

**30 DAGEN**

# **KUNST CHALLENGE**

**HANDLEIDING VOOR FACILITATORS**



**Co-funded by  
the European Union**



**ART-ICULATE**

# INHOUDSOPGAVE

- 03** Inleiding  
Pagina
- 06** Challenge dag #1  
In het moment
- 08** Challenge dag #2  
Vertrouwensboom
- 10** Challenge dag #3  
Alleen ik aan het woord
- 12** Challenge dag #4  
Structuurwandeling
- 14** Challenge dag #5  
Masker op, masker af
- 16** Challenge dag #6  
Mindful Tijds capsule
- 18** Challenge dag #7  
Safe Space Playlist
- 20** Challenge dag #8  
Mijn innerlijke superkrachten
- 22** Challenge dag #9  
Patroon van Rust
- 24** Challenge dag #10  
Spiegel van Vriendelijkheid
- 26** Challenge dag #11  
Natuurhaiku
- 28** Challenge dag #12  
Vergroot je ruimte
- 30** Challenge dag #13  
Vijf Zintuigen Safari
- 32** Challenge dag #14  
Dagelijks Ritme
- 34** Challenge dag #15  
De Geheime Doos

# INHOUDSOPGAVE

**36** Challenge dag #16  
Conflict Terugspoelen

**38** Challenge dag #17  
Emotiemaskers

**40** Challenge dag #18  
Empathiekaart

**42** Challenge dag #19  
Compassiekaart

**44** Challenge dag #20  
3 momenten die me hebben gevormd

**46** Challenge dag #21  
Brief vanuit Omgekeerde Rollen

**48** Challenge dag #22  
Door Hun Ogen

**50** Challenge dag #23  
Eén Object, Vele Gevoelens

**52** Challenge dag #23  
Echo's van Mij

**54** Challenge dag #25  
Gedicht van Gevonden Woorden

**56** Challenge dag #26  
Dromenvertaler

**58** Challenge dag #27  
Van Chaos naar Helderheid

**60** Challenge dag #28  
De Twee Stemmen

**62** Challenge dag #29  
De Emotionele Lenswissel

**64** Challenge dag #30  
Gedachtentuin

**66** Ervaringen uit de Praktijk  
Facilitatorenversie

**72** Voor de Jongerenwerkers  
Originele Inhoud

**74** Partners  
Art-iculate Team



# 01

## INLEIDING

Welkom bij de handleiding voor **facilitators van het '30 Dagen Kunst Challenge'**-boekje, ontwikkeld binnen het Erasmus+-project **Art-iculate** (Projectnr. 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274).

Deze gids is een praktische aanvulling op het handboek voor deelnemers. Er wordt van uitgegaan dat je de versie voor studenten al hebt gelezen en de 30 uitdagingen hebt verkend. Jouw rol is om deze zelfgestuurde opdrachten te vertalen naar waardevolle groepsessies, zonder dat ze hun reflectieve diepgang verliezen.

Bij het aanpassen van de uitdagingen voor een groep staat emotionele veiligheid altijd voorop. Zorg dat deelname volledig vrijwillig is, zet jongeren nooit ongevraagd 'in de schijnwerpers' voor de hele groep, en werk in tweetallen of kleine groepjes zodra een activiteit over persoonlijke onderwerpen gaat. Het doel is niet het maken van perfecte kunstwerken of geforceerd delen, maar oprechte betrokkenheid en emotioneel leren.

Elke trainerspagina bevat:

- **Een korte motivatie**  
Waarom de uitdaging belangrijk is (het concept erachter).
- **Een groepsaanpassing**  
Hoe je het met jongeren uitvoert met behoud van dezelfde leerresultaten.
- **Belangrijke facilitatietips**  
Waar je op moet letten, hoe je reageert en hoe je de ruimte veilig houdt.
- **Eén afsluitende vraag**  
Een eenvoudige vraag om de sessie met een reflectie af te ronden.

Gebruik deze pagina's als een flexibel raamwerk, niet als een vast script. Pas de taal, materialen en de diepgang aan op de specifieke behoeften, de context en de grenzen van jouw groep. Kies bij twijfel altijd voor de optie die eenvoudiger, veiliger en laagdrempeliger is.

Met dankbaarheid,  
Het Art-iculate Projectteam



# 02 UITDAGINGEN

# #1 CHALLENGE DAG

In het moment

## DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging stimuleert inlevingsvermogen door middel van observatie. Het moedigt deelnemers aan om emoties en menselijke aanwezigheid in alledaagse momenten op te merken, zonder oordeel of aannames. Door hun aandacht en nieuwsgierigheid echt op een ander te richten, leren ze te 'zien' in plaats van alleen maar te 'kijken'

- **Ontwikkelde vaardigheden:** empathie, observatie, emotioneel bewustzijn, sociale perceptie.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** gevoeligheid voor de emoties van anderen vergroten en respectvolle nieuwsgierigheid stimuleren.
- **Leerresultaten:** begrijpen hoe een empathische focus de perceptie van anderen verandert

## HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om in tweetallen of kleine groepjes te werken. Eén persoon is de observator, terwijl de ander zich gewoon natuurlijk gedraagt (bijvoorbeeld lezen, kletsen of op de telefoon zitten). De observator maakt stilletjes één foto (met uitdrukkelijke toestemming) of maakt een snelle schets van de partner "zoals die is".

Achteraf stelt de observator een voorzichtige vraag zoals: "Hoe voel je je op dit moment?" en schrijft vervolgens 2-3 korte regels waarin die zich inbeeldt wat de partner zou kunnen voelen. Toon eventueel anonieme foto's of schetsen met de bijbehorende reflecties om samen te bespreken hoe iemands perceptie kan verschillen van de werkelijkheid

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Focus puur op empathie, niet op het uiterlijk.
- Houd het delen van resultaten volledig vrijwillig.
- Kap grappen of plagen onmiddellijk af.
- Wees zelf een voorbeeld van nieuwsgierigheid en respect.

## AFSLUITING

"What veranderde er in hoe je anderen ziet toen je echt de tijd nam om hen te observeren?"

# #2 CHALLENGE DAG

## De vertrouwensboom

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging helpt deelnemers te visualiseren waar hun gevoel van veiligheid en vertrouwen vandaan komt. Door hun eigen "Vertrouwensboom" te tekenen, identificeren ze de wortels die hen kracht geven, de mensen en ruimtes die hen steunen, and de waarden die alles bijeenhouden. Het maakt het abstracte idee van vertrouwen visueel en heel persoonlijk.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** emotioneel bewustzijn, het identificeren van steunsystemen, reflectie op veiligheid en waarden.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** het bewustzijn vergroten van wat en wie veiligheid en stabiliteit biedt.
- **Leerresultaten:** ondersteunende mensen, ruimtes en innerlijke krachten helder in kaart brengen.

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om individueel hun Vertrouwensboom te tekenen, inclusief wortels, stam en takken. Herinner hen eraan dat ze symbolen, initialen of kleuren kunnen gebruiken in plaats van echte namen als ze hun privacy willen beschermen.

Nodig hen na afloop uit om slechts één specifiek deel van de boom te delen, bijvoorbeeld wat ze op de stam hebben geschreven (wat vertrouwen voor hen betekent) of in de wortels (wat hen basiskracht geeft). Creëer eventueel een gezamenlijk "bos van vertrouwen" door iedereen één kernwoord van hun boom (zoals "eerlijkheid" of "vriendelijkheid") op een bladvormig kaartje te laten schrijven en deze samen op de muur te hangen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Accepteer tekeningen, woorden of symbolen in gelijke mate; alles is goed.
- Respecteer iemands privacy en emotionele grenzen.
- Normaliseer alle verschillende definities van veiligheid.
- Begeleid de reflectie op een zachte, niet-analytische manier.

## AFSLUITING

"Wat heeft je Vertrouwensboom je laten zien over wat jou een veilig en ondersteund gevoel geeft?"

# #3 CHALLENGE DAG

## Alleen ik aan het woord

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging maakt gebruik van gesproken zelfreflectie om het bewustzijn van eigen gedachten en emoties te vergroten. Hardop praten helpt om gevoelens duidelijker te verwerken en op te merken hoe ze in de loop van de tijd kunnen veranderen.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** emotioneel bewustzijn, zelfexpressie, reflectie.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** comfort opbouwen met eerlijke emotionele expressie en bewustzijn van innerlijke verandering.
- **Leerresultaten:** verschuivende emoties herkennen en deze op een veilige manier uiten

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Deelnemers nemen een kort, privé gesproken- of videobericht op over hun dag, waarbij ze zich focussen op één kernwoord dat beschrijft hoe ze zich nu voelen. Ze kunnen alleen werken of in tweetallen (waarbij ze elkaar opnemen als beiden hiermee akkoord gaan).

De opnames blijven strikt privé, tenzij iemand er zelf voor kiest om ze te laten horen. Nodig iedereen na afloop uit om één korte zin te schrijven over hoe het voelde om zo openlijk te praten – dus puur over de ervaring zelf, niet over de inhoud van het bericht

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Respecteer de privacy en de keuze om alleen of in tweetallen te werken.
- Alleen audio opnemen is prima als video ongemakkelijk voelt.
- Vraag nooit naar wat er precies gezegd is, maar bespreek puur de ervaring.
- Normaliseer eventueel ongemak of stiltes.
- Houd de sfeer rustig, veilig en oordeelvrij.

## AFSLUITING

"Hoe voelde het om je eigen emoties echt een stem te geven?"

# #4 CHALLENGE DAG

## Structuurwandeling

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging maakt gebruik van mindful aanraken en observeren om rust en bewustzijn op te bouwen. Door zich te focussen op texturen en structuren, verleggen deelnemers hun aandacht van malende gedachten naar fysieke sensaties, waardoor ze zich in het huidige moment aarden. Het helpt stress te verminderen, scherpt de zintuiglijke focus aan en verbindt emoties met fysieke ervaringen.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** mindfulness, zintuiglijk bewustzijn, emotionele regulatie.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** een rustige aanwezigheid stimuleren en het bewustzijn vergroten van hoe het lichaam reageert op verschillende sensaties.
- **Leerresultaten:** leren om zintuiglijke focus te gebruiken als een eenvoudig hulpmiddel voor stressvermindering en emotionele balans

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Als buiten wandelen niet mogelijk is, kun je de "structuurwandeling" heel gemakkelijk naar binnen halen. Zorg voor een variatie aan objecten met verschillende texturen – zacht, ruw, glad, koud, warm (denk aan verschillende stoffen, stenen, papier, metaal, bladeren).

Laat deelnemers elk item langzaam, één voor één ontdekken, waarbij ze puur letten op hoe de structuur voelt en waaraan het hen doet denken. Achteraf kunnen ze een textuurcollage of een korte schriftelijke reflectie maken waarin ze beschrijven welke texturen het meest kalmerend of juist activerend aanvoelden. Je kunt vrijwilligers uitnodigen om hun reflecties te delen, maar houd de focus op de sensaties, niet op persoonlijke verhalen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Houd de sfeer ingetogen en het tempo bewust laag.
- Moedig de focus op het voelen aan, niet op praten.
- Vermijd sterke geuren of afleidende achtergrondgeluiden in de ruimte.
- Bied zowel natuurlijke als kunstmatige texturen aan.
- Normaliseer alle reacties – of het nu rust, nieuwsgierigheid of ongemak is.

## AFSLUITING

"Welke textuur gaf je de meeste rust, and wat zegt dat volgens jou over wat jou helpt om te aarden?"

# #5 CHALLENGE DAG

## Masker op, masker af

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging onderzoekt het verschil tussen hoe we onszelf vanbinnen zien en hoe we denken dat anderen ons zien. Door twee verschillende maskers te maken, visualiseren deelnemers deze versies en kunnen ze er van een afstandje naar kijken. Het biedt een veilige ruimte om te praten over identiteit, verborgen delen van jezelf en de druk om te presteren of erbij te horen.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfbewustzijn, emotionele expressie, reflectie op identiteit.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** het innerlijke versus het uiterlijke zelf verkennen en de eerlijkheid over eigen gevoelens en rollen vergroten.
- **Leerresultaten:** gaten opmerken tussen het zelfbeeld en het waargenomen beeld, en reflecteren op welke delen het meest authentiek voelen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Zorg voor basismaterialen (papier, karton, scharen, stiften, tijdschriften, tape en eenvoudige knutselspullen). Vraag deelnemers om twee maskers te maken: één voor "hoe anderen mij zien" and één voor "hoe ik mezelf zie". Symbolen en kleuren kunnen woorden volledig vervangen als ze dat prettiger vinden.

