

30 DAGEN

KUNST UITDAGING



**Co-funded by
the European Union**



ART-ICULATE

TABEL VAN INHOUD

- 03 Invoering**
Projectbeschrijving
- 06 Uitdaging dag #1**
Op dat moment
- 08 Uitdaging dag #2**
Boom van vertrouwen
- 10 Uitdaging dag #3**
Ik praat gewoon.
- 12 Uitdaging dag #4**
Textuurwandeling
- 14 Uitdaging dag #5**
Masker op, masker af
- 16 Uitdaging dag #6**
MindfullTime Capsule
- 18 Uitdaging dag #7**
Safespace-afspeellijst
- 20 Uitdaging dag #8**
Mijn innerlijke superkrachten
- 22 Uitdaging dag #9**
Patroon van rust
- 24 Uitdaging dag #10**
Spiegelkader van vriendelijkheid
- 26 Uitdaging dag #11**
Natuurhaiku
- 28 Uitdaging dag #12**
Vergroot uw ruimte
- 30 Uitdaging dag #13**
Safari met de vijf zintuigen
- 32 Uitdaging dag #14**
Dagelijks ritme
- 34 Uitdaging dag #15**
De geheime doos

TABEL VAN INHOUD

36 Uitdaging dag #16
Conflict Rewind

38 Uitdaging dag #17
Emotiemaskers

40 Uitdaging dag #18
Empathiekaart

42 Uitdaging dag #19
Mededogenkaart

44 Uitdaging dag #20
3 momenten die me gevormd hebben

46 Uitdaging dag #21
Brief met omgekeerde rol

48 Uitdaging dag #22
Door hun ogen

50 Uitdaging dag #23
Eén object, vele gevoelens

52 Uitdaging dag #24
Echo's van Mij

54 Uitdaging dag #25
Gedicht met gevonden woorden

56 Uitdaging dag #26
Droomvertaler

58 Uitdaging dag #27
Van chaos naar helderheid

60 Uitdaging dag #28
De Twee Stemmen

62 Uitdaging dag #29
De emotionele lenswissel

64 Uitdaging dag #30
Gedachtentuin

66 Voor de jongerenwerkers
Facilitatieversie



01

INTRODUCTIE

Welkom bij het boekje van de **30 Dagen Kunstuitdaging**, gecreëerd binnen het **Erasmus+ project Art-iculate** (Projectnummer 2024-3-NL02-KA210-YOU-000279274). Dit boekje is een uitnodiging – een zachte, laagdrempelige stap naar een persoonlijke reis van emotionele groei, creatieve expressie en bewuste zelfontdekking.

Het Art-iculate project is ontwikkeld als onderdeel van een samenwerking die zich richt op het versterken van emotionele intelligentie en zelfexpressie bij jongeren. Het onderzoekt hoe artistieke hulpmiddelen ons kunnen helpen om onszelf beter te begrijpen, in verbinding te komen met anderen en emotioneel welzijn te bevorderen. In de wereld van vandaag worstelen velen van ons met het benoemen van onze gevoelens, het op een veilige manier uiten ervan of het opbouwen van relaties gebaseerd op vertrouwen en empathie. Kunst heeft de unieke kracht om complexe verklaringen te omzeilen en ons in staat te stellen te communiceren wat woorden niet kunnen vangen. De 30 Dagen Kunstuitdaging is ontworpen als een eenvoudige, toegankelijke en boeiende manier voor iedereen – ongeacht je artistieke vaardigheden – om die kracht te ontdekken en creativiteit in te zetten als een weg naar een dieper zelfinzicht.

Gedurende 30 dagen vind je korte, begeleide artistieke opdrachten die zijn ingedeeld rond vijf hoofdthema's:

- **Emotioneel bewustzijn en expressie**
 - Activiteiten die je helpen je emoties te herkennen en er vorm aan te geven.
- **Empathie en sociale vaardigheden opbouwen**
 - Creatieve opdrachten die ruimte creëren voor het begrijpen van anderen en het versterken van onderlinge banden.
- **Mindfulness en stressverlichting**
 - Oefeningen die je laten vertragen, je geest tot rust brengen en je aandacht naar het hier en nu brengen in het dagelijks leven.
- **Positief zelfbeeld**
 - Oefeningen die zelfcompassie, zelfvertrouwen en persoonlijke waardering stimuleren.
- **Vertrouwen en emotionele veiligheid**
 - Reflecties die je helpen om je geaard, gesteund en veilig in jezelf te voelen.

Dit boekje is bedoeld om zelfstandig te gebruiken. Je hebt geen eerdere ervaring met kunst nodig, en de aanwezigheid van een begeleider is niet vereist. Elke uitdaging nodigt je uit om in je eigen tempo, op jouw eigen manier en met de materialen die je voorhanden hebt, op ontdekkingsstocht te gaan. Het doel is niet om perfecte kunstwerken af te leveren, maar om momenten van eerlijkheid, nieuwsgierigheid en emotionele verkenning te creëren.

Terwijl je door deze pagina's bladert, mag je jezelf de ruimte geven om te experimenteren, te reflecteren en je te laten verrassen. Sommige dagen zullen misschien makkelijk aanvoelen, andere dagen wat uitdagender – maar elke stap is onderdeel van een waardevol proces. We hopen dat je aan het einde van deze 30 dagen nieuwe manieren hebt ontdekt om jezelf te uiten, een dieper begrip van je emotionele belevingswereld hebt gekregen en een hernieuwde verbinding met je innerlijke stem voelt.

We zijn dankbaar dat we deze reis met je mogen delen,
Het Art-iculate Projectteam



02 UITDAGINGEN

#1 UITDAGING DAG

In het moment

BESCHRIJVING

Stap in de openbare ruimte af op iemand die bezig is met zijn of haar dagelijkse routine — een onbekende die boodschappen draagt, bij een bushalte wacht, of op straat aan het werk is. Vraag of je een foto van hen mag maken, precies zoals ze op dat moment zijn. Als ze ermee instemmen, leg dit moment dan met zorg en respect vast. Het gaat erom mensen te zien zoals ze echt zijn — niet geposeerd of als een act.

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Vraag altijd toestemming voordat je de foto neemt. Kies iemand die er voor jou interessant uitziet.
- Als de persoon er na de foto voor openstaat, stel dan een simpele vraag zoals "Hoe gaat het vandaag met u?" of "Waar denkt u aan?" Schrijf daarna één zin op waarin je je voorstelt wat ze op dat specifieke moment zouden kunnen voelen.

Tips voor succes:

- Benader de persoon met respect en vriendelijkheid, zonder druk uit te oefenen. Kies iemand waar je oprecht nieuwsgierig naar bent. Wees aanwezig in het moment en probeer de ander niet te zien als een "onderwerp", maar als een volwaardig persoon met een leven waar je helemaal niets van weet. Eén enkele, oprechte foto kan een diepe emotie overbrengen, als je dat toelaat

Optionele variatie:

- Maak na het nemen van de foto een kort geschreven stukje of een visueel werk waarin je je een dag uit het leven van deze persoon voorstelt. Wat vinden ze belangrijk? Wat dragen ze met zich mee dat niemand anders ziet? Probeer hun menselijkheid te begrijpen door middel van observatie en empathie — niet door aannames te doen

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

We lopen vaak langs mensen zonder ze echt op te merken. Deze uitdaging helpt je te oefenen in vertragen, anderen écht zien, en vreemden benaderen met empathie in plaats van met een oordeel of angst. Het vergroot je sociale zelfvertrouwen, nieuwsgierigheid en emotionele bewustzijn — en herinnert je eraan dat iedereen een verhaal heeft, zelfs in de meest alledaagse momenten

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat viel je op aan de persoon zodra je even stilstond en echt oplette? Hoe heeft dat de manier veranderd waarop je naar de mensen om je heen kijkt?

#2 UITDAGING DAG

De vertrouwensboom

BESCHRIJVING

Deze uitdaging draait om het herkennen van wie jou helpt om je veilig, geaccepteerd en gesteund te voelen. Je gaat je eigen "Vertrouwensboom" maken — een visuele weergave van de mensen, plekken of dingen in je leven die je een emotioneel veilig en geaard gevoel geven

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Teken een boom met wortels, een stam en takken.
- Schrijf of teken in de wortels de dingen die je emotionele kracht geven (bijvoorbeeld muziek, de natuur, je waarden).
- Schrijf op de stam woorden die beschrijven wat vertrouwen voor jou betekent.
- Benoem of symboliseer op de takken de mensen of ruimtes waar jij je emotioneel veilig of geaccepteerd voelt.
- Je moet ten minste 1 echt persoon of een echte plek toevoegen die je vertrouwt

Optionele variaties:

- Voeg kleuren, bladeren of symbolen toe om de emoties te laten zien die bij elk onderdeel horen.
- Maak een digitale versie of maak een collage met behulp van tijdschriften en foto's

Tips voor succes:

- Er is geen "juiste" manier om over vertrouwen te denken — begin gewoon bij hoe jij je nu voelt.
- Je mag ook huisdieren, denkbeeldige veilige plekken of zelfs je toekomstige zelf toevoegen.
- Als het moeilijk is om specifieke mensen te noemen, richt je dan op de waarden of eigenschappen die je graag van anderen zou willen voelen

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Je veilig voelen is de basis om emotioneel te kunnen groeien. Weten wie en wat jou helpt om je kalm, gerespecteerd en gehoord te voelen, bouwt zelfvertrouwen op en vermindert stress. Deze uitdaging helpt je de mensen en de steun die je al hebt te herkennen — en herinnert je eraan dat je veiligheid en zorg verdient

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat hebben de mensen of dingen in jouw vertrouwensboom met elkaar gemeen? Wat zegt dat over wat jou een veilig gevoel geeft?

