Werkboek

Acht creatieve werkvormen die verbinding versterken

De kracht van creatieve werkvormen

Hoe zorg je dat mensen verbinding en aansluiting met zichzelf en anderen kunnen ervaren? Als sociaal professional speel je een sleutelrol in het creëren van betekenisvolle ontmoetingen, maar praten alleen is soms moeilijk of niet genoeg. Creatieve werkvormen kunnen helpen om op een andere manier contact te maken. Speciaal voor sociaal professionals die hiermee aan de slag willen zijn acht laagdrempelige werkvormen verzameld, met heldere instructievideo's. Zo kun je eenvoudig en met vertrouwen ontdekken wat creatieve werkvormen kunnen betekenen in jouw werk.

Alle video's en instructies vind je in dit werkboek.

Inhoud

Spel Verhalenverteller

Schrijven

Open je hart

Tekenen Buitenbril

Dans en beweging

Zingen

Theater Tableaus maken

Tekenen Piece of art

© Movisie, mei 2025

Voor je begint

Voor wie

Deze werkvormen zijn speciaal ontwikkeld voor sociaal professionals die aan de slag willen met creatieve werkvormen om betekenisvolle ontmoetingen te creëren. Het helpt als je zelf ervaring hebt met de kunstvormen, maar dit is niet altijd noodzakelijk.

Over de werkwijze

- In de video's zie je verschillende onderdelen voorbijkomen. In de instructie wordt per onderdeel beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken.
- Je kunt natuurlijk ook één of twee onderdelen kiezen waar je enthousiast van wordt en die je eigen maken. En misschien heb je zelf ook nog onderdelen die je kunt toevoegen.
- De oefeningen zijn vaak gericht op een groep, maar je kunt ze als begeleider vaak ook met één persoon uitvoeren.
- De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer duren afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten.
- Soms is het fijn even te vragen hoe de deelnemers een oefening hebben ervaren en kort na te praten.

Tips voor jouw rol als begeleider

- Probeer de oefeningen eerst zelf uit met iemand die je kent.
- Hou het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt.
- Raak deelnemers niet ongevraagd aan.
- Neem de tijd om kennis te maken met elkaar.
- Maak afspraken om de veiligheid van de groep te bevorderen.
- Benoem dat alles wat gedeeld wordt binnen vier muren blijft en dat respect voor elkaar belangrijk is.
- Bespreek de opdrachten na en sta open voor feedback.

Werken aan verbinding met het spel ‘Verhalenverteller’

De oefeningen die we in deze instructie toelichten horen bij het filmpje **Werken aan verbinding met het spel ‘Verhalenverteller’**. Kijk eerst eens naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je het spel zelf gaat spelen. In deze workshop ga je creatief aan de slag met het vertellen van verhalen als middel om verbinding te creëren. Het vertellen van verhalen wekt interesse en medeleven bij deelnemers onderling. Mensen vinden het fijn om hun eigen verhaal te vertellen maar ook om dat van anderen te horen. De oefeningen zijn in het filmpje gericht op een groep, maar je kunt het als begeleider ook met één persoon doen.

Docent:
Karolina Spaic van het Zidtheater

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In het filmpje zie je verschillende onderdelen voorbijkomen. In deze instructie wordt per onderdeel beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken. Je kunt natuurlijk ook één of twee onderdelen kiezen waar je enthousiast van wordt en die je eigen maken. En misschien heb je zelf ook nog onderdelen die je kunt toevoegen.

De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer duren afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten. Soms is het fijn even te vragen hoe de deelnemers een oefening hebben ervaren en kort na te praten.

Jijzelf als begeleider

Als begeleider van dit spel, is het goed om de oefeningen eerst zelf te ervaren. Probeer ze zelf eens uit met iemand die je kent. Hou het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt. Door goed te kijken en open te staan voor feedback kun je leren hoe je op een speelse manier kan leren werken met verhalen.

Wat heb je nodig?

- Een kort verhaaltje of gedicht die je bij de inleiding kunt voorlezen.
- Een ruimte met tafels, per tafel kunnen er 3 of 4 stoelen bij gezet afhankelijk van het aantal deelnemers.
- Op elke tafel een blad papier waarop je universele thema's schrijft in een cirkel (zie filmpje): liefde, feest, vrede, buurt, vrijheid, respect, begin, afscheid, vriendschap, familie, geluk, wereld.
- Op elke tafel een stapel met verschillende soorten (ansicht)kaarten (lekker veel).
- Op elke tafel een dobbelsteen.
- Optioneel: sjaals, hoeden, kleding en andere attributen om er een theatrale slag aan te geven.

Opstarten

Welkom en starten met het spel: 5-10 minuten
Doel: uitleg geven over het spel

Instructie
Heet iedereen van harte welkom en vraag hen plaats te nemen aan een tafel. Leg aan iedereen uit dat jullie met het spel 'Verhalenverteller' verhalen met elkaar gaan delen. Dit vergroot het gevoel van onderlinge verbinding en wekt een gevoel van interesse en medeleven op. Je leert elkaar op een hele andere manier kennen.
Laat de deelnemers de materialen zien zoals de cirkel met de levensthema's en de kaarten waar zij mee gaan spelen. Het kan ook inspirerend zijn om een kort gedicht of verhaal voor te lezen en te vertellen wat jou erin raakt.
Als de deelnemers elkaar nog niet kennen, kun je hen vragen of ze hun naam willen noemen. Vraag daarna of zij een persoonlijk voorwerp willen pakken dat als pion gebruikt kan worden. Denk aan een kettinkje, een bril, een sleutelbos etc.

Spelopdrachten

Persoonlijk thema bepalen: 5 minuten
Doel: keuze bepalen voor het thema waar het verhaal van de deelnemers over gaat

Instructie
Vraag de deelnemers hun voorwerp op een levensthema te leggen in de cirkel. De volgende stap is dat je om de beurt met de dobbelsteen gooit. Beweeg je voorwerp naar links of rechts. Je mag in één minuut besluiten naar welke kant dus welk thema je dan het meest interessant of leuk vindt om over te vertellen. Zorg dat iedereen met de dobbelsteen heeft gegooid en een keuze heeft uitgesproken.