Nodig hen na het maken uit (in tweetallen of kleine groepjes) om alleen te delen wat veilig voelt: bijvoorbeeld één symbool van elk masker en wat het vertegenwoordigt. Indien passend kunnen ze kort een "dialog" tussen de twee maskers beschrijven – wat de één tegen de ander zou zeggen. Je kunt de maskers ook anoniem exposeren in een "galerij van identiteiten" in de ruimte, om te laten zien hoeveel lagen mensen met zich meedragen. Delen moet altijd optioneel blijven

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Normaliseer dat beide maskers "echte delen" van de persoonlijkheid zijn, geen vervalsingen.
- Sta het gebruik van anonieme symbolen toe in plaats van specifieke persoonlijke details.
- Pushen voor diepe onthullingen is niet nodig; houd keuzevrijheid centraal.
- Let goed op sterke emoties en bied direct ruimte of een korte pauze aan.
- Zorg dat reacties uit de groep vriendelijk zijn en gericht op begrip, nooit op oordelen

## AFSLUITING

"Wat hebben je twee maskers je laten zien over het verschil tussen wie je echt bent en hoe je denkt dat anderen je zien?"

# #6 CHALLENGE DAG

## Mindful tijdscapsule

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging helpt deelnemers op te merken wat hen echt kalmeert en aardt, en dit om te zetten in iets tastbaars waar ze later naar kunnen terugkeren. Door een "mindful tijdscapsule" te maken, oefenen ze met zelfkalmering, emotionele regulatie en een mindful bewustzijn van wat hen rust, veiligheid en vreugde brengt. Het verandert coping-mechanismen in iets zichtbaars en bewust gekozen, in plaats van iets dat toevallig moet gebeuren.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** mindfulness, stressmanagement, emotioneel zelfbewustzijn.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** gezonde coping-strategieën en het gevoel van innerlijke en uiterlijke hulpbronnen versterken.
- **Leerresultaten:** persoonlijke kalmeringstools identificeren en een fysieke herinnering aan steun creëren die ze op moeilijke dagen kunnen inzetten

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om kleine voorwerpen, tekeningen, briefjes of symbolen mee te nemen of te zoeken die hen helpen zich rustig, veilig of hoopvol te voelen (deze kunnen ook ter plekke worden gemaakt). Ieder kiest een doosje, envelop of een eenvoudige papieren map als "tijdscapsule" and vult deze met minstens vijf betekenisvolle elementen.

Als iemand geen spullen heeft meegenomen, kan die op een vel papier tekenen of opschrijven wat die erin zou willen stoppen – herinneringen, woorden, voorwerpen of mensen waardoor ze zich gesteund voelen. Ze kunnen de buitenkant versieren met rustgevendende kleuren of eenvoudige ontwerpen. Het delen kan heel luchtig blijven: laat iedereen bijvoorbeeld één soort ding noemen dat ze hebben toegevoegd (bijv. een quote, een bepaalde plek, een kleur) zonder de volledige inhoud binnenin te hoeven laten zien

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Benadruk dat voorwerpen heel eenvoudig of puur symbolisch mogen zijn.
- Sta tekenen of schrijven volledig toe in plaats van echte voorwerpen.
- Respecteer de privacy; niemand hoeft de inhoud daadwerkelijk te laten zien.
- Normaliseer alle vormen van rust – niet iedereen ontspant op dezelfde manier.
- Houd de algemene toon zacht, reflecterend en onhaast.

## AFSLUITING

"Als je kijkt naar wat je hebt toegevoegd of bedacht, wat laat je tijdscapsule je dan zien over wat jou helpt om je veilig en rustig te voelen?"

# #7 CHALLENGE DAG

## Safe Space Playlist

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging gebruikt muziek als een persoonlijke, emotionele veilige haven. Door bewust nummers te kiezen die ondersteunend, troostend of stabiliserend aanvoelen, worden deelnemers zich bewuster van wat hen helpt om zich gedragen en geaard te voelen. Het gaat om het opbouwen van een positief innerlijk beeld: "Ik verdien zorg, and ik kan een deel daarvan aan mezelf geven."

- Ontwikkelde vaardigheden: emotioneel bewustzijn, zelfkalmering, positief zelfbeeld.
- Emotionele/ontwikkelingsdoelen: het gevoel versterken dat steun bewust zelf gecreëerd kan worden, en niet alleen van anderen ontvangen hoeft te worden.
- Leerresultaten: muziek identificeren die emotioneel veilig voelt en deze effectief gebruiken als een eenvoudig hulpmiddel voor zelfregulatie

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om een persoonlijke "safe space" playlist te maken (in een muziek-app of op papier als een lijst met nummers). Ze kiezen minstens 7 tracks die emotioneel veilig voelen, waaronder één nummer dat hen herinnert aan iemand die hen steunt en één nummer dat gekoppeld is aan een fijne herinnering. Als sommigen geen streaming-apps gebruiken, kunnen ze simpelweg de titels of artiesten opschrijven die ze erin zouden willen opnemen.

Je kunt vrijwilligers uitnodigen om één nummer van hun lijst te delen en, als ze dat willen, kort uit te leggen waarom het als een veilige plek voelt. Houd de focus strikt op gevoelens (rust, begrepen, sterker), nooit op het beoordelen van iemands muzieksmaak

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Voorkom te allen tijde schaamte of flauwe grappen over iemands muziekkeuze.
- Benadruk dat "veilige" muziek niet per se vrolijk of traag hoeft te zijn; alle genres zijn valide.
- Respecteer privacy; niemand hoeft hun hele afspeellijst openbaar te delen.
- Moedig een brede diversiteit aan genres en stemmingen aan.
- Houd de discussie gericht op hoe muziek emoties en het lichaam positief beïnvloedt

## AFSLUITING

"Welk nummer op je safe space playlist voelt het meest als steun als het moeilijk is en wat geeft dat nummer je op dat moment?"

# #8 CHALLENGE DAG

## Mijn innerlijke superkrachten

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging helpt deelnemers hun persoonlijke sterke punten te herkennen en te vieren door ze metaforisch te veranderen in "superkrachten". Het stimuleert een verschuiving van zelfkritiek naar zelfwaardering, door te laten zien dat basiseigenschappen zoals empathie of humor net zo krachtig kunnen zijn als externe, tastbare prestaties.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfbewustzijn, emotionele expressie, positieve zelfspraak.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** innerlijk vertrouwen en zelfacceptatie wezenlijk versterken.
- **Leerresultaten:** persoonlijke kwaliteiten identificeren en deze creatief uiten door middel van symbolisch denken

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vorm kleine groepjes van 2-4 deelnemers om een direct gevoel van comfort en vertrouwen te waarborgen. Elke deelnemer noteert drie persoonlijke kwaliteiten en transformeert deze in "superkrachten". Ze ontwerpen een klein insigne, badge of een miniposter die elke kracht visueel vertegenwoordigt.

Na afloop delen ze slechts één superkracht met hun groepje en leggen ze uit hoe deze zich in het dagelijks leven positief uit. Groepsleden kunnen reageren door één positieve observatie toe te voegen – iets wat hen is opgevallen dat die specifieke 'kracht' bij de ander ondersteunt. Dit bouwt onderlinge erkenning op zonder persoonlijke details publiekelijk bloot te hoeven leggen. Als de tijd het toelaat, kan de groep hun symbolen combineren tot een teamembleem dat laat zien hoe verschillende krachten elkaar perfect aanvullen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Houd de groepen bewust klein voor de emotionele veiligheid.
- Moedig eerlijke, maar milde en constructieve feedback van groepsgenoten aan.
- Zorg voor een uiterst positieve, absoluut niet-competitieve toon in de ruimte.
- Vermijd elke vorm van druk om zware persoonlijke verhalen te moeten delen.
- Richt de reflectie puur op de ontdekking van de kracht, niet op de prestatie.

## AFSLUITING

"Welke van je superkrachten wil je onthouden de volgende keer dat je weer aan jezelf begint te twijfelen?"

# #9 CHALLENGE DAG

## CHALLENGE DAG

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging maakt gebruik van herhalend tekenen om de geest te kalmeren en het lichaam te ontspannen. Trage, herhaalde patronen helpen effectief om de aandacht te verleggen van jagende gedachten naar het hier en nu. Het is een intuïtieve manier om rustige focus te oefenen and rigide controle zachtjes los te laten.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** mindfulness, focus, lichaam-geestbewustzijn.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** stressvermindering actief ondersteunen en de tolerantie voor traagheid en imperfectie vergroten.
- **Leerresultaten:** aan den lijve ervaren hoe eenvoudige, herhalende handelingen diepe rust en mentale helderheid kunnen brengen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vorm kleine groepjes van 3-4 deelnemers. Iedereen begint in stilte of met zachte muziek aan een eigen rustgevend patroon op een vel papier (denk aan een mandala, herhalende lijnen of vormen in zentangle-stijl). Na een paar minuten geeft iedereen zijn papier door naar rechts en gaat verder met het patroon dat door de ander is gestart – waarbij er met uiterste zorg iets aan toe wordt gevoegd. Herhaal deze wissel 2-3 keer, zodat elke tekening een organische, gezamenlijke creatie wordt. Aan het einde krijgt iedereen zijn originele pagina terug en merkt in stilte op hoe het voelt om de bijdrage van anderen aan hun "rust" te zien. Er kan vervolgens kort worden gedeeld binnen het eigen groepje: hoe was het om anderen toe te laten in jouw tekening en om soepel aan te sluiten bij het werk van een ander?

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Benadruk te allen tijde de traagheid van het proces; er is absoluut geen haast.
- Houd het praten tot een strikt minimum tijdens het daadwerkelijke tekenen.
- Presenteer het wisselen van de papieren als een mooie samenwerking, nooit als competitie.
- Normaliseer eventuele gemengde gevoelens over het feit dat anderen 'jouw' patroon veranderen.
- Stuur vriendelijk maar beslist bij als iemand begint te lollig te doen of slordig gaat krassen.

## AFSLUITING

"Hoe voelde het om andere mensen te laten bijdragen aan jouw patroon van rust and wat zegt dat over hoe je de controle deelt in het echte leven?"

# #10 CHALLENGE DAG

## Spiegel van Vriendelijkheid

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging richt zich op zelfspraak en innerlijke veiligheid. Veel jongeren spreken zichzelf helaas toe met harde kritiek in plaats van met milde zorg. Door een "spiegel" te maken die gevuld is met vriendelijke, ware woorden, oefenen deelnemers met het actief herschrijven van hun innerlijke stem naar iets wat veel ondersteunender and respectvoller is.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfcompassie, emotionele veiligheid, zelfbewustzijn.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** harde innerlijke kritiek verzachten en een vriendelijker intern narratief versterken.
- **Leerresultaten:** positieve waarheden over zichzelf identificeren en deze omzetten in dagelijkse, visuele herinneringen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Laat deelnemers een spiegelvorm tekenen of omlijnen op papier (of gebruik echte handspiegels indien beschikbaar). Individueel vullen ze deze lijst met positieve woorden, symbolen of afbeeldingen die hun eigen sterke punten, waarden en beste kwaliteiten vertegenwoordigen.

Vervolgens wisselen ze in tweetallen of kleine groepjes (2-4) in stilte hun papieren uit, en voegt iedereen één oprecht, vriendelijk woord of symbool toe aan de lijst van de ander – iets wat ze ook echt in die persoon zien. Benadruk hierbij eenvoud en absolute oprechtheid. Na het terugwisselen bekijkt elke deelnemer hun voltooide lijst en let op welke woorden van henzelf kwamen en welke van de anderen. Indien passend kunnen ze in hun groepje kort delen welk specifiek toegevoegd woord hen het meest heeft geraakt

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Herinner hen er nadrukkelijk aan om alleen vriendelijke, oprechte woorden te schrijven.
- Houd de groepen klein om de veiligheid en het comfort te bewaken.
- Normaliseer het feit dat het ontvangen van complimenten in het begin heel ongemakkelijk kan voelen.
- Ondersteun op een zachte manier de jongeren die moeite hebben om positieve punten bij zichzelf te vinden.
- Ontmoedig cynische humor of grappen die de oprechtheid direct ondermijnen

## AFSLUITING

"Welk woord op je spiegel wil je het liefst onthouden de volgende keer dat je weer veel te streng bent voor jezelf. en waarom?"

