



HAHA METHODOLOGIE

Welzijn en geluksmomenten bevorderen

HANDBOEK VOOR TRAINERS



Co-funded by
the European Union

*Deze handleiding is ontwikkeld in het kader van de actie onder het Erasmus+ programma KA220-ADU – Samenwerkingspartnerschappen in het volwassenenonderwijs in het project **HaHa Happy Habits** (Identificatienummer 2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001). Deze publicatie geeft alleen de mening van de auteurs weer en de Europese Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor de inhoud ervan*

LICENTIE



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

JAAAR VAN PUBLICATIE: 2023

HAPPY HABITS PROJECTPARTNERS:

Coördinator *Élan Interculturel, Frankrijk* <http://elaninterculturel.com>
CESIE, Italië <http://cesie.org>
Associació La Xixa Teatre, Spanje <http://laxixateatre.org>
Inova Aspire B.V., Nederland www.inovaaspire.com
Institute of Development LTD, Cyprus <https://iodevelopment.eu/>

TALEN EN DOWNLOAD

Dit handboek is beschikbaar in het Engels, Spaans, Italiaans en Nederlands, Grieks en Frans op het online HAHA-platform.



Happy Habits

HAHA METHODOLOGIE

**Welzijn en geluksmomenten
bevorderen**

HANDBOEK VOOR TRAINERS



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

INDEX

1. INLEIDING.....	7
a. Het HAHA-project.....	7
b. Onderzoek.....	8
2. HOE DIT HANDBOEK TE GEBRUIKEN.....	9
a. Voor wie is dit handboek bedoeld?.....	9
b. Welke informatie vind ik in dit handboek?.....	9
c. Wat de HAHA-ervaring jou kan brengen?.....	9
d. Waar moet ik rekening mee houden bij het plannen van mijn workshop? ...	9
e. De HAHA Tool-KIT.....	9
3. SNEL OVERZICHT VAN GEWOONTEN:EEN WERK IN UITVOERING	10
Hoe gebruik je habits?.....	11
4. DE HAHA METHODE: SAMEN SOCIAAL WELZIJN BEVORDEREN DOOR CREATIEVE METHODEN	11
5. RECEPTENLIJST VAN HAHA ACTIVITEITEN.....	12



6. HAHA METHODOLOGIEËN	16
6.1. HAHA VIA THEATER	16
6.1.1. Theater van de onderdrukten	16
6.1.2. Clowning	17
6.1.3. Proceswerk.....	18
6.1.4 HAHA-activiteiten gerelateerd aan Theater	19
Het lichaam scannen	21
Inleiding tot het beeldtheater	23
Beeld en tegenbeeld	25
Regenboog van Verlangen Image	27
Inleiding tot Clown	29
Clown voor interactie	31
6.2 HAHA VIA POSITIEVE PSYCHOLOGIE	32
HAHA-activiteiten met betrekking tot positieve psychologie	34
Een heerlijke dag voor MIJ	34
Collectief schild & persoonlijke bel	36
Insta(nt) Bonheur	39
Bedankt Notitie	40
6.3 HAHA VIA DANSTHERAPIE	42
HAHA-activiteiten gerelateerd aan Danstherapie	44
Spiegels.....	44
Verhuiskoppels	45
Neem de leiding!.....	46
6.4. HAHA VIA ZELFCOMPASSIE	48
HAHA-activiteiten met betrekking tot zelfcompassie	51
Zelfcompassie pot	51
Tijd om te schetsen	52
Gratis dagboek	53
Dramatische innerlijke stem	54
6.5. HAHA VIA MINDFULNESS	56
HAHA activities related to Mindfulness	58
M&M's en huidige emoties observatie	58
De 5 zintuigen aardingstechniek	59
Mindfulness Luisteren: Interactie	61
Mindfulness Luisteren: Muziek	64
7. VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE LEERTRAJECTEN	66
8. IMPRESSUM	74





1. INLEIDING

A. HET HAHA-PROJECT

Happy Habits (HAHA) is een Erasmus+ project waar we tussen 2022 en 2024 aan hebben gewerkt. Geïnspireerd door de Covid-19 pandemie wilden we ons richten op de zonnige kant en onderzoeken hoe deze uitdagende periode een groei- en leerervaring kan worden. We zijn ervan overtuigd dat het cultiveren van geluk in ons dagelijks leven een grote impact kan hebben op andere aspecten of gebieden zoals onze werkomgeving, onze interpersoonlijke relaties, fysieke en mentale gezondheid. Hoe kunnen we gewoonten gebruiken om ons welzijn te bevorderen en periodes van angst, eenzaamheid, stress en verdriet het hoofd te bieden? Hoe kunnen we het creëren van interpersoonlijke relaties vergemakkelijken die bijdragen aan de sociale ontwikkeling en inclusie van kwetsbare groepen?

Het project werd geleid door de organisaties **Élan Interculturel** (Parijs, Frankrijk), **La Xixa Teatre** (Barcelona, Spanje), **CESIE** (Palermo, Italië), **Inova Aspire** (Nederland) en **Institute of Development LTD** (Nicosia, Cyprus).

- **Het HaHa-project had vier hoofddoelen:**
 1. Pedagogische strategieën ontwikkelen om het potentiële trauma van de Covid gezondheidscrisis te transformeren.
 2. Pedagogische middelen ontwikkelen op basis van positieve psychologie, proceswerk en clownstechnieken om de aandacht te richten op de positieve aspecten van het leven en zo de psychologische hulpbronnen van volwassenen te mobiliseren die nodig zijn om moeilijke periodes of situaties te boven te komen.
 3. De participatie en betrokkenheid van volwassen werknemers/educatief medewerkers bevorderen om het collectieve welzijn van hun publiek te garanderen en snel andere manieren te vinden om hun doelen te bereiken of aan hun behoeften te voldoen in situaties van stress en tegenspoed.
 4. Bewustwording creëren en volwassenenwerkers/opvoeders trainen in veerkrachtige ondersteuning, gebaseerd op positieve psychologie, neurowetenschap en persoonlijke ontwikkeling.

In dit handboek onderzoeken we hoe we deze problemen kunnen aanpakken met behulp van participatieve, aanpasbare en eenvoudig te gebruiken hulpmiddelen die de HaHa-methode presenteren.

B. ONDERZOEK

Het consortium van het Happy Habits-project is het erover eens dat we tijdens de Covid-19-pandemie allemaal te maken kregen met momenten van stress. Over het algemeen triggert het ervaren van onzekere situaties onze angsten en laat het ons achter met minder middelen om effectief met deze situaties om te gaan. In het vooronderzoek werden mensen betrokken bij interviews en focusgroepen om hun behoeften te bepalen en de hulpmiddelen die ze nodig zouden hebben gehad om de pandemie en de langdurige isolatie die de uitbraak van Covid-19 met zich meebracht het hoofd te bieden. De drie belangrijkste behoeften die naar voren kwamen waren:

- Hulpmiddelen en strategieën om periodes van angst, eenzaamheid, stress en verdriet het hoofd te bieden.
- Methoden om het creëren van meer creatieve en solide interpersoonlijke relaties te vergemakkelijken.
- Tools en strategieën om ruimtes te creëren, zowel online als face-to-face, om sociaal contact, dialoog en ontmoetingen tussen groepen mensen aan te moedigen.

Voor meer informatie kunt u de nationale en vergelijkende rapporten bekijken en downloaden op de projectwebsite, op de volgende link: <https://happy-habits.eu/our-findings/>. Onze methode stelt hulpmiddelen en activiteiten voor om ons meer bewust te worden van onze eigen gewoonten. HaHa wil werken aan ons vermogen om nieuwe gewoonten te ontwikkelen om uitdagende periodes aan te kunnen door onze adaptieve reacties te verbeteren.

2. HOE DIT HANDBOEK TE GEBRUIKEN



A. VOOR WIE IS DIT HANDBOEK BEDOELD?

Dit handboek is bedoeld voor trainers van volwassenen, opvoeders, maatschappelijk werkers en iedereen die werkt met volwassenen. Het handboek kan vooral nuttig zijn voor degenen die werken met volwassenen die moeilijkheden in hun leven ondervinden en die niet-formele educatie en methoden willen implementeren die te maken hebben met de integratie van nieuwe gewoonten om welzijn te ondersteunen dat kan leiden tot sociale inclusie. Dit kan worden bereikt door het ondersteunen van de interne en collectieve hulpbronnen van mensen om stressvolle situaties het hoofd te bieden en hulpbronnen voor veerkracht te ontdekken.

B. WELKE INFORMATIE VIND IK IN DIT HANDBOEK?

Het handboek is onderverdeeld in 3 hoofdstukken:

- **Inleidende teksten** om het concept gewoonten en hun relatie met stress en welzijn te introduceren.
- **De vijf belangrijkste uitgangspunten** die zijn gebruikt om de HaHa-methode te creëren met aanvullende creatieve benaderingen zoals: *Theater, Positieve Psychologie, Danstherapie, Zelfcompassie en Mindfulness*. Elk deel geeft informatie over wat, hoe en waarom de methode relevant en effectief is voor het ontwikkelen van veerkracht en middelen om stress te beheersen. In elk hoofdstuk vind je kant-en-klare, volledig uitgewerkte activiteiten gebaseerd op de Haha-methode.
- **Voorbeelden** van een volledig opleidingsplan om een leertraject voor een groep te creëren.

C. WAT DE Haha-ERVARING JOU KAN BRENGEN?

De lezer krijgt een concrete methode met activiteiten die hij kan opnemen in zijn competentiekader om sociale inclusie te bevorderen door veerkracht en middelen te vergroten om stressvolle situaties binnen zijn groep het hoofd te bieden.

D. WAAR MOET IK REKENING MEE HOUDEN BIJ HET PLANNEN VAN MIJN WORKSHOP?

Bij het uitvoeren van de activiteiten is het belangrijk om rekening te houden met het aantal deelnemers, hun achtergrond en taalvaardigheden en hun behoeften en verwachtingen. Sommige activiteiten zijn bedoeld om face-to-face uit te voeren, andere in een online setting, en weer andere kunnen aan beide worden aangepast. Lees aandachtig de beschrijving om te weten wat de meest geschikte setting is en voel je vrij om de activiteiten aan te passen aan de behoeften van je groep en de doelen die je hebt gesteld voor de sessie(s). We moedigen het ook aan om de verschillende activiteiten te mixen, zolang er maar een coherent leerproces ontstaat, zodat je als trainer in staat bent om de meeste - of alle - ontwikkelingsgebieden van Haha aan te pakken.

E. DE Haha TOOL-KIT

Hoewel dit handboek een algemeen overzicht geeft van de Haha-methode, raden we trainers aan om al het Haha-trainingsmateriaal door te nemen dat gratis beschikbaar is in het Engels, Frans, Grieks, Italiaans en Spaans op het online Haha-platform.

3. SNEL OVERZICHT VAN GEWOONTEN: EEN WERK IN UITVOERING

Gewoonten zijn automatische acties die op lange termijn worden ontwikkeld om de initiële motivatie te vervangen, de sleutel tot gewoonteontwikkeling is herhaling. Zelfs als gewoontes

gedefinieerd kunnen worden als automatische acties, zijn we perfect in staat om ze te veranderen, op te geven of nieuwe te ontwikkelen. De eerste stap is **bewustwording**: hoe ontwikkelen we eigenlijk een gewoonte? Wat zijn de belangrijkste elementen van het proces? We kunnen de baas zijn over ons eigen leven en door bewustwording en kennis over het mechanisme achter gewoonten, kunnen we ze eindelijk beheersen en onder controle krijgen.

Een eerste onderscheid tussen passieve gewoonten (gewoonten die ontstaan na herhaalde blootstelling aan bepaalde elementen) en **actieve gewoonten** (activiteiten die op een onbewust niveau werken, ontwikkeld door herhaling) werd in 1911 gemaakt door de Franse filosoof Bergson¹. Het verband tussen gewoonte en herhaling werd later ook gelegd door William James, een Amerikaans filosoof, die gewoonte definieerde als het resultaat van het steeds maar weer herhalen van dezelfde handeling in vergelijkbare omstandigheden, totdat het is ingebakken in ons hersencircuit. Dit idee werd later bevestigd door de gedragstheorie en neurowetenschappen. Volgens beide is de ontwikkeling van gewoonten gebaseerd op het mechanisme: Stimulus–Behavior–Reward². De prikkel is meestal een situatie (bijv. de pauze op het werk, uitgaan met vrienden, enz.) en werkt als de trigger van een specifiek gedrag (de gewoonte), terwijl de beloning extern kan zijn (voedsel, geld...) of zelfs het visualiseren van het bereiken van een doel³. "Negatieve" gewoonten kunnen ook een reactie zijn op stress, maar er is geen algemene definitie van negatieve gewoonte, dus als je deze tekst leest, stel je dan een gewoonte voor die je om verschillende redenen niet goed voor je vindt (het is schadelijk, nutteloos, enz.). Gewoonten zijn dus het product van een proces dat zich afspeelt in de basale ganglia⁴, een oud deel van de hersenen, waarin een pad wordt gecreëerd door herhaling⁵. Als we eenmaal weten hoe gewoonten worden ontwikkeld, kunnen we eindelijk werken aan hun mechanisme om het doel van controle over ons eigen leven te bereiken. We zullen eindelijk in staat zijn om een gewoonte te ontwikkelen of om er een te laten varen door middel van de volgende stappen:

- **Bewustwording**
- **Ons stressniveau verlagen**: iedereen vindt wel een manier om zijn stressniveau te verlagen, bijvoorbeeld door yoga, mindfulness, een boek lezen of wandelen.
- **Vermijd triggers** die tot een bepaald gedrag kunnen leiden: als je je eenmaal bewust bent van de situatie die je gewoonte veroorzaakt, probeer die dan te veranderen, als dat niet lukt, probeer het dan te vermijden.
- **Vervang een "negatieve" gewoonte** door een gewoonte die je dezelfde hoeveelheid adrenaline geeft (bv. sporten tijdens de pauze in plaats van roken)

Mensen bewust maken van hoe hun brein werkt en hoe hun gewoontes worden ontwikkeld, kan vanuit verschillende oogpunten nuttig zijn: het kan mensen het gevoel geven dat ze controle hebben over en de baas zijn over hun eigen leven, waardoor ze zich verantwoordelijk voelen. En ook dat ze niet alleen slachtoffer zijn van een automatische cyclus, maar dat ze die van binnenuit concreet kunnen veranderen. Het kan ook het zelfvertrouwen van mensen vergroten dat nodig is om zich ervan bewust te worden dat ze sterk genoeg kunnen zijn om te stoppen met een schadelijke gewoonte. Dit proces kan ook leiden tot een reflectie op de huidige levensstijl, aangezien veel gewoonten geworteld zijn in het stressniveau.

We kunnen niet een heel systeem veranderen, maar we kunnen wel kritisch zijn en leren, waar en wanneer mogelijk, onze ruimte en tijd te nemen en vriendelijk te zijn voor onszelf en daar een beloning voor krijgen. Al deze daden zijn ook, in het huidige systeem, revolutionaire daden: zelfbewustzijn, zelfvertrouwen en zelfliefde.

HOE GEBRUIK JE GEWOONTEN?

Het belangrijkste doel van de methode is om mensen bewust te maken van hun eigen ge-

1 Bergson, H. (1911). Materie en geheugen (N. M. Paul & W. S. Palmer, Trans.). George Allen & Co

2 Skinner, B. F. (1953). Wetenschap en menselijk gedrag. Macmillan.

3 Nieuws over neurowetenschappen, 201

4 Schwabe & Wolf, 2009

5 Yin & Knowlton, 2006



drag, door kennis op te bouwen en door te begrijpen hoe onze hersenen werken. Deze bewustwording leidt mensen naar het vermogen om automatismen te beheersen en in vraag te stellen, en bijgevolg naar het vermogen om verantwoordelijk te zijn voor hun eigen leven, in plaats van zich slachtoffer te voelen van die automatische cyclus. Een heel belangrijk punt van de Haha-methodologie is kennisopbouw: bewustwording moet spontaan gecreëerd worden door de deelnemers, zodat het contact tussen hen en hun binnenkant (de mechanismen die hun hersenen gecreëerd hebben) direct is en niet opgelegd wordt door een andere persoon.

De begeleider ondersteunt de groep tijdens de activiteit. Hij of zij moet niet in het middelpunt staan, maar als gids werken en ruimte maken voor iedereen. Het doel is om ieders kennis over gewoonten en menselijk gedrag te delen. De begeleider leidt de groep naar bewustwording, hij legt alleen begrippen uit als dat nodig is. Het Haha-project gaat over het leren cultiveren van een positieve levenshouding en het leren beheersen van gewoonten om vriendelijkheid tegenover onszelf te cultiveren. Deze methode is ook gebaseerd op het opbouwen van collectieve en individuele kennis die mensen stimuleert om te handelen en na te denken over zichzelf, hoe hun interne wereld werkt en het externe systeem waarin ze leven, en, heel belangrijk, hoe ze daarmee om kunnen gaan.

4. DE Haha METHODE: SAMEN SOCIAAL WELZIJN BEVORDEREN DOOR CREATIEVE METHODEN

In het Haha-project geloven we dat het werken met gewoonten een zeer sterk potentieel heeft om ons gedrag te veranderen en nieuwe adaptieve gewoonten te implementeren waardoor we ons beter voelen. Met dat doel hebben we de Haha Methode ontwikkeld, die tot doel heeft creatieve methodes te verzamelen om trainers van volwassenen te ondersteunen en veerkracht te bevorderen door onder andere goede humor, komedie, mindfulness en clownerie te activeren. We hopen dat dit Activiteitenboek bijdraagt aan meer benaderingen over hoe je welzijn kunt bevorderen en periodes van angst, eenzaamheid, stress of verdriet kunt doorstaan door middel van deze makkelijk te gebruiken voorstellen. In het Haha project geloven we dat uitdagende periodes een leermoment kunnen zijn en een kans om te werken aan persoonlijke ontwikkeling.

5. RECEPTENLIJST VAN Haha ACTIVITEITEN

Hieronder vindt u een selectie van activiteiten die voor dit handboek zijn ontwikkeld en in elk van de vijf landen zijn uitgevoerd. We presenteren de Haha-activiteiten alsof het een set van verschillende ingrediënten is, dus we nodigen de lezer uit om te kiezen en de combinaties te maken die hij/zij/hij verkiest. De volgende tabel geeft de lijst van activiteiten weer die voor het project

zijn ontworpen en waarom de activiteit relevant en effectief is om veerkracht en hulpbronnen te activeren om stress het hoofd te bieden.