Ansichtkaarten kiezen en verhalen maken: 10-15 minuten
Doel: beelden kiezen als input voor de verhalen

Instructie
Verspreid met elkaar de ansichtkaarten over de tafel. Laat de deelnemers nu drie kaarten kiezen die ze bij hun verhaal vinden passen. Voor het begin, het midden en het eind hebben ze dan extra materiaal om hun verhaal uit te breiden. Geef dit even de tijd want juist nu vormen zich de verhalen in de hoofden van de deelnemers. Nodig de deelnemers uit om hun verhaal te bedenken aan de hand van de gekozen beelden. Dit kan een verhaal zijn wat de deelnemers hebben mee gemaakt, maar ze mogen ook een verhaal verzinnen.

Verhalen vertellen: 10-15 minuten
Doel: deelnemers vertellen hun verhalen

Instructie
De deelnemers gaan hun verhaal aan elkaar vertellen. Leg uit dat het belangrijk is elkaar de ruimte te geven om het eigen verhaal te vertellen. Elk verhaal mag ongeveer drie minuten duren. Hou als begeleider de tijd goed in de gaten. Verhalen delen kan heel veel doen met de deelnemers. Het geeft ze het gevoel dat hun verhaal ertoe doet. Dat ze gezien en gehoord worden. Tegelijkertijd bevordert het creativiteit en zorgt het voor verrassende ontdekkingen. De deelnemers leren elkaar op een nieuwe, ongedwongen manier beter kennen.

Spelopdrachten

Optioneel: Theatraal maken van verhalen: 30 minuten
Doel: Verhalen nog meer tot leven laten komen

Instructie
Vraag de deelnemers of ze het leuk vinden om hun verhaal te presenteren voor de groep. Ze kunnen dan kiezen uit:

- Het verhaal vanuit een bepaalde rol vertellen, een soort toneelstuk. Je kunt dan de attributen gebruiken die je hebt meegenomen.
- Het verhaal vertellen aan de hand van foto's, plaatjes of tekeningen.
- Het verhaal in bewegingen/dans uitbeelden.
- Het verhaal met muziek toevoegen.
- Het verhaal door anderen laten uitbeelden terwijl je zelf de instructies geeft.
- …….?

Afronding

Nabespreken van de verhalen: 5-10 minuten
Doel: reflectie op het proces van verhalen vertellen

Instructie
Het is waardevol om de verhalen na te bespreken. Wat verbaasde, wat raakte, wat ontroerde, wat inspireerde de deelnemers? Bewaak de spreekruimte van degene die aan het woord is en houd de aandacht van de hele groep vast.

Rond het spel af door iedereen haar of zijn persoonlijke voorwerp terug te geven en te bedanken voor hun persoonlijke verhaal.

Werken aan verbinding met de oefening ‘Open je hart’

De oefening die we in deze instructie toelichten hoort bij het filmpje **Werken aan verbinding met oefening ‘Open je hart’**. Kijk eerst eens naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je de oefening zelf gaat geven. Ook is het belangrijk dat je zelf open staat om een ander te ontmoeten op een non-verbale manier en je niet bang bent om iemand aan te kijken. In deze workshop gebruik je je lichaam en je gevoel om verbinding te creëren. Zowel met jezelf als met de ander. De oefeningen zijn in het filmpje gericht op een individu, maar je kunt het als begeleider ook met een groep doen door duo’s te vormen

Docent:
Annemiek Vera

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In het filmpje zie je verschillende onderdelen voorbijkomen. Hieronder wordt per onderdeel beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken. De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten.

Jijzelf als begeleider

Als je geen opgeleide docent lichaamswerk bent, is het goed om de oefeningen eerst zelf te ervaren. Probeer ze zelf eens uit met een of twee personen die je kent. Hou het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt. Door goed te voelen en ervaren wat de oefening doet met jezelf en de ander ontwikkel je je tot een goede begeleider van deze werkvorm. Blijf altijd open staan voor feedback. Sommige mensen kunnen oefeningen die over het gevoel gaan als zweverig ervaren. Dan is het fijn als je daarnaar kunt luisteren en er geen oordeel over hebt. Als mensen weerstand ervaren is het goed om dat bespreekbaar te maken.

Aan de slag

Introductie: 5 minuten
Doel: deelnemers weten wat ze kunnen verwachten

Instructie
Vertel dat de oefening gaat over je openstellen om contact te maken op een non-verbale manier. Dit vraagt om moed en kwetsbaarheid. Soms openen we ons hart pas voor de ander als de ander dit eerst doet. Deze oefening laat je ervaren hoe het is als je jezelf als eerste openstelt in contact met de ander. Het is een ervaring die je van binnen in jezelf ervaart.

Handen voor je hart openen of dichthouden: 15 minuten
Doel: ervaren hoe het is als de ander zijn hart opent terwijl jij deze dicht houdt.

Instructie
Doe deze oefening eerst voor met één deelnemer. Nodig de deelnemer uit de handen voor diens hart te houden. Denk aan Namasté, een Hindoeïstische groet die vaak samengaat met samengevouwen handen in een gebedshouding, vlak voor je borst. Je vraagt de persoon tegenover je om diens handen gesloten te houden terwijl jij je handen gaat openen. Het openen van de handen staat hierbij voor het openen van je hart. Neem hier even de tijd voor en beweeg je handen langzaam. Hoe voelde dat? Vraag daarna de deelnemers in duo's deze handeling te doen. Bespreek met elkaar wat je in jezelf hebt waargenomen bij deze oefening. Beide personen delen hun ervaringen. Wissel nu van rol en bespreek ook hier weer na hoe dit proces verliep vanuit beide perspectieven.

Harten beide naar elkaar openen: 5 minuten
Doel: ervaren hoe het is om je te openen voor elkaar

Instructie
Beide personen zitten tegenover elkaar met hun handen voor hun hart. Je gaat nu tegelijkertijd je handen en hart openen voor elkaar. Neem weer rustig de tijd hiervoor en bespreek na. Hoe was het nu? Zou je dit ook kunnen doen als je je kwetsbaar voelt? Bespreek na met elkaar.

