

O N D E R W E R P

04

PRAKTISCHE KUNST VOOR STRESSVERLICHTING

Kunsttechnieken zijn een krachtig hulpmiddel om met stressvolle situaties of aanhoudende werkgerelateerde stress om te gaan. In dit onderwerp leert u meer over verschillende kunstactiviteiten en hoe ze u kunnen helpen om met stress om te gaan.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

Kunst voor stressverlichting

Begrijp hoe het beoefenen van verschillende artistieke activiteiten leidt tot een vermindering van werkgerelateerde stress.

02

Voordelen van holistische kunst

Ontdek de holistische gezondheidsvoordelen van het opnemen van kunstactiviteiten in je routine.

03

Praktische kunst gedefinieerd

Begrijp wat er bedoeld wordt met praktische kunst.

04

Kunstactiviteiten voor welzijn

Maak kennis met verschillende praktische kunstactiviteiten voor stressvermindering.

05

Kunstmedia en -technieken

Verwerf vaardigheid in het selecteren van geschikte kunstmedia en -technieken, afgestemd op individuele voorkeuren en stressbeheersingsdoelen.

06

Uitdagende kunststereotypen

Bestrijd stereotypen die erop gericht zijn om alleen getalenteerde personen op jonge leeftijd aan artistieke activiteiten te laten deelnemen.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Zelfperceptie:** Het observeren en interpreteren van het eigen gedrag, gedachten en gevoelens, en het gebruiken van die observaties en interpretaties om zichzelf te definiëren.
- 02 **Zelfregulatie:** het vermogen om uw gedrag en uw reacties op gevoelens en gebeurtenissen om u heen te begrijpen en te beheersen.
- 03 **Positieve werkrelatie opbouwen:** samenwerkingsrelaties ontwikkelen en gebruiken om het bereiken van werkdoelen te vergemakkelijken.
- 04 **Sociabiliteit:** moeiteloos omgaan met en relateren aan andere mensen. Contacten kunnen maken met anderen en sociale activiteiten kunnen ontwikkelen.
- 05 **Energiemanagement:** het vermogen om uw werkdag te benaderen met de gedachte dat u uw energie beheert, en niet alleen uw tijd.
- 06 **Zelf-organisatie:** Organiseer op effectieve wijze uw activiteitenschema, stel de nodige prioriteiten en organiseer uw dagelijkse routine op de meest efficiënte manier mogelijk.
- 07 **Initiatief:** Snel actie ondernemen om doelstellingen te bereiken; actie ondernemen om doelstellingen te bereiken die verder gaan dan wat nodig is; proactief zijn.
- 08 **Tijdmanagement:** Het vermogen om je tijd effectief en productief te gebruiken, vooral op het werk.

HOE KAN DEELNAME AAN KUNSTACTIVITEITEN DE MATE VAN WERKGERELATEERDE STRESS VERMINDEREN?

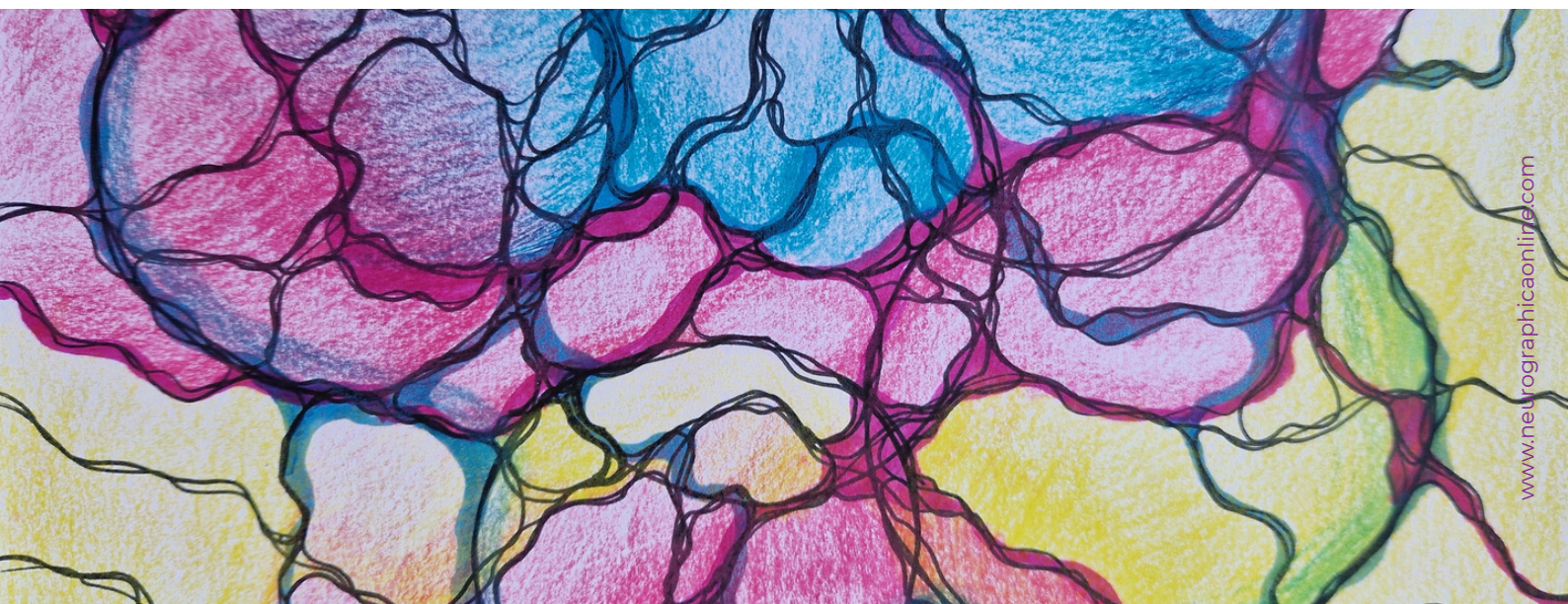
De laatste jaren herontdekken steeds meer mensen in de westerse wereld verschillende artistieke praktijken en hobby's, zoals scathing en schilderen, pottenbakken en beeldhouwen, fotografie, doe-het-zelf (DIY) knutselen en zelfs tuinieren. De markt wordt overspoeld met workshops over deze en vele andere artistieke activiteiten die gericht zijn op het grote publiek, terwijl letterlijk elke boekwinkel een aantal kleurboeken, diamond painting, naai- en wandtapijtpakketten in hun assortiment heeft opgenomen. En dit is allemaal volkomen logisch, aangezien dergelijke kunstactiviteiten alternatieve en aangename manieren zijn die u kunnen helpen de opgebouwde werkstress te verlichten in een steeds drukker en competitievere omgeving waarin we leven.



