



Diagnostische momenten in Creatief Leven

2025 ©Faktor5



Diagnostische momenten in Creatief Leven

INLEIDING

Voor jouw gemak hebben we alle diagnostische oefeningen uit Creatief Leven hier apart beschreven. Het is niet vreemd dat de diagnostische onderdelen in het begin van de cursus zitten. In het begin ga je na wat voor 'vlees je in de kuip hebt'. De genoemde onderdelen zijn echte diagnostische momenten. Uiteraard blijf je de hele cursus alert op signalen die erop duiden dat iemand net iets meer aandacht nodig heeft. Of misschien een apart consult of verwijzing naar andere vormen van hulpverlening. Beschouw deze handleiding maar als een steuntje in de rug.

Veel succes ermee,

Jeannette Rijks en Josja Biessen

Maart 2019

Inhoud

Deel 1	Oefeningen uit Creatief Leven	5
Hoofdstuk 1		5
Oefening 1.2	Wat verwacht je van deze cursus	5
Oefening 1.3	Beschrijf je levensloop	6
Oefening 1.4	Maak je levenslijn	7
Oefening 1.5	Beleef de hoogtepunten opnieuw	8
Oefening 1.6	Wie ken jij?	9
Oefening 1.7	Ken je eigen waarden	10
Oefening 1.8	maak een gedicht	11
Hoofdstuk 2		12
Oefening 2.1	Momenten van verandering	12
Oefening 2.2	Top ervaringen	13
Oefening 2.5	Oriënteer je op jouw gemeente	14
Oefening 2.6	Persoonlijk zijn	15
Oefening 2.8	mijn goede kanten zijn	16
Hoofdstuk 3		17
3.1.	wat heb je vandaag geroken?	17
3.4.	Waar vind je de waarden in je leven	18
Hoofdstuk 4		19
4.1.	Doe je wel wat je wilt?	19
4.2	De kinderfoto	20
hoofdstuk 5		21
5.4	Drie dingen die je het beste kunt	21
Hoofdstuk 6		22
6.2	Zinvol leven	22
Hoofdstuk 8		23
8.3	Als ik terugkijk op mijn leven	23
Deel 2	Creatieve werkvormen	24

Deel 1 Oefeningen uit Creatief Leven

Hoofdstuk 1

Oefening 1.2 Wat verwacht je van deze cursus

Wetenschappelijke achtergrond	Seligman en co: Positieve psychologie, verwachtingmanagement. Hoop is de sterkste indicator van toekomstig succes! In de nieuwste opvattingen over therapie en coaching is het induceren van hoop de sterkste troef. Hoop wordt bevorderd doordat men in een groep functioneert.
Diagnostisch instrument?	In de gaten houden wie weinig hoop heeft en sturen op verbetering.
Doel	Diagnostisch, verwachtingen kennen en kunnen bijstellen, weten of je cursisten hoop hebben, aanleiding om hoop te bevorderen door positieve voorbeelden uit het verleden. (Je bent hier nu toch?!)
Behandeling in les	1, zeker aan de orde stellen
Uitvoering	Korte vragenronde, twee zinnen Stel een voorbeeld om lange verhalen te voorkomen! Bijvoorbeeld koppelen aan namenrondje: Ik ben.... En ik verwacht van deze cursus..... en
Aandachtspunten	Als iemand geen of heel weinig hoop heeft: let op: dat wordt lastig! Gebruik nog geen empowerende vragen, maar begin met zintuigen activeren.
Tijd	10 minuten
Materialen	geen

Oefening 1.3 Beschrijf je levensloop

Wetenschappelijke achtergrond	Jezelf blootgeven is nodig om relaties aan te gaan. Het is een teken van gezondheid dat iemand dat kan. Heeft iemand er moeite mee, dan is het helpend voor een gezond leven om dat te ondersteunen en te verbeteren. Zie ‘Themes in study of self-disclosure’
Diagnostisch instrument?	Als iemand erg veel moeite heeft persoonlijke dingen te delen, kan dat een aandachtspunt zijn. Houd rekening met individuele voorkeuren.
Doel	Delen van persoonlijke feiten in een veilige groep helpt om het ook in andere situaties te leren doen.
Behandeling in de les	Geef dit als huiswerk, laat ze in de volgende les delen, door bv. een rode draad te ontdekken, of dat ze veel hebben meegemaakt, of hoe ze zich al die tijd gered hebben...
Uitvoering	Huiswerk. Of als dat de voorkeur heeft, op papier en nabespreken in de groep.
Aandachtspunten	Beperk wat ze mogen schrijven, zowel in toon (laat ze bv ontdekken hoe ze moeilijkheden hebben overwonnen) en in lengte, b.v. max 1 A4.
Tijd	Eigen inzicht
Materialen	Pen, papier

