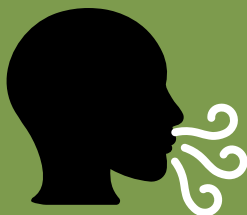


‘UIT JE HOOFD’ - TRUCJES

Geluksmaker - je goed voelen



OPZET	Met de geluksmaker ‘uit je hoofd-trucjes’ zoeken deelnemers naar manieren die hen helpen om tot rust te komen als ze last hebben van vervelende of piekerende gedachten. Het zijn trucjes om even te stoppen met malen en meer in het hier en nu te zijn.
DOEL	Deelnemers: · denken na over wat hen helpt om hun hoofd tot rust te brengen; · leren van elkaar wat voor anderen werkt; · oefenen met een paar eenvoudige trucjes om uit hun hoofd te komen.
THEMA	Gedachten loslaten
DUUR	>30 min. - hele oefening <15 min. - één onderdeel oefening
AARD	Uitwisselen – creatief – doen en ervaren – rustgevend
VOORBEREIDING	Materialen voor deelnemers afprinten: · <u>Brainstorm</u> (1x/deelnemer of per groepje van 3 deelnemers printen A4) · <u>Soepademhaling</u> (1x/deelnemer printen A4) · <u>Ademen met je vingers</u> (1x/deelnemer printen A4) · <u>Krabbelkringen</u> (1x/deelnemer printen A4) Rustige ruimte voorzien.



WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel ‘je goed voelen’.

Om je goed te voelen, helpt het als je negatieve gedachten even kan loslaten.

We hebben allemaal wel eens gedachten die blijven rondspoken, zoals:

“Ik heb iets fout gedaan” of “Hoe ga ik deze maand rondkomen?”

*Even stilstaan bij zulke gedachten mag, maar **als ze blijven hangen, kunnen ze je veel energie kosten**. Daarom is het belangrijk dat we leren om er afen toe wat afstand van te nemen, jezelf een pauze te geven van dat piekercirkeltje.*

*Een manier om dat te doen, is **door met je aandacht in het moment zelf te zijn**. Dan voel je je rustiger, je hoofd wordt helderder en vaak krijg je meer overzicht. In deze oefening zoeken we samen uit: wat helpt mij om even uit mijn hoofd te komen?*



STAPPENPLAN

1

Voorbereiding

Print voor alle deelnemers het 'uit je hoofd trucjes'- brainstormblad en de voorbeelden (soepademhaling, ademen met je vingers, krabbelkringen) af.

Zet de stoelen in een cirkel.

2

Even uit je hoofd – wat helpt jullie?

Laat de deelnemers plaatsnemen in de cirkel en vertel over het belang van tot rust komen:

*Elke dag hebben we heel veel gedachten. Soms zijn die vrolijk of fijn.
Maar vaak denken we aan dingen die we nog moeten doen, of maken we ons zorgen.
Dan raken we verstrikt in een gedachtemolen en dat is vermoeiend.
Daarom is het belangrijk om afen toe uit ons hoofd te stappen.
Dat betekent: **je aandacht terugbrengen naar wat je nu aan het doen bent.**
Zo doorbreek je het piekercirkeltje.
We gaan nu samen de trucjes verzamelen die daarbij kunnen helpen.*

Deel het 'uit je hoofd- trucjes' – brainstormblad uit. Laat deelnemers alleen, of in groepjes van drie à vier, ideeën noteren. Of schrijf als begeleider ideeën op een flap of bord.

Stel vragen zoals:

- Wat helpt jou om je gedachten of zorgen even los te laten?
- Wanneer voel jij je even helemaal in het moment?

Belangrijke instructie voor deelnemers:

- We zoeken géén oplossingen die op lange termijn niet helpen, zoals alcohol drinken.
- We zoeken enkel dingen die je zelf kunt doen, zonder afhankelijk te zijn van anderen.

Laat deelnemers na ongeveer 5 minuten hun ideeën delen.

Schrijf ze op het overzicht. Zorg voor een blad vol voorbeelden en ideeën.

Probeer concrete voorbeelden te veralgemenen tot inspirerende categorieën, bv. 'een tekening maken' → 'iets creatiefs doen'.