#3 UITDAGING DAG

Gewoon ik die praat

BESCHRIJVING

Zet je telefoon ergens neer en neem jezelf op terwijl je praat over je dag. Vertel wat er is gebeurd, hoe je je voelde, en alles wat je nog bezighoudt. Bereid niets voor — praat gewoon eerlijk, alsof je even incheckt bij jezelf. Niemand anders hoeft het te zien

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Neem een video op waarin je minstens 2 minuten tegen jezelf praat. Zorg dat je alleen bent, spreek eerlijk en repeteer niet

Tips voor succes:

- Kies één woord dat je dag samenvat en bouw alles wat je zegt op rond dat woord.
- Gedraag je niet alsof je een optreden geeft — praat gewoon. Dit is voor jou, niet voor iemand anders. Wees eerlijk, zelfs als je gedachten er rommelig of stilletjes uitkomen. Het doel is niet om alles perfect uit te leggen, maar om vast te leggen wat er op dat moment echt speelt. Als het ongemakkelijk voelt, begin dan met een zin die je tegen een vriend zou zeggen als die vraagt hoe het met je gaat

Optionele variatie:

- Kijk de video na twee dagen terug. Maak vervolgens een tweede video waarin je uitlegt hoe je je op dat moment voelde — en of er sindsdien iets is veranderd. Kijk je er nu anders tegenaan nu er wat tijd is verstreken? Werden je gedachten sterk beïnvloed doordat je midden in de emotie van het moment zat?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Je veilig voelen is de basis om emotioneel te kunnen groeien. Weten wie en wat jou helpt om je kalm, gerespecteerd en gehoord te voelen, bouwt zelfvertrouwen op en vermindert stress. Deze uitdaging helpt je de mensen en de steun die je al hebt te herkennen — en herinnert je eraan dat je veiligheid en zorg verdient

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat hebben de mensen of dingen in jouw vertrouwensboom met elkaar gemeen? Wat zegt dat over wat jou een veilig gevoel geeft?

#4 UITDAGING DAG

Textuurwandeling

BESCHRIJVING

Maak een korte wandeling en ga op zoek naar texturen die rustgevend of interessant aanvoelen — zoals de schors van een boom, bladeren of beton. Let op hoe elke textuur je laat voelen en wat het in je naar boven brengt. Neem, indien mogelijk, een klein monstertje of stukje mee naar huis

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Maak een korte wandeling en vind ten minste 5 verschillende texturen die voor jou kalmerend, aardend of emotioneel interessant aanvoelen. Deze kunnen uit de natuur komen of door mensen gemaakt zijn.
- Probeer bij thuiskomst een collage te maken van je verzamelde texturen. Je kunt een achtergrond of landschap tekenen waarin alle textuurmonsters samenkomen als onderdeel van één plek, stemming of verhaal

Tips voor succes:

- Kies texturen die een persoonlijke connectie met je hebben, zelfs als niemand anders de betekenis ervan zou begrijpen. Een ruwe muur kan je herinneren aan een uitdaging die je hebt doorstaan; zacht mos kan voelen als een veilige deken. Probeer elke textuur stap voor stap te ervaren — begin met alleen je vingertoppen, gebruik daarna een groter deel van je hand, en voel het ten slotte met je hele handpalm. Hoe langzamer je dit doet, hoe meer je lichaam en geest zullen opmerken

Optionele variatie:

- Schrijf een kort verhaal of een stripverhaal waarin beide versies van jezelf elkaar ontmoeten en een gesprek voeren. Wat zouden ze tegen elkaar zeggen?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Deze activiteit helpt je om te vertragen en de wereld om je heen écht op te merken, textuur voor textuur. Het bevordert mindfulness door je aandacht te richten op kleine details die je normaal gesproken over het hoofd zou zien, en helpt je te oefenen om in het huidige moment te zijn in plaats van te blijven hangen in je gedachten. Je leert ook om je omgeving te verbinden met je emoties, wat je emotionele bewustzijn vergroot en je kan helpen ontdekken wat jou kalmeert of juist overweldigt. Het is een creatieve manier om jezelf beter te leren kennen door middel van aanraking, aandacht en nieuwsgierigheid

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Bij welke textuur stond je het langst stil — en waarom denk je dat deze dat effect op je had?

#5 UITDAGING DAG

Masker op, masker af

BESCHRIJVING

Maak twee theatermaskers. Eén masker dat laat zien hoe anderen jou waarnemen, en het andere hoe je jezelf ziet

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Maak beide maskers in fysieke vorm (getekend of geknutseld) en maak ze ongeveer zo groot als een echt menselijk gezicht.
- Voeg texturen of 3D-elementen toe — glad versus ruw, glanzend versus dof — om emotionele verschillen uit te drukken. Je kunt zelfs proberen een gat in het masker te maken!

Tips voor succes:

- Voeg symbolische elementen toe aan elk masker: kleine dingen die voor een ander misschien niet logisch zijn, maar voor jou een diepe betekenis hebben. Zet bijvoorbeeld op het "hoe ik mezelf zie" masker een symbool voor een herinnering, angst of kracht die verder niemand kent. Zet op het "hoe anderen mij zien" masker iets dat de manier symboliseert waarop je je onbegrepen voelt — of een eigenschap die mensen altijd als eerste opmerken

Optionele variaties:

- Schrijf een kort verhaal of stripverhaal waarin beide versies van jezelf elkaar ontmoeten en een gesprek met elkaar voeren. Wat zouden ze tegen elkaar zeggen?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Soms beseffen we niet eens hoe anders mensen ons zien vergeleken met hoe we onszelf zien. Deze activiteit helpt je om dat verschil te verkennen door middel van creativiteit en zelfexpressie. Door twee maskers te maken, kun je reflecteren op je identiteit, je sterke punten en de delen van jezelf die vaak verborgen blijven. Het versterkt je zelfbewustzijn, emotionele eerlijkheid en zelfvertrouwen. Hoe beter je jezelf begrijpt, hoe makkelijker het wordt om te beslissen welke versie van jou het meest authentiek voelt — en hoeveel je daarvan met de wereld wilt delen

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Welk masker voelde comfortabeler om te maken — en wat zegt dat over jou?

#6 UITDAGING DAG

Mindful Tijdcapsule

BESCHRIJVING

Stel je voor dat je een kalm, gelukkig moment zou kunnen bewaren en het later, wanneer het leven stressvol wordt, weer zou kunnen openen. In deze uitdaging maak je een "Mindful Tijdcapsule" — een speciaal doosje, tasje of mapje gevuld met kleine dingen die je helpen je vredig en geaard te voelen. Het is jouw persoonlijke eerstehulpset tegen stress, gemaakt door jou, speciaal voor jou!

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Zoek een klein doosje, tasje, potje of envelop om als je "tijdcapsule" te gebruiken.
- 1. Voeg ten minste vijf voorwerpen of creaties toe die je helpen je kalm, gelukkig of veilig te voelen. Bijvoorbeeld:
 2. Een opgeschreven herinnering aan een vredig moment
 3. Een tekening van een plek waar je je ontspannen voelt
 4. Een klein voorwerp (zoals een steen, blad of schelp) dat fijn is om vast te houden
 5. Een korte afspeellijst of een lijst met nummers die je tot rust brengen
 6. Een positieve quote of boodschap die je mooi vindt
 7. Een foto waar je om moet glimlachen
- Een klein stukje stof met een geruststellende textuur. Zorg ervoor dat alles in je tijdcapsule past, zodat je deze kunt openen wanneer je je gestrest of overweldigd voelt

Optionele variaties:

- Versier de buitenkant van je capsule met kleuren of ontwerpen die voor jou rustgevend aanvoelen.
- Voeg een kleine envelop toe met de tekst "Openen op een moeilijke dag" met daarin een speciale boodschap

Tips voor succes:

Kies dingen die echt iets voor je betekenen — niet zomaar willekeurige spullen. Houd het simpel — je capsule hoeft niet luxe of duur te zijn

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Het leven kan soms overweldigend aanvoelen, en je vergeet gemakkelijk de dingen die je helpen je kalm en sterk te voelen. Deze uitdaging helpt je mindfulness te oefenen door op te merken wat je vrede brengt en dit te verzamelen in een tijdscapsule voor toekomstige, moeilijkere dagen. Het helpt je vaardigheden op te bouwen om met stress om te gaan en geeft je het gevoel dat je meer controle hebt over je emoties. Bovendien is het een krachtige manier om goed voor jezelf te zorgen!