Oefening 1.4 Maak je levenslijn

Wetenschappelijke achtergrond	Diverse theorieën, o.a. Set-point theorie. (Headey en Wearing, 1989). Life events beïnvloeden de welzijnsbeleving. Hoe de welzijnsbeleving verandert, hangt van het soort gebeurtenis af. Jeugdtrauma en levensloop. Coping strategie: Lazarus. Zie Wikipedia. Chin-Ho, L. J. S. E. (2006). Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors. Oxford University Press.
Diagnostisch instrument?	Ja, voor wat betreft het ontdekken van trauma: als er geen of vnl. slechte herinneringen zijn in de vroege jeugd zal dat bij deze oefening blijken. Wanneer iemand geen of enkele nare herinneringen heeft aan de jeugdjaren, tot 10 jaar.....
Doel	Doel: Het helpt mensen thema's te ontdekken in hun leven. Brengt krachtbonnen in beeld. Biedt aanknopingspunten om dankbaarheid te ervaren. Levert voor de cursist zelfkennis op. Voor de begeleiding: inzicht in eventueel achterliggende problematiek.
Behandeling in de les	Ja, met benadrukking positieve gebeurtenissen. De negatieve komen vanzelf wel naar boven. Dan is het zaak te wijzen op de coping strategie: je hebt het toch maar gered!
Uitvoering	In de groep, uitleg wat het doel is, benadruk de positieve ervaringen.
Aandachtspunten	De neiging eerder aandacht te hebben voor het negatieve dan voor het positieve is normaal menselijk. Bij mensen met b.v. trauma of ernstige eenzaamheid is dat extra het geval. Stuur mensen weg bij de negativiteit door tijdig te primen op positieve emoties. Daarom liever niet de eerste keer als huiswerk meegeven.
Tijd	Les 1: 10 minuten, deze oefening komt diverse malen terug in de lessen
Materialen	Groot schetsblok, stiften, pennen, potloden

Oefening 1.5 Beleef de hoogtepunten opnieuw

Wetenschappelijke achtergrond	Maslow, Zen-Boeddhisme, Bohlmeijer et al.
Diagnostisch instrument?	Wie in staat is hoogtepunten op te roepen en opnieuw te beleven is waarschijnlijk in staat zich ook de toekomst positief voor te stellen Wie dat niet kan moet misschien wat meer hulp hebben in de zin van een andere weg zoeken naar de herinneringen, bv via zintuigen.
Doel	JR – de idee: het oproepen van goede herinneringen versterkt zelfbeeld, maakt ‘patroon’ in de hersenen open voor meer goede herinneringen, herkaderen maakt het mogelijk het autobiografisch geheugen te beïnvloeden positieve zin, mits de begeleiding directief is.
Behandeling in de les	Naar keus
Uitvoering	Vraag deelnemers op hun tijdlijn een hoogtepunt in gedachten te nemen en zich voor te stellen hoe het was: wat zag, hoorde, voelde, proefde, rook je om je heen?
Aandachtspunten	Laat mensen ervaren dat het soms helpt een beeld voor je te zien, maar bv ook: als ik xxx ruik, denk ik altijd weer aan...zo roep je goede herinneringen op. Dat voelt goed. (De controle over je herinneringen en het plezier ervan)
Tijd	ca. 15 minuten.
Materialen	Hun tijdlijn, pen

Oefening 1.6 Wie ken jij?

