

WERKBOEK

IDENTITEITSVERSTERKING

Werkboek voor volwassen cliënten in beeldende therapie
Behorend bij de module Identiteitsversterking



Annemarie Verhoeff
Mei 2008

Beste lezer,

Dit werkboek hoort bij de module 'Identiteitsversterking'. Voorheen heette deze module 'ik-versterking'. Het woord 'identiteitsversterking' dekt echter beter de inhoud van de module en daarom is de naam veranderd in module 'Identiteitsversterking'.

Het doel 'identiteitsversterking' zal per persoon verschillende dingen inhouden:

- Voor de één is de module vooral bedoeld om meer over zichzelf te ontdekken. In de module kun je stilstaan bij je eigenschappen, kwaliteiten en wensen. Misschien ben je altijd gewend geweest om te leven volgens de verwachtingen en verlangens van anderen. Dan kan deze module je stimuleren om jezelf bewust te worden van je eigen behoeften en gevoelens. In deze module kun je zo ontdekken wie jij bent. In de beeldende opdrachten geef je jouw gedachten daarover letterlijk een plek waardoor je een duidelijker beeld van je identiteit krijgt.
- Voor de ander ligt het accent in deze module meer op het ontwikkelen van een positiever beeld van zichzelf en een gevoel van waardering. In deze module sta je stil bij je eigen kwaliteiten, behoeften, mening en doelen. Eventuele negatieve gedachten over jezelf leer je te beoordelen op betrouwbaarheid. Dit helpt je positiever over jezelf te denken.

Sommige mensen kunnen identiteitsversterking moeilijk rijmen met hun godsdienstige beleving. Deze module is echter niet bedoeld om je 'zondige mens' een opgeblazen gevoel te geven. Deze module is wél bedoeld om je van God gegeven persoon, kwaliteiten en talenten niet zomaar achteloos in een zweetdoek te begraven.

Aan het begin van de module maak je een 'ik-doos'. Dit is een doos waarmee je laat zien hoe je jezelf op dit moment ziet.

- Je kunt de binnen- en buitenkant van de doos net als jouw binnen- en buitenkant maken. Dit kan je helpen om je gedachten over jezelf concreet te maken. De 'ik-doos' is dan een afspiegeling van hoe jij jezelf ziet en beleeft. Op momenten dat je jezelf leeg voelt, kun je jouw 'ik-doos' erbij pakken en weer eens bekijken.
- Je kunt er ook voor kiezen allemaal positieve dingen van jezelf in je doos te doen. Bijvoorbeeld allemaal complimenten, kaartjes, briefjes, waardevolle foto's, positieve dingen die in de beeldende opdrachten naar voren kwamen etc. Je kunt de 'ik-doos' dan gebruiken als bemoediging op momenten dat je alles heel negatief ziet en jezelf waardeloos voelt.

Niet voor iedereen is het maken van een 'ik-doos' geschikt. Een andere mogelijkheid is een map of een digitaal document maken waarin je foto's van gemaakte werkstukken verzamelt.

In de loop van de module vul je jouw 'ik-doos' of map verder aan. Dit werkboek bevat allemaal thema's met beeldende opdrachten die je daarvoor kunt gebruiken als hulpmiddel of richtlijn. Je bent echter vrij om andere thema's of opdrachten te doen die je beter vindt passen.

De thema's in het werkboek zijn onderverdeeld in verschillende categorieën en geformuleerd in de vorm van een vraag. Bijvoorbeeld: Categorie: Ideeën over jezelf

Vraag: 'Hoe zie ik mijn lichaam?'

Bij elke vraag staan een aantal opdrachten die je kunt uitvoeren. De werkstukken kun je in je 'ik-doos' doen. Zodat deze in de loop van de module steeds completer wordt. Werkstukken kunnen te groot zijn om in je 'ik-doos' te doen. In dat geval kun je er foto's van maken. Een andere mogelijkheid is de kern die in het beeldend werk naar voren kwam in een woord of zin opschrijven en dat in je 'ik-doos' of map doen.

Nogmaals; de opdrachten in dit werkboek zijn bedoeld als hulpmiddel. Het kan zijn dat andere opdrachten op een bepaald moment beter bij je aansluiten. Je kunt dan voor die opdrachten kiezen.

Als je een tip hebt om een bepaald thema of opdracht toe te voegen: laat het horen!

Als je hulp nodig hebt: laat het ook horen!

Veel succes en tot ziens in de module!

..... (naam therapeut)

Waar moet ik beginnen? Wat zal ik gaan doen?

- Als je begint in deze module is het van belang te starten met de categorie 'kennismaking' en in ieder geval de 'ik-doo's' te maken.
- Bedenk welke persoonlijke doelen jij in deze module hebt en kies een categorie/thema dat je daarbij vindt passen en uit wilt werken. Hiervoor kun je onderstaand overzicht gebruiken.
Een voorbeeld: Wil je meer stil leren staan bij je eigen gevoelens? Bekijk dan een van de opdrachten die in dit werkboek staan onder de vraag 'Wat voel ik? Welke emoties heb ik vaak?' (Vanaf blz.: 8).
- Je kunt ook gewoon een categorie/thema kiezen wat je op dit moment het meest aanspreekt.
- Je kunt bij het maken van de keus altijd de therapeut om raad of advies vragen.

Overzicht van de categorieën en thema's

Vanaf blz.:

Kennismaking		4
	<i>Ik-doo's, kennismakingscollage, visitekaartjes, persoonlijk abc</i>	4
Stilstaan bij de dingen die ik doe		5
<i>Waar houd ik me zoal mee bezig? Hoe zorg ik voor mijzelf?</i>	<i>Bezigheden, beroep, school, gewoontes, hobby's, zorgen voor mezelf, bemoediging voor mezelf</i>	5
Stilstaan bij de ideeën over mijzelf		6
<i>Wat zijn mijn eigenschappen? Waar ben ik goed in en waarin niet?</i>	<i>Kwaliteiten, persoonlijk wapen, tegenstellingen etc.</i>	6
<i>Hoe zie ik mijn lichaam?</i>	<i>Zelfportret met spiegel, lichaamstekening</i>	8
<i>Wat voel ik? Welke emoties heb ik vaak?</i>	<i>Voeloefening, gevoelslandschap, emotiekaartjes etc.</i>	8
<i>Wat zou ik graag willen? Wat zijn mijn wensen en idealen?</i>	<i>Cadeau, ideaalbeeld, wonder, toekomstpl.grond etc.</i>	10
<i>Wat is er in mijn leven tot nu toe gebeurd?</i>	<i>Tijdsbalk, herinneringen</i>	10
Stilstaan bij mijn ideeën over de ander en mijn omgang met de ander		11
<i>Hoe zie ik mijn familie, vrienden, groepsgenoten en anderen?</i>	<i>Familiewapen, gezinstekening, complimenten etc.</i>	11
<i>Wie ben ik tussen mijn familie en vrienden?</i>	<i>Familieboom, sociogram, kleibeeld verhoudingen</i>	12
<i>Hoe reageer ik in contact?</i>	<i>Doorgeeftekening, naar elkaar toe schilderen, klei-eiland etc.</i>	13
Stilstaan bij mijn waarden		14
<i>Wat vind ik van?</i>	<i>Geloof, kunst en cultuur, smaak, allerlei maatschappelijke thema's, psychische gezondheid</i>	14
Afsluiting		15
<i>Iemand van de groep neemt afscheid.....</i>	<i>Collage voor groepsgenoot, ansichtkaart</i>	15
<i>Ik neem afscheid.....</i>	<i>Drieluik, afscheidsdoo's, medaille</i>	15
Bijlagen		16

- Je kunt ook besluiten in een opbouw van makkelijk naar moeilijk te werken. Wat iemand makkelijk of moeilijk vindt, verschilt per persoon. In de praktijk blijkt de volgende rij voor de meesten opgebouwd te zijn van makkelijk naar moeilijk:

'Waar houd ik me zoal mee bezig? Hoe zorg ik voor mijzelf?'