Naam	GOAL	Pagina
1. <i>Het lichaam scannen</i>	Deze activiteit kan aan het begin van de sessie helpen om de deelnemers bewust te maken van het lichaam en de proprioceptie (gewaarwordingen in het lichaam) wakker te maken. Een uitnodiging om de machtsverhoudingen tussen gewoonten in onze interne wereld te demechaniseren en protagonisten te worden van de actie die onze gewoonten wil transformeren om in een bepaalde situatie te kunnen kiezen.	21
2. <i>Inleiding tot het beeldtheater</i>	Een eerste kennismaking met Imago Theater-methoden om het lichaam te gebruiken om emoties en complexe situaties uit te drukken. Het belangrijkste kenmerk van deze methode is dat er gewerkt wordt met lichaamsbeelden/houdingen (beelden) om aspecten met betrekking tot onderdrukking in bepaalde vormen uit te beelden. Deze techniek kan worden gebruikt als ondersteunende oefening in het proces van het bevragen, bespreken en analyseren van onze gewoonten en doelen van persoonlijk welzijn, om ons de goede afstand te geven om onszelf te observeren en hoe we omgaan met onze omgeving en met onszelf, en om van deze visie te leren.	23
3. <i>Beeld en tegenbeeld</i>	Beeldtheater wordt gebruikt om collectieve beelden van situaties te creëren, om ze beter te begrijpen en om mogelijkheden te identificeren, om ze te veranderen, en om het nut ervan in te zien of niet. Deze techniek kan worden gebruikt als ondersteunende oefening bij het creëren van veerkracht in complexe situaties. Het geeft ons een goede afstand om onszelf en onze interactie met onze omgeving en met onszelf te observeren, te analyseren en van deze visie te leren.	25
4. <i>Regenboog van Verlangen</i>	Deze activiteit helpt om verlangens, sensaties en emoties te verduidelijken. Het stelt de hoofdpersoon in staat om meerdere beelden te creëren uit de beelden van een conflict. Deze techniek kan worden gebruikt om bewuster te worden, omdat het ons helpt om ervaringen die we in het leven hebben te integreren, zelfs de verstorende ervaringen, het helpt ons te realiseren wat voor gewoonten we hebben en op welke manier die ons helpen en welke we moeten veranderen.	27
5. <i>Inleiding tot Clown</i>	Deze activiteit is bedoeld om de Clown-methodologie te introduceren door middel van een zeer eenvoudige oefening voor het hele publiek. De clown werkt als een katalysator en bereikt mensen over alle sociale en intellectuele grenzen heen. Deelnemers zullen in staat zijn om de essentie van menselijke verlangens, hoop en angsten te verwerken door middel van deze eenvoudige oefeningen.	29



Naam	GOAL	Pagina
6. <i>Clown voor interactie</i>	Deze activiteit is bedoeld om te laten zien hoe clownerie ons kan helpen om te leren hoe we met anderen en met de omgeving omgaan. Clowns helpen ons te beseffen dat onze vermeende zwakheden een bron van grote kracht kunnen zijn. Het masker van de clown voorkomt dat we ons voordoen als iemand anders en we leren onze angsten te overwinnen. Dit leren is nodig wanneer we geconfronteerd worden met onze eigen gewoontes en hoe we nieuwe gewoontes kunnen creëren die ons kunnen helpen om beter met stress om te gaan.	31
7. <i>Een heerlijke dag voor MIJ</i>	Deze stap voor stap activiteit nodigt de deelnemer uit om een heerlijke dag voor zichzelf te ontwerpen. Door de vergelijking met hun gewone dag zullen ze in kleine groepjes hun bevindingen met elkaar delen en zullen ze ook werken aan een actieve planning om hun bucketlist voor deze heerlijke dag gedeeltelijk, zo niet volledig, te verwezenlijken. Het kunnen herkennen van aangename momenten kan ons helpen om beter uitgerust te zijn om ons dagelijks leven en onze uitdagingen aan te gaan.	34
8. <i>Collectief schild & persoonlijke bel</i>	Deze collectieve en artistieke activiteit geeft deelnemers de mogelijkheid om na te denken en een verzameling van hun favoriete dingen te ervaren. We stellen voor om een doorzichtige paraplu te gebruiken als symbool van bescherming tegen slecht weer, maar ook als een kleine luchtbel waarin we ons beschermd en goed kunnen voelen. Deze activiteit is een uitnodiging om veerkracht te activeren door onder andere het ontwikkelen van vaardigheden, het identificeren van innerlijke en uiterlijke hulpbronnen en het werken aan motivatie.	36
9. <i>Insta(nt) Bonheur</i>	Deze activiteit kan gebruikt worden om het onderwerp van een sessie Positieve Psychologie te introduceren, en het kan dienen om een collectieve fresco van de HaHa-gemeenschap te maken. Elke deelnemer zal een alledaags gelukkig en eenvoudig moment vinden en tekenen om beter het hoofd te kunnen bieden aan ons dagelijks leven en onze uitdagingen.	39
10. <i>Bedankt Notitie</i>	Dankbaarheid wordt geïntroduceerd als een van de pijlers van de positieve psychologie. Deelnemers kiezen iemand die belangrijk voor hen is en sturen hem/haar een bedankbriefje. Deze techniek kan deelnemers helpen zich meer bewust te worden van hun eigen ervaringen, maar ook van goede kwaliteiten die anderen in hem/haar zien om geluk te "cultiveren".	40
11. <i>Zelfcompassie pot</i>	Deze activiteit richt zich op het maken van je eigen potje met zelfcompassie dat je zal helpen wat tijd voor jezelf te nemen en jezelf te verwennen wanneer je dat nodig hebt.	51

Naam	GOAL	Pagina
12. <i>Tijd om te schetsen</i>	Een uitnodiging om een schets te maken van iets wat je leuk zou vinden of iets waar je naar uitkijkt om vandaag te doen. Er is geen artistiek talent voor nodig, het kan een krabbel met een stift of een potlood zijn. Probeer te genieten van het proces om tijd voor jezelf te nemen en je dag op een rustige en vredige manier te beginnen. In staat zijn om aangename momenten te identificeren kan ons helpen om beter uitgerust te zijn om ons dagelijks leven en uitdagingen aan te gaan.	52
13. <i>Gratis dagboek</i>	Denk terug aan de afgelopen dagen en schrijf vrijuit over een recent moment waarop je een inzinking of een mislukking hebt ervaren. Zelfcompassietechnieken kunnen bijdragen aan het verminderen van depressie, stress en angst.	53
14. <i>Dramatische innerlijke stem</i>	Een uitnodiging om opener te zijn naar zichzelf. Deze activiteit heeft als doel de negatieve stem op de meest maffe en schandalige manier te versterken om deze te kunnen herkennen en veerkracht te ontwikkelen om uitdagingen aan te gaan.	54
15. <i>M&M's huidige emoties observatie</i>	Het M&M-spel is een ijsbreker waarmee mensen elkaar kunnen leren kennen. Iedereen pakt een M&M en deelt op basis van de aanwijzingen feiten over zichzelf die verband houden met hun emoties. Deze activiteit is een uitnodiging om veerkracht te activeren door de diversiteit van onze emoties uit te drukken en uit te wisselen.	58
16. <i>De 5 zintuigen aardingstechniek</i>	De 5-4-3-2-1 aardingstechniek is ontworpen om de geest te kalmeren en mensen door stressvolle momenten heen te helpen, of gewoon om hun geest leeg te maken en/of "hun emotionele palet schoon te maken". Het doel van deze oefening is om de vijf zintuigen te gebruiken om je te concentreren op het moment en snelle angstige gedachten te vermijden die het dagelijks leven en je welzijn in de weg kunnen staan.	59
17. <i>Mindful luisteren: Interactie</i>	Deze Mindfulness-activiteit is bedoeld om deelnemers aan te moedigen op een mindful en doelgericht manier met elkaar om te gaan en hun eigen actieve luistervaardigheden te oefenen.	61
18. <i>Mindful luisteren: Muziek</i>	Een 5-10 minuten durende uitnodiging om diep naar muziek te luisteren en meditatie te oefenen. Door middel van deze oefening gaan de deelnemers op een mindful luisterreis met "diep luisteren" naar muziek en het observeren van sensaties en emoties. Mindful luisteren naar muziek kan een effectieve vervanging zijn voor een meditatiesessie.	64
19. <i>Spiegels</i>	Deze activiteit omvat observatie en lichaamsbeweging als een individuele en groepservaring. Deze activiteit is een uitnodiging om veerkracht te activeren door de isolatie en het gebrek aan ruimte die sommige mensen ervaren tijdens de Covid-19 pandemie.	44
20. <i>Verhuiskoppels</i>	Deze activiteit houdt observatie van en interactie/coördinatie met de ander in. Hier wordt de beweging van het lichaam gedeeld met een andere persoon. Deze activiteit heeft als doel de lichaamsbeweging te versterken, om na te denken over het belang van betekenisvolle interactie met de ander en om veerkracht te kunnen activeren om isolement het hoofd te bieden.	45
21. <i>Neem de leiding</i>	Deze activiteit is bedoeld om het idee te introduceren van beweging als een collectieve ervaring en als een manier om in groep de ruimte waarin we leven te verkennen. Een uitnodiging om de anderen te observeren, de ruimte in een groep te verkennen en zelf de leiding te nemen.	46



6. HAHA METHODOLOGIEËN

Dit gedeelte geeft een synthetische en eenvoudige benadering van de creatieve theorieën die ons inspireerden om de HAHA-methode te ontwikkelen. We nodigen je uit om kennis te maken met Theatre of the Oppressed, Clowning, Proceswerk, Positieve psychologie, Danstherapie, Zelfcompassie en Mindfulness... en de specifieke invalshoek die we willen voorstellen om de HAHA-methode te beoefenen. In elk onderdeel vind je kant-en-klare, volledig uitgewerkte activiteiten gebaseerd op de HAHA-methode.

6.1. HAHA VIA THEATER

6.1.1. THEATER VAN DE ONDERDRUKTEN

Theatre of the Oppressed werd in de jaren 1970 ontwikkeld door de Braziliaanse toneelschrijver Augusto Boal en is volgens Fernández-Aballí (2014) een van de belangrijkste instrumenten voor participatieve communicatie en Latijns-Amerikaanse populaire onderwijsbewegingen. **Theatre of the Oppressed** (TO) stelt ons in staat om het systeem te analyseren waarin onze dagelijkse microstructuren functioneren, daarom helpt het ons om een meta-visie op ons leven te krijgen. Deze methodologie bestaat uit verschillende instrumenten zoals imagotheater, **forumtheater**, wetgevingstheater, regenboog van verlangens, onzichtbaar theater en journalistiek theater. TO gebruikt theatrale spelletjes om onze waarnemingen te de-mechaniseren, ons bewust te maken van onze eigen vooroordelen en onze eigen conflicten en ervaringen te collectiviseren. Deze collectivisering van individuele problemen stelt ons in staat om te zoeken naar collectieve alternatieven voor situaties die vaak moeilijk op te lossen zijn vanuit een individueel standpunt (Boal, 1998).

Forumtheater is een van de belangrijkste instrumenten van de methodologie van het Theatre of the Oppressed. Het bestaat uit een toneelstuk dat stopt op het hoogtepunt van het conflict. Het toneelstuk wordt gecreëerd op basis van persoonlijke verhalen van conflicten om een collectivisering te bereiken om een gemeenschappelijk verhaal te creëren. Na het acteren worden alternatieven voorgesteld om te proberen het conflict op het toneel op te lossen. De trainer nodigt de deelnemers uit om een van de personages op het toneel te vervangen, er worden zoveel alternatieven uitgetoond als er voorstellen uit het publiek komen (Fernández-Aballí, 2014).

Binnen een Forumtheaterpraktijk helpen de trainers elke deelnemer in de groep om te ontdekken wat ze al hebben: om hun eigen kennis dichterbij hun bewustzijn te brengen. Het is geen kwestie van regisseren door aanwijzingen te geven, maar dichterbij het beantwoorden van de vraag *"en als je dit of dat doet, hoe zou het dan zijn?"* Zelfs als de deelnemers iets bewonderenswaardigs doen, moeten alternatieven worden gevraagd: *"en als het anders was, hoe zou het dan zijn"*. De trainer moet zich bewust zijn van zijn rol als ondersteuner.





- *Waarom is het opgenomen in de HaHa-methode?*

Forumtheater helpt om een metavisie in ons leven te hebben, vanwege deze systemische analyse, en dat is heel nuttig wanneer we te maken hebben met gewoonten en welzijn, om onszelf van bovenaf te kunnen zien, geeft ons een goede afstand om onszelf te observeren en hoe we omgaan met onze omgeving en met onszelf, om een analyse te maken en om van deze visie te leren. Forumtheater geeft ons niet alleen de kans om het te zien, maar ook om het te proberen, om theater te gebruiken om alternatieven die we voor ogen hebben uit te voeren en om ons te realiseren of ze al dan niet nuttig zijn.

Deze theatrale methode wordt gebruikt om situaties te identificeren die zich onbewust herhalen in het leven en waar we ons vaak slachtoffer van voelen, zoals dat gebeurt met gewoontes, daarom integreert Forumtheater de Haha-methode. Heel vaak creëren gewoontes een machtsverhouding in onze interne wereld en voelen we ons slachtoffer van de gewoontes. Forumtheater geeft ons de mogelijkheid om alternatieven te bedenken en te repeteren, en om hoofdrolspelers te worden in de actie die die realiteit probeert te transformeren door meer bewustzijn en meer interne vrijheid te brengen om te kiezen in een bepaalde situatie. Dit creëert veerkracht in stressvolle situaties.

6.1.2. CLOWNING

De clown is meer dan alleen een kunstproduct. Het wekt een oud verlangen in ons op dat bijna verloren is gegaan: de wens om dingen op hun kop te zetten en ze vanuit een ander perspectief te bekijken. De clown vertegenwoordigt een bepaalde manier van kijken naar de wereld, met zijn speciale manier van communiceren en handelen .

De methode van de clown is speels zijn. En ook al lijkt de speelse manier van spelen van de clown eenvoudig te creëren, het kan getraind worden. Het meest fascinerende voor ons is de eenvoud van de clown. Met heel weinig instrumenten is hij in staat om de essentie van menselijke verlangens, hoop en angsten te bereiken.

In hun spel komen kinderen in het reine met hun ervaringen en creëren zo een eigen wereld. De clown brengt deze prachtige spelkwaliteit naar de volwassen wereld. Het masker van de clown stelt ons in staat om onze andere maskers af te leggen en een andere kracht te ontwikkelen – ons gevoel voor humor en ons gevoel voor creativiteit en verbeelding. Een van de belangrijkste principes van de clown is dat we "Ja" kunnen zeggen tegen onszelf en de hele schaal van ons bestaan, en geen energie verspillen door te proberen iets anders te zijn. De clown werkt als een katalysator, legt de vinger op de kritische plek en bereikt zo mensen over alle sociale en intellectuele grenzen heen.



Enkele tips van Friðriksdóttir (2012), instructies voor clownerie zijn:

- 1. In een clownsrol moet je altijd drie seconden wachten voordat je ergens op reageert.
- 2. Als er iets onverwachts gebeurt, kijk je naar wat er is gebeurd, tel je tot drie en reageer je.
- 3. Je moet je ogen altijd wijd open houden en opletten wat er om je heen gebeurt, op die manier is het gemakkelijker om op situaties te reageren. Elke actie kan dan worden beantwoord met een reactie, die de eerste versterkt.
- 4. Als je een fout maakt, moet je het drie keer herhalen en dan doorgaan. Herhaling kan iets groots voortbrengen.
- 5. Clowns houden van fouten en van uitgelachen worden, het is een gave

Als je die rode neus op je zet, heb je een nieuwe wereld geopend waarin je de regels en beperkingen die je in de "realiteit" soms tegenhouden, hebt losgelaten – alles is nu toegestaan. We hebben allemaal onze eigen persoonlijkheid en dus als we onze innerlijke clown verkennen, vinden we een karakter dat onze eigen speciale clown is, en niemand heeft een clown zoals die¹.

- *Waarom is het opgenomen in de HaHa-methode?*

Clowns helpen ons te beseffen dat **onze vermeende zwakheden een bron van grote kracht kunnen zijn**. Het masker van de clown voorkomt dat we ons voordoen als iemand anders en we leren onze angsten te overwinnen. Dit leren is nodig als we geconfronteerd worden met onze eigen gewoontes en hoe we nieuwe gewoontes kunnen creëren die ons kunnen helpen om beter met stress om te gaan. Met of zonder rode neus, clowns laten ons een manier zien om onszelf te voelen, of we nu overdrijven, onderschatten of gewoon maar doorhobbelen. Door de manier van spelen leren we te vertrouwen op ons "*Ja tegen onszelf zeggen*", om zowel prikkels van anderen te accepteren als naar hen uit te zenden, zonder voortdurend naar onze mentale blokkades te luisteren. Zo ervaren we samen de stroom van spel².

6.1.3. PROCESWERK

Proceswerk(PW) is een interdisciplinaire methode die houdingen en hulpmiddelen biedt

1 Het clownspad: salto-youth.net (2021). Ontleend aan: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2555/Fundacja%20innowacyjne%20edukacji%20presents.pdf

2 Schule für Clowns(2014): de clownsmethode. Ontleend aan: <https://www.clownschule.de/index.php/method.html>



om transformatie en groei te faciliteren op zowel individueel als collectief niveau, met een globaal paradigma eronder.

- Om het proces te volgen verandert alles voortdurend, dus we hebben hulpmiddelen nodig om veranderingen bij te houden en ons te richten op de dynamiek in veranderingen in plaats van op de statische visie op de wereld.
- De sleutel is om je bewust te worden van delen van onze visie en identiteit die onbekend zijn.
- Beginners vinden het belangrijk om processen met nieuwsgierigheid te benaderen.

Procesgeoriënteerde psychologie ontstond in de jaren 1970 door Arnold Mindell, een Amerikaanse Jungiaans analyticus die in Zwitserland woonde. Het begon als een ontwikkeling van de Jungiaanse psychologie met het concept van "dromen" dat droomanalyse uitbreidde naar het werken met lichamelijke symptomen en lichamelijke ervaringen van mensen. Proceswerk wordt beschreven als een integratieve en holistische benadering om menselijk gedrag te begrijpen. Kenmerkend is dat het creatief en improviserend is: een vloeiende, flexibele en speelse benadering, die gebruik maakt van een aantal basisprincipes.

Proceswerk is in wezen gericht op het ontwikkelen van een staat van bewustzijn; dat wil zeggen, het helpen van individuen en groepen om zich bewust te worden van hoe ze hun ervaringen waarnemen en beleven, leren om hun focus te verleggen en informatie te ontdekken die ze niet opmerken of die ze marginaliseren, waardoor hun vermogen om te reageren wordt beperkt. Veel van de informatie die we nodig hebben voor transformatie en groei wordt niet waargenomen omdat het een uitdaging is voor ons gewone bewustzijn. Zonder het ons te realiseren, marginaliseren we bepaalde aspecten van onze dagelijkse ervaring: emoties, verlangens, dromen, intuïties, fantasieën, stemmingen, etc., omdat ze in strijd zijn met ons basisovertuigingsstelsel of met de dominante cultuur waartoe we behoren.

Informatie - net als energie - wordt niet gecreëerd of gaat niet verloren, het wordt alleen getransformeerd; het neemt meestal de vorm aan van iets dat ons niet aantrekt of stoort. Lichamelijke symptomen en ziekten, verslavende neigingen en verslavingen, onmogelijke dromen of verlangens, plotselinge ongelukken, relatieproblemen, slecht wisselende of moeilijke stemmingen, groepsconflicten, spanningen in de wereld, enz. hebben een "waarom", zelfs als hun betekenis of waarde in eerste instantie niet begrepen wordt. De PW leert ons contact te maken met ons diepste zelf en leert creatief te stromen te midden van extreme omstandigheden.

De benadering van de Process Work facilitator is gebaseerd op het idee van diepe democratie; het probeert bewustzijn te creëren van het grote geheel en compassie te ontwikkelen voor alle partijen in een conflict, een benadering die Mindell "eldering" noemt. Procesgeoriënteerde



psychologie staat bekend om een positief model van conflicten, en ziet het als een kans voor groei en gemeenschap.

- *Waarom is het opgenomen in de HaHa-methode?*

We begrijpen misschien niet waarom een persoon of groep zich gedraagt zoals hij doet, maar Proceswerk zegt dat we ervan uit kunnen gaan dat als we hun context, het veld, hun primaire en secundaire processen, enz. beter begrijpen, zelfs gewelddadig en destructief gedrag "logisch" zal zijn. Als een subgroep bijvoorbeeld wordt gemarginaliseerd of genegeerd wanneer ze haar toevlucht neemt tot een eerlijk proces en officiële kanalen, heeft ze geen andere toevlucht dan te escaleren tot meer "ontwrichtend" gedrag. Deze lens kan helpen om beter te kijken en zich meer open te stellen in uitdagende situaties (Sutherland, 2012).

Proceswerk is vooral een methode om bewust te worden. Het helpt ons om ervaringen die we in het leven hebben te integreren, zelfs de verstorende ervaringen, het helpt ons om te beseffen wat voor gewoonten we hebben en op welke manier die ons helpen en welke we moeten veranderen.



• **HET LICHAAM SCANNEN**

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Deze activiteit kan aan het begin van de sessie helpen om de deelnemers bewust te maken van het lichaam en de proprioceptie (gewaarwordingen in het lichaam) wakker te maken. Een uitnodiging om de machtsverhoudingen tussen gewoonten in onze interne wereld te demechaniseren en protagonisten te worden van de actie die onze gewoonten wil transformeren om in een bepaalde situatie te kunnen kiezen.
<i>Aantal deelnemers</i>	Groepen van elke grootte
<i>Doelstellingen</i>	• De-mechanisatie • Lichaamsbewustzijn ontwikkelen • Opwarmen
<i>Duur</i>	45'
<i>Vereist materiaal</i>	Een ruimte met genoeg ruimte voor de deelnemers om vrij te bewegen en met stoelen om te zitten. Luidsprekers om muziek af te spelen.
<i>Methodologie</i>	Deze activiteit is gebaseerd op de theorie van het theater van de onderdrukten.
<i>Online aanpassing</i>	Online: Deze activiteit past zich aan elke format aan, de instructies blijven hetzelfde, zowel face-to-face als online. Deze activiteit is geschikt voor elk formaat, de instructies blijven hetzelfde voor persoonlijk gebruik of online.
<i>Vorbereiding</i>	Vraag de deelnemers om in een willekeurig deel van de ruimte plaats te nemen.
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Deel 1. Lichaamsbewustzijn (45') 1. Vraag de deelnemers om plaats te nemen in een deel van de ruimte waar ze zich prettig voelen. 2. Vraag de deelnemers om de instructies van de facilitator op te volgen. Vraag de deelnemers eerst om hun gezicht in verschillende delen te masseren, zodat ze zich meer bewust worden van elk deel: <i>mond, ogen, neus, Wenkbrauwen...</i> 3. Ga verder met de rest van het lichaam: <i>nek, schouders, wapens, benen, voeten...</i> <p>De massage kan worden gegeven met kleine tikjes of strelingen om elk deel te activeren en zich meer bewust te worden van zichzelf. Als de massage klaar is, vraag je de deelnemers om op te staan en stoelen naar achteren te schuiven om beweging mogelijk te maken. Nodig ze uit om door de kamer te gaan lopen.</p> <p>4. Terwijl de deelnemers blijven lopen, geef je de volgende instructie: <i>ontmoet iemand in de ruimte en vertel over één minuut hoe je je voelt</i>. Vraag de deelnemers opnieuw te lopen en vraag hen een andere persoon te ontmoeten en aan elkaar uit te leggen hoe ze zich voelen, maar deze keer alleen met oogcontact, geen woorden. Herhaal tot slot de instructies, maar vraag hen dit keer uit te leggen wat ze de vorige dag hebben gedaan, alleen met oogcontact.</p> <p>5. Zet nu muziek aan. Vraag de deelnemers om te lopen terwijl ze hun lichaam vrij bewegen en de muziek volgen. Leg uit dat wanneer de muziek stopt, ze moeten bevriezen in een standbeeld. Als ze bevroren zijn, vraag dan of ze om zich heen willen kijken om elkaars standbeeld te ontdekken. Herhaal de volgorde een paar keer. Vraag hen wat de standbeelden hen vertellen, hoe ze zich voelen, of ze een titel zouden geven aan een van hen.</p> <p>6. Leg uit dat deze oefening nuttig is als Inleiding op de techniek van het Beeldtheater, als een manier waarop we ons anders kunnen uitdrukken dan met alleen woorden.</p>



Reflectie / afsluitin

Denk na over hoe we ons bewust worden van het lichaam en hoe we het gebruiken om te communiceren. Je kunt sommige vragen gebruiken als afsluitende reflectie:

- Wat was gemakkelijk aan de oefening? Waarom?
- Wat was moeilijk? Waarom?
- Heb je het gevoel dat je lichaam nu anders is dan in je dagelijkse leven?
- Ben je anders met anderen omgegaan?