Afsluiten: 2 minuten
Doel: afronden van de oefening

Instructie
Bedank elkaar voor het doen van deze oefening.

Wat heb je nodig?

- Een ruimte met stoelen waar je ongestoord kunt werken.

Werken aan verbinding met dans en beweging

De oefeningen die we in deze instructie toelichten horen bij het filmpje **Werken aan verbinding met dans en beweging**. Kijk eerst eens naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je de oefeningen zelf gaat geven. Ook is het belangrijk dat je er zelf zin in hebt en ervaring hebt met dans en beweging om het goed te begeleiden. In deze workshop gebruik je dans en beweging als middel om verbinding te creëren. Zowel met jezelf als met de ander. De oefeningen zijn in het filmpje gericht op een groep, maar je kunt het als begeleider ook met één persoon doen.

Docent:
Rianne Keyzer

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In het filmpje zie je verschillende onderdelen voorbijkomen. Hieronder wordt per onderdeel beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken. Je kunt natuurlijk ook één of twee oefeningen nemen waar je enthousiast van wordt en die je eigen maken. En misschien heb je zelf ook nog oefeningen die je kunt toevoegen. De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten. Soms is het fijn even te vragen hoe de deelnemers een oefening hebben ervaren en kort na te praten.

Jijzelf als begeleider

Als je geen opgeleide dansdocent bent, is het goed om de oefeningen eerst zelf te ervaren. Probeer ze zelf eens uit met iemand die je kent. Hou het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt. Raak mensen niet ongevraagd aan. Door goed te kijken en open te staan voor feedback kun je leren hoe je een goede begeleider van een workshop ‘Werken aan verbinding met dans en beweging’ wordt.

Wat heb je nodig?

- Jezelf als begeleider die mee- en voordoet bij de bewegingsopdrachten.
- Een ruimte die leeg is en waar gedanst of bewogen kan worden.
- Een box of muziekinstallatie en een muzieklijst, bijvoorbeeld deze.
- Deelnemers die zin hebben om te dansen of bewegen.

Aan de slag

Lopen & shaken: 5-10 minuten
Doel: deelnemers warmen zich goed op en hun hartslag gaat wat omhoog. Dit zorgt ervoor dat de stof endorfine vrijkomt in het lichaam en de deelnemers vrijer worden in hun beweging. Het handen shaken is ook een manier om snel warm te worden en werkt op psychosomatisch niveau erg geruststellend omdat het zenuwen kalmeert.

Instructie
Nodig de deelnemers uit om door de ruimte te lopen. Vraag ze eens van richting te veranderen of hun aandacht naar hun voeten te brengen. Of elkaar aan te kijken tijdens het lopen. Doe het op een rustige manier. Vraag of ze de lege plekken willen opzoeken zodat ze kriskras door elkaar lopen. Als ze dit hebben gedaan vraag je ze op een plek in de ruimte te gaan staan. Vraag ze om in hun handen te wrijven en daarna hun handen los te schudden.

Bodyscan: 5-8 minuten
Doel: deelnemers worden zich bewust van hun fysieke lichaam en maken er contact mee.

Instructie
Nodig de deelnemers uit op een plek in de ruimte te gaan staan of liggen. Vraag of ze drie keer bewust in- en uitademen. Ze mogen hun ogen sluiten als ze dat fijn vinden. Benoem lichaamsdelen van onder naar boven. Dus je begint bij de voeten, tenen, kuiten, knieën, billen, rug, borst, schouders, armen, polsen, en ook via schouders, nek, kaken ontspannen en zo verder naar boven. Vraag daarna nog een keer of ze bewust ademhalen. Neem de tijd en doe het rustig. Het is fijn als je zelf ook meedoet, dan ga je niet te snel.

Dans/bewegingsopdrachten

Bewegen in vorm: 15 minuten
Doel: deelnemers geven expressie met hun lichaam en communiceren hiermee. Hiermee kan een heel nieuw gebied opengaan wat heel verrassend kan zijn.

Instructie
Nodig de deelnemers uit (weer) door de ruimte te lopen. Dit lopen blijft de basis, alleen voeg je er nu vorm aan toe. Wijs telkens weer op het ademen want dat brengt mensen in het hier en nu. Geef de volgende opdracht: 'maak direct met je lichaam de vorm die in je opkomt nadat ik een woord noem zoals rond, straks, snel, langzaam, vlak etc.'
Naarmate de deelnemers de smaak te pakken krijgen kun je er ook woorden aan toevoegen die niet zo op vorm gericht zijn maar bijvoorbeeld meer op emotie of gevoel. Bijvoorbeeld zwak, samen, leuk, grappig, triest etc.
Een extra toevoeging hierbij is om nog meer dynamiek te creëren door te vragen of ze het nu heel groot of klein kunnen doen. Je benoemt bijvoorbeeld het woord rond maar dan in combinatie met groot. Dat kan de deelnemers weer uitdagen tot nieuwe vormen.

Spiegelen: 10-15 minuten
Doel: deelnemers stellen zich open voor elkaar en bewegen met elkaar mee alsof ze voor een spiegel staan. Ze moeten tegelijkertijd kijken en doen. Deelnemers maken contact met zichzelf en de ander.

Instructie
Vraag een deelnemer om samen met jou de oefening voor te doen. Je geeft aan dat je langzaam gaat bewegen en nodigt de ander uit om jou te volgen alsof hij/zij in de spiegel kijkt. Als dit helder is, vraag je de groep om duo's te maken en zorg je dat ze tegenover elkaar gaan staan. Spreek af wie start met bewegen en wie het spiegelbeeld is. Doe dit een paar minuten en wissel dan van rol.
Je kunt dit als begeleider ook voor de hele groep doen. Je begint dan te bewegen en de hele groep is jouw spiegelbeeld. Je kunt vervolgens iemand anders uitnodigen om voor de groep te staan.

