kies heerlijk trage muziek, zoals ‘Spiegel im Spiegel’ van Arvo Pärt.

- Ga tegenover elkaar staan en doe alsof jullie spiegelbeelden zijn.
- Iemand leidt en iemand volgt. Begin dit te oefenen. Begin met een arm omhoog. De ander volgt. Wissel een paar keer, vergroot langzaam het onderzoek.
- Geef een thema mee, zoals ochtendroutine, slaaprituelen of tandenpoetsen. Dring aan op zorgvuldigheid. Geef emoties mee om te oefenen.
- Te eng? Begin met beroepen.

Wat gebeurt er als je dit driedimensionaal doet? Door de spiegel heen. Een voet naar voren, de ander de voet naar achteren. Kan je samen bewegen door de ruimte? Maak een kring en beweeg met de hele groep. Zien jullie elkaar echt?

SB

Kies iemand die je niet goed kent. Ga tegenover elkaar staan. Kijk elkaar aan en beweeg rustig. Doordat ik naar je kijk, ga ik je begrijpen. Empathie is de

kracht van de toekomst.

SB

Je kan dit heel langzaam laten overgaan in een schijngevecht. Oefenen met de houding, met nee zeggen en je weerbaar opstellen.

WW

Kijken naar beweging van anderen activeert de hersengebieden die gekoppeld zijn aan het eigen bewegingssysteem (spiegelneuronen).

W

Begin als een personage.

Begin vanuit een emotie.

Begin vanuit een kunstwerk (kaartjes).

AK

Zou je een vijand beter begrijpen als je je in hem of haar inleeft?

Maak een toneelstuk waarin twee tegenpolen elkaar leren begrijpen.

TC

Jonge jongens vinden spiegelbeeldoefeningen soms ingewikkeld. Doe dit voor met een spiegel.

Trage muziek geeft focus en rust. Maken de jongeren er opmerkingen over? Benoem dat dit soort muziek goed is voor het brein.

Daag ze uit zo te bewegen zodat je niet kunt zien waar de beweging begint.

#mindfulbewegen
#reflectie
#empathie



MULTIDISCIPLINAIR

Je zegt het niet, maar ik zie het wel

Non–verbale communicatie oefenen

Heel veel communicatie is non-verbaal, via je houding, stemgeluid of gezichtsuitdrukking. Belangrijk om te oefenen dus. Niet alleen omdat je jezelf daardoor beter presenteert, maar ook omdat je je beter kunt voelen door een andere lichaamshouding. Een betere ademhaling en humeur en meer eigenwaarde.

Laat jongeren in tweetallen of drietallen kleine oefenscènes maken over uitdagingen in het dagelijks leven. Momenten dat je in een confrontatie, conflict of overleg moet waarvan je eigenlijk bij voorbaat al weet dat je het onderspit gaat delven.

Voorbeelden:

- Je wilt naar een feest dat tot heel erg laat duurt: hoe overleg je je ouders dat je tot het einde mag blijven?
- Waar zullen jullie gaan chillen? De groep heeft al gekozen, maar jij vindt het maar niets.
- Iemand heeft jouw geheim doorverteld.
- De docent zegt dat je AI hebt gebruikt. Je schrijfstijl verschilt inderdaad van je normale werk, maar je deed gewoon je best.
- Je onderhandelt met je ouders over meer zakgeld zonder dat je extra taken in huis wilt doen.
- Een gesprek met je ouders over je tegenvallende cijfers. Je weet dat ze gaan zeggen dat je te veel aan het gamen was.
- Een conducteur spreekt je aan op een ongeldig kaartje of een vergeten incheck.

SB

Je kunt ook in drietallen werken: twee spelen, één regisseert en kijkt.

SB

Je oefent hiermee ook attitudeverandering.

Je kunt hierna ook in een schijngevecht oefenen met de lichaamshouding, leren nee zeggen, je weerbaar opstellen.

SB

Iedereen heeft een andere non-verbale communicatie. Echt avontuurlijk is het om in twee groepen elkaars non-verbale communicatie in beeld te brengen. Je herkent iedereen, behalve je eigen communicatie.

TC

Speel met hoge versus lage status.

Kom zelf al met emotiegedrag binnen (boos, defensief).

Oefen de powerpose (rechtop staan, armen in zij en ademhalen, twee minuten).

AK

Oefen non-verbale houdingen in dans.

AK

Oefen non-verbale houdingen voor de spiegel. Vergroot alles uit.

#attitude
#inzicht
#identiteitversterken
#zelfvertrouwenvergroten



MULTIDISCIPLINAIR

Follow your BLISS

Ga je hart achterna

Kijk achter in dit handboek voor de uitleg van Follow your Bliss (concept 12) en introduceer dit bij de groep. Noteer eerst op papier een aantal uitgangspunten voor ieders Bliss. Wanneer was jij als jong kind echt in flow? Wat gebeurde daar dan?

Individueel
Geef veel en interessant materiaal om mee te werken, zoals collages, plaatjes en kunstboeken. Vervolgens kunnen de jongeren individueel aan de slag met (een van) de volgende opdrachten:

- Maak een Bliss-doosje met daarin je jouw vier krachten symbolisch (getekend of geknutseld) toont.
- Maak een Bliss-knuffel die jouw gedroomde superkracht heeft en die je kan versterken als jij je niet lekker voelt.
- Maak een Bliss-kompas met jouw eigen passie, talent, kwetsbaarheid en waarde. Maak daar een poster van voor op jouw kamer.

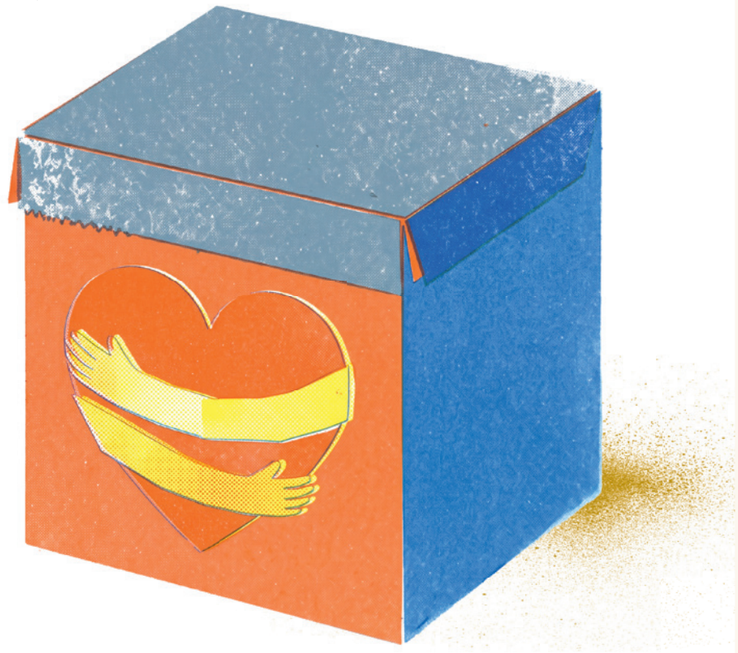
Peer to Peer
Wat is de Bliss van deze groep? Wat is de een gezamenlijke stip op de horizon? Welk talent, trots, kracht heeft de groep? Ga als groep aan de slag met (een van) de volgende opdrachten:

- Maak een Bliss-totem waarop de vier krachtrichtingen van de groep (talent, kwetsbaarheid, doel en waarde) verbeeld zijn.
- Richt de ruimte in door op vier (lege) muren de vier krachtrichtingen (talent, kwetsbaarheid, doel en waarde) te plakken. Laat de jongeren hun inzichten (anoniem) geschreven of getekend opplakken. Nu hebben jullie een Bliss-atelier waar je altijd even tot rust kan komen en die aan het eind van het project een goede reflectieruimte is.

TC
Veranderen van Bliss en een andere krachtrichting ophangen kan altijd. Kies een eigen focus voor het kompas. Talent, wens of kwetsbaarheid, het is maar net waarop jij wil inzetten.

AK
Maak een Bliss-dans.

Componeer, improviseer je Bliss.



CHECK IN

Alle ballen verzamelen

Worden wij een groep?
Of hebben wij groepjes?

De groep staat in de ruimte.

- Stel een keuzevraag en laat de deelnemers op basis daarvan groepjes vormen.
- Begin met een laagdrempelige vraag om de groep voor het eerst te verdelen, bijvoorbeeld de kleur van de ogen. Blauw links, bruin rechts, groenogigen in het midden. Iedereen zal elkaar aankijken.
- Er ontstaat contact. Doe hetzelfde met verschillende onderwerpen. Maak het levendig. Reflecteer luchtig op de uitkomsten.

Maak groepjes:
kleur ogen, hond of kat, woonplaats, geboorteplaats, gezinssamenstelling, kleding, stijl, lezen of niet? favoriete drankje, vega of vlees, opleiding, inclusie, kunstvorm, lievelingsmuziek, waarom doe je mee? doorleren, voetbal, politiek, neuro-divergentie, burn-out, stress.

Maak een lijn of cirkel:
op lengte, voornaam op alfabet, leeftijd.

Zoek elkaar op:
hobby, sport, lievelingseten, muzieksoort, kunstvorm, muziekstijl.

TC
Stem de vragen af op het onderwerp van je project.

Doe deze oefening nooit op de automatische piloot, blijf steeds voelen waar de groep heen kan/wil/gaat.

Nodig de groep uit om ook vragen te stellen.

Versterk de persoon die alleen staat door ernaast te gaan staan.

Vraag in tweetallen: welke overeenkomst is er tussen jullie?

Ga het gesprek aan als er iets opvalt. Waarom is dit, trek gekke en rake conclusies.

Humor in het begin geeft later verdieping.

#kennismaken
#inclusie
#openheid
#safeandbrave
#iedereenhoortbijeen groep



THEATER

Gelukkig kunnen we er ook om lachen

Standup MindCare

We doen een cabaretoefening om te leren lachen waaraan we ons ergeren: *De Ergere Ergernis* oefening.

- Inventariseer kleine ergernissen van jongeren, zoals volwassenen, gedoe op school of een lege telefone.
- Neem plaats op een virtueel podium en vertel in een of twee minuten over je ergernis, zo groot, boos en overdreven mogelijk.
- Oefen dit eerst in tweetallen. Maak de emotie extreem en gebruik je hele lichaam.

WW

Z

WI

AK

P

Cabaret gaat over het vergroten van de werkelijkheid. Met deze oefening leer je hoe je een simpel moment kunt transformeren in een inzichtelijke grap. Als dit een te grote stap is, kies dan eerst een klein onderwerp: Denk aan een steentje in je schoen of een koude douche. Of maak eerst moppen over het onderwerp.

Laat jongeren eerst een onderzoekje doen naar de zintuigelijke ervaringen bij hun ergernissen.

Welke werkzame ingrediënten maken het grappiger? Tempo? Kleur?

Maak er een theatercollage van. Beweeg als groep op muziek, af en toe valt het stil en doet iemand zijn of haar ‘twee minuten’.

Geslaagde scènes komen in een grotere revue. Durf je niet voor de mic? Dans of playback dan tussen de sketches door.

#plezier

#waterlijnomlaag

#flow

#zelfvertrouwen



THEATER

Het hopeloze koor

Ook wel bekend als het koor van mislukking/de angsthazen

- Iedereen zoekt een lied uit dat gezongen kan worden door Het Hopeloze Koor. Een lied dat gaat over het gevoel ‘hoop’. Kies je eigen favoriete genre.
- Waarom is dit het meest hopeloze/hoopvolle lied? Wissel uit.
- De groep kiest samen vijf of zes liederen uit om samen te zingen.
- Maak samen een opbouw van heel erg hopeloos naar heel erg hoopvol. Of andersom.
- Oefen, heb veel plezier, wissel uit. Bedenk gekke, hopeloze kostuums.

WI

V

V

W

WW

P

AK

Probeer welke ingrediënten werken op jullie lied. Tempo, kracht, kleur.

Jullie zijn een alienkoor, uit de ruimte, dit zijn de enige liedjes die ze kennen.

Bedenk zelf een ander thema en een te gekke naam voor je koor, bijvoorbeeld Het Koor van de Angsthazen.

Zing zo sloom als een slak, zo haastig als een haas, zo hard als een….

Samen zingen heeft verbindende kracht. Het maakt oxytocine vrij, ook wel bekend als het knuffelhormoon. Zo raken sociale contacten verbonden met plezier. Het hormoon voedt een gemeenschappelijke kracht, waardoor je wilt meedoen en je je beter en sterker voelt.

Als jullie nostalgische liedjes zingen, doe een optreden voor mensen met dementie en alzheimer. Dat heeft ook een positief effect op hun brein en schenkt jullie een gevoel van nut en dankbaarheid.

Maak een Musical of Hope, met deze liedjes als rode draad.

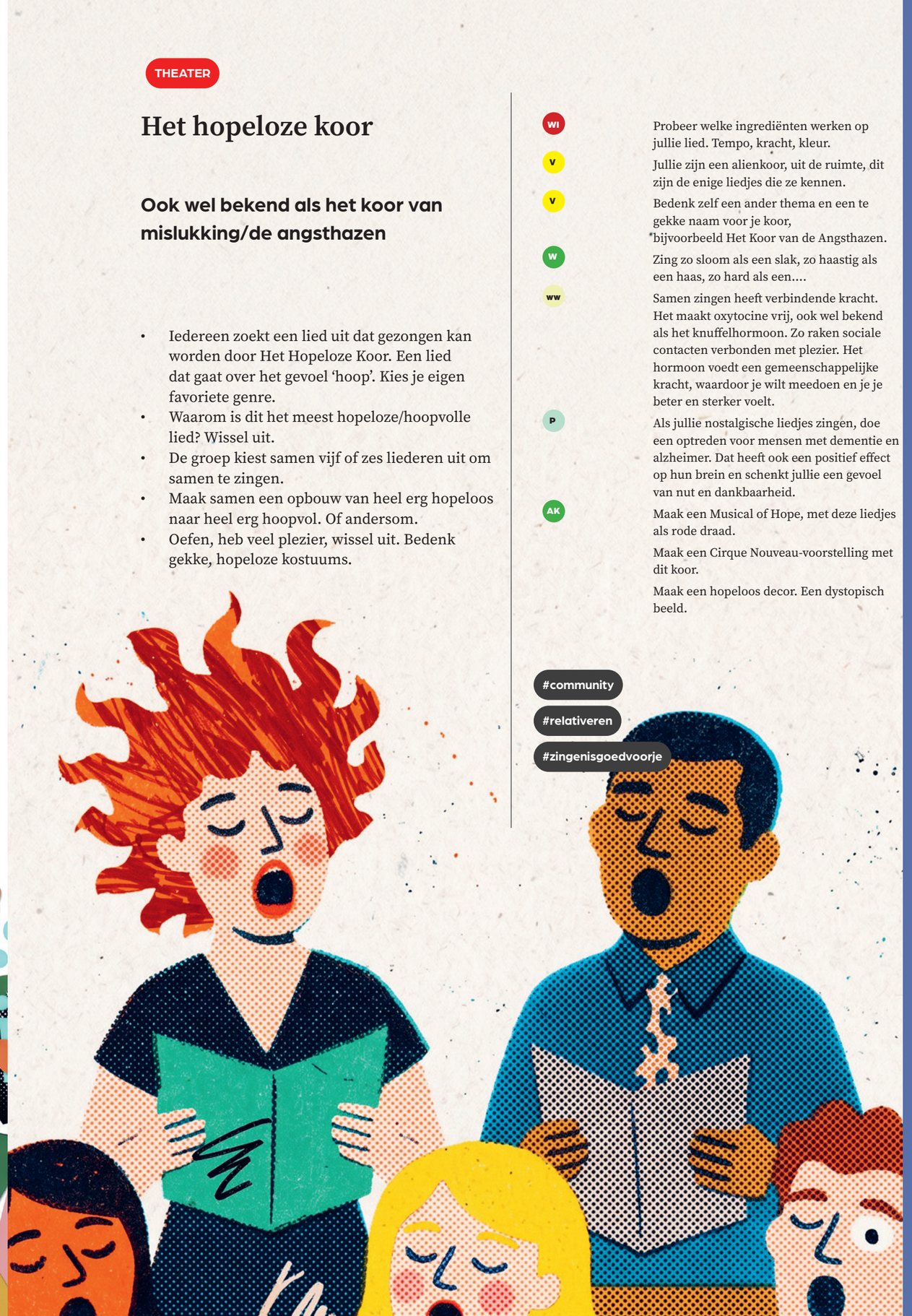
Maak een Cirque Nouveau-voorstelling met dit koor.