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Hoe voel je je op dit moment als je naar je tijdscapsule kijkt?

#7 UITDAGING DAG

Safespace-afspeellijst

BESCHRIJVING

Maak een persoonlijke Spotify-afspeellijst (of in een andere app) die fungeert als een veilige haven voor je geest wanneer het even tegenzit. Vul het met muziek die je kalmeert, troost of je herinnert aan je eigen kracht en waarde. Deze nummers hoeven niet per se langzaam of rustig te zijn — zolang ze emotioneel maar veilig voor je voelen. Deze afspeellijst is bedoeld voor de momenten waarop je aarding, troost of een ontsnapping nodig hebt

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Kies ten minste 7 nummers die voor jou emotioneel veilig, kalmerend of stabiliserend aanvoelen. Geef de afspeellijst een betekenisvolle naam (zoals "Adem" of "Mijn Rustige Hoekje")

Tips voor succes:

- Voeg één nummer toe dat je herinnert aan iemand die je steunt, en één nummer dat een mooie herinnering oproept. Je kunt ook een eigen omslagafbeelding ontwerpen of een korte beschrijving toevoegen. Het gaat er niet om "vrolijke" nummers te kiezen — het gaat om muziek die je als het ware vasthoudt.
- Kies nummers die je het gevoel geven dat je gezien, begrepen of getroost wordt, zelfs als je je niet oké voelt. Vertrouw op de reactie van je lichaam tijdens het luisteren — kies wat goed voelt.

Optionele variaties:

- Luister naar je afspeellijst de volgende keer dat iets je van streek maakt — en schrijf op hoe elk nummer je lichaam of emoties beïnvloedt. Welk nummer hielp het meest? Welk nummer verraste je?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Muziek kan je emotionele toestand sneller veranderen dan bijna al het andere. Het hebben van een persoonlijke afspeellijst voor moeilijke momenten geeft je een gevoel van controle, emotionele veiligheid en aarding. Het is een hulpmiddel dat je in je zak kunt dragen — een herinnering dat er zelfs midden in de chaos iets is dat jou begrijpt

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Welk nummer in je afspeellijst voelt als een hand op je schouder — en waarom?

#8 UITDAGING DAG

Mijn innerlijke superkrachten

BESCHRIJVING

We hebben allemaal speciale eigenschappen die ons maken tot wie we zijn — sommige luid en duidelijk, andere stilletjes maar krachtig. Deze uitdaging helpt je je persoonlijke sterke punten te herkennen door ze om te zetten in je eigen set "superkrachten". Je gaat een badge of poster ontwerpen die laat zien wat jou zo geweldig maakt

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Maak een lijst van 3 persoonlijke sterke punten of eigenschappen waar je trots op bent (bijv. vriendelijkheid, creativiteit, eerlijkheid, humor).
- Verander elk punt in een "superkracht" (bijv. "Ik heb de kracht van empathie", "Mijn verbeeldingskracht is niet te stoppen").
- Ontwerp een superkrachtbadge, een schild of een mini-poster die je krachten toont met behulp van woorden, tekeningen, symbolen of kleuren.
- Geef jezelf een superheldennaam als je dat wilt!

Optionele variaties:

- Maak er een draagbare badge of sticker van.
- Maak een stripverhaal waarin je jouw superkrachten in het dagelijks leven gebruikt.

Tips voor succes:

- Denk verder dan fysieke talenten — persoonlijkheidskenmerken en emotionele vaardigheden zijn ook ontzettend krachtig.
- Gebruik kleuren en symbolen die weergeven hoe elke kracht van binnen voelt.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Het herkennen en omarmen van je sterke punten helpt je bij het opbouwen van echt zelfvertrouwen. Wanneer je kunt benoemen wat jou uniek en waardevol maakt, wordt het makkelijker om uitdagingen aan te gaan, anderen te steunen en trots te zijn op wie je bent. Deze uitdaging helpt de focus te verleggen van "wat ik mis" naar "wat ik te bieden heb".

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Op welke superkracht ben je het meest trots — en hoe gebruik je deze in het echte leven?

#9 UITDAGING DAG

Patroon van rust

BESCHRIJVING

Teken een zich herhalend patroon — zoals een mandala, zentangle of een lijnenspel — om je geest te helpen focussen en je lichaam te laten ontspannen

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Je patroon moet langzaam, herhalend en rustgevend zijn.
- Er is geen goed of fout ontwerp — laat het gewoon vloeien.
- Probeer het in stilte te doen, of met rustgevende instrumentale muziek.

Tips voor succes:

- Begin met een rustige ademhaling om je hand in een stabiel ritme te laten komen.
- Laat het patroon op een natuurlijke manier groeien in plaats van alles van tevoren te plannen.
- Streef naar herhaling, niet naar perfectie; kleine variaties maken het juist rustgevender.
- Zorg voor een comfortabele en stille ruimte, zodat je geest tijdens het tekenen kan ontspannen.

Optionele variaties:

- Probeer te tekenen met je niet-dominante hand om je focus nog meer te verleggen en jezelf te dwingen langzamer te werken.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Herhalend tekenen kan stress verminderen en je hersenen helpen om te schakelen van chaos naar rust. Het brengt je in het huidige moment en geeft je geest een broodnodige pauze van het overmatig nadenken

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Hoe voelden je lichaam en geest zich tijdens en nadat je klaar was met je patroon?

#10 UITDAGING DAG

Spiegelkader van vriendelijkheid

BESCHRIJVING

Neem een echte handspiegel of teken er een op een stuk papier. Versier het kader langs de randen met bevestigende woorden, kleuren, symbolen en kleine tekeningen die je herinneren aan wie je bent op je best. Wanneer je naar jezelf kijkt, zou het kader de dingen moeten weerspiegelen die je soms vergeet: je waarde, je zachtheid, je kracht. Dit is jouw spiegel van de waarheid — niet van oordeel

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Vul de hele rand of het kader met minstens 5 positieve woorden of herinneringen. Voeg texturen toe (zoals tape, draad, glitters of stof), of gebruik uitgeknipte woorden uit tijdschriften. Je kunt ook een vriend(in) vragen om stiekem één vriendelijk woord bij te dragen.

Tips voor succes:

- Gebruik woorden of afbeeldingen die waar aanvoelen, zelfs als ze op dit moment moeilijk te geloven zijn. Denk aan dingen waar je trots op was, dingen die anderen in jou waarderen, of wat je nodig had om te horen op een dieptepunt. Deze spiegel is er niet om je te "repareren" — hij is bedoeld om je te helpen herinneren.

Optionele variaties:

- Kijk een week lang elke ochtend in de spiegel en lees één woord hardop voor. Probeer het te geloven, al is het maar voor even. Schrijf aan het einde van de week op hoe het voelde om jezelf door de lens van je eigen vriendelijke woorden te zien.

WAAROM DIT BELANGRIJK

We praten vaak tegen onszelf op manieren waarop we nooit tegen iemand om wie we geven zouden praten. Deze uitdaging helpt je om je innerlijke stem te herschrijven met behulp van creativiteit, vriendelijkheid en visuele herinneringen aan jouw waarde. Na verloop van tijd bouwt het zelfrespect en emotionele veiligheid op — met elke blik in de spiegel een stukje meer

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat is één woord dat je hebt toegevoegd waarvan je zou willen dat je het vaker geloofde? Waarom precies dat woord?

#11 UITDAGING DAG

Natuurhaiku

BESCHRIJVING

De natuur nodigt ons uit om te vertragen, adem te halen en kleine wonderen op te merken. In deze uitdaging breng je een paar minuten buiten door, kies je een natuurlijk object dat je aandacht trekt, en schrijf je er een kort gedicht over in de Japanse dichtvorm "haiku".

*Een haiku is een traditionele Japanse dichtvorm die uit drie regels bestaat. De eerste regel heeft 5 lettergrepen, de tweede 7, en de derde weer 5. Haiku's gaan vaak over de natuur of kleine, betekenisvolle momenten

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Je moet één haiku van 3 regels schrijven die het lettergreeppatroon van 5-7-5 volgt. Je gedicht moet iets uit de natuur beschrijven dat je met je zintuigen waarneemt — hoe het eruitziet, klinkt of aanvoelt.

Tips voor succes:

- Lees je haiku hardop voor om het ritme te controleren. Probeer je ogen een paar seconden te sluiten voordat je gaat schrijven om je beter te kunnen concentreren. Eenvoudigere woorden hebben vaak een sterkere impact.