“DIT IS NIET ZOMAAR EEN VLUCHTIG GEVOEL
VAN ONTSPANNING, MAAR EEN MEETBARE
**VERMINDERING VAN HET
CORTISOLNIVEAU**, WAT DE EFFECTIVITEIT
VAN KUNSTTHERAPIE BIJ
STRESSMANAGEMENT BENADRUKT.”

Kunstpraktijken worden al jaren gebruikt als een positieve stressverlichter. Tegenwoordig worden de voordelen ervan steeds bekender, waardoor kunst een veelvoorkomende keuze is als alternatieve manier om met stress en andere psychische aandoeningen om te gaan. Kunst speelt op een ingewikkelde manier een andere rol in het leven van elke persoon, waardoor veel mensen emoties kunnen verwerken en stress kunnen verminderen terwijl ze kunst maken. Daarom zijn kunstactiviteiten een van de beste natuurlijke manieren om stress in je dagelijkse leven te bestrijden. En het allerbelangrijkste: het is leuk!

Kunsttherapie kan worden gebruikt om met veel problemen om te gaan, van revalidatie tot het verwerken van trauma's uit het verleden, in welke gevallen het vereist dat u oefent met een erkende therapeut. Toch zijn er veel kunstactiviteiten, die we in dit materiaal bespreken, die u zelf kunt doen of kunt delen met vrienden of collega's.



“HET GEBRUIK VAN KUNST OM
STRESS TE VERLICHTEN IS NIET
ALLEEN EEN HEDENDAAGSE TREND;
HET **IS EEN BEPROEFDE TECHNIEK**
DIE CREATIVITEIT, EXPRESSIE EN
GENEZING MET ELKAAR VERWEEFT.”

A close-up photograph of an artist's hands painting a portrait on a canvas. The artist is using a brush to apply blue paint to the subject's face. A palette with various colors of paint is visible in the foreground. The background is slightly blurred, showing a wooden easel and a blue object.

CITAAT

“

Kunst zorgt ervoor dat
we onszelf kunnen
vinden en
tegelijkertijd kunnen
verliezen.

Thomas Merton

HET BEOEFENEN VAN UW FAVORIETE KUNSTVORM BRENGT VEEL VOORDELEN MET ZICH MEE

Stressverlichting

Bezig zijn met creatieve activiteiten zoals tekenen, schilderen of knutselen kan dienen als een vorm van stressverlichting. De handeling van het creëren kan rustgevend en cathartisch zijn, wat helpt om spanning te verlichten en ontspanning te bevorderen.

Bevordert zelfbewustzijn

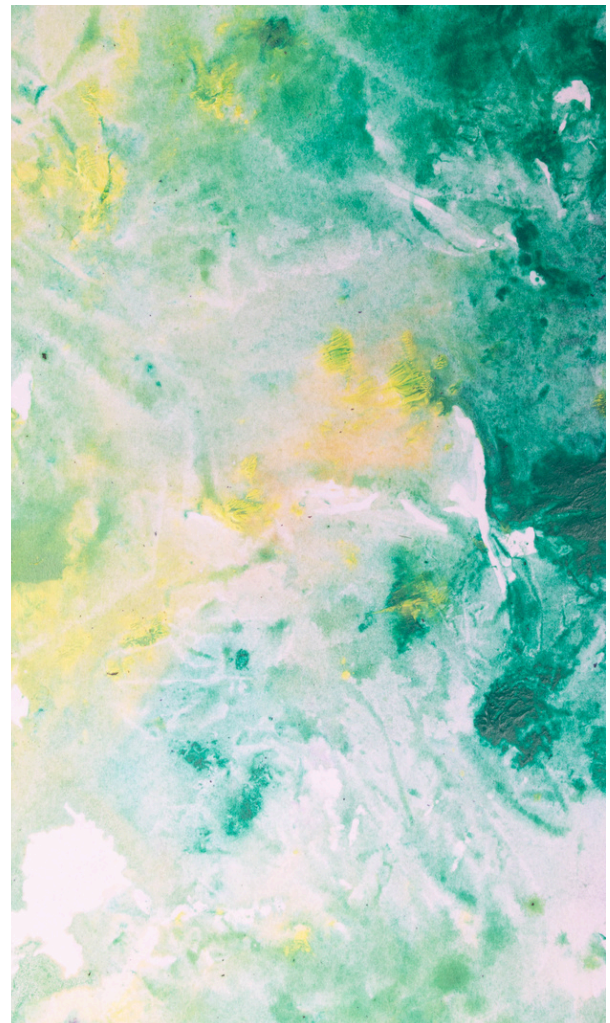
Kunstactiviteiten vereisen vaak dat individuen zich concentreren op het heden, wat mindfulness kan bevorderen. Terwijl ze zich verdiepen in het creatieve proces, kunnen individuen tijdelijk hun zorgen over het verleden of de toekomst loslaten, wat leidt tot een lager stressniveau.

Ontspanningsreactie

Deelname aan kunstactiviteiten stimuleert het parasympathische zenuwstelsel en triggert zo de ontspanningsreactie van het lichaam, wat leidt tot een lagere hartslag, lagere bloeddruk en verminderde spierspanning. Deze fysiologische reactie bevordert een staat van kalmte en rust, en gaat de effecten van stress op het lichaam tegen.

Emotionele expressie

Kunst biedt individuen een manier om hun emoties op een non-verbale manier te uiten. Door middel van kleuren, vormen en texturen kunnen mensen hun gevoelens en ervaringen communiceren, wat vooral nuttig kan zijn voor mensen die het lastig vinden om zichzelf verbaal uit te drukken.





KUNSTTHERAPIE NEEMT JE MEE
NAAR EEN WERELD DIE VRIJ IS
VAN DE ZORGEN VAN DEZE
WERELD, NAAR EEN RIJK WAAR
JE ÉÉN BENT MET DE KUNST.

HET STIMULEERT JE
GEMOEDSTOESTAND DOOR
MOGELIJKHEDEN TE OPENEN EN
MENSEN AAN TE MOEDIGEN OM
KUNST TE CREËREN.



Kunst kan een veilige uitlaatklep voor je gevoelens zijn:

Deze gevoelens **omvatten** woede, angst, boosheid, schuld en schaamte. Veel mensen hebben moeite om de juiste woorden te vinden om uit te drukken wat ze voelen.

Kunsttherapie biedt daarom een uitstekende manier om jezelf uit te drukken zonder woorden te gebruiken.”

Creativiteit en zelfexpressie

Artistieke activiteiten helpen individuen om verbinding te maken met hun creativiteit door hen toe te staan hun unieke persoonlijkheden en perspectieven te uiten. Dit laatste kan een gevoel van authenticiteit en empowerment bevorderen, waardoor individuen zich meer in harmonie met zichzelf voelen en minder gestrest zijn door externe druk.