Maak een hopeloos decor. Een dystopisch beeld.

#community

#relativeren

#zingenisgoedvoorje



BEELDEND

Een zine voor iedereen

Maak met een kunstvorm je mening zichtbaar

SB AK

- Kies een thema of laat de groep een thema kiezen waarover duidelijke meningen bestaan.
- Bekijk meningen van veel kanten.
- Bedenk samen hoe je die in kunst kunt verbeelden.
- De groep komt langere tijd samen om verschillende creatieve technieken, zoals lino, collage, fotografie, freewriting, druktechnieken, om zo inhoud te verzamelen voor een zine. E
- Stel bij elke techniek verbeeldingsrijke vragen over het onderwerp (zie ook de emotieletterbak op pagina 85). Wissel diepe vragen af met grappige. E

Plak alle werken op een muur. Dan heb je ook meteen een muurkrant.

Maak met een groep een interessante talkshow over een onderwerp.

Kies spitsvondige presentatoren. Verdeel rollen. Een redactie nodigt interessante gasten uit.

Presenteer een schilderij, een gedicht, een lied.

Vraag andere jeugdigen uit het publiek naar hun mening.

Maak het zo groot als je wilt.

Zoek voor inspiratie via internet op '100 ideeën van Keri Smith'

Als de zine goed is gelukt, verkoop deze dan in de buurt. Met de opbrengsten kunnen jullie iets leuks aanschaffen voor de groep. Of doneer het aan een goed doel.

Vraag een journalist om het topic te verbreden.

#meningvorming
#allestemmenhoren
#spreekjeuit





Geïnspireerd door Vicky en Lioba

MULTIDISCIPLINAIR

Klagen is voor dummies

Apen– en berenbingo

SB AK AK AK SB TC

- Iedereen heeft wel eens redenen om niet mee te doen aan de groep. Soms zijn het smoesjes, soms zijn het heel goede redenen. Maak samen Apen- en Berenbingo. Welke apen en beren zien jullie op de weg om niet mee te doen aan oefeningen? Are you in or are you out? Bepaal jij je eigen koers of laat je je leiden door omstandigheden? Kun je je angst omzetten in moed?
- Bepaal samen, in een korte zin, wat het groepsdoel is. Die zin zet je bovenaan op een grote bingokaart. Nu kan iedereen gevaren en smoezen roepen. Zet die op de Apen- en Berenbingokaart.

Hang de Bingokaart in de ruimte. Als iemand 'bingo' roept, staan jullie hier even bij stil.

Maak een Apen- en Berenlied, jullie nieuwe binnenkomritueel.

Maak protestposters bij de Apen- en Berenbingokaart.

Maak een Appels- en Perenbingo over inclusiviteit.

Maak met jullie ouders een Apen- en Berenbingokaart.

Met een Apen- en Berenbingokaart bepaal je de regels, gedrag en waarden in de groep.

#ijsbreker
#motivatie
#groepsvorming
#lucht



MULTIDISCIPLINAIR

Kabouter-kegelen

Maak een eigen obstakelspel

De groep maakt kaartjes (A6) met daarop random willekeurige woorden. Dat mogen allemaal woorden zijn. Maak meerdere categorieën. Gek, chill, voorwerpen, gevoelens tiktok-termen, groente, een kunstvorm, het kan alles zijn. Op elk kaartje komt een woord of een onderwerp.

Laat de deelnemers vervolgens drie kaartjes pakken. Dit is hun obstakel. Want naar aanleiding daarvan gaan ze alleen of samen een creatief product maken. Dat kan alles zijn. Presenteer de creatieve producten aan het eind van de dag.

Oefen dit een paar keer en dan gaan ze een groter eindproduct maken. Dit laten we na een goede feedbackronde ook aan publiek zien.

M
AK

Maak het gewoon

Maak een scene, een sketch, een poster, een dans, een spel, een ritueel, een gedicht, object theater, een verhaal.

TC

Wees als docent onderdeel van de groep en doe echt mee

Zet geen gevoelige onderwerpen in, ken je groep.

V

Gebruik plaatjes of een oud memoryspel, als extra verbeeldingsmotor

#loskomen
#verbeeldingaanwakkeren
#warmingup
#creativiteit

Geïnspireerd door Teun Gijzen



BEELDEND

Maak een verhaalkaart van jezelf

Gebruik de kaart als gebruiksaanwijzing van jezelf

Laat de jongeren individueel op grote vellen een verhaalkaart van zichzelf maken. Gebruik deze ‘persoonlijke’ handleiding als inspiratie. Deel de kaarten en vergelijk.

#eigenwaarden
#metaforen
#empowerment
#eigenaarschap

SB

Je leert de weg vinden in je eigen leven.

Door kaarten te maken verbind je beelden en gevoelens aan woorden en word je je bewust van je eigen verbeelding.

Kaarten laten verandering en verbanden zien.

Het is een Flow-activiteit die je de tijd kan laten vergeten.

Het maken van de kaart geeft je ogen en oren naar je omgeving.

Je leert reizen in je eigen hoofd.

Je mag fouten maken, je mag verdwalen.

VERHAALKAART



LITERATUUR/INCLUSIE

Willen alle witte mannen naar achteren gaan?

Inclusieve tekst

Laat jongeren eerst met een schriftje de straat opgaan. Geef ze daarbij de opdracht alles te noteren wat ze opvalt. Aan de mensen, de dingen, de kleuren en geuren die ze waarnemen. Een voorwaarde: het moet jou echt opvallen. Koppel er nog geen gevoel aan of een verbeelding. Schrijf zoveel mogelijk op.

Dit onderzoek naar zintuigelijke ervaringen is bedoeld om teksten diepte te geven.

Vervolgens schrijft iedereen twee poëtische teksten. Een die nadrukkelijk mensen uitsluit en een die nadrukkelijk inclusief is. De teksten kunnen bijvoorbeeld gaan over dat wat jij daarnet op straat zag. Maar ook over een avond dat je uitging of een bezoek aan het winkelcentrum.

E

Waar wil de groep inclusief/exclusief over schrijven? Doe een uitstapje dat hierbij past.

AK

Maak een sonnet/gedicht van de tekst.

Maak er een song van.

Kies de beste zin en laat dat de titel van een monoloog zijn.

Kies de vreemdste zin, dit is de titel van je nieuwe kunstwerk.

#inclusiviteit
#uitsluiten
#iedereenhoorterbij

Geïnspireerd door Jos Nargy.



MULTIDISCIPLINAIR

Prikkels

Over neurodivergentie en stress

Overprikkeld, overgevoelig en vaak onbegrepen.
Niet alle hersenen werken hetzelfde.
En toch moet je je aanpassen aan de maatschappij.
Aan school, aan de regels.
Waarom kan de samenleving zich niet aanpassen aan jou?

Breng die prikkels maar eens in kaart. Maak op een groot vel papier een kaart van deze dag. Van ontbijt tot nu. Waardoor raak jij geprikkeld, overprikkeld, geactiveerd? Wees specifiek. Positief en negatief. Wat zou je zelf wel willen prikkelen, aanwakkeren?

Z

Speur naar prikkels in je omgeving. Welke sensaties geven ze?

Z

Waar word je juist heel rustig van?

V

Heb je prikkels nodig? Of juist niet?

AK

Maak een filmpje/stopmotion waarin je een prikkel uitvergroot. Geef het een goed einde.

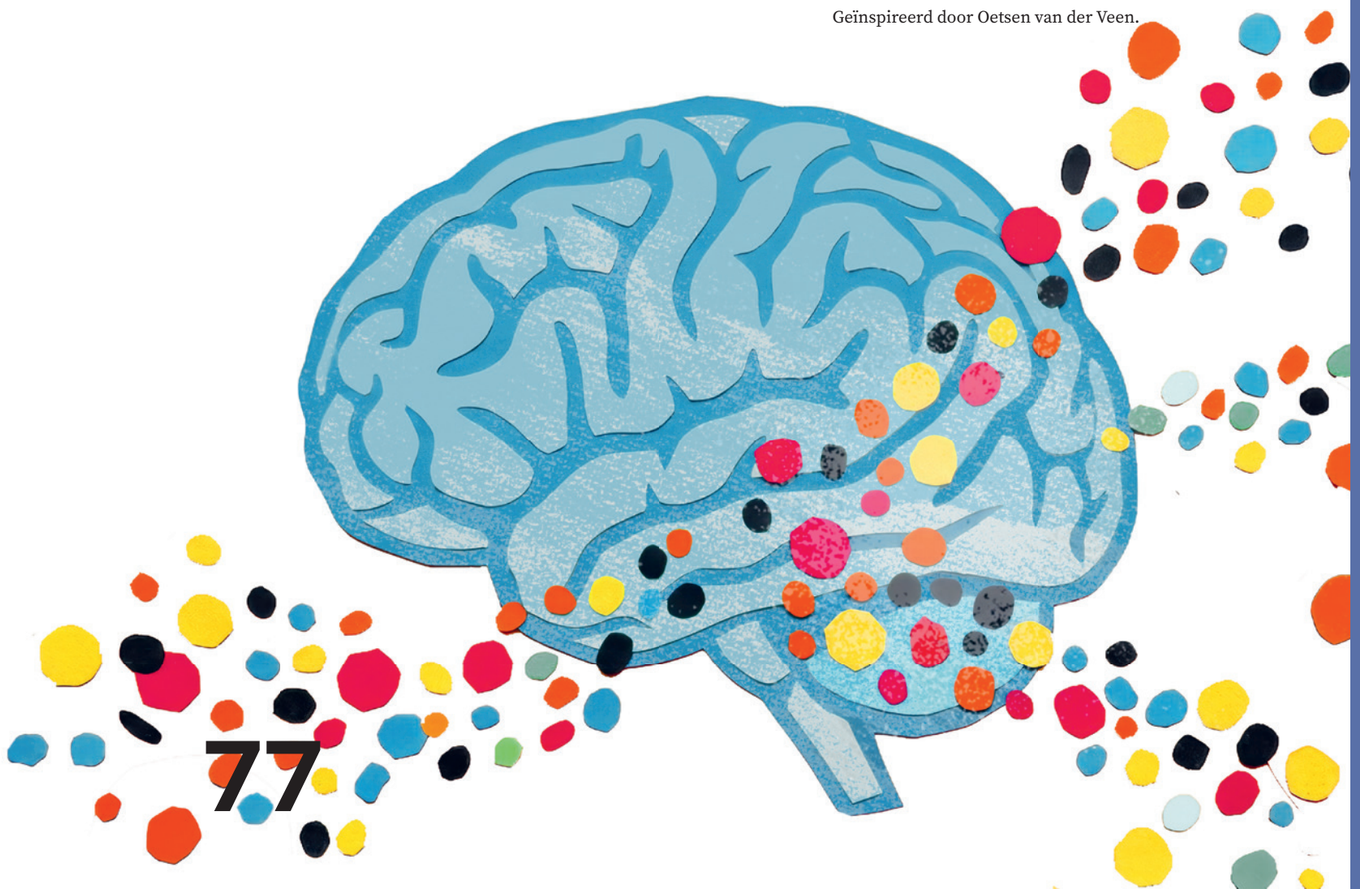
Maak een voorstelling met een groep jongeren met een neurodivergent brein over neurodivergentie.

Maak een standup of cabaret over prikkels.

Maak een foto van alles wat je prikkelt. Zoom in. Maak er kunst van.

#neurodivergent
#onderzoek
#vertalen
#label

Geïnspireerd door Oetsen van der Veen.



MUZIEK

Wat is de vibe?



swing je mood van stress naar chill

De Emotie–Cypher
Vertaal een heftige moodshift naar een zieke hiphop-playlist of een serie korte, zelfgemaakte beats. De move: Prik een emotionele shift (van pure stress en anxiety naar chill, of van hyped naar een keiharde feeststemming). Bouw samen een tracklist van 4 tot 5 nummers die deze shift verklanken. Schrijf per track op welke muzikale elementen (tempo, de kick, de snare) die vibe fixen.

TC

Gebruik geen chille taal om indruk te maken op jongeren. Daar prikken ze doorheen! Lees deze opdracht dus met een knipoog en vertaal deze naar je eigen kunstvorm.
Hoe kan je mooie tempoaanduidingen als adagio of largo gebruiken om het taallandschap te vergroten?
- Wees niet bang om deze opdracht te vertalen naar een jongere leeftijd. De vraag is of je liedjes kunt verbinden aan emotie. Welke emotie hoor jij in deze muziek en kan je vier of vijf nummers een emotieopbouw laten horen. Van geïrriteerd naar BOOS?

De Beat–Urban–Landscape
Drop een zieke soundscape bij een specifiek landschap, opgebouwd uit je stem, bodypercussion en everyday items. Bouw een hiphop-instrumental helemaal op met geluiden uit dat landschap, zoals een drukke stad vol hustle of woeste zee.
Gebruik je stem voor beatboxen, neem geluiden op met je telefoon en gebruik alledaagse voorwerpen als percussie (tikkende pennen, schuivende stoelen).
Maak een simpele grafische partituur waarin je tekent wanneer elk geluid invalt, zodat je samen met anderen een live hiphop-soundscape kunt uitvoeren. Wie spit wanneer, wanneer valt de beat en hoe bouwt de track zich op? Laat de anderen raden welk landschap het is.

M

AK

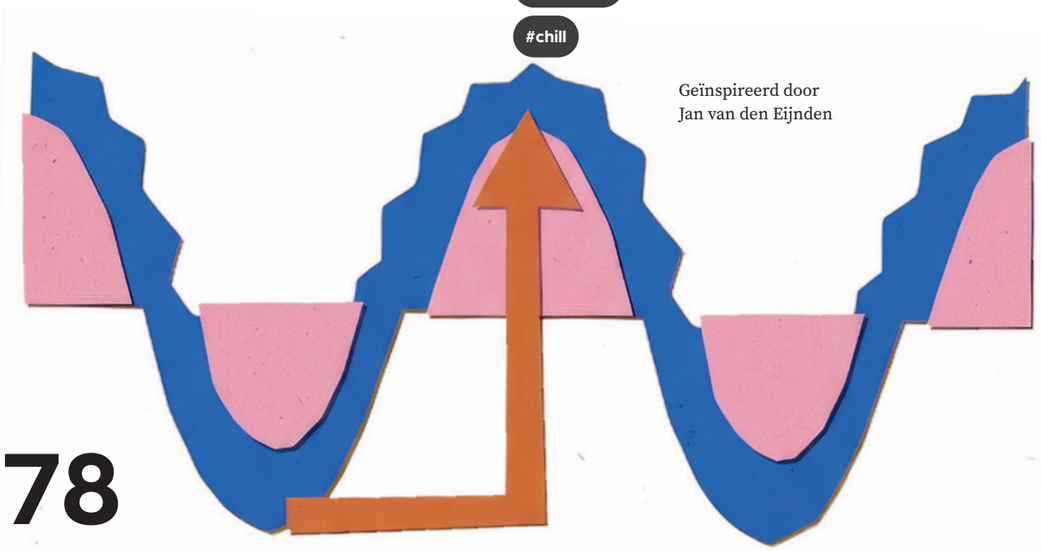
Kunnen jullie een lied zingen dat je in de verschillende emoties zingt?

Vertaal de emotie-cypher/de muziek in een vette tekening of een ontwerp voor een piece (graffiti) of manga.
Als je geen muziekdocent bent, verdiep je eens in grafische partituur. Wat een rijk nieuw pad om te ontdekken.