Dans/bewegingsopdrachten

Meebewegen: 10-15 minuten
Doel: deelnemers stemmen zich goed af op elkaar zodat zij een geheel vormen. Ze ervaren een nauwe balans tussen zelf initiatief nemen en een beweging overnemen van de ander.

Instructie
Nodig de deelnemers in een groepje bij elkaar te gaan staan. Sommige zullen iets meer voor of achter staan. Vraag hen zich open te stellen voor de bewegingen die een ander inzet. Ze gebruiken niet alleen hun ogen maar al hun fysieke receptoren om de beweging te kunnen volgen. Eén persoon begint een beweging en de anderen proberen die te volgen door hetzelfde te doen. Een andere deelnemer kan de beweging overnemen en dan volgt iedereen die persoon. Dit gaat dynamisch in elkaar over zodat je als kijker nauwelijks kunt zien wie de beweging heeft ingezet. Er is dan ook geen sprake van een leider en volger maar alleen sprake van samen bewegen. Probeer dit ook eens met ogen dicht. Dit kan een moeilijke opdracht zijn dus leuk om daarna te vragen hoe ze het hebben ervaren.

Afrondende bodyscan: 5 minuten
Doel: deelnemers maken contact met hun eigen lichaam en gevoel en ronden af.

Instructie
Geef aan dat je gaat afsluiten door nog even contact te maken met je eigen lichaam. Maak een kring en geef aan dat de deelnemers hun ogen mogen sluiten als ze dat fijn vinden. Vraag de deelnemers om rustig in – en uit te ademen. Vraag ze vervolgens met hun aandacht naar hun voeten te gaan, hun knieën te ontspannen, hun borst zacht te maken of andere lichaamsdelen te benoemen waar ze naar toe mogen ademen. Nodig ze dan uit hun ogen te openen. Je kunt ze bedanken voor hun aanwezigheid. Sluit positief af.

Werken aan verbinding met theater 'Tableaus maken'

De oefeningen die we in deze instructie toelichten horen bij het filmpje **Werken aan verbinding met theater 'Tableaus maken'**. Kijk eerst naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je de workshop zelf gaat geven. Ook is het belangrijk dat je er zelf zin in hebt en ervaring hebt met theater om het goed te begeleiden. In deze workshop gebruik je het maken van beelden met het lichaam als middel om verbinding te creëren. De oefeningen zijn in het filmpje gericht op een groep, maar je kunt het als begeleider ook met één persoon doen.

Docent:
Sebo Bakker

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In het filmpje zie je verschillende onderdelen voorbijkomen. Hieronder wordt per onderdeel beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken. Je kunt natuurlijk ook één of twee oefeningen kiezen waar je enthousiast van wordt en die je eigen maken. En misschien heb je zelf ook nog onderdelen die je kunt toevoegen.

De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten. Soms is het fijn even te vragen hoe de deelnemers een oefening hebben ervaren en kort na te praten.

Jijzelf als begeleider

Als je geen opgeleide theaterdocent bent, is het goed om de oefeningen eerst zelf te ervaren. Probeer ze zelf eens uit met iemand die je kent. Hou het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt. Raak mensen niet ongevraagd aan. Door goed te kijken en open te staan voor feedback kun je leren hoe je een goede begeleider wordt.

Wat heb je nodig?

- Een lege ruimte waar bewogen kan worden.
- Een box of muziekinstallatie als je met muziek wilt werken.

Aan de slag

Magneetoefening: 5-10 minuten
Doel: kennis maken met de mensen in de zaal

Instructie
Vraag de deelnemers door de ruimte te lopen. Geef aanwijzingen zoals ontspan je schouders, voel je voeten op de grond, zet je knieën niet op slot. Zoek de lege gaten in de ruimte en loop daarheen. Kijk om je heen en zie de mensen om je heen. Geef aan dat jullie zo de magneetoefening gaan doen. Deze oefening houdt in dat je in een groepje gaat staan als de begeleider het woord ‘magneet’ zegt. Ook noemt hij een aantal erbij. Bijvoorbeeld als je ‘magneet drie’ roept dan vormen de deelnemers een groepje van drie mensen. Bij ‘magneet vijf’ vormen ze een groepje van vijf mensen. Dit breidt je uit met een thema, bijvoorbeeld het thema ‘reünie’. Het groepje dat zich al heeft gevormd beeldt nu een reünie uit. Dit thema kan natuurlijk van alles zijn, bedenk van tevoren welke thema’s je hierin aan bod wilt laten komen.

Aan de slag

Tableaus maken: 15 minuten
Doel: samenwerken en keuzes maken

Instructie
Vraag de deelnemers om groepjes te maken van drie deelnemers. Elke deelnemer in dat groepje kiest een persoonlijk thema dat past bij de titel: Het schilderij van jouw leven. Dat kan bijvoorbeeld iets zijn dat je aanspreekt of waar je op dit moment in je leven mee bezig bent. Vrijheid, nederigheid, discriminatie, eenzaamheid etc. De opdracht is nu dat elk groepje van elk thema een tableau maakt. Als je een groepje met drie deelnemers hebt, maak je dus drie groepsbeelden. Iedere deelnemer is dus ook onderdeel van het groepsbeeld van de andere twee thema's. Er zijn dan drie tableaus met ieder een eigen thema.

Presentatie tableaus: 15-20 minuten
Doel: het delen van wat je samen hebt gemaakt

Instructie
Geef aan dat de groepjes aan elkaar gaan presenteren welke tableaus zijn gemaakt. De deelnemers uit elk groepje kiezen een volgorde waarin de drie tableaus worden gepresenteerd. Geef de groepjes tijd om dit te bespreken, welk beeld komt als eerste, tweede en derde? Denk daarbij ook aan de overgangen van het ene naar het andere beeld. Ze kunnen dit even oefenen zodat het mooi overloopt in elkaar. Als iedereen klaar is, presenteren de groepen om de beurt de tableaus aan elkaar. De makers mogen toelichten waar de beelden voor staan, hoe ze eraan hebben gewerkt en hoe de samenwerking verliep. Daarnaast zou je aan de toeschouwers kunnen vragen of zij woorden opschrijven waar ze aan dachten toen ze het zagen. Zo kunnen de makers en kijkers hun ervaringen uitwisselen over de presentaties.