'Wat vind ik van.....?'

Verschillende opdrachten bij de vraag: 'Wat zijn mijn eigenschappen? Waar ben ik goed in en waarin niet?'

'Hoe zie ik mijn familie, vrienden, groepsgenoten en anderen?'

'Wie ben ik tussen mijn familie en vrienden?'

'Wat zou ik graag willen? Wat zijn mijn wensen en idealen?'

'Wat voel ik? Welke emoties heb ik vaak?'

'Hoe zie ik mijn lichaam?'

'Wat is er in mijn leven tot nu toe gebeurd?'

'Hoe reageer ik in contact?'

Verschillende opdrachten bij de vraag: 'Wat zijn mijn eigenschappen? Waar ben ik goed in en waarin niet?'

Kennismaking

Kennismakingscollage

Maak met behulp van tijdschriften een collage met afbeeldingen die je bij jezelf vindt passen. Dit kan letterlijk. Bijvoorbeeld met afbeeldingen over je hobby's, dagelijkse bezigheden etc. Maar dit kan ook symbolisch. Bijvoorbeeld met afbeeldingen van een donker landschap omdat je jezelf somber voelt.

Visitekaartje

In plaats van de vorige opdracht kun je ook een visitekaartje maken. Schrijf op een groot vel papier je naam. Versier je naam met de dingen die voor jou op dit moment belangrijk zijn en die jij aan de groep wilt laten zien. Denk bijvoorbeeld aan: hobby's, eigenschappen, belangrijke personen, dagbesteding, uiterlijke kenmerken, gevoelens, problemen etc. Het versieren kun je bijvoorbeeld doen met verf, potloden, krijt, plaatjes.

Persoonlijk abc

In plaats van een visitekaartje kun je ook een persoonlijk abc maken. Schrijf op een groot vel papier je naam. Schrijf bij elke letter een woord of zin die begint met deze letter en bij jou past. Daaromheen kun je dingen tekenen die belangrijk voor je zijn. Je kunt voor deze opdracht kleurpotloden, afbeeldingen uit tijdschriften, viltstiften of krijt gebruiken.

Ik-doos

Een 'ik-doos' is een doos waarmee je laat zien hoe jij jezelf ziet. Kies uit een stapel dozen een doos waarvan je jouw 'ik-doos' wilt maken. Tip: Maak de buitenkant van de doos zo dat die overeenkomt met jouw buitenkant en maak de binnenkant van de doos zo dat die overeenkomt met jouw eigen binnenkant.

Vul je 'ik-doos' met dingen die bij jou passen. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Je kunt een positieve doos maken die je kan bemoedigen wanneer je in een dip zit.
- Je kunt een doos maken die allerlei verschillende kanten van jezelf laat zien.
- Je kunt in de grote doos een klein doosje doen met dingen die je echt diep verborgen wilt houden.
- Je kunt meerdere dozen gebruiken als je merkt dat een eerder gekozen doos niet bij je past.
- Je kunt in plaats van een doos ook een map maken.

Je kunt alle materialen gebruiken die je in het lokaal vindt.

Tijdens de module blijf je de 'ik-doos' verder vullen met werkstukken of samenvattingen daarvan.

Als je een map gebruikt, kun je foto's of samenvattingen van je werkstukken maken en die daarin doen.

Eventueel kun je ook een digitaal document maken waarin je foto's of samenvattingen van je werkstukken bewaart.

Tip: Denk na of je wel of niet wilt dat mensen in jouw 'ik-doos' kijken.

Stilstaan bij de dingen die ik doe

Waar houd ik me zoal mee bezig? Hoe zorg ik voor mijzelf?

Collage beroep/studie/gewoontes

Verzamel afbeeldingen over je beroep, studie, dagelijkse bezigheden en/of gewoontes. Probeer te bedenken waar je binnen deze bezigheden goed in bent. Maak van de afbeeldingen een collage. Eventueel kun je materialen toevoegen (Bijvoorbeeld hout als je timmerman bent).

Zorgen voor jezelf

Verzamel afbeeldingen die passen bij dingen waarmee jij voor jezelf kunt zorgen. Bijvoorbeeld een bad, lekker eten, een klok etc. Plak deze afbeeldingen op velletjes papier. Maak na afloop van het beeldend werken een plan waarin je schrijft waarmee en wanneer je jezelf de komende twee weken gaat verwennen. Je kunt die afbeelding bijvoorbeeld bij die dag in je agenda stoppen.

Bemoediging voor jezelf

Bedenk wat voor jou bemoedigend is. Bijvoorbeeld een Bijbeltekst of iets wat iemand ooit tegen je gezegd heeft. Maak hier een werkstuk van. Bijvoorbeeld: door het in een klein geheim doosje te doen, er een spandoek van te maken, een tegel te schilderen etc.

Stilstaan bij de ideeën over mijzelf

Wat zijn mijn eigenschappen? Waar ben ik goed in en waarin niet?

Jouw beeld in een museum

Bespreek deze opdracht van tevoren met de therapeut!

Stel je voor... dat je in een straat loopt... Je bent op weg naar het museum... Je gaat daar naartoe omdat je gehoord hebt dat er een beeld van je staat... Je komt bij het museum aan... Dan ga je er naar binnen... Hoe ziet het eruit?... Je loopt door... Je komt in zalen... Je loopt door gangen... Nog steeds op zoek naar jouw beeld... Wat zie je om je heen?... Dan loop je een zaal in en ziet jouw beeld... Je loopt ernaar toe... Je bekijkt het ... Je loopt er omheen... Hoe ziet het eruit?... Dan zegt het beeld iets tegen jou... En jij zegt iets terug... Nog eenmaal kijk je goed naar het beeld... Neem het in je op... Dan neem je afscheid... Je verlaat de zaal... Je gaat weer de gangen door... Terug naar waar je binnen bent gekomen... Dan verlaat je het museum... Je staat weer in de straat... Je kijkt om je heen... En als je alles goed in je opgenomen hebt... kom je langzaam terug in deze ruimte.

Maak het beeld wat je in gedachten zag toen je bovenstaand stukje doorlas. Je kunt dit bijvoorbeeld schilderen, tekenen of kleien.