Optionele variaties:

- Schrijf een tweede haiku vanuit het perspectief van het object, of combineer je gedicht met een simpele tekening of foto van wat je inspireerde

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Het schrijven van korte poëzie helpt je geest te kalmeren en je aandacht te verscherpen. Wanneer je je op de natuur concentreert — al is het maar voor een paar minuten — creëer je ruimte om te ontspannen, te reflecteren en op adem te komen

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat heb je vandaag opgemerkt waar je normaal gesproken aan voorbijloopt zonder het echt te zien?

#12 UITDAGING DAG

Vergroot uw ruimte

BESCHRIJVING

Zet langzame, instrumentale of sfeervolle muziek op. Begin met je lichaam in een gesloten houding: armen dicht tegen je borst, schouders licht opgetrokken, hoofd gebogen. Begin vanuit deze gesloten positie zachtjes te bewegen vanuit je centrum — je borst, buik of ruggengraat — en laat elke beweging langzaam naar buiten toe uitrollen. Open geleidelijk je armen, ontspan je schouders en hef je hoofd op, alsof je jezelf ontvouwt. Stel je voor dat je met elke beweging een onzichtbaar energieveld vergroot, waardoor je steeds meer ruimte voor jezelf in de wereld creëert

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Beweeg continu gedurende minstens 3 minuten en focus op een trage, vloeiende beweging die begint vanuit je centrum.
- Gebruik je ademhaling om de beweging te sturen — adem in om je ruimte te vergroten, adem uit om er zacht in te landen. Je kunt je ogen sluiten om je beter te focussen, of dit doen in een ruimte waar je je veilig voelt.

Tips voor succes:

- Denk niet na over hoe het eruitziet — focus op hoe het voelt. Dit draait om verbinding maken met je lichaam en ruimte maken voor je emoties, grenzen en aanwezigheid. Als het ongemakkelijk voelt, begin dan klein — alleen al het bewegen van je ruggengraat of schouders is een goed begin.
- Blijf stil staan als je klaar bent en merk de ruimte om je heen op. Herhaal vervolgens dezelfde beweging, maar stel je voor dat jouw energieveld iemand beschermt om wie je geeft. Wat veranderde er in hoe je bewoog en je voelde?

Optionele variaties:

- Probeer de oefening voor een spiegel te doen om te zien hoe je ruimte visueel groter wordt.
- Of herhaal de beweging op een heel ander soort muziek en merk op hoe je energie daardoor verschuift

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

We slaan stress op in ons lichaam, en soms maken we onszelf ongemerkt kleiner. Deze uitdaging helpt je door middel van bewuste beweging zowel fysieke als emotionele ruimte terug te claimen. Het vergroot je bewustzijn, verzacht spanning en geeft je een rustig moment om je geaard, aanwezig en krachtig te voelen

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Hoe voelde het om bewust ruimte in te nemen — en wat maakte het makkelijker of juist moeilijker?

#13 UITDAGING DAG

Safari met de vijf zintuigen

BESCHRIJVING

Stress kan er soms voor zorgen dat alles verward en overweldigend aanvoelt. Deze uitdaging helpt je om op de pauzeknop te drukken en terug te keren naar het hier en nu, door op een "Safari met de vijf zintuigen" te gaan. Je gaat je omgeving verkennen en letten op dingen die je kunt zien, horen, voelen, ruiken en proeven. Het is als een mini-avontuur voor je geest — en een geweldige manier om rust te vinden, waar en wanneer dan ook!

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Zoek een comfortabele plek, binnen of buiten.
- Neem een paar momenten de tijd om in stilte je omgeving te observeren.
- Maak een lijstje of noteer:
 - a. 5 dingen die je kunt zien
 - b. 4 dingen die je kunt horen
 - c. 3 dingen die je kunt voelen (aanraken)
 - d. 2 dingen die je kunt ruiken
 - e. 1 ding dat je kunt proeven (of dat je op dit moment zou willen proeven!)

Beschrijf elk item kort en let daarbij op de details (bijv. kleur, textuur, volume, temperatuur).

Optionele variaties:

- Maak foto's van de dingen die je opvallen en maak er een collage van.
- Maak van je lijstje een gedicht over jouw "safari".
- Vorm een duo met een vriend(in) en deel de ontdekkingen van jullie safari's.
- Sluit na je safari je ogen en probeer de scène in je hoofd na te bootsen, waarbij je alles beschrijft wat je je herinnert vanuit alle vijf je zintuigen

Tips voor succes:

- Neem de tijd en let echt op details, zoals kleine patronen of zachte geluidjes.
- Probeer deze uitdaging op verschillende plekken te doen, zodat je elke keer nieuwe dingen ontdekt

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Wanneer we gestrest zijn, kan onze geest blijven hangen in zorgen over het verleden of de toekomst. Deze uitdaging brengt je aandacht terug naar het huidige moment, waardoor je je kalmer en meer geaard voelt. Het is een simpele mindfulness-oefening die je overal kunt gebruiken om je lichaam te ontspannen en je geest tot rust te brengen.

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat is één ding dat je vandaag hebt opgemerkt waar je nog nooit eerder echt aandacht aan had besteed?

#14 UITDAGING DAG

Dagelijks ritme

BESCHRIJVING

Begin je dag door je eigen persoonlijke ritme te creëren met behulp van lichaamspercussie (klappen, knippen, stampen), kleine voorwerpen (het tikken van een pen, het rinkelen van sleutels), of stemgeluiden (neuriën, beats, lettergrepen). Het mag langzaam zijn, of juist snel, zacht, stevig — wat voor jou vandaag ook maar goed voelt. Herhaal het een paar keer totdat het vertrouwd voelt, en draag het de rest van de dag mentaal of fysiek met je mee als een manier om jezelf te resetten of opnieuw te centreren

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Creëer een kort ritme (5-15 seconden) door geluiden of bewegingen te gebruiken die voor jou kalmerend of aardend aanvoelen.
- Neem je ritme op met je telefoon, of maak een versie met behulp van voorwerpen om je heen (zoals een rits, een mok of een stoel). Probeer je ogen te sluiten terwijl je het ritme maakt, zodat je het dieper kunt voelen.

Tips voor succes:

- Dit gaat niet om muzikaal talent — het gaat erom jouw eigen tempo te vinden. Kies geluiden of gebaren die natuurlijk, stabiel en rustgevend voelen. Zodra je het hebt gecreëerd, kun je ernaar teruggrijpen wanneer je je gespannen of afgeleid voelt — het is als een resetknop die je altijd bij je hebt.

Optionele variaties:

- Maak verschillende ritmes voor verschillende emotionele gemoedstoestanden — eentje om te kalmeren, eentje om energie te krijgen, eentje voor focus. Leer hoe je tussen deze ritmes kunt schakelen, afhankelijk van wat je lichaam en geest gedurende de dag nodig hebben. Reflecteer op welk ritme je het vaakst gebruikt en waarom

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Je lichaam en je brein zijn altijd in beweging — maar niet altijd synchroon. Deze uitdaging helpt je mindfulness te ontwikkelen door middel van beweging en geluid, waardoor het gemakkelijker wordt om bij jezelf in te checken en je emoties te reguleren. Het is een praktische, creatieve manier om de dag met meer bewustzijn te beginnen en dichter bij jezelf te blijven wanneer het leven luid of chaotisch aanvoelt

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat voor soort ritme past vandaag het best bij je — en hoe denk je dat dat komt?

#15 UITDAGING DAG

De geheime doos

BESCHRIJVING

In deze uitdaging ga je een "Geheime Doos" ontwerpen om de dingen in op te bergen waarvan je zou willen dat mensen ze over je wisten, maar die je niet altijd hardop uitspreekt. Dit kunnen gevoelens, dromen, angsten of wensen zijn. De doos is alleen voor jou — of voor iemand die je volledig vertrouwt. Het doel is om te onderzoeken wat het betekent om je emotioneel veilig genoeg te voelen om echt jezelf te zijn

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Maak of teken een doos (echt of denkbeeldig).
- Plaats 3 dingen in de doos waarvan je zou willen dat anderen ze over jou wisten. Teken of symboliseer ze op een creatieve manier.
- Versier de doos om te laten zien hoe deze dingen voelen — zijn ze breekbaar? Krachtig? Verborgen?
- Minstens 1 van de items moet een gevoel zijn dat je vaak voor jezelf houdt.

Optionele variaties:

- Gebruik echte materialen: een klein doosje, envelop of buideltje — vul het met briefjes, notities of kleine voorwerpen.
- Schrijf een "sleutel" voor je doos: Wie zou je toevertrouwen om deze te openen? Waarom?