# #11 CHALLENGE DAG

## Natuurhaiku

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging combineert mindfulness op een prachtige manier met creatieve expressie. Het schrijven van een korte haiku over de natuur nodigt deelnemers uit om echt te vertragen, details met al hun zintuigen op te merken en een voorbijgaand moment in slechts een paar woorden te vangen. Het traint gerichte aandacht, rustige aanwezigheid en het pure vermogen om gevoelens uit te drukken via eenvoudige beelden.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** mindfulness, oog voor detail, emotionele expressie.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** innerlijke rust, aanwezigheid en milde reflectie ondersteunen door direct contact met de natuur.
- **Leerresultaten:** kleine natuurlijke details bewust opmerken en deze soepel vertalen naar eenvoudige, poëtische taal

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om een paar rustige minuten te besteden aan het observeren van iets uit de natuur; dit kan buiten zijn of met behulp van natuurlijke objecten die speciaal in de ruimte zijn meegebracht (zoals bladeren, stenen, bloemen of takken). Elke persoon, of een klein groepje van 2-3, schrijft vervolgens een haiku van 3 regels (volgens de structuur van 5-7-5 lettergrepen) over hun gekozen object, zonder het object zelf direct bij naam te noemen.

Vervolgens lezen ze in hun kleine groepjes de haiku's hardop voor, terwijl de anderen proberen te raden waar het gedicht over gaat en welke sfeer of welk dieper gevoel het overbrengt. Dit verandert een simpele interpretatie in een speelse en effectieve empathie-oefening: nauwkeurig luisteren en betekenis aanvoelen achter heel eenvoudige woorden

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Houd de observatietijd strikt rustig en volledig gefocust.
- Herinner hen er nogmaals aan om het object absoluut niet bij naam te noemen in het gedicht zelf.
- Moedig eenvoudige, zintuiglijke taal aan boven ingewikkelde of "duur klinkende" woorden.
- Laat het raden lekker luchtig en absoluut niet-competitief blijven.
- Normaliseer dat verschillende interpretaties allemaal even waardevol en juist zijn

## AFSLUITING

"Wat hielp het schrijven of horen van een haiku je op te merken waar je normaal gesproken direct aan voorbij zou lopen zonder het te zien?"

# #12 CHALLENGE DAG

*Vergroot je ruimte*

## DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging onderzoekt het directe verband tussen lichaamsbewustzijn en emotionele veiligheid. Wanneer mensen stress of onveiligheid ervaren, trekt hun lichaam zich vaak onbewust samen; wanneer ze zich daarentegen veilig voelen, openen en expanderen ze juist. Door middel van subtiele geleide beweging en op vertrouwen gebaseerde interactie leren deelnemers deze fysieke connectie te herkennen en op een zachte manier hun ruimte weer op te eisen – zowel fysiek als emotioneel.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** lichaamsbewustzijn, vertrouwen opbouwen, emotioneel aarden.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** veiligheid actief stimuleren door oprechte verbinding en mindfulle aanwezigheid.
- **Leerresultaten:** diepgaand begrijpen hoe de lichaamshouding directe innerlijke toestanden weerspiegelt en hoe zachte begeleiding de rust en openheid kan herstellen

## HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om een tweetal te vormen met iemand bij wie ze zich op dit moment comfortabel en veilig voelen. Eén persoon begint met de ogen gesloten (als die zich daar prettig bij voelt) en staat of zit in een enigszins "gesloten" of ineengedoken houding. De actieve rol van de partner is om hen nu heel voorzichtig en respectvol te begeleiden bij het openen en vergroten van de houding. Dit kan door heel rustig bewegingen te suggereren of subtiel te spiegelen, zoals het openen van de armen, het liften van de borst of het openen naar buiten toe.

Na een paar minuten wisselen ze van rol. Beiden bewegen de hele tijd langzaam, volgend op het natuurlijke ritme van hun ademhaling of op zachte achtergrondmuziek. Na afloop deelt elk tweetal kort met elkaar wat ondersteunend of juist uitdagend voelde in het begeleid worden versus het zelf begeleide

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Laat deelnemers volledig vrij om hun eigen partners te kiezen.
- Benadruk continu het belang van expliciete toestemming (consent) en persoonlijke fysieke grenzen.
- Houd de omgevings sfeer te allen tijde rustig en ingetogen.
- Herinner hen eraan dat heel kleine, langzame bewegingen al meer dan voldoende zijn.
- Eindig de activiteit altijd met een gezamenlijk aardingsmoment (zoals een diepe ademhaling of rustig stretchen)

## AFSLUITING

"Toen je partner je hielp om je fysieke ruimte te vergroten, wat merkte je toen op over hoe vertrouwen voelt in je eigen lichaam?"

# #13 CHALLENGE DAG

## Vijf Zintuigen Safari

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging gebruikt de vijf zintuigen om de dwalende aandacht direct terug te brengen naar het huidige moment. Door heel bewust op te merken wat ze op dit moment kunnen zien, horen, voelen, ruiken en proeven, stappen deelnemers effectief uit malende gedachten en direct in de pure, fysieke ervaring. Het is een ontzettend praktische aardingstool die ze altijd kunnen inzetten wanneer stress overweldigend dreigt te worden.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** mindfulness, zintuiglijk bewustzijn, aarden.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** stress direct verminderen door de aandacht krachtig te verankeren in het hier en nu.
- **Leerresultaten:** de vijf zintuigen leren inzetten als een concrete, dagelijkse strategie om te kalmeren en opnieuw te focussen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Laat deelnemers vrij rondlopen en de beschikbare ruimte verkennen (dit kan zowel binnen als buiten, mits binnen duidelijke, vooraf gestelde grenzen). In tweetallen of kleine groepjes van 2-3 gaan ze stilletjes op "safari", waarbij elke persoon voor zichzelf het volgende nauwkeurig noteert:

- 5 dingen die ze concreet kunnen zien
- 4 dingen die ze op dit moment kunnen horen
- 3 dingen die ze fysiek kunnen voelen of aanraken
- 2 dingen die ze bewust kunnen ruiken
- 1 ding dat ze op dit moment proeven (of heel graag zouden willen proeven).

Ze kunnen hun ontdekkingen simpelweg opschrijven of als korte memo opnemen op hun telefoon. Na de verkenning gaan de tweetallen/groepjes rustig bij elkaar zitten en delen ze een of twee opvallende ontdekkingen per zintuig met elkaar – focus hierbij vooral op details die ze normaal gesproken straal voorbij zouden lopen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Stel vooraf heel duidelijke fysieke grenzen vast voor het rondlopen.
- Moedig een stille, oprecht nieuwsgierige en ontdekkende houding aan.
- Herinner hen eraan zich puur te focussen op de details, niet op het onderling kletsen.
- Koppel jongeren aan elkaar die zich al veilig en comfortabel bij elkaar voelen.
- Breng de groep na afloop weer rustig en vloeiend bij elkaar met een duidelijk, zacht signaal

## AFSLUITING

"Wat is je tijdens je zintuigen-safari opgevallen waar je normaal gesproken compleet aan voorbij loopt zonder het echt te zien of te voelen?"

# #14 CHALLENGE DAG

## Dagelijks Ritme

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging gebruikt ritme en herhaling als een veilige manier om even bij jezelf in te checken en je innerlijke energie te reguleren. Een eenvoudig, herhalend lichaamsritme kan werken als een draagbare "resetknop" die direct helpt te vertragen, te focussen of juist nieuwe energie op te doen wanneer je je onrustig of verspreid voelt.

- Ontwikkelde vaardigheden: zelfregulatie, lichaamsbewustzijn, mindfulle aandacht.
- Emotionele/ontwikkelingsdoelen: deelnemers helpen hun eigen innerlijke tempo op te merken en dit vervolgens bewust en constructief aan te passen.
- Leerresultaten: zelfstandig eenvoudige ritmes kunnen creëren en gebruiken om rust, focus of energie te genereren

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om eerst individueel een kort eigen ritme (van zo'n 5-15 seconden) te creëren. Dit kan met behulp van subtiele lichaamspercussie (klappen, tikken), voorwerpen of eenvoudige stemgeluiden die voor hen kalmerend of juist aardend aanvoelen. Zodra iedereen dit heeft, vormen ze kleine groepjes van 2-4 personen.

In deze groepjes deelt elke persoon om de beurt zijn eigen ritme, terwijl de anderen aandachtig luisteren and het vervolgens synchroon nadoen en terug-echoën. Het groepje kan de individuele ritmes vervolgens samenvoegen tot één korte, vloeiende "groepsreeks" die weerspiegelt hoe ze zich op dit moment samen willen voelen (bijvoorbeeld stabiel, alert of juist volledig ontspannen). Je kunt de groepen tot slot uitnodigen om hun gezamenlijke ritme een paar keer zachtjes te herhalen met de ogen gesloten, als een korte collectieve aardingsoefening. Een optreden voor de hele groep is absoluut niet nodig – houd het intiem, veilig en laagdrempelig

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Benadruk nadrukkelijk dat muzikaal of ritmisch talent absoluut niet vereist is.
- Houd de groepen klein en emotioneel veilig, specifiek met het oog op meer verlegen deelnemers.
- Moedig een zacht en ingetogen volume aan om zintuiglijke overprikkeling in de ruimte te voorkomen.
- Normaliseer en waardeer alle verschillende tempo's (of het nu rustig, bouncy of heel traag is).
- Stuur direct en vriendelijk bij als het omslaat in luidruchtig uiterlijk vertoon of stoerdoenerij

## AFSLUITING

"Wat vertelde je eigen persoonlijke ritme je vandaag over de actuele staat van je lichaam en je geest?"

# #15 CHALLENGE DAG

## De Geheime Doos

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging draait om emotionele veiligheid en kwetsbaarheid – het helder opmerken van wat je bewust binnenin houdt en wat er concreet in de omgeving zou moeten veranderen om het veilig genoeg te vinden om dit te kunnen delen. Door een "Geheime Doos" te ontwerpen, verkennen deelnemers hun verborgen gevoelens, diepere hoop en angsten op een veilige, puur symbolische manier, zonder de druk om daadwerkelijk alles openlijk te moeten opbiechten.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfbewustzijn, reflectie op persoonlijke grenzen, emotionele vaardigheden.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** deelnemers helpen inzicht te krijgen in wat ze verbergen, waarom ze dat doen en wat veiligheid nu echt voor hen betekent.
- **Leerresultaten:** "verborgen" delen van zichzelf identificeren en constructief reflecteren op voorwaarden die openheid voor hen mogelijk maken

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Laat deelnemers individueel hun eigen Geheime Doos maken (dit kan een echt fysiek doosje zijn of een gedetailleerde tekening op papier). Hierin plaatsen ze symbolen of specifieke woorden voor drie dingen die ze stiekem graag zouden willen dat anderen over hen wisten. Benadruk direct dat ze de binnenkant van de doos aan absoluut niemand hoeven te laten zien. Vorm vervolgens kleine groepjes van 2-4 personen.

In plaats van de inhoud van de geheimen te delen, nodig je hen nu uit om puur over de doos zelf te praten:

- Hoe ze de buitenkant hebben ontworpen en versierd (oogt het breekbaar, juist heel sterk, zwaar afgesloten of heel kleurrijk?).
- Wat voor soort symbolische "sleutel" er nodig zou zijn om de doos te mogen openen (bijvoorbeeld vriendelijkheid, geduld, tijd, humor, etc.).

Ze kunnen eventueel ook delen wat voor type persoon ze zouden vertrouwen om de doos te openen and waarom – uiteraard zonder te zeggen wat erin zit. Dit houdt de activiteit diepgaand, maar emotioneel volkomen veilig; de focus verschuift zo van 'opbiechten' naar het verkennen van vertrouwen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Maak vanaf het begin kristalhelder dat geheimen absoluut privé blijven, tenzij iemand er zelf bewust voor kiest om iets te delen.
- Moedig aan om strikt te praten over de voorwaarden voor vertrouwen, nooit over de feitelijke inhoud of details van het geheim.
- Houd de groepen klein en intiem om de emotionele veiligheid optimaal te ondersteunen.
- Normaliseer en accepteer alle varianten – of iemand nu heel veel of juist heel weinig "verborgen dingen" heeft.
- Wees alert en direct bereid om de activiteit te pauzeren of te aarden als er onverhoopt toch sterke emoties naar boven komen

## AFSLUITING

"Wat heeft je Geheime Doos je vandaag geleerd over wat jij specifiek van anderen nodig hebt om je echt veilig genoeg te voelen om helemaal jezelf te kunnen zijn?"