E

Geef het landschap een ‘emotionele titel’

#kunstalstaal
#samenwerken
#uitdaging
#chill



Geïnspireerd door
Jan van den Eijnden

CLOWN CIRCUS

Vier de mislukking

Spelen is overleven

Spelen met het plezier van een mislukking, en vooral de kans die erin zit.
We gebruiken clownerie als voertuig om prestatiedruk in ander daglicht te zetten.

M

Verzamel een week lang alle mislukkingen, faalmomenten en flops. Maak een lange lijst en schrijf ze op (allemaal dezelfde) kaartjes of briefjes. Doe alle kaartjes in een hoge hoed.

P

V

Trek in tweetallen drie kaartjes. Maak van twee flops op de kaartjes een clowns personage. Oefen hoe deze mislukking effect heeft op jouw clown. Hoe loopt die dan, hoe kijkt die? Het derde kaartje gebruik je om een scene mee te maken. Die mislukking speel je uit.

V

W

M

Koop voor iedereen een rode clownsneus of een gek hoedje. Verkleden haalt de drempel omlaag

Maak een clownsact over ongeschreven regels. Maak mooie foto’s.

Speel de acts voor publiek in de winkelstraat, neem muziek mee!

Schrijf een grappige dialoog vol mislukkingen.

Kan je ook hiphop-punk clowns maken, hoe zien die eruit?

Gebruik muziek om de acts te ondersteunen, speel met tempo, symmetrie, weerstand of ritme

maak kaartjes met de werkzame ingrediënten, elk tweetal trekt een random kaartje om de acts te verdiepen.

#bewustwording
#meedoen
#jestemlatenhoren
#prestatiedruk

Geïnspireerd door Michael Dietrich/Clowns ohne Grenzen



DANS

Everybody electric

Maak van je beperking je kracht!



In de voorstelling *Every Body Electric* (2018) van Doris Uhlich dansen mensen met een beperking de meest onalledaagse dansen.

Onderzoek in je groep samen het dansen met je beperkingen. Welke danstrucs kun jij met je bril op? Hoe maak jij van je schaamte een kracht? We kijken altijd naar wat afwijkt en wat opvalt.
Zo zitten onze hersenen nu eenmaal in elkaar. Maar wat is nu eigenlijk normaal? En wat is anders? Een ingewikkelde strijd, zeker als je jong bent. Wil je gezien worden of juist niet? Onderzoek samen de kwetsbaarheid van de maatschappij en van de groep. Mag je je zwakte laten zien? Of kiezen we allemaal veilig voor hetzelfde?

AK

Maak een scène, een sketch, een poster, een dans, een spel, een ritueel, een gedicht, object theater, een verhaal over dit thema.

SB
M

Kunnen wij onze zwaktes delen?

Maak van je zwakte een superpower en ontwerp hiervan een poster.

TC

Om aan te denken: Wat schrijft de beeldcultuur voor? Wat is normaal vanuit westers oogpunt en wat wijkt af?

E

Een ervaringsdeskundige meldt: “Toen ik mijn lichaam helemaal niet meer kon bewegen, danste ik met mijn ogen. De eerste stap waarin kunst mij hielp weer in beweging te komen.”



#inclusie
#empathie
#watisnormaal

Geïnspireerd door Doris Uhlich

MULTIDISCIPLINAIR

Mentale gezondheid in opstand

Maak een actieposter met jouw hartenkreet

We pikken het niet meer. De zorg zit vol, de druk loopt op… En de regering doet er niets aan. Hopeloos. Gaan we daarom bij de pakken neerzitten? Nee! Wij willen actie!

Voor wie of wat zouden wij in opstand willen komen? Hoe willen wij onze stem laten horen? Kies een activistisch onderwerp. Bijvoorbeeld eenzaamheid, machtsmisbruik, klimaatangst, ongelijkheid, armoede, polarisatie, beter onderwijs, gendergelijkheid, liefde voor iedereen.

Bedenk samen een stevig standpunt. Bedenk een mascotte voor jouw opstand. Vergroot die uit. Maak daar een actiegroep van. Maak een protestposter van jouw groep met jouw actiekreet erop. Bijvoorbeeld: Neurodivergente Nijlpaarden of Inclusieve Inktvissen. Zorg voor de ZebraZorg. Dans tegen Macht. Genderdysforie Gewoon. Liefde overwint ALTIJD.

AK

Maak een protestlied.

Maak een fototentoonstelling van confronterende foto’s over angst.

Ontwerp een MindCare-graffiti.

Maak een satirische cabaretvoorstelling

Maak activistische TikTokfilmpjes over MindCare.

Bedenk een Banksy-actie.

Word waterverfactivist.

Maak activistische mode. Een jas die laat voelen wat angst is.

Organiseer een luide verkleedoptocht, zingend door de wijk.

Doe een anti-flashmob in het centrum.

Drink in een kring een kop thee in het gemeentehuis.

Schrijf een poëtische protestbrief naar de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Stuur jullie zines, protestposters, hartenkreten naar politici.

Maak een Sombere Circusparade.

Smelt jullie telefoons om tot een groot beeld.

Borduur een protestkreet op je spijkerbroek.

Doe een moshpit, met een protestband, op het plein.

Maak een lantaarnoptocht met actiewoorden op lantaarnpalen.

Bedenk tweeduizend ludieke manieren om je stem te laten horen.



#aandachtvragen
#gehoordengezienworden
#wezijnerklaarmee
#tijdvooractie





De emoties

De gevoelens in onderzoek

Ik voel wat!!!
Onbestemd, hoe heet het? Is het angst, boosheid, ontevredenheid? Is het een emotie of een gevoel? Laten we het vocabulaire rond deze begrippen vergroten, want het geven van taal geeft inzicht. (de attitudebril, concept 7).

Taal biedt de mogelijkheid om je attitude jegens je gevoelens te veranderen. Taal geeft eigenaarschap en handelingsperspectief. Want als je er geen woorden voor hebt, is het er dan wel?

Een **emotie:**

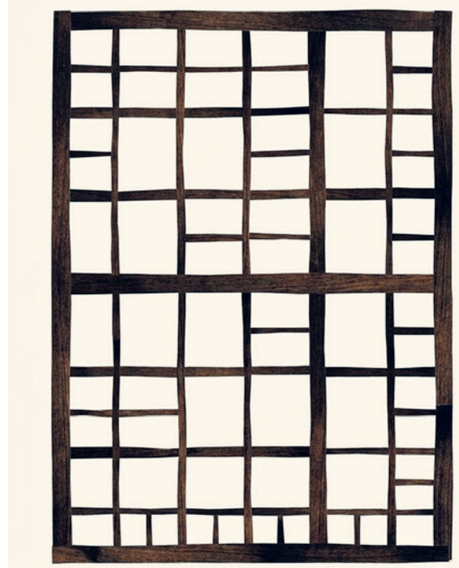
- Is een korte, intense, onbewuste lichaamsreactie op wat er om je heen gebeurt.
- Is automatisch, als directe reflex op een gebeurtenis of gedachte.
- Is lichamelijk, met fysieke reacties zoals een snelle hartslag, zweten of spierspanning.
- Is kortdurend. Een emotie ebt snel weg wanneer de directe prikkel stopt.
- Is universeel: basisemoties (bang, boos, blij en verdrietig) kent iedereen.

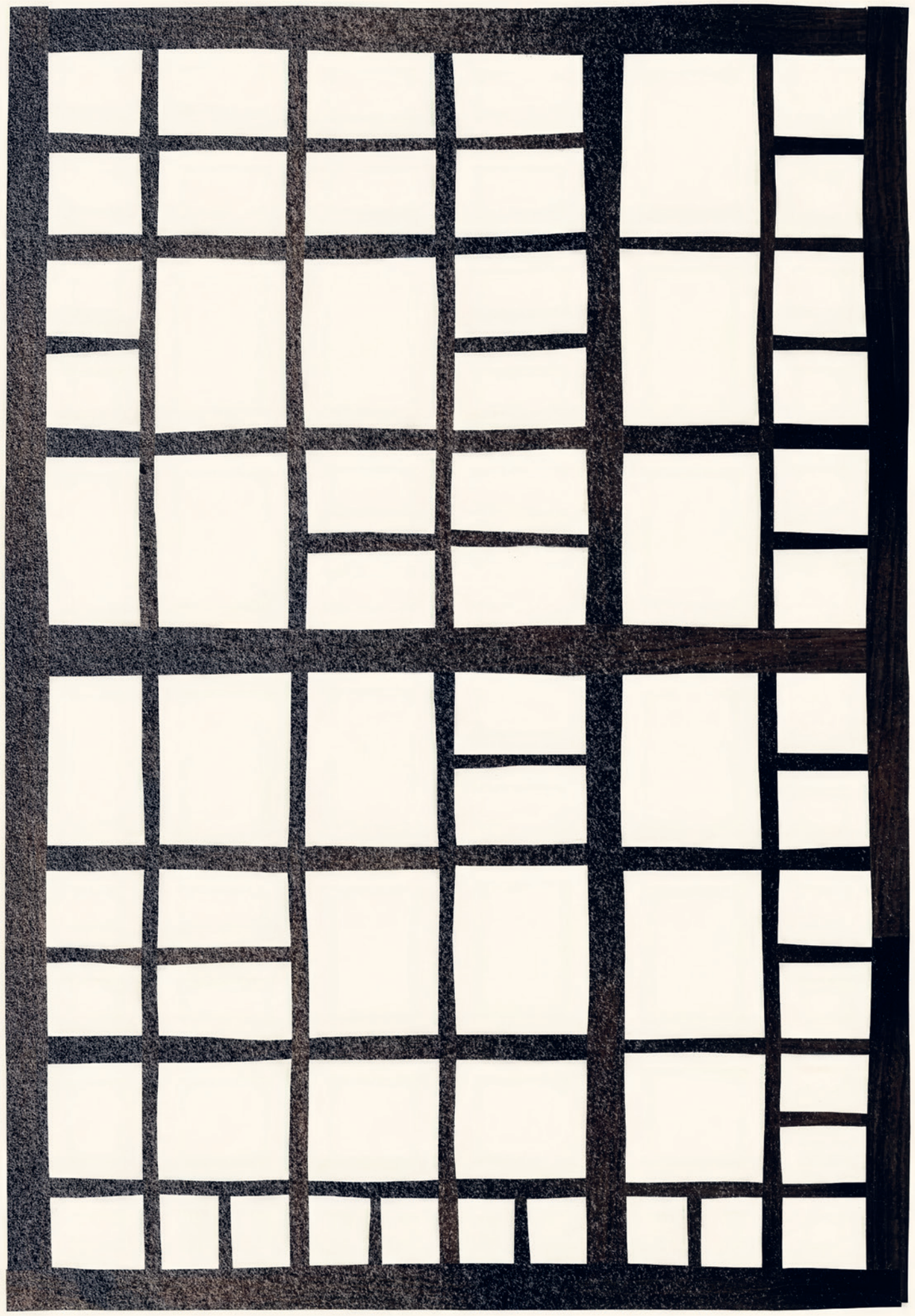
Een **gevoel:**

- Is hoe jij iets van binnen beleeft en wat je ervan denkt.
- Is bewust en ontstaat wanneer je hersenen de lichamelijke reactie merken en begrijpen.
- Is persoonlijk, want gekleurd door je eigen herinneringen, gedachten en ervaringen.
- Is langdurig. Gevoelens kunnen langer aanhouden en zich in je gedachten verder ontwikkelen.
- Is diepgaander en geeft een betekenis aan de ruwe emotie.

De emotieletterbak: maken om woorden te vinden

Onderzoek vragen over emoties door kleine kunstwerkjes voor jezelf te maken. Het is een soort recherchewerk waarbij je emoties en gevoelens van alle kanten bekijkt. Daarvoor zetten we de kunstenaarsmindset in (concept 4). Door als een kunstenaar onalledaagse vragen te stellen, meten we de gevoelstemperatuur. We zetten zintuigen, verbeelding en creativiteit in. En maken zo heel kleine, persoonlijke werkjes en memorabilia die ons gevoel en emoties beter omschrijven. Om ze licht en luchtig gestalte te geven en te doorvoelen.





De emotieletterbak:

maken om woorden te vinden

Onderzoek vragen over emoties door kleine kunstwerkjes voor jezelf te maken. Het is een soort recherchewerk waarbij je emoties en gevoelens van alle kanten bekijkt. Daarvoor zetten we de kunstenaarsmindset in (concept 4). Door als een kunstenaar onalledaagse vragen te stellen, meten we de gevoelstemperatuur. We zetten zintuigen, verbeelding en creativiteit in. En maken zo heel kleine, persoonlijke werkjes en memorabilia die ons gevoel en emoties beter omschrijven. Om ze licht en luchtig gestalte te geven en te doorvoelen.

Hoe?

- Bedenk diverse vragen rond een of meer gevoelens die jij in het zonnetje wilt zetten. Zie hieronder voor enkele voorbeelden van vragen die je zou kunnen stellen.
- Leg de tafel vol kunstenaarsbenodigdheden (rijk knutselmateriaal).
- Geef de vragen aan jongeren en laat hen kleine, persoonlijke kunstwerkjes, schrijfsels, knutsels en frutsels maken.
- Laat deze plaatsen in een eigen letterbak, in een klein doosje of in een onderzoekboek.

Boosheid

Z — Welke kleur heeft woede? Hoe ruikt woede?
V — Beschrijf of teken een moment dat je woedend was: wat was fijn?
V — Hoe ziet woede eruit als het een weertype zou zijn?
M — Maak een woedend monster in 3D.

Angst

Z — Teken iets waarvoor je bang bent en geef het een gek kleurtje.
V — Als jouw angst een superheld was, hoe zou die dan heten?
M — Teken een moment dat jij sterker was dan je angst.
Z — Welke kleur heeft angst? Meng deze.

Schaamte

Z — Als je schaamte een textuur was? Hoe zou die dan voelen?
M — Schrijf een korte ode aan je schaamte.
V — Wat is de titel van jouw schaamlied?
V — Welke prijs zou jouw schaamte verdienen, als er een wedstrijd voor was?
V — Geef het stemmetje in je hoofd dat zegt dat je niet goed genoeg bent, een andere toonhoogte, accent of Koekiemonsterstem.

Eenzaamheid

V — Als jouw eenzaamheid een boek was, wat zou dan de titel zijn?
Z — Naar welke specerij of kruid ruikt eenzaamheid?
V — Maak een mop over Eenzaamheid & Eenzaamheid in de metro/trein.
M — Maak een mooi nest voor je eenzaamheid.
V — Welk dier is jouw eenzaamheid? Teken of klei het.
V — Welke substantie zit er tussen jou en de ander in een kamer vol mensen?

TC — De kunst is veel vragen te bedenken, zodat er keuze is. Iedereen gaat aan op andere vragen. Formuleer bij voorkeur tien tot twaalf vragen per emotie.
TC — Ga niet in de kring reflecteren. Geef ieder ruimte het zelf te doen. Niemand hoeft te weten hoe de schaamte/eenzaamheid/.. van anderen eruitziet. Tenzij het veilig is en je reflectie geoefend hebt. Maar vraag hoe dan ook eerst toestemming.
C — Lees het concept kunstenaarsmindset om vragen in alle menselijke superkrachten te bedenken. Wees specifiek, grappig en verbeeldingsrijk.
AK — Angst als kunstproject. Kies een kunstvorm en breng daarmee/daarin verdieping aan. Fotografeer je angst (@blackboxangst).
E — Laat de jongeren zelf vragen bedenken. Gebruik de vragenmachine.
WW — Vraag naar de zintuigelijke ervaring op een lichaamsdeel, niet op het hele lichaam. Dan is verbinding maken makkelijker.

#onderzoek
#attitude
#verbeelding

concept 4

De kunstenaarsmindset

Balans tussen onderzoek en avontuur

Wat maakt een kunstenaar een kunstenaar?

Een kunstenaar creëert, omdat zijn of haar ideeën, denkbeelden of kijk op de wereld naar buiten willen. Of naar binnen. Er is een innerlijke drijfveer om te willen creëren. De kunstenaar creëert vanuit een eigen overtuiging en behoefte. Jouw verhaal wil verteld worden. Je moet maken. Als kunstenaar bevraag je de wereld met een kunstenaarsmindset.