*Opmerkingen/
suggesties voor
facilitators*

Door middel van willekeurige dans kunnen we ons lichaam activeren en tegelijkertijd communiceren, handelen en op elkaar reflecteren. Benadruk het belang van hoe we onszelf projecteren en hoe we lesgeven, hoe we kunnen werken met de realiteit van het beeld en niet met het beeld van de realiteit.





• INLEIDING TOT HET BEELDTHEATER

Korte beschrijving van de activiteit	In deze activiteit ervaren de deelnemers een eerste kennismaking met de Image Theatre methodes om het lichaam te gebruiken om emoties en complexe situaties uit te drukken. Het belangrijkste kenmerk van deze methode is dat er gewerkt wordt met lichaamsbeelden/houdingen (beelden) om aspecten met betrekking tot onderdrukking in bepaalde vormen uit te beelden. Deze techniek kan worden gebruikt als ondersteunende oefening in het proces van het bevragen, bespreken en analyseren van onze gewoonten en doelen van persoonlijk welzijn, om ons de goede afstand te geven om onszelf te observeren en hoe we omgaan met onze omgeving en met onszelf, en om van deze visie te leren.
Deelnemers	16–20 personen
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none">• Leren hoe we collectieve concepten kunnen opbouwen met behulp van ons lichaam• Op een creatieve manier werken aan concepten waar we aan willen werken, zoals stress, welzijn, enz...• Deze oefening wordt aanbevolen voorafgaand aan de Rainbow of Desire oefening
Duur	30 – 45'
Vereist materiaal	Een ruimte met genoeg ruimte voor de deelnemers om zich vrij te bewegen.
Methodologie	Deze activiteit is gebaseerd op imago theatertheorie.
Online aanpassing	Online: Deze activiteit past zich aan elk formaat aan, de instructies blijven hetzelfde, zowel face-to-face als online.
Vorbereiding	Beeldtheater is een methode uit het Theatre of The Oppressed, gecreëerd door de Braziliaanse toneelschrijver Augusto Boal. Het belangrijkste kenmerk van deze methode is dat er gewerkt wordt met lichaamsbeelden/houdingen (beelden) om aspecten met betrekking tot onderdrukking in bepaalde vormen uit te beelden. Deze techniek kan gebruikt worden als ondersteunende oefening in het ontwikkelingsproces van de andere Theatre of the Oppressed methodes (Forum Theatre, Rainbow of Desire, Legislative, Newspaper). Beeldtheater maakt fysieke overgangen van het ene moment van theatrale onderdrukking naar het andere; deze overgangen bieden de spectra-acteurs en spectra-actrices een manier om vragen te stellen, te discussiëren en het probleem te analyseren en proberen op te lossen.
Stap-voor-stap beschrijving	<p>Vraag de deelnemers om groepjes van 4 te maken</p> <ul style="list-style-type: none">• Deel 1. Statues <ol style="list-style-type: none">1. Zet muziek aan. Vraag de deelnemers om te lopen terwijl ze hun lichaam bewegen zoals ze willen. Leg uit dat als de muziek stopt, ze in een standbeeld moeten bevriezen en om zich heen moeten kijken om te zien hoe anderen bevroren zijn. Herhaal de dynamiek een paar keer.2. Stop de muziek nog een laatste keer en vraag de deelnemers om op zoek te gaan naar de standbeelden van een andere deelnemer, vraag hen om dicht bij elkaar te komen staan, ze kunnen kiezen voor het beeld waarvan ze vinden dat het meer complementair is of om de een of andere reden iets gemeenschappelijks heeft. Tot slot moeten er groepjes van 4 standbeelden worden gemaakt. Vraag een van de groepjes om hun beeldjes te houden en vraag de rest van de deelnemers om te "ontdooien" en naar het groepje van 4 beeldjes te kijken.3. Begin nu met het "lezen" van het collectieve beeld door aan de rest van de groep die niet in het beeld zit te vragen "¿Wat zie je?" iedereen zal met de groep delen wat ze zien. Dit is de lezing van het beeld in de eerste fase, projecties, verbeelding en verhalen zullen beginnen te verschijnen. De begeleider helpt de deelnemers zich in die verhalen te verdiepen door open vragen te stellen, zoals: <i>wat lijken ze te doen? Wie zijn ze? Communiceren ze met anderen? Wat proberen ze uit te drukken? Is er een conflict tussen hen?...</i>



Stap-
voor-stap
beschrijving

- **Deel 2. Carrousel (lus) van afbeeldingen**
 4. Vraag de deelnemers om in groepjes van 4 te blijven.
 5. Kondig aan dat ze een beeld gaan spelen. De oefening is gebaseerd op Beeldtheater dat bestaat uit het vormen van beelden met het lichaam. Leg de volgende instructies uit:
 - I. Elke deelnemer in de kleine groep nummert zichzelf van 1 tot 4.**
 - II. Persoon 1 begint met het maken van een standbeeld, het maakt niet uit welk, vertrouw gewoon op het lichaam. Wanneer hij/zij het standbeeld heeft gemaakt, kijkt persoon 2 ernaar en bouwt een standbeeld om het aan te vullen.**
 - III. Persoon 3 bekijkt beide standbeelden en bouwt een standbeeld om de scène af te maken.**
 - IV. Persoon 4 kijkt naar de beeldengroep en bouwt er nog een om het tafereel af te maken.**
 - V. Persoon 1 verlaat de scène en bekijkt de andere standbeelden als globale beelden. Hij/zij komt in het beeld door een ander standbeeld te maken dat de scène verandert.**
 - VI. De beeldenlus gaat verder met nummer 2, 3 en 4 tot nummer 1 in een eindeloze lus tot dat de begeleider een van de beelden voor elke groep vastlegt.**
 - VII. Elk beeld wordt geobserveerd en gelezen door de rest van de groep.**

Herhaal nu de beeldencyclus door elke groep een reeks antagonistische concepten te geven, zoals liefde–haat, individueel–collectief, abstract–concreet. Elke groep moet een beeld creëren dat elk concept vertegenwoordigt met behulp van de carrousel van beeldtechniek om voor elk concept een beeld op te bouwen dat de rest van de groep kan lezen.
- **Deel 3. De afbeeldingen uitvoeren**
 6. Vraag de deelnemers om een podium te creëren en nodig groep voor groep uit om hun carrousel te laten zien. Het is belangrijk om van tevoren niet te vertellen welke concepten worden voorgesteld, zodat het publiek vrij en creatief kan interpreteren. De begeleider vraagt de groep die op het podium staat om hun afbeeldingen te laten zien (vergeet niet om het concept dat ze hebben gekregen niet te onthullen). Beginnend bij de eerste groep om te herhalen en langzaam van de ene afbeelding naar de andere te gaan, of een geluid toe te voegen, of een woord... om te zien of dit de interpretatie of het effect van wat ze laten zien verandert. *Vraag na de voorstelling aan de rest van de groep wat je ziet? Welke beelden resoneren met jullie? Wie zijn ze? Wat is hun verhaal?*
 7. Bedank de deelnemers voor hun bijdragen, ondanks hun eventuele verlegenheid of onzekerheid.

Reflectie /
afsluitin

Als we nadenken over het belang van de meervoudige interpretaties die een beeld kan hebben, kunnen er net zoveel interpretaties zijn als het aantal mensen dat ernaar kijkt, beeldtheater is "de meervoudige spiegel van de kijk van de ander" in de woorden van Boal. Bovendien kunnen we wel een idee hebben dat we willen overbrengen, maar als we het met ons lichaam uitdrukken, kan het veranderen en transformeren door de interpretatie van de ander. Werken met beelden leidt ook tot een verscheidenheid aan benaderingen, omdat het heel gemakkelijk is en veel ruimte laat voor creativiteit en verbeelding. Verwelkom alle diversiteit in de groep en geef waarde aan alle stemmen.

Opmerkingen/
suggesties
voor
facilitators

De facilitator kan open vragen leiden naar de specifieke onderwerpen waar de groep aan wil werken. Als de groep bijvoorbeeld moet werken aan het isolement als gevolg van de pandemie, kan de facilitator via de beelden vragen stellen aan het publiek, zoals *Heeft dit betrekking op situaties die je in je leven hebt meegemaakt? Brengt dit herinneringen bij je naar boven?*



• **BEELD EN TEGENBEELD**

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	In deze activiteit gaan de deelnemers in tweetallen aan de slag met de Image Theatre-methode om met hun lichaamsbeelden/houdingen (beelden) aspecten uit te beelden die te maken hebben met onderdrukking in bepaalde vormen. Beeld en tegenbeeld is een zeer krachtig hulpmiddel van de Rainbow of Desire methode. Het heeft een grote mobiliserende kracht, omdat het de groep in beweging zet en ook de esthetische factor heeft om de kwesties en problemen die besproken en geanalyseerd moeten worden duidelijker te laten zien. Deze techniek wordt gebruikt om collectieve beelden van situaties te creëren, om ze beter te begrijpen en om mogelijkheden te identificeren, om ze te veranderen, en om het nut ervan in te zien of niet.
<i>Deelnemers</i>	Meer dan 15 deelnemers om de beelden te maken.
<i>Doelstellingen</i>	<ul style="list-style-type: none">• Lichaamstaal en de relevantie ervan bij het communiceren onder de aandacht brengen• Gebruik het lichaam om beelden van onderdrukking weer te geven om ervan te leren en bewust te worden.
<i>Duur</i>	1 uur.
<i>Vereist materiaal</i>	Lege ruimte zodat deelnemers zich vrij kunnen bewegen.
<i>Methodologie</i>	Deze activiteit is gebaseerd op imago theatertheorie.
<i>Online aanpassing</i>	Deze activiteit wordt van aangezicht tot aangezicht uitgevoerd. Online: De instructies blijven hetzelfde, zowel face-to-face als online, en "Deel 1" kan gedaan worden door de online kamer op te splitsen in kleine kamers. Voor de rest van de oefening blijven de instructies hetzelfde.
<i>Vorbereiding</i>	Deze oefening kan alleen gedaan worden voor een groep die al eerder groepsbouwende oefeningen heeft gedaan.
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<ul style="list-style-type: none">• Deel 1: De verhalen 1. Nodig de deelnemers uit om aan hun duo een verhaal te vertellen over iets dat hen is overkomen en dat nog steeds een onopgelost conflict is. Voorkom dat ze een verhaal kiezen dat ze willen delen, als het te overweldigend is, kies dan een ander verhaal waar je je goed bij voelt. Vraag de luisteraar om met gesloten ogen naar het verhaal van de ander te luisteren. Leg uit dat hij/zij zich zo kan concentreren op zijn/haar verbeelding en gevoelens. Als het verhaal afgelopen is, kan de luisteraar vragen stellen om het verhaal te verduidelijken, en voorkomen dat deelnemers advies geven aan de ander, het doel is alleen om het verhaal goed te begrijpen, niet om het verhaal op te lossen.



Stap- voor-stap beschrijving

- **Deel 2. Constructie van afbeeldingen**

2. Vraag de deelnemers om een kring te vormen en vraag welke tweetallen erin geslaagd zijn om duidelijke en diepgaande beelden te vormen van het vertelde verhaal. Vraag iemand om als vrijwilliger aan zijn/haar verhaal te werken.

3. Nu moeten de persoon die het verhaal heeft verteld en de persoon die ernaar heeft geluisterd, zonder elkaar aan te kijken, een beeld opbouwen met andere deelnemers en voorwerpen in de kamer. De ene bouwt een beeld op van het verhaal dat hij/zij vertelde en de andere bouwt een beeld op van waar hij/zij naar luisterde. Let erop dat er nog publiek overblijft om de beelden te zien.
- **Deel 3. De observatie van de beelden**

4. Vraag de deelnemers: wat zie je? Wie zijn zij? Welke verschillen of overeenkomsten zie je in deze twee beelden? Het is belangrijk om te vermelden dat er twee categorieën observaties zijn: de objectieve en de subjectieve zoals "ik denk dat...", "dit doet me denken aan...". Vraag na het delen feedback aan de vertellende deelnemer over zijn/haar indrukken van het beeld van de partner. Geef de deelnemers voldoende ruimte om tussenbeide te komen.

Reflectie / afsluitin

Nadenken over hoe we ons bewust worden van het lichaam en hoe we het gebruiken om te communiceren. Nadenken over het belang van de meervoudige interpretaties die een beeld kan hebben, er kunnen evenveel interpretaties zijn als het aantal mensen dat ernaar kijkt, beeldtheater is "de meervoudige spiegel van de kijk van de ander" in de woorden van Boal. Je kunt enkele vragen gebruiken als afsluitende reflectie:

- Wat was gemakkelijk aan de oefening? Waarom?
- Wat was moeilijk? Waarom?
- Heb je het gevoel dat je lichaam nu anders is dan in je dagelijkse leven?
- Ben je anders met anderen omgegaan?

Opmerkingen/ suggesties voor facilitators

De fase van het tonen en interpreteren van de beelden wekt altijd nieuwsgierigheid op en er zal altijd een deelnemer zijn die het oorsprongsverhaal van de beelden wil weten. De facilitator zal zich hiertegen verzetten. De enige persoon die het verhaal zou moeten kennen is de bijrijder. Dit is de enige manier waarop we kunnen werken met de werkelijkheid van het beeld, dat wil zeggen, met het beeld dat we voor ons hebben, echt en concreet, en niet met het beeld van de werkelijkheid, dat uitsluitend toebehoort aan de hoofdrolspeler en de copiloot. Als we het verhaal toevallig kennen, zou deze fase vervormd worden en zou de uitwisseling van ideeën veranderen in een simpel raadspelletje, een spelletje van een samenleving.



• REGENBOOG VAN VERLANGEN

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Deze activiteit helpt om verlangens, sensaties en emoties te verduidelijken. Het stelt de hoofdpersoon in staat om meerdere beelden te creëren uit de beelden van een conflict.
<i>Deelnemers</i>	15–20 personen
<i>Doelstellingen</i>	• Lichaam gebruiken om jezelf uit te drukken • Schaamte verliezen op het podium • Naar de fysieke warming-up
<i>Duur</i>	1 uur
<i>Vereist materiaal</i>	Lege ruimte zodat deelnemers zich vrij kunnen bewegen.
<i>Methodologie</i>	Deze activiteit is gebaseerd op Rainbow of Desire uit de theorie van Theatre of the Oppressed.
<i>Online aanpassing</i>	Deze activiteit kan alleen face-to-face worden uitgevoerd. Als deze activiteit je echter heeft geïnspireerd om een online aanpassing te maken, moedigen we je aan om je instinct te volgen en het te proberen!
<i>Vorbereiding</i>	Vraag de deelnemers om in een cirkel in het midden van de zaal te gaan staan.
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<p>De Regenboog van Verlangen is een methode uit het Theatre of The Oppressed, gecreëerd door de Braziliaanse toneelschrijver Augusto Boal. Dit zijn theatertechnieken die gevallen bestuderen waarin de onderdrukkers geïnternaliseerd waren, wiens ideologieën bleven nagalmen in de gewoonten en dagelijkse levenswaarheden van degenen die hen binnenbrachten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Deel 1. De improvisatie<ol style="list-style-type: none">1. Vraag de deelnemers of iemand zijn eigen verhaal wil vertellen. Deze persoon wordt de persoon-persoon die de hoofdpersoon zal spelen. Andere deelnemers zullen de rest van de rollen in het verhaal spelen. Let op dat sommige deelnemers uitrusten als publiek.• Deel 2. De Regenboog<ol style="list-style-type: none">2. Nodig de persoon-persoon uit om beelden te maken van zijn verlangens, stemmingen en emoties die hij tijdens de scène heeft gevoeld en die volgens hem belangrijk zijn voor het bestuderen van de interpersoonlijke relaties die hij wil analyseren. De deelnemer toont met beelden zijn/haar emoties en verlangens en deelnemers die zich geïdentificeerd voelen of het herkennen kunnen op het podium gaan om ze te belichamen.3. Nodig de deelnemers uit om meer emoties voor te stellen die ze misschien ook gevoeld hebben. Elk van hen toont de emotie met een lichaamsbeeld en de persoon-personaliteit accepteert (als hij/zij zich geïdentificeerd voelt) of verwerpt ze. Leg de deelnemers uit dat deze beelden de verlangens van de persoonlijkheid moeten onthullen en niet zijn "flikken" in zijn hoofd. Dit zijn de verlangens van anderen en in deze techniek bestuderen we de verlangens van de hoofdpersoon.• Deel 3. Een hele regenboog<ol style="list-style-type: none">4. Vraag de deelnemers om een lijn te maken met alle gespeelde afbeeldingen. Nodig de persoon-persoon uit om één voor één door alle beelden te gaan en te beslissen welke van hen dicht bij hem/haar wil blijven en welke van hem/haar weg wil blijven. Door dit te doen, zal de hoofdpersoon in staat zijn om het belang te meten dat hij/zij wenst toe te kennen aan elk van de kenmerken (verlangen of emotie) die elk beeld belichaamt. Als hij/zij vindt dat een gewelddadig beeld moet worden afgezwakt, plaatst hij/zij het ver weg van de antagonist, waar het minder zichtbaar is, enzovoort.