Gevoel van voldoening

Het voltooien van een creatief project, of het nu een schilderij, sculptuur of sieraad is, kan een gevoel van prestatie en trots oproepen. Dit gevoel van prestatie kan het zelfvertrouwen en de eigenwaarde vergroten en gevoelens van stress en ontoereikendheid tegengaan.

Afleiding van stressoren

Het toepassen van praktische kunsttechnieken biedt een gezonde afleiding van stressoren en zorgen. Terwijl u zich concentreert op het creatieve proces, kunt u tijdelijk uw aandacht afleiden van bronnen van stress, waardoor u weer kunt opladen en perspectief kunt herwinnen.





ALS JE SCHILDERT, TEKENT,
BOETSEERT OF BEELDHOUWT,
WORD JE GEEST EVEN
LOSGEKOPPELD VAN DE STRESS
DIE HEM TOT NU TOE NAAR
BENEDEN HEEFT GEHAALD.

U KOMT ER ONTSPANNEN UIT EN
HEEFT HELDERDERE, MEER
GERICHTE GEDACHTEN. HIERDOOR
KUNT U DE UITDAGINGEN DIE
VOOR U LIGGEN BETER AAN.

Sociale verbinding

Kunst kan een sociale activiteit zijn, of het nu gaat om het volgen van een schilderles met vrienden of het online delen van creatieve projecten. Sociale interactie en ondersteuning kunnen een buffer vormen tegen de negatieve effecten van stress en een gevoel van verbondenheid en verbondenheid bevorderen.

Cognitieve voordelen

Bezig zijn met creatieve bezigheden kan cognitieve processen stimuleren zoals probleemoplossing, kritisch denken en verbeelding. Deze cognitieve voordelen kunnen bijdragen aan een gevoel van mentale stimulatie en vervulling, waardoor stress die gepaard gaat met verveling of monotonie wordt verminderd.

Over het algemeen biedt de praktijk van praktische kunsttechnieken een holistische benadering van stressvermindering, waarbij fysieke, emotionele en cognitieve aspecten van welzijn worden aangepakt. Door creativiteit in ons leven te integreren, kunnen we veerkracht kweken en copingstrategieën ontwikkelen om stress effectiever te beheersen.

In het volgende gedeelte van dit onderwerp willen we je graag laten kennismaken met een aantal praktische kunstactiviteiten die je op weg kunnen helpen.





WANNEER JE IETS CREËERT, OF HET
NU EEN SCHILDERIJ, EEN SCHETS
OF EEN BEELDHOUWWERK IS, WEK
JE EEN GEVOEL VAN EIGENLIEFDE
OP.

www.carylfineart.nl



Kunstactiviteiten bevorderen creativiteit

Veel volwassenen zijn verplicht om een strikt beleid van do's en don'ts te volgen, vooral op de werkplek. Deze regels ondermijnen vaak creativiteit en de druk van het werk kan soms te veel worden.

Met kunst gooi je de regels weg en laat je jezelf de verbeelding de vrije loop. Kunst stelt je in staat om het kind in jezelf opnieuw te ervaren en biedt je tegelijkertijd een mogelijkheid om nieuwe dingen over jezelf te herontdekken of aspecten van jezelf die al lang vergeten waren.



LAAT PERFECTIONISME LOS.

**CREËER IETS DAT ALLEEN VOOR
JOU IS IN EEN TEKENDAGBOEK,
OP EEN CANVAS OF WAT JE
OOK MAAR BIJ DE HAND HEBT.**

www.verywellmind.nl

WIST JE DAT

KUNSTACTIVITEITEN KUNNEN HET CORTISOLNIVEAU VERLAGEN

Cortisol, ook wel het 'stresshormoon' genoemd, is een betrouwbare indicator van het stress- en angstniveau van een individu. Uit een recent onderzoek is gebleken dat deelname aan kunstsessies, zelfs al duurde het maar 45 minuten, leidde tot een aanzienlijke verlaging van het cortisolniveau bij de deelnemers.

www.scholistico.nl

PRAKTISCHE KUNSTACTIVITEITEN

Schilderen

Schilderen is een geweldige manier om te ontspannen en stress los te laten. Afhankelijk van de techniek kun je verschillende materialen gebruiken. Je kunt kiezen uit acryl-, water- of olieverf, kleurpotloden of zelfs experimenteren met vingerverven!

Vergeet niet dat je niet thuis hoeft te blijven – als je zin hebt om de natuur in te gaan, neem dan gewoon je schilderspullen mee en verken landschappen, bloemen en dieren. Je kunt ook statische objecten schilderen vanuit het comfort van je eigen huis. Rangschik een verzameling interessante objecten, zoals fruit, bloemen of alledaagse voorwerpen, en teken wat je ziet.

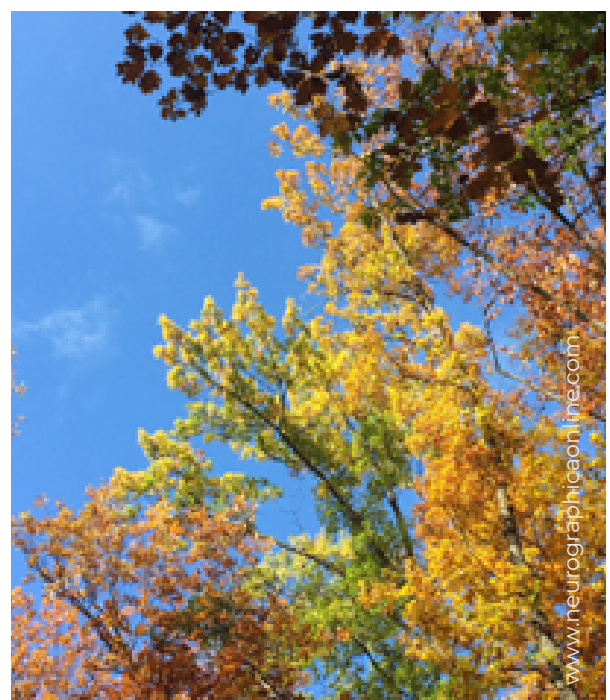
Schetsen (tekenen)

Tekenen is vergelijkbaar met het bijhouden van een visueel dagboek. Je kunt tekenen wat je ook voelt. Sommige mensen vinden het leuk om vormen en objecten te tekenen, en andere mensen tekenen misschien dieren of andere scènes. Ongeacht je vaardigheidsniveau, je kunt gewoon tekenen of zelfs schetsen wat je voelt in een schetsboek. Het is therapeutisch en het zal je helpen stress te verlichten.

