FIJN IN JE BREIN!

BREINDUMP

WERKVORM NOVEMBER 2026

JE KUNT DEZE WERKVORM GEBRUIKEN OM JEUGD EVEN STIL TE LATEN STAAN BIJ WAT ER IN HUN HOOFD OMGAAT. ZO KRIJG JE INZICHT IN HUN MENTALE WELZIJN EN GEEF JE HEN DE RUIMTE OM GEDACHTEN