<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<p>5. Zodra de persoon-persoonlijkheid tevreden is en klaar is met het organiseren van de opstelling – zijn/haar regenboog zoals hij/zij die de volgende keer wil zien, en niet langer de behoefte voelt om die de volgende keer te veranderen, zal de begeleider hem/haar vragen om naast of achter de antagonist te gaan staan. Op deze manier kun je de regenboog van je verlangen zien en voelen vanuit hetzelfde perspectief als de antagonist. Zie hoe zij het zien! Leg uit dat wanneer we spreken, we weten wat we zeggen, maar dat we heel weinig weten over wat gehoord wordt. Woorden die gesproken worden zijn nooit hetzelfde als de woorden die gehoord worden. Als we een actie uitvoeren, weten we wat we doen, maar nooit hoe anderen het hebben waargenomen of gevoeld.</p> <ul style="list-style-type: none">• Deel 4. Re-improvisatie <p>6. De oorspronkelijke scène wordt opnieuw geïmproviseerd. Deze keer wordt de hoofdpersoon aangemoedigd om zijn/haar wil op te leggen. Het resultaat kan al dan niet verschillen van de eerste improvisatie.</p> <p>7. Bedank de deelnemers voor hun bijdragen.</p>
<i>Reflectie / afsluitin</i>	<p>Je kunt enkele vragen gebruiken als afsluitende reflectie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wat was gemakkelijk aan de oefening? Waarom?• Wat was moeilijk? Waarom?• Heb je het gevoel dat je lichaam nu anders is dan in je dagelijkse leven?• Ben je anders met anderen omgegaan?
<i>Opmerkingen/ suggesties voor facilitators</i>	<p>Rainbow of Desire bevat technieken die zich concentreren op het identificeren van iemands psychologische en emotionele onderdrukkingen, om oplossingen te vinden om deze te laten verdwijnen. Dit betekent dat het onvermogen van een persoon om te slagen, gelukkig en succesvol te zijn van binnenuit komt, vanuit het hoofd. De innerlijke onderdrukkers kunnen iemands gedachten, angsten en houding zijn. Dit maakt de technieken van Rainbow of Desires de perfecte hulpmiddelen om iemand te helpen zich zowel sociaal als persoonlijk te ontwikkelen en controle te krijgen over zijn/haar leven. .</p>





• INLEIDING TOT CLOWN

Korte beschrijving van de activiteit	Deze activiteit is bedoeld om de basis van de Clown te introduceren door middel van een zeer eenvoudige oefening voor alle publieken. De clown werkt als een katalysator, legt de vinger op de kritische plek en bereikt zo mensen over alle sociale en intellectuele grenzen heen. Deelnemers zullen in staat zijn om de essentie van menselijke verlangens, hoop en angsten te bewerken door middel van deze eenvoudige oefeningen.
Deelnemers	15–20 personen
Doelstellingen	• Versterk de beweging en leef er ten volle van • Clownbasis introduceren • Werken met het verliezen van schaamte
Duur	1 uur en 30 minuten
Vereist materiaal	Lege grote ruimte om te bewegen. Kleding voor clown sessies en clownsneuzen met elastiekjes. Vraag deelnemers om een hoed en een kledingstuk mee te nemen dat buiten hun comfortzone valt.
Methodologie	Deze activiteit is gebaseerd op de Clowntheorie.
Online aanpassing	Online: Deze activiteit past zich aan elk formaat aan, de instructies blijven hetzelfde, zowel face-to-face als online.
Vorbereiding	Vraag de deelnemers om in een cirkel in het midden van de zaal te gaan staan.
Stap-voor-stap beschrijving	<ul style="list-style-type: none">• Deel 1. Presentatie 1. Vraag één deelnemer om in een kring te beginnen: Hij/zij moet een emotie kiezen en deze uitdrukken. De persoon aan zijn/haar kant moet de emotie groter maken. De volgende persoon moet het nog veel groter doen. Ga zo door tot alle deelnemers dit gedaan hebben.• Deel 2. Actie! 2. Als deze eerste ronde klaar is, vraag je de deelnemers om voor het podium te gaan zitten. Geef de volgende instructies aan de deelnemers: één voor één moet elke deelnemer op het podium komen, zijn naam zeggen tegen het publiek en weer weggaan. Het is de bedoeling dat ze verder niets doen.• Deel 3. Het ritueel 3. Vraag de deelnemers om in een cirkel te gaan staan. Presenteer dat je ze hun clownsneus gaat geven. Leg uit dat dit een heel belangrijk moment is en dat het als een ritueel moet gebeuren. Leg de belangrijke regels van het clown zijn uit: a. Je moet nooit stoppen met acteren als je de rode neus draagt. b. Niemand kan je zien als je je neus opzet, je moet het alleen doen of verborgen. c. Je mag je neus niet aanraken in het openbaar. Als je er last van hebt, moet je je verstoppen voor anderen om het goed te doen. 4. Zodra elke deelnemer zijn neus heeft opgezet, herhaal je de eerste oefening (Deel 2: Actie!) op het podium, maar deze keer met een neus en een hoed. 5. Bedank de deelnemers voor hun bijdragen.
Reflecties	• Vraag de deelnemers wat gemakkelijk was? Wat was moeilijk? Waarom?
Opmerkingen/ suggesties voor facilitators	Je kunt de reflectie van de groepen ondersteunen en actief luisteren aanmoedigen door vragen te stellen die een reflectie openen en niet oordelen of het antwoord brengen.





• CLOWN VOOR INTERACTIE

Korte beschrijving van de activiteit	Deze activiteit is bedoeld om te laten zien hoe clownerie ons kan helpen om te leren hoe we met anderen en met de omgeving omgaan. Clowns helpen ons te beseffen dat onze vermeende zwakheden een bron van grote kracht kunnen zijn. Het masker van de clown voorkomt dat we ons voordoen als iemand anders en we leren onze angsten te overwinnen. Dit leren is nodig wanneer we geconfronteerd worden met onze eigen gewoontes en hoe we nieuwe gewoontes kunnen creëren die ons kunnen helpen om beter met stress om te gaan.
Deelnemers	15–20 personen
Doelstellingen	• Versterk de beweging en leef er ten volle van • Werken met het verliezen van schaamte
Duur	1 uur
Vereist materiaal	Lege grote ruimte om te bewegen. Klappapier, kleurmarkers, lege grote ruimte om te bewegen. Exotische kleding voor clownsessies en clownsneuzen. Eén voor elke deelnemer.
Methodologie	Deze activiteit is gebaseerd op de Clowntheorie.
Online aanpassing	Deze activiteit kan alleen face-to-face worden uitgevoerd. Als deze activiteit je echter heeft geïnspireerd om een online aanpassing te maken, moedigen we je aan om je instinct te volgen en het te proberen!
Vorbereiding	We raden aan om de oefening "Kennismaking met clownerie" vooraf te doen aan de Clown voor interactie.
Stap-voor-stap beschrijving	<p>Met de clownsneus en -kleden aan vraag je de deelnemers om per twee voor het podium te gaan zitten.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Leg de deelnemers uit dat ze op een collectieve manier aan sociale onderwerpen gaan werken en ons gevoel voor humor gaan gebruiken.2. Vraag één paar om te beginnen. Leg uit dat ze op het podium moeten komen. Vraag het tweetal om de instructies van de begeleider op te volgen:<ol style="list-style-type: none">a. Geef eerst een van hen de opdracht om naar buiten te komen en het publiek te bekijken. Hij/zij doet niets anders.b. Laat de tweede naar buiten komen en ontdek de andere clown. Ze kijken elkaar aan, herkennen elkaar en...3. Op dit punt geeft de facilitator verschillende situaties voor elk paar, en de deelnemers op het podium moeten leven met de concrete situatie. Verschillende situaties om de deelnemers de kans te geven:<p>... en de ene is de baas en de andere de werknemer, en de baas moet de werknemer leren hoe hij/zij zijn/haar werk moet doen</p><p>... en je wilt de ander omhelzen maar hij/zij is boos op je</p><p>... en je wilt hem/haar mee uit vragen maar de anderen willen niet uit huis komen.</p><p>... en je moet samenwerken maar een van jullie heeft sociale angst</p>4. Bedank de deelnemers voor hun bijdragen.
Reflecties	<ul style="list-style-type: none">• Vraag de deelnemers wat gemakkelijk was? Wat was moeilijk?• Hoe voelt het om uit de comfortzone te stappen?
Opmerkingen/suggesties voor facilitators	De facilitator kan situaties oproepen die kunnen leiden tot specifieke onderwerpen waar je met de groep aan wilt werken. Als de groep bijvoorbeeld moet werken rond de angst voor isolatie sinds de pandemie, kan de begeleider situaties voorstellen als: <i>...en je wilt uitgaan om je vrienden te ontmoeten, maar je bent bang om een virus te krijgen dat vervolgens je ouders kan doden.</i>

6.2 HAAH VIA POSITIEVE PSYCHOLOGIE



Positieve psychologie is een discipline die in 1998 werd gecreëerd door **Martin E.P. Seligman**, een onderzoeker in de psychologie op het jaarlijkse congres van de American Psychological Association. Seligman was het beu om te veel belangstelling te zien voor maatschappelijk ziek zijn en "negatieven" zoals depressie of angst, en besloot deze tendens tegen te gaan door zich meer te richten op welzijn, positieve emoties, de "positieve" kant van het leven, geluk, sterke punten, voldoening, optimisme en veerkracht, met betrekking tot het individu in vergelijking met de groep en de samenleving.

Positieve psychologie heeft haar wortels in oudere tijden: Aristoteles, meer dan 400 jaar voor Christus, spreekt in zijn boek *Ethica* aan Nicomacheus, over de deugd van geluk, over emoties als noodzakelijk voor wat hij "het goede leven" noemde, of het idee dat elk individu meester kan worden over zijn/haar leven, hier en nu. Om dit te bereiken zou het essentieel zijn om goede gewoonten te ontwikkelen, maar ook om bepaalde sterke punten te realiseren die specifiek zijn voor elk individu, op basis van hun karaktereigenschappen, iets wat het bereiken van welzijn en geluk mogelijk zou maken. Deze theorie blijft zich ontwikkelen: in 2007 werd de International Association of Positive Psychology opgericht. Vanaf het begin heeft Seligman zich erop gericht om van de positieve psychologie een discipline te maken die gevalideerd en erkend wordt door wetenschappelijk onderzoek dat reproduceerbaar is. Bijgevolg is deze discipline gebaseerd op technieken uit de experimentele psychologie, maar ook uit de neurowetenschappen (beeldvorming van de hersenen), menswetenschappen in het algemeen (sociologie, psychologie, geschiedenis...), of economie (verband tussen economische armoede en geluk). Zijn talrijke onderzoeksthema's omvatten persoonlijkheid, positieve emoties, de zin van het leven, empathie, motivatie, optimisme, geluk, welzijn en zelfbeschikking.

Om manieren te vinden voor het opbouwen van een gezond mentaal leven selecteerde Seligman (2011) vijf componenten die bijdragen aan welzijn. Deze elementen, gedefinieerd door het acroniem **PERMA**, zijn:

- het cultiveren van positieve emoties,
- de Engagement of flow, die optreedt wanneer de perfecte combinatie van uitdaging en vaardigheid/kracht is gevonden (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989),
- het ontwikkelen van positieve relaties,
- Betekenis of doel in het leven hebben dat groter is dan onszelf
- en een gevoel van voldoening als resultaat van het werken aan en bereiken van doelen.

Bovendien lijkt de positieve psychologie, die sommigen de "wetenschap van het geluk" noemen, een grote vooruitgang voor de psychologie en stelt ze ons in staat om de psychologie vanuit een minder pessimistische invalshoek te benaderen. Er zijn veel manieren waarop we de input van de positieve psychologie kunnen gebruiken om te werken aan persoonlijke of professionele ontwikkeling. Het algemene doel is om mensen aan te moedigen tot zelfbewustzijn door hun sterke punten te verkennen en te ontdekken in plaats van zich te richten op hun fouten. Positieve psychologie nodigt mensen uit om een meer optimistische visie op hun leven te hebben om de kwaliteit ervan te verbeteren. De meest recente gebeurtenissen: de pandemie, de Black Lives Matter-beweging, de humanitaire crisis, de klimaat noodtoestand, sociale onrechtvaardigheid en oorlogen om er maar een paar te noemen, kunnen een impact op ons hebben en ons in een staat van hopeloosheid en wanhoop brengen. Velen van ons die het gewicht van deze gebeurtenissen voelen, proberen zich te richten op manieren waarop we positiviteit in onze gemeenschappen en in onszelf kunnen benadrukken – juist die dingen benadrukken die het leven meer betekenis geven. Dit is waar positieve psychologie een rol kan spelen in je mentale welzijn.¹

¹ 11 Adikwu, M. (2020). What is Positieve psychologie and How Can It Help? Talkspace. <https://www.talkspace.com/blog/positive-psychology-definition-guide-what-is/>



Een van de sterke punten van de positieve psychologie is dat ze, in vergelijking met andere methodes, steunt op zelfevaluatie. Hierdoor kan iedereen die geïnteresseerd is het gebruiken of toepassen en vervolgens zijn eigen vooruitgang beoordelen. Er zijn veel verschillende manieren om Positieve Psychologie te gebruiken. In het kader van het HaHa-project stellen we een reeks oefeningen en activiteiten voor die in groepen of individueel kunnen worden uitgevoerd met als doel het zelfbewustzijn te vergroten en de mogelijkheid te geven om te werken aan:

- Focus op onze sterke punten
- Ervaringen opnemen
- Dankbaar zijn, Dankbaarheid tonen
- Vaardigheden ontwikkelen om positiviteit te verhogen
- Plan activiteiten die ons plezier, betekenis en flow geven

De facilitator zal de groep ondersteunen tijdens het proces van de verschillende voorgestelde activiteiten tijdens een collectieve sessie. Hij/zij moedigt de deelnemers aan om hun ervaringen te delen door middel van een nabespreking van elke activiteit. De begeleider kan sommige deelnemers ook helpen om verder na te denken of om de taak zo goed mogelijk uit te voeren. Tot slot zal de facilitator de tijd bewaken en ervoor zorgen dat iedereen die wil delen in de groep genoeg tijd krijgt.

Alternatief: De activiteiten kunnen worden aangepast zodat ze zelf kunnen worden uitgevoerd, maar dan ontbreekt het deel over delen.

- *Waarom is het opgenomen in de HaHa-methode?*

Het HaHa-project gaat over het realiseren van wat ieder van ons kan of zou kunnen leren van een ongunstige situatie. Positieve psychologie kan daarom een goede methodologie zijn om mensen te helpen zich meer bewust te worden van hun eigen ervaringen en een concreet voorstel te hebben over hoe ze geluk kunnen "cultiveren". Het kunnen ervaren van prettige momenten kan ons helpen om beter toegerust te zijn wanneer we het hoofd moeten bieden aan ons dagelijks leven en uitdagingen. De meeste activiteiten die we in deze handleiding voorstellen, nodigen de gebruiker uit om veerkracht te activeren door te lachen, vaardigheden te ontwikkelen, innerlijke en externe hulpbronnen te identificeren, te sporten, te werken aan motivatie en zelfontwikkeling, naast vele andere technieken.

• **EEN HEERLIJKE DAG VOOR MIJ**

Korte beschrijving van de activiteit	Deze stap voor stap activiteit nodigt de deelnemer uit om een heerlijke dag voor zichzelf te ontwerpen. Door de vergelijking met hun gewone dag zullen ze in kleine groepjes hun bevindingen met elkaar delen en zullen ze ook werken aan een actieve planning om hun bucketlist voor deze heerlijke dag gedeeltelijk, zo niet volledig, te verwezenlijken.
Deelnemers	3 tot 20
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Neem de tijd om activiteiten te identificeren die je leuk vindt • Ontwerp een heerlijke dag op een creatieve manier (tekenen, zingen, schrijven) • Delen met anderen • Werk aan actieve planning om alle of sommige elementen van jullie mooie dag te concretiseren
Duur	1 uur en 30 minuten
Material	(kleur) Papier, Markers
Methodologie	Deze activiteit is gebaseerd op de positieve psychologie theorie. Het is een zelfreflectie oefening.
Online aanpassing	<p>Offline: De resultaten van de activiteit worden in kleine groepjes gedeeld. De groep ondersteunt de deelnemer om een plan te bedenken en uit te voeren en om zijn/haar antwoord te vinden om zijn/haar doel te bereiken.</p> <p>Online: We kunnen werken aan een stap-voor-stap tutorial, de internaut zal dezelfde activiteit kunnen doen, maar het deel delen zal gemist worden. Om te helpen bij de zelfreflectie kunnen we de bezoeker door enkele vragen leiden.</p>
Vorbereiding	Geen, lees gewoon het Methode hoofdstuk over positieve psychologie en als je nog beter voorbereid wilt zijn, kun je ook de extra bronnen bekijken die in het hoofdstuk worden genoemd.
Stap-voor-stap beschrijving	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Vraag de deelnemers om na te denken over een "perfecte" dag voor zichzelf. Om hen te helpen kun je hen vertellen dat ze moeten denken aan een zaterdag (of een andere niet-werkdag) en wat ze dan zouden willen doen?</i> 2. <i>Individuele taak: Vraag de deelnemers om stap voor stap deze dag te beschrijven vanaf het moment dat ze wakker worden tot het moment dat ze weer gaan slapen</i> — <i>Ze kunnen deze stappen opschrijven of een tekening maken (als stripverhaal) waarin de activiteiten worden gepresenteerd</i> 3. <i>Als ze klaar zijn, vraag ze dan een tweede vel papier te nemen en dit keer moeten ze beschrijven hoe hun laatste "zaterdag" of niet-werkdag eigenlijk was</i> — <i>Ze kunnen deze stappen opschrijven of een tekening maken (als stripverhaal) waarin ze de activiteiten voorstellen.</i> 4. <i>Verzamel de deelnemers in kleine groepjes van 3 of 4 personen. Vraag hen om hun "mooie dag" te delen en te vergelijken met de "gewone dag".</i> 5. <i>De groep fungeert als steun voor de deelnemer en stelt niet-oordelende vragen die hem/haar kunnen helpen zich te realiseren hoe hij/zij sommige van de activiteiten van zijn/haar "heerlijke dag" op zijn/haar volgende vrije dag zou kunnen realiseren of erin zou kunnen slagen.</i> 6. <i>De groep kan de deelnemer helpen om zijn/haar volgende "mooie dag" actief te plannen</i> 7. <i>Herhaal dit met de tweede deelnemer en zo verder tot iedereen in kleine groepjes heeft gedeeld.</i>

**Reflectie /
afsluitin**

Meestal beschrijven mensen heel mogelijke en gemakkelijke situaties, zoals meer slapen, genieten van een moment met een dierbare, een activiteit uitoefenen die ze leuk vinden, de tijd nemen om iets te doen, enzovoort. Het doel van de activiteit is om ons te realiseren dat wat we het meest koesteren eenvoudige activiteiten zijn en dat het gebrek aan organisatie en tijd er vaak voor zorgt dat we deze kostbare tijd verdoen om uitvoerende of productieve taken te doen. Het is niet de bedoeling om hedonisme aan te moedigen of van elke vrije dag een "heerlijke dag" te maken, maar wel om te proberen hier en daar een of twee "heerlijke activiteiten" in te lassen. De hoeveelheid en de frequentie van de "heerlijke dag of activiteiten" is persoonlijk, sommige deelnemers zouden tevreden zijn met één keer per maand, anderen wekelijks of zelfs dagelijks.

**Opmerkingen/
suggesties
voor
facilitators**

Zorg ervoor dat je de tijd goed beheert, zodat alle deelnemers evenveel tijd hebben om te delen en feedback te geven in kleine groepen.

Je kunt de reflectie van de groepen begeleiden en hen ondersteunen door actief luisteren aan te moedigen, vragen te stellen die een reflectie openen en niet oordelen of het antwoord brengen. Denk eraan: het is aan de deelnemer om zijn/haar eigen middelen te vinden om zijn/haar mooie dag te plannen.



**• COLLECTIEF SCHILD & PERSOONLIJKE BEL**

Korte beschrijving van de activiteit	<p>Deze collectieve en artistieke activiteit geeft deelnemers de mogelijkheid om na te denken en een verzameling van hun favoriete dingen te ervaren.</p> <p>We stellen voor om transparante paraplu's te gebruiken als symbool van bescherming tegen slecht weer, maar ook als een kleine luchtbel waarin we ons beschermd en goed kunnen voelen. Deze activiteit zal de deelnemers uitnodigen om allerlei materialen te gebruiken om de paraplu's in te grijpen en vervolgens een installatie en/of performance voor te bereiden om aan anderen te presenteren.</p> <p>Eén tot vier personen krijgen een doorzichtige paraplu. Ze moeten deze versieren/wijzigen om hun persoonlijke zeepbel te creëren. Ze hebben verschillende knutselspullen tot hun beschikking: stiften, katoen, stickers...</p> <p>De activiteit eindigt met een presentatie van de creatie, waarbij de deelnemer(s) de sfeer van hun installatie moeten bepalen: met licht, muziek, spraak.</p>
Deelnemers	Dit is een collectieve activiteit. Het kan werken met 1 groep van 4 mensen, maar we raden aan om er minstens 8 te hebben om 2 groepen te kunnen doen die hun prestatie aan elkaar presenteren.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none">• Tijd bieden om na te denken over de dingen die we leuk vinden en ze omvormen tot een metaforische zeepbel• Een gevoelige activiteit voorstellen (verschillende materialen, texturen, geuren, geluiden ervaren)• Werken aan actieve transformatie door een gezellige sfeer vanaf nul op te bouwen• Een veilige ruimte of toevluchtsoord voor onszelf bouwen
Duur	2 tot 3 uur, afhankelijk van het aantal deelnemers 90 minuten voor creatie 30 minuten voor installatie 5 tot 10 minuten per groep voor presentatie





Vereist materiaal	• Transparante paraplu's (1 per groep) • Handwerk • Verschillende texturen (stof, katoen, aluminium, karton, crêpepapier, draad) • Stickers (ogen, dieren, wat je maar hebt) • Glitters, bubbels • Schaar, lijm • Permanente markers • Tijdschriften • Guirland • Lichten
Methodologie	Creatieve activiteit gebaseerd op kunstzinnige therapie* (*Kunsttherapie omvat het gebruik van creatieve technieken zoals tekenen, schilderen, collage, kleuren of beeldhouwen om mensen te helpen zichzelf artistiek uit te drukken en de psychologische en emotionele ondertoon in hun kunst te onderzoeken)
Online aanpassing	Deze activiteit kan alleen face-to-face worden uitgevoerd. Als deze activiteit je echter geïnspireerd heeft om online te creëren en aan te passen, moedigen we je aan om je instinct te volgen en het te proberen!
Vorbereiding	Leg het materiaal op een tafel waar elke deelnemer kan komen en kiezen wat hij nodig heeft. Bereid de ruimte voor op de deelnemers en het materiaal dat ze nodig hebben. Zorg dat je genoeg ruimte hebt om te werken :)
Stap-voor-stap beschrijving	<ol style="list-style-type: none">1. Maak een grote cirkel met stoelen en nodig de deelnemers uit om erbij te komen zitten2. In het midden van de cirkel maak je een tafel klaar met alle beschikbare materialen3. Vraag de deelnemers wat ze zien en sluit de ronde af door de tafel voor te stellen als een wereld van mogelijkheden4. Leg het doel van de activiteit uit: dit gaat over wat ervoor zorgt dat ze zich veilig en gezellig voelen in hun eigen bubbel.5. Verdeel de deelnemers in kleinere groepen, zorg dat ze een comfortabele ruimte vinden om te werken en nodig ze uit om al het materiaal mee te nemen dat ze nodig hebben. Geef ze een tijdsbestek, zodat ze hun eigen timing kunnen bepalen.6. Geef ze op de deadline 15 tot 30 minuten extra voor de installatie. Ze moeten deze paraplu opzetten in de ruimte die ze hebben gekozen alsof het een echte kunsttentoonstelling is.7. Als ze er klaar voor zijn, nodig dan groepen en een extern betrokken publiek uit om te zien waar ze aan gewerkt hebben.
Reflectie / afsluitin	Begin met na te gaan hoe elke groep/deelnemer zich voelde tijdens de activiteit. Vraag wat ze ervan vonden. Vraag ze vervolgens hoe ze iets van de activiteit in hun dagelijks leven kunnen toepassen om een noodpakket voor negatieve emoties te maken
Opmerkingen/ suggesties voor facilitators	Vraag hen om iets te maken dat lijkt op hun eigen zeepbel die relatief gemakkelijk zal zijn, en wees voorzichtig om elke neiging tot perfectionisme te doorbreken, want dit is niet de bedoeling van de activiteit. We stellen voor om deelnemers aan te moedigen om een interactieve tentoonstelling of een live-voorstelling te maken om hun werk te presenteren.