Krabbelen en krabbelen

Als je geen tijd hebt voor kunstlessen en een tekenles van 20 minuten je te veel lijkt, kun je altijd je innerlijke krabbelaar omarmen!

Je kunt een dagboek hebben voor alleen 5 minuten krabbels en het ergens handig bewaren. 's Avonds kun je snel plaatjes tekenen van harten, bloemen of lachende gezichten gedurende een minuut of twee in plaats van een dagboekpraktijk te onderhouden, of naast een dankbaarheidsdagboekpraktijk - verfraai gewoon de marges! De truc is om je innerlijke kunstenaar naar buiten te laten komen wanneer je tijd hebt en om te genieten.



Krabbelen is een andere techniek die sommige mensen aantrekkelijk vinden en vergelijkbare therapeutische voordelen heeft. Zowel krabbelen als krabbelen worden ook beschouwd als goede methoden om emoties of angst in een situatie te uiten. Veel mensen die worstelen met nervositeit, merken dat ze het een of het ander al in andere openbare settings doen.

Kleurboeken

Als kleuren je boeien, maar schilderen klinkt als veel werk, dan is er een makkelijkere manier! Je hebt waarschijnlijk al gemerkt hoeveel kleurboeken er op de markt zijn. Je vindt ze in bijna elke boekwinkel en ze halen de noodzaak om te tekenen uit de vergelijking - of het nu mandala's, bloemen of menselijke gezichten zijn, je kiest gewoon je kleuren en creëert iets moois, net zoals je deed met kleurboeken toen je een kind was!

Ze zijn makkelijk mee te nemen en je voelt niet de angst om niet te weten hoe je moet tekenen. Toch is er wat creativiteit bij betrokken en een prachtig eindproduct. En als je je ongemakkelijk voelt over je artistieke vaardigheden, kan dit niet makkelijker!



Mandala- en Zentanglepatronen

Mandala's of zentanglepatronen maken zijn andere kunsttechnieken om je onder te dompelen in een meditatieve staat. Mandala's zijn cirkelvormige ontwerpen, terwijl je in zentangle combinaties van stippen, lijnen, eenvoudige curven, S-curven en bollen kunt gebruiken om je favoriete patronen te maken. Toch kunnen beide ingewikkelde patronen en symbolen bevatten.

De oefening stelt je ook in staat om jezelf te wortelen in het moment terwijl je een kunstwerk maakt, en kan je bevrijden van zorgen over of de foto's er "goed" of zelfs realistisch uitzien. Je mandala of zentanglepatroon kan eruit zien zoals jij wilt, en het kan rijk zijn aan betekenis of gewoon een stel vormen en kronkels die er voor jou goed uitzien. Je kunt ook verschillende gratis modellen op internet vinden. Het enige wat je hoeft te doen is plezier hebben!

ALS JE KIJKT NAAR KINDEREN DIE AAN
HET TEKENEN, SCHILDEREN OF
KNUTSELEN ZIJN, ZIE JE HOE
ONTSPANNEND EN VREUGDEVOL ZE
DAT VINDEN.



VOLWASSENEN DENKEN ER NIET
VAAK AAN OM KUNST OF
TEKENEN TE BEOEFENEN OM
STRESS TE VERLICHTEN...

MAAR VOOR DE MEESTE MENSEN
KAN HET WONDEREN DOEN.

Collage maken

Sommige mensen vinden het moeilijk of vinden het niet leuk om te tekenen, schilderen of schrijven, maar er zijn eindeloos veel manieren om kunst te beoefenen. Je kunt een collage maken die uitdrukt wat je voelt over een specifieke situatie om je emoties en gedachten te verwerken. Je kunt ook een vision board maken om je te concentreren op de toekomst en foto's gebruiken die je opwinden. Het enige wat je nodig hebt zijn wat tijdschriften, kranten of oude afbeeldingen in je huis.



Beeldhouwen in aardewerk of klei

Werken met klei kan therapeutisch en boeiend zijn. En het beste is dat tegenwoordig veel galerieën regelmatig workshops organiseren, zodat u niet hoeft na te denken over het leveren van materialen en apparatuur. Keramiek en kleiwerk zijn intieme kunstvormen die mensen helpen mindfulness en delicaat design te beoefenen, terwijl ze hun geest op iets anders dan stressoren kunnen richten.

Natuurkunst

Om jezelf onder te dompelen in natuurkunst moet je alle materialen verzamelen die je in de natuur vindt. De elementen die onze natuurlijke omgeving vormen, vormen de basis van milieukunst: bladeren, bloemen, takken, zaden, schors, pigment, mineralen, stenen, keien, zand, aarde, mos, water, ijs, wind en zelfs zonlicht, worden de verf, houtskool, lijm en canvas. Je enige beperking is je verbeelding!



Tuinieren

Hoewel ze niet traditioneel als kunst worden beschouwd, kunnen tuinieren en bloemschikken zeer creatieve activiteiten zijn. En je hoeft geen landgoed met een tuin te bezitten om aan tuinieren te doen – je kunt altijd bijdragen aan een mooier groen gebied in je buurt of een bloem planten in een nabijgelegen park.

Fotografie

Fotografie is een andere plezierige methode van kunsttherapie. Fotografie stelt de kunstenaar in staat om foto's te maken van alles, of ze het nu leuk vinden of niet. Deze activiteit kan je in staat stellen om de wereld om je heen vanuit een andere hoek en door nieuwe filters te verkennen. Je kunt jezelf zelfs aanleren om jezelf te tekenen tijdens fotowandelingen, bijvoorbeeld elke ochtend of elke weekendmiddag, om natuurtaferelen of interessante objecten vast te leggen!

Digitale kunst

Digitale kunst is elke vorm van kunst die digitale technologie gebruikt als een belangrijk onderdeel van het maken ervan. Dit omvat dingen als digitale tekeningen, schilderijen, foto's, video's en zelfs sculpturen. Zolang het digitaal wordt gemaakt, verbeterd of getoond, telt het als digitale kunst. In de wereld van vandaag, waar digitale apparaten enorm verweven zijn geraakt met ons leven, is digitale kunst een grote kans voor mensen die willen creëren. Omdat je niet beperkt wordt door fysieke materialen of gereedschappen, is er bijna geen einde aan wat je kunt maken!

Dagboekschrijven met kunst

Kunsttijdschriften zijn geweldige manieren om kunsttherapie te beoefenen, zowel binnen als buiten sessies. Schetsboeken met bepaalde thema's of specifieke notitieboeken voor bepaalde aspecten van het leven kunnen u helpen georganiseerd en geïnspireerd te blijven.