Wetenschappelijke achtergrond	Sociale wetenschap, sociale structuur theorie. CTG: wees je bewust van je netwerk en wat het voor je betekent. Het ecogram brengt het sociale netwerk in kaart.
Diagnostisch instrument?	Zowel de feitelijke grootte van het netwerk als het ervaren van onevenwichtigheid in relaties kan veelzeggend zijn over hoe iemand het leven ervaart.
Doel	Bewustzijn van je netwerk, inzien dat het groter is dan je dacht (meestal!)
Behandeling in de les	Kan, hoeft niet
Uitvoering	Contactenbalans invullen, zonder waarden
Aandachtspunten	Mensen schamen zich vaak voor een klein netwerk, dus steun is soms nodig als ze maar weinig mensen kennen. Normaal is 1 tot 3 goede vrienden te hebben. Leg evt. uit met normaalverdeling.
Tijd	Max. 10 minuten inclusief nabespreking
Materialen	Contactenbalans, pen

Oefening 1.7 Ken je eigen waarden

Wetenschappelijke achtergrond	Motivatatie als motor van gedrag. Persoonlijkheidspsychologie. Ontwikkelingspsychologie. Waarden bepalen je richting, gedeelde waarden bepalen sterk hoe je met elkaar overweg kunt. <u>James Miller, afgeleid van Milton Rokeach, verder uitgewerkt</u>
Diagnostisch instrument?	Waarden die hoog scoren op vrijheid, onafhankelijkheid etc. maken de waarde 'samen' lastiger... let ook op conflicterende waarden.
Doel	Inzicht geven, zelfkennis vergroten, wijzen op waarom mensen wel of niet een relatie in stand kunnen houden
Behandeling in de les	Ja, want ontdekken dat een ander andere of dezelfde waarden heeft geeft vaak inzicht dat je wel iemand kunt respecteren, al is ie anders. Samen doen is heel intiem, schept een band.
Uitvoering	Kaarten uitdelen, uitleggen dat waarden de belangrijkste drijfveer zijn in ons leven. Je mag er 7 uitzoeken die voor jou belangrijk zijn.
Aandachtspunten	
Tijd	30 minuten
Materialen	Waardenkaarten

Oefening 1.8 maak een gedicht

Wetenschappelijke achtergrond	Creativiteit stimuleert zelfwaardering (o.a. Fromm, 1959) Ook: De Bono, creatief denken .
Diagnostisch instrument?	Mate van zelfvertrouwen en /of gebrek daaraan wordt helder bij geven van de opdracht
Doel	Zelfwaardering vergroten, andere breinwerking stimuleren
Behandeling in de les	Ja
Uitvoering	Maak een gedicht, dat niet hoeft te rijmen, op basis van : • vijf gegeven woorden • een kaart ter inspiratie waar ze vijf woorden van mogen nemen, • b.v. een kleur, een man/vrouw, een landschap, een jaargetijde, etc. etc.
Aandachtspunten	Alles is goed, iedereen is een dichter!!!!
Tijd	Max 15 minuten (5 minuten schrijven, 10minuten delen)
Materialen	Pen, papier

Hoofdstuk 2

Oefening 2.1 Momenten van verandering

Wetenschappelijke achtergrond	Levensloopspsychologie, levensloopsociologie, sociale stress theorie, persoonlijkheidspsychologie (coping). Maslow, Zen-Boeddhisme, Bohlmeijer et al.
Diagnostisch instrument?	Kan iemand momenten van veranderen in relatie brengen met eigen handelen?
Doel	Bewustwording van de eigen kracht en sturing in de keuzes die iemand maakt.
Behandeling in de les	Niet persé
Uitvoering	Als huiswerk of individueel in de les aan de hand van de levenslijn
Aandachtspunten	
Tijd	
Materialen	Levenslijn, pen

Oefening 2.2 Top ervaringen

Wetenschappelijke achtergrond	Levensloopspsychologie, levensloopsociologie, sociale stress theorie, persoonlijkheidspsychologie (coping). Maslow, Zen-Boeddhisme, Bohlmeijer et al.
Diagnostisch instrument?	Iemand die geen top-ervaringen kan oproepen is lastiger te helpen, hier is het nodig bij te sturen op hoop op verbetering
Doel	Door herbeleven de herinnering versterken en zo meer van dergelijke ervaringen uitlokken
Behandeling in de les	Kan, hoeft niet
Uitvoering	Individuele opdracht
Aandachtspunten	Als mensen geen goede herinneringen hebben en ze zien dat anderen die wel hebben, kan dat pijnlijk zijn. Overweeg als je dit in de groep doet, om een oefening vooraf te doen, die de lachspieren prikkelt.
Tijd	10 minuten
Materialen	Levenslijn