**• INSTA(NT) BONHEUR**

Korte beschrijving van de activiteit	Deze activiteit kan gebruikt worden om het onderwerp van een sessie Positieve Psychologie in te leiden en kan ook dienen om een collectieve fresco van de HaHa-gemeenschap te maken. Elke deelnemer zal een alledaags gelukkig en eenvoudig moment vinden en tekenen om beter uitgerust te zijn om het hoofd te bieden aan ons dagelijks leven en onze uitdagingen.
Deelnemers	Het kan individueel, in kleine groepen (3 tot 4) of in grotere groepen (+10) worden gedaan.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none">• Een klein alledaags moment van plezier identificeren en ervan leren genieten• Creativiteit stimuleren
Duur	5 tot 10 minuten om te tekenen. Plus tijd om te delen (afhankelijk van het aantal deelnemers)
Vereist materiaal	Wit vel karton (idealiter A6-formaat), Een zwarte marker
Methodologie	Creatieve activiteit, Tekening
Online aanpassing	Offline : De kaart tekenen in 5 tot 10 minuten en delen en groepjes. Online : Tentoonstelling van de collectieve fresco, gescande versie van ieders flipbare kaarten. De collectieve fresco zal dienen als inspiratie voor de bezoeker van het platform en zal hem/haar uitnodigen om na te denken en te projecteren wat zijn/haar eigen geluuksmoment van de dag is? Een leeg wit bord toont de vraag: Jouw Instan(nt) happy moment van de dag is?
Vorbereiding	Voor de sessie hoef je alleen maar de kartonnen kaarten en de zwarte stiften klaar te leggen. Na de sessie heb je een scanner of een scan-app op je telefoon nodig.
Stap-voor-stap beschrijving	<ol style="list-style-type: none">1. Vraag de deelnemers om na te denken over een gelukkig moment tijdens een gewone dag. Het kan iets heel kleins en eenvoudigs zijn, want het doel van de oefening is om een plezierig moment in een gewone dag te vinden.2. Wanneer ze dit moment hebben geïdentificeerd – (het kan de geur van koffie in de ochtend zijn, het moment dat ze naar bed gaan en het contact met een knus bed, het zonlicht door het raam, aankomen of weggaan van het werk enz.3. Als de tekening klaar is, vraag dan aan de deelnemers om dit gelukkige moment samen te vatten in een korte, eenvoudige zin die ze achteraan op de kaart schrijven.4. Vraag de deelnemers om hun tekening te laten zien en de zin die ze hebben geschreven voor te lezen.5. Scan alle tekeningen (beide zijden afbeelding + tekst) en deel ze met de groep of upload ze naar het HaHa Platform.
Reflecties	Debrief met de deelnemers over de activiteit. Je kunt vragen: <ul style="list-style-type: none">• Was het makkelijk of moeilijk om dit gelukkige moment te vinden?• Hadden ze daar ooit eerder over nagedacht?• Hebben ze hetzelfde moment met anderen gedeeld?
Opmerkingen/suggesties voor facilitators	Het is een eenvoudige activiteit om uit te voeren, maar veel deelnemers vinden het misschien moeilijk om te tekenen. Om hen te helpen kun je hen geruststellen dat het doel niet esthetisch is en hen aanmoedigen om in hun capaciteiten te geloven. Herinner hen eraan dat de voorstelling letterlijk, symbolisch of abstract kan zijn en dat het een betekenis voor henzelf moet hebben.

**BEDANKT NOTITIE**

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Met deze activiteit introduceer en oefen je Dankbaarheid als een van de pijlers van de Positieve Psychologie. Denk aan iemand die belangrijk voor je is en stuur hem/haar een bedankbriefje. Deze techniek kan deelnemers helpen zich meer bewust te worden van hun eigen ervaringen, maar ook van goede eigenschappen die anderen in hem/haar zien om geluk te "cultiveren".
<i>Deelnemers</i>	Het kan individueel of in grotere groepen worden gedaan. Van 1 tot 20
<i>Doelstellingen</i>	<ul style="list-style-type: none">• Beoefen dankbaarheid (onderzoek toont aan dat het beoefenen van dankbaarheid je helpt om meer betekenisvolle relaties te hebben, je fysieke en psychologische gezondheid te verbeteren, empathie te vergroten en agressiviteit te verminderen, enz.)• Besef en waardeer wat we hebben• Verbeterd gevoel van welzijn• Meer tevredenheid en geluk in je leven ervaren
<i>Duur</i>	45 minuten. Het kan meer of minder tijd in beslag nemen, afhankelijk van elke persoon en de mate van detail die ze willen delen op hun briefje
<i>Vereist materiaal</i>	<ul style="list-style-type: none">• Papier en potlood• Telefoon of computer• Schrijfmateriaal
<i>Methodologie</i>	Positieve psychologie toegepast op een zelfreflectie en mindfulness activiteit.
<i>Online aanpassing</i>	Deze activiteit is geschikt voor elk formaat, de instructies blijven hetzelfde voor persoonlijk gebruik of online.
<i>Vorbereiding</i>	Geen.
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Vraag de deelnemers om na te denken over een persoon die je bijzonder dankbaar bent om in je leven te hebben</i>2. <i>Schrijf een briefje, brief, e-mail waarin je hem/haar laat weten hoe hij/zij je leven heeft beïnvloed</i>3. <i>Beslis of je deze boodschap wilt overbrengen en als het antwoord ja is, bedenk dan hoe (persoonlijk, per post, per e-mail enz...).</i>



<i>Reflecties</i>	De notities/boodschappen hoeven niet in een grote groep gedeeld te worden. De uiteindelijke reflectie zal gericht zijn op hoe het schrijven van deze brief ons heeft laten voelen, op het niveau van uitdaging dat de activiteit voorstelt
<i>Opmerkingen/suggesties voor facilitators</i>	Deze activiteit vereist reflectie en tijd om na te denken over wie we hebben gekozen als ontvanger van de brief. Soms kan het een goed idee zijn om deze activiteit als huiswerk te presenteren of de activiteit een dag van tevoren aan te kondigen. De anticipatie geeft de deelnemer de tijd om na te denken aan wie hij of zij zou willen schrijven





6.3 HAAH VIA DANSTHERAPIE

Danstherapie gebruikt dans en de veelzijdige ervaring die dans met zich meebrengt op lichamelijk, psychisch en emotioneel niveau als expressie en als vorm van communicatie. Door middel van ritme, muziek en beweging zetten lichaam en psyche samen een genezingsproces in gang dat, door middel van dans, het individu in staat stelt toegang te krijgen tot de eigen innerlijke wereld en deze vrijelijk te uiten. Danstherapie hanteert een dubbele benadering die emotionele, cognitieve en fysieke problemen aanpakt door middel van lichamelijke interventies. Puxeddu (Le arti terapie in Italia, 1994, pp. 130–131) definieert het als een therapeutische activiteit die erop gericht is de persoon in staat te stellen het functionele plezier van zijn/haar eigen lichaam te herontdekken, zijn/haar psychomotorische functies, psycho-body eenheid, lichaam symbolisering, lichaamsbeeld en gevoel van eigenwaarde te verfijnen.

Danstherapie herstelt de symbolische betekenis die dans had in de meest verre perioden, toen het de meest emotionele vorm van taal was die het dichtst bij het onbewuste stond; daarom de minst gerationaliseerde en meest directe manier om je ervaringen te vertellen, van de gelukkigste tot de pijnlijkste, om ze met anderen te delen en ze daardoor te verwerken. Het proces is gericht op het bereiken van een groter zelfbewustzijn en een duidelijkere perceptie van de groep, en daardoor op het ontwikkelen van stabielere relaties met anderen en het vergroten van het vermogen om voor zichzelf te kiezen. Tegelijkertijd werkt de danstherapeut aan het lichaam, met als doel een gezonder lichaam te ontwikkelen, niet zozeer op esthetisch of fysiologisch niveau, maar met betrekking tot de relaties die het lichaam aangaat met zijn eigen conflicten, spanningen, vervormingen. Door de relaties tussen spierimpulsen en emoties te begrijpen en te verbinden, kan de therapeut iedereen helpen om zowel geblokkeerde emoties te begrijpen en op te lossen, als om onoverkomelijke emoties te structureren.

<https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/danzaterapia-definizione-e-funzione.php>





- *Waarom is het opgenomen in de HaHa-methode?*

Danstherapie is opgenomen in de HaHa methodologie omdat het in het bijzonder inspeelt op de behoefte die is ontstaan tijdens de Covid-19 pandemie om opnieuw contact te maken met het lichaam als reactie op de lockdowns en de fysieke beperkingen die onze vrijheid en mogelijkheid om te bewegen hebben beperkt. Danstherapie stelt het individu in staat om het functionele plezier van zijn/haar eigen lichaam te herontdekken, na te denken over zijn/haar psycho-lichaamseenheid en te werken aan lichaamsbeeld en gevoel van eigenwaarde, om zo de negatieve effecten van een langdurige en opgelegde immobiliteit tegen te gaan. De activiteiten die we in dit handboek voorstellen, moedigen de persoon en de groepen aan om positieve emoties te ervaren via hun lichaam, terwijl ze de interactie met de ruimte stimuleren; tegelijkertijd lokken ze positieve en betekenisvolle interacties met anderen uit, waarmee ze tegemoet komen aan de behoefte om opnieuw contact te maken na het fysieke en sociale isolement tijdens de Covid-19 pandemie.

HAHA ACTIVITIES RELATED TO DANCE-THERAPY

• SPIEGELS

Korte beschrijving van de activiteit	Deze activiteit omvat observatie en lichaamsbeweging als een individuele en groepservaring. Deze activiteit is een uitnodiging om veerkracht te activeren door de isolatie en het gebrek aan ruimte die sommige mensen ervoeren tijdens de Covid-19 pandemie.
Deelnemers	15
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none">• De facilitator observeren en afstemmen op en synchroniseren met hem/haar en de rest van de groep• De beweging van het lichaam stimuleren door middel van geleide bewegingen• Positieve emoties stimuleren door beweging en dans
Duur	30'
Material	Geen schoenen, comfortabele kleding, goed geluidssysteem
Methodologie	Danstherapie
Online aanpassing	In een online setting kan de facilitator gebruik maken van een platform voor video-gesprekken, zoals Zoom. Hij/zij kan dan dezelfde instructies volgen als hieronder beschreven, en ervoor zorgen dat elke deelnemer wat bewegingsruimte heeft en dat hij/zij zichtbaar is.
Vorbereiding	<ul style="list-style-type: none">– Plaats de stoelen in een cirkel en laat wat ruimte tussen de stoelen zodat elke deelnemer voldoende bewegingsvrijheid heeft.– Kies muziek die niet herkenbaar is, bij voorkeur instrumentale muziek – bijvoorbeeld Lied 1 ; Lied 2 ; Lied 3– Zet een goed geluidssysteem in de kamer
Stap-voor-stap beschrijving	<ol style="list-style-type: none">1. <i>De facilitator introduceert het idee van beweging, vooral in relatie tot de ervaringen van isolatie tijdens de Covid-19 pandemie.</i>2. <i>De begeleider nodigt de deelnemers uit om zijn/haar bewegingen te spiegelen en dat ze je moeten volgen tot de muziek stopt.</i>3. <i>Geef aan dat onze bewegingen eerst gericht zullen zijn op het bovenlichaam en daarna op het onderlichaam. Daarnaast kunnen onze bewegingen ook gebaren, eenvoudige geluiden en gezichtsbevingen zijn.</i>4. <i>Zet de muziek aan en begin met de eerste beweging waarbij het bovenlichaam betrokken is.</i>5. <i>De begeleider nodigt de deelnemers uit om door te gaan met de volgende bewegingen, waarbij steeds meer lichaamsdelen worden betrokken en de complexiteit toeneemt.</i>
Reflecties	Stop de muziek en sluit de sessie af door na te denken over hoe de activiteit elke deelnemer zou moeten helpen om niet alleen het lichaam op te warmen, maar ook om in contact te komen met het lichaam en zich er meer bewust van te worden en van wat het kan doen. Probeer een discussie en gedeelde reflectie te stimuleren door bijvoorbeeld te vragen: <i>Wat was makkelijk en moeilijk voor jou? Is je perceptie van en contact met je lichaam veranderd? Wat waren je emoties aan het begin van de sessie? Zijn ze veranderd aan het einde van de sessie?</i>
Opmerkingen/ suggesties voor facilitators	<ul style="list-style-type: none">– Als je tijd hebt, kun je een rek- en opwarmingssessie inlassen voordat je aan de eigenlijke activiteit begint en/of een afkoelings sessie aan het einde.– Deze activiteit is ook bedoeld om deelnemers meer vertrouwd te maken met het idee van dansen, dat in het begin eng kan zijn. Het zou de deelnemers helpen om te beseffen dat dansen uiteindelijk het bewegen van het lichaam is en dat er niet van hen wordt verwacht dat ze complexe choreografieën produceren of eraan deelnemen.– Je kunt de muziek kiezen of de deelnemers aanmoedigen om muziek voor te stellen.



• VERHUISKOPPELS

Korte beschrijving van de activiteit	Deze activiteit betreft observatie van, en interactie/coördinatie, met de ander. Hier wordt de beweging van het lichaam gedeeld met een andere persoon. Deze activiteit is gericht op het versterken van beweging om na te denken over het belang van betekenisvolle interactie met de ander en om veerkracht te activeren om isolement het hoofd te bieden.
Deelnemers	Een willekeurig, idealerwijze een gelijk aantal deelnemers, aangezien de activiteit in koppels wordt uitgevoerd.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none">• De ander observeren, respecteren en begrijpen• Non-verbale interactie met de ander verkennen• Positieve emoties stimuleren door beweging en dans
Duur	30'
Material	Geen schoenen, comfortabele kleding, goed geluidssysteem
Methodologie	Danstherapie
Online aanpassing	In een online setting kan de facilitator gebruik maken van een platform voor videogesprekken, zoals Zoom. Hij/zij kan dan dezelfde instructies volgen als hieronder beschreven, en ervoor zorgen dat elke deelnemer wat bewegingsruimte heeft en dat hij/zij zichtbaar is. De deelnemers kunnen worden opgedeeld in aparte "kamers" waar ze kunnen interageren, hun bewegingen kunnen spiegelen, vooral deze van het bovenlichaam. De te gebruiken muziek wordt door de begeleider geleverd.
Vorbereiding	<ul style="list-style-type: none">- Vraag deelnemers om tweetallen te maken.- Kies muziek die niet herkenbaar is, bij voorkeur instrumentale muziek - voor VOORBEELD- lied 1, lied 2, lied 3. - Gebruik een goede geluidsinstallatie in de ruimte
Stap-voor-stap beschrijving	<ol style="list-style-type: none">1. <i>De begeleider introduceert het idee van beweging en het belang van betekenisvolle interactie met de ander. interactie met de ander, vooral in relatie tot de ervaringen van isolatie tijdens de pandemie. Covid-19 pandemie.</i>2. <i>Leg uit dat, zodra de muziek begint, één persoon van elk paar moet beginnen met bewegen en een interactie aangaan met de ander; als de muziek stopt, moet de persoon die beweegt ook bevriezen en zodra de muziek weer begint, moet de andere persoon bewegen en interageren met de ander.</i>3. <i>Geef voorbeelden van bewegingen, indien nodig.</i>4. <i>Coördineer het aan- en uitzetten van de muziek tot het einde van de activiteit. Je kunt zoveel rondes doen als je wilt.</i>
Reflecties	Stop de muziek en sluit de sessie af door na te denken over hoe de activiteit elke deelnemer moet helpen om beweging te gebruiken om non-verbaal te interageren en zich in de ander in te leven. Vraag ze, bijvoorbeeld: Beschrijf in twee woorden hoe deze activiteit je deed voelen; Hoe zou je de interactie met de ander beschrijven? Hoe voelde je je daarbij.
Opmerkingen/ suggesties voor facilitators	<p>Als je tijd hebt, kun je een stretch- en opwarmingssessie inlassen voordat je begint met de activiteit en/of een cooling-down sessie aan het einde. Houd er rekening mee dat tijdens de stretch- en opwarmingssessie rekening moet worden gehouden met de mogelijke fysieke beperkingen/handicaps van deelnemers. Houd het eenvoudig.</p> <ul style="list-style-type: none">- Je kunt de muziek kiezen of de deelnemers aanmoedigen om muziek voor te stellen.- Leg uit dat niet alle deelnemers het prettig vinden om aangeraakt te worden en dat interactie ook kan plaatsvinden door oogcontact of door je gewoon om de persoon heen te bewegen.

**• NEEM DE LEIDING!**

Korte beschrijving van de activiteit	Deze activiteit is bedoeld om het idee te introduceren van beweging als een collectieve ervaring en als een manier om in groep de ruimte waarin we leven te verkennen. Een uitnodiging om de anderen te observeren, de ruimte in een groep te verkennen en zelf de leiding te nemen.
Deelnemers	Maakt niet uit.
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none">• De groep leiden• Observeren, spiegelen en interageren met anderen• De ruimte verkennen waar de beweging plaatsvindt• Positieve emoties stimuleren door beweging en dans
Duur	30'
Material	Geen schoenen, comfortabele kleding, goed geluidssysteem
Methodologie	Danstherapie
Online aanpassing	In een online setting kan de facilitator gebruik maken van een platform voor videogesprekken, zoals Zoom. Hij/zij kan dan dezelfde instructies volgen als hieronder beschreven, waarbij hij/zij ervoor zorgt dat elke deelnemer wat bewegingsruimte heeft en dat hij/zij zichtbaar is. Hij/zij begint met een beweging die door alle deelnemers moet worden gevolgd. Dan moet één deelnemer de leiding nemen, door zijn/haar hand op te steken of door een andere herkenbare beweging die voor het begin van de sessie gekozen kan worden. Hij/zij kiest een beweging en de groep moet hem/haar volgen. Dan neemt een andere deelnemer de leiding, enzovoort.
Vorbereiding	<ul style="list-style-type: none">– Vertel alle deelnemers om op te staan en alle ruimte in de ruimte in te nemen.– Kies muziek die niet herkenbaar is, bij voorkeur instrumentale muziek – bijvoorbeeld liedje 1, liedje 2, liedje 3– Zet een goed geluidssysteem in de kamer
Stap-voor-stap beschrijving	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Introduceer het idee van beweging als een collectieve ervaring en als een manier om in groep de ruimte waarin we leven te verkennen.</i>2. <i>Leg uit dat je, zodra de muziek start, begint met de eerste dansbeweging en dat de groep je moet volgen en de beweging moet spiegelen; dan neemt iemand anders de leiding, gaat voor je staan en begint met een nieuwe beweging die de anderen spiegelen en herhalen. Dan neemt een andere persoon de leiding, en zo gaat het verder.</i>3. <i>Start de muziek en de sessie.</i>4. <i>Beëindig de sessie pas als elke deelnemer minstens één keer de leiding heeft genomen.</i>
Reflecties	Stop de muziek en sluit de sessie af door na te denken over hoe de activiteit elke deelnemer moet helpen om beweging te gebruiken om de ruimte rond de groep te verkennen, de leiding te nemen en de leider te volgen.
Opmerkingen/suggesties voor facilitators	<p>Als je tijd hebt, kun je een rek- en opwarmingssessie inlassen voordat je aan de eigenlijke activiteit begint en/of een afkoelingssessie aan het einde.</p> <ul style="list-style-type: none">– Geef voorbeelden van bewegingen, indien nodig.– Je kunt de muziek kiezen of de deelnemers aanmoedigen om muziek voor te stellen.