Sculptuur met gevonden voorwerpen

Bij found object sculpture draait het allemaal om het gebruiken van spullen die je ergens vindt om fascinerende kunst te maken. Het is als recyclen, maar dan met creativiteit: je neemt dingen die anderen misschien weggooien en verandert ze in iets geweldigs. Je kunt jezelf uiten door spullen te kiezen die je leuk vindt en ze zo te rangschikken dat ze een betekenisvol verhaal voor je vertellen.

Doe het zelf (DIY) knutselwerkjes

DIY-knutselwerkjes zijn een geweldige manier om verbinding te maken met je creativiteit en een interessante hobby te ontwikkelen. Het verkennen van verschillende knutselprojecten, zoals het maken van wenskaarten, het maken van decoratieve items (kaarsen, dozen, snoepjes) of het maken van eenvoudige sieraden, kan je niet alleen ontstressen, maar ook een gevoel van voldoening en zelfvertrouwen geven.

Samenwerkende kunst

Veel van de hierboven genoemde artistieke activiteiten kunnen individueel of in samenwerking worden beoefend. Bij collaboratieve kunst werken meerdere mensen samen om één kunstwerk te creëren, of het nu een schilderij, sculptuur of performance is. Deze aanpak bevordert teamwork, communicatie en een gevoel van gemeenschap, omdat individuen hun unieke perspectieven en vaardigheden bijdragen aan het project.

Uit onderzoek is gebleken dat samenwerken aan kunst stress vermindert doordat het de sociale verbinding, creativiteit en een gedeeld gevoel van voldoening bevordert, omdat deelnemers elkaar steunen en naar een gemeenschappelijk doel toewerken.

Bedenk dat het doel van deze kunstactiviteiten niet is om kunst van professioneel niveau te produceren, maar om mogelijkheden te bieden voor zelfexpressie, creativiteit en plezier.



“

**Als het om
stressmanagement
gaat, is het
eindproduct niet zo
belangrijk;
het is het proces
van het creëren van
een kunstwerk dat
telt.**

www.verywellmind.nl

“

SCHILDEREN ZORGT VOOR EEN AFLEIDING DIE JE HERSENEN DE BROODNODIGE PAUZE GEEFT VAN DE GEBRUIKELIJKE DENKPATRONEN.

IN PLAATS VAN DAT JE ANGSTIGE OF STRESSVOLLE GEDACHTEN BLIJFT HERHALEN, CONCENTREER JE JE OP IETS ANDERS.

DIT GEEFT JE GEEST DE KANS OM TE RESETTEN – EEN SOORT HERSENSPOELING, ALS JE WILT.”

www.carylfineart.nl



Deelnemen aan een van de genoemde artistieke activiteiten en nog veel meer kan een vruchtbaar proces zijn. Het kan niet alleen direct uw stressniveau verlagen, maar het kan ook indirect bijdragen aan uw algehele welzijn door u hulpmiddelen en ruimte te bieden voor creatieve zelfexpressie en emotieregulatie. Het kan u helpen een gevoel van voldoening en zelfvertrouwen te voeden.

En het beste deel: recente wetenschappelijke studies suggereren dat het beheersingsniveau van deelnemers geen rol speelt met betrekking tot de gunstige effecten die kunstactiviteiten op de hersenen hebben.

Ontspan en geniet van het proces!

GOEDE VS. SLECHTE PRAKTIJKEN

Hier vindt u de Good Case Practices en Bad Case Practices over kunstactiviteiten als het gaat om werkgerelateerde stress en burn-outpreventie.



GOEDE PRAKTIJK:

- Elke week kunst beoefenen.
- Experimenteer met verschillende kunstactiviteiten en neem er meerdere op in je routine.
- Oefenen op een rustige en comfortabele plek.
- Concentreer je op het proces in plaats van op het resultaat.



SLECHTE GEWOONTE:

- Te hard proberen de gekozen techniek te oefenen.
- Doorgaan, ook al bezorgt het je angst en stress.
- Alleen oefenen als je gestrest of angstig bent.
- Je kunstbeoefening als laatste prioriteit voor de week achterlaten.

BESTE PRAKTIJKEN

Aan de slag met kunstactiviteiten

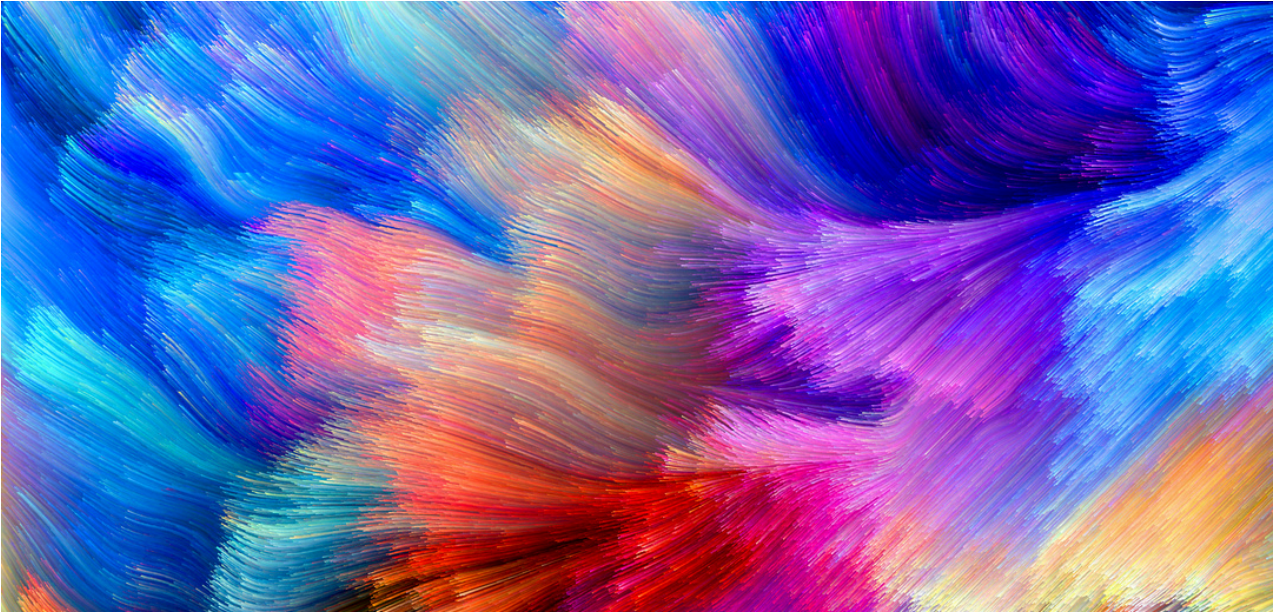
Hieronder hebben we de beste tips op een rijtje gezet om je op weg te helpen met de kunstactiviteiten van jouw keuze en deze eenvoudig onderdeel te maken van je routine:

- Kies een onderwerp dat u kalmerend of ontspannend vindt. Dit kan een scène uit de natuur zijn, een portret van een geliefde of zelfs een abstract ontwerp.
- Gebruik kleuren die u rustgevend vindt. Vermijd felle, storende kleuren die stimulerend kunnen zijn.
- Concentreer je op het proces van het creëren van kunst in plaats van het eindresultaat. Het doel is om te ontspannen en te ontstressen, niet om een meesterwerk te creëren.
- Luister naar kalmerende muziek of natuurgeluiden terwijl je creëert. Dit kan helpen om je geest en lichaam verder te ontspannen.
- Haal diep adem en concentreer je op je ademhaling terwijl je tekent of schildert. Dit kan helpen om stress en angst te verminderen.
- Als je merkt dat je gefrustreerd raakt, neem dan een pauze en kom er later op terug. Er is geen reden om te haasten.