# #16 CHALLENGE DAG

## Conflict Terugspoelen

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging nodigt deelnemers uit om bewust een stap terug te nemen van een conflict en er van een afstandje, als een buitenstaander, naar te kijken. Door nauwkeurig op te schrijven wat er destijds werkelijk is gebeurd en vervolgens creatief te herschrijven hoe het ook had kunnen verlopen, oefenen ze met empathie, diepe zelfreflectie en het innemen van meerdere perspectieven. Het verandert passief piekeren ("ik blijf dit scenario maar herhalen in mijn hoofd") in actief leren ("dit is wat ik een volgende keer concreet anders kan doen").

- **Ontwikkelde vaardigheden:** empathie, reflectie op conflicten, perspectief nemen, emotioneel bewustzijn.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** attenter and bedachtzamer reageren bij intermenselijke conflicten stimuleren, en het bewustzijn voor de behoeften van beide kanten vergroten.
- **Leerresultaten:** haarscherp herkennen hoe specifieke acties en woorden spanning verhogen of juist verlagen, en gezondere alternatieven kunnen visualisere

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om in tweetallen of kleine groepjes van 2-4 te werken. Elke persoon kiest een waargebeurd conflict uit het eigen leven, maar ze hoeven de gevoelige details eromheen niet openlijk te delen. Ze schrijven eerst Scène 1 (hoe het destijds daadwerkelijk is misgegaan) and vervolgens Scène 2 (hoe ze achteraf wilden dat het was verlopen), inclusief een neutrale verteller of een innerlijke stem die de scène af en toe 'pauzeert' om commentaar te geven.

In de groepjes kunnen ze vervolgens:

- Alleen specifieke delen van hun scripts delen (bijvoorbeeld puur de positief geschreven versie),
- Of samen één conflict (gekozen met volledige toestemming van de inbrenger) omzetten in een gezamenlijk groeps-script. Hierbij worden ideeën gecombineerd over hoe je empathie effectief kunt tonen via lichaamstaal, bewuste pauzes and stemtoon.

Als ze zich er comfortabel bij voelen, kunnen ze Scène 2 heel lichtjes "voorlezen" of kort naspelen binnen hun eigen veilige groepje. De focus ligt hierbij puur op lichaamstaal en empathie, absoluut niet op acteertalent. Er is geen enkele behoefte aan een groot optreden voor de hele klas – houd het strikt intiem, veilig and reflecterend

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Moedig deelnemers nadrukkelijk aan om hanteerbare, alledaagse akkefietjes te kiezen, absoluut geen zware of diep traumatische conflicten.
- Houd de groepen klein om de emotionele veiligheid te garanderen.
- Maak vanaf het begin duidelijk dat details naar hartenlust veranderd, anoniem gemaakt of gefictionaliseerd mogen worden.
- Richt de groepsdiscussie volledig op het gezamenlijke leerproces, nooit op het aanwijzen van een schuldige.
- Wees alert en direct bereid om te aarden of een pauze in te lassen als de emoties onverhoopt toch hoog oplopen

## AFSLUITING

"Nu je je conflict zo hebt herschreven: wat is één ding dat je de volgende keer in het echte leven realistisch gezien anders zou willen proberen?"

# #17 CHALLENGE DAG

## Emotiemaskers

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging helpt deelnemers het gat te onderzoeken tussen wat ze vanbinnen daadwerkelijk voelen en wat ze aan de buitenkant aan de wereld laten zien. Door tastbare emotiemaskers te ontwerpen, veranderen ze onzichtbare, interne gevoelens in concrete, externe beelden. Dit maakt het voor jongeren aanzienlijk gemakkelijker om emoties te herkennen, te benoemen en er op een veilige manier over te praten.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** emotioneel bewustzijn, zelfexpressie, reflectie op het innerlijke versus uiterlijke zelf.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** de eerlijkheid over eigen emoties vergroten en het bewustzijn versterken van hoe deze worden geuit of juist subtiel worden verborgen.
- **Leerresultaten:** een sterke emotie accuraat identificeren, deze visueel representeren and constructief reflecteren op het structurele verschil tussen de innerlijke en uiterlijke ervaring.

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om individueel aan hun maskers te werken. Ze kiezen hierbij één sterke emotie en ontwerpen zowel de "buitenkant" (wat de buitenwereld normaal gesproken te zien krijgt) als de "binnenkant" (wat er zich op dat moment werkelijk vanbinnen afspeelt). Zorg voor een rijke variëteit aan materialen (papier, karton, stiften, verschillende stoffen, folie, etc.).

Zodra de maskers volledig klaar zijn, vormen ze kleine groepjes van 2-4 personen. In deze groepjes kunnen ze de volgende stappen zetten:

- Ze laten eerst alleen de buitenkant van het masker zien en laten de groepsgenoten rustig raden welke onderliggende emotie het zou kunnen vertegenwoordigen.
- Daarna onthullen ze de binnenkant en leggen ze kort en bondig uit hoe die gevoelswereld verschilt van wat men aan de buitenkant ziet.

Indien de dynamiek zich er goed voor leent, kunnen twee deelnemers ook samen als duo een "paar" maskers creëren die exact dezelfde emotie op twee totaal verschillende manieren laten zien, om vervolgens te bespreken hoe verschillend diezelfde emotie voor ieder van hen voelt.

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Normaliseer en valideer alle mogelijke emoties, absoluut niet alleen de zogenaamde "positieve" gevoelens.
- Moedig het gebruik van abstracte symbolen en kleuren aan als woorden in het begin nog te direct of spannend voelen.
- Houd de groepen klein om de emotionele veiligheid van iedereen optimaal te beschermen.
- Grijp direct en kortdurend in bij de minste vorm van plagen, lacherigheid of spotten.
- Benadruk continu dat niemand ook maar iets meer hoeft uit te leggen of te delen dan die zelf wil

## AFSLUITING

"Wat heeft je emotiemasker je vandaag laten zien over het verschil tussen hoe je je vanbinnen echt voelt en wat anderen meestal aan je zien?"

# #18 CHALLENGE DAG

## Empathiekaart

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging maakt gebruik van een heel helder en gestructureerd hulpmiddel – de empathiekaart (empathy map) – om deelnemers te helpen doelgericht uit hun eigen, vertrouwde perspectief te stappen en zich écht in te leven in de innerlijke wereld van iemand anders. In plaats van puur van buitenaf te gissen of snel te oordelen, onderzoeken ze nu heel bewust wat een ander specifiek ziet, hoort, denkt, voelt, nodig heeft en waar diegene in het dagelijks leven mee worstelt.

- 
- Ontwikkelde vaardigheden: perspectief nemen, inlevingsvermogen (empathie), sociaal bewustzijn.
- Emotionele/ontwikkelingsdoelen: impulsieve, snelle oordelen verminderen en oprechte nieuwsgierigheid en diep begrip naar anderen toe vergroten.
- Leerresultaten: helder gaan inzien dat iemands uiterlijke gedrag altijd direct verbonden is met ongeziene innerlijke behoeften, omgevingsdruk en emoties

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag elke deelnemer om een echt persoon te kiezen die ze kennen uit hun eigen omgeving (of, als dat emotioneel te gevoelig ligt, een bekend fictief personage of een archetype zoals "een gloednieuwe leerling op een vreemde school"). Ze maken eerst volledig individueel een empathiekaart en vullen de verschillende secties in met korte aantekeningen, snelle schetsen of symbolen.

Nodig hen daarna uit in kleine discussiegroepjes. Dit kan in de volgende formats:

- In tweetallen: elke persoon deelt kort en bondig een of twee specifieke delen van hun kaart (bijvoorbeeld puur de "Behoeften" of "Uitdagingen") zonder de persoon in kwestie bij naam te noemen als ze dat anoniem willen houden.
- Als hele groep: ze kiezen samen één gedeeld "type" persoon (bijv. "iemand die in de groep altijd overal grappen over maakt", of "iemand die vaak snel in de problemen komt") en maken vervolgens samen een grote, gezamenlijke empathiekaart op een flipover.

Houd in alle gevallen de focus strak op het oprecht proberen te begrijpen, nooit op het diagnosticeren, labelen of beschuldigen van de persoon

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Herinner de deelnemers er vriendelijk aan dat hun aannames er natuurlijk ook naast kunnen zitten – en dat dat volkomen oké is.
- Moedig actief aan om de beschreven persoon volledig anoniem te houden om de privacy te waarborgen.
- Grijp direct and kordaat in zodra de uitwisseling omslaat in roddelen, lacherigheid of spotten.
- Leg nadrukkelijk de nadruk op de onderliggende behoeften en uitdagingen, in plaats van te blijven hangen in "irritant gedrag".
- Houd de reflectieve toon heel open en verkennend; gebruik woorden als: "misschien", "het zou kunnen dat", of "ik stel me voor dat..."

## AFSLUITING

"Op welke manier is je eigen blik op iemand veranderd toen je probeerde je écht in te leven in diens behoeften en persoonlijke uitdagingen, in plaats van alleen maar te reageren op diens gedrag?"

# #19 CHALLENGE DAG

## Compassiekaart

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging gebruikt kleine, anonieme daden van vriendelijkheid als een ontzettend krachtige en laagdrempelige manier om empathie in de praktijk te oefenen. Het doelgericht creëren en fysiek weggeven van eenvoudige, bemoedigende boodschappen helpt deelnemers actief na te denken over de gevoelens van anderen, even helemaal buiten zichzelf te treden en aan den lijve de positieve impact te ervaren van puur geven, zonder daar ook maar iets voor terug te verwachten.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** empathie, prosociaal (helpend) gedrag, positieve emotionele expressie.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** een zorgzame, attente houding versterken en het diepe bewustzijn vergroten van hoe krachtig kleine gebaren anderen kunnen ondersteunen.
- **Leerresultaten:** glashelder gaan inzien dat korte, vriendelijke acties de stemming, het gevoel van erbij horen and de onderlinge verbinding in een groep onmiddellijk positief kunnen beïnvloeden

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om voor zichzelf minstens vijf kleine, handzame compassiekaarten te maken, voorzien van korte, oprecht positieve boodschappen en eenvoudige, mooie tekeningen of versieringen.

Nodig hen daarna uit om de volgende acties uit te voeren:

- Ze verspreiden stiekem en onopgemerkt een aantal kaarten door de ruimte, of stoppen ze rechtstreeks en anoniem in de tassen, jassen of schrijfblokken van mensen uit de groep (zonder hun eigen naam te vermelden).
- Ze bewaren of bereiden bewust een paar extra kaarten voor om deze later, buiten de workshop om, ergens achter te laten of "te droppen" (bijvoorbeeld thuis, op school of in een openbare ruimte waar dat is toegestaan).

Achteraf kunnen ze in tweetallen of kleine cirkels kort met elkaar bespreken hoe het voelde om zo bewust vriendelijkheid voor te bereiden – zowel voor mensen die ze goed kennen als voor volstrekte vreemden van wie ze de feitelijke reactie wellicht nooit met eigen ogen zullen zien.

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Moedig te allen tijde pure, oprechte boodschappen aan en kap sarcastische of ironische teksten direct af.
- Herinner hen er nadrukkelijk aan om zich absoluut niet op specifieke personen te richten op een plagende of spottende manier.
- Normaliseer en prijs de kracht van anonimiteit – het pure plezier van puur geven zonder dat de ander weet dat jij het was.
- Voorkom dat je deelnemers dwingt om de inhoud van hun gemaakte kaarten aan de hele groep te laten zien.
- Waardeer en complimenteer altijd de zichtbare inzet en intentie, absoluut niet de puur artistieke of technische kwaliteit van de tekening

## AFSLUITING

"What heeft het maken en stiekem achterlaten van deze compassiekaarten je geleerd over hoe zelfs heel kleine, stille acties een groot effect kunnen hebben op een ander – én op jezelf?"