Jezelf als dier, jezelf als bloem/boom/landschap, jezelf als huis

1: Mensen geven dieren vaak allerlei eigenschappen. Bijvoorbeeld: een trouwe hond, een koppige ezel, een wijze uil. Stel dat jij een dier zou zijn, welk dier ben je dan? Oftewel: welk dier heeft eigenschappen die jij bij jezelf herkent? Maak dit dier in klei.

2: Stel je bent een bloem, boom of landschap. Hoe zou jij er dan uitzien?
Bijvoorbeeld: Groot, bloeiend, vlak, met diepe kloven etc.

3: Stel je bent een huis. Hoe zou jij er dan uitzien? Bijvoorbeeld: Grote villa? Rijttjeshuis? Plaggenhut? Grote ramen? Gordijnen? Wie wonen er? Heb je een brede oprijlaan voor gasten? In wat voor omgeving staat je huis? Welke regels gelden er in jouw huis?

Stel jezelf na een van deze drie opdrachten de vraag: Hoe wordt er voor het dier, de bloem, de boom, het landschap of het huis gezorgd? Wat is goed voor hen? Een verfbeurt aan de buitenkant? Of moet het huis vanbinnen opgeruimd worden?

Symbool van jezelf

Maak een symbool van jezelf. Een symbool van jezelf maken is de kern van jezelf in kleuren en vormen weergeven. Dit kun je doen door jezelf de vraag te stellen wat karakteristiek voor je is. Gebruik bijlage 5: 'Symbolen' voor voorbeelden van symbolen.

Je kunt allerlei materialen gebruiken. Voorbeelden zijn: emaille, klei, speksteen, verf etc.

Kwaliteiten: reclamefolder van jezelf

Stel je voor: Je staat op een beurs en moet jezelf vertegenwoordigen. Met welke folder sta jij dan in je handen? Maak deze folder en laat hem zien aan je groepsgenoten, familie en/of vrienden.

Thuis, mijn plek, mijn buurt

Wanneer voel jij je thuis? Waar kun jij je het best ontspannen? Waar voel jij je dichtbij God? Welke spullen zorgen ervoor dat jij je thuis voelt? Bij welke mensen voel jij je thuis?

Opdracht: Maak een eigen plek voor jezelf waar jij je thuis voelt. Maak van stevig karton een ondergrond en een rechtopstaande achterwand met behulp van twee driehoekige zijanten. Deze basisvorm kun je beschilderen of beplakken en daarna kun je allerlei dingen toevoegen die jij erbij wilt hebben.

Je kunt hiervoor allerlei materialen gebruiken.

Vervolg: Plaats je eigen plek in een omgeving.

In welk landschap en wat voor soort buurt is jouw plek te vinden? Wie zijn je burens?

Handleiding van jezelf

Maak een handleiding waarin duidelijk wordt wat anderen van jou moeten weten om goed met jou om te kunnen gaan.

Je kunt de volgende punten gebruiken:

- Omschrijving: ... (Bijv. Man van 35 jaar, getrouwd en 4 kinderen. Lang en donker krullend haar.)
- Werking: ... (Bijv. Is enthousiast, gezellig en houdt van grappen maken. Chagrijnig als hij moe is.)
- Bediening: ... (Bijv. Functioneert het beste als hij veel rust heeft. Probeer hem geen stress te geven. Etc.)
- Onderhoud: ... (Bijv. Af en toe aandacht voor dingen die hij moeilijk vindt. Vooral rust geven. Etc.)
- Overzicht mogelijkheden: ... (Bijv. Handige klusser, kan leidinggeven, zelfstandig, zorgt voor gezelligheid.)
- Beperking: ... (Bijv. Moeite met improviseren en spreken in het openbaar.)
- Weten voor gebruik: ... (Bijv. Sneller gestresst dan zichtbaar, schiet snel door in zijn stemming. Etc.)

Persoonlijk wapen met lijfspreuk

Vroeger had iedere stad een stadswapen waarin tot uitdrukking kwam wat belangrijk was voor die stad.

Ontwerp zo'n wapen voor jezelf. Wat is belangrijk voor jou?

Materialen die je kunt gebruiken, zijn: potlood, verf of krijt.

Zie bijlage 3: 'Lijfspreuken' voor voorbeelden van lijfspreuken die je toe kunt voegen

Tegenstellingen samenbrengen

Bedenk een aantal tegenstellingen. Bijvoorbeeld:

- Moeten en willen
- Goed en slecht
- Spanning en rust
- Lief en gemeen
- Hard en zacht
- Structuur en chaos
- Open en gesloten
- Volmaakt en onvolmaakt

Ieder mens heeft verschillende tegenstellingen die in zijn persoon samenkomen. Het kan je soms verwarren en de vraag oproepen wie je nu echt bent. Je kunt die tegenstellingen zien als verschillende kanten die met elkaar toch één persoon vormen.

1: Kies twee tegengestelde materialen uit. Bewerk het ene materiaal tot een vorm die je daarbij vindt passen. Bewerk daarna het andere materiaal tot een vorm die je daarbij vindt passen. Combineer vervolgens de twee werkstukken tot één werkstuk.

Vb. van materialen: wol, hout, vilt, steen, verf, karton, piepschuim, papier, klei, ecoline etc.

2: Kies een tegenstelling uit. Bijvoorbeeld goed en slecht. Maak hier een drieluik van. Schilder op het linkerdeel slecht en op het rechterdeel goed. In het middendeel laat je de tegenstellingen samenkomen.

3: Kies twee (tegengestelde) eigenschappen van jezelf en breng deze met verf of klei in beeld. Als je klaar bent, voeg je deze twee werkstukken samen tot één werkstuk.

Hoe zie ik mijn lichaam?

Zelfportret met spiegel

Neem een spiegel. Bekijk jezelf. Kies een deel van jezelf uit en teken dat na.

Lichaamstekening: positieve en negatieve eigenschappen

Teken jezelf midden op een groot vel papier.

Schrijf links dingen op waar je niet tevreden over bent (zowel uiterlijk als innerlijk).

Schrijf rechts dingen op waar je wel tevreden over bent, wat je mooi en positief van jezelf vindt.

Eventueel daarna: Schuif de tekening door naar een groepsgenoot en laat hem/haar de tekening met een eigen kleur aanvullen.

Wat voel ik? Welke emoties heb ik vaak?

Florence Cane

Bespreek deze opdracht van tevoren met de therapeut!

- Hang een groot vel papier op een wand of plak dit met tape vast op tafel.
- Neem in elke hand een houtskoolkrijtje en sluit je ogen.
- Zorg dat je ontspannen staat en zet dan beide handen tegelijkertijd in beweging op het papier. Laat de therapeut aangeven wanneer er vijf tot 10 minuten om zijn. In die tijd blijf je met gesloten ogen tekenen wat er in je opkomt.
- Daarna kun je de tekening met verf of krijt verder uitwerken.

Probeer stil te staan bij de gevoelens die tijdens deze opdracht opgeroepen werden.

Krassen

Bespreek deze opdracht van tevoren met de therapeut!

Pak een vel papier en neem in beide handen een wascokrijtje. Zet lijnen en krabbels op het papier. Maak harde krabbels, zachte, korte lange etc. Probeer uit welke bewegingen je prettig vindt: rond, hoekig, groot, bibberig etc.