PRAKTISCHE TIPS

- TIP 1 — **Vind een comfortabele ruimte**
Zoek een rustige plek waar je kunt ontspannen en je kunt concentreren op je kunst. Dit kan een hoekje van je slaapkamer zijn, een logeerkamer of zelfs de keukentafel. Zorg ervoor dat de ruimte vrij is van afleidingen, zoals je telefoon of laptop.
- TIP 2 — **Kies geschikte materialen**
Kies materialen waar je graag mee werkt. Als je niet zeker weet wat je moet gebruiken, begin dan met basisbenodigdheden zoals potloden, pennen, papier en verf. Je kunt later altijd nog experimenteren met andere materialen.
- TIP 3 — **Laat perfectionisme los**
Maak je geen zorgen over hoe perfect je kunst eruit moet zien. Het belangrijkste is om jezelf uit te drukken. Dus ontspan, laat je fantasie de vrije loop en heb plezier!
- TIP 4 — **Neem pauzes**
Neem pauzes als dat nodig is. Kunsttherapie moet een leuke en ontspannende ervaring zijn. Als je je overweldigd begint te voelen, neem dan een pauze en kom er later op terug.
- TIP 5 — **Zoek indien nodig een professional**
Als u vindt dat de gekozen kunstactiviteit u niet helpt om uw angst en stress te beheersen, praat dan met uw arts of een professional in de geestelijke gezondheidszorg. Kunsttechnieken zijn geen vervanging voor professionele hulp, maar kunnen een nuttig hulpmiddel zijn naast andere behandelingsopties.

PRAKTISCHE ACTIVITEIT



Kleur een gevoelswiel

Leah Guzman is een kunsttherapeut die een boek schreef over verdere praktijken in essentiële kunsttherapie, en een oefening die ze voorstaat is het ontwikkelen van een kleurengevoelswiel om met emoties om te gaan. Het begint met het tekenen van een cirkel, deze vervolgens in achtsten te verdelen en in elk deel één emotie te schrijven, vervolgens een kleur te kiezen die dat gevoel vertegenwoordigt en het deel in te kleuren. Let daarna op welke emoties bij welke kleuren horen, welke gevoelens je als eerste hebt opgeschreven en hoe dit van toepassing is op je dagelijkse leven.



PRAKTISCHE ACTIVITEIT



Schilderen met je niet-dominante hand

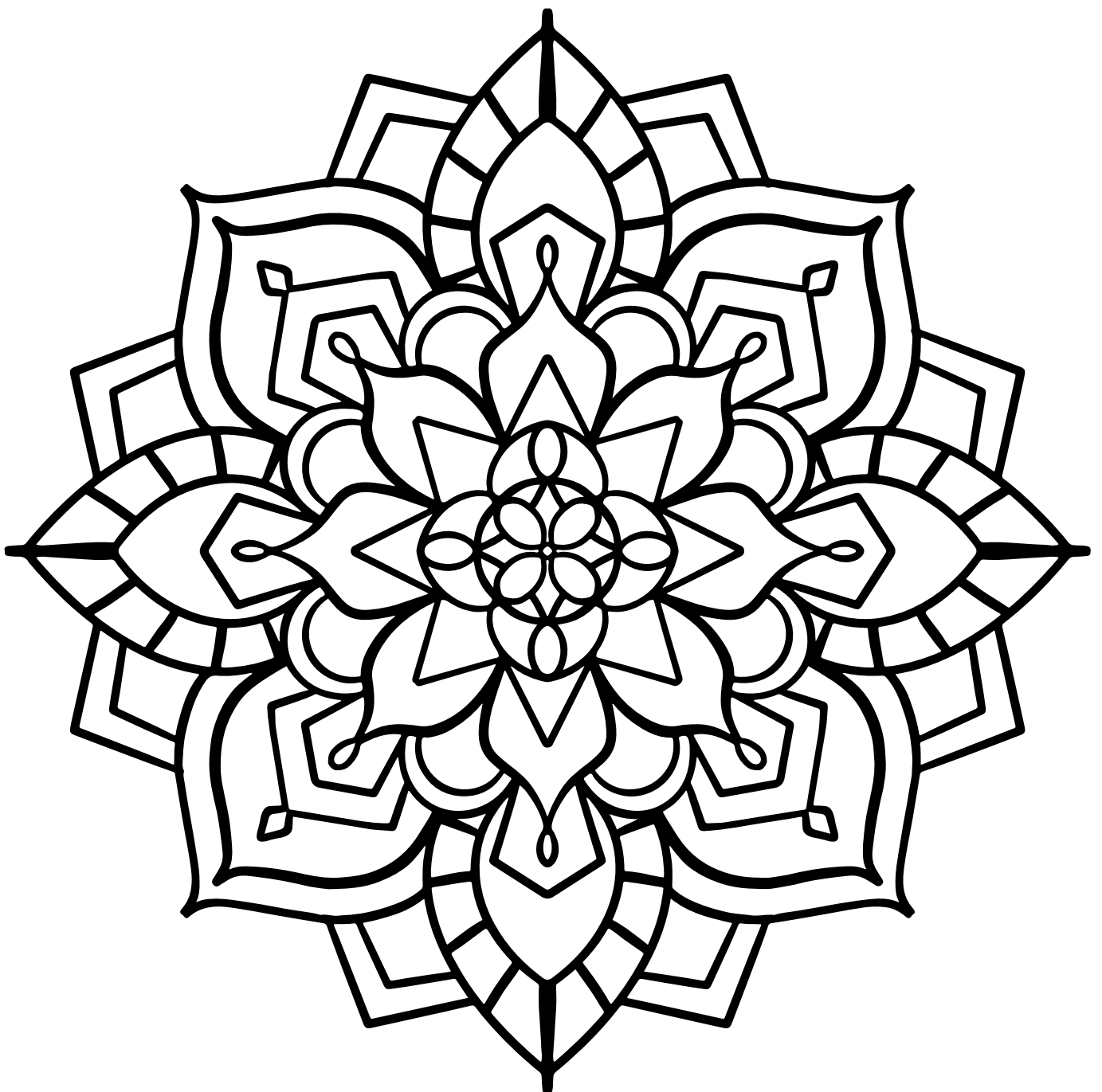
Schilderen met beide handen tegelijk is niet zo moeilijk als het klinkt: pak gewoon twee penselen met verschillende kleuren en begin met schilderen! De handeling zelf is meditatief, maar het zal je ook een voldaan gevoel geven als je klaar bent. Sterker nog, hoe vaker je het doet, hoe beter je erin wordt. Je kunt zelfs proberen te schilderen met je ogen dicht of geblinddoekt om het nog uitdagender te maken.