6.4 HAAH VIA ZELFCOMPASSIE



Zelfcompassie breidt het concept uit naar compassie voor jezelf (Neff, 2003). Het bestaat uit drie afzonderlijke componenten: zelfvriendelijkheid versus zelfveroordeling, gemeenschappelijke menselijkheid (een erkenning dat lijden en persoonlijk falen deel uitmaken van de universele menselijke ervaring) versus isolatie, en mindfulness (een niet-vooringenomen bewustzijn van ervaringen behouden door middel van mindfulnessstechnieken) versus over-identificatie (geabsorbeerd worden door of herkauwen over je pijn).

Hoewel zelfcompassie al lange tijd aanwezig is in de oosterse wereld met een geschiedenis in het boeddhisme, is het pas recentelijk en dankzij Dr. Neff dat het in de westerse wereld is geconceptualiseerd en bestudeerd (Neff, 2003). Dr. Kristin Neff was de eerste die het concept operationaliseerde en definieerde en de betrokken elementen identificeerde (Neff, 2003). De drie componenten combineren en interageren, en dragen samen bij tot een "zelfcompassievol" denkkader (Phillips & Hine, 2019). Dit denkkader kan individuen helpen zich tot zichzelf te verhouden met vriendelijkheid in plaats van zelfkritiek. Dit kan helpen om individuen op te beuren en een beter denkkader te creëren. Zelfcompassie kan gunstig zijn als strategie om onze moeilijke emoties te beheersen wanneer we tegenslagen ervaren, omdat het positievere emoties kan bevorderen en ons kan helpen om zelfregulerend te zijn (Terry & Leary, 2011).

De belangrijkste drie aspecten die de methodologie van het zelfcompassievol reageren op zichzelf beschrijven, zijn de volgende:

- **1. Zelfvriendelijkheid:** dit is het vermogen om warm en vriendelijk te zijn voor jezelf, vooral wanneer je falen, pijn, spijt of andere negatieve emoties/ervaringen ervaart. Het is het vermogen om met situaties en emoties om te gaan zonder zelfkritiek en zich in plaats daarvan te richten op liefde en acceptatie van de eigen tekortkomingen. Zelfvriendelijkheid stelt ons in staat te erkennen dat we onvolmaakt zijn en dat dit onvermijdelijk is.
- **2. Gemeenschappelijke menselijkheid:** door ons eigen lijden en persoonlijk falen te zien als deel van de gedeelde menselijke ervaring, kunnen we een gevoel van gemeenschappelijke menselijkheid bereiken. Gemeenschappelijke menselijkheid stelt ons in staat om ons meer verbonden te voelen met de wereld in plaats van onszelf te isoleren. We zien onszelf niet als de enige persoon die meemaakt wat wij meemaken of als de enige persoon ter wereld die fouten maakt. Het overkomt ons allemaal.
- **3. Mindfulness:** door mindfulness te beoefenen kunnen we onze negatieve emoties, gedachten en gevoelens evenwichtiger benaderen. We kunnen onze emoties zonder oordeel observeren in plaats van ze te onderdrukken of te overdrijven. Het kan ons helpen om in een meer ontvankelijke geestestoestand te verkeren zonder ons te 'over-identificeren' met wat er in onze geest en ons hart omgaat. Dit kan helpen om piekeren te verminderen.

De methodologie kan worden gebruikt door middel van activiteiten en oefeningen die mensen helpen om hun manier van omgaan met zichzelf te veranderen. Bijvoorbeeld oefeningen die hun mindset veranderen van zelfkritisch naar zelfcompassie.

De belangrijkste hulpmiddelen en competenties die meestal nodig zijn, zijn papier, pennen, mindmaps en creativiteit. De schaal om zelfcompassie te beoordelen is ook beschikbaar voor het grote publiek en gratis te gebruiken. De verschillende soorten formulieren zijn hier te vinden en deelnemers kunnen deze gebruiken om hun eigen niveaus van zelfcompassie te beoordelen: Zelfcompassieschalen voor onderzoekers.



Tot slot is het bij het faciliteren van de Zelfcompassiemethodiek belangrijk dat de facilitator de deelnemers aanmoedigt om open te zijn naar zichzelf. Probeer het idee naar voren te brengen dat zelfcompassie een manier is om met jezelf om te gaan zoals je dat met een vriend zou doen. Als je een scenario of een casus geeft, vraag deelnemers dan om in dat scenario op zichzelf te reageren zoals ze op hun vriend zouden reageren. Als ze bijvoorbeeld een fout hebben gemaakt, probeer ze dan een manier te laten zien om met zichzelf te praten met zelfcompassie in plaats van met schuld, kritiek en schaamte.

- *Waarom is het opgenomen in de HaHa-methode?*

Deze methode is opgenomen als HaHamethodologie omdat bewezen is dat het verschillende positieve resultaten verbetert. Zelfcompassie blijkt veel voordelen te hebben, zoals een verbeterd welzijn en een verbeterde geestelijke gezondheid; in een meta-analyse waarin de invloed van zelfcompassie op psychopathologie werd onderzocht, bleek een hogere mate van zelfcompassie samen te hangen met lagere psychische gezondheidssymptomen (MacBeth en Gumley, 2012). Het is aangetoond dat de ontwikkeling van zelfcompassie leidt tot een vermindering van depressie en angst, en tot minder stress.

Maar ondanks de duidelijke en veelomvattende voordelen van zelfcompassie, ervaren individuen verschillende barrières om zichzelf op deze manier te behandelen, waaronder het zien van zelfcompassie als "lui", als het verlagen van de eigen standaarden, of als minder gemotiveerd zijn waardoor het moeilijker wordt om doelen te bereiken (Kelly et al., 2021). Daarom is het belangrijk om het vermogen van een individu om zelfcompassie te hebben te verbeteren, hun kennis over zelfcompassie te vergroten en het meer gemeengoed te maken in de Westerse wereld en ook een belangrijke toevoeging aan de methodologie van het Happy Habits project.

Meer informatie over deze methodologie vind je hieronder:

Kelly, A., Katan, A., Sosa Hernandez, L., Nightingale, B., & Geller, J. (2021). *Waarom zou ik meer zelfcompassie willen hebben? Een kwalitatieve studie naar de voor- en nadelen van het cultiveren van zelfcompassie bij individuen met anorexia nervosa*. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 99–115.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). *Het verkennen van compassie: Een meta-analyse van de associatie tussen zelfcompassie en psychopathologie*. *Clinical psychology review*, 32(6), 545–552.

Neff, K. D. (2003). *De ontwikkeling en validatie van een schaal om zelfcompassie te meten. Zelf en identiteit*. *Self and identity*, 2(3), 223–250.

Neff, K. D. (2003). *Zelfcompassie: Een alternatieve conceptualisatie van een gezonde houding ten opzichte van jezelf. Zelf en identiteit*. 2(2), 85–101.

Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). *Zelfcompassie, lichamelijke gezondheid en gezondheidsgedrag: Een meta-analyse*. *Health Psychology Review*, 15(1), 113–139.

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). *Zelfcompassie, zelfregulatie en gezondheid. Zelf en identiteit*, 10(3), 352–362.

Open Educational Resources:

- Dr. Neff website over zelfcompassie: <https://Zelfcompassie.org/>
 - Artikel over zelfcompassie: <https://ameliafreer.com/2020/01/23/a-kinder-approach-to-healthy-living>
-



• **ZELFCOMPASSIE POT**

Korte beschrijving van de activiteit	Deze activiteit richt zich op het maken van je eigen potje met zelfcompassie dat je zal helpen wat tijd voor jezelf te nemen en jezelf te verwennen wanneer je dat nodig hebt.
Deelnemers	Individueel of in kleine groepjes waarbij 1 potje wordt gemaakt tussen een paar mensen (2-4)
Doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> • Identificeer de dingen die je energie geven en verfrissen als je zelfcompassie nodig hebt. • Welzijn bevorderen. • Vergroot het algemene gevoel van kalmte.
Duur	45'
Materiaal	• Pot • Papier • Pen of kleurpotloden • Schaar • Een veilige ruimte waar je op je gemak kunt zijn
Methodologie	Creatieve activiteit (een pot maken)
Online aanpassing	Verschillen tussen beide of gewoon uitleg over de online versie. Activiteiten kunnen zowel face-to-face als online worden uitgevoerd. Als het om een persoonlijke sessie gaat, zorg dan voor de uitrusting van de deelnemers. Als het online is, vraag de deelnemers dan om de uitrusting voor de sessie te halen of vraag de deelnemers om hun adres zodat ze het materiaal kunnen opsturen.
Vorbereiding	Bereid de activiteit voor door de benodigde apparatuur te kopen of door een potje opnieuw te gebruiken.
Stap-voor-stap beschrijving	<p>1. Pak een potje en knip kleine stukjes papier uit om zelfcompassie uitspraken op te schrijven.</p> <p>2. Schrijf op elk papier wat dingen die je kunnen helpen om je zelfcompassie te bevorderen.</p> <p><i>Voorbeelden zijn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Neem een langere pauze en wandel door de tuin • Nee zeggen tegen dingen die je niet wilt doen zonder je schuldig te voelen • Schakel apparaten uit en ga vroeg naar bed • Een heerlijk ontspannen verwenavond • Bel een vriend • Neem jezelf mee uit op een date • Koop de bloemen die je hebt gewild • Stel een taak uit die je niet wilt doen, gun jezelf vrije tijd • Een dutje doen • Denk aan een hobby en neem 10 minuten de tijd om iets te maken of iets te doen waar je plezier aan beleeft • Maak je favoriete maaltijd • Doe iets waar je innerlijke kind van geniet, zoals je lievelingsgerecht <p>3. Doe je uitspraken in het potje en sluit het af. Gebruik het een week lang en kijk of het effect heeft, herhaal het proces dagelijks of welk schema voor jou het beste werkt (wekelijks, maandelijks, wanneer je maar wilt).</p>
Reflecties	Reflecteer nadat je elke zelfcompassievolle activiteit hebt uitgevoerd, hoe voel je je door het gebruik van de Zelfcompassie Jar?
Opmerkingen/ suggesties voor facilitators	Als je een groep hebt, zou het leuk zijn om met elkaar te delen wat je in de potjes hebt zitten. Je kunt ideeën uitwisselen. Aangezien deze activiteit gedurende een periode van 10-15 dagen moet worden uitgevoerd, kun je de deelnemers tijdens de sessie aanmoedigen om een papier met een boodschap uit de pot te nemen, waarmee ze dezelfde dag nog kunnen beginnen.



- **TIJD OM TE SCHETSEN**

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Teken een schets van iets waar je vandaag van zou genieten of waar je naar uitkijkt. Er is geen artistiek talent voor nodig, het kan een krabbel met een stift of een potlood zijn. Probeer te genieten van het proces om tijd voor jezelf te nemen en je dag op een rustige en vredige manier te beginnen.
<i>Deelnemers</i>	Individueel
<i>Doelstellingen</i>	<ul style="list-style-type: none">• Probeer deze mindful en zelfcompassievolle activiteit om je welzijn te verbeteren.Verbeter je creativiteit.
<i>Duur</i>	20'
<i>Material</i>	<ul style="list-style-type: none">• Papier• Pen/potlood/markeerstiften• Ipad optioneel
<i>Methodologie</i>	Schetsen
<i>Online aanpassing</i>	Het kan gemakkelijk zowel online als face-to-face worden uitgevoerd. Als het alleen is, vraag de deelnemers dan om van tevoren materiaal klaar te hebben liggen.
<i>Vorbereiding</i>	Geen andere vereisten dan materialen. Indien nodig kun je websites bekijken voor inspiratie, zoals https://sketchbookskool.com/ of het YouTube-kanaal van de pagina https://www.youtube.com/channel/UCnwAvNKzdoFgRyvXEBJBv0Q .
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Vraag de deelnemers om een eenvoudige schets te maken die plezier, verlangen of een wens uitdrukt die relevant is voor je leven. Het kan gaan over contact maken met andere mensen of het kan een tekening van jezelf zijn in een situatie waarin je recent trots op jezelf bent geweest.</i>2. <i>Reflecteer indien mogelijk in een groep. Hoe verschillend/gelijk zijn de tekeningen? Wat zijn gemeenschappelijke onderwerpen en patronen?</i>
<i>Reflecties</i>	Nadat je de schets hebt gemaakt, kun je jezelf afvragen: <ul style="list-style-type: none">• Hoe voelde ik me door deze activiteit?
<i>Notes/suggestions</i>	Als je in een groepssessie zit, vraag de deelnemers dan om hun schetsen te laten zien en hun ervaringen te delen om elkaar te inspireren.





• **GRATIS DAGBOEK**

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Denk terug aan de afgelopen dagen en schrijf vrijuit over een recent moment waarop je een inzinking of een ervaren mislukking hebt ervaren. Probeer met zelfcompassie op jezelf te reageren. Deze techniek kan bijdragen aan het verminderen van depressie, stress en angst.
<i>Deelnemers</i>	Individueel
<i>Doelstellingen</i>	• Verbeter het vermogen om zelfcompassie te hebben voor jezelf wanneer je een terugval, een moeilijkheid of een fout ervaart.
<i>Duur</i>	15-20 minutes
<i>Material</i>	Pen & papier
<i>Methodologie</i>	Journalling
<i>Online</i>	Geen verschillen
<i>Vorbereiding</i>	Geen
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Dit is een privébericht, alleen voor jou en niet om te delen. Je mag eerlijk zijn! Denk eens terug aan de afgelopen dagen.2. Schrijf vrij over alle dingen die je irriteerden, op je zenuwen werkten of je frustrerden.3. Stop niet om opnieuw te lezen of te evalueren, censureer je ideeën niet.... ga door.4. Schrijf over de onderwerpen die je normaal gesproken niet ter sprake zou brengen en de gevoelens die je normaal gesproken niet zou toegeven.5. Probeer dan met zelfcompassie op jezelf te reageren. Wat zou je tegen een vriend zeggen als hij of zij een soortgelijke situatie meemaakte of zo'n fout meemaakte?
<i>Reflecties</i>	Aan het einde van de activiteit kun je jezelf het volgende afvragen: <ul style="list-style-type: none">• Hoe was de ervaring van vrij schrijven voor mij?• Hoe voelde het om te reageren met zelfcompassie in plaats van zelfkritiek?• Wat kan ik in de toekomst doen om zelfcompassie voor mezelf te bevorderen als ik een moeilijke situatie ervaar?
<i>Notes/suggestions</i>	Moedig deelnemers aan tot meer openheid en zelfacceptatie. Nodig deelnemers uit om enkele belangrijke leerpunten te delen.



**• DRAMATISCHE INNERLIJKE STEM**

Korte beschrijving van de activiteit	Een uitnodiging om meer open te staan voor jezelf. Deze activiteit heeft als doel de negatieve stem op de meest maffe en schandalige manier te versterken om hem te kunnen herkennen en veerkracht te activeren om hem onder ogen te zien.
Deelnemers	Idealiter in tweetallen. Als de getallen niet even zijn, kan deze oefening worden gedaan in groepjes van 3. Ze kunnen allemaal om de beurt.
Doelstellingen	Verminder de negatieve stem en probeer positievere manieren van denken te bevorderen
Duur	15 minuten elk, 5 minuten voor reflectie
Materiaal	Geen materialen nodig
Methodologie	Dialogoog
Online	Als de activiteit online is, kun je met z'n tweeën naar aparte Zoom-ruimtes gaan.
Vorbereiding	Ga met z'n tweeën.
Stap-voor-stap beschrijving	<p>Vorm paren. Beslis in jullie tweetallen wie de schandalige kritische stem zal zijn en wie de "engel op de schouder".</p> <p>Denk aan een recent scenario, het kan algemeen zijn of een situatie uit je professionele, persoonlijke en educatieve leven. Het kan een situatie zijn waarin je je behoorlijk negatief voelde over jezelf.</p> <p>Speel het uit tussen jullie twee, waarbij de ene persoon een schandalig kritische stem heeft die versterkt wordt en de andere de vriendelijke zelfmedelevende stem is. De "engel op de schouder" kan de uitspraken tegenspreken met zijn vriendelijke medelevende stem. Idealiter is de persoon die de uitdaging presenteert de "kritische stem" en is de "engelenstem" de persoon die naar de hoofdpersoon luistert.</p>
Reflecties	<p>Na de activiteit nadenken/discussiëren:</p> <ul style="list-style-type: none">• Heeft de schandalige stem je doen beseffen dat zelfkritiek nooit gerechtvaardigd/onnodig is?• Hoe voelde het om de zelfmedelijdende stem of de duivel op de schouder te zijn?• Wat heb je geleerd van de activiteit?
Opmerkingen/suggesties	Ga tijdens de activiteit de kamer rond en bied hulp waar nodig.



6.5 HAAH VIA MINDFULNESS



Het opbouwen van psychologische veerkracht is als het opbouwen van spieren. Het vergroten van veerkracht kost tijd en intentie. Door je te richten op vier kerncomponenten – verbinding, welzijn, gezond denken en betekenis – kun je moeilijke en traumatische ervaringen weerstaan en ervan leren. (American Psychology Association, 2012)

Door deze module-activiteiten uit te voeren, leren deelnemers hoe mindfulness en oefeningen om veerkracht op te bouwen positieve effecten kunnen hebben op de mentale, fysieke en emotionele gezondheid, die zich uiten in een diepere, bewustere ademhaling, een rustiger zenuwstelsel, een bewuster bewustzijn van iemands handelingen, meer "gecentreerd" zijn in het lichaam in plaats van mee te gaan met de snelheid van de geest.

Mensen van alle leeftijden en achtergronden kunnen baat hebben bij mindfulness. Volgens relevant onderzoek kan het beoefenen van mindfulness:

- Verbeterd sociale en communicatieve vaardigheden
- Versterkt zelfbeheersing
- Verlaagt angstniveaus
- Verlaagt stress
- Verbeterd een positieve stemming

Verhoogt veerkracht (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014)

Mindfulness wordt gedefinieerd als het vermogen van een individu om zich volledig bewust te zijn van zijn/haar gedachten en emoties en om verbonden te zijn met het huidige moment – ook bekend als het "*hier en nu*". Tegelijkertijd is het individu zich nog steeds volledig bewust van zijn omgeving en omgeving, zonder toe te staan dat prikkels hem afleiden of storen. Integendeel, het individu bevindt zich in een permanente voortdurende mentale staat van aanpassing en ervaart acceptatie, nieuwsgierigheid en zelfgroei (Kabat-Zinn, 2003).

Door mindfulness te beoefenen kan men geleidelijk een hoog niveau van introspectie en begrip van de ware aard van gedachten en emoties bereiken. Gezonde gewoonten die al vroeg in het leven in de dagelijkse routine worden ingebed, vormen het gedrag en de persoonlijke eigenschappen. Met mindfulness krijgen individuen de kans om een sterk zelfregulerend systeem te ontwikkelen en zullen ze in staat zijn om sereniteit en rust te vinden, zelfs wanneer ze voor uitdagingen staan.

- *Waarom is het opgenomen in de HaHa-methode?*

Deze methode is opgenomen als HaHa methodologie omdat bewezen is dat het verschillende positieve resultaten verbetert. Het beoefenen van mindfulness blijkt vele voordelen te hebben, zoals verbeterd welzijn, positief affect en geestelijke gezondheid (Seear & Vella-Brodrick, 2012). Ondanks deze duidelijke en veelzijdige voordelen van mindfulness, vinden individuen het moeilijk om hun eigen gedachten en gevoelens zonder oordeel te erkennen en te accepteren, of ontbreekt het hen vaak aan kennis over wat mindfulness in de praktijk is. Daarom is het belangrijk om het vermogen van mensen te verbeteren om hun gedachten meer te accepteren en te leren hoe ze kalmer en meer ontspannen kunnen zijn in een zeer stressvolle en drukke wereld. Daarom wordt het beoefenen van mindfulness beschouwd als een belangrijke toevoeging aan de methodologie van het Happy Habits project.