Tips voor succes:

- Wees eerlijk — het gaat niet om perfectie, het gaat om het ontdekken van wat echt is.
- Gebruik kleuren en songteksten om uiting te geven aan je gevoelens

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

We dragen allemaal dingen met ons mee die we niet aan de buitenwereld laten zien. Deze activiteit helpt je inzicht te krijgen in wat die dingen zijn — en hoeveel vertrouwen en ruimte je nodig hebt om je veilig te voelen. Het leert je om je eigen emoties te eren en na te denken over hoe je je openstelt naar anderen. Emotionele veiligheid begint van binnenuit

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat zou er moeten gebeuren om je veilig genoeg te voelen om iets uit je Geheime Doos met iemand anders te delen?

#16 UITDAGING DAG

Conflict Rewind

BESCHRIJVING

Denk terug aan een echt conflict dat je hebt gehad — groot of klein — en maak er een kort theaterscript van. Je gaat twee scènes schrijven: eentje die laat zien hoe het moment daadwerkelijk is verlopen, en eentje die laat zien hoe je had gewild dat het gegaan was. Gebruik dialogen en regieaanwijzingen om beide versies tot leven te brengen. Dit is jouw kans om de scène te herschrijven met meer empathie, eerlijkheid of begrip

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Schrijf twee korte scènes gebaseerd op een echt conflict — Scène 1 laat zien hoe het gebeurde, Scène 2 laat zien hoe je had gehoopt dat het ging.
- Voeg een verteller of innerlijke stem toe die de scène pauzeert om te reflecteren, uit te leggen of commentaar te geven op wat er gebeurt.

Tips voor succes:

- Begin met het opschrijven van het moment precies zoals je het je herinnert — zelfs als dat ongemakkelijk voelt. Probeer jezelf niet beter voor te doen; wees eerlijk. Stel je bij de tweede versie voor dat je kijkt naar twee mensen die ruzie hebben — wat zou je willen dat ze anders deden? Die afstand kan je helpen inzien wat er echt toe deed.

Optionele variaties:

- Focus je in de tweede versie net zoveel op de regieaanwijzingen (didascalia) als op de dialoog. Gebruik beweging, stiltes, gebaren of zelfs symbolische handelingen (zoals je omdraaien, iets laten vallen, het licht veranderen) om te laten zien wat woorden niet kunnen. Probeer regels tekst te schrappen of te herschrijven, zodat de lichaamstaal zegt wat het personage niet hardop kan uiten. Vraag jezelf af: Hoe ziet empathie eruit zonder dat het wordt uitgesproken?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

We spelen conflicten vaak opnieuw af in ons hoofd, maar nemen zelden de tijd om na te denken over wat we eigenlijk nodig hadden — of wat de ander misschien heeft gevoeld. Door het als een script te schrijven, neem je wat afstand, kun je beide kanten bekijken en je voorstellen hoe de dingen anders hadden kunnen lopen. Het bouwt empathie, zelfbewustzijn en emotionele helderheid op. Soms kan het herschrijven van de scène op papier de eerste stap zijn naar het veranderen van hoe je echte ruzies aanpakt

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Als je de geschreven scène in het echte leven had nagespeeld, hoe zou de relatie dan veranderd kunnen zijn?

#17 UITDAGING DAG

Emotiemaskers

BESCHRIJVING

Klaar om van je gevoelens kunst te maken die je kunt dragen? In deze uitdaging ontwerp je een masker dat één specifieke emotie laat zien — hetzij aan de buitenkant, hetzij verborgen aan de binnenkant. Of het nu gaat om vreugde, angst, opwinding of verdriet, je gebruikt kleuren, vormen en decoraties om dat gevoel tot leven te brengen. Je masker kan fel en opvallend zijn, donker en stormachtig, of vol verborgen geheimen. Laat je fantasie de vrije loop!

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Kies één emotie die je sterk hebt gevoeld.
- Baseer het ontwerp van je masker op een echt moment of een herinnering die verbonden is aan die emotie.
- Ontwerp het masker met:
 - a. Een ontwerp voor de buitenkant - hoe je de emotie aan de wereld toont
 - b. Een ontwerp voor de binnenkant - hoe je je van binnen voelt, maar wat je misschien verbergt
- Gebruik ten minste drie verschillende materialen of texturen (bijv. papier, verf, stof, natuurlijke elementen, folie, enz.).
- Voeg één symbool of afbeelding toe die jouw gekozen emotie vertegenwoordigt.

Optionele variaties:

- Ontwerp een tweezijdig masker: de ene kant laat zien hoe je je van binnen voelt, de andere kant laat zien hoe je het naar buiten brengt.
- Werk samen met een vriend(in) en maak een paar maskers die op een andere manier dezelfde emotie tonen.
- Gebruik gerecyclede of gevonden materialen voor een duurzame twist

TTips voor succes:

- Denk aan vormen en kleuren die bij jouw emotie passen (bijv. scherpe hoeken voor boosheid, zachte rondingen voor rust).
- Focus op het uitdrukken van het gevoel, niet op het maken van een "mooi" of perfect masker

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Soms laten we de wereld één kant van onszelf zien, maar voelen we van binnen iets heel anders. Deze uitdaging helpt je om dat verschil te onderzoeken en het op een creatieve manier te uiten. Het stimuleert je emotionele bewustzijn, zelfexpressie en zelfvertrouwen, en helpt je te begrijpen dat het oké is om emoties te voelen en te delen — zelfs de emoties die we normaal gesproken liever verbergen

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Als je masker kon praten, wat zou het dan zeggen over hoe jij je van binnen voelt?

#18 UITDAGING DAG

Empathiekaart

BESCHRIJVING

Het is makkelijk om aan te nemen dat je weet wat anderen denken of voelen, maar vaak zijn die aannames onvolledig of bevooroordeeld. In deze uitdaging gebruik je de Empathiekaart, een hulpmiddel afkomstig uit design thinking en de psychologie, om buiten je eigen perspectief te stappen en de wereld door de ogen van iemand anders te bekijken. Door in kaart te brengen wat een ander ziet, hoort, denkt, voelt, zegt en doet, oefen je gestructureerde empathie, vergroot je je sociaal bewustzijn en ontdek je hoe je authentiekere verbindingen kunt opbouwen

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Kies een persoon die je kent (een vriend(in), klasgenoot, familielid, of zelfs een fictief personage).
- Teken een grote cirkel verdeeld in zes vlakken:
 - Ziet (Wat zien ze dagelijks om zich heen?)
 - Hoort (Welke stemmen, adviezen of boodschappen beïnvloeden hen?)
 - Denkt/Voelt (Wat zouden ze van binnen geloven of waar maken ze zich zorgen over?)
 - Zegt/Doet (Wat stralen ze naar buiten toe uit?)
 - Behoeftes (Welke kernbehoeftes sturen mogelijk hun gedrag?)
 - Uitdagingen (Met welke moeilijkheden of obstakels worden ze mogelijk geconfronteerd?)
- Vul elk vlak in met notities, schetsen of symbolen.
- Reflecteer: Welke nieuwe inzichten heb ik over deze persoon gekregen? Hoe verandert dit de manier waarop ik met hen omga?

Optionele variaties:

- Werk in tweetallen: elke partner vult een empathiekaart voor de ander in, deel deze daarna en vergelijk.
- Probeer het perspectief in kaart te brengen van iemand met wie je recent een meningsverschil had.
- Gebruik kleuren, iconen of collagemateriaal om de empathiekaart expressiever te maken.

Tips voor succes:

- Wees eerlijk maar meelevend — dit gaat niet over oordelen, maar over proberen dieper te kijken.
- Richt je op mogelijkheden, niet op zekerheden. Je weet de antwoorden misschien niet zeker, en dat is oké.
- Loop je vast? Stel je dan een dag uit het leven van deze persoon voor en vul de kaart in alsof je door hun dagelijkse routine loopt

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Onderzoek in de sociale psychologie toont aan dat gestructureerd perspectief nemen vooroordelen vermindert, prosociaal gedrag vergroot en relaties versterkt. De Empathiekaart helpt deelnemers om verder te kijken dan oppervlakkige oordelen en diepere emoties, behoeften en uitdagingen te verkennen. Door dit te oefenen, kunnen jongeren sterkere vriendschappen opbouwen, conflicten effectiever oplossen en hun emotionele intelligentie vergroten

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat verraste je het meest bij het maken van de empathiekaart? Heeft het de manier waarop je deze persoon ziet veranderd, en zo ja, hoe?

#19 UITDAGING DAG

Mededogenkaart

BESCHRIJVING

Vriendelijkheid kan iemands hele dag veranderen — en daar is niet veel voor nodig. In deze uitdaging maak je kleine kaartjes met positieve, aanmoedigende boodschappen en illustraties. Daarna laat je ze achter in de openbare ruimte of geef je ze direct aan anderen om wat positiviteit te verspreiden

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Je moet ten minste 5 geïllustreerde kaarten maken, elk met een vriendelijke boodschap. Je kunt tekenen op papier, gerecycled karton of plakbriefjes.
- Houd je boodschap kort en positief, zoals "Jij doet ertoe" of "Je bent goed bezig."
- Voeg een kleine tekening of symbool toe om elke kaart persoonlijk te maken. Persoonlijke complimenten werken het beste.