# #20 CHALLENGE DAG

3 momenten die me hebben gevormd

## DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging helpt deelnemers om naar hun eigen levensverhaal te kijken als een betekenisvol pad vol richtinggevende keerpunten, in plaats van als een puur willekeurige opeenvolging van losse gebeurtenissen. Door drie cruciale sleutelmomenten en de bijbehorende emoties eromheen visueel in kaart te brengen, bouwen ze een helder en krachtig bewustzijn op van hoe hun verleden heeft bijgedragen aan wie ze vandaag de dag zijn. Dat diepere inzicht ondersteunt het fundamentele vertrouwen in hun eigen unieke levensreis en helpt hen bij het maken van veel bewustere keuzes in de toekomst.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfbewustzijn, diepe emotionele reflectie, betekenisgeving (meaning-making).
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** het constructieve begrip van persoonlijke keerpunten vergroten en helder inzien hoe deze direct gelinkt zijn aan identiteit en innerlijke veiligheid.
- **Leerresultaten:** cruciale levensgebeurtenissen accuraat kunnen identificeren en deze op een gezonde manier verbinden met emotionele verwerking en persoonlijke groei

## HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Elke deelnemer tekent individueel diens eigen levenspad of een tijdlijn op papier, met daarop gemarkeerd drie wezenlijke momenten, inclusief hele korte aantekeningen en abstracte emotiesymbolen. Benadruk direct vooraf dat de details van de gebeurtenissen zo vaag of zo specifiek mogen zijn als ze zelf op dit moment prettig vinden.

Vervolgens faciliteer je de uitwisseling als volgt:

- Nodig hen uit om in tweetallen of kleine, veilige cirkels te gaan zitten en benadruk dat ze alleen delen wat voor hen op dit moment honderd procent veilig voelt.
- Ze kunnen er heel bewust voor kiezen om bijvoorbeeld te praten over: slechts één specifiek moment, of puur over het getekende emotiesymbool en wat dat in grote lijnen vertegenwoordigt (bijv. "een grote verandering die me destijds veel zelfstandiger heeft gemaakt"), in plaats van het hele gedetailleerde privéverhaal te moeten opbiechten.

Je kunt hen ook vragen om puur de vorm van hun getekende levenspaden globaal met elkaar te vergelijken (zitten er bijvoorbeeld heel veel scherpe bochten in, of oogt het juist relatief vloeiend?) and te bespreken hoe verandering zich over het algemeen in hun leven manifesteert, zonder dat ze de feitelijke gebeurtenissen zelf hoeven te benoemen. Dit houdt de activiteit diep reflectief, maar beschermt de privacy maximaal

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Maak er vanaf de start een absoluut speerpunt van dat niemand specifieke, gevoelige gebeurtenissen hoeft te delen met de groep.
- Sta deelnemers nadrukkelijk toe om heel algemeen te blijven (gebruik termen als "een verandering in de gezinssituatie") in plaats van de gebeurtenis concreet te moeten benoemen.
- Ontmoedig direct dat groepsgenoten ongevraagd advies gaan geven; de focus ligt puur op respectvol en oordeelvrij naar elkaar luisteren.
- Let heel scherp op subtiele signalen van emotionele overweldiging and bied direct en rustig een pauze of afleiding aan.
- Bewaak de respectvolle, rustige en trage toon van de sessie; jaag de deelnemers absoluut niet op

## AFSLUITING

"Nu je je levenspad zo voor je ziet: wat is één ding dat je nu anders of beter begrijpt over hoe jouw verleden jou heeft gevormd tot de persoon die je vandaag bent?"

# #21 CHALLENGE DAG

## Brief vanuit Omgekeerde Rollen

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging draait volledig om het heel bewust en diepgaand stappen in het perspectief van iemand anders, bij voorkeur iemand die heel dicht bij de deelnemer staat. Door een brief aan jezelf te schrijven, maar dan volledig geschreven vanuit hun specifieke gezichtspunt, oefenen deelnemers intensief met het inbeelden van de innerlijke gevoelswereld van die ander: diens oprechte waardering, diens mogelijke zorgen en diens vaak onuitgesproken gevoelens. Het rekt het inlevingsvermogen krachtig op van een passief "ik weet in grote lijnen wel hoe zij zich voelen" naar een actief "ik ben oprecht bereid om te proberen de wereld door hun ogen te bekijken".

- **Ontwikkelde vaardigheden:** empathie, diepgaand perspectief nemen, reflectie op intermenselijke relaties.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** het wezenlijke begrip van hechte relaties verdiepen and vastgeroeste aannames uitdagen over hoe anderen ons daadwerkelijk zien.
- **Leerresultaten:** de reële gedachten en diepere gevoelens van een belangrijk ander ten opzichte van henzelf helder kunnen inbeelden en respectvol kunnen verwoorden

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Deelnemers werken in eerste instantie volledig individueel en in rust aan het schrijven van hun Brief vanuit Omgekeerde Rollen, gezien vanuit het perspectief van iemand die ze heel goed kennen. Benadruk vooraf nadrukkelijk dat deze brief persoonlijk bezit is en standaard strikt privé blijft. Voor het groeps gedeelte nodig je hen vervolgens uit in tweetallen of kleine groepjes om puur over het proces te delen, absoluut niet over de volledige, persoonlijke inhoud van de brief. Ze kunnen bijvoorbeeld heel veilig de volgende punten uitwisselen:

- Wie ze in grote lijnen hebben gekozen (bijvoorbeeld "een goede vriend" of "één van mijn ouders", uiteraard zonder namen of specifieke privédetails te hoeven noemen).
- Eén globaal thema waarvan ze zich inbeeldden dat de persoon het ofwel heel erg zou waarderen, ofwel zich er juist een beetje zorgen over zou maken (zonder de exacte zinnen letterlijk te hoeven voorlezen).
- Hoe het voelde om zo intensief in de huid van die specifieke persoon te kruipen en vanuit hen te schrijven.

Alleen als ze zich er zelf honderd procent comfortabel bij voelen, kunnen ze ervoor kiezen om één korte, volstrekt niet-gevoelige zin uit de brief voor te lezen die voor hen betekenisvol aanvoelde. Houd dit delen te allen tijde volledig vrijwillig en kader het heel strak in als puur optioneel

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Hamer continu op de absolute privacy en de volledige eigen keuzevrijheid rondom het wel of niet delen van de teksten.
- Moedig tijdens de reflectie actief het gebruik van verkennende taal aan, zoals "ik stel me voor dat...", in plaats van een stellend "ik weet zeker dat zij dit zo zien".
- Herinner hen er regelmatig aan dat dit een pure oefening in empathie en inlevingsvermogen is, absoluut niet in feitelijke, historische juistheid.
- Stop lollige grappen of cynische opmerkingen die de diepgang van de oefening ondermijnen direct op een rustige, besliste manier.
- Wees alert en direct klaar om de groep te aarden of te stabiliseren als er onverhoopt toch diepe emoties aan de oppervlakte verschijnen

## AFSLUITING

"Wat is er veranderd in hoe je naar deze specifieke persoon of naar jezelf kijkt, nu je hebt geprobeerd om een brief te schrijven vanuit hun unieke gezichtspunt?"

# #22 CHALLENGE DAG

## Door Hun Ogen

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging tilt emotioneel perspectief nemen naar een heel intens en interactief niveau: het gaat erom niet alleen passief naar het verhaal van een ander te luisteren, maar dat verhaal tijdelijk echt 'aan te trekken' alsof het je eigen ervaring is. Door met uiterste concentratie te luisteren naar een echt emotioneel moment van een groepsgenoot en dat verhaal vervolgens in de eerste persoon ("ik...") aan hen terug te vertellen, oefenen deelnemers intensief met het stappen in de innerlijke wereld van een ander. Dit zorgt voor een ongekend diepe empathie en onderlinge verbinding.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** diepe empathie, actief en onbevooroordeeld luisteren, scherp emotioneel bewustzijn.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** het fundamentele vermogen versterken om de gevoelens van anderen met de grootst mogelijke zorg te begrijpen, te respecteren and accuraat te spiegelen.
- **Leerresultaten:** gericht leren luisteren naar de onderliggende emoties in plaats van alleen naar de droge feiten, and de ervaring van een ander op een uiterst respectvolle manier kunnen herformuleren

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om een tweetal te vormen met iemand bij wie ze zich op dit moment op hun gemak voelen. Elke persoon deelt een waargebeurd, reëel moment uit hun leven waarop ze een sterke emotie voelden (ze bepalen hierbij volledig zelf hoe diep of hoe licht en alledaags dit verhaal is). De luisteraar focust zich tijdens het hele verhaal puur op de onderliggende gevoelens en stelt enkel voorzichtige, helpende vragen zoals: "Wat was voor jou het moeilijkste deel op dat moment?" of "Wat had je op dat specifieke moment het meest nodig?".

Vervolgens wisselen ze van rol: elke partner vertelt nu het zojuist gehoorde verhaal van de ander aan diegene na, maar gebruikt hierbij consequent "ik"-statements, alsof ze het op dat moment zelf hebben meegemaakt. Moedig hen nadrukkelijk aan om heel trouw te blijven aan de oprechte emotie van het verhaal en het absoluut niet theatraal te gaan dramatiseren.

Nadat beiden aan de beurt zijn geweest, bespreken de tweetallen kort onderling hoe het voelde om je eigen persoonlijke verhaal hardop uit de mond van een ander te horen in de "ik"-vorm, and of ze zich daardoor echt gezien en begrepen voelden

## TIPS FOR FACILITATORS

- Herinner hen er voor de start nogmaals nadrukkelijk aan om verhalen te kiezen die ze op dit moment oprecht oké vinden om met één iemand te delen.
- Hamer op de absolute en strikte vertrouwelijkheid (geheimhouding) van alles wat er binnen het tweetal wordt besproken.
- Moedig puur en open luisteren aan, zonder de ander te onderbreken of direct met ongevraagde oplossingen of adviezen te komen.
- Grijp direct en resoluut in bij de minste vorm van lacherigheid of grappen die het gedeelde verhaal van iemand bagatelliseren.
- Wees gedurende de hele oefening actief beschikbaar voor het geval een tweetal extra steun of een korte adempauze nodig heeft

## AFSLUITING

"Toen je je eigen persoonlijke verhaal in de 'ik'-vorm door je partner hoorde navertellen, wat merkte je toen op over hoe gezien, gehoord of begrepen je je voelde?"

# #23 CHALLENGE DAG

## Eén Object, Vele Gevoelens

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging laat op een hele tastbare en visuele manier zien hoe onze actuele emoties onze feitelijke waarneming direct beïnvloeden. Exact hetzelfde fysieke object kan namelijk totaal verschillende gevoelens uitdrukken – zoals pure vreugde, intense boosheid of diep verdriet – puur afhankelijk van de manier waarop we ervoor kiezen om ernaar te kijken. Door creatief and doelgericht te experimenteren met lichtval, afstand en de fotografische hoek, ontdekken deelnemers hoe subtiele visuele keuzes direct symbool staan voor onze innerlijke emotionele filters.

- Ontwikkelde vaardigheden: emotionele expressie, non-verbale en visuele communicatie, creatief perspectief nemen.
- Emotionele/ontwikkelingsdoelen: het diepe bewustzijn versterken van hoe sterk onze emoties de dagelijkse waarneming inkleuren, en flexibiliteit stimuleren in het uiten van gevoelens.
- Leerresultaten: creatieve en visuele tools effectief leren gebruiken om specifieke emotionele toestanden over te brengen, and emotionele verschuivingen leren herkennen via visuele perspectiefwisselingen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Deelnemers werken intensief samen in tweetallen. Elk duo kiest samen één willekeurig object uit de ruimte om hier vervolgens drie verschillende foto's van te maken – telkens met de focus op een specifieke emotie: vreugde, boosheid en verdriet. Ze wisselen elkaar hierbij systematisch af bij het regisseren en het daadwerkelijk fotograferen, and ruilen van rol na elke emotie.