Probeer stil te staan bij het gevoel wat de verschillende bewegingen bij je oproepen. Wat vind je prettig, wat is vervelend. Etc.

Vingerverf

Bespreek deze opdracht van tevoren met de therapeut!

Doop van elke hand een vinger in de potjes verf. Volg met je vingers de randen van het vel papier, van opzij naar beneden, weer opzij en omhoog. Doe dit zonder je vingers van het papier te halen. Maak vormen, maak vlakken, kras met je nagel over het papier etc.

Probeer stil te staan bij het gevoel wat de opdracht bij je oproept. Wat vind je prettig, wat is vervelend. Etc.

Voeloefening met klei

Bespreek deze opdracht van tevoren met de therapeut!

Neem een stuk klei dat prettig in je hand ligt. Ga de klei kneden. Kneed alle lucht eruit. Concentreer je op hoe de klei aanvoelt: Warm of koud? Korrelig of glad? Nat of droog? Stug of zacht? Verandert er iets tijdens het kneden?

Als de klei goed doorkneed is maak je er een vorm van die prettig in je hand voelt.

Z.o.z. voor nog meer opdrachten over gevoelens en emoties.

1^e indruk gevoelens

Bespreek deze opdracht van tevoren met de therapeut!

Pak vetkrijt en zes A4-tjes. Beeldt achtereenvolgens de volgende gevoelens uit:

- 1: Blij
- 2: Bedroefd
- 3: Boos
- 4: Beschaamd
- 5: Bang
- 6: Het gevoel wat nu bij jouw op de voorgrond staat

Doe dat als volgt: Schrijf het gevoel op het papier en leef je in op wat er voor voorstelling tevoorschijn komt. Wat voor vorm krijg je voor ogen? Welke kleur heeft het? Werk ongeveer 10 minuten per gevoel.

Gevoelsportret

- Schrijf gevoelens op die je bij jezelf herkent.
- Geef aan welke kleur deze voor jou hebben.
- Teken vervolgens op een vel papier een cirkel. Deze cirkel ben jij.
- Binnenin de cirkel zet je de gevoelens die je altijd binnenhoudt en die andere mensen niet of nauwelijks zien.
- Aan de buitenkant teken je gevoelens die je naar anderen laat zien.
- Gevoelens die heel sterk aanwezig zijn teken je groter dan gevoelens die zwakker aanwezig zijn.

Gevoelslandschap

In plaats van de gevoelscirkel kun je ook een gevoelslandschap maken. Maak een schildering van een land van bovenaf. Doe dat op zo'n manier dat het geschilderde land jouw gevoelens en emoties uitdrukt.

Een paar voorbeelden:

- Een rotsig land: agressie.
- Een veld met vrolijk gekleurde bloemen: blijdschap.
- Een woeste rivier: boosheid.
- Een donkere grot: somberheid.
- Een omgeploegd landschap: onrust, radeloosheid en chaos.

Emotiekaartjes

- Welke emoties/gevoelens heb je vaak? Gebruik eventueel bijlage 1: 'Emoties'.
- Neem drie prettige en drie minder prettige emoties.
- Schrijf deze emoties op gekleurd karton dat je erbij vindt passen. Je kunt er ook een tekening bij maken of een afbeelding (zie bijlage 1: 'Emoties') bij plakken.
- Aan de achterkant kun je jezelf een tip geven hoe je met die emotie of dat gevoel om wilt gaan.

Een voorbeeld: Bij 'boosheid' kun je een rood kaartje nemen en op de achterkant als tip 'een rondje fietsen' schrijven.

Wat zou ik graag willen? Wat zijn mijn wensen en idealen?

(Symbolisch) cadeau voor jezelf

Maak een cadeau voor jezelf. Wat heb je nodig? Wat zou je graag willen hebben? Maak dit voor jezelf.

Dit kan heel letterlijk: Bijvoorbeeld door een ketting te maken.

Maar het kan ook symbolisch: Bijvoorbeeld door een tegoedbon te maken voor een kuuroord.

Je kunt allerlei materialen gebruiken. Pak het cadeau in en tot slot: Geef jezelf het cadeau!

Maak je ideaalbeeld (evt. kleidier)

Hoe zou je graag willen zijn? Met welke eigenschappen? Met welke vaardigheden? Etc.

Breng dit in beeld. Bijvoorbeeld met klei, afbeeldingen, verf, tekenmaterialen etc.

Vervolg:

Bij veel mensen is er een groot verschil tussen hun ideaalbeeld en wie ze werkelijk zijn of zouden kunnen worden.

- Bekijk wat je aan je ideaalbeeld zou kunnen veranderen zodat het minder onhaalbaar wordt.
- Bekijk wat je zou kunnen doen om het beeld wat daarna is ontstaan te behalen.

Eventueel kun je in je beeldend werk de vraag meenemen hoe de Bijbel spreekt over hoe je moet zijn. Zie als aanvulling hierop bijlage 2: 'Geloof'.

Masker van de rol die je zou willen innemen

In contact met anderen kun je verschillende rollen innemen. Je kunt leidend zijn, volgend, afhankelijk, helpend, tegendraads enzovoort.

Opdracht: Maak een masker van klei die de rol verbeeldt die je graag zou willen innemen.

Gebruik een plastic mal. Overdek deze met folie. Breng daarover een dunne laag klei aan (aandrukken!).

Vervolgens kun je door klei toe te voegen meer expressie aanbrengen. Als de klei hard is, kun je het masker verven.

Wonder

Stel dat je op een dag wakker wordt en voelt dat er een wonder is gebeurd waardoor al jouw problemen opgelost zijn. Waaraan zie jij dat dit wonder is gebeurd? Breng dit in beeld.

Dit kan bijvoorbeeld met verf, potloden of krijt.

Toekomstplattegrond

Maak een plattegrond van je toekomst. Je kunt beginnen door midden op een groot papier een rotonde te tekenen. Aan die rotonde grenzen verschillende straten. Denk bijvoorbeeld aan werk/school/relaties/ huisvesting/vrije tijd etc. Met verkeersborden kun je aangeven hoe het er in die straat voorstaat.

Als je drukt bent met huisvesting, plaats je bijvoorbeeld een voorrangsbord in die straat.

Zie bijlage 6: 'Toekomstplattegrond voor verkeersborden'.

Wat is er in mijn leven tot nu toe gebeurd?

Tijdsbalk

Maak een tijdsbalk waarin je de belangrijkste gebeurtenissen uit je leven weergeeft.

Bijvoorbeeld verhuizing, opleiding, relaties etc.

Je kunt hiervoor potloden, krijt en afbeeldingen/foto's gebruiken.

Herinneringen verbeelden

Dagelijks beleef je allerlei dingen. Al deze dingen hebben je gemaakt tot de persoon die je nu bent. Bekijk welke herinneringen je in je 'ik-does' zou willen doen.

Je kunt herinneringen tekenen, opschrijven, maar je kunt ook gebruikmaken van foto's etc.

Bedenk of je alleen leuke herinneringen of ook pijnlijke herinneringen in je does wilt doen. Je kunt de herinneringen eventueel in een afgesloten koffertje in je does doen.

Stilstaan bij: mijn ideeën over de ander en mijn omgang met de ander

Hoe zie ik mijn familie, vrienden, groepsleden en anderen?