Optionele variaties:

- Maak 10 kaarten en geef of verstop er elke dag eentje, een volle week lang — inclusief één kaart speciaal voor jezelf.

Tips voor succes:

- Houd de boodschappen oprecht — schrijf dingen die je zelf graag zou horen op een moeilijke dag.
- Maak elke kaart net even anders, zodat ze persoonlijk en gemeend aanvoelen.
- Leg de kaarten op plekken waar ze makkelijk opvallen — op een bankje, in een bibliotheekboek, of bij de toonbank van een café

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Anderen het gevoel geven dat ze gezien en gewaardeerd worden, versterkt empathie en gemeenschapszin. Zelfs kleine creatieve daden kunnen een grote emotionele impact hebben.

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Hoe voelde het om iets vriendelijks te geven zonder er iets voor terug te verwachten?

#20 UITDAGING DAG

3 momenten die me gevormd hebben

BESCHRIJVING

Teken een kronkelend pad van jouw leven. Markeer drie momenten die de grootste impact hebben gehad op wie je vandaag de dag bent. Laat het pad scherper buigen op de punten waar je leven grote omslagen kende. Voeg bij elk moment een korte beschrijving toe en een symbool voor de emotie die je toen voelde

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Laat 3 specifieke gebeurtenissen op je pad zien.
- Schrijf voor elk moment 1-2 zinnen: wat er gebeurde en hoe je je voelde.
- Voeg een kleur of symbool toe voor de belangrijkste emotie en geef op een schaal van 1 tot 10 aan hoe sterk dit je heeft gevormd.

Optionele variaties:

- Voeg kleine icoontjes toe voor "mensen/plekken" die verbonden zijn aan die gebeurtenissen.
- Gebruik pijlen om te laten zien welke gebeurtenissen elkaar hebben beïnvloed.
- Teken een tweede, alternatief pad voor één van de momenten: wat zou er gebeurd zijn als je een andere keuze had gemaakt?
- Schrijf een korte notitie: wat dit me heeft geleerd en hoe ik dit de komende week kan gebruiken.

Tips voor succes:

- Wees concreet: "gesprek met X", "verhuizing naar een nieuwe plek", "eerste grote mislukking/succes".
- Maak de bochten in je lijn groter bij de meest ingrijpende veranderingen

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Je leven omzetten in een visueel pad helpt je in te zien waar grote veranderingen je hebben gevormd. Het bouwt vertrouwen op in je eigen reis en laat zien hoe je emoties verbonden zijn met je persoonlijke groei. Dit maakt het makkelijker om jezelf te begrijpen, grenzen te stellen en toekomstige beslissingen met zelfvertrouwen te nemen

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Als je naar je pad kijkt, welk keerpunt voelt dan het belangrijkste voor wie je nu bent, en hoe kun je die les de komende week toepassen?

#21 UITDAGING DAG

Brief met omgekeerde rol

BESCHRIJVING

Kies iemand die dicht bij je staat: een vriend(in), ouder, broer/zus of mentor. In plaats van aan hen te schrijven, schrijf je een brief vanuit hún perspectief, alsof ze rechtstreeks aan jou schrijven. Stel je hun stem voor, hun gevoelens en de dingen die ze misschien moeilijk hardop kunnen uitspreken. Dit is jouw kans om in hun schoenen te gaan staan en jezelf door hun ogen te bekijken

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Kies één persoon die je goed kent.
- Schrijf minimaal een halve pagina en begin met "Lieve [jouw naam]...".
- Benoem wat ze mogelijk in jou waarderen, wat hen aan je opvalt, en eventueel een zorg of uitdaging die ze graag zouden willen delen.

Optionele variaties:

- Lees de brief hardop aan jezelf voor in hun "stem".
- Schrijf twee versies: één alsof ze volkomen eerlijk zijn, en een andere alsof ze zich inhouden.
- Schrijf na afloop een korte reactie terug vanuit jezelf aan hen.

Tips voor succes:

- Denk er niet te veel over na; stel je vooral hun gevoelens voor in plaats van hun exacte woorden.
- Denk aan recente situaties waarin jullie contact hadden. Wat hadden ze misschien willen zeggen, maar hebben ze niet gedaan?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

In het perspectief van een ander stappen helpt je empathie op te bouwen, relaties beter te begrijpen en je eigen aannames uit te dagen. Het traint je om onuitgesproken gevoelens te horen en te herkennen hoe anderen jou misschien werkelijk zien

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Heeft iets in je brief je verrast? Welk nieuw inzicht heb je gekregen over jezelf of over je relatie met deze persoon?

#22 UITDAGING DAG

Door hun ogen

BESCHRIJVING

Wat als je voor even in de gevoelens van iemand anders zou kunnen stappen? Voor deze uitdaging benader je één persoon — een vriend(in), broer of zus, ouder of klasgenoot — en nodig je hen uit om een verhaal te delen over een moment waarop ze een sterke emotie voelden. Vervolgens wisselen jullie van verhaal en vertellen jullie elkaars ervaring na alsof het jullie zelf is overkomen. Het is een speelse maar krachtige manier om empathie te oefenen en de wereld door de ogen van een ander te zien

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Vraag één persoon die je kent om met je mee te doen.
- Jullie delen allebei een waargebeurd moment waarop je een sterke emotie voelde (bijv. angst, blijdschap, boosheid, eenzaamheid, trots).
- Luister aandachtig naar hun verhaal en stel vragen over hoe ze zich voelden, niet alleen over wat er gebeurde.
- Wissel van verhaal en vertel de ervaring van je partner na vanuit het "ik"-perspectief, alsof het jou is overkomen (bijv. "Ik was zo zenuwachtig toen...").

Tips voor succes:

- Leg afleidingen weg en geef de ander je volledige aandacht.
- Respecteer het verhaal van je partner, het kan erg persoonlijk zijn.
- Focus eerst op de gevoelens, en daarna op de feiten.

Optionele variaties:

- Gebruik gebaren, gezichtsuitdrukkingen of dramatische stemmen tijdens het navertellen.
- Maak een snelle krabbel of teken een symbool om hun gevoelens weer te geven.
- Doe deze wissel twee keer met twee verschillende personen om verschillende perspectieven te ervaren

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Empathie groeit wanneer je oprecht het perspectief van een ander probeert aan te nemen. Door het verhaal van iemand anders na te vertellen alsof het je eigen verhaal is, oefen je in dieper luisteren en verbinding maken. Het laat zien hoe emoties een ervaring vormen en helpt je om begripvoller en steunender te worden in je relaties

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Hoe voelde het om te praten alsof je je partner was? Wat verraste je aan hun emoties — of aan die van jezelf?

#23 UITDAGING DAG

Eén object, vele gevoelens

BESCHRIJVING

Kies één alledaags voorwerp en fotografeer het drie keer op zo'n manier dat elke afbeelding krachtig een andere emotie oproept: vreugde, boosheid en verdriet. Je verandert het object zelf niet — alleen de manier waarop je ernaar kijkt — door hoek, afstand, belichting en compositie in te zetten om het gevoel te laten "spreken"

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Gebruik voor alle drie de foto's hetzelfde voorwerp. Maak drie aparte opnames: een vrolijke, een boze en een verdrietige.

Tips voor succes:

- Speel met licht: vreugde houdt van helder, open licht; boosheid kan goed werken met hard zijlicht of sterk contrast; verdriet ademt vaak in zacht, schemerig of koel licht.
- Verander je standpunt: fotografeer van bovenaf voor kwetsbaarheid, van onderaf voor kracht, of recht van voren voor eerlijkheid.
- Gebruik afstand: een wijde kadrering met veel ruimte kan vrij en vrolijk aanvoelen; een extreme close-up met een strakke uitsnede voelt gespannen of boos; een medium afstand kan eenzaam of verdrietig overkomen.
- Speel met lijnen en vormen: opwaartse diagonalen = energiek; gekartelde of kruisende lijnen = conflict; hangende rondingen of horizontale lijnen = stilte/lage energie.
- Let op je achtergrond: strak en helder voor vreugde, rommelig of chaotisch voor boosheid, leeg of gedempt voor verdriet

- **Optionele variaties:**

- Als je wilt, kun je proberen je foto's lichtjes te bewerken — pas het licht, het contrast of de kleurtinten aan om het gevoel dat je nastreeft verder te versterken

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Het doet je beseffen dat hetzelfde object op veel verschillende manieren kan worden waargenomen, afhankelijk van hoe je besluit ernaar te kijken. Door te onderzoeken hoe sfeer verandert door compositie en licht, oefen je emotionele flexibiliteit, empathie en creatieve expressie — vaardigheden die zich direct vertalen naar een dieper begrip van jezelf en anderen

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Als iemand anders deze beelden zonder bijschrift zou zien, welke emoties zouden ze dan raden — en waarom?