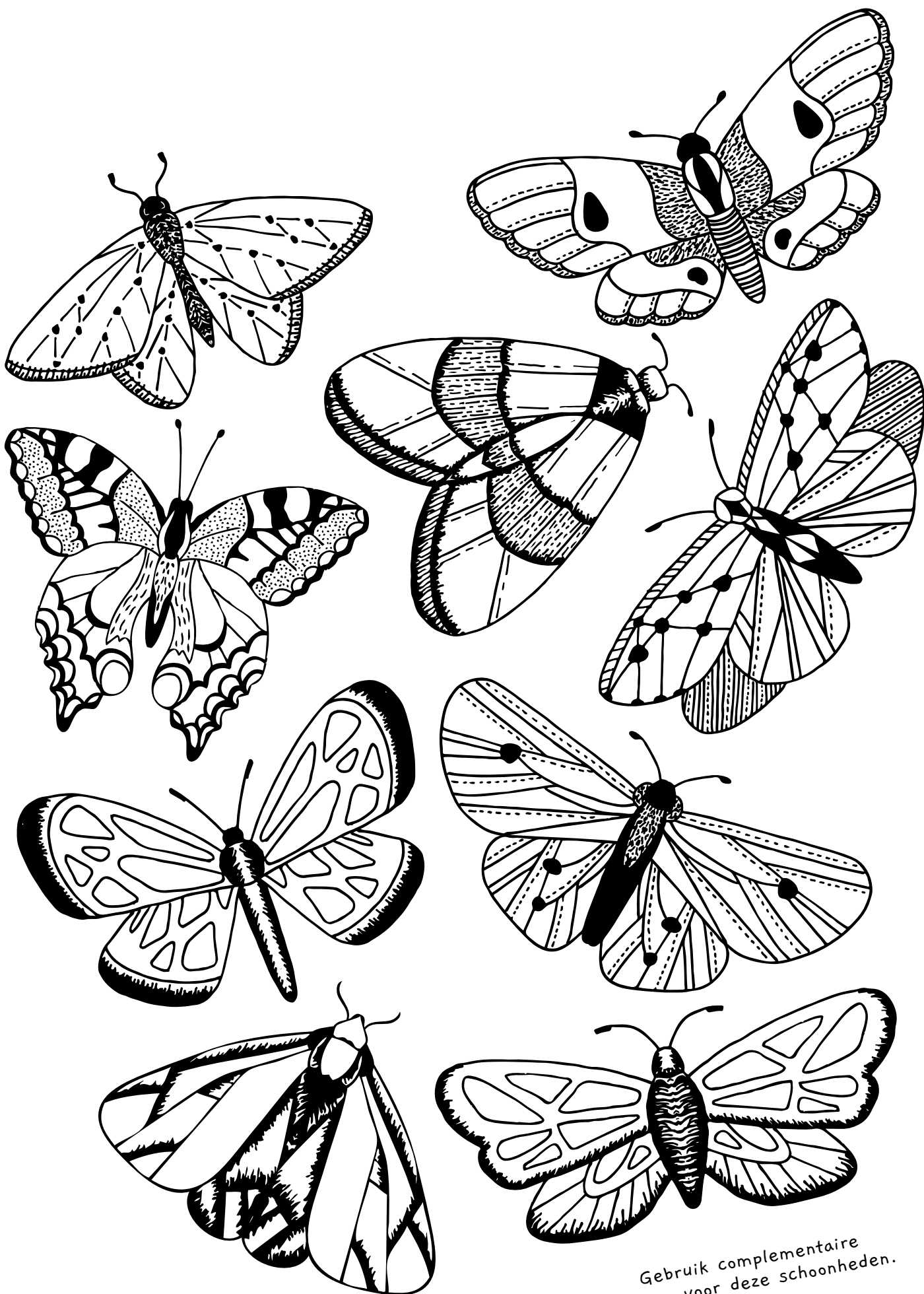
Je kunt ook proberen de mandala op de volgende pagina's in te kleuren.

AANDACHTIGE MANDALA

Het woord 'mandala' betekent cirkel in het Sanskriet. Het staat voor het universum in het hindoeïsme en boeddhisme. Het kan worden gebruikt om mensen te helpen mediteren.

Kleur je mandala in!





Gebruik complementaire
kleuren voor deze schoonheden.



ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEIT

Doe mee aan een kunstles

Als u tijd heeft voor een reguliere kunstles, kan dit een geweldige optie zijn.

De sociale steun van een groepsles kan op zichzelf al stressverlagend werken, en een ondersteunende, niet-competitieve les kan heel stimulerend zijn.

Een ander voordeel van een les is dat het de activiteit in je schema vastlegt. Je hoeft niet zo hard te werken om tijd te vinden om te tekenen, omdat je er al tijd voor hebt ingepland.

Ook als u zich zorgen maakt over uw artistieke vaardigheden, kan dit u helpen om uw vaardigheden te verbeteren en ervoor te zorgen dat u zich er minder door laat afleiden.

Als een doorlopende les echter meer een verplichting is dan u tijd voor heeft, hebben veel gemeenschappen eenmalige workshops of avonden waar deelnemers genieten van een glas wijn met een op zichzelf staande kunstles. Bekijk uw opties en kijk wat het beste voor u werkt.

AAN DE SLAG DOOR:

1. Kijk op sociale media voor workshops of kunstlessen bij jou in de buurt.
2. Vergeet niet om een vriend of collega uit te nodigen, zodat de activiteit nog leuker en aangenamer wordt. Je voelt je misschien ook meer verantwoordelijk als je een afspraak hebt om te komen!



BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Bij het deelnemen aan kunstactiviteiten gaat het niet alleen om het eindproduct of het prachtige kunstwerk dat wordt gecreëerd; het gaat om het proces, de mindfulness en de momenten van echte aanwezigheid die het teweegbrengt.