• **M&M'S EN HUIDIGE EMOTIES OBSERVATIE**

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Het M&M–spel is een ijsbreker waarmee mensen elkaar kunnen leren kennen. Iedereen pakt een M&M en deelt op basis van de aanwijzingen feiten over zichzelf die verband houden met hun emoties.
<i>Deelnemers</i>	5–30 Deelnemers
<i>Doelstellingen</i>	• Elkaar voorstellen, Inleiding tot het begrip emoties, gedrag en mindfulness
<i>Duur</i>	10–20 min – Dit hangt af van het aantal deelnemers
<i>Material</i>	• 1 zak M&M's • 1 kom (optioneel) • Kaart met M&M's kleuren en beschrijving
<i>Methodologie</i>	Persoonlijk. Het kan worden aangepast (met een online trekking) om online te worden uitgevoerd.
<i>Online</i>	Persoonlijk. Het kan worden aangepast om online te worden uitgevoerd. In een online setting kan de facilitator gebruik maken van een platform voor videogesprekken, zoals Zoom.
<i>Vorbereiding</i>	Geen extra voorbereiding nodig.
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<p><i>Stap 1: Doe de M&M's of een ander veelkleurig snoepje naar keuze in een kom of bewaar ze in hun zakje.</i></p> <p><i>Stap 2: Ga de kamer rond en moedig elke deelnemer aan om slechts 1 snoepje te nemen. Vraag ze om het pas op te eten als jij het zegt.</i></p> <p><i>Stap 3: Afhankelijk van de kleur van de M&M (of ander snoepje) die ze hebben genomen, wordt hen gevraagd hun naam te zeggen en wat hen die emotie geeft die verbonden is met de kleur van het snoepje.</i></p> <p>Je kunt bijvoorbeeld aanwijzen:</p> <p>Blauw – Verdriet of Melancholie Rood – Woede Groen – Kalmte</p> <p>Geel – Opwinding Bruin – Angst Oranje – Gemotiveerd</p> <p>Nadat de persoon die kleur met de groep heeft gedeeld, mag hij/zij zijn/haar snoep opeten.</p>
<i>Reflectie/ Afsluiting</i>	<p>Dit zal iedereen helpen om elkaar beter te leren kennen en een beetje meer over zichzelf, omdat het hen zal aanmoedigen om na te denken over hun emoties en gedragingen en/of situaties die ze koppelen aan de emoties.</p> <p>Bovendien geeft het de deelnemers de kans om te discussiëren, te relateren, zich te identificeren en zich in te leven in de andere deelnemers.</p>
<i>Opmerkingen/ suggesties voor facilitators</i>	<p>De begeleider(s) kan (kunnen) kiezen of hij (zij) eerst wil (willen) beginnen en zijn (hun) emotie(s) wil (willen) zeggen/zijn (hun) snoepje(s) wil (willen) opeten, of dat hij (zij) de activiteit wil (willen) afsluiten.</p> <p>Ook moet de facilitator de discussie op gang brengen en de deelnemers aanmoedigen om vrijuit hun emoties en/of ervaringen met betrekking tot het onderwerp te delen.</p>



• DE 5 ZINTUIGEN AARDINGSTECHNIEK

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	De 5-4-3-2-1 aardingstechniek is ontworpen om de geest te kalmeren en mensen te helpen door stressvolle momenten heen te gaan, of om gewoon hun geest leeg te maken en/of "hun emotionele palet schoon te maken". Het doel van deze oefening is om de vijf zintuigen te gebruiken om je te concentreren op het moment en snelle angstige gedachten te vermijden die in de weg kunnen staan van iemands dagelijks leven en welzijn.
<i>Deelnemers</i>	Individueel en/of Groep (5-20 personen)
<i>Doelstellingen</i>	<ul style="list-style-type: none">• Focussen op het moment en doelgericht mindfulness te beoefenen• De geest leegmaken en meerdere angstige gedachten vermijden• Een gevoel van kalmte en aarding brengen• Personen uitrusten met een handig hulpmiddel om snel mindfulness te beoefenen in bijna elke situatie
<i>Duur</i>	30 minutes
<i>Material</i>	Papier, Post-its of kleine vierkantjes papier (ongeveer 8cm x 8cm), 3 per deelnemer. Pennen of potloden, één per deelnemer. Opmerking: Het gebruik van materiaal is optioneel, je kunt deze oefening ook gewoon mondeling doen.
<i>Methodologie</i>	Persoonlijk.
<i>Online</i>	Het kan worden aangepast om online te worden uitgevoerd. In een online setting kan de facilitator gebruik maken van een platform voor videogesprekken, zoals Zoom. De facilitator kan deze oefening in dit geval gewoon mondeling uitvoeren.





Vorbereiding	Geen extra voorbereiding nodig.
Stap-voor-stap beschrijving	<p>Vraag deelnemers om een comfortabele zithouding te vinden en zich te concentreren op hun ademhaling om hun geest leeg te maken. Vraag hen om drie lange, rustige, diepe ademhalingen te nemen en zich te concentreren op hun ademhaling en alle op hol geslagen gedachten los te laten.</p> <p>Stap 1: ZIEN. <i>Vraag de deelnemers nu om VIJF dingen op te merken die ze kunnen zien. Ze kunnen om zich heen kijken en vijf dingen die ze kunnen zien onder hun aandacht brengen. De begeleider moedigt deelnemers aan om iets te kiezen wat ze normaal niet zouden opmerken, zoals een schaduw, of de wind die buiten door de bladeren waait.</i></p> <p>Stap 2: VOELEN - AANRAKEN. <i>Vraag deelnemers om hun bewustzijn naar VIER dingen te brengen die ze kunnen aanraken (of die ze op dit moment aanraken). Je kunt beginnen met hun haar, handen, ellebogen en andere lichaamsdelen. De grond, vloer, kussen of stoel, elk oppervlak waar ze op zitten. Het kan ook de textuur zijn van de kleren die ze dragen, het gevoel van de bries op hun huid, het gladde oppervlak waar ze hun handen op laten rusten.</i></p> <p>Stap 3: HOOR. <i>Vraag deelnemers om DRIE dingen te observeren die ze om zich heen kunnen horen. Dit kan het gezang van een vogel zijn, het gezoem van elektronische apparaten, het tikken van een klok, het blaffen van een hond, voetstappen van personen die buiten de kamer lopen of de vage geluiden van auto's en verkeer van de weg.</i></p> <p>Stap 4: GEUR. <i>Laat de deelnemers TWEE dingen opmerken die ze kunnen ruiken. Misschien is het de koffie of thee bij hen in de buurt, een parfum, misschien wat geuren van buiten zoals dennebomen.</i></p> <p>Stap 5: PROEF. <i>Vraag deelnemers om EEN ding te noemen dat ze kunnen proeven. Het hoeft niet per se voedsel te zijn, het kan ook de tandpasta en/of munt tandfloss zijn die ze 's ochtends hebben gebruikt. Het kan de kaneel-rozijnen havermout zijn die ze als ontbijt hadden, de pasta primavera die ze als lunch aten. Koffie, thee en andere drankjes die ze overdag dronken.</i></p> <p>Sluit deze oefening af met 1-2 lange, diepe ademhalingen.</p>
Reflecties	<p>Voor reflectie kun je een discussie op gang brengen aan de hand van de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hoe was de ervaring voor jou?• Heeft iets in het bijzonder je aandacht getrokken?• Merkte je veranderingen op in je emoties en/of angst voor en/of na de activiteit?
Opmerkingen/ suggesties voor facilitators	<p>De begeleider moet deelnemers aanmoedigen om deze eenvoudige oefening altijd en overal uit te voeren en overal waar ze zich overweldigd voelen. Door hun aandacht op hun zintuigen te richten zal het hen helpen om meer mindful te zijn en hun dagelijkse ervaring en levenskwaliteit te verbeteren.</p>



• **MINDFULNESS LUISTEREN: INTERACTIE**

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Deze mindfulness activiteit is bedoeld om deelnemers aan te moedigen om op een mindful en doelgerichte manier met elkaar om te gaan en om hun eigen actieve luistervaardigheden te oefenen.
<i>Deelnemers</i>	Groep (4-20 personen)
<i>Doelstellingen</i>	<ul style="list-style-type: none">• Focus op het moment en oefen doelgericht mindfulness• Oefenen en/of verwerven van "Actieve Luistervaardigheden".• Communicatievaardigheden en de kwaliteit van interacties verbeteren
<i>Duur</i>	20 minuten
<i>Material</i>	Geen
<i>Methodologie</i>	Persoonlijk
<i>Online</i>	Het kan worden aangepast om online te worden uitgevoerd. In een online setting kan de facilitator gebruik maken van een platform voor videogesprekken, zoals Zoom. De facilitator kan deze oefening in dit geval gewoon mondeling uitvoeren
<i>Vorbereiding</i>	Geen extra voorbereiding nodig.
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<p>Stap 1: <i>Vraag deelnemers om in tweetallen te gaan zitten. De begeleider kan de tweetallen willekeurig vormen om de deelnemers de kans te geven elkaar te leren kennen.</i></p> <p>Stap 2: <i>Vraag de deelnemers om 2-3 minuten na te denken en om te identificeren of er:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Eén ding is waar ze gestrest over zijn</i>- <i>Eén ding waar ze naar uitkijken (opgewonden over zijn)</i>- <i>Ze kunnen het opschrijven als ze dat willen.</i> <p>Stap 3: <i>Vraag de deelnemers om deze twee punten met hun partner te delen. Elke persoon is een keer spreker en een keer luisteraar. De begeleider vraagt de deelnemers om hun emoties en lichamelijke gewaarwordingen te observeren terwijl ze elk punt delen en terwijl ze luisteren naar wat ze zeggen.</i></p>
<i>Reflecties</i>	<p>Nodig deelnemers uit om te onderzoeken hoe het voelt om over elk punt te spreken en hun ervaringen, gedachten en emoties en hoe het voelt om aan de kant van de ontvanger te staan. U kunt de volgende vragen gebruiken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hoe voelt het om over die begrippen te spreken?• Hoe voelt het om over iets stressvols te praten in vergelijking met het delen van iets positiefs?• Hoe vond je deze ervaring?• Hoe kun je dit toepassen in het echte leven?• Denk je dat je bewust zijn van je capaciteiten nuttig kan zijn bij het omgaan met stressvolle situaties? Probeer 2 sterke punten/vaardigheden te noemen waarop je kunt rekenen.



*Opmerkingen/
suggesties voor
facilitators*

Actieve luistervaardigheden:

- Wees neutraal en niet oordelend; laat andere personen hun mening geven en vat een andere mening niet op als een persoonlijke aanval, maar alleen als de individuele ervaring van de ander.
- Pauzes zijn een natuurlijk onderdeel van een gesprek. Wees geduldig en laat het gesprek op een natuurlijke manier verlopen met alle deelnemers om de beurt. Er is geen directe noodzaak om pauzes onnodig op te vullen.
- Vragen: Door relevante en pertinente vragen te stellen, laat je zien dat je oplet en bevorder je een vruchtbare uitwisseling van informatie en meningen door verduidelijking en reflectie.
- Het laten herinneren aan informatie uit eerdere gesprekken (indien van toepassing) en gedeelde informatie oproepen en herhalen laat zien dat je oplettend bent en de interactie waardeert.
- Samenvatten: Het gesprek afsluiten met een korte samenvatting van wat er was verteld is een goede manier om ervoor te zorgen dat alle uitgewisselde informatie duidelijk was en het geeft de spreker ook de kans om te corrigeren als dat nodig is.







• MINDFULNESS LUISTEREN: MUZIEK

<i>Korte beschrijving van de activiteit</i>	Mindful muziek luisteren kan een effectieve vervanging zijn voor een meditatie sessie. Het plannen en reserveren van 5-10 minuten per dag om diep naar muziek te luisteren kan net zo heilzaam en krachtig zijn als een meditatie sessie. Door middel van deze oefening beginnen de deelnemers aan een mindful luisteren reis met "diep luisteren" naar muziek en het observeren van sensaties en emoties.
<i>Deelnemers</i>	Individueel en/of groep (willekeurig aantal)
<i>Doelstellingen</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mindful gewaarwordingen en emoties observeren• Zelfobservatie en reflectie• Verminder angst, depressie en stress
<i>Duur</i>	10'
<i>Vereist materiaal</i>	Muziekspeler & muziekstuk van voorkeur (radio, computer, telefoon, etc.) Yogamatten om op te liggen. Optioneel (dekens, hoodies, kussens, voor een gezelligere ervaring)
<i>Methodologie</i>	Face-to-face
<i>Online aanpassing</i>	Het kan worden aangepast om online te worden uitgevoerd. In een online setting kan de facilitator gebruik maken van een platform voor videogesprekken, zoals Zoom.
<i>Vorbereiding</i>	Er is geen voorbereiding nodig, behalve het voorbereiden van het materiaal als je dat wilt gebruiken
<i>Stap-voor-stap beschrijving</i>	<p><i>Stap 1: Kies een muziekstuk om naar te luisteren (zie hieronder een voorbeeld). De muziekkeuze is aan jou. Je kunt afstemmen op een instrumentaal stuk als je dat wilt, een muziekstuk met tekst en zang kan een extra laag aan de ervaring toevoegen. Enkele suggesties: https://www.youtube.com/watch?v=5QGQzGQMd5E</i></p> <p><i>Stap 2: Vraag de deelnemers om op hun yogamat te gaan liggen, bedek zichzelf met een deken/hoodie (optioneel).</i></p> <p><i>Stap 3: Start de muziek en vraag de deelnemers om een paar keer lang en diep adem te halen en alle spanningen uit hun lichaam weg te ademen. Vraag de deelnemers om in te ademen door hun neus en uit te ademen door hun mond en alle spieren die ze op dat moment niet gebruiken los te laten en hun lichaam volledig te laten ondersteunen door de zwaartekracht.</i></p>



*Stap-
voor-stap
beschrijving*

Stap 4: Zeg het volgende hardop:

"Sta jezelf toe om naar de muziek te luisteren en aan niets anders te denken. Sluit je ogen en sta jezelf toe om te verdwalen in de reis van het geluid voor de duur van het nummer".

"Ga op een mindful luisterreis met diep luisteren naar muziek en observeer de sensaties en emoties die elk instrument en ritme naar boven brengt."

"Verken elk aspect van een muziektrack, zelfs als de muziek niet is waar je normaal naar luistert, laat eerdere vooroordelen los en geef jezelf toestemming om in de onmetelijkheid van muziek te zwemmen en mee te drijven met de geluidsgolven die komen en gaan."

"Let op het tempo van de muziek in vergelijking met de hartslag, als je wilt kun je je hand op je borst leggen. Let op de klanken van verschillende instrumenten en de verschuivingen in volume. Merk op of je bepaalde delen intenser kunt voelen in je lichaam, of bepaalde lichaamsdelen. Sommige mensen voelen bijvoorbeeld de trillingen van cellomuziek in hun borst."

"Let op gedachten en gevoelens die naar boven komen. Misschien is de muziek verbonden met een herinnering, een plaats of een persoon. Laat elke gedachte komen en zachtjes uit je bewustzijn verdwijnen, als wollige wolken in de lucht".

"Luister gewoon naar de muziek en concentreer je op je ademhaling

Stap 5: Als de muziek stopt. Vraag de deelnemers weer een paar keer diep adem te halen en met hun vingers en tenen te knipogen, en langzaam hun ogen te openen en misschien rechtop te gaan zitten om na te denken over de ervaring.

*Reflectie /
afsluitin*

Voor reflectie kun je een discussie op gang brengen aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe was de ervaring voor jou?
- Merkte je veranderingen in je stemming terwijl je naar de muziek luisterde?
- Voel je je rustiger of juist meer gespannen?
- Merkte je veranderingen in je emoties en/of angst voor en na de activiteit?

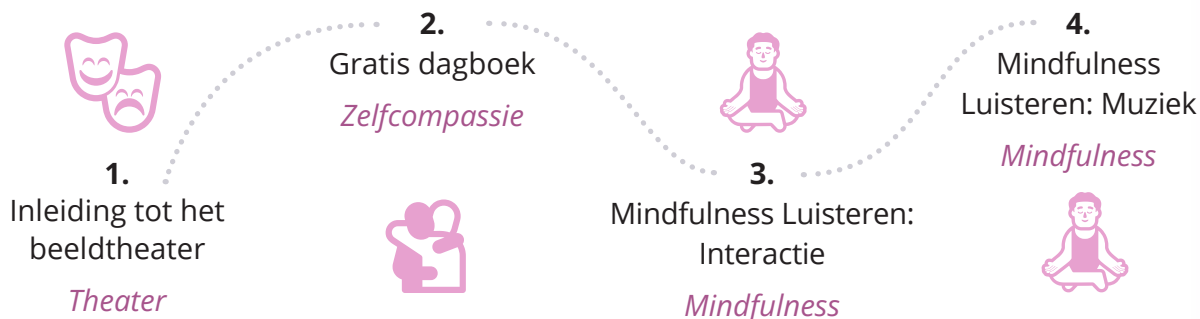
*Opmerkingen/
suggesties
voor
facilitators*

Experimenteren met verschillende muziekgenres kan verschillende fysieke en emotionele reacties oproepen. Het gebruik van dezelfde muziekstijl of zelfs een bepaald nummer kan echter als een toetssteen fungeren en ook een gevoel van veiligheid geven. Het gebruik van dezelfde muziekstijl zal de deelnemers ertoe aanzetten zich opnieuw te verbinden met een geestestoestand waarin mindfulness met meer gemak gaat.

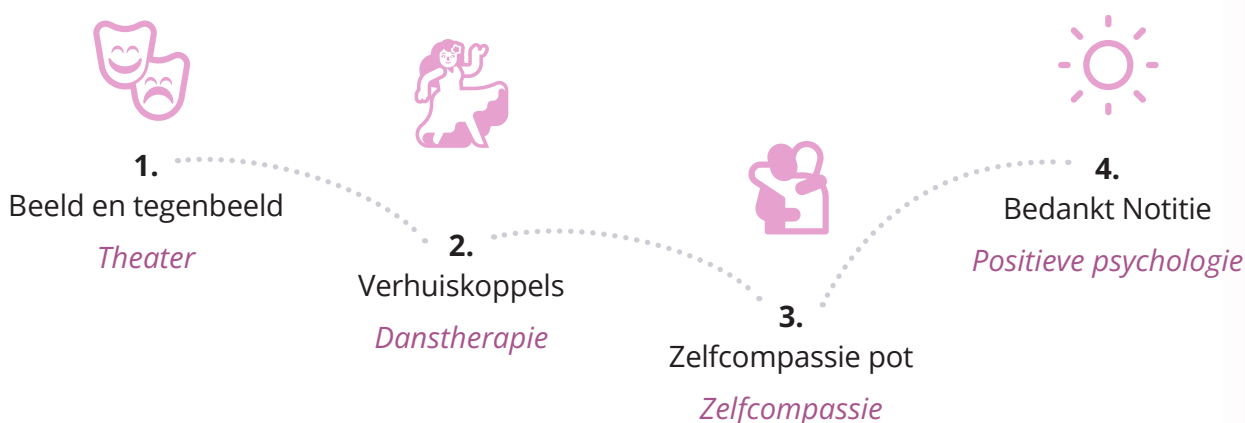
7. VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE LEERTRAJECTEN

VOORBEELD 1

DAG 1



DAG 2



DAG 3



VOORBEELD 2

DAG 1

1. Het lichaam scannen

Theater



2.

Een heerlijke dag voor MIJ

Positieve psychologie



3.

Insta(nt) bonheur

Positieve psychologie

DAG 2



1.

Mindfulness
Luisteren: Interactie

Mindfulness



2.

Mindfulness
Luisteren: Muziek

Mindfulness



3.

Bedankt Notitie

Positieve psychologie

DAG 3



1.

Spiegels
Danstherapie



2.

Verhuiskoppels
Danstherapie



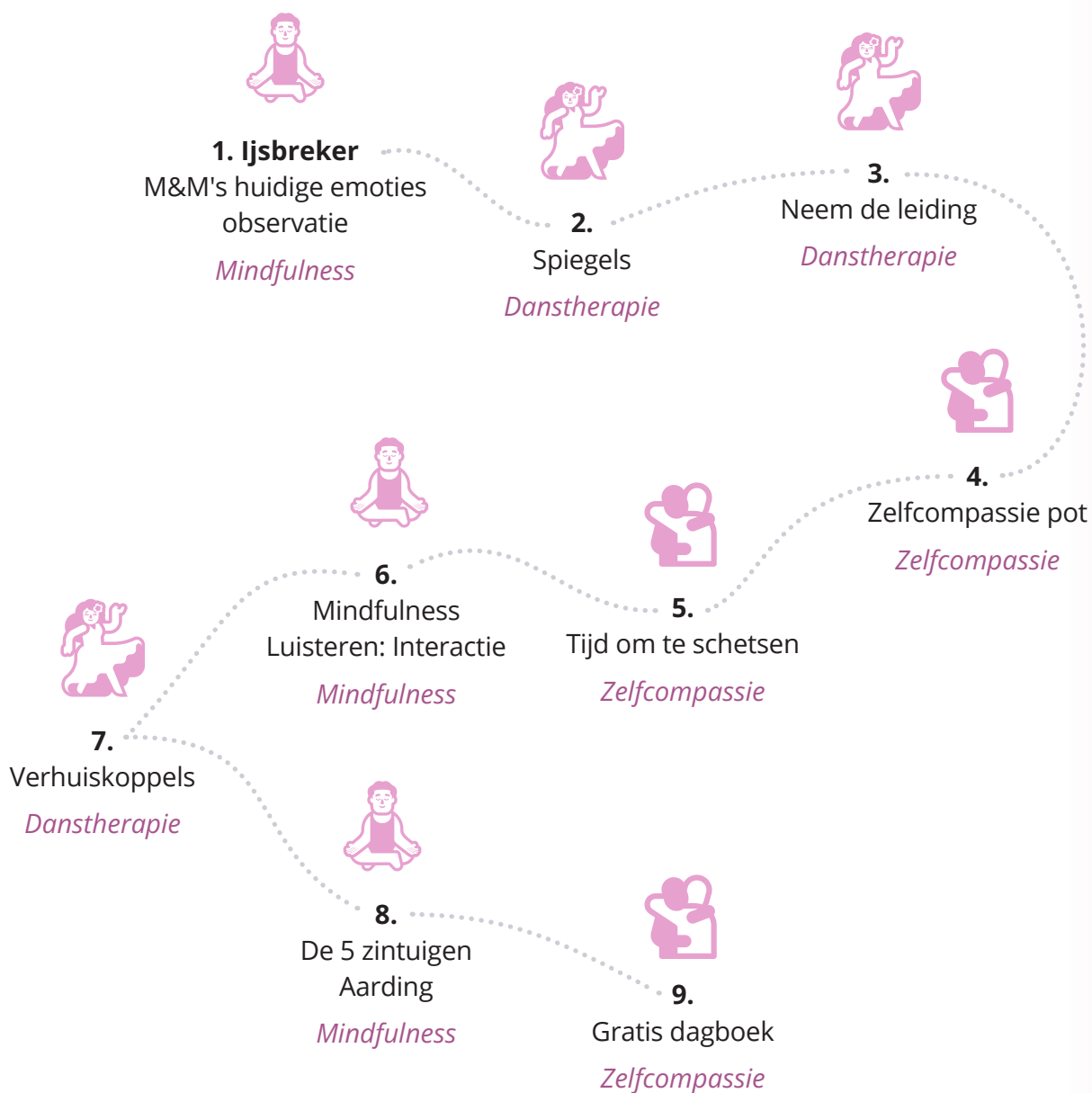
3.