Begin het onderzoek met een prikkelende vraag.

Kies voor het onderzoek een concept, een ervaring, een ontmoeting, een rode draad, een verhaal, een thema of een doel. Formuleer een startvraag en bedenk van daaruit specifieke vragen voor een **onderzoek.** Daarin gebruik je de verschillende aspecten van de kunstenaarsmindset om zowel ervarend, als voelend, als verbeeldend, als makend te onderzoeken.

- Dat kan in een onderzoekboek of in vier ateliers, of in de groep op de vloer.
- Het kan persoonlijk en alleen, maar ook samen.
- De onderzoektools van de kunstenaar zijn onze supermenselijke eigenschappen.
- Neem er de tijd en de ruimte voor en vraag de deelnemers specifiek te zijn.
- Deel na het onderzoek de resultaten om zo ook empathisch te groeien.
- Maken is verkenning van de vorm waarin jouw verhaal de wereld wil betreden.

Door te luisteren, je gevoelens te begrijpen en je een voorstelling te maken van waar je naartoe wilt. Met andere woorden: als je de kunstenaar in jezelf wakker weet te maken, kun je grip krijgen op onzekerheid. Dat is niet iets waar we doorgaans goed in zijn. We zullen een omgeving van verstilling en kalmte nodig hebben waar vertrouwen kan ontstaan, een gevoelsfundament waarop ons denken kan rusten.

Merlijn Twaalfhoven

Begin het onderzoek met een vraag



De enige vragen die er echt toe doen, zijn de vragen die je jezelf stelt.

schrijver Ursula Le Guin



Componist en wereldverbeteraar Merlijn Twaalfhoven (1976) beschreef de kunstenaarsmindset in zijn boek *Het is aan ons.* Waarom we de kunstenaar in onszelf nodig hebben om de wereld te redden. De kunstenaarsmindset is een onderzoekstool om de wereld scherper te verkennen.

De Vragenmachine

Vragentool van de kunstenaarsmindset

Hoe formuleer je een prikkelende, uitdagende vraag?

Alle artistieke verkenningen en alle onderzoeken sprankelen door een goede vraag:

- Vraag om een zintuiglijke ervaring.
- Vraag om een (geheime) emotionele ervaring.
- Maak de vraag fantasierijk of filosofisch.
- Werpt de vraag een goed obstakel op? Ga je ervan omdenken?
- Vraag om iets te maken, houd het wat vaag, zodat de handen het denkwerk doen.
- Nodigt de vraag uit tot verhalen vertellen of reflectie?
- Nodigt de vraag uit tot een tweede of derde gedachte?
- Is het een vraag die met ‘ja’ of ‘nee’ te beantwoorden is? Bedenk een andere.
- Biedt de vraag ruimte voor humor en persoonlijke interpretatie?
- Is de vraag zo geformuleerd dat deze niet direct vraagt naar trauma of een bron van pijn?
- Is de vraag een beetje vreemd? Mysterieus en vaag?
- Bevat de vraag een tegenstelling, een polariteit?

Zet de vragenmachine in om een goede vragen te bedenken. Een goede vraag is een obstakel, een hobbel, een uitdaging voor je denken en je verbeelding. Een goede vraag doet het halve werk.

De obstakeltheorie

Een obstakel biedt een denkkader. Als je een obstakel op je pad vindt, moet je een andere weg zoeken. Je gedachten kunnen niet rechtdoor. Een obstakel bij een opdracht zorgt voor omdenken. Je creatieve brein vindt dat fijn en slaat aan om een oplossing te vinden. Kaders zijn heel veilige manier om creatief te zijn.

Het is magisch hoeveel een obstakel oplevert. Eerst is er even paniek. Help, ik weet het niet. Maar dan begint het denken al te puzzelen en antwoorden te zoeken. Een goed obstakel is zelf al een creatieve denkoefening. Zoek naar een obstakel dat richting geeft en tegelijkertijd verwart. Laat het toeval een rol spelen door obstakels op kaartjes te schrijven en er een (of meerdere) uit de stapel te trekken.

M
Teken een kikker. Je mag geen groen gebruiken.

V
Schrijf een grappige tekst waarin zoveel mogelijk woorden met een B beginnen.

M
Maak een foto van jezelf waar je zelf niet opstaat.

S
Bouw een toren van papier zonder lijm.

V
Geef een beeld, foto of schilderij als obstakel.

C
Stel jezelf voor met een kleur.

TC
Met welke vragen/obstakels kun je jongeren aanmoedigen om te werken vanuit de mindset van een kunstenaar?

Hoe nodig je jongeren uit om hun verhaal, boodschap of doel te ontdekken? Durf je af en toe een beetje te duwen?



concept 5

Flow

Daisy Fancourt over flow
Werk toe naar flow: dit werkt als een reset-knop voor een overprikkeld zenuwstelsel, wat de kans op burn-outklachten op jonge leeftijd verkleint.

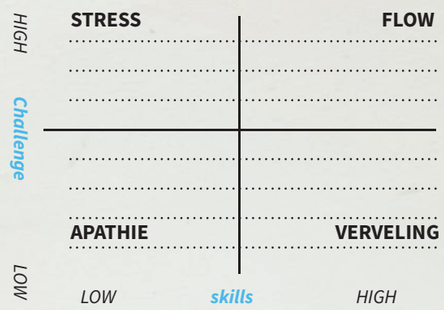
Balans in uitdaging en plezier, awe & wonder

We horen docenten uit het voortgezet onderwijs steeds vaker over apathische leerlingen. Apathie kan fysieke als mentale oorzaken hebben, zoals gevoelens van hopeloosheid, groeps- en prestatiedruk, gierende hormonen en een brein in ontwikkeling. Dat uit zich in een totaal gebrek aan emotie, motivatie en enthousiasme. Onverschilligheid. En dat terwijl jij als kunstdocent zo ‘verschillig’ bent. Hoe breng je jouw verschilligheid inspirerend over op jongeren? Het sleutelwoord daarvoor is flow.

Flow kan zich op veel terreinen manifesteren. Kunstactiviteiten zonder enorme vaardigheid staan hoog op de Flow-ervaringen. Denk aan knutselen met lego, kleuren, haken, spelen, tekenen, dansen, afvalkunst bouwen.

Flow-boosters:

Een helder doel:	Je weet wat je gaat doen. Geen vaag gedoe.
Direct succes:	Je merkt meteen dat iets lukt, wat een heerlijke kick geeft.
De sweet spot;	Het is niet te saai (verveling) en niet te moeilijk (stress), maar heeft een spannende balans.
Tijd en ruimte:	Zorg dat je niet te veel doet. Neem tijd en ruimte.
Verbeeldend:	Je hoofd kan wegdromen in een verbeelding of fantasie (als onder de douche).
Nieuwsgierige vragen:	Verhalende, prikkelende en uitnodigende vragen met grappige obstakels.



Psycholoog **Mihály Csíkszentmihályi** deed een groot onderzoek naar flow (‘Flow: The psychology of optimal experience’, 1990) en ontdekte dat we op ons allergelukkigst zijn als we helemaal ‘in de zone’ zitten: als de tijd vliegt, je super gefocust bent en je opgaat in wat je doet. Dat is ook de plek waar wij het meeste leren. Hij noemde dat flow. Wat is het geheim daarvan? Dat jij als kunstdocent de ingewikkelde balans zoekt tussen dat wat de groep nodig heeft en die leuke werkvorm. Zoek naar een goede uitdaging die past bij de behoefte van de groep.

WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Hoe raak jij in een flow?
- Welke omstandigheden brengen jou in een flow?
- Kun je die flow in het dagelijks leven ook vaker vinden?
- Waar ben jij verschillig in? En waarover ben jij onverschillig?
- Is jouw flow ook de flow van de ander?
- Hoe voeg ik een laag verbeelding toe?
- Welke bereikbare uitdaging kan ik de jongere stellen?



concept 6

De reis van de held-in

Het pad vinden door het avontuur aan te gaan

Wellicht zijn alle draken in ons leven
Uiteindelijk prinsessen
Die er in angst en beven slechts naar haken
Ons eenmaal dapper en schoon te zien ontwaken.

Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft
In diepste wezen wel niets anders dan iets
Wat onze liefde nodig heeft.

Rainer Maria Rilke

Leren door verhalen

Verhalen geven richting, dus vraag je af welk verhaal jouw groep op het moment nodig heeft. Met welk verhaal kun je je verbinden, zodat je het gevoel hebt erbij te horen? Een verhaal is de kortste verbinding tussen jou en de ander. Het belang van zingeving, gevoel en verhalen die we onszelf en elkaar vertellen is allesbepalend en tegelijk zo ondergesneeuwd.

Onze hersenen houden van het leren door verhalen. Van oudsher is het de manier waarop mensen leerden. Door elkaar bij het kampvuur verhalen te vertellen. Over de weg leren kennen, hoe om te gaan met de aarde en met elkaar. Allemaal in verhalen (en muziek).

Literatuurwetenschapper Joseph Campbell ontwikkelde het model The Hero's Journey (de reis van de held), waarin een held op avontuur gaat, obstakels overwint en sterker en wijzer terugkeert. De heldin/held is de hoofdpersoon. De reis van de held is een metafoor voor het leven. Onderweg leren. Voelen jouw jongeren zich een held of nu nog een anti-held?

Lees waar held staat vooral heldin. Het vrouwelijk en non-binaire perspectief verdient meer verhalen.

Voor jonge mensen (en ook voor oudere mensen) zijn verhalen een geweldig verbeeldingsrijke manier om over emoties, veerkracht, empowerment en probleemoplossing te leren. Via verhalen kun je je eigen identiteit verkennen en versterken en je zelfvertrouwen vergroten. Dat gaat net als bij biljarten via de band. Verhalen gaan over jou en ook niet. Ze bieden een veilige manier om jezelf te onderzoeken.

De drie fasen van de heldenreis

Het Vertrek	1	De held is thuis, maar wil iets nieuws/anders/ beweging of krijgt een uitdaging, opdracht of oproep.
De Uitdaging	2	De held gaat op pad, maakt nieuwe vrienden (bondgenoten), ontmoet een leraar (mentor) en overwint enge monsters of klaart moeilijke taken. De enge monsters kunnen ook persoonlijke demonen zijn.
De Terugkeer	3	De held overwint de grootste angst, krijgt zelfinzicht, krijgt een schat of beloning en keert wijzer en sterker terug naar huis.



WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Welk verhaal, verhaalvragen en uitdagingen kun jij toevoegen aan je opdrachten?
- Teken of schrijf jouw eigen heldenreis.
- Welk verhaal is voor jou een rode draad?
- Welk verhaal heeft jouw groep nodig?
- Hoe kun je de heldenreis inzetten om te reflecteren op processen?
- Kun je het verhaal en verhaallijnen op een zachte manier inzetten?

Reflectievragen

- Wat was jouw oproep, waarom deed jij mee?
- Een beetje strijd hoort erbij (Brave), waarmee wil jij oefenen?
- Wat had jij nodig om het aan te gaan?
- Wilde jij het ook aangaan?
- Wie of wat hielp je over de drempel?
- Wat is de draak die jij moest verslaan?
- Waar had je meer tijd nodig?
- Van wie had jij veel steun?
- Wat is jouw uitdaging?
- Waarom ik... of wat nu...?

Vertaling van de 5 G's naar de heldenreis
De cognitieve gedragswetenschap kent het 5G-model, waarbij een
Gebeurtenis leidt tot Gedachten tot Gevoelens tot Gedrag en tot Gevolg.
Door het 5G-schema in te vullen reflecteer je op een gebeurtenis en kun je nadenken over een betere aanpak voor volgende gebeurtenissen. Het creëert bewustwording en helpt om een negatieve spiraal te doorbreken.

Je kunt deze 5 G's ook vertalen naar de heldenreis:

Gebeurtenis (de oproep)
Dit is de start van het avontuur. Wat gebeurt er in de wereld van de held? Wat wil de held? Welke crisis, prikkel of uitdaging dwingt de held om de veilige comfortzone te verlaten?

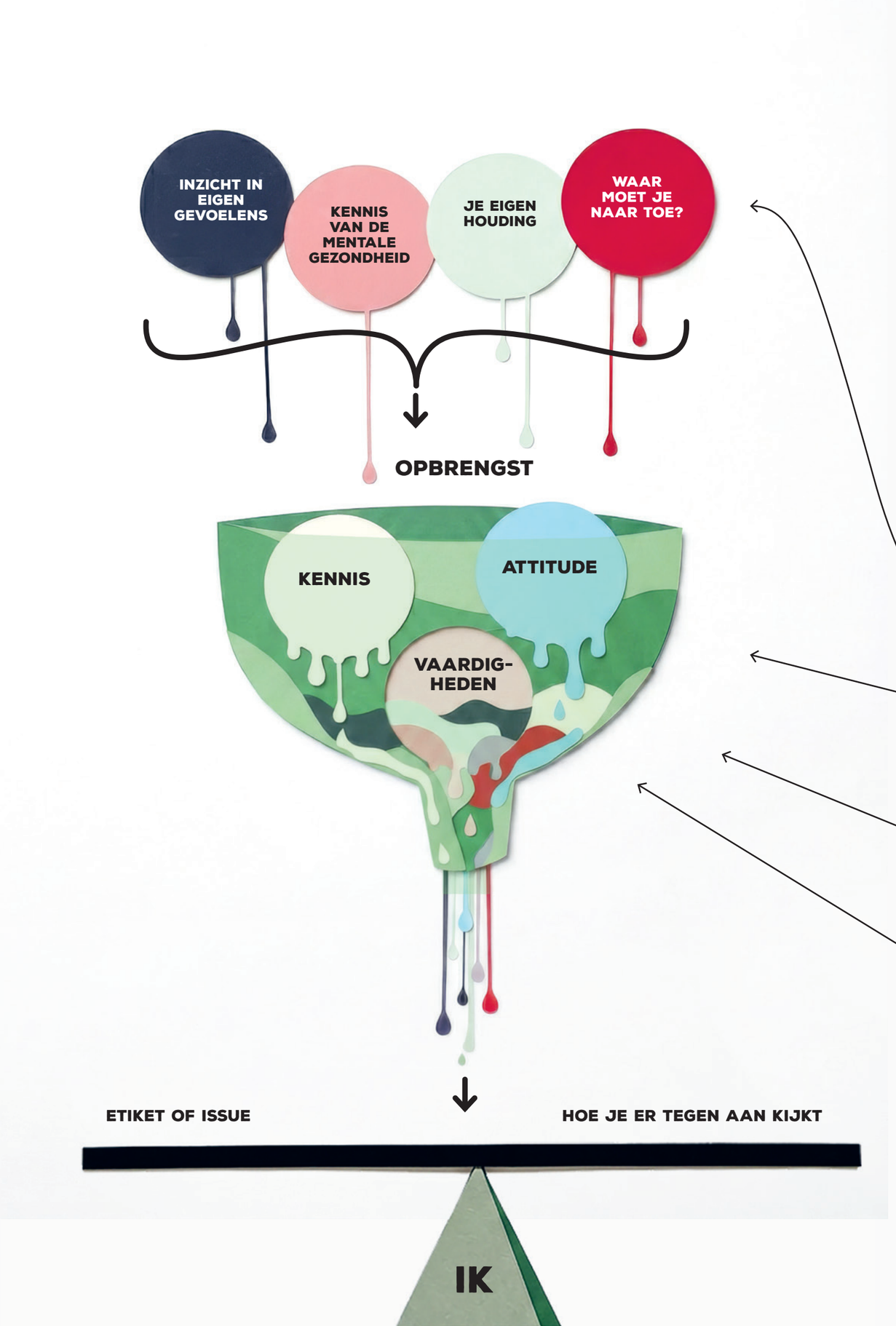
Gedachten (de twijfel/de mentor)
Hoe interpreteert de held de situatie? Wat denkt de held?
Zijn er vastzittende overtuigingen ("Ik ben hier niet klaar voor")? Kan een mentor woorden aanreiken die de held anders leert kijken?