Degene die op dat moment niet de camera vasthoudt, helpt actief mee te brainstormen over hoe ze dat specifieke gevoel het beste kunnen vangen met behulp van de lichtinval, de afstand tot het object en de hoek van de lens. Na afloop vergelijken de tweetallen onderling hoe hun visuele interpretaties van dezelfde emotie van elkaar verschilden. Als de tijd het toelaat, kun je alle fotosets anoniem and zonder bijschriften in de ruimte exposeren, and de rest van de groep laten raden welke emotie elke specifieke foto vertegenwoordigt. Dit is een geweldige manier om te onderzoeken hoe universeel of cultuurspecifiek we emoties visueel aflezen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Moedig wild en vrij experimenteren actief aan; het gaat om het proces, absoluut niet om het maken van de technisch perfecte foto.
- Herinner hen er continu aan om de focus scherp op de emotie te houden, niet op geavanceerde fotografische vaardigheden.
- Houd de onderlinge besprekingen in de tweetallen kort, dynamisch en puur creatief.
- Bewaak het respect in de ruimte; er mag absoluut geen oordeel geveld worden over de artistieke keuzes van andere duo's.
- Bied de deelnemers actieve opties met de verlichting in de ruimte (dimmen, felle spots gebruiken) om optimaal met de sfeer te kunnen spelen

## AFSLUITING

"What heb je vandaag ontdekt over de manier waarop een specifieke emotie de manier verandert waarop je naar exact hetzelfde object kijkt?"

# #24 CHALLENGE DAG

## Echo's van Mij

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging onderzoekt hoe anderen ons nu eigenlijk daadwerkelijk ervaren, and hoeveel verschillende "versies" van onze persoonlijkheid er tegelijkertijd bestaan in de hoofden van de mensen om ons heen. Met behulp van muziek als een veilige, abstracte spiegel merken deelnemers op waar hun eigen, vertrouwde zelfbeeld naadloos overeenkomt met – of juist fascinerend botst met – hoe anderen hen van buitenaf waarnemen. Dit opent een hele waardevolle ruimte voor diepe reflectie op identiteit, intermenselijke relaties en emotionele resonantie.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfbewustzijn, perspectief nemen, diepe emotionele reflectie.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** het structurele begrip wezenlijk verdiepen van hoe sterk iemands pure aanwezigheid and energie onbewust invloed heeft op anderen.
- **Leerresultaten:** ten volste gaan herkennen en accepteren dat er meerdere, volstrekt oprechte en verschillende perspectieven op jou als persoon harmonieus naast elkaar kunnen bestaan

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

We starten in de workshop met een behapbare miniversie van deze challenge live in de ruimte, waarna de uitgebreide "vraag 5 mensen uit je omgeving"-versie als een mooie doorlopende opdracht mee naar huis kan worden gegeven.

1. In kleine groepjes of tweetallen kiest elke participant één specifieke persoon uit hun groepje en selecteert vervolgens één nummer dat voor hen echt "als die persoon voelt" (hoe zij de energie en aanwezigheid van die groepsgenoot ervaren).
2. Ze delen de muziekkeuzes heel rustig met elkaar en leggen kort en respectvol uit waarom ze juist dat specifieke nummer hebben gekozen (denk aan de algemene sfeer, de songtekst, de energie van de melodie of een gedeelde herinnering).
3. De deelnemers noteren voor zichzelf welke elementen uit de feedback accuraat, verrassend of misschien nog volstrekt onbekend aanvoelen.

Nodig tot slot iedereen uit om na afloop van de workshop berichten te sturen naar meer mensen uit hun eigen persoonlijke omgeving (vrienden, familie) om zo in hun eigen tijd en tempo hun volledige, persoonlijke "Echo's van Mij"-afspeellijst op te bouwen volgens de originele handleiding

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Herinner hen er met klem aan om absoluut niet te grappen op een manier die voor de ander spottend, sarcastisch of pijnlijk kan aanvoelen.
- Moedig uitsluitend vriendelijke, milde en respectvolle uitleg aan (gebruik zinnen als: "dit nummer doet me heel sterk denken aan jouw rustige/bruisende energie omdat...").
- Maak vanaf het begin heel duidelijk dat deelnemers altijd het volste recht hebben om aan te geven als een gekozen nummer voor hun gevoel totaal niet bij hen past.
- Houd de uitwisseling strikt binnen de kleine, veilige subgroepjes; ga dit absoluut niet plenair voor de hele groep bespreken.
- Normaliseer eventuele gemengde of verwarde gevoelens – echt gezien worden door een ander kan soms tegelijkertijd heel fijn én een beetje vreemd of spannend aanvoelen

## AFSLUITING

"What hebben de onverwachte muziekkeuzes van andere mensen je vandaag geleerd over hoe jouw pure aanwezigheid en energie van buitenaf bekeken eigenlijk aanvoelt?"

# #25 CHALLENGE DAG

## Gedicht van Gevonden Woorden

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging gebruikt willekeurige, bestaande taal als een intuïtieve emotionele spiegel. Door puur op gevoel woorden en zinnen uit alledaags drukwerk te selecteren en volledig analoog te herschikken, ontdekken deelnemers vaak dieperliggende gevoelens en gedachten die zich op dat moment net onder hun bewuste oppervlak bevinden. Het is een heerlijke, speelse manier om de vrije intuïtie te laten spreken, nog ver voordat de strenge logica het overneemt.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** emotioneel bewustzijn, creatieve expressie, intuïtief en associatief denken.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** deelnemers effectief helpen om hun actuele innerlijke toestanden op te merken en te uiten op een volstrekt laagdrempelige, artistieke manier.
- **Leerresultaten:** schijnbaar losstaande, kriskras gevonden woorden moeiteloos kunnen verbinden met een diepe persoonlijke betekenis, en onverwachte emotionele thema's bij zichzelf leren herkennen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Zorg voor een grote, bonte mix van oude tijdschriften, kranten, folders, flyers en verpakkingen in het midden van de ruimte. Deelnemers bladeren hier individueel doorheen en verzamelen voor zichzelf snel 10 tot 20 woorden of zinnen die hen op de een of andere manier aanspreken, om hier vervolgens een kort, eigen gedicht mee te bouwen dat naadloos aansluit bij hun huidige stemming. Voor het werken in de groep kun je hen uitnodigen in kleine subgroepjes om een van de volgende formats te kiezen:

- Ze delen puur en alleen het voltooide gedicht (dus expliciet zonder het hele persoonlijke achtergrondverhaal of de context erbij te vertellen) en laten de groepsgenoten rustig reageren op welk specifiek gevoel of welk visueel beeld dit gedicht hen spontaan geeft.
- Of ze maken er een mooie groepsopdracht van: ze co-creëren samen één groot gedicht door allemaal een aantal van hun eigen uitgeknipte woorden bij te dragen aan één centrale, gedeelde pagina, om deze vervolgens in overleg samen tot een vloeiend geheel te rangschikken.

Benadruk continu dat de gedichten grammaticaal of logisch absoluut niet perfect hoeven te "kloppen" of ergens op te slaan. De focus ligt puur op de emotionele toon en de sfeer, nooit op correctheid

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Moedig een snelle, instinctieve woordkeuze aan en rem perfectionisme of te lang nadenken direct af.
- Houd de omgevings sfeer bewust heel speels, experimenteel en vrijblijvend.
- Bescherm de meer verlegen jongeren nauwkeurig – het hardop voorlezen of delen van je gedicht is en blijft altijd volledig optioneel.
- Ontmoedig zware overanalyse door groepsgenoten; blijf in de nabespreking puur bij de eerste indrukken en het directe gevoel.
- Normaliseer en omarm alle denkbare soorten gedichten: of ze nu heel grappig, een beetje duister, abstract verwarrend of juist extreem eenvoudig zijn

## AFSLUITING

"Toen je net naar je voltooide gedicht keek, welke onverwachte emotie of welk verborgen verhaal kwam er toen plotseling naar boven waarvan je niet eens wist dat het vandaag in je zat?"

# #26 CHALLENGE DAG

## Dromenvertaler

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging nodigt deelnemers uit om de puur externe, collectieve betekenis van symbolen ("wat het internet of een dromenboek zegt dat iets betekent") kritisch te vergelijken met hun eigen, diepe innerlijke betekenis ("wat ik zelf intuïtief voel dat dit symbool specifiek voor mij betekent"), aan de hand van hun eigen dromen. Het bouwt op een hele sterke manier aan kritisch denken en emotioneel bewustzijn, door jongeren direct te laten ervaren dat kant-en-klare verklaringen van buitenaf vaak de plank volledig misslaan – and dat je eigen intuïtie en creativiteit de allerhoogste prioriteit hebben bij het begrijpen van jezelf.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfreflectie, scherp kritisch denken, emotioneel bewustzijn, visuele creativiteit.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** het fundamentele vertrouwen in de eigen innerlijke ervaring krachtig versterken, terwijl men tegelijkertijd open en gezond nieuwsgierig blijft naar externe perspectieven.
- **Leerresultaten:** het gat tussen voorgekauwde interpretaties en je eigen persoonlijke waarheid haarscherp leren opmerken, and dit spanningsveld creatief kunnen uitdrukken in een kunstwerk

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Vraag deelnemers om voor zichzelf individueel een droom te noteren die ze zich nog redelijk herinneren (een klein fragment, een specifieke scène, een los symbool of puur een intens gevoel is al meer dan genoeg). Als iemand zich echt nog nooit een droom heeft herinnerd, kunnen ze ter plekke een "droomachtige", surrealistische scène verzinnen die gevoelsmatig helemaal van hen had kunnen zijn. Ze identificeren een paar opvallende symbolen uit hun droom en zoeken (tijdens de sessie als er internet/telefoons beschikbaar zijn, of vooraf als kleine huiswerkopdracht) de algemene, online dromenbetekenissen hiervan op.

Vervolgens maken ze een analogo of digitaal kunstwerk (een tekening, schilderij of collage) waarin ze heel direct reageren op die online betekenissen – door het er bijvoorbeeld intens mee eens te zijn, het keihard te ontcrachten, er een ironische draai aan te geven of het op een grappige manier te parodiëren. Voor het werken in de groep zet je hen in kleine groepjes waarin ze de volgende stappen kunnen zetten:

- Ze laten puur hun kunstwerk zien zonder de droom zelf uitgebreid te hoeven navertellen, and zeggen er simpelweg bij: "Hier zie je de formele 'Google-versie' versus hoe mijn eigen realiteit voelt."
- Of ze delen puur met elkaar hoe het voelde om je eigen intieme droomwereld zo klinisch "uitgelegd" te zien worden van buitenaf, and in hoeverre ze die interpretatie accepteerden of juist resoluut afwezen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Maak het delen van de feitelijke, inhoudelijke droomdetails gedurende de hele oefening strikt optioneel.
- Normaliseer en stimuleer een gezonde rebellie of onenigheid met de online gevonden interpretaties.
- Moedig de focus aan op het gevoel dat het kunstwerk oproept, in plaats van op het technisch "goed of mooi willen doen".
- Bied de fantasierijke "verzonnen droom"-optie proactief en enthousiast aan voor de jongeren die zich echt niets herinneren; zo voorkom je uitsluiting of prestatiedruk.
- Houd de algehele toon bewust heel licht, nuchter en nieuwsgierig; maak het absoluut niet zweverig, mystiek of pseudo-psychologisch diagnostisch

## AFSLUITING

"Wat heeft het vergelijken van de algemene 'Google-betekenis' met jouw eigen, persoonlijke gevoel over je droom je vandaag geleerd over wiens interpretatie je in het dagelijks leven uiteindelijk het meeste vertrouwt – en waarom?"

# #27 CHALLENGE DAG

## *Van Chaos naar Helderheid*

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging onderzoekt op een hele speelse manier hoe we intuïtief reageren op chaos, rommeligheid en acute onzekerheid – zowel op het witte papier voor ons als diep binnenin onszelf. Door doelgericht te beginnen met een volstrekt willekeurige, rommelige kras en deze vervolgens heel langzaam en organisch te transformeren in een herkenbaar, betekenisvol beeld, oefenen deelnemers met het ontdekken van structuur en onverwachte mogelijkheden waar er op het eerste gezicht enkel "niets of rotzooi" leek te zijn. Het is een prachtige metafoor voor emotionele regulatie: de chaos and verwarring bij jezelf opmerken, er even rustig mee kunnen zijn en het vervolgens heel zachtjes richting meer helderheid bewegen.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfbewustzijn, emotionele regulatie, creatief en out-of-the-box probleemoplossend vermogen.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** deelnemers effectief helpen om hun eigen primaire reacties op wanorde and onduidelijkheid op te merken, and een gezonde frustratietolerantie op te bouwen voor het "niet weten" aan het begin.
- **Leerresultaten:** aan den lijve ervaren hoe onbevangen spel en creativiteit een schijnbare rotzooi kunnen omzetten in diepe betekenis – zowel visueel op papier als emotioneel vanbinnen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Laat iedereen volledig individueel beginnen met de volgende twee stappen:

- Eerst zetten ze met de ogen bijna dicht een hele snelle, wilde en lekker rommelige kras op hun papier.
- Daarna nemen ze even bewust een moment pauze, kijken rustig naar de kras vanuit verschillende hoeken en transformeren deze heel langzaam met hun pen of potlood in een herkenbare vorm of afbeelding.