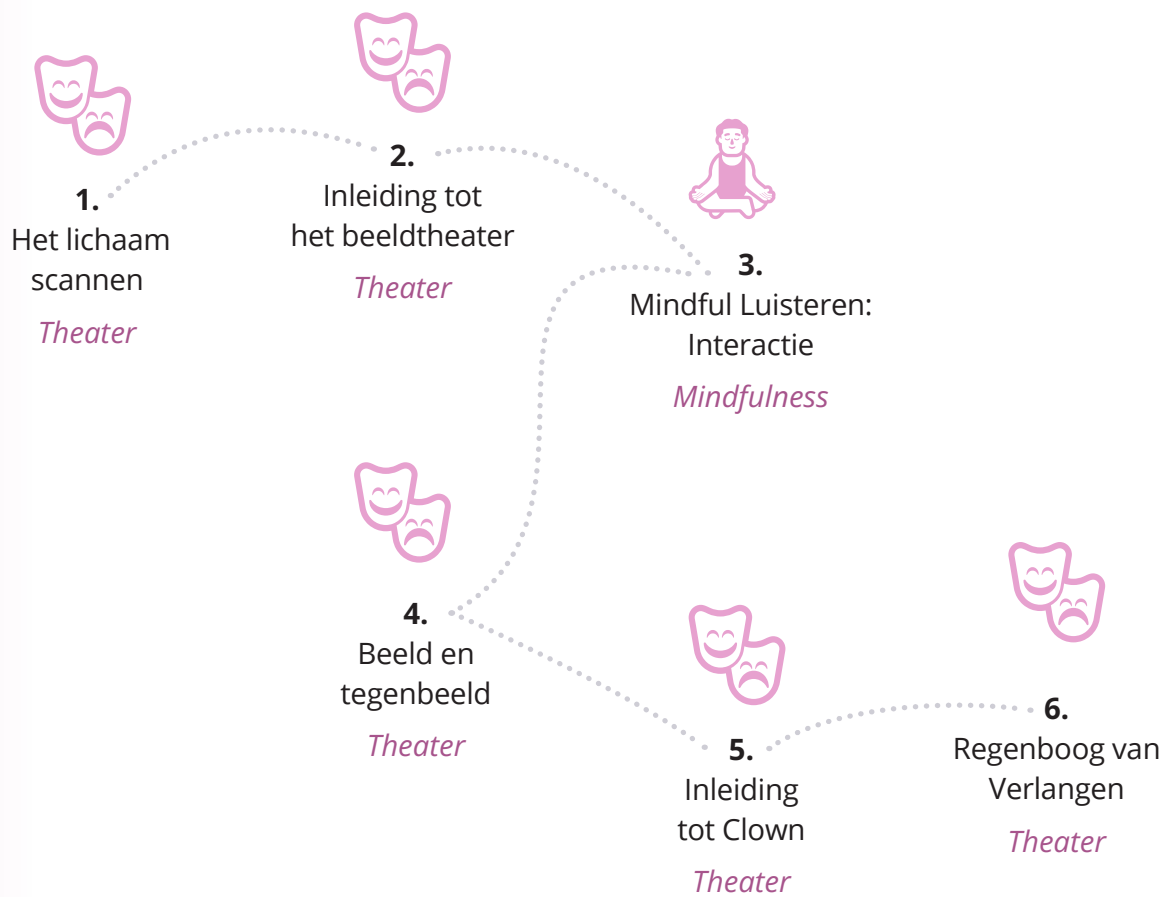
Neem de leiding
Danstherapie

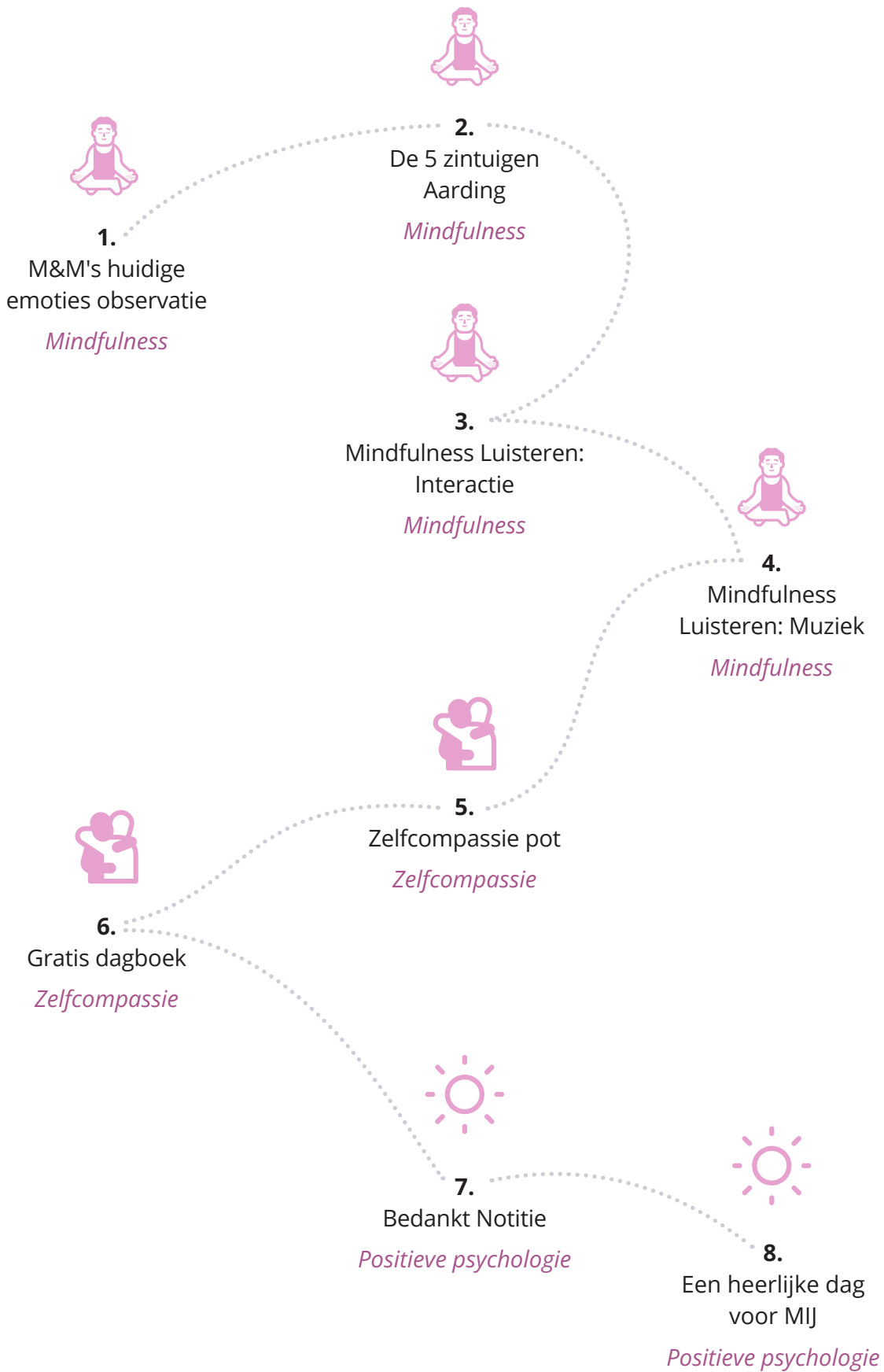
DAG 1

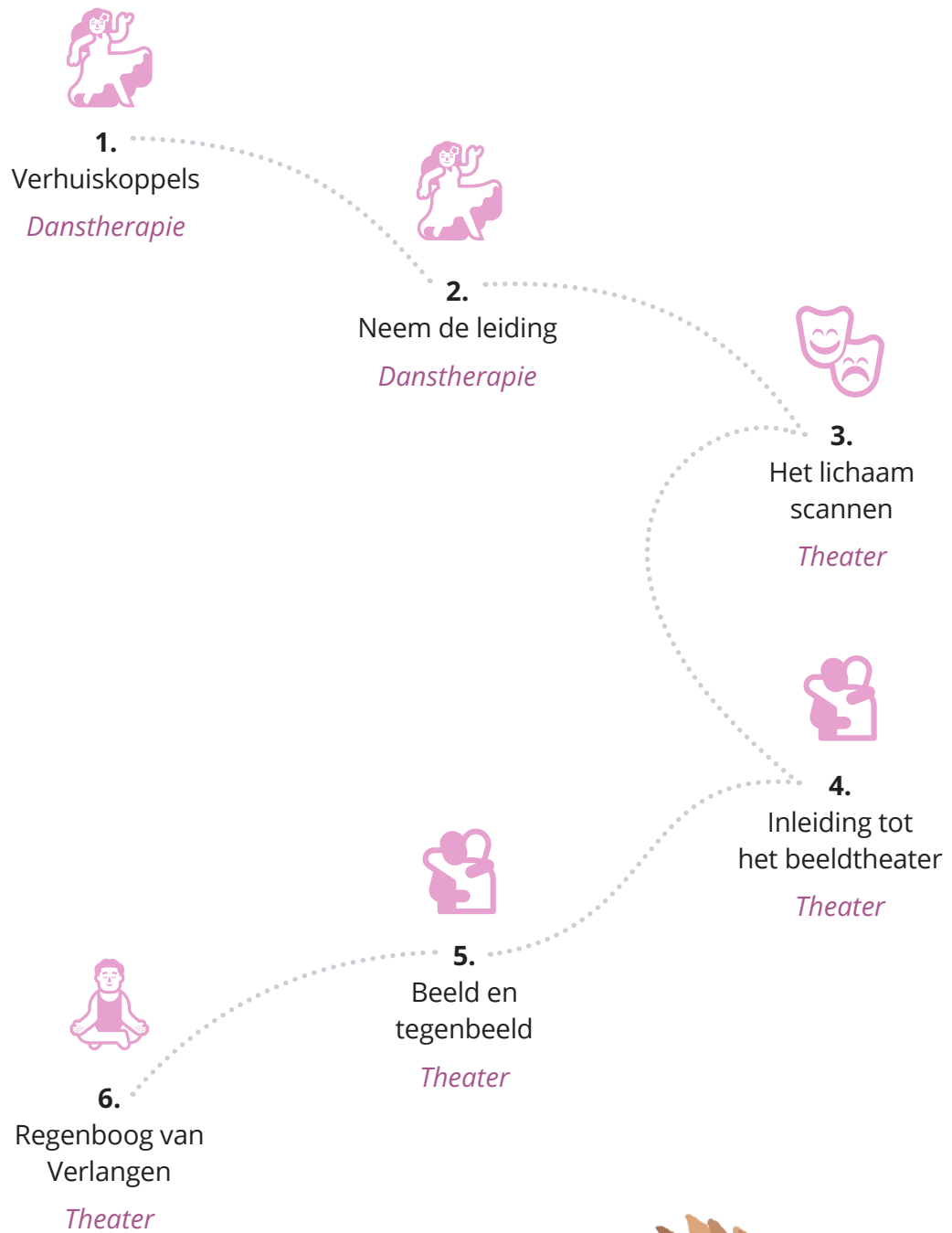


DAG 2

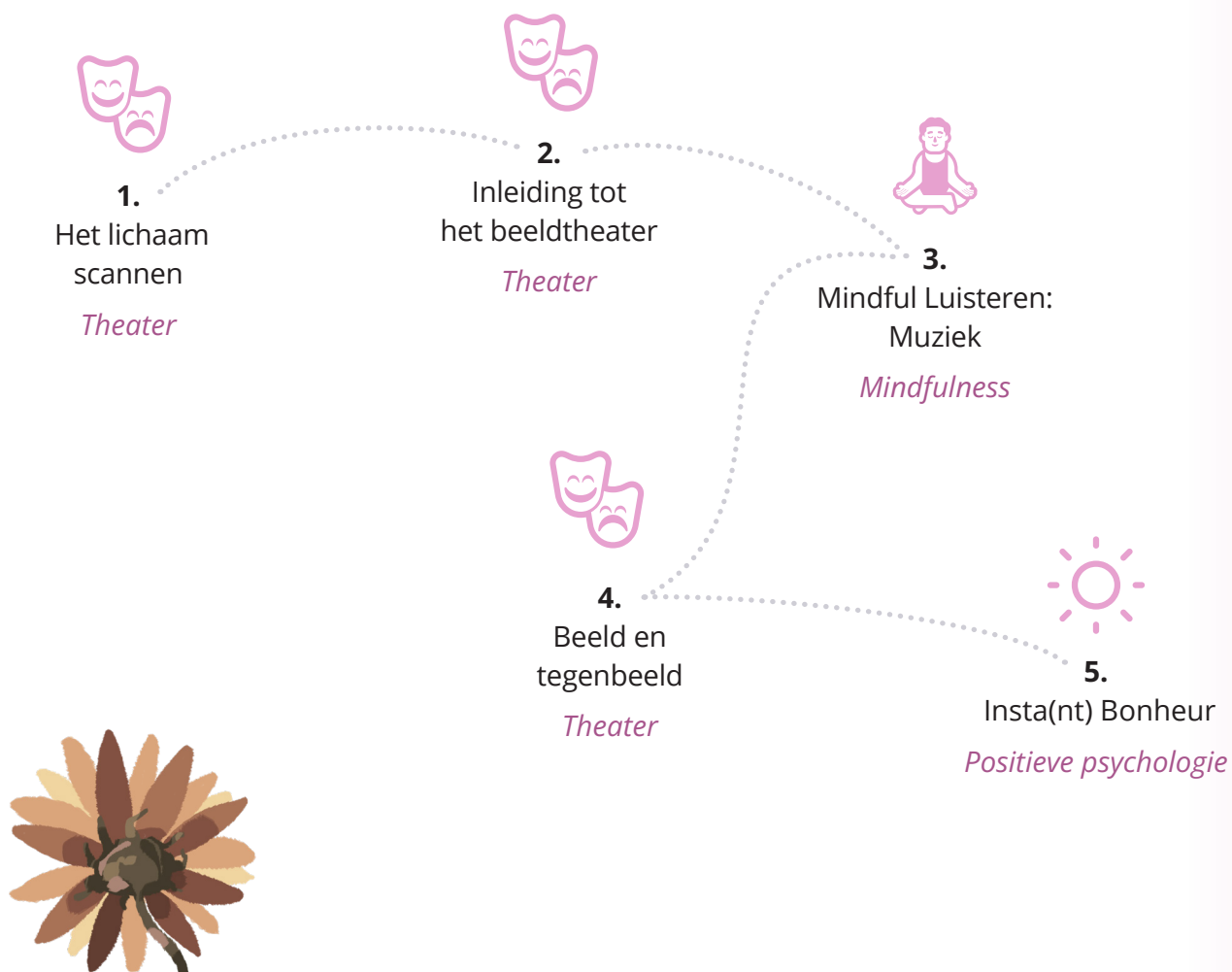






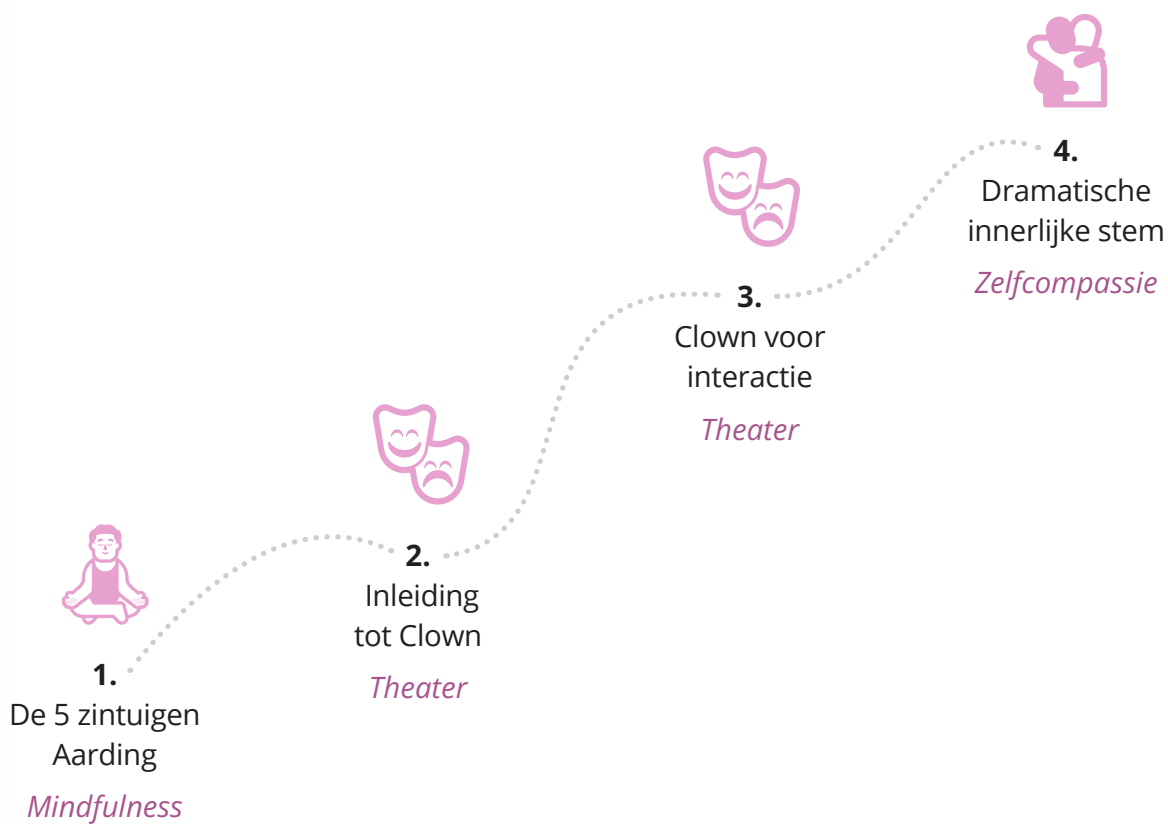


DAG 1



DAG 2





8. IMPRESSUM

COÖRDINATIE: *Clara Malkassian (Élan Interculturel)*

EDITIE: *Elisa Garcia (CESIE)*

METHODOLOGISCH ONTWERP, FACILITERING EN SCHRIJFTEAM:

In Élan Interculturél Clara Malkassian

Bij Inova Inspire Marina Larios León

Bij CESIE Frankrijksca Conti
Rosina Ndukwe
Soad Ibrahim

**Bij Institute of
Development LTD** Maria Charalampous
Vicky Charalambous
Panagiotis Kosmas
Evie Michailidis

Bij La Xixa Teatre Adrian Crescini
Rocio Cuadra
Adriana Garriga
Meritxell Martinez
Valentina Narvaez

OORSPRONKELIJKE LAY-OUT: *Alessandro Leto*

VERTALING: *Adriana Garriga León (in Spaans)*
Clara Malkassian (in het Frans)
Maria Luisa Cerniglia (in Italiaans)
Maria Charalampous (in het Grieks)

LAY-OUT VAN VERTAALDE TEKSTEN: *Elisa Garcia (CESIE)*

PARTNERS



élan interculturel

Coördinator

Élan Interculturel

FRANKRIJK

www.elaninterculturel.com



Associació La Xixa Teatre

SPANJE

www.laxixateatre.org



Inova Aspire B.V.

NEDERLAND

www.inovaaspire.com



CESIE

ITALIË

www.cesie.org



Institute of Development LTD

CYPRUS

www.developmentandhappinessinstitute.com



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union