Familiewapen

Maak een familiewapen waarin je laat zien wat typische dingen van je familie zijn.

Bijvoorbeeld allerlei eigenschappen, grootte, verwantschap etc.

Dit kunnen zowel positieve als negatieve dingen zijn. Je kunt zelf weten welk materiaal je hiervoor gebruikt.

Gezinstekening

Maak een tekening van het hele gezin als jullie iets aan het doen zijn.

Bijvoorbeeld van een eetsituatie, van een feestje, tijdens een spelletje, tijdens een wandeling etc.

Gezin in de vorm van dieren

Mensen geven dieren vaak allerlei eigenschappen. Bijvoorbeeld: een trouwe hond, een koppige ezel, een wijze uil. Bedenk wat voor dier je vader, moeder, broer en/of zus zou zijn. Een dier dat veel ruimte inneemt, een gevaarlijk dier, een dier wat je kunt knuffelen etc. Maak hier een tekening van.

Jouw man of vrouw

Als je *geen* man of vrouw hebt:

Maak met afbeeldingen uit tijdschriften een collage van het soort man of vrouw dat je zou willen hebben.

Sta onder andere stil bij vragen als:

Wat vind ik belangrijk aan hem/haar?

Welke eigenschappen zou mijn man/vrouw hebben?

Wat zou mijn man/vrouw niet mogen doen of hebben?

Als je *wel* een man/vriend of vrouw/vriendin hebt:

Maak met echte foto's en/of afbeeldingen uit tijdschriften een collage over jouw man/vriend of vrouw/vriendin.

Sta onder andere stil bij vragen als:

Wat is kenmerkend voor hem/haar? (Bijvoorbeeld: eigenschappen, hobby's, gewoontes etc.)

Wat vind ik leuk of grappig aan hem/haar?

Wat waardeer ik in hem/haar?

Waarom vult hij/zij mij aan?

Waarom is hij/zij mij tot steun?

Jouw vrienden

Bedenk wie je vrienden zijn. Verzamel foto's en plak deze op een blad. In plaats van foto's kun je ook met namen werken. Bij de foto's en namen kun je bijpassende afbeeldingen/teksten uit tijdschriften plakken of tekeningen maken.

Denk hierbij aan vragen als:

Wat versta ik onder vriendschap?

Welke eigenschappen hebben mijn vrienden?

Welke dingen doe ik wel en welke dingen doe ik niet met hen?

Wat vinden zij leuk aan mij?

Vriendschap stopt voor mij als...

Zou ik veranderingen in mijn vriendschappen willen hebben? Welke?

Portret met aanvullingen (groepsopdracht)

Begin met het tekenen of schilderen van een zelfportret. Schuif je werk na 15 minuten door en laat anderen (in 3-5 minuten) aanvullen wat zij missen. Je kunt zelf bepalen hoe vaak het werk wordt doorgeschoven. Na afloop neem je nog 5 minuten om je werk af te maken.

Symbool van je groepsgenoot (groepsopdracht)

Maak een symbool van de groepsgenoot die naast je zit. Oftewel: geef de kern van je groepsgenoot weer in kleuren en vormen. Gebruik voor voorbeelden van symbolen bijlage 5: 'Symbolen'.

Je kunt allerlei materialen gebruiken, bijvoorbeeld: klei, verf, emaille, steen etc.

Een voorbeeld van een symbool van iemand met een open en zacht karakter is: een open vorm van klei waar veren in liggen.

Complimenten voor elkaar (groepsopdracht)

Schrijf je naam op een vel papier. Geef dit blad door aan groepsgenoten. Zij schrijven of plakken afbeeldingen op van dingen die ze leuk aan jou vinden en in jou waarderen. Jij doet dat ook op de vellen papier van de anderen.

Naast afbeeldingen kunnen ook andere materialen gebruikt worden zoals wol, veren, plastic, hout, kleine stukjes steen, etc.

Bemoediging voor iemand

Kies iemand uit die je wilt bemoedigen. Maak voor hem of haar een bemoediging. Bijvoorbeeld in de vorm van een kaart of brief of een steen met een inscriptie, een tegel met een tekst, een tekening, etc.

(Symbolisch) cadeau voor een groepsgenoot (groepsopdracht)

Schrijf je naam op een lootje. Daarna trekt iedereen een lootje.

Bedenk wat diegene nodig heeft en maak daar een cadeau van.

Je kunt dit heel letterlijk doen. Bijvoorbeeld door een complimentenboek te maken.

Je kunt dit ook symbolisch doen. Bijvoorbeeld door iemand een viltten hart te geven als je iemand liefde gunt.

Je kunt hiervoor allerlei materialen gebruiken, o.a.: gekleurd papier, stof, natuurlijk materiaal, klei, steen, etc.

Geef het cadeau aan de ander en leg uit waarom je denkt dat de ander dat nodig heeft.

Wie ben ik tussen mijn familie en vrienden?

Familieboom met knopen

Teken of verf op een groot vel papier een boom. Kies uit een grote doos met knopen voor ieder belangrijk familielid een knoop die je bij hem of haar vindt passen. Denk aan grootte, vorm en kleur. Leg de knopen op de boom, al naar gelang onderlinge verhoudingen zoals afstand en nabijheid.

Bedenk of er iets is wat je zou willen veranderen en hoe je dit zou kunnen doen.

Sociogram: overzicht van de mensen die om jou heen staan

Pak een vel papier en teken een landschap waarbij jezelf als plaats in het midden ligt. Je vrienden, familie en dergelijke teken je daar als plaatsen omheen. Dit kun je doen met kleine papiertjes die je met splitpenen op het papier vastmaakt. Mensen die dichtbij staan zet je dichtbij jezelf. Mensen die verder weg staan zet je verder neer. Zijn ze makkelijk te bereiken?

Teken bijvoorbeeld een snelweg, open brug, bergen, eiland, stoplicht, eenrichtingsverkeer etc.

Tot slot: Ben je tevreden met de situatie die je hebt uitgebeeld?

Of zou je dingen willen veranderen?

Hoe kun je ervoor zorgen dat bepaalde mensen dichterbij of juist verder weg komen te staan?

Kleibeeld van onderlinge verhoudingen

Neem een hoeveelheid klei die prettig aanvoelt en kneedt deze goed door.

Vorm vanuit één stuk klei een beeld met (abstracte) mensfiguren. In dit beeld laat je jezelf in relatie met een belangrijke ander zien. Bijvoorbeeld jij met je vriendin, je man of je moeder.

Denk aan onderlinge verhoudingen, de afstand tussen de beelden en de variatie in groottes.

Hoe reageer ik in contact?

Doorgeeftekening (groepsopdracht)

Ieder pakt een A4-vel papier en kiest van oliepastelkrijt één kleur. (Niemand heeft dezelfde kleur). Voer daarna de volgende opdrachten uit:

- 1: Teken iets uit de natuur, geef je tekening na 3-5 minuten door.
- 2: Teken een persoon, geef je tekening na 3-5 minuten door.
- 3: Teken iets wat je bij deze tekening vindt passen, geef je tekening na 3-5 minuten door.
- 4: Teken iets moois, geef je tekening na 3-5 minuten door.
- 5: Teken iets wat je niet verwacht in deze tekening, geef je tekening na 3-5 minuten door.
- 6: Kleur iets in, geef je tekening na 3-5 minuten door.
- 7: Kies iets uit de tekening waar je met jouw kleur doorheen gaat, geef je tekening na 3-5 min. door.
- 8: Benadruk iets in de tekening wat je aanspreekt/plezier vindt om te zien.