Afsluiten: 5 minuten
Doel: afronden sessie

Instructie
Nodig iedereen uit in een kring te komen staan. Schud alle ledematen nog even los, adem bewust in en uit. Bedank iedereen voor hun inbreng.

Werken aan verbinding met schrijven

De oefeningen die we in deze instructie toelichten horen bij het filmpje **'Werken aan verbinding met schrijven'**. Kijk eerst eens naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je de oefeningen zelf gaat geven. Ook is het belangrijk dat je er zelf zin in hebt en ervaring hebt met intuïtief schrijven om het goed te begeleiden. In deze workshop gebruik je creatief schrijven als middel om verbinding te creëren tussen de deelnemers. Het uitspreken naar elkaar wat je hebt geschreven, kan een hele krachtige manier zijn om dingen te verwerken. De oefeningen zijn in het filmpje gericht op een groep, maar je kunt het als begeleider ook met één persoon doen.

Docent:
Kate Donkor

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In het filmpje zie je verschillende onderdelen voorbijkomen. Hieronder wordt per oefening beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken. Je kunt natuurlijk ook één of twee oefeningen kiezen waar je enthousiast van wordt en die je eigen maken. En misschien heb je zelf ook nog oefeningen die je kunt toevoegen.

De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer duren, afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten.

Jijzelf als begeleider

Als je geen opgeleide schrijfdocent bent, is het goed om de oefeningen eerst zelf te ervaren. Probeer ze zelf eens uit met iemand die je kent. Houd het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt.

Wat heb je nodig?

- Een ruimte met tafels en stoelen.
- Papier en pennen.
- Een grote set kaarten met afbeeldingen.
- Tijdschriften, scharen, lijm, witte lege kaartjes, stiften.

Aan de slag

Introductie: 10 minuten
Doel: verwachting afstemmen en veiligheid creëren

Instructie
Vertel de deelnemers dat jullie aan de hand van een aantal schrijfoefeningen met het thema eenzaamheid aan het werk gaan. Deze werkvorm kan zorgen voor bewustwording en inzicht in je eigen gedachten, emoties en motivaties die normaal vaak verborgen blijven. Het biedt een basis om met elkaar in gesprek te gaan over in dit geval het thema eenzaamheid. Hoe raakt dat jou en welke ideeën of gevoelens spelen er bewust of onbewust bij jou?
Maak vervolgens kennis met elkaar. Maak ook afspraken om de veiligheid van de groep te bevorderen. Benoem dat het de bedoeling is dat alles wat we hier delen binnen deze vier muren blijft en dat respect voor elkaars verhaal en gedachten belangrijk is.

Brainstorm en keuzes maken: 15 minuten
Doel: laten opkomen wat eenzaamheid oproept bij de deelnemers

Instructie
Geef de deelnemers de volgende instructie: Schrijf op het midden van een vel het woord EENZAAMHEID. Zet daaronder tien dingen die in je opkomen wanneer je denkt aan dit thema. Probeer de eerste dingen die in je opkomen neer te schrijven. Kies vervolgens drie dingen uit de tien die je hebt opgeschreven. Je kiest de termen die jou op dit moment het meeste aanspreken. Omcirkel deze. Kies er daarna één uit die je het meeste aanspreekt. Met dit laatste begrip ga je verder.

Aan de slag

Intuïtief schrijven: 10 minuten
Doel: in een schrijf-flow komen waardoor je vanuit je intuïtie en onderbewuste gaat schrijven

Instructie
Geef iedereen leeg papier. Geef de deelnemers de volgende instructie: Je gaat nu zes minuten intuïtief schrijven. Belangrijk is dat je alles opschrijft wat er in je opkomt en door blijft schrijven. De pen moet eigenlijk het papier blijven aanraken. Ook als je niet weet wat je wil schrijven dan schrijf je dat op: Ik weet niet wat ik wil schrijven. Als je weerstand voelt of niks denkt dan schrijf je dat op. Je blijft schrijven ongeacht of er nieuwe gedachten in je opkomen of niet. Dat kan betekenen dat je herhaaldelijk zinnen opschrijft die hetzelfde zijn. Dit blijf je doen tot er nieuwe gedachten ontstaan. Je mag alles opschrijven wat je denkt. Kritiek, lof, twijfel, oordelen, alles wat er is, mag er zijn en schrijf je op papier. Je blijft schrijven. Door dit te doen kom je uit je hoofd en heb je niet veel tijd om na te denken. Dit kan leiden tot nieuwe inzichten, bewustwording van gevoelens of ideeën die normaal geen ruimte krijgen etc.

Voordragen: 30 minuten
Doel: delen van het intuïtief schrijven met reflectie

Instructie
Nodig iedereen uit om de eigen tekst door te lezen en vervolgens één of twee zinnen te markeren die eruit springen. Geef iedereen de kans om het eigen verhaal voor te lezen of het door iemand anders voor te laten lezen. Geef gelegenheid om op elkaar te reageren: wat raakte je, wat vond je mooi of bijzonder?

Gedicht schrijven: 20 minuten
Doel: omzetten van je geschreven tekst in een gedicht

Instructie
Leg de meegebrachte ansichtkaarten op tafel. Vraag de deelnemers een kaart te kiezen die past bij de zin die ze hebben uitgekozen. De deelnemers gaan nu een gedicht maken met als uitgangspunt hun gekozen zin en de kaart. Geef uitleg over twee soorten gedichten waar ze uit kunnen kiezen. Denk bijvoorbeeld aan een sonnet en een rondeel, maar je kunt ook een dichtvorm kiezen waar je zelf al bekend mee bent. Daarna gaan de deelnemers aan de slag met een gedicht.

Aan de slag

Voordragen: 15 minuten
Doel: delen van gedichten

Instructie (inclusief ansichtkaart maken)
Nodig iedereen uit het gedicht voor de groep voor te dragen. Dit mogen ze ook staand doen.