#24 UITDAGING DAG

Echo's van Mij

BESCHRIJVING

In deze uitdaging ga je via muziek onderzoeken hoe anderen jou waarnemen. Benader vijf verschillende mensen — vrienden, familieleden, klasgenoten of collega's — en vraag ieder van hen om je één nummer te sturen dat hen aan jou doet denken. Verzamel alle nummers in een afspeellijst genaamd "Echo's van Mij" en luister er van begin tot eind naar, alsof je jezelf ontdekt via hun oren

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Vraag het aan minstens vijf personen (je mag er meer toevoegen als je wilt). Kies een mix van mensen uit verschillende gebieden van je leven voor een completer beeld.
- Geef niet te veel uitleg — zeg gewoon: "Kun je me één nummer sturen dat je aan mij doet denken?" Laat hen vrij beslissen.
- Maak je afspeellijst in de volgorde die goed voelt en luister hem helemaal af zonder nummers over te slaan.
- Let tijdens het luisteren op je reacties: Welke nummers voelen als "jij"? Welke verrassen je of voelen onbekend?
- Schrijf achteraf je eigen interpretaties op over wat elk nummer zou kunnen onthullen over hoe anderen jou ervaren.
- Optioneel: vraag later aan elke persoon waarom ze hun nummer hebben gekozen en vergelijk hun redenen met je eigen reflecties

Optionele variaties:

- Voeg korte spraakmemo's of dagboeknotities toe tussen de nummers waarin je beschrijft hoe elk nummer je laat voelen.
- Maak een visuele omslag voor je afspeellijst met kleuren of afbeeldingen die het gevoel van deze verzameling nummers vastleggen.
- Als je het leuk vindt om te bewerken of mixen, probeer dan de overgangen tussen de nummers soepel in elkaar te laten overlopen om te symboliseren hoe deze "versies" van jou met elkaar verbonden zijn.

Tips voor succes:

- Sta open voor alles wat mensen je sturen — er is geen goed of fout antwoord.
- Luister op een moment dat je kalm bent en klaar om te reflecteren. Deze uitdaging kan onverwachte emoties naar boven brengen.
- Als het makkelijk voelt, probeer het dan uit te breiden: maak een tweede afspeellijst waarin jij voor dezelfde mensen één nummer kiest, om te laten zien hoe jij hen waarneemt

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Het laat je inzien dat dezelfde persoon — jij — op veel verschillende manieren kan worden waargenomen, en dat elk van die perspectieven oprecht is. Door jezelf te horen via de emoties en herinneringen van anderen, krijg je een dieper begrip van hoe jouw aanwezigheid in de wereld doorklinkt. Deze oefening versterkt empathie, emotionele intelligentie en het vermogen om jezelf vanuit meerdere gezichtspunten te bekijken

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Welk nummer verraste je het meest toen je naar de afspeellijst luisterde, en wat leert die verrassing je over hoe anderen jou zien?

#25 UITDAGING DAG

Gedicht met gevonden woorden

BESCHRIJVING

In deze uitdaging verander je gewone flarden tekst in een spiegel van je huidige stemming of gedachten. Met behulp van willekeurig gedrukt materiaal — oude tijdschriften, kranten, verpakkingen of notities — knip of kopieer je woorden en zinnen die je opvallen, en herschikt ze vervolgens tot een kort gedicht. Deze oefening transformeert alledaagse taal naar persoonlijke betekenis en helpt je emoties op een frisse, onverwachte manier te uiten

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Verzamel zoveel mogelijk gedrukte tekstbronnen als je kunt vinden en selecteer 10-20 woorden of korte zinnen die je aandacht trekken.
- Rangschik ze tot een kort gedicht (5-10 regels) dat weerspiegelt hoe je je op dit moment voelt.
- Lijm of schrijf ze op een pagina in een volgorde die eerlijk aanvoelt — zelfs als het op het eerste gezicht onlogisch lijkt.

Optionele variaties:

- Voeg kleine tekeningen of kleuraccenten toe rondom je gedicht om de sfeer te versterken.
- Geef het gedicht een titel met een woord dat niet in de originele materialen stond.
- Probeer het hardop voor te lezen en merk op welke emoties of beelden er naar voren komen.

Tips voor succes:

- Denk er niet te veel over na — kies woorden op basis van je intuïtie, niet op logica.
- Imperfectie is onderdeel van de kunst; willekeurigheid onthult vaak de waarheid.
- Als je geen tijdschriften hebt, kopieer dan woorden uit boeken, advertenties of zelfs bonnetjes

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Deze uitdaging traint je emotionele bewustzijn door je gevoelens te laten ontdekken waar je nog geen woorden voor had. Door taal uit onverwachte hoeken samen te voegen, oefen je in het omzetten van chaos in samenhang — een essentiële vaardigheid binnen emotionele intelligentie. Het helpt je te luisteren naar je intuïtie en uit te drukken wat er onder de oppervlakte leeft, op een creatieve manier zonder prestatiedruk

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Welke emotie of welk verhaal kwam naar voren dat je niet had verwacht te vinden in je eigen gekozen woorden?

#26 UITDAGING DAG

Droomvertaler

BESCHRIJVING

Dromen zitten vol vreemde symbolen - vallen, vliegen, je schoenen kwijtraken of een pratende kat ontmoeten. In deze uitdaging word je je eigen dromenverklaarder. Kies een droom die je je nog herinnert, zoek online naar de betekenis van de belangrijkste symbolen en maak van jouw bevindingen een kunstwerk dat het óf volledig eens is met wat je hebt gelezen, óf het juist tegenspreekt. Je gaat onderzoeken hoe de betekenis verschuift tussen wat anderen zeggen dat je droom betekent en wat jij voelt dat het betekent

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Schrijf je droom op (of de delen die je je herinnert) en markeer drie belangrijke symbolen of momenten.
- Zoek online naar hun mogelijke betekenissen en schrijf de interpretaties op die je aandacht trekken.
- Maak een kunstwerk — een tekening, collage of digitaal werk — dat jouw eigen reactie op deze betekenissen laat zien. Het kan het ermee eens zijn, het bespotten, eraan draaien of het volledig opnieuw uitvinden.

Optionele variaties:

- Maak twee panelen: één die de "Google-versie" van je droom laat zien, en één die jouw persoonlijke versie toont.
- Verwerk fragmenten van de online tekst in je kunstwerk als een collage.
- Geef je werk een sarcastische of poëtische titel geïnspireerd door de droom ("Vliegen Betekent Vrijheid? Vertel Dat Maar Aan Mijn Wekker")

Tips voor succes:

- Als je de laatste tijd geen gedenkwaardige droom hebt gehad, sla deze uitdaging dan even over en kom erop terug na je volgende droom - probeer vandaag een andere uitdaging zodat je later vers materiaal hebt.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Deze uitdaging versterkt je emotionele intelligentie door je te helpen het verschil op te merken tussen een externe interpretatie en je innerlijke waarheid. Het leert je op je intuïtie te vertrouwen, kant-en-klare betekenissen in twijfel te trekken en reflectie om te zetten in creativiteit. Door droomsymbolen in kunst te veranderen, verbind je logica met verbeelding en geef je je onderbewustzijn een stem

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Welk droomsymbool voelde het meest accuraat aan en welke voelde compleet verkeerd, maar onthulde toch iets waardevols over jezelf?

#27 UITDAGING DAG

Van chaos naar helderheid

BESCHRIJVING

Pak een pen en een leeg vel papier, en doe vervolgens iets compleet willekeurig: kras, teken onzin, teken zonder te kijken of maak gewoon een rommelige kluit van lijnen. Als je klaar bent, kijk dan goed naar de chaos en probeer deze om te vormen tot een echte afbeelding door vormen, schaduwen of details toe te voegen totdat het iets herkenbaars wordt. Dit speelse proces helpt je inzien hoe orde kan ontstaan uit wanorde, zowel op papier als in je hoofd

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Begin met 30 tot 60 seconden puur rommelig krassen — geen plan, geen controle, niet gummen.
- Neem een korte pauze, bestudeer je lijnen en zoek naar een vorm, patroon of wezen dat zich daarin verstopt.
- Gebruik een pen, potlood of kleur om de chaos om te zetten in een afbeelding — iets compleets, zelfs als het raar of grappig is.