Besprek tot slot met elkaar:

- Welke verschillen je merkte tussen de opdrachten 1 t/m 8.
- Hoe het was om je tekening uit handen te geven.
- Hoe het was om in de tekening van een ander verder te gaan.
- Waar jou kleur te zien is en of je een eigen stijl herkent.

Naar elkaar toe schilderen (groepsopdracht)

Maak een tweetal. Plak een groot vel papier vast op de wand of op de tafel. Begin allebei aan een ander kant van het papier te schilderen. Werk naar elkaar toe. Wat gebeurt er als je elkaar ontmoet? Sluit jij je in vorm en kleuren aan op de ander of ga je door op je eigen manier? Hoe groot is jouw aandeel in het werkstuk?

Groepstekening/schilderij met sporen (groepsopdracht)

Pak één groot vel papier waar je met de hele groep op kan schilderen of krijten. Iedereen kiest één eigen kleur (er mogen geen twee dezelfde kleuren gebruikt worden).

Vul met elkaar het hele papier. Er mag geen wit meer te zien zijn.

Groepstekening/schilderij ieder 1 kleur samen 1 thema (groepsopdracht)

- 1: Iedereen kiest één eigen kleur. Met elkaar wordt een thema gekozen. Dit thema wordt samen uitgewerkt in een schildering of tekening. Tijdens het tekenen en schilderen mag niet overlegd worden.
- 2: Dezelfde opdracht wordt herhaald, maar nu mag er wel gepraat worden.

Besprek daarna:

- Hoe je het vond om te doen.
- Wat jouw rol was en of dit overeenkomt met jouw rol in dagelijkse situaties.
- Wat jouw kwaliteit was in de samenwerking en hoe je deze kwaliteit in dagelijkse situaties kan zetten.
- Hoe je in deze opdracht omging met grenzen en hoe je in dagelijkse situaties omgaat met grenzen.
- Wat je anders had willen aanpakken en wat je in dagelijkse situaties anders wil aanpakken.

Klei-eiland (groepsopdracht)

Met elkaar maak je een eiland van klei. Bedenk wat je allemaal nodig hebt om op dit eiland te overleven. Zorg dat je in ieder geval een eigen plek voor jezelf maakt.

Na afloop kun je met elkaar bespreken:

- In hoeverre jullie behoeftes overeenkwamen.
- Of er nog behoeftes missen.
- Welke ruimte iedereen inneemt, of dat overeenkomt met het dagelijks leven.
- Etc.

Stilstaan bij mijn waarden

Wat vind ik van?

Jouw geloof

Denk voor jezelf na over de volgende vragen:

Welk Godsbeeld heb ik? (Bijv.: iemand die voor me zorgt, iemand die straft, iemand die mijn beste Vriend is.)

Wat betekent de Heere Jezus voor mij? Hoe ervaar ik Hem in mijn leven? Wat zou ik God willen vragen?

Breng vervolgens jouw relatie tot God in beeld. Dit kan onder andere met potloden, krijt, verf of klei.

Laat je bijvoorbeeld inspireren door Anneke Kaaij.

Een andere mogelijkheid is: Een getuigenis, Bijbeltekst of lied dat belangrijk voor je is in je 'ik-doos' doen.

Zie voor nog meer onderwerpen met betrekking tot 'geloof' bijlage 2: 'Geloof'.

Collage van jouw mening over tal van onderwerpen

Kies één van de vier onderstaande punten uit:

1: Wat is mijn smaak wat betreft kleding, meubels, auto's, huizen, sport, eten etc.?

2: Hoe denk ik over kunst en cultuur?

(Welke boeken/gedichten/muziek/schilderijen/films/acteurs/tv-programma's/internetsites/steden/landen/culturele verenigingen hebben mijn voorkeur?)

3: Wat vind ik positieve en negatieve eigenschappen van mannen of vrouwen?

4: Wat zijn mijn waarden en normen?

Zie bijlage 7: Waarden en normen voor verschillende maatschappelijke thema's.

Werk jouw mening over het gekozen onderwerp uit door afbeeldingen uit tijdschriften te knippen, te ordenen en op te plakken. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een opsomming van belangrijk naar onbelangrijk.

Jouw boodschap aan de maatschappij

Maak een keuze uit één van onderstaande ideeën:

1: Stel je krijgt een achterpagina uit een veelgelezen zaterdagkrant beschikbaar.

Wat zou je erop zetten? Maak deze achterpagina.

2: Stel je mag een radioreclame elke dag voor het 'acht-uur-journaal' laten horen.

Beschrijf welke tekst/muziek/stem anderen zouden horen.

3: Stel je mag een tv-spotje elke dag voor het 'acht-uur-journaal' laten zien.

Teken in een strip hoe dit spotje eruit zou zien.

4: Stel je mag een website bouwen die aan een belangrijke zoekmachine wordt 'gelinkt'.

Teken hoe die eruit zou zien en welke info je er vanaf zou kunnen halen.

5: Stel je voor dat je gaat demonstreren voor de regeringsgebouwen in den Haag.

Maak het demonstratiebord wat je mee zou nemen.

6: Stel je voor dat je een vliegtuigstrook mag ontwerpen die boven allerlei vakantieparken en stranden wordt gevlogen. Maak deze strook.

7: Stel je voor dat jij een boodschap op een zijkant of achterkant van een oplegger mag ontwerpen.

Hoe ziet die eruit? Maak deze boodschap.

8: Stel je voor dat jij de reclamebakken in de bushokjes mag vullen.

Maak de poster die je in de reclamebak zou hangen.

9: Stel je voor dat jij de achterkant van de Heineken bierviltjes van een boodschap mag voorzien. Hoe zouden ze eruit zien? Maak deze achterkant.

10: Etc.

Jouw mening over psychische gezondheid

Wat vind ik gezond, wat vind ik ziek? Welke psychische beperkingen heb ik en hoe ga ik daarmee om?

Maak een of meerdere werkstukken waarin je jouw mening over psychische gezondheid verbeeldt.

Je kunt dit bijvoorbeeld doen door mensfiguren in bepaalde houdingen te schilderen, een collagetechniek te gebruiken, bomen of bloemen als symbool te gebruiken etc.

Kijk voor meer vragen die je op weg kunnen helpen in bijlage 4: 'Psychische gezondheid'.

Afsluiting

Iemand van de groep neemt afscheid.....

Collage en/of ansichtkaart

Zoek voor de groepsgenoot die afscheid neemt minstens één afbeelding of tekst die je bij hem of haar vindt passen en plak deze op. Je kunt ook iets tekenen of iets kleins maken. Het kan bijvoorbeeld iets zijn wat je diegene wilt toewensen. Je kunt het eventueel in een versierde envelop doen. Geef aan het einde een beschrijving of mondelinge toelichting waarin je uitlegt waarom je dit aan hem of haar geeft. Wanneer het groepslid een afscheidsdoos heeft, kan het daarin worden gedaan.