Voor een dynamische en verbindende groepsaanpassing probeer je de "Kraswissel-ronde":

- Vraag hen om na het voltooien van hun eerste tekening een tweede, schone pagina te pakken en daar weer een snelle, wilde kras op te zetten. Vervolgens wisselen ze deze pagina's direct uit binnen hun tweetal of kleine subgroepje.
- Elke persoon heeft nu plotseling de onvoorspelbare chaos van iemand anders voor zich liggen en krijgt de taak om juist die kras om te vormen tot een betekenisvol beeld.

Achteraf vergelijken ze de ervaringen kort met elkaar:

- Wat was voor jouw gevoel het grootste verschil tussen het werken met je eigen vertrouwde kras versus de chaos van een ander?
- Voelde je je bij de kras van de ander juist vrijer, meer geblokkeerd of stiekem veel speelser?

Houd de nabespreking lekker intiem binnen de kleine groepjes; grote, formele presentaties voor de hele klas zijn hierbij absoluut niet nodig

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Benadruk vooraf lachend en nadrukkelijk dat "lelijke" of gigantisch rommelige krasen meer dan welkom zijn; hoe chaotischer, hoe beter!
- Rem opkomend perfectionisme direct and zachtjes af – herinner hen er continu aan dat het puur om het proces draait, niet om het eindproduct.
- Houd alle groepsreacties strikt positief, open en puur nieuwsgierig; kritiek of technische beoordelingen zijn verboden.
- Normaliseer en vier het feit dat er uit exact dezelfde krasvorm door verschillende mensen totaal andere, unieke resultaten kunnen ontstaan.
- Let goed op de deelnemers die eventueel volledig vastlopen of gefrustreerd raken in de "rommelige" beginfase, en ondersteun hen met een zachte, helpende hand

## AFSLUITING

"Wat heeft jouw eerste, automatische reactie op de rommelige kras – of die nu van jezelf of van een ander was – je vandaag laten zien over hoe jij in het echte leven omgaat met onzekerheid of situaties die volledig buiten jouw controle voelen?"

# #28 CHALLENGE DAG

## De Twee Stemmen

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging helpt deelnemers om de voortdurende interne dialoog in hun eigen hoofd scherp te leren opmerken: het puur rationele, logische deel dat altijd direct heldere redenen en argumenten wil, versus het pure emotionele deel dat vaak gewoon even gehoord and gevoeld wil worden. Door heel bewust een geschreven gesprek tussen deze twee interne stemmen op papier te zetten, leren jongeren dat beide stemmen ontzettend nuttig and nodig zijn – and dat echte innerlijke balans ontstaat door oprecht naar elk van hen te luisteren, in plaats van te proberen één van de twee hardhandig het zwijgen op te leggen.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** scherp emotioneel bewustzijn, diepe zelfreflectie, effectieve regulatie en harmonisering van de innerlijke dialoog.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** intern conflict en destructieve zelfkritiek wezenlijk verminderen, and een vriendelijkere, meer evenwichtige manier opbouwen om over dagelijkse problemen na te denken.
- **Leerresultaten:** het verschil tussen puur logische versus puur emotionele primaire reacties feilloos leren herkennen, en intensief oefenen met het integreren van beide in een krachtige, "evenwichtige stem"

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Deelnemers werken in eerste instantie rustig individueel: ze kiezen een kleine, milde en goed hanteerbare situatie uit hun dagelijks leven (benadruk: absoluut niets traumatisch of zwaars) en schrijven een korte, dynamische dialoog tussen hun Logische Stem and hun Emotionele Stem, waarbij het gesprek eindigt met een heldere, liefdevolle samenvatting door hun overkoepelende Evenwichtige Stem.

Vervolgens nodigen we hen uit in tweetallen of kleine groepjes, waarbij de focus in de nabespreking strikt op de structuur van de stemmen ligt, en absoluut niet op de persoonlijke, inhoudelijke situatie zelf. Vraag hen bijvoorbeeld om puur het volgende met elkaar uit te wisselen:

- Hoe hun Logische Stem over het algemeen klinkt in hun hoofd (is die stem meestal heel streng, rustig en kalm, of juist heel koel en kritisch?).
- Hoe hun Emotionele Stem er meestal inklaapt (klinkt die stem eerder heel dramatisch, angstig en klein, of juist heel enthousiast en hoopvol?).
- Hoe hun Evenwichtige Stem vervolgens op een constructieve manier met beide partijen zou kunnen praten om de vrede te bewaren.

Als de sfeer in de groep heel goed en energiek is, kunnen ze per subgroepje ook een korte, grappige sketch of skit maken rondom een fictief, universeel scenario (zoals: "ik ben gezakt voor een rijexamen" of "een vriend reageert al urenlang niet op mijn appje") en de drie verschillende stemmen samen theatraal uitspelen. Op die manier oefenen ze intensief met deze waardevolle tool, zonder dat ze hun eigen echte privé-details op tafel hoeven te leggen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Herinner hen er voor de start absoluut aan om uitsluitend kleine, alledaagse issues te kiezen, geen diepe of zware trauma's.
- Benadruk continu dat ze de exacte, geschreven dialoog onder geen beding verplicht hoeven voor te lezen aan de groep.
- Normaliseer en verwelkom alle mogelijke soorten stemmen (of ze nu heel hard, bezorgd, absurd grappig, streng of heel rustig zijn).
- Daag het misverstand dat één van de twee stemmen (vaak de emotionele) "de grote vijand" is die we moeten elimineren, op een zachte en heldere manier uit.
- Houd de gedeelde voorbeelden tijdens de sessie bewust lekker licht en herkenbaar, maar wel reëel genoeg om betekenisvol te blijven

## AFSLUITING

"Wat heb je vandaag ontdekt over de dynamiek van je eigen innerlijke dialoog, nu je zowel je logica als je emotie eens uitgebreid de kans hebt gegeven om volwaardig uit te spreken?"

# #29 CHALLENGE DAG

## De Emotionele Lenswissel

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze uitdaging laat op een hele krachtige manier zien hoe onze actuele emoties in feite werken als gekleurde filters die de manier waarop we dagelijkse situaties interpreteren volledig inkleuren. Door exact dezelfde feitelijke gebeurtenis bewust achter elkaar te herschrijven door verschillende emotionele "lenzen", ervaren deelnemers aan den lijve hoe lenzen zoals diepe nieuwsgierigheid, gezonde trots, relativerende humor, angst of oprechte dankbaarheid het verhaal dat ze zichzelf continu in hun hoofd vertellen, compleet en radicaal kunnen transformeren.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** emotioneel bewustzijn, flexibel perspectief nemen, cognitieve flexibiliteit en omdenken.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** rigide, zwart-witdenken effectief verminderen en jongeren helpen inzien dat hun allereerste, automatische emotionele reactie op een situatie absoluut niet de enig mogelijke of ware is.
- **Leerresultaten:** ten volste leren herkennen en ervaren dat exact dezelfde objectieve gebeurtenis op talloze verschillende, even valide emotionele manieren beleefd en geïnterpreteerd kan worden

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Individueel kiest elke deelnemer één kleine, milde ergernis of een licht stressvol moment uit hun afgelopen week en schrijft heel kort en bondig op wat er feitelijk is gebeurd – en doet dit op een zo objectief en neutraal mogelijke manier.

Vervolgens vormen ze tweetallen of kleine groepjes en zetten ze de volgende stappen:

- Elke persoon kiest één specifieke emotionele lens (bijvoorbeeld puur vanuit humor of vanuit extreme nieuwsgierigheid) and herschrijft diens eigen ingebrachte situatie volledig vanuit die specifieke filter.
- Vervolgens wisselen ze de situaties binnen het tweetal uit: de partner kiest nu een andere emotionele lens (bijvoorbeeld diepe angst of juist oprechte dankbaarheid) and herschrijft de situatie van de ander volledig vanuit die nieuwe hoek.

Ze lezen vervolgens de twee verschillende versies (die van henzelf en de verrassende versie van hun partner) rustig aan elkaar voor en bespreken kort de volgende twee punten:

- Hoe veranderde de gekozen emotie de feitelijke betekenis en de impact van de gebeurtenis?
- Welke van de twee herschreven versies voelde uiteindelijk het meest helpend, bevrijdend of openend?

Benadruk dat niemand de originele, gevoelige real-life details met de hele grote groep hoeft te delen – houd de uitwisseling strikt binnen de intieme setting van het kleine groepje

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Vraag hen nadrukkelijk om uitsluitend lichte, alledaagse situaties te kiezen (zoals de bus gemist hebben of een lekke band), absoluut geen zware trauma's.
- Herinner hen eraan dat ze de namen en herkenbare details van de betrokken personen in hun verhaal naar hartenlust mogen veranderen om de privacy te beschermen.
- Moedig een speelse en theatrale overdrijving tijdens het herschrijven van de lenzen juist heel erg aan; dit laat prachtig zien hoe extreem onze emoties de realiteit soms kunnen vervormen.
- Grijp direct in als er lacherig of spottend wordt gereageerd op de specifieke lens die iemand heeft gekozen.
- Leg in de afronding de nadruk op het feit dat geen enkele geschreven versie "de absolute, enige waarheid" is; elke lens belicht simpelweg een ander deel van de werkelijkheid

## AFSLUITING

"What heb je vandaag geleerd over je eigen automatische reacties, nu je hebt gezien hoe radicaal anders exact dezelfde situatie eruit kan zien door een compleet andere emotionele lens?"

# #30 CHALLENGE DAG

## Gedachtentuin

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Onze menselijke geest produceert aan de lopende band onophoudelijk gedachten – helpende gedachten, zwaar afleidende gedachten and gedachten die eigenlijk alleen maar groter en sterker worden omdat we ze continu bewust of onbewust blijven voeden. Deze uitdaging nodigt deelnemers uit om hun eigen stroom van gedachten eens van een afstandje te observeren, alsof het zaden en planten in een tuin zijn. Sommige gedachten voeden and steunen ons, sommige putten onze energie volledig uit, and sommige hebben simpelweg gewoon wat minder van onze kostbare aandacht nodig. Door ons innerlijke leven te visualiseren als een levend landschap dat we actief zelf kunnen verzorgen en onderhouden, leren deelnemers om gedachten zonder oordeel te observeren en heel bewust te kiezen waar ze hun energie naartoe laten stromen.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** zelfbewustzijn, emotionele regulatie, metacognitie (het vermogen om na te denken over je eigen denken).
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** deelnemers effectief helpen om het wezenlijke verschil te leren zien tussen helpende en onhelpende destructieve mentale patronen.
- **Leerresultaten:** terugkerende, hardnekkige gedachten accuraat kunnen identificeren en de eigen aandacht bewust kunnen verleggen naar de gedachten die hun welzijn structureel ondersteunen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Deelnemers beginnen de oefening door voor zichzelf individueel een eenvoudige, mooie tuin te tekenen op papier. Binnen deze tuin plaatsen ze specifieke symbolen of woorden die drie heel verschillende soorten gedachten vertegenwoordigen:

- Bloemen: ondersteunende, positieve of motiverende gedachten.
- Onkruid: hardnekkige, terugkerende gedachten die energie vreten en je leegzuigen.
- Zaden: gloednieuwe gedachten, dromen of intenties die de potentie hebben om in de toekomst mooi te groeien.