Optionele variaties:

- Geef je voltooide tekening een titel die past bij hoe het je laat voelen.
- Probeer de uitdaging twee keer te doen: één keer als je kalm bent en één keer als je gefrustreerd bent, en vergelijk het verschil.
- Voeg een kort bijschrift of zin toe onder je tekening waarin je beschrijft welke emotie deze lijkt te bevatten

Tips voor succes:

- Streef niet naar schoonheid, maar naar ontdekking.
- Laat je leiden door je verbeelding; elke krabbel verbergt een verrassing.
- Gebruik muziek of stilte, afhankelijk van wat jou helpt om je te concentreren op de transformatie

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Deze uitdaging vergroot je zelfbewustzijn door willekeur om te zetten in betekenis. Wanneer je rommelige lijnen transformeert in een afbeelding, oefen je in het opmerken van je reacties op wanorde en gebruik je creativiteit om helderheid te scheppen uit verwarring — net zoals je in het dagelijks leven met emoties omgaat

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat onthulde je eerste reactie op de krabbel over hoe jij omgaat met chaos of onzekerheid?

#28 UITDAGING DAG

De Twee Stemmen

BESCHRIJVING

Binnenin ieder van ons woedt wel eens een klein debat: de kalme stem van de rede versus de emotionele stem die gewoon gehoord wil worden. In deze uitdaging laat je ze met elkaar praten. Kies een klein, levensecht probleem of een situatie die je bezighoudt, en schrijf een korte dialoog tussen je Logische Stem en je Emotionele Stem. Door ze allebei eerlijk te laten spreken, oefen je de balans tussen denken en voelen — de kern van emotionele intelligentie

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Kies één specifieke situatie die je dwarszit of in de war brengt.
- Schrijf een gesprek waarbij elke "stem" evenveel ruimte krijgt: de Logische Stem geeft argumenten, de Emotionele Stem uit gevoelens. Laat ze op een natuurlijke manier op elkaar reageren. Sluit de dialoog af met een korte notitie van je "Gebalanceerde Stem" — het deel van jou dat beide kanten ziet.

Tips voor succes:

- Oordeel over geen van beide kanten. Zowel logica als emotie dienen je; ze spreken alleen verschillende talen.
- Houd het kort en spontaan; 10 regels zijn genoeg om iets nieuws te ontdekken.
- Wees vriendelijk voor beide stemmen; je hoeft geen winnaar te kiezen, je leert gewoon hoe je moet luisteren.

Optionele variaties:

- Geef elke stem een persoonlijkheid: bijvoorbeeld de Logische Stem als wetenschapper, de Emotionele Stem als kunstenaar.
- Probeer de dialoog met de hand te schrijven in twee verschillende kleuren of lettertypes.
- Als je je dapper voelt, lees het dan hardop voor en wissel van toon of volume voor elke stem.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Deze oefening bouwt emotionele intelligentie op door je te leren je rationele en emotionele kanten te herkennen en te integreren. Veel innerlijke conflicten ontstaan doordat we een van de twee negeren. Door dat conflict om te zetten in een geschreven dialoog, oefen je empathie voor jezelf — en transformeer je de manier waarop je tegen jezelf praat in zelfbegrip

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Wat wilde elke stem het liefst en wat gebeurde er toen je ze elkaar eindelijk halverwege liet ontmoeten?

#29 UITDAGING DAG

De emotionele lenswissel

BESCHRIJVING

Elke emotie kleurt hoe we de wereld zien — als een getinte bril waarvan we vergeten zijn dat we hem dragen. In deze uitdaging kies je een kleine ergernis of een stressvol moment van vandaag en beeld je je dit opnieuw in door de lens van vijf verschillende emoties: nieuwsgierigheid, trots, humor, angst en dankbaarheid. Door je "emotionele lens" te verschuiven, leer je hoe een ander perspectief niet de gebeurtenis zelf verandert, maar wel jouw hele ervaring ervan

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Kies één kleine maar reële situatie die je frustreerde of van streek maakte — iets milds, niets traumatisch.
- Schrijf vijf korte versies van dat verhaal, elk verteld vanuit de stem van een andere emotie: nieuwsgierigheid, trots, humor, angst en dankbaarheid.
- Lees ze na afloop allemaal door en let op welke versie het meest waar of bevrijdend aanvoelt.

Optionele variaties:

- Illustreer elke versie met een kleur, symbool of emoji die bij de stemming past.
- Voeg zelf een zesde emotie toe — een emotie die je zelden uit.
- Deel een herschreven versie met een vriend(in) en vraag hoe zij de situatie zouden hebben gezien.

Tips voor succes:

- Houd elke herschreven versie kort, slechts een paar zinnen — het is niet de bedoeling dat je er te veel over nadent.
- Wees speels; het overdrijven van emoties kan laten zien hoe ze onze waarneming vervormen.
- Forceer geen positiviteit — het doel is bewustzijn, niet net doen alsof alles goed

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Deze oefening bouwt emotionele intelligentie op door je te helpen inzien dat emoties als filters werken: ze vormen je waarneming nog voordat je begint te denken. Leren hoe je van lens kunt wisselen geeft je flexibiliteit: de kracht om je eigen emotionele invalshoek te kiezen in plaats van erin vast te zitten. Dat is emotionele wendbaarheid in de praktijk

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Welke emotionele lens voelde het meest natuurlijk aan en welke verraste je doordat het verhaal compleet veranderde?

#30 UITDAGING DAG

Gedachtentuin

BESCHRIJVING

Je geest laat gedachten groeien zoals een tuin planten laat groeien. Sommige gedachten steunen je, kalmeren je of maken je trots, terwijl andere juist energie opslurpen, voor druk zorgen of al het andere verstikken. In deze uitdaging transformeer je je recente gedachten en emoties tot een symbolische tuin, om zo beter te begrijpen wat er gevoed moet worden en wat er gesnoeid moet worden

REGELS & TIPS

Verplicht:

- Teken een tuin op een leeg vel papier (met aarde, planten, een lucht — maak het zo gedetailleerd of simpel als je zelf wilt).
- Voeg ten minste 6 gedachten van vandaag toe als planten:
 - Steunende gedachten → sterke/gezonde planten
 - Neutrale gedachten → kleine plantjes of kiemen
 - Stressvolle of negatieve gedachten → onkruid of doornige planten
- Voeg naast elke plant toe, of teken:
 - De emotie die bij de gedachte hoort
 - Een symbool dat aangeeft of deze meer aandacht, minder aandacht, of loslaten nodig heeft

Tips voor succes:

- Wees eerlijk: geen enkele gedachte is "slecht" — ook onkruid leert ons iets.
- Emoties kunnen gemengd zijn — dat kunnen hybride planten worden.
- Als je moeite hebt om je gedachten te herinneren, zet dan om de paar uur een timer om één emotie + één gedachte te noteren

Optionele variaties:

- Voeg een sectie toe genaamd "Toekomstige Groei" waarin je 2 tot 3 gedachten tekent die je meer wilt laten groeien in je leven, zelfs als ze nu nog niet aanwezig zijn. Welke emoties zou je vaker willen voelen?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Je emotionele toestand is niet willekeurig — het groeit uit de gedachten die je dagelijks voedt. Deze uitdaging helpt je herkennen:

- welke gedachten je kracht geven
- welke gedachten je energie kosten
- wat je emoties proberen te vertellen

De tuin wordt een visuele herinnering dat emotioneel welzijn niet draait om het forceren van positiviteit, maar om het bewust kiezen van wat je water wilt geven

NEEM DE TIJD OM NA TE DENKEN OVER

Welke plant in jouw Gedachtentuin heeft op dit moment de meeste aandacht nodig, en waarom?



NOTITIE VOOR JONGERENWERKERS

BESTE JONGERENWERKERS

De oefeningen in dit boekje zijn ontworpen voor individueel en zelfstandig gebruik. Je kunt ze echter ook toepassen in workshops of groepsverband, als je dat wilt. Elke activiteit heeft een aangepaste versie met tips en begeleiding voor facilitators, jongerenwerkers en iedereen die met groepen jongeren werkt.

Je kunt de volledige "**30 Dagen Kunstuitdaging - Facilitatieversie**" bekijken door op de onderstaande link te klikken of de QR-code te scannen

SCAN ME



[Click Here](#)



04 PARTNERS

Association of Innovation and Inclusion in Education

Ali Yasir Bayram
loffice@iiengo.org



ASSOCIATION OF
INNOVATION AND INCLUSION
IN EDUCATION

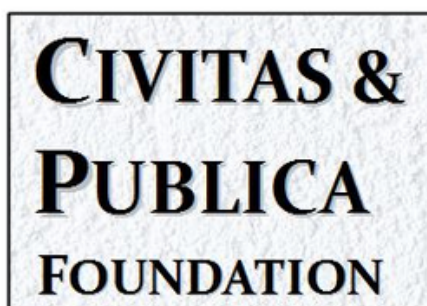


Training Centre Ragina

Nadezhda Robeva
ragina@ragina.net

Ornament Foundation

Seweryn Gutkowski
fundacjaornament@gmail.com



Civitas&Publica Foundation

Alexandra Sitch
projets.civitas@gmail.com

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor aansprakelijk worden gesteld.

Dit document is uitsluitend bedoeld voor elektronisch gebruik. Gelieve niet af te drukken