Oefening 2.5 Oriënteer je op jouw gemeente

Wetenschappelijke achtergrond	Priming Voorbereiden op mogelijke nieuwe taken in de gemeenschap
Diagnostisch instrument?	Weerstand zegt veel over of men hieraan toe is of niet.
Doel	Deel uitmaken van een groter geheel is belangrijk voor mensen. Dit is een eerste oriëntatie daarop
Behandeling in de les	Nee
Uitvoering	Huiswerk
Aandachtspunten	Uitleg is verstandig: je hoeft niet perse iets te doen voor een ander, het is een goede oefening voor jezelf om te zien of je in de toekomst misschien... want mensen die zich lekker in vel voelen, willen graag samen met anderen dingen doen. Als mensen geen gids hebben, ga naar je gemeente, dan heb je meteen een oefening in het wild!
Tijd	
Materialen	Eigen gemeentegids van deelnemers

Oefening 2.6 Persoonlijk zijn

Wetenschappelijke achtergrond	Zo oud als de oudste beschaving; mens is zijn naam. Complimenten geven is een sociale strategie . Wie die beheerst, heeft voorsprong. Noem mij, bevestig mijn bestaan...
Diagnostisch instrument?	Wie zich niet op de ander kan concentreren en een compliment geven, zit te veel gevangen in de eigen problemen
Doel	Oefenen in persoonlijk zijn, de focus buiten jezelf leggen
Behandeling in de les	Ja
Uitvoering	Rondje complimenten geven
Aandachtspunten	Houd het simpel, het mag over de kleding gaan of de kleur ogen...
Tijd	10 minuten
Materialen	geen

Oefening 2.8 mijn goede kanten zijn

Wetenschappelijke achtergrond	Levensloopsychologie, persoonlijkheidspsychologie
Diagnostisch instrument?	Mate van zelfvertrouwen in beeld brengen, ga na of bijsturing nodig is.
Doel	Zelfvertrouwen vergroten door bewustwording
Behandeling in de les	Kan
Uitvoering	In de groep: noem een goede kant van jezelf, dan volgende, drie rondjes Thuis: schrijf op, volgens boek
Aandachtspunten	Als groepsleider kun je zo al een sterke kant van iemand noemen (je bent een doorzetter), zo kun je iemand over de gene heen helpen.
Tijd	20 minuten
Materialen	

Hoofdstuk 3

3.1. wat heb je vandaag geroken?

Wetenschappelijke achtergrond	Zintuiglijke perceptie is de basis van creativiteit. Beter leren gebruik maken van zintuigen is daarom goed om creativiteit te ontwikkelen. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4041074
Diagnostisch instrument?	Niet kunnen ruiken betekent vaak ook niet kunnen proeven. Andere zintuigen kunnen misschien beter worden ontwikkeld. Dit kan sociale problemen opleveren.
Doel	Bewustwording van zintuiglijk functioneren, stimuleren van ruiken
Behandeling in de les	
Uitvoering	
Aandachtspunten	Navragen: is er een probleem met ruiken.
Tijd	
Materialen	

3.4. Waar vind je de waarden in je leven

Wetenschappelijke achtergrond	Motivatatie als motor van gedrag. Persoonlijkheidspsychologie. Ontwikkelingspsychologie. Waarden bepalen je richting, gedeelde waarden bepalen sterk hoe je met elkaar overweg kunt. James Miller, afgeleid van Milton Rokeach, verder uitgewerkt Waarden variëren rond verschillende levensgebieden.
Diagnostisch instrument?	Als iemand nergens (werk, hobby, relatie) waarden met anderen deelt is het leven heel bedreigend. Zoek naar een optie om ergens wel waarden te delen.
Doel	Bewustwording van het belang van gedeelde waarden in relaties en van de stand van zaken in je eigen leven: waar voel ik me goed en komt dat door die waarden? Kan ik dat veranderen?
Behandeling in de les	Kan.
Uitvoering	Contactenbalans invullen
Aandachtspunten	
Tijd	Max. 15 minuten
Materialen	Contactenbalans – papier

Hoofdstuk 4

4.1. Doe je wel wat je wilt?

Wetenschappelijke achtergrond	Sociologie, persoonlijkheidspsychologie.. Het ontwikkelen van meer zelfkennis maakt betere relaties mogelijk.
Diagnostisch instrument?	Als iemand helemaal niet weet wat ie wil, of wat haar interesseert, is het tijd voor extra prikkels/individuele begeleiding.
Doel	Zelfkennis, keuzes zien
Behandeling in de les	Niet noodzakelijk
Uitvoering	
Aandachtspunten	Als je niet kunt kiezen, begin dan gewoon ergens. De beweging helpt je al vooruit.
Tijd	
Materialen	