02

Bedenk dat je geen formele opleiding of uitgebreid materiaal nodig hebt om te genieten van de therapeutische voordelen van kunst.

03

Je hoeft niets betekenisvols of belangrijks te tekenen, een strandgezicht of een tekening van een boom kan therapeutisch werken.

04

De vrijheid om je kunstwerk privé te houden is essentieel in kunsttherapie. Het creëert een veilige ruimte voor persoonlijke expressie zonder angst voor oordelen of kritiek. In deze privé- en niet-oordelende omgeving ben je vrij om je innerlijke gedachten, gevoelens en ervaringen te verkennen via verschillende artistieke media.

05

Kunsttherapie moedigt experimenteren aan, waardoor u verschillende technieken, materialen en stijlen kunt uitproberen. Er zijn geen regels of verwachtingen om te volgen. U kunt felle kleuren, abstracte vormen of een andere creatieve benadering gebruiken die bij u past. Het proces van experimenteren kan bevrijdend zijn, waardoor u nieuwe manieren kunt ontdekken om uzelf uit te drukken.

ONDERZOEK

01.

Hoe kan deelname aan artistieke activiteiten de mate van werkgerelateerde stress verminderen?

- ☐ A- door een gezonde afleiding te bieden
- ☐ B- door de cognitieve patronen te veranderen
- ☐ C- door uw communicatievaardigheden te verbeteren

03.

Welke van de volgende is GEEN voordeel van deelname aan kunstactiviteiten?

- ☐ A- Verbetering van de lichaamshouding
- ☐ B- het verlagen van cortisolniveaus
- ☐ C- verbetering van de behendigheid en fijne handbewegingen

02.

Welke van de volgende wordt NIET beschouwd als een vorm van praktische kunst?

- ☐ A- fotografie
- ☐ B- ballet
- ☐ C- tuinieren

04.

Wanneer kan een kunsttechniek enigszins gevaarlijk zijn?

- ☐ A- Wanneer het in eenzaamheid en zonder professioneel toezicht wordt beoefend.
- ☐ B- Wanneer gebruikt als een aanvullende aanpak om stress te beheersen
- ☐ C- Bij overmatig of verkeerd gebruik, en vooral wanneer er angst en stress optreden.

ONDERZOEK

05.

Wat is een van de belangrijkste voordelen van deelname aan artistieke activiteiten?

- ☐ A- Leiderschapsvaardigheden verbeteren
- ☐ B- Verminderen van werkgerelateerde stress
- ☐ C- Fysieke kracht vergroten

06.

Wat is het fysiologische voordeel van kunstactiviteiten bij stressmanagement?

- ☐ A- Verlagen van hartslag en bloeddruk
- ☐ B- Toenemende spierspanning
- ☐ C- Verbetering van atletische prestaties

BEOORDELINGSANTWOORDEN

1 - EEN

2 - B

3 - EEN

4 - C

5 - B

6 - EEN

BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek de onderstaande bronnen en ontdek de krachtige stressverlichtende voordelen van praktische kunst en de positieve impact ervan op het algehele welzijn. Ook vindt u er beginnersvriendelijke activiteiten en inspirerende lezingen over kunsttherapie.



PRAKTISCHE KUNSTBRONNEN

We hebben een lijst samengesteld met artikelen die verder onderzoeken waarom praktische kunst zo'n krachtige stressverlichter is (en niet alleen dat), en die ook meer inzicht bieden in de verschillende andere gezondheidsvoordelen die ze met zich meebrengen. Bekijk ze hieronder.

[SAGE NEUROSCIENCE CENTRUM](#)[CARYL POMALES SCHONE KUNSTEN](#)[MEDIUM](#)[HEEL GOED VERSTAND](#)[ADOBE](#)[WIJ LEREN MIJ](#)[SMITHSONIAAN](#)[PSYCHISCHE CENTRALE](#)[STRANDHUIS KUNST](#)

KUNSTTHERAPIE-ACTIVITEIT VOOR STRESSMANAGEMENT

Als u op zoek bent naar een beginnersvriendelijke kunsttherapie-activiteit voor stressbeheersing, dan is dit een eenvoudig kunstproject waarmee u met behulp van beelden en intuïtie de vrede en kalmte in uzelf kunt aanboren.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)

DE KRACHT VAN KUNSTTHERAPIE

In deze prachtige TEDx-lezing zal Laurence Vandenborre, een gecertificeerde en geregistreerde kunsttherapeut, je ervan overtuigen dat er in het leven geen doodlopende weg is en dat iedereen, met één tekening tegelijk, de held van zijn eigen leven kan zijn.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)

REFERENTIES

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). De effectiviteit van kunsttherapie voor angst bij volwassenen: een systematische review van gerandomiseerde en niet-gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken. *PLOS ONE*, 13(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). Hoe kunst je hersenen verandert: Differentiële effecten van visuele kunstproductie en cognitieve kunstevaluatie op functionele hersenconnectiviteit. *PLOS ONE*, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Malchiodi, C. A. (2020). *Het kunsttherapie-bronboek* (2e ed.). McGraw-Hill Education.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Vermindering van cortisolniveaus en reacties van deelnemers na het maken van kunst. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). De verbinding tussen kunst, genezing en volksgezondheid: een overzicht van de huidige literatuur. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>

Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). Een gerandomiseerde, gecontroleerde studie van mindfulness-based art therapy (MBAT) voor vrouwen met kanker. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., & Sutton, A. (2015). Systematische review en economische modellering van de klinische effectiviteit en kosteneffectiviteit van kunsttherapie bij mensen met niet-psychotische psychische stoornissen. *Health Technology Assessment*, 19(18), 1–120. <https://doi.org/10.3310/hta19180>

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G. (2018). Effectiviteit van kunsttherapie bij personen met persoonlijkheidsstoornissen: een gerandomiseerde gecontroleerde studie. *Frontiers in Psychology*, 9, 1533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01533>

REFERENTIES

Renée Fleming over het gebruik van creatieve kunsten als therapie. (2023, 1 mei). The Wall Street Journal. Opgehaald van <https://www.wsj.com/video/events/using-creative-arts-as-therapy/CE596E31-63B8-43F5-8A60-ED799FE6ED28.html>

Hoe kunst maken helpt de mentale gezondheid te verbeteren. (2021, 1 januari). Smithsonian Magazine. Opgehaald van <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/can-art-therapy-help-patients-deal-with-mental-health-struggles-during-the-pandemic-180980310/>

De voordelen van kunsttherapie voor mentale gezondheid. (2022, 1 maart). Verywell Mind. Opgehaald van <https://www.verywellmind.com/art-therapy-relieve-stress-by-being-creative-3144581>