Ik neem afscheid.....

Drieluik: Verleden, heden, toekomst

Maak een drieluik waarin je laat zien hoe:

- het met je was toen je begon aan de groep.
- het nu met je is.
- je de toekomst ziet.

Je kunt dit bijvoorbeeld met verf of met krijt doen.

Je kunt zelf bepalen of je het abstract of meer realistisch wilt uitbeelden.

Afscheidsdoos

Maak een doos waarmee je laat zien hoe jij in de groep geweest bent. Versier, beplak en beschilder de doos op zo'n manier dat die karakteristiek is voor jou. Er kunnen allerlei materialen gebruikt worden.

Medaille

Maak met karton en potloden of stiften een medaille.

Voorop teken je waar je trots op bent en wat je hebt bereikt.

Achterop teken je wat voor jou in de toekomst een uitdaging is, waar je op wil letten om ervoor te zorgen dat het beter met je blijft gaan.

Bijlagen

1: Emoties/gevoelens

Een paar voorbeelden van emoties/gevoelens:

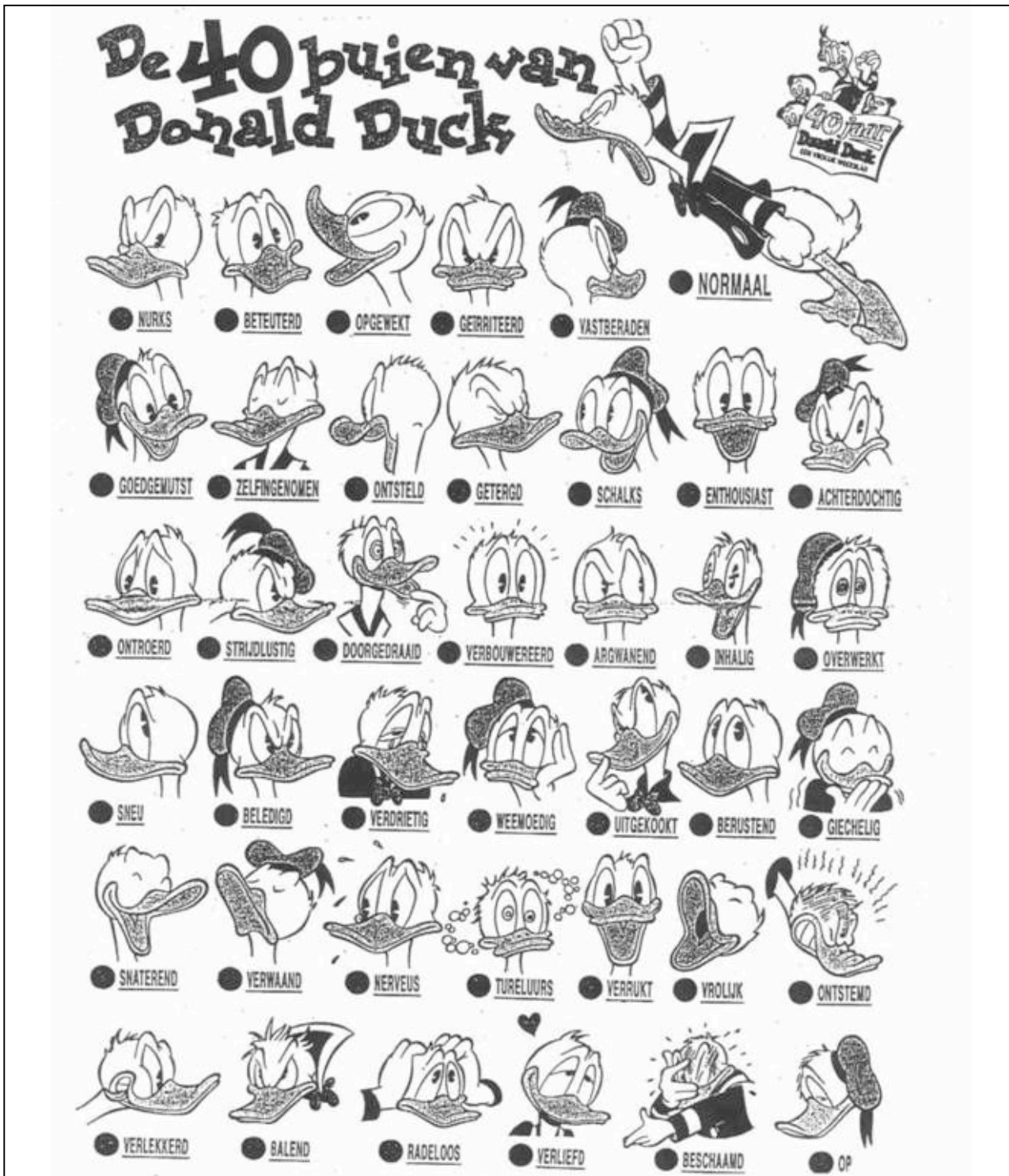
Verdrietig
Boos
Angstig
Tevreden
Wispelturig
Open

Uitbundig
Piekeren
Gefrustreerd
Liefdevol
Bang
Blij

Gelukkig
Somber
Rustig
In zichzelf gekeerd
Gesloten
Enthousiast

Woedend
Vriendelijk
Aardig

Je kunt je ook laten inspireren door de 40 buien van Donald Duck:



2: Geloof

Ideaalbeeld en de Bijbel

Hoe spreekt de Bijbel over hoe je moet zijn?

Hoe gaat God om met onvolmaakte mensen?

Denk bijvoorbeeld aan de zonde van David met Bathseba. Later trouwt hij met Bathseba. Daaruit wordt Salomo geboren. En dat is de 'voorouder' van Christus.

Je kunt ook eens uitzoeken hoe de Heere Jezus de woorden bedoeld: 'Weest dan gijlieden volmaakt, gelijk uw Vader, Die in de hemelen is, volmaakt is'. (Mattheus 5:48).

Etc.

Andere vragen om over na te denken

Hoe ben je tot geloof gekomen?

Zijn er opvallende hoogte- of dieptepunten in het geloof geweest?

Verwerk deze in een beeldend werkstuk. (Bijvoorbeeld in een schilderij of tekening).

Welke Bijbelteksten spreken jou aan. Waarom juist die?

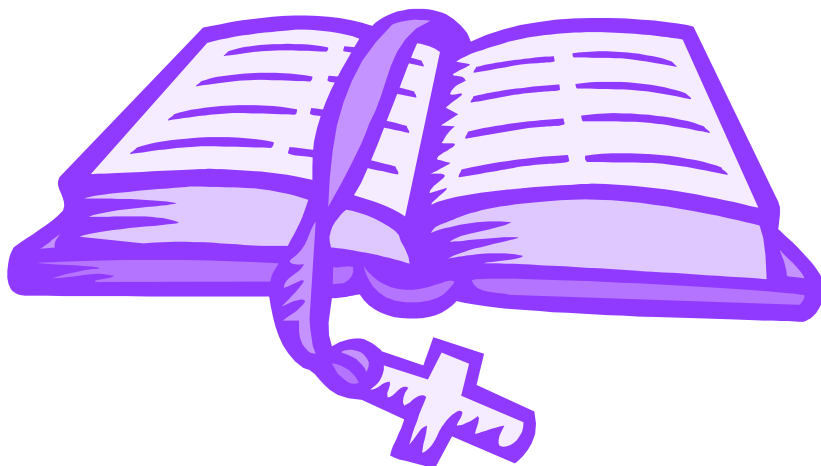
Met welke teksten heb je moeite?