Je kunt de deelnemers vervolgens vragen hun gedicht op te schrijven op een lege kaart of op de eerder gekozen ansichtkaart. Zo hebben ze een mooi gedicht om te bewaren of aan iemand te geven.

Nabespreken: 5 minuten
Doel: ervaringen delen over de workshop

Instructie
Bespreek de werkvorm na met de deelnemers. Hoe was het om deze werkvorm te doen? Wat heeft het je opgeleverd? Herhaal nogmaals dat wat er gedeeld is binnen de groep blijft en bedank de deelnemers voor hun bijdrage.

Voorbeeld van een rondeel

Een rondeel heeft 8 regels met herhalende zinnen: regel 1, 4 en 7 zijn gelijk en regel 2 & 8 zijn gelijk.

Ze kijkt me vernietigend aan
Wat ze zegt, kan ik niet verstaan
Had ik mijn gehoorapparaat maar ingedaan
Ze kijkt me vernietigend aan
Dat ding ligt voor de spiegel in de gang
Wat zegt ze, wat wil ze, ze maakt me bang
Ze kijkt me vernietigend aan
Wat ze zegt, kan ik niet verstaan

Werken aan verbinding met tekenen ‘Buitenbril’

De oefeningen die we in deze instructie toelichten horen bij het filmpje **Werken aan verbinding met tekenen**. Kijk eerst eens naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je de oefeningen zelf gaat geven. Ook is het belangrijk dat je er zelf zin in hebt en wat ervaring hebt met tekenen om het goed te begeleiden. In deze workshop gebruik je wandelen en tekenen als middel om verbinding te creëren. Zowel met jezelf als met de ander. De oefeningen zijn in het filmpje gericht op een individu, maar je kunt het als begeleider ook met een groep doen.

Docent
Annemiek Vera

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In het filmpje zie je verschillende onderdelen voorbijkomen. Hieronder wordt per onderdeel beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken. Je kunt natuurlijk ook één of twee onderdelen kiezen waar je enthousiast van wordt en die je eigen maken. En misschien heb je zelf ook nog oefeningen die je kunt toevoegen.

De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten en de grootte van de groep. Soms is het fijn even te vragen hoe de deelnemer een oefening heeft ervaren en kort na te praten.

Jijzelf als begeleider

Als je geen opgeleide tekendocent bent, is het goed om de oefeningen eerst zelf te ervaren. Probeer ze zelf eens uit met iemand die je kent. Hou het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt. Door goed te kijken en open te staan voor feedback kun je leren hoe je een goede begeleider van deze werkvorm wordt.

Wat heb je nodig?

- Een ruimte met tafel, tekenpapier en pennen of potloden.
- Een plek waar je makkelijk naar buiten kunt lopen en voorwerpen uit de natuur kunt verzamelen.

Aan de slag

Introductie: 5-10 minuten
Doel: verwachtingen afstemmen

Instructie
Geef aan dat deze werkvorm gaat over verschillende soorten ontmoetingen. Een ontmoeting met de natuur en met elkaar, verbaal en non-verbaal. Jullie gaan eerst naar buiten voor een wandeling. Buiten zoeken jullie voorwerpen die je mee naar binnen neemt en waar je gezamenlijk gaat tekenen.

De wandeling: 15 minuten
Doel: ontspanning en het vinden van vier objecten uit de natuur

Instructie
Nodig de deelnemer uit om mee naar buiten te gaan. Vraag om goed rond te kijken en vier objecten uit de natuur te verzamelen. Waar valt je oog op en wat wil je straks aan elkaar laten zien? Als je terugkomt, leg je de voorwerpen op tafel zodat ze goed zichtbaar zijn.

Objecten bespreken: 15 minuten
Doel: toelichten waarom je de objecten hebt gekozen en wat je erin ziet

Instructie
De voorwerpen liggen mooi zichtbaar op de tafel. Je wisselt uit waarom je ze hebt meegenomen. Je kunt op elkaars voorwerpen reageren. Wat roept het op?

Aan de slag

Samen tekenen: 10 minuten
Doel: geconcentreerd met focus aandacht hebben en tekenen en samen zijn en verbinding voelen met de natuur en met elkaar.

Instructie
Elke deelnemer kiest één object als model om te gaan tekenen. Je nodigt de deelnemers uit om met volle aandacht bij hun object te zijn. Dit noemen we de 'hyperfocus'. Het gaat er hierbij niet om wat er op het papier komt maar vooral HOE je kijkt naar je object. Het kan een mooie uitdaging zijn om zelfs helemaal niet naar je papier te kijken maar alleen naar je object en tegelijkertijd het object te tekenen.

Elkaars tekeningen bekijken: 10-15 minuten
Doel: uitwisseling

Instructie
Bekijk nu elkaars tekeningen. Vraag de deelnemers: wat heeft het tekenen je aan informatie gegeven die je zonder het tekenen niet eens had opgemerkt? Wissel dit uit met elkaar.

Reflectie: 10 minuten
Doel: terugblik en reflectie

Instructie
Vraag de deelnemers om kort, in vier zinnen op te schrijven wat het je heeft gebracht. Hoe ben je verwonderd geweest, geraakt of wat heeft het in je aangewakkerd? Als jullie hiermee klaar zijn, lees je het aan elkaar voor.

Werken aan verbinding met zingen

De oefeningen die we in deze instructie toelichten horen bij het filmpje **Werken aan verbinding met zingen**. Kijk eerst eens naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je de oefeningen zelf gaat geven. Ook is het belangrijk dat je er zelf zin in hebt en ervaring hebt met zingen om het goed te begeleiden. Samen zingen werkt verbindend en kan je een vrij gevoel geven. Je vergeet even alles om je heen. In deze workshop gaat het er niet om dat je heel mooi zingt maar vooral of je zingen fijn vindt om te doen.

Docent:
Jozan van Balkom

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In deze workshop wordt gewerkt met het lied ‘Tot jij mijn liefde voelt’ van Trijntje Oosterhuis.