Gevoelens (de beproeving/de angst)
De emotionele impact van de reis. De held ervaart angst, moed, twijfel of woede tijdens het betreden van de nieuwe wereld (hè bah, creatief is stom) en het bevechten van de draak.

Gedrag (de climax)
Wat doet de held concreet? Dit is de heldhaftige daad, het voorzichtig kantelen van gedrag, het gevecht met de (persoonlijke) draak, het doorstaan van de crisis en het opeisen van de schat.

Gevolg (de terugkeer met het elixer)
Het resultaat van het gedrag. Hoe is de wereld veranderd? En belangrijker: hoe is de held veranderd en met welke nieuwe wijsheid keert die terug naar huis?





concept 7

De attitudebril – Van gevoel naar attitude

In het creatieve MindCare-proces zetten wij kunst in als zachte opening voor zelfbewustzijn. Als oefening om op een zachte manier naar jezelf te kijken en vervolgens naar je houding of attitude. Aan je gevoel kun je misschien niet veel veranderen, maar aan je houding wel. Inzicht helpt daarbij. Het proces van volwassen worden is nooit een strak, recht pad: het is een grillige reis van uitproberen, fouten maken, schrappen en herschrijven. Naast zelfinzicht en handvatten helpt kennis over mentale gezondheid en over waar je naartoe kunt voor hulp.

Vier mentale gezondheidsvaardigheden
Inzicht in eigen gevoelens.
Kennis van de mentale gezondheid.
Je eigen houding of attitude.
Weten waar je naartoe kunt (verwijzing).

INZICHT
Wat voel ik?
Is dat anders?
Wordt het erger?
Is het een gevoel of is mijn leeftijd?

KENNIS
Welke mentale klachten ervaar ik?
Wat kan ik er zelf aan doen?
Wat zijn de etiketten* die ik heb?
Welke etiketten geef ik mijzelf?

*stigma of label

Welke attitudebril zet jij op?
Hoe jij tegen je eigen stress aankijkt, bepaalt hoe die eruitziet.

ATTITUDE
Wat is mijn houding tegenover mijn klachten?
Kan ik mijn houding veranderen?

HANDELEN
Waar kan ik naartoe voor hulp?
Kan ik je doorverwijzen?

Inzicht+kennis+attitude = handelen

Geïnspireerd op het werk van Janne Tullius, onderzoeker.

WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Voed je jezelf met kennis over mentale gezondheid? Ken jij de signalen?
- Weet je wanneer je moet doorverwijzen en naar wie?
- Bij wie kun je terecht met vragen over de mentale gezondheid van je deelnemers?
- Hoe is jouw attitude tegenover mentale gezondheid?
- Welke attitudeoefening kun jij ontwerpen?

concept 8

Bewustzijn - Balans tussen kijken en zien

Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen

Soren Kierkegaard.

Wat is bewustzijn?
Bewustzijn is ervaren dat je iets ervaart. Het magische gevoel dat je de wereld waarneemt en begrijpt wat die met jou doet. Weten dat je iets weet. Bewustzijn is waar je mentale welzijn leeft, waar je keuzes maakt en waarmee je schoonheid ervaart. Sommigen noemen het de ziel of de geest. Maar hoe het werkt? Een mysterie. Het Vage Gebied, zoals we dat in ons eerste concept noemden. Bewustzijn is een continu veranderende stroom van gedachten, emoties, zintuiglijke waarnemingen en het besef van je eigen 'ik'. Het bewustzijn is als twee werelden die met elkaar in gesprek zijn. De buitenwereld (mensen, waar je bent en de dingen om je heen) met je binnenwereld (je eigen stroom van gedachten en gevoelens). Als je binnenwereld uit balans raakt, door grote gebeurtenissen, druk of mentale klachten, verandert ook de manier waarop je de wereld om je heen ziet en ervaart.

Je ziet het pas als je het ziet. En als je het eenmaal ziet, kun je het niet meer ontzien.

Kunst en ver-ikken
Via een kunstwerk kom je dichter bij je binnenwereld.* Je kunt er met afstand bewuster naar kijken. Kunstenaars maken van hun eigen bewustzijn een tastbaar object. Niets menselijks is ze vreemd. Door kunst te ervaren en te bevragen krijg je indirect, via de band, inzicht in jezelf

*zie ook Art Based Learning

Mindful onderzoek
- Landen en aarden: adem, maak jezelf comfortabel.
- Oberveer zonder oordeel: beweeg naar de ervaring.
- Actief en langzaam: geef keuzemogelijkheden.
- Houd het zintuigelijk: wat zie, voel, ruik, proef, hoor je en hoe ver-ik je het?
- Train de aandacht: wat merk ik op en waar voel ik weerstand?
- Beweeg in de ervaring. Wees vriendelijk voor jezelf. Het zenuwstelsel is als eb en vloed.
- Kom weer terug: landen en aarden.



Kunst als de spiegel voor je brein. Hoe intenser en complexer de uitwisseling van de breinactie is, des te voller en rijker onze ervaring. Een subjectieve ervaring van het zijn.
Daisy Fancourt





Negen mindfulle houdingen om nieuwsgierigheid naar jezelf en de wereld wakker te kussen

Niet-oordelen:	Plak geen (goed of fout) label op de gedachten en gevoelens. Wat merk je op?
Geduld:	Heb geen haast, accepteer de tijd die nodig is om naar de ervaring te bewegen.
De frisse blik:	Kijk nieuwsgierig naar het alledaagse. Zie het voor het eerst. Ook jezelf. Kus jezelf wakker.
Vertrouwen:	Heb vertrouwen in de eigen ervaring. Je bent expert in jouw lichaam, gevoelens en intuïtie.
Niet-streven:	Oefen hier zijn in plaats van ergens te komen; oefenen heeft geen doel.
Acceptatie:	Omarm de werkelijkheid zoals ze is. Niet vechten. Bevriend jezelf.
Loslaten:	Je kunt je gedachten, wensen of controle loslaten. Echt!
Dankbaarheid:	Dankbaar kijken verandert je houding, fysiek en mentaal.
Vrijgevigheid:	Geef zonder iets terug te krijgen, dat geeft verbinding.





Geef ruimte en tijd om het ingewikkelde aan te gaan. Spiegel steeds de keuzes voor. Niet jij, maar zij zijn de expert in hun lichaam. Ken je eigen grenzen. Laat het therapeutische over aan een prof.

Jolien Posthumus



WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF
- Maak ik ruimte om een inzicht krijgen (voor de toekomst)?
- Maak ik ruimte om een Awe of een Aha te ervaren?
- Maak ik ruimte voor troost en steun?
- Kan ik altijd beginnen met een moment van meditatie in mijn programma?
- Bied ik genoeg veiligheid?
- Wat wil ik nog leren om een meer mindful kunstdocent te worden?
- Welke bewustzijnsverruimende componenten pas ik toe?

concept 9

Spiegelneuronen

Groei vinden tussen mij en de ander

Spiegelneuronen zijn zenuwcellen die ons helpen te begrijpen wat andere mensen ervaren. Als je bijvoorbeeld ziet dat iemand zijn hoofd stoot, voelt jij die pijn ook een beetje. Deze spiegelneuronen zorgen ervoor dat jijzelf in je hoofd beweegt met de bewegingen van anderen: ze prikkelen de hersengebieden die met die beweging te maken hebben. Ze weerspiegelen de beweging van een ander in je eigen brein. Zo helpen ze bij leren, invoelen en contact maken.
Kunst, vooral film, literatuur en theater, activeren die spiegelneuronen. Zo traint kunst het brein in empathie en sociale intelligentie en helpt het agressie te verminderen. Dit is essentieel in de puberteit, waar sociale verhoudingen complexer worden en onderdeel van de groei van het brein.

Het betekent dat je empathie kunt trainen. Een goede acteur zorgt dat je via je spiegelneuronen met alle emoties meeleeft. Lichaamstaal lezen, non-verbale communicatie horen, zien en voelen. Gelaatsuitdrukkingen interpreteren. Allemaal werkende ingrediënten en oefening voor je empathie.

Elkaar spiegelen, met elkaar in gesprek zijn, ervaringen uitwisselen en in contact zijn. Peer to peer. En samen in een flow komen. Bewegend tot ideeën komen. Creativiteit is besmettelijk.

Ik kijk naar jou
en voel daar iets
dat ik herken.

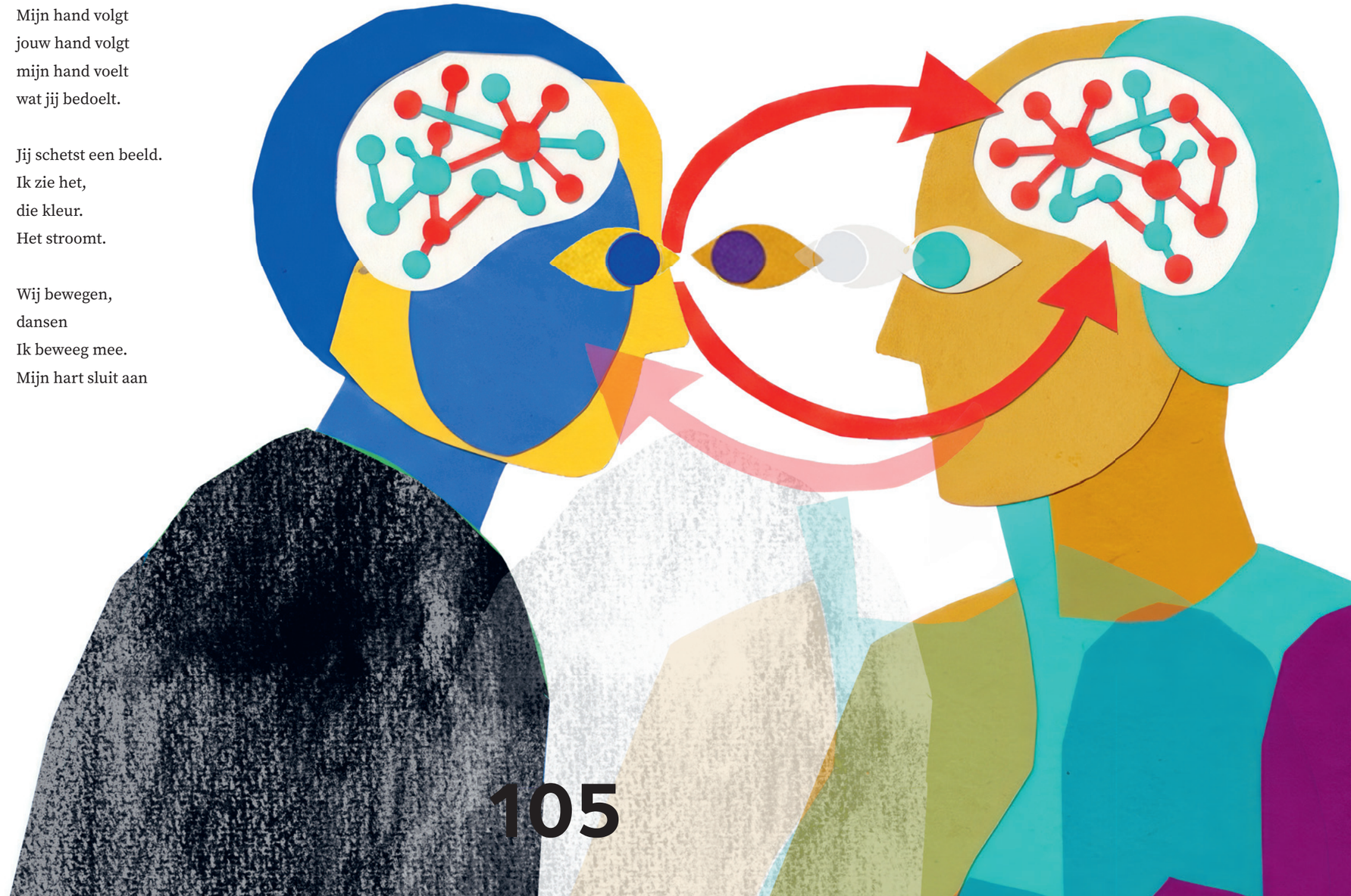
We tekenen samen.
Mijn hand volgt
jouw hand volgt
mijn hand voelt
wat jij bedoelt.

Jij schetst een beeld.
Ik zie het,
die kleur.
Het stroomt.

Wij bewegen,
dansen
Ik beweeg mee.
Mijn hart sluit aan

WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Creëer ik voldoende contactmomenten in tweetallen, waarin jongeren elkaar kunnen spiegelen?
- Welk kunstwerk (muziek, film, theater, dans, museum) kunnen wij samen bezoeken?
- Hoe train ik de luisterspieren van mijn deelnemers?
- Zijn er rituelen die we kunnen creëren, waarin we elkaar spiegelen?
- Welke werkvormen kan ik inzetten om non-verbale communicatie te onderzoeken?
- Kan ik ook uitwisseling creëren waarin we in beweging zijn?
- Hoe zet ik op een gezonde manier de ervaringsdeskundigheid van de deelnemers in?



concept 10 Zelf doen

De balans tussen zelf doen en co-creatie

Vertel het me en ik vergeet het, doe het me voor en ik begrijp het, laat het me ervaren en ik maak het me eigen.

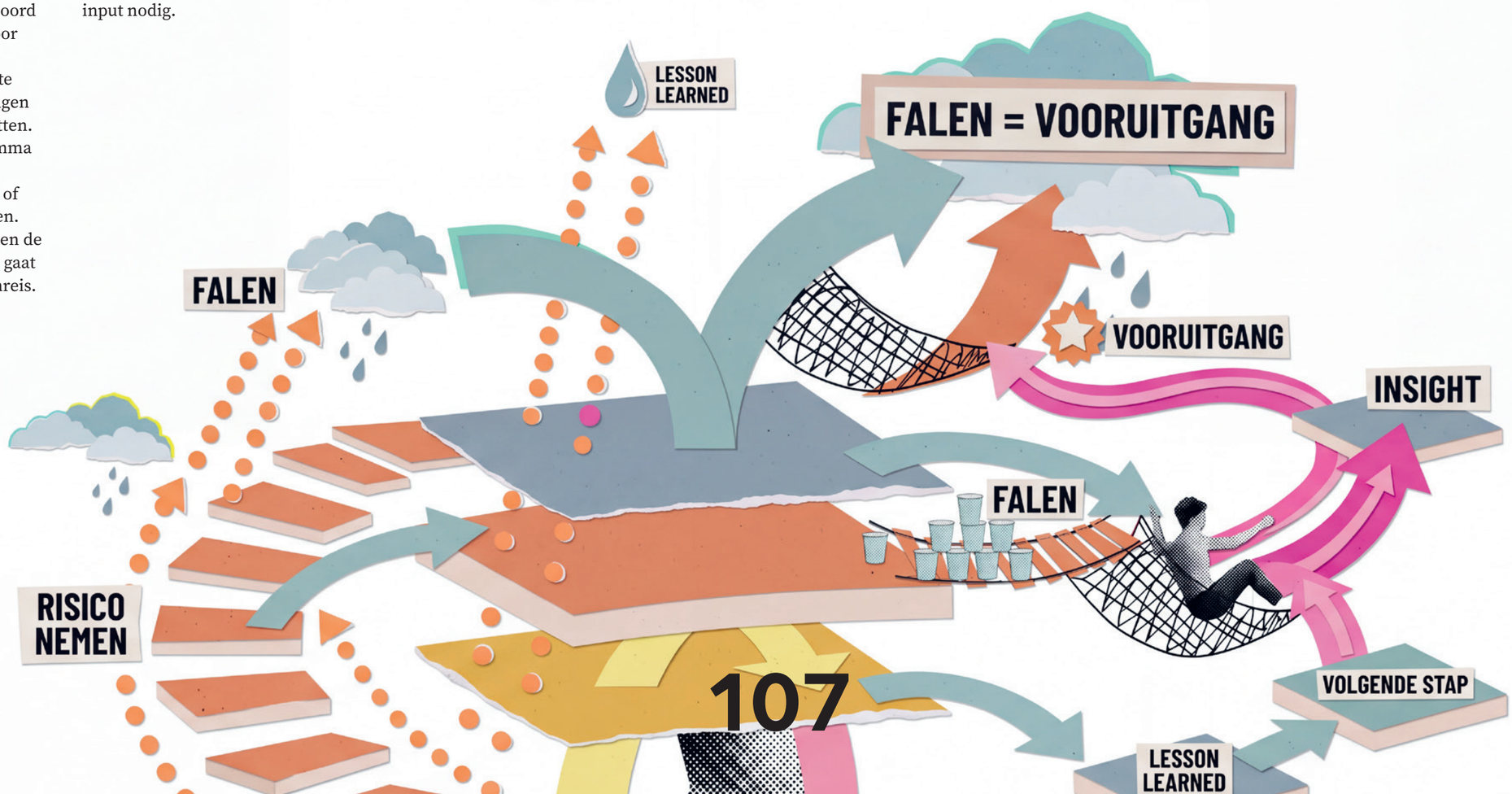
Confucius of Xunzi (daar zijn de geleerden het niet over eens)

Eigenaarschap en beheersing krijg je door zelf het wiel uit te vinden. Je eigen verbeelding te (leren) gebruiken en iets te creëren. Zelf het heft in handen te nemen en verantwoordelijkheid te krijgen en nemen voor je eigen pad.