Sluit dit deel af met:

*"We zagen net dat er veel verschillende manieren zijn om even uit je hoofd te komen.
Wat werkt, is voor iedereen anders. Het is belangrijk dat je ontdekt wat jôu helpt.
We gaan nu samen een paar van die trucjes uitproberen."*

TRUCJE 1: ADEMEN MET JE VINGERS

1

Leg uit waarom ademhalingsoefeningen helpen:

- je richt je aandacht op je lichaam en niet op je gedachten;
- je lichaam ontspant (wanneer je stress ervaart, houd je vaak je adem in, of adem je heel oppervlakkig);
- je hebt er niets voor nodig;
- je kan het oefenen.

Een hele simpele en snelle manier om dat te doen, is de 'ademen met je vingers'-techniek. Die werkt heel goed omdat het ademhaling en aanraking combineert. Je hebt alleen maar je handen nodig om de oefening uit te voeren en je kan niets misdoen. Het is dan ook een ideale oefening voor beginners. Bovendien kan je deze techniek overal (onopvallend) toepassen: tijdens het winkelen, in de bus, of thuis met je handen onder de tafel.

2

Toon de oefening 'ademen met je vingers' (met het voorbeeldblad):

- Zet de wijsvinger van je ene hand aan de basis van je pink.
- Adem rustig in terwijl je je vinger naar boven beweegt.
- Adem uit terwijl je de vinger weer naar beneden beweegt.
- Doe dit voor elke vinger en ga dan terug.
- Herhaal zo vaak als je wilt.

Probeer de oefening samen uit.

Waarom werkt dit?

- Je brein focust op de aanraking en de ademhaling, niet op je zorgen.
- Hoe vaker je oefent, hoe beter het werkt.
- Oefen ook als je je goed voelt, dat lukt in het begin vaak beter.
- Maak een gewoonte van deze oefening door ze bijvoorbeeld elke ochtend en avond te doen, of wanneer je ergens zit te wachten.



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.



TRUCJE 2: SOEP ADEMEN

Toon tijdens het uitleggen het voorbeeld (soepademhaling).



We beelden ons in dat we een warme kom soep in onze handen hebben. En stel je maar voor dat het jouw lievelingssoep is. Hoe ruikt die soep? Welke geuren komen er allemaal naar boven? Hoe voelt het in je handen? Lekker warm, niet te heet.

En dan brengen we onze handen naar onze mond, naar onze neus. Adem eens heel langzaam in door je neus om die heerlijke soep te ruiken. Blaas dan uit door je mond om de soep nog een beetje af te koelen. Ruik nog eens door via de neus in te ademen. En blaas weer door de mond om ze af te koelen.

Herhaal dit enkele malen.

Opmerking

Deze techniek voelt soms een beetje ongemakkelijk aan in het openbaar. Doe dit dus op een plek waar je je comfortabel voelt. Bij deze oefening adem je diep en denk je aan iets fijns. De ideale combinatie om negatieve gedachten los te laten.

Hoe werkt het?

Een paar keer goed, **diep inademen** geeft een energiek gevoel omdat het onze hartslag lichtjes versnelt.

Om te ontspannen bij stress, angst, kwaadheid of verdriet is het handig om te **focussen op de uitademing**. Als je de ademhaling dieper en trager maakt, daalt niet alleen de hartslag maar ook de bloeddruk. Je kalmeert je hele systeem.

Het aloude advies 'adem in, adem uit...' blijkt vaak heel goed te werken. Geconcentreerd uitademen, kan je daardoor door een moeilijk moment helpen.



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.



TRUCJE 3: KRABELKRINGEN



'Krabbelkringen' is een trucje waarbij je het kind in jezelf terug naar boven haalt. Het is een oefening om je creativiteit in gang te zetten. Een manier om je af te leiden van je gedachten door je met iets (creatiefs) bezig te houden.

Op dit blad (krabbelkringen) staan allemaal cirkels. Je krijgt zo dadelijk eventjes de tijd om van de lege cirkels iets uniek te maken. Er staan al een paar voorbeelden op, bv. een lachend gezichtje of een wereldbol.

Probeer eens creatief te denken en van elke cirkel iets anders te maken.



VERVOLG?

Kwamen er veel leuke ideeën bij de brainstorm?

Maak er een mooie poster van! Hang die ergens op waar mensen de tijd hebben om te lezen, bijvoorbeeld op het toilet. Zo herinneren jullie elkaar eraan: je hoeft niet in je hoofd te blijven zitten.



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