Je bedenkt van tevoren of een lied bij de deelnemers past en of je er zelf ook een goed gevoel bij hebt. Na de eerste keer kun je de deelnemers om de beurt een lied laten kiezen.

Jijzelf als begeleider

Je hoeft geen zangprofessional te zijn om deze workshop te geven want zingen kunnen we (bijna) allemaal. Het is wel belangrijk dat je zelf van zingen houdt en om dit samen met anderen te doen. Ook is het goed als je het lied dat je inbrengt zelf goed kent, zodat je het goed over kunt brengen.

Wat heb je nodig?

- Een vooraf gekozen lied dat je op je telefoon hebt gezet.
- Voldoende geprinte A4-tjes met de liedtekst.
- Muziekinstallatie of box.
- Een ruimte waar je ongestoord kunt zingen.
- Kopjes thee met honing.

Aan de slag

Stap 1: Creëer een vertrouwde omgeving

Doel: kennismaken en opstarten

Instructie

Start met een kop thee met honing om de stem te smeren en nodig iedereen uit zich voor te stellen aan de anderen. Zingen kan spannend zijn voor mensen dus fijn als je eerst je spreekstem hebt kunnen laten horen. Vraag iedereen te vertellen wie ze zijn en waarom ze zingen (hopelijk) leuk vinden.

Stap 2: Warm de stem op

Briesoefening

Doel: het opwarmen van het lichaam en de stem

Instructie

Houd jezelf vast en doe alsof je het koud hebt. Maak daarbij het geluid BRRRRRRR. Je krijgt er een beetje jeuk van aan je neus maar het maakt allerlei spieren los en je trilt eventueel slijm los op je stem. Doe het als begeleider voor zodat de deelnemers zien en horen wat je bedoelt.

Kauwgom-schudoefening

Doel: het opwarmen van het lichaam en de stem

Instructie

Vouw je handen samen en schud ze heen en weer. Tegelijkertijd doe je alsof je op taaie kauwgom kauwt waarbij je de klank MMMMM maakt. Doe het als begeleider voor zodat de deelnemers zien en horen wat je bedoelt. Nodig de deelnemers daarna uit hun armen en handen los te schudden.

Aan de slag

Stap 3: Het lied leren kennen

Doel: kennismaken met het lied

Instructie

Deel de liedtekst uit en vertel waarom je voor deze tekst hebt gekozen. Denk van tevoren goed na: wie heb ik voor me en wat zullen zij leuk vinden? Vraag wie deze zou willen voorlezen. Iedereen luistert als eerste alleen naar de woorden. Vervolgens kun je het lied aanzetten en (met je ogen dicht) samen luisteren. Bespreek daarna hoe de deelnemers nu het lied ervaren mét melodie en arrangement.

Stap 4: Van spreken naar zingen

Doel: zangstem gebruiken

Instructie

Je maakt nu de stap naar zingen. Misschien dat de deelnemers het nog spannend vinden, dus zorg ervoor dat jij het lied goed kent. Nodig de deelnemers uit om mee te neuriën of zingen als ze dat willen. Je zet het nummer aan en zingt zelf mee.

Stap 5: Durven klinken en samen zingen

Durven klinken

Doel: aan staan als zanger en met overgave zingen

Instructie

Nodig de deelnemers uit om iets dichter bij elkaar te staan of zitten. De opdracht nu is om te dúrven klinken. Het gaat om alert te zijn en aan te staan als zanger zodat je stemgeluid er goed uit komt. Als dit goed gaat, kun je een vervolgstap zetten. Het geluid uit de box mag iets zachter en de deelnemers mogen proberen als één te klinken. Dus luisteren naar elkaar is belangrijk.
Na het zingen kun je de deelnemers vragen hoe ze het vonden klinken en wat opviel.
De volgende stap is om het nog een keer te doen maar dan ook oogcontact te maken met elkaar. Vraag de deelnemers hierna hoe ze dit vonden om te doen. Wat deed het met je of vond je het fijn of spannend?

Aan de slag

Voor elkaar zingen
Doel: contact maken met een ander en oefenen met zangvolume

Instructie
Nodig de deelnemers uit om te gaan staan en een plek in de ruimte te zoeken. De deelnemers gaan nu weer zingen met alles wat je zojuist hebt aangereikt. We voegen nu het element volume toe, spelen met volume. Ze zingen nu naar een andere deelnemer toe en stemmen hun volume daarop af. Dus als iemand ver weg staat zul je harder zingen als wanneer iemand dichtbij staat. Je oefent dus met verschillende volumes. Een extra stap is een uitnodiging om echt vanuit je hart te zingen. Gebruik hierbij je hele lijf, je armen en je handen.
Je kunt ook vragen of iemand het leuk vindt om alleen te zingen. De rest zingt heel zachtjes mee en de persoon die dit wil mag er even helemaal bovenuit komen. Als meerdere deelnemers dit leuk vinden, kun je de tekst in stukjes verdelen.

Afronding
Je kunt afronden met de vraag: Hoe vonden jullie het om te doen en wie wil het lied voor een volgende keer kiezen?

Werken aan verbinding met observeren en tekenen 'Piece of Art'

De oefeningen die we in deze instructie toelichten horen bij het filmpje **Werken aan verbinding met observeren en tekenen 'Piece of Art'**. Kijk eerst eens naar het filmpje zodat je er een beeld bij hebt voordat je de oefeningen zelf gaat begeleiden. Ook is het belangrijk dat je er zelf zin in hebt en om kunt gaan met de intimiteit die deze oefening oproept. In deze workshop gebruik je kijken naar elkaar en tekenen als middel om verbinding te creëren. Zowel met jezelf als met de ander. De oefeningen zijn in het filmpje gericht op een individu, maar je kunt het als begeleider ook met een groep doen. Je vormt dan duo's.