Jong zijn in een wereld vol onzekerheid, druk en ingewikkelde onderwerpen en daarin niet gehoord en gezien worden? Dat werkt verlammend. Door zelf te maken ervaar je ruimte om dingen zelf te onderzoeken, ze je eigen te maken, bewust te worden en te groeien. Creëer daarom uitdagingen waarin je je verbeelding en talenten kunt inzetten. Laat jongeren zoveel mogelijk zelf het programma of activiteit ontwerpen. Gids ze daarin.
Door een eigen gebruiksaanwijzing te creëren of de handleiding van de wereld in elkaar te zetten. Als je het verpakt als creatieve opdracht, worden de hersenen creatief (na even tegensputteren) en gaat de jongere op pad, net als de held in de heldenreis. Er is een mooi obstakel om eigenaarschap te verkrijgen.

- Ontwerp samen een festival tegen eenzaamheid (het Lone Wolf Festival).
- Teken je eigen Ikea-handleiding.
- Maak een spellenparcours waar falen en fouten je verder brengen. Experimenten slagen altijd.

Zelfsturing is lastig zonder specifieke taak of opdracht. Het eerdergenoemde obstakel maakt creatief. Je kunt niet out of the box denken als er niets in die box zit. Ook het creatieve proces heeft input nodig.



Ontwerp voor jezelf of ontwerp voor anderen
Jongeren willen graag praten, naar elkaar luisteren en elkaar steunen.
Misschien is de ziekte van deze tijd wel dat we collectief het gevoel hebben weinig eigenaarschap te hebben over onszelf, de wereld, de groep en de cultuur.
Door zelf het onderzoek aan te gaan en iets te ontwikkelen voor leeftijdgenoten vergroten jongeren hun eigen zelfbewustzijn.

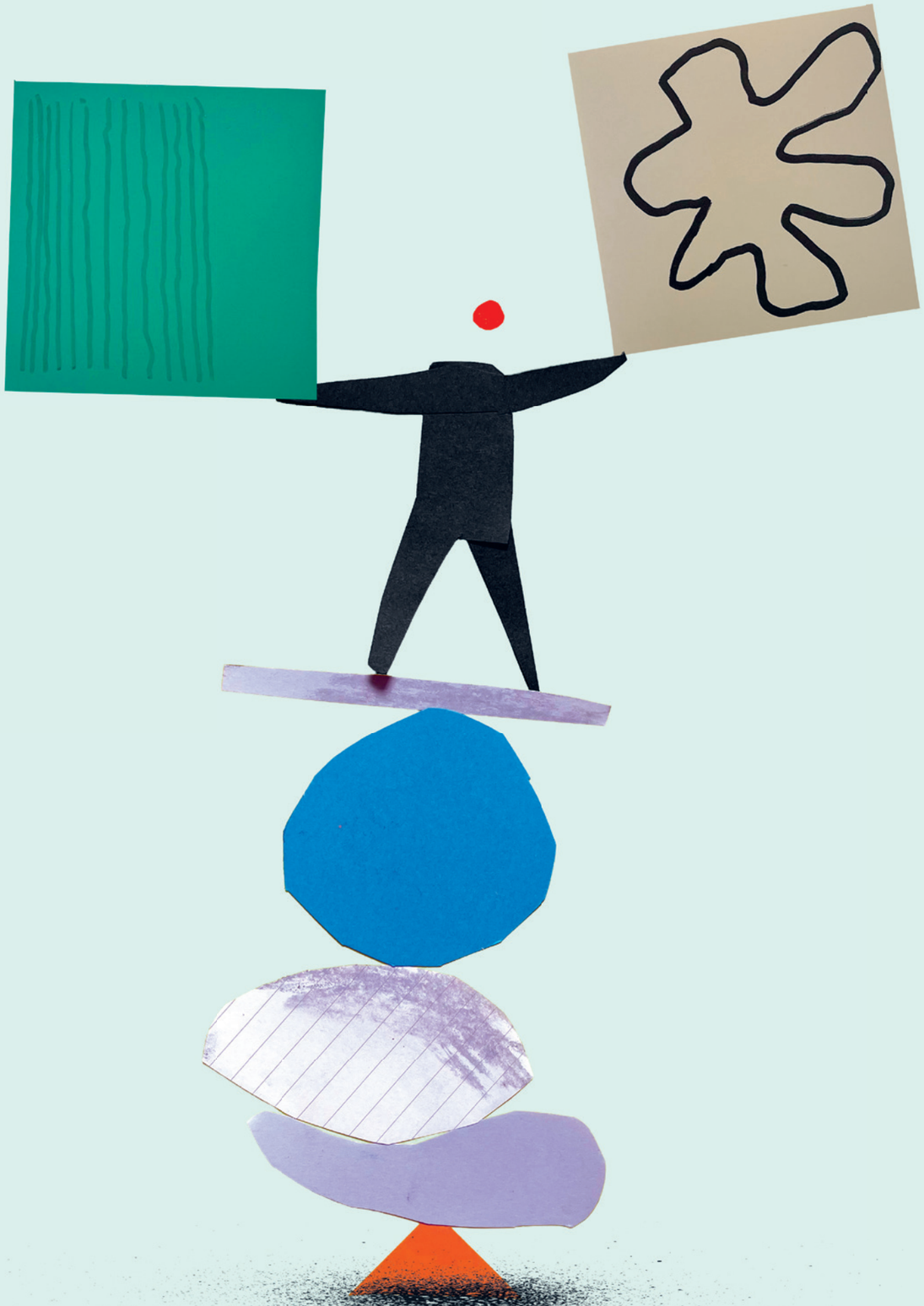
- Breek je programma open, ga in gesprek en breng cocreatie in.
- Biedt geen dichtgetimmerde projecten aan.
- Laat jongeren zelf ontwerpen voor anderen. Daarmee doorbreek je ik-gerichte denkpatroon en stimuleer je empathie.
- Dit kan ook heel goed met jonge kinderen, zolang jij verbeeldingsrijke vragen stelt, de uitdaging niet te groot maakt en eigenaarschap beloont. Hier komt het concept flow mooi samen met de kunstenaarsmindset. Hier geef je ze zelf het wiel in handen.

WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Geef ik werkelijk ruimte voor eigenaarschap?
- Hoe kan ik opdrachten ombuigen naar uitdagingen?
- Welke spannende kaders kan ik aanbrengen die aanzetten tot actie?
- Durf ik te vertrouwen? Durf ik los te laten?
- Kan ik de jongeren werkelijk ontmoeten in cocreatie?

concept 11

Balans – Balans heeft altijd twee kanten



Balans, daar zijn we hard naar op zoek. In balans, uit balans, polarisatie die ons tegenover elkaar zet. Waar gaat opgroeien over in een mentale problematiek?

Het is bijzonder hoe de twee velden van het weten (de weg, zowel voor de wetenschap als voor de kunst) en het niet-weten (de kunst) elkaar treffen. Balans vinden, ook tussen het veld van de zorg en onderwijs en dat van de kunst. En op het persoonlijk vlak.

Het is een interessant onderzoek om met jongeren aan te gaan. Want je zoekt naar antwoorden over jezelf en je identiteit, terwijl twee tegenstellingen allebei kunnen waar kunnen zijn.

Wat is de balans:
Tussen gezond en ziek?
Tussen genezen en helen?
Tussen niet-weten en weten?
Tussen weten en snappen?

Wat kan kunst daarin en wat niet?

Inzichten uit de wetenschappelijke literatuur kunnen door bijvoorbeeld medische feiten, diagnoses en meetinstrumenten houvast bieden voor persoonlijke groei. Het stelt de vraag: wat is er mis? Dit kan waardevol zijn om problemen te kaderen, te begrijpen en gericht te behandelen en te genezen. Maar dit strakke kader klemt soms ook. Kunst biedt een ander kader en stelt een andere vraag: wat is er? In plaats van meteen te willen repareren of genezen, biedt kunst ruimte voor beschouwing, veerkracht en expressie. Waar de wetenschap probeert te weten, omarmt de kunst het niet-weten. Het doel is hier geen klinische genezing, maar heling en creatieve groei.
Het maakt het onzichtbare en onmeetbare toch merkbaar.

De balans

De ware kracht zit niet in de keuze voor een van beide, maar in de balans.
Wetenschap en kunst sluiten elkaar niet uit, maar vullen elkaar aan. Soms hebben we de helderheid van een diagnose nodig om de weg naar voren te zien, soms hebben we juistde taal van de kunst nodig om de ziel te laten spreken en te verwerken wat niet in kaders te vatten is. Hoe gids jij in die balans?

Balans-thema's

Regels	Ontregeling
Overleven	Leven
Armoede	Rijkdom
Beheersing	Doorzettingsvermogen
Controle	Falen

Geïnspireerd door prof. dr. Tineke Abma

WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Welke balans breng ik aan in mijn werkvormen?
- Kan ik werkzame ingrediënten toevoegen en zo de balans verbeteren?
- Hoe maak ik mijzelf gevoelig voor de balans bij/van de jongeren tijdens de activiteit?
- Kan en wil ik beweging brengen, de balans verstoren, om ervaringen op te rekken?
- Blijft de balans veilig voor de jongeren?
- Hoe nodig ik jongeren uit om een beetje uit balans te gaan?
- Moet ik meer bewijs zoeken als kunstdocent?
- Welke balans is mijn stokpaardje?

concept 12

Follow your Bliss - De balans tussen authenticiteit en gezond kunstenaarschap

Zelfbewustzijn en je grenzen
De grote uitdaging is om als begeleider van creatieve MindCare-processen in balans te komen en te blijven. Jij, als kunstdocent, moet veilig voelen voor de deelnemer. In het Vage Gebied van bewustzijn, balans, kunst en jezelf zijn voelen deelnemers feilloos jouw onbestemde issues. Stel je persoonlijke antennes daarom goed af.

Een bekende uitspraak van literatuurwetenschapper Joseph Campbell is 'Follow your Bliss'. Hij zegt: 'Kies voor wat jou echt vreugde en voldoening geeft. Dat pad leidt het tot een authentieker leven, het stimuleert creativiteit en helpt in harmonie met je diepe zelf te leven.' Het is een goed pad voor jouw werkpraktijk als kunstdocent. Wat voor jou werkt, werkt ook voor anderen. Hoe ontsteek jij de Bliss bij anderen? Welke opdracht geef jij dan? Welke diepere laag wil jij raken? Bij jezelf?

Maak een Bliss-kompas om de balans te vinden tussen je eigen authenticiteit en gezond kunstenaarschap.

Doe zelfonderzoek: Waar word je blij van, waar ben jij nieuwsgierig naar, wat zijn je talenten, waarom werk je graag met jouw doelgroep, wat vind je belangrijk? Geef je drie belangrijkste waardes, passie, nieuwsgierigheid en vreugde een plek in het kompas.

Zoek je ik-zucht: Welke passie geeft jouw leven betekenis én kan de wereld iets bieden? Geef jezelf dezelfde aandacht die je anderen ook geeft.

Wat is jouw doel? Dit is een 'door je oogharen' doel, want zoals je vast weet, bewegen doelen voortdurend. Dit is het noorden van jouw kompas.

Vind jouw moed: Het vereist moed om de reis van de held aan te gaan. Welke oude patronen laat je los, welke obstakels overwin je om jouw kracht te bereiken? In welke valkuil val jij vaak? Waar ben jij kwetsbaar?

Maak een Bliss-atelier: Maak een 'heilige' plek waar jij jouw Bliss kan vinden. Een innerlijk atelier, waar je los kunt komen van gedoe, ego en maatschappelijke druk. Een plek waar jij creatief verbonden kunt zijn met je diepe zelf. Hoe geef jij je Bliss-atelier vorm?



WERKGEDACHTEN VOOR JEZELF

- Doe jij je persoonlijke mentale huiswerk?
- Sta voor de spiegel en kijk jezelf aan: weet je wat je te doen staat?
- Durf ik anderen actief naar mijn blinde vlekken te vragen?
- Kan ik kwetsbaar en open zijn?
- Ken ik mijn grenzen?
- Hoe ontwerp je vormen waar jouw Bliss en de wereld van de jongere samenkomen?
- Schakel een professional in als dat nodig is.

inspiratie uit de literatuur en kunst

Interessante gedachten of inzichten die te goed zijn om je te onthouden



De kunst van het in-de-wereld-zijn

Kunst gaat ten diepste niet over het verwerven van vaardigheden of het consumeren van kennis. Ze gaat over een fundamentele, levenslange uitdaging: hoe kunnen we op een volwassen manier thuis zijn in de wereld? Dit ‘thuis zijn’ is geen passieve toestand, en het is zeker niet glad of gemakkelijk. Juist in de ontmoeting met kunst worden we geconfronteerd met weerspannigheid. Het vraagt van ons dat we in de weerstand gaan staan, om juist door die weerstand heen het moeilijke midden te vinden. Dat is de pedagogische taak bij uitstek: niet wijken voor het moeilijke, en het ook niet willen vernietigen, maar erbij blijven. Zo krijgen we voeling met dat wat ons roept, met de wereld buiten onszelf.

Onderwijswetenschapper Gert Biesta

Kunst is geen pil.

“Kunst is gezond.” Het is een uitspraak die we vaak horen en gebruiken. Maar wetenschappelijk gezien zegt het niet veel.

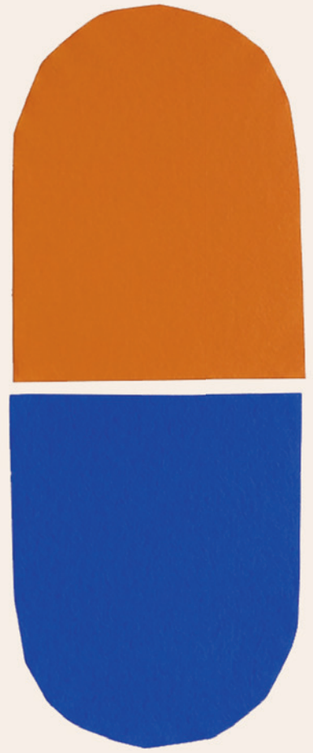
In mijn inaugurele rede vorige week gebruikte ik een simpele vergelijking. Zeggen “kunst is gezond” is een beetje alsof je zegt “pillen zijn goed voor zieke mensen”.
Het klinkt in eerste instantie overtuigend, maar het laat buiten beschouwing wat er echt toe doet. Welke pillen? Voor wie? In welke dosering? En onder welke omstandigheden? Hetzelfde geldt voor kunst.

We hebben nu sterke aanwijzingen dat kunst en cultuur kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn. Maar die effecten zijn niet universeel en treden niet automatisch op. Ze hangen af van de kunstvorm, de persoon, de context, de intensiteit en het doel. Wat werkt in een gemeenschapsomgeving, werkt niet per se in de klinische zorg. En wat de één helpt, helpt de ander misschien niet.