Welke kerkelijke feesten spreken jou aan? Waarom juist die?

Met welke feesten heb je moeite?

Ben je lid van een kerk? En jouw familie en vrienden?

Ben je betrokken bij een kerkelijke gemeente?



3: Lijfspreuken

Om wat inspiratie op te doen, staan hier een paar lijfspreuken:

- Leven is het meervoud van lef
- Na regen komt zonneschijn
- Ik worstel en kom boven, luctor et emergo
- Liefde is een werkwoord
- Ik ben zoals ik ben
- Pluk de dag
- Bid en werk, ora et labora
- Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat
- Samen delen in vreugde en verdriet

4: Psychische gezondheid

Hieronder staan een paar vragen die je op weg kunnen helpen bij het vormen van een mening over psychische gezondheid.

Ik

Hoe denk ik over psychische gezondheid? Wat vind ik gezond en wat vind ik ziek?

Hoe denk ik over mijn eigen psychische gezondheid?

Wat vind ik ervan dat ik nu psychiatrische hulp krijg? Hoe denk ik over die behandeling?

Ik en mezelf

Welke psychische beperkingen heb ik en hoe ga ik daarmee om?

Welke dingen zijn goed voor mijn psychische gezondheid?

Ik en de ander

Wat vertel ik over mijn psychische gezondheid aan andere mensen? Vertel ik bijvoorbeeld dat ik psychiatrische hulp heb?

Ik en de maatschappij

Welke invloed heeft mijn psychische toestand op de mensen om me heen?
Bijvoorbeeld mijn familie, vrienden, kerkelijke gemeente, commissies ed.

Zou ik lid willen worden van een stichting die opkomt voor de belangen van cliënten?
Of zou ik bijvoorbeeld 'ervaringsdeskundige' willen worden?
(Dat is iemand die anderen met dezelfde psychische ziekte tips geeft uit eigen ervaring of iemand die hulpverleners traint in het geven van goede hulp).



5: Symbolen

Er zijn veel verschillende symbolen. Om inspiratie op te doen staat hieronder een heel rijtje.

Bijbelse symbolen:

Hart	-Liefde
Anker	-Hoop
Kruis	-Geloof
Ichtus	-Christus
Regenboog	-Gods trouw
Kandelaar	-Licht
Water	-Leven

Verkeersborden

Verboden toegang
Stopbord
Vorrangsbord

Dieren

Muis	-klein
Olifant	-groot
Schildpad	-bang
Leeuw	-sterk

Spreekwoorden

Spreken is zilver, zwijgen is goud
Olifant in de porseleinkast
Etc

Kleuren

Geel	- Warme kleur, zon, energie, dynamisch, levendig.
Oranje	- Warme kleur, vrolijkheid, feestelijk.
Rood	- Kleur van de liefde, kracht, levendig; ook kleur van bloed en lijden.
Blauw	- Koele kleur; lucht, grenzeloze hoogte, water, vrouwelijk, trouw.
Violet, paars	- Koninklijk, priesterlijk, macht, labiel, verstarde levendigheid.
Groen	- Kleur van de natuur, groeien, vruchtbaarheid, hoop, evenwichtig, levendig.
Wit	- Kleur van het licht, zuiverheid, onschuld, geloof.
Zwart	- Kleur van droefheid, rouw, dood, orde scheppend.
Bruin	- Kleur van de grond, geborgenheid, spanningloos; Dof bruin: saai, burgerlijk.

Vlaggen

Landvlaggen
Voetbalvlaggen
Clubvlaggen

Natuur

Zon	-licht, vrolijkheid
Wolken	-somberheid, bedreiging
Bliksem	-angst, heftigheid

6: Toekomstplattegrond

Ter inspiratie voor je toekomstplattegrond hieronder een aantal verkeersborden.

Tip: Denk aan de verschillende categorieën verkeersborden: 'waarschuwborden', 'voorschriften', 'aanwijzingen'.



7: Waarden en Normen

Hieronder staan enkele voorbeelden van maatschappelijke thema's waarover je een werkstuk zou kunnen maken.

- De plaats die dieren in de maatschappij hebben
- Rol van het leger; ook bij operaties in het buitenland
- Drugsgebruik, coffeeshopbeleid
- EU/VN
- Godsdienst en geloof. Evt alle verschillen daarin. Bijv islam, christendom, boeddhisme etc. Secularisatie.
- Goede doelen/vrijwilligerswerk
- Grondslag van een staat. Bijv democratisch/theocratisch, christelijk, humanistisch, islamitisch etc.
- Omgang met energie/kernenergie
- Media: tv, internet, kranten, tijdschriften
- Manier waarop we als maatschappij met het milieu omgaan
- Manier waarop de Nederlandse overheid met haar burgers omgaat.
- Relatie werkgever-werknemer
- Rijkdom-armoede
- Terrorisme
- Veiligheid
- Verschillende culturen in Nederland. Bijv Surinamers, Turken, Marokkanen etc.
- Vervoer
- Crimineel gedrag
- Zwerfafval
- Plaats van het gezin



Gebruikte Bronnen:

In dit werkboek zijn verschillende ideeën voor beeldende werkvormen en afbeeldingen overgenomen uit de volgende bronnen:

Bannink, F. (2006). *Oplossingsgerichte vragen. Handboek oplossingsgerichte gespreksvoering*. Amsterdam: Harcourt Book Publishers.

Geelhoed, J. (2007). *Atelier*. Behandelmodule, ongepubliceerd. Vlissingen: PAAZ Ziekenhuis.

Gerritsen, W. (2006). *Ik-versterkende groep*. Werkdocument, ongepubliceerd. Lunteren: De Gelderse Roos, Herstellingsoord.

Laar, K. van (2008). *Identiteitsversterkende groep*. Behandelmodule, ongepubliceerd. Zwolle: Eleos.

Nijsse, L. (2007). *Module Ik-versterking*. Behandelmodule, ongepubliceerd. Bosch en Duin: Eleos.

Siskens, B. (2006). *Module Beeldende Therapie 'Wie ben ik?'*. Behandelmodule, ongepubliceerd. Voorhout: GGZ Duin- en Bollenstreek.

Verhees, E., Vilder, M. de (2002). *Identiteitsversterkende meisjesgroep*. Haarlem: Jeugd RIAGG Noord Holland Zuid.

Verhoeff, A.M. (2008). *Identiteitsversterking door Beeldende Therapie*. Praktijkonderzoek, ongepubliceerd. Amersfoort: Hogeschool Utrecht.

Voorde, M. v.d. (2007). *Handleiding bij identiteitsversterkende training met beeldende opdrachten*. Behandelmodule, ongepubliceerd. Ede: Eleos.