Na het tekenen identificeren ze in alle stilte voor zichzelf: één specifieke bloem die ze de komende tijd heel bewust extra water willen blijven geven, één hardnekkig stuk onkruid waar ze heel bewust afstand van willen nemen, en één hoopvol zaadje dat ze met veel liefde willen gaan koesteren. Vervolgens vormen ze tweetallen of trio's en delen ze uitsluitend de specifieke delen uit hun tuin waar ze zich honderd procent comfortabel bij voelen. De taak van de luisteraar is enkel om de essentie op een ondersteunende manier terug te echoën, gebruikmakend van zinnen als: "Het klinkt alsof die specifieke bloem je momenteel heel veel kracht geeft" of "Dat zaadje voelt inderdaad als iets heel belangrijks voor je". Geen ongevraagd advies geven, niet willen oplossen of fixen – puur en alleen erkenning, validatie en warme aanwezigheid tonen

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Houd de omgevingsfeer gedurende de hele oefening heel traag, rustig en reflectief; maak er absoluut geen analytische of klinische sessie van.
- Normaliseer en relativeer het bestaan van onkruid direct; maak heel duidelijk dat werkelijk iedereen – inclusief jijzelf – volop onkruid in diens hoofd heeft.
- Model en hanteer consequent oordeelvrije taal: spreek liever over "een gedachte die momenteel heel veel van je energie vraagt" in plaats van over "een slechte of foute gedachte".
- Als een deelnemer onverhoopt toch emotioneel geraakt wordt, nodig diegene dan heel zachtjes uit om even te pauzeren and rustig adem te halen; benadruk dat absoluut niemand verplicht is om iets te delen.
- Als bepaalde groepjes onverwacht sneller klaar zijn met de opdracht, laat hen dan in stilte specifieke delen van hun getekende tuin inkleuren of met een fijne pen overtrekken als een rustgevende, extra aardingsoefening

## AFSLUITING

"Wat is één klein, concreet ding dat je deze week in het dagelijks leven kunt doen om een specifieke bloem in je hoofd extra water te geven, of om te stoppen met het onbewust voeden van een stuk onkruid?"



# ERVARINGEN UIT DE PRAKTIJK

# BESTE JONGERENWERKERS

Tijdens de looptijd van het Art-iculate project hebben we de unieke kans gehad om verschillende van deze specifieke activiteiten rechtstreeks te testen en te verfijnen in echte live workshopsettings met diverse groepen jongeren.

Deze waardevolle praktijkervaringen hebben geleid tot ontzettend inspirerende momenten, een hele sterke onderlinge betrokkenheid en diepe, betekenisvolle resultaten. Het heeft ons overduidelijk laten zien hoe enorm groot de potentie van deze tools is wanneer ze ingezet worden binnen een professioneel gefaciliteerde groepscontext. We nodigen je dan ook van harte uit om dit specifieke praktijkgedeelte uitgebreid te verkennen en volop inspiratie te putten uit onze geleerde lessen



# #1 WORKSHOP ERVARING

## Schilder Je Innerlijke Stilte

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze specifieke uitdaging richt zich volop op het cultiveren van diepe innerlijke rust en het doelgericht vertragen van de dwalende aandacht door middel van intuïtieve, visuele expressie. Veel jongeren in de huidige maatschappij ervaren helaas nog maar zelden échte, pure stilte, simpelweg omdat hun aandacht continu, 24/7, volledig in beslag wordt genomen door digitale en externe prikkels. Het schilderen van abstracte landschappen die voor hen direct verbonden zijn met het concept "innerlijke stilte", helpt jongeren enorm om deze kalme staten van zijn te externaliseren en heel bewust op te merken hoe rust en stilte nu eigenlijk daadwerkelijk voelen in hun eigen lichaam and geest – en dat volledig zonder de barrière van een verplichte verbale uitleg.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** mindfulness, scherp emotioneel bewustzijn, effectieve zelfregulatie.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** deelnemers effectief helpen om op te merken hoe pure rust voor hen persoonlijk voelt en hoe ze hier zelf actieve toegang toe kunnen krijgen.
- **Leerresultaten:** deelnemers kunnen na afloop hun eigen, unieke versie van innerlijke stilte helder omschrijven met behulp van specifieke kleuren, abstracte beelden of krachtige metaforen

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Nodig alle deelnemers uit om individueel, maar wel harmonieus samen in dezelfde fysieke ruimte te werken. Begin de sessie heel bewust met een kort, krachtig aardingsmoment (denk aan een minuut samen heel rustig ademhalen, de ogen sluiten en even puur het eigen lichaam opmerken), in plaats van een veel te lange of zweverige geleide visualisatie op te dringen.

Bied de deelnemers vooraf een aantal mooie, visueel neutrale referentiebeelden aan (zoals abstracte horizons, lege landschappen) – benadruk hierbij dat dit uitsluitend bedoeld is als losse inspiratie, absoluut niet als een strak na te schilderen template of sjabloon. De deelnemers schilderen vervolgens volledig intuïtief hun eigen unieke versie van "innerlijke stilte", gebruikmakend van kleuren, diktes en vormen die op dit moment juist voelen voor hen. Nodig hen na het schilderen uit om in tweetallen of kleine groepjes uit te wisselen: deelnemers beschrijven hun eigen beeld en vertellen wat innerlijke stilte voor hen betekent, waarbij ze naar eigen wens woorden of metaforen kunnen gebruiken. Er vindt hierbij absoluut géén interpretatie of analyse door groepsgenoten plaats; ieders werk staat op zichzelf

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Houd de algehele introductie van de sessie heel eenvoudig, nuchter en strikt non-therapeutisch.
- Onthoud jezelf er absoluut en rigoureuus van om de kunstwerken van de deelnemers ongevroegd te gaan interpreteren of psychologiseren.
- Sta een comfortabele, diepe stilte in de ruimte ten volste toe gedurende het daadwerkelijke schilderen; muziek hoeft niet altijd aan.
- Bied desgewenst een aantal mooie, open metaforen aan als een optionele, laagdrempelige taalondersteuning voor jongeren die het lastig vinden om woorden te vinden.
- Herinner de deelnemers er aan het begin en het einde aan dat het delen van hun verhaal te allen tijde volledig op basis van vrijwilligheid gebeurt

## AFSLUITING

What heb je vandaag over jezelf geleerd als het gaat om wat rust of innerlijke stilte op dit moment specifiek voor jou betekent?"



# #2 WORKSHOP ERVARING

## In de spiegel kijken

### DE THEORIE ACHTER DE UITDAGING

Deze unieke praktijkuitdaging maakt gebruik van directe, non-verbale interactie met een dier als een ontzettend krachtige en pure spiegel om te reflecteren op de eigen fysieke aanwezigheid, persoonlijke grenzen en diep zelfbewustzijn. Dieren – en paarden in het bijzonder – communiceren immers vrijwel uitsluitend via subtiele lichaamstaal en reageren direct, instinctief en vlijmscherp op de kleinste veranderingen in hun directe omgeving.

Het heel aandachtig observeren van deze directe dierlijke reacties kan deelnemers ongekend effectief helpen om hun eigen actuele staat van innerlijke spanning, rust, emotionele afstand of juist oprechte openheid te ontdekken – en dat volledig zonder ingewikkelde verbale analyses of oordelen vooraf.

- **Ontwikkelde vaardigheden:** diep zelfbewustzijn, directe emotionele regulatie, het haarscherp aanvoelen en respecteren van grenzen.
- **Emotionele/ontwikkelingsdoelen:** deelnemers effectief helpen te reflecteren op de manier waarop ze zich in het hier en nu presenteren en hoe hun energie overkomt op de buitenwereld.
- **Leerresultaten:** deelnemers zijn na afloop in staat om hun eigen actuele innerlijke toestand accuraat te beschrijven op basis van pure, feitelijke observatie in plaats van ingevulde interpretaties

### HOE DE UITDAGING AAN TE PASSEN VOOR GROEPSGEBRUIK

Belangrijke veiligheidswaarschuwing vooraf: deze specifieke activiteit mag uitsluitend en alleen worden ingezet wanneer de organisatie directe toegang heeft tot een gecertificeerde, professionele therapeut/trainer, een specifiek hiervoor getraind, uiterst rustig paard en een volledig veilige, professioneel gecontroleerde omgeving.

Er wordt altijd met slechts één deelnemer tegelijkertijd in de ring gewerkt, terwijl de overige jongeren uit de groep op een veilige, rustige afstand stilletjes and aandachtig toekijken. Nodig de actieve deelnemer uit om een strategische plaats in te nemen in de buurt van het paard (dit kan, afhankelijk van het actuele comfort- en veiligheidsniveau van de jongere, zowel binnenin de bak als net buiten de omheining zijn). De concrete taak voor de jongere is in eerste instantie om helemaal niets actief te gaan "doen" of te willen forceren, maar enkel met uiterste aandacht op te merken: hun eigen ademhaling, hun fysieke houding en de directe reactie, beweging of juist totale stilte van het paard.

Na dit korte, intense moment vraag je de deelnemer om puur te beschrijven wat hen zojuist feitelijk is opgevallen, waarbij de focus strikt ligt op objectieve observatie in plaats van ingevulde betekenis (laat hen zinnen gebruiken als: "het viel me op dat het paard twee stappen naar achteren deed toen ik mijn armen bewoog", in plaats van een geïnterpreteerd: "het paard moest me niet en wees me direct af"). De hele daaropvolgende reflectie wordt door jou als gids uitsluitend gefaciliteerd via open, uitnodigende vragen, absoluut nooit via kant-en-klare conclusies of diagnoses

## TIPS VOOR FACILITATORS

- Zet de absolute fysieke veiligheid van zowel de deelnemer, jezelf als het dier te allen tijde op de allerhoogste prioriteit.
- Onthoud jezelf er strikt van om het gedrag van het paard ongevraagd in te vullen of "plat te vertalen" voor de deelnemer.
- Kader alle opgekomen reflecties en inzichten consequent in als mooie, waardevolle metaforen, absoluut niet als vaststaande psychologische waarheden.
- Stop de activiteit onmiddellijk en zonder twijfel zodra er acute angst, paniek of diepe distress bij de jongere zichtbaar wordt.
- Benadruk vooraf nogmaals dat er vanuit het paard of de jongere absoluut geen specifieke gedragsverandering of spectaculaire reactie vereist is; stilzwijgend samenzijn is al meer dan genoeg

## AFSLUITING

"What is je vandaag over jezelf opgevallen toen je echt even helemaal vertraagde and puur objectief observeerde, in plaats van direct overal logische betekenis aan te willen geven?"





# OPMERKING VOOR JONGERENWERKERS

# BESTE JONGERENWERKERS

De verschillende methodieken en activiteiten in deze handleiding zijn specifieke, speciaal voor groepen ontwikkelde aanpassingen van het originele '30 Dagen Kunst Challenge'-boekje, dat oorspronkelijk puur is ontworpen voor individueel, zelfgestuurd thuisgebruik door jongeren. Mocht je merken dat bepaalde jongeren uit jouw groep na deze sessies de behoefte voelen om de challenges zelfstandig, in hun eigen vertrouwde tijd en op hun eigen tempo verder te verkennen, dan moedigen we je van harte aan om hen door te verwijzen naar deze originele versie. Je kunt de volledige, digitale editie van de originele 30 Dagen Kunst Challenge direct openen door op de onderstaande link te klikken of door de meegeleverde QR-code simpelweg te scannen met een smartphone

## SCAN ME



[Click Here](#)



# 05

## PARTNERS

## ***Association of Innovation and Inclusion in Education***

*Ali Yasir Bayram*  
*loffice@iiengo.org*



## ***Ragina Ltd.***

*Nadezhda Robeva*  
*ragina@ragina.net*

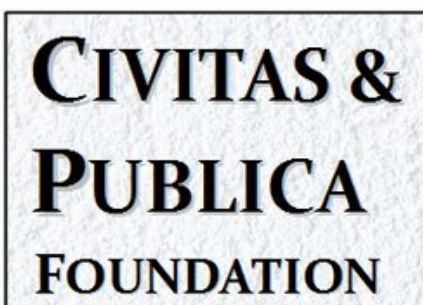
## ***Ornament Foundation***

*Seweryn Gutkowski*  
*fundacjaornament@gmail.com*



## ***Civitas&Publica Foundation***

*Alexandra Sitch*  
*projets.civitas@gmail.com*



Medegefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor aansprakelijk worden gesteld.

Dit document is uitsluitend bedoeld voor elektronisch en digitaal gebruik. Gelieve dit document niet onnodig af te drukken

---



Dit werk is officieel gelicenseerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal-licentie. Het staat u volledig vrij om het materiaal te kopiëren, te delen, aan te passen en te gebruiken voor niet-commerciële doeleinden, mits u aan de volgende strikte voorwaarden voldoet: U moet te allen tijde de nodige credit en bronvermelding geven, een directe link naar de licentie plaatsen en duidelijk aangeven of er wijzigingen aan het materiaal zijn aangebracht. U mag dit op elke redelijke manier doen, maar absoluut niet op een manier die suggereert dat de licentiegever uw specifieke gebruik direct onderschrijft. U mag dit materiaal onder geen beding gebruiken voor commerciële doeleinden

---



**Co-funded by  
the European Union**

---