De vraag is dus niet langer óf kunst een effect kan hebben. De relevantere vraag is wanneer, voor wie en onder welke omstandigheden het effect optreedt.

Dat is waar het vakgebied preciezer moet worden. En waar we de stap zetten van belofte naar praktijk.

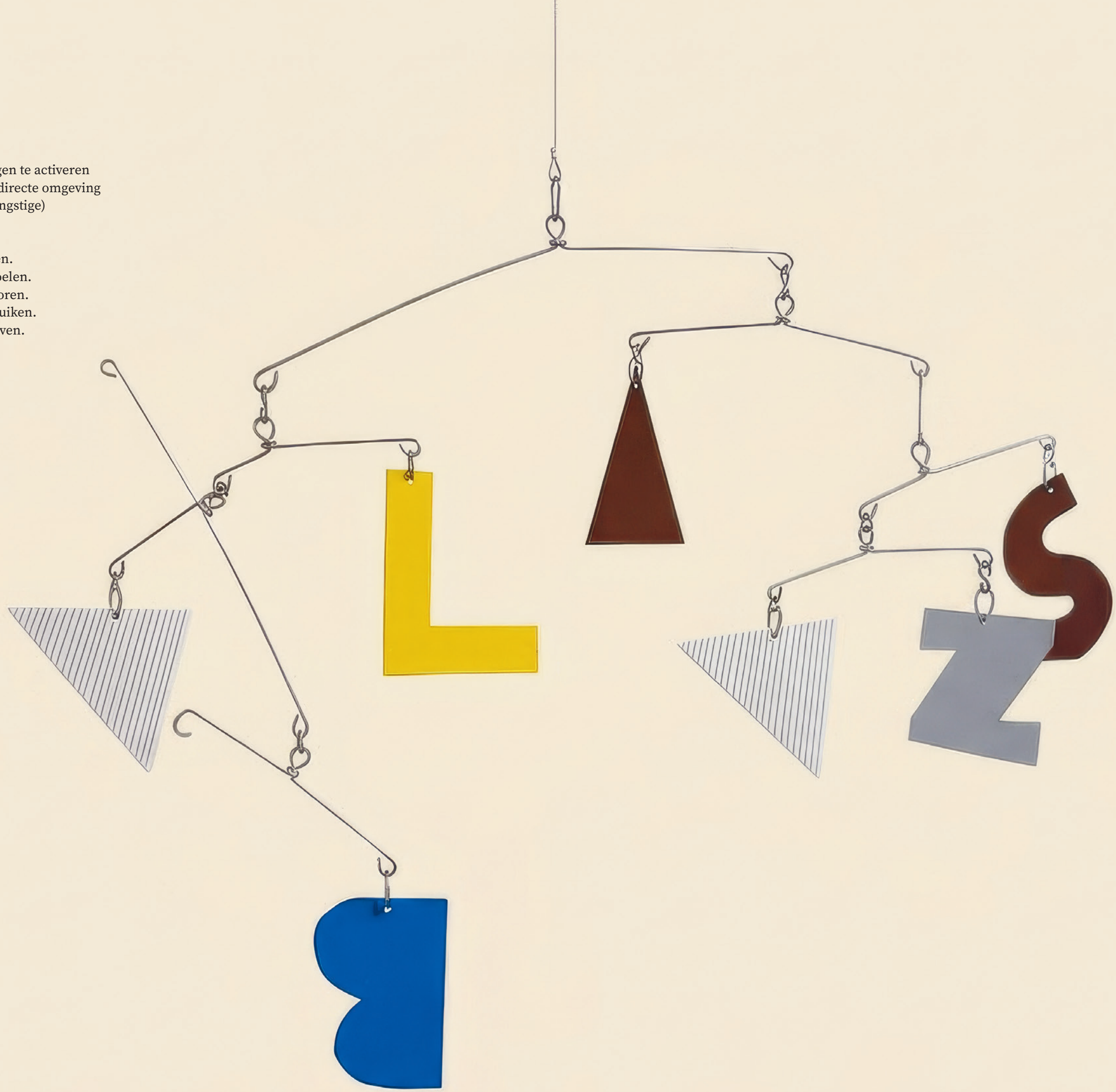
bijzonder hoogleraar Arts & Well-being Janine Stubbe



Calm down

5-4-3-2-1 grondingsoefening
Deze techniek werkt door de zintuigen te activeren en je aandacht te verleggen naar je directe omgeving in plaats van te blijven hangen in (angstige) gedachten.

- Noem vijf dingen die je kunt zien.
- Noem vier dingen die je kunt voelen.
- Noem drie dingen die je kunt horen.
- Noem twee dingen die je kunt ruiken.
- Noem één ding dat je kunt proeven.



Creativiteit is van iedereen

Kunst is er voor iedereen. Dat is geen mooi idee, maar een grondhouding. En jij, als professional, kunt deze grondhouding elke dag in je praktijk naleven.

Als je je methoden inclusief inricht, creëer je een ruimte waarin iedereen kan groeien, ook jijzelf. Wij, Viktoria en Lilly, werken bij de Sozialheld*innen en zetten ons dagelijks in voor toegankelijkheid en participatie. We delen graag onze kennis in de vorm van ideeën die je direct in je praktijk kunt toepassen.

Inclusief werken betekent niet dat je alles opnieuw moet uitvinden. Het betekent even stilstaan en je eigen houding onder de loep nemen. Want mensen worden niet belemmerd door hun beperking, maar door barrières. Door ruimtes die niet toegankelijk zijn. Door methoden die maar één manier kennen. Door een toespraak die zorgzaamheid bedoelt, maar afstand creëert. Vaak zijn het niet de grote structuren die bepalen of iemand kan deelnemen, maar de kleine beslissingen die we van tevoren nemen.

Inclusie is geen toestand die je eenmalig bereikt. Het is een houding die je steeds weer aanneemt en die al begint voordat je de groep instapt. Niet de jongere moet zich aanpassen, maar jouw aanbod moet dat doen. Dat betekent ook: barrières wegnemen in plaats van zorgstructuren opbouwen. Op ooghoogte communiceren in plaats van van bovenaf begeleiden. De volgende vragen zijn geen verplicht programma en geen checklist. Het zijn aandachtspunten die je helpen om je werkvormen bewuster vorm te geven, voordat je de volgende keer met je groep aan de slag gaat.

Reflectievragen voor je werkvormen en concepten

Waarneming & zintuigen:
Gaat je oefening ervan uit dat iedereen op dezelfde manier waarneemt? En wat als dat niet zo is? Vertrouw je alleen op één zintuig, bijvoorbeeld op kleuren, of hebben de dingen ook vormen, structuren of geluiden die ze ervaarbaar maken?

Lichaam & beweging
Hoe kun je je oefening zo vormgeven dat deze aansluit bij de individuele fysieke mogelijkheden van je groep?

Deelname
Is er maar één juiste manier om aan je oefening mee te doen? Heb je ruimte ingebouwd voor het onverwachte, voor pauzes, aanpassingen en individuele behoeften tijdens de oefening? Ben je open om je oefening ter plekke aan te passen, afhankelijk van wie er voor je staat?

En de ruimte?
Zelfs de beste impuls verliest zijn kracht als de plek zelf een barrière wordt. Inclusief denken betekent daarom ook rekening houden met de ruimte: is deze toegankelijk, rustig en goed verlicht? Soms zijn juist deze dingen bepalend voor of iemand er echt bij kan zijn. Je hoeft niet alles in je eentje op te lossen. Maar het loont de moeite om hier oog voor te hebben en navraag te doen waar je zelf niet verder komt.







Kies nu een werkvorm en ga aan de slag. Je hoeft niet alles in één keer te veranderen en je hoeft ook niet alles in je eentje te weten. Inclusief werken betekent in actie komen, dingen uitproberen en bij elke oefening bijleren. Blijf nieuwsgierig, luister naar de jongeren en durf je methoden steeds opnieuw te herzien. Want juist daarin ligt jouw kracht en die van hen. Verdere leestips vind je achter in dit boek.

Victoria & Lilly
@Sozialheld*innen

SOZIALHELDEN

Over naar achteren leunen

Zo mooi beschreven hoe het creatieve MindCare-proces werkt. Ik ben vereerd dat Nieke Koek dit met ons wilde delen.

Ik ben Nieke Koek,
interdisciplinair kunstenaar,
en ik heb meegewerkt
aan het project
'Op zoek naar verhalen'.

Ik leerde daar dat tijd
materiaal is,

dat ademhalen
materiaal is,

dat oogcontact
lichaamshouding
beweging
materiaal is.

De meeste bewegingen zijn niet gekozen
maar gebeurd.

Het waren momenten
dat iets klikte,
klopte,
verschoof.

Maar je moet ze zien
die momenten.

je moet ze voelen.

Je moet die momenten
dat iets verschuift
leren zien.

Het is afstemming,
het is opmerken,

het is
met al je zintuigen
open staan

en weten
dat je het niet weet
en dat je daarvandaan
begint
en blijft
zo lang mogelijk.

En voelen
dat je het samen doet
en dat het spannend mag zijn.

Je volgt
wat er is
en wat er ontstaat.

Je laat los,
je verzamelt,
je wacht af
en probeert

en daar ergens leer je dat kracht
soms in de stilte kan zijn,
dat aandachtigheid
een spier is.

En ik leerde dat ruimte geven
aan het ontstaan
niet zomaar hoeft te lukken.

Het heeft mij veranderd
als maker,
als mens.

Waar ik eerst naar voren bewoog,
leun ik nu naar achter.

Waar ik eerst stuurde,
wacht ik nu vaker af.

Ik volg wat zich aandient
en train mijn spier
van aandacht,
van geduld,
van onwennigheid,

zodat het grotere
pas zichtbaar wordt

als het daar zelf klaar voor is.

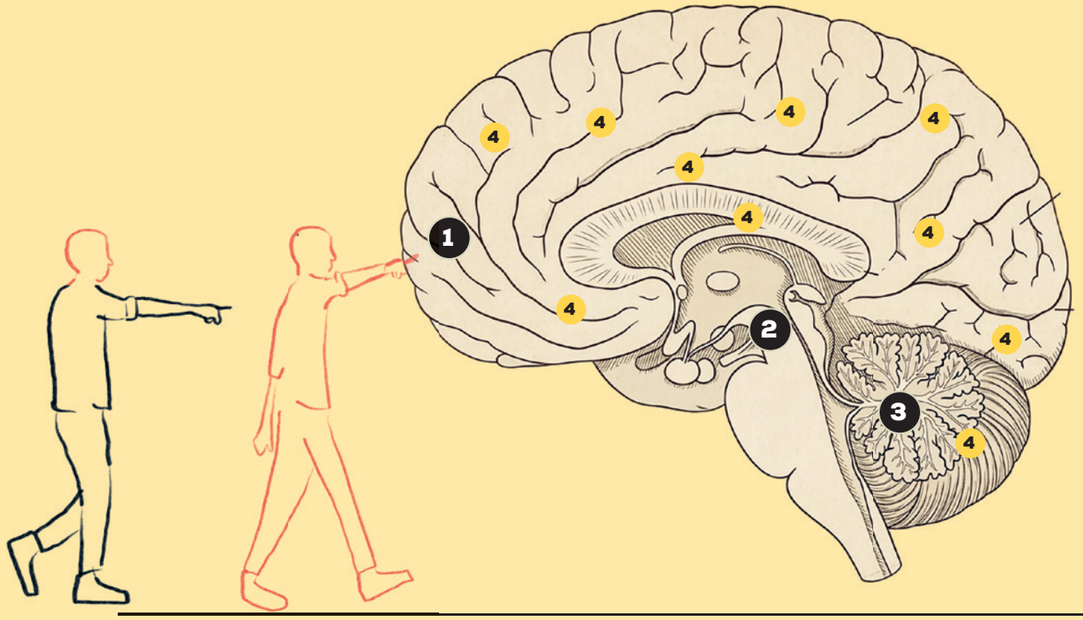
Nieke Koek

Over hersenen

Het is lastig is de concrete invloed van kunst op het brein te duiden. Het belangrijkste is dat je jezelf geen slappe zooi voorschotelt. Zorg ervoor dat wát je op een dag doet, je brein actief houdt.

neuropsycholoog Erik Scherder

	Gebied/Stof:	**Functie bij Creativiteit:**
1	Prefrontale cortex	Verantwoordelijk voor abstract denken en het remmen van standaardreacties (out-of-the-box denken).
2	Hippocampus	Levert de ruwe data (herinneringen) die we combineren tot nieuwe concepten.
3	Cerebellum	Betrokken bij het automatiseren van creatieve processen (zoals improviseren op een instrument).
4	Dopamine	De"beloningsstof" die nieuwsgierigheid stimuleert en de flexibiliteit van ons denken vergroot.



Over verwondering

Verwonderen is een vermogen dat na onze kindertijd snel wordt afgeleerd. Ook het verlangen en verheugen wordt gedempt als we opgroeien. Wonderen lijken we echt niet meer te tolereren boven 12 jaar. Meestal niet bewust. Maar je ziet hoe op de middelbare school alles gaat draaien om resultaten, cijfers, prestaties. Je leert opkomen voor jezelf, je presenteren, je uitspreken, redeneren en goede discussies voeren. Maar waar is de ruimte voor het zoeken, het spelen, het niet-weten?

We leren over realistisch, over rationeel, over haalbaar en betaalbaar. Een wonder gaat daaraan voorbij. Als we ons verwonderen, verlaten we de vaste grond van ervaring en feitenkennis en betreden we een ruimte die niet is vastgelegd, maar waar plek is voor iets onbegrijpelijks.

componist Merlijn Twaalfhoven



Het tienerbrein als kunstwerk

Deze tekst is geïnspireerd door neuropsycholoog en auteur Jelle Jolles. In de uitwerking van deze metafoor wordt doorgebouwd op het ontwikkelingsperspectief van neuropsycholoog Jelle Jolles en zijn recente boeken, in het bijzonder 'Tienerbrein: werk in uitvoering. Gids voor ouders, leraren en andere opvoeders' uit 2025'.

Begrippen en uitgangspunten, zoals de tiener als 'werk in uitvoering', de betekenis van taal en warme executieve functies voor de ontwikkeling, het concept vrijheid in geborgenheid en de rol van de volwassene in het bieden van steun, sturing en inspiratie ontleen ik aan zijn werk over de ontwikkeling van jongeren. De metafoor van het creatieve proces en het atelier zet ik deze uitgangspunten in het perspectief van het creatieve MindCare-proces. Deze heb ik ontleend uit zijn 8 kenmerken van het puberbrein die Jolles formuleerde (zie webpagina).

Het puberbrein: een kunstwerk in de steigers
Het proces van volwassen worden lijkt op het creatieve proces. Het kiest nooit het strakke, rechte pad, maar is een grillige reis van uitproberen, fouten maken, schrappen en herschrijven. Pubers zijn als een kunstwerk midden in het proces.

1. You can't think out of an empty box
Het brein van de tiener is een 'werk in uitvoering' met veel 'lege dozen'. Je kunt niet out of the box denken als er niets in die box zit. Ook het creatieve proces heeft input nodig. Het tienerbrein is nog niet uitgerijpt. Vul daarom de dozen met kennis, inzichten, inspiratie en vaardigheden. Inspireer hen met plaatjes en voorbeelden.

Laat al te hoge verwachtingen los: je kunt van een eerste schets niet verwachten dat het meteen een afgerond meesterwerk is. Accepteer dat de vroege fase van een creatief proces (puberteit) chaotisch is en onaffe structuren vertoont.

2. Experimenteren & fouten maken
(fase: onderzoek & experiment)
Binnen het creatieve proces ontdek je pas wat werkt door dingen uit te proberen die níét werken. De ontwikkeling van het sociale brein (jaloers zijn, empathie voelen, irritatie) is eveneens een reeks van sociale experimenten. Door vallen en opstaan krijgen jongeren oog voor de bedoelingen en intenties van anderen. Met proefondervindelijk leren testen jongeren hun emoties en reacties uit op hun omgeving om te ontdekken hoe 'de wereld' reageert. Net als materiaalonderzoek.