Docent:
Annemiek Vera

Klik op de afbeelding om direct naar de video te gaan

Over de werkwijze

In het filmpje zie je verschillende elementen voorbijkomen. Hieronder wordt beschreven wat het doel is, hoelang het kan duren en hoe je dit kunt aanpakken. De tijdsduur is een houvast maar kan altijd iets korter of langer afhankelijk van wat er gebeurt tijdens de opdrachten en de grootte van de groep. Soms is het fijn even te vragen hoe de deelnemer een oefening heeft ervaren en kort na te praten.

Jijzelf als begeleider

Omdat deze oefening intimiteit oproept, is het fijn als je daar zelf vertrouwd mee bent. Het kan spanning oproepen bij de deelnemers en dan is het belangrijk dat je dat proces kunt begeleiden. Daarbij is het goed om de oefening eerst zelf te ervaren. Probeer het zelf eens uit met iemand die je kent. Hou het simpel en vraag geen dingen van deelnemers die je zelf ook niet prettig vindt. Door goed te kijken en open te staan voor feedback kun je leren hoe je een goede begeleider van deze werkvorm wordt.

Wat heb je nodig?

- Een ruimte met stoelen, tafels, tekenpapier en pennen of potloden.

Aan de slag

Introductie: 5 minuten
Doel: verwachtingen helder maken

Instructie
Vertel dat deze oefening gaat over een unieke ontmoeting met elkaar. Door elkaar als een volbracht kunstwerk te bekijken zie je de ander op een unieke manier. Ook kan het best ongemakkelijk zijn want wanneer bekijk je elkaar nu van zo dichtbij? Probeer dan goed door te ademen en je te ontspannen.

De ontmoeting: 10 minuten
Doel: elkaar ontmoeten op een non-verbale manier

Instructie
Vorm duo's en ga tegenover elkaar zitten op een afstand die je prettig vindt maar dat je elkaars gezicht goed kunt zien. De ene persoon is (A), de 'Piece of Art' oftewel het kunstwerk en de ander (B) de observator. Stel je voor dat er een lijst om de ander heen zit, misschien een grote lijst maar soms ook een kleine om ook details te zien. Je mag de ander nu echt rustig en ongegeneerd bekijken. Misschien is dat wat ongemakkelijk maar probeer dit toch toe te laten en door te ademen. Neem hier gerust drie minuten voor. Je kunt ook gebruiken maken van een lied dat je aanzet. Zo lang als het nummer duurt, duurt ook de observatie. Als je dat gedaan hebt, wissel je van rol. De observator wordt nu het kunstwerk en vice versa. Je kunt na deze oefening even de ruimte geven om uit te wisselen hoe het was om elkaar zo te bekijken. Kon je de ander als kunstwerk zien?

Aan de slag

Teken wat je opviel: 10 minuten
Doel: wat je zag omzetten naar een tekening

Instructie
Geef iedereen een vel papier. Je kunt hier al een vorm van een hoofd op hebben getekend maar je kunt dat ook leeg laten. Wat heb je gezien, wat heeft je aandacht getrokken en centraal gestaan bij de observatie? De ogen, de neus of kin? Teken dat op papier. Het gaat om kenmerkende, positieve aspecten die jou opvielen bij de ander.

Elkaars tekeningen bekijken: 10 minuten
Doel: uitwisselen van tekeningen

Instructie
Laat elkaar de tekeningen zien en geef aan wat je speciale aandacht hebt gegeven. Wissel ook uit hoe het was om kunstwerk te zijn en observator.

Afsluiten: 5 minuten
Doel: afsluiten met korte reflectie

Instructie
Bedank iedereen voor de openheid om deze oefening aan te gaan. Het kan goed dat je idee over de ander is veranderd hierdoor. Vraag of deelnemers nog iets kwijt willen over de oefening. Het kan bijvoorbeeld goed dat de ontmoeting iets heeft gedaan wat mooi is om met elkaar te delen. Als we elkaar op deze manier ontmoeten, verandert vaak ook onze blik over de ander en onze positie t.o.v. de ander.

Onderzoek naar kunst en verbinding

Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat kunstzinnige en creatieve activiteiten verbinding en ontmoeting stimuleren [1, 2, 3, 4, 5]. Dat geldt al voor activiteiten die mensen zelf ondernemen, zoals een concert of museum bezoeken, danslessen volgen of zingen in een koor[1]. Maar juist ook creatieve werkvormen waar je met professionele begeleiding aan deelneemt maken dat mensen zich meer verbonden voelen met anderen, en voelen dat ze ertoe doen en erbij horen. Deze bevindingen gaan op voor uiteenlopende werkvormen, waaronder creatief schrijven[2,3], samen zingen en muziek maken[2,3], en danssessies waarin deelnemers samen een choreografie creëren[4]. Creatieve werkvormen helpen zowel oudere[4,5] als jongere[1] mensen, mensen met een kwetsbare psychische gezondheid[2] en mensen met dementie[3]. Deelnemers die zich verbonden voelen met de groep, ervaren een grotere verbetering in hun welbevinden, bijvoorbeeld in het verminderen van eenzaamheidsgevoelens[2].

[1].Perkins, R., Mason-Bertrand, A., Tymoszuk, U., Spiro, N., Gee, K., & Williamon, A. (2021). Arts engagement supports social connectedness in adulthood: Findings from the HEartS Survey. *BMC Public Health*, *21*(1), 1208.

[2].Williams, E., Dingle, G. A., Jetten, J., & Rowan, C. (2019). Identification with arts-based groups improves mental wellbeing in adults with chronic mental health conditions. *Journal of Applied Social Psychology*, *49*(1), 15-26.

[3].Zeilig, H., Killick, J., & Fox, C. (2014). The participative arts for people living with a dementia: A critical review. *International Journal of Ageing and Later Life*, *9*(1), 7-34.

[4].Wilson, C., Dadswell, A., Bungay, H., (2019). The Role of Participatory Arts in Developing Reciprocal Relationships amongst Older People: A Conceptual Review of the Literature. *The Journal of Aging and Social Change, 9*(4), 1-16.

[5].Hansen, P., Main, C., & Hartling, L. (2021). Dance Intervention Affects Social Connections and Body Appreciation Among Older Adults in the Long Term Despite COVID-19 Social Isolation: A Mixed Methods Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, *12*,