Dans: gewoon voor jezelf

Dansen stimuleert de aanmaak van endorfine.
Zet je favoriete muziek aan en beweeg erop los.
Eén nummer kan al genoeg zijn,
meer mag natuurlijk ook.

5+ minuten · iets om muziek mee te kunnen afspelen

Schrijf je vrij

Neem 10 minuten voor jezelf en leg je telefoon uit het zicht. Zet een pen op papier en haal hem er 10 minuten lang niet af. Schrijf alles op wat er in je opkomt (als er niks op komt, schrijf je dat, of desnoods maak je een lijn). Denk er niet over na en streep niets door. Blijf gewoon schrijven. Laat je verrassen door wat er ontstaat.

10+ minuten · pen, papier

Durf te lachen om jezelf

Probeer je eigen gedachten te 'horen'
als stemmetjes van buiten.
Stel je dan voor dat het een clown is,
die tegen je praat.

1 minuut, een kritische gedachte · Een kritische gedachte

Maak je hoofd leeg

Voel je je gestrest en kom je er niet uit?
Neem een pen of iets anders wat je niet kunt uitgummen,
en een stuk papier. Teken vormen, figuurtjes,
krullen of lijnen: alles wat er in je opkomt is goed.
Je kunt ook een homp klei nemen en zonder
nadenken vormen kneden.

5–15 minuten · pen & papier of: homp klei

Klop je los

Klop met een losse,
open vuist zachtjes over je lichaam:
van boven naar beneden. Doe eerst één kant
(bijv. schouder, arm, romp, been, voet).
Voel het verschil tussen de ene
en de andere kant van je lichaam.
Herhaal aan de andere kant.

5–10 minuten · een rustige plek

Boost je plezier en zelfvertrouwen

Vraag iemand ofie zin
heeft samen een superkracht te ontdekken.
Ga tegenover elkaar zitten, en spreek
af wie begint. Vertel om de beurt een eigenschap die je in
de ander waardeert. Verzin vervolgens (samen) zoveel
mogelijk dingen die passen bij deze 'superkracht' van de
'superheld'. Laat je fantasie de vrije loop, zeg nooit
'Nee' of 'Maar'; vul elkaar aan met 'Ja en...'

10+ minuten · iemand (een collega) om de oefening mee te doen

Zing samen

Samen zingen en muziek maken,
activeert de hersenstructuren die zorgen voor
sociale verbondenheid. Je zit letterlijk op dezelfde golflengte.
Het hoeft daarvoor niet mooi te klinken.
Misschien kent je collega wel dezelfde melodie
en kunnen jullie die samen zingen?

5+ minuten · je stem. Bonus: een of meer anderen (collega's)

Gezichtsacrobatiek

Ga tegenover elkaar of in een kring staan
en trek om de beurt een gek gezicht. Houd het gezicht
steeds een paar tellen vast. Doe meerdere rondes,
het wordt waarschijnlijk steeds gekker. Experimenteer met alle
mogelijke gezichtsspieren: steek je tong uit, blaas je wangen op,
rol met je ogen, grimas asymmetrisch, ...
De oefening ontspant de gezichtspieren en je geest.
Door het samen te doen, zorg je ook
nog voor humor.

5–10 minuten · één of meer collega's

Draai dit blad om.
Deze ideeën kunnen ook worden
toegepast in de begeleiding
van jongeren.

Dankbaarheidscollage

Neem een moment om je af te vragen:
waar ben ik nu dankbaar voor? Maak vervolgens
3 foto's die dat verbeelden, en/of van dingen in je
directe omgeving waar je dankbaar voor bent.
Sla de foto's op in een apart mapje en print ze
na een tijdje uit als een collage.

5–10 minuten bijvoorbeeld een week lang elke dag · camera (op je telefoon)

MindCare: Neem een pauze.

Zorg goed voor je geest

Pauzes nemen is goed voor je – dat is algemeen bekend, en toch nemen we ze zelden.

Deze poster is bedoeld om je eraan te herinneren
en aan te moedigen om regelmatig even de tijd te
nemen om adem te halen en na te denken.
Zo kan creatieve zelfzorg eruitzien:
voor jou en je omgeving.

Probeer de methoden uit en pas ze toe
in je werk met jongeren.

Als onderdeel van MindCare, een samenwerkingsproject van
bki Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.
KLAC
Gefinancierd door de Europese Unie