4.2 De kinderfoto

Wetenschappelijke achtergrond	Traumaverwerking, NLP
Diagnostisch instrument?	Blijvend trauma, of het niet kunnen reproduceren van jeugdherinneringen staan een wezenlijk herstel in de weg. Dat kan bij deze oefening blijken.
Doel	Met deze lichte methode stel je iemand in staat het verleden een nieuwe lading te geven, die gepaard gaat met trots, kracht en vriendelijkheid.
Behandeling in de les	Ja, men kan het voor zichzelf eventueel thuis herhalen.
Uitvoering	Groepsgewijs.
Aandachtspunten	Emoties mogen optreden, tranen mogen vallen. Weerstand kan (nog) te groot zijn om mee te doen. Stel mensen gerust: je gaat niet het nare verleden herhalen!
Tijd	Zo lang het nodig is.
Materialen	

hoofdstuk 5

5.4 Drie dingen die je het beste kunt

Wetenschappelijke achtergrond	Zelfkennis: persoonlijkheidspsychologie
Diagnostisch instrument?	Als mensen nu (nog steeds) niet in staat zijn iets positiefs over zichzelf te zeggen, is het zinvol eens te kijken of individuele coaching of verwijzing nodig is.
Doel	Vergroot zelfkennis en versterkt zelfvertrouwen
Behandeling in de les	Ja, eerst opschrijven en dan uitspreken maakt het krachtiger, geloofwaardiger voor degene zelf.
Uitvoering	Ieder schrijft de eigen drie sterkste kanten op, dan in drie rondes oplezen.
Aandachtspunten	Effect: • Je gelooft het zelf meer • Je versterkt elkaar • De waardering voor elkaar groeit
Tijd	
Materialen	Papier, pen

Hoofdstuk 6

6.2 Zinvol leven

Wetenschappelijke achtergrond	Humanisme, positieve psychologie, priming Self priming : A short-term benefit of repetition. / Calder, AJ; Young, AW. In: The Quarterly journal of experimental psychology. A, Human experimental psychology, Vol. 49, No. 4, 01.11.1996, p. 845-861.
Diagnostisch instrument?	Als iemand niets kan bedenken is er nog geen ruimte genoeg in het systeem om creatief te zijn.
Doel	Bewustwording, priming
Behandeling in de les	Niet perse
Uitvoering	
Aandachtspunten	Let op! Het kan nodig zijn dit in de les te doen om mensen de kans te geven echt met grondige ideeën te komen. Soms hebben ze wat incentives nodig...
Tijd	
Materialen	Pen, papier

Hoofdstuk 8

8.3 Als ik terugkijk op mijn leven

Wetenschappelijke achtergrond	Ego integriteit theorie, Eric Erikson. Effectiviteit niet echt aangetoond. Er wordt veel mee gewerkt bij (zeer) ouderen, de onderbouwing is flinterdun.
Diagnostisch instrument?	Als iemand nog steeds alleen/voornamelijk nare dingen weet boven te brengen of geen herinneringen heeft, is het tijd voorzichtig door te verwijzen i.v.m. mogelijk trauma.
Doel	Reminiscentie, mits directief gebruikt en positief gericht, helpt tevreden zijn en gelukkig.
Behandeling in de les	Ja, dit moet geleid met positieve priming.
Uitvoering	Individueel
Aandachtspunten	Elkaar vertellen is een optie, maar eerst zelf benoemen en bewustzijn
Tijd	
Materialen	Geen

Deel 2 Creatieve werkvormen

Je gebruikt elke les een creatieve werkvorm. Niet iedereen zal zich meteen overgeven aan dit soort activiteiten. Trek niet meteen conclusies als iemand niet wil meedoen. Er zit vaak een vorm van gebrek aan zelfvertrouwen achter, maar mensen hebben soms andere redenen om niet mee te willen doen. Houd de opdrachten daarom klein en zorg dat niets kan mislukken. Fysieke beperkingen maken soms dat iemand niet mee kan komen. Zorg dan voor alternatieven. Wees bedacht op weerstand, betrek iedereen en maak het leuk. Ben zelf enthousiast!

Wees terughoudend met het trekken van diagnostische conclusies uit de resultaten van collages, schilderen, en allerlei andere creatieve vormen! Neem het zoals het is.