3. Taal, fantasie & 'wat als...?'
(fase: de creatieve gereedschappen inzetten)

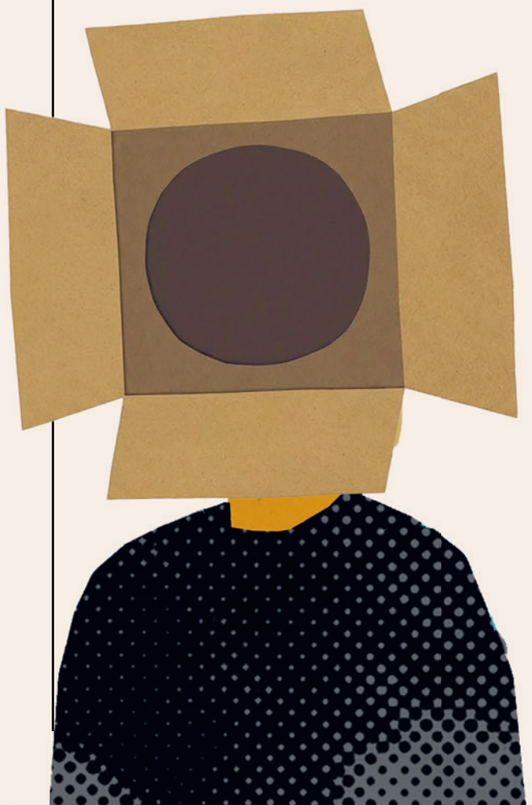
Verwoorden: Taal is de verf waarmee tieners hun innerlijke wereld inkleuren. Door te praten, lezen en schrijven krijgen ze taal om vorm te geven aan warrige gedachten en verwarrende gevoelens. Meer taal, meer zelfregie. Bied talige inspiratie aan. Vraag talig uit.

Verbeelden: Creativiteit vraagt om 'wat als...?'-scenario's. Door verhalen te vertellen en het voorstellingsvermogen te prikkelen, leren jongeren perspectieven te zien, over de toekomst na te denken en de consequenties van hun keuzes vooraf in te schatten. Perspectief en hoop. Verbeelding geeft geen antwoorden, maar stelt open vragen.

4. Vormgeven van het idee
(fase: uitwerking van executieve functies)
Als het creatieve proces vordert, ontstaat er meer structuur (plannen, doelen stellen, consequenties overzien). Dit is het moment waarop je losse ideeën kunt omzetten in een helder concept. De kwartjes vallen. Je bent geen 'lastige puber', maar een maakproces. De jongere is bezig vorm te geven aan wie hij/zij/die wil zijn.

5. De mentor, het atelier & de veiligheid

- **Pak de mentorrol**: De maker (de jongere) heeft een ervaren mentor nodig die ruimte, kennis en materialen biedt. Een inspirerende muze.
- **Creëer een atelier**: Een rijke leeromgeving waar jongeren niet alleen de techniek (cognitie) oefenen, maar ook sociaal kunnen experimenteren.
- **Vrijheid in geborgenheid**: Om iets nieuws te creëren is vrijheid nodig om te mogen falen, maar wél binnen een veilig kader (geborgenheid) en met directe, opbouwende en inspirerende feedback van de mentor.
- **Het brein van een tiener groeit zoals een creatief project ontstaat**: Via vallen en opstaan, verbeelden, testen en schaven. De rol van de volwassene is niet om een eindresultaat af te dwingen, maar om als atelierista aanwezig te zijn met steun en sturing.



Over interoceptie en emoties

Emoties ontstaan niet alleen in je hoofd, maar beginnen vaak als fysieke reacties in je lichaam. Interoceptie vertaalt lichamelijke sensaties naar een bewuste emotionele ervaring.
In een spannende situatie gaat je hart sneller kloppen, je ademhaling versnelt en je spieren spannen zich aan. Interoceptie is dus eigenlijk het innerlijke sensatiezintuig.

Je hersenen ontvangen deze fysieke signalen op via het interoceptieve systeem. Ze interpreteren deze door er een label aan te geven, zoals angst, zenuwen of opwinding.

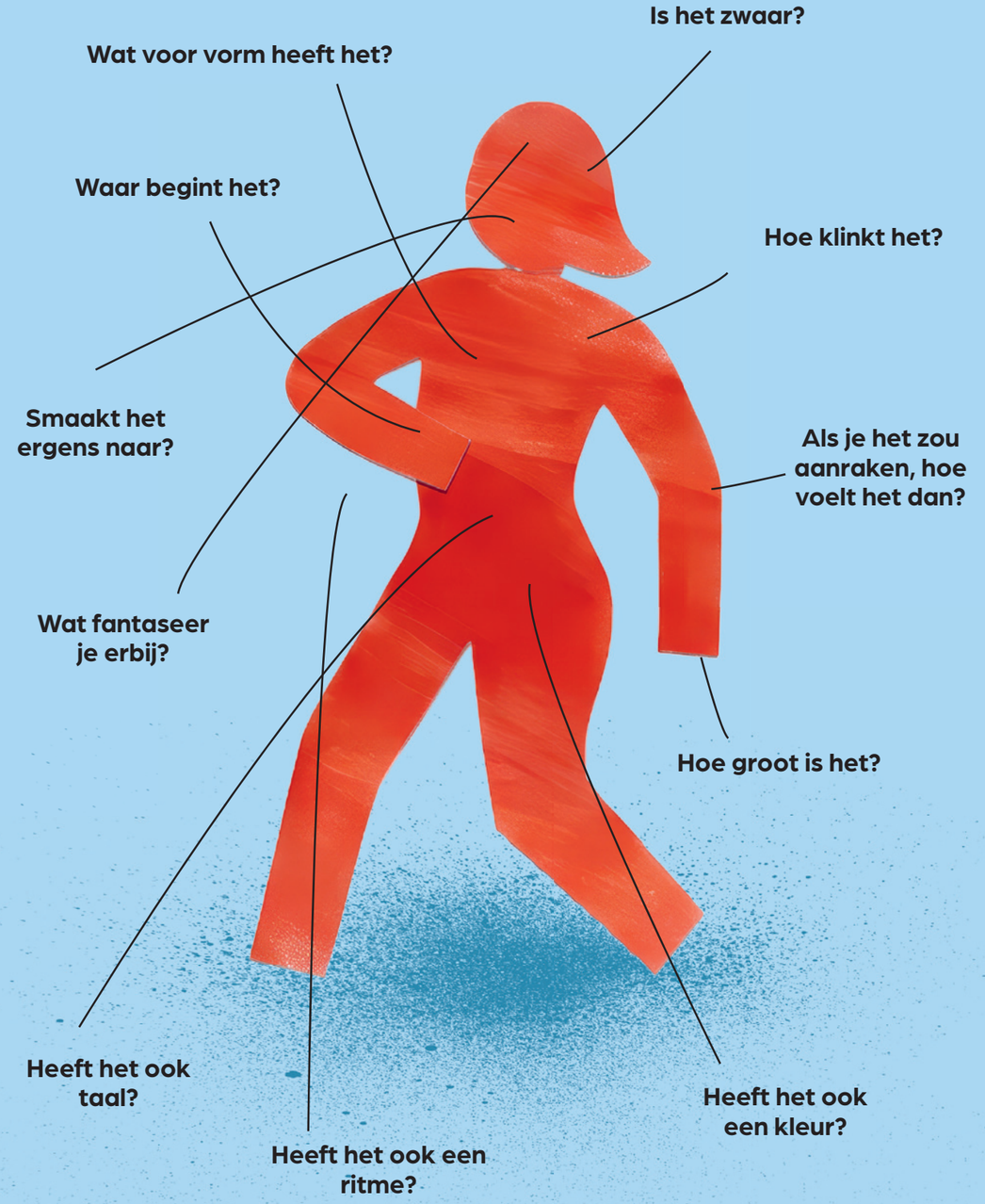
Mensen die fysieke signalen heel nauwkeurig waarnemen, ervaren emoties vaak intenser. Dit helpt om emoties te herkennen, maar ook tot snellere overprikkeling of angst. Het tegengestelde komt ook voor: als signalen niet goed doorkomen, merken mensen pas laat dat ze boos, gestrest of verdrietig zijn. De emotie lijkt dan plotseling te ‘ontploffen’ zonder duidelijke aanleiding vooraf.

Een gezonde interoceptie helpt je om tijdig rust te nemen. Als je de spanning in je maag herkent als stress, kun je ingrijpen voordat de situatie escaleert.



Als jij iets voelt, hoe voelt dat dan?

Geïnspireerd door Nieke Koek



Heb ik meedoe energie?



KIJK
Wat zie ik gebeuren bij anderen

BEDENK
Waarom doen zij niet mee?

VRAAG
Wat zou er kunnen veranderen?

PROBEER
Wat kunnen wij in 't klein veranderen?

KIJK NOG EENS
Wat gebeurt er hierna?



Vrij naar Judith Peineman Studio Umoya



LITERATUUR

Aguayo-Krauthausen, R. (2023). *Wer Inklusion will, findet einen Weg. Wer sie nicht will, findet Ausreden.* Rowohlt Taschenbuch.

Baay, P., Biesta, G., Van der Bogt, P., Drop, H., Frieling, S., & Van Rosmalen, B. (2025). *Leraar zijn: ambachtelijk en kunstzinnig*. Telos.

Biesta, G. (2015). *Het prachtige risico van onderwijs*. Uitgeverij Phonese.

Biesta, G. (2017). *Door kunst onderwezen willen worden. Kunsteducatie 'na' Joseph Beuys*. ArtEZ Press.

Bouma, M. (2024). *De kleine Campbell. De reis van de held samengevat.* Atlas Contact.

Burgess-Auburn, C. (2022). *You Need a Manifesto. How to Craft Your Convictions and Put Them to Work. A Standford d.school guide*. Ten Speed Press.

Fajembola, O., & Nimindé-Dundadengar, T.. (2024). *Mit Kindern über Diskriminierungen sprechen.* Beltz.

Fancourt, D. (2026). *Art Cure. The Science of How the Arts Transform Our Health*. Cornerstone Press.

Gilbert, E. (2022). *Big Magic. De kunst van creatief leven*. Cargo.

Hermann, A., & Aguayo-Krauthausen, R. (2024). *Als Ela das All eroberte*. Carlsen.

Jaouad, S. (2025). *De kracht van creativiteit. 100 oefeningen in journaling en zelfreflectie*. Ambo|Anthos.

Jolles, J. (2017). *Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam University Press.

Koek, N. (2020). *Gelichaamd/Bodied.* Museum De Fundatie/Waanders.

Kramer, J. (2019). *Deep democracy.* Management Impact.

Lutters, J. (2020). *Art-Based Learning. Handboek creatief opleiden*. Uitgeverij Coutinho.

Liefting, M. (2025). *Ontluiken. Reflecteren in een Onderzoekboek. Breng jezelf onder woorden en in beeld.* Marijke Liefting Cultuureducatie.

Magsamen, S., & Ross, I. (2024). *Your Brain on Art. How the Arts Transform Us*. Canongate Books.

McNee, A. (2025). *We Need Your Art. Stop F*cking Around and Make Something*. Ebury Press.

Palfrey, J (2017). *Safe Spaces, Brave Spaces.* Mit Press.

Plamper, S., & Weterings, A. (2021). *Begrijpen met je handen. Een andere kijk op kind en creativitei*t. Bohn Stafleu van Loghum.

Salonen, E. (2025). *The Creative Wellbeing Handbook. How to fuel creativity, find balance and stay inspired*. BIS Publishers.

Scharmer, O. (2016). T*heory U: Leading from the Future as It Emerges*. Berrett-Koehler Publishers.

Smith, K. (2012). *How to be an explorer of the world. Een draagbaar museum*. Mass Market Paperback.

Swaab, D. (2016). *Ons creatieve brein. Hoe mens en wereld elkaar maken*. Atlas Contact.

Van Heusden, B. (2010). *Cultuur in de Spiegel: naar een doorlopende leerlijn cultuuronderwijs*. SLO/ Rijksuniversiteit Groningen.

Wise, S. (2022). Design for Belonging. How to Build Inclusion and Collaboration in Your Communities. *A Standford d.school guide.* Ten Speed Press.

Witthoft, S. (2022). *This Is a Prototype. The Curious Craft of Exploring New Ideas. A Standford d.school guide.* Ten Speed Press.

Internetartikelen.

https://www.tlcenter.nl/inclusief-lesgeven/

In het kennisdossier MindCare op de website van het LKCA staan downloads, online onderzoeken en meer.

Te vinden achter deze QR-code.

COLOFON

VOORBEHOUD

Creativiteit inzetten voor (preventie van) mentale gezondheid vraagt om een ombuiging van opvattingen. Als we samen kunstzinnig en helend gaan scheppen -prikkelend voor de zintuigen, grensverleggend en vol verbeeldingskracht- betreden we een nieuw terrein. We betreden een vaag gebied waar we het niet-weten, authenticiteit en bewustzijn verkennen. Er ontstaat een vrijplaats vol eigen praktijken. Wat werkt voor jou, werkt misschien ook voor mij, maar dan anders. Laten we uitwisselen en ervaringen delen. Het creatieve MindCare-proces is een concept van Anne Graswinckel.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. De auteur en redactie hebben ernaar gestreefd de rechten van intellectueel eigendom van alle gebruikte bronnen te achterhalen. Wie meent dat diens rechten toch geschonden zijn, wordt verzocht contact op te nemen.

Met dank aan:
Nieke Koek, Matt Robinson, Jolien Posthumus, Vera Mulder, Jamie Hoogeveen, Yaling van der Werf, Tineke Abma, Teun Gijzen, Wiepkje Kooistra, Durk Kramer, Judith Peineman, Janne Tullius, Jelle Jolles, Henk Boer (stichting Kanamori). Antine Zijlsta, Merlijn Twaalfhoven, Stijn ter Braak, Jelle F. Post, Celine Schweizer, Sanne Woudenberg, Igor Vrebac, SPOT Haarlem, Ronja Zbik, Larissa Faix, Greta Stöblen, Viktoria Eckert, Tobi Hennigs, Lisa Haucke, Lioba Spörlein, Anna Plath, Lilly Ettlich, Jörg Meier, Kristin Elsner

Concept & tekst	Anne Graswinckel io LKCA/BKJ
Vormgeving	Jelle Post
Eindredactie	Max van Alphen
Correctie	Bea Ros
LKCA:	Finn Minke, Max van Alphen, Jan van den Eijnden,
BKJ	Charlotte Prokop, Lina Richter
Uitgever	LKCA
Vertaling Duits:	Bergen op Zoom
Vertaling Engels	
ISBN	

HOE ZET JE CREATIEVE PROCES IN OM HET MENTALE WELZIJN VAN JONGEREN TE VERSTERKEN?

Stap samen met jongeren het vage gebied in – de plek waar niks vaststaat, maar waar alles ontdekt mag worden. Een veilige ruimte om te maken, te onderzoeken en plezier te hebben, maar ook om te reflecteren op eigen gedachten, gevoelens en verhalen. Nu de mentale gezondheid van jongeren onder druk staat, biedt werken vanuit de kunst een krachtige tegenbeweging.

Dit praktijkgerichte handboek reikt je het Creatieve MindCare proces aan, ondersteund door 12 heldere concepten en talloze direct toepasbare werkvormen. Het daagt je uit om kritisch te kijken naar je eigen rol als educator: welke ingrediënten zet jij in om ruimte te maken voor mentaal welzijn? Of je nu werkt in het kunstonderwijs, de culturele sector of het sociaal domein: dit boek geeft je de tools én de taal om welzijn voelbaar te maken en te laten groeien.

Met rijke bijdrages en inzichten van o.a. Daisy Fancourt, Nieke Koek, Jolien Posthumus, Jelle Jolles, Tineke A. Abma, Merlijn Twaalfhoven, Gert Biesta, Janne Tullius, Janine Stubbe en vele Duitse en Nederlandse kunstcollega's.

Het Hoofd Hart Handboek is een onderdeel van het EU project Creativity and Mindcare van de Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung BKJ en LKCA.



Gefinancierd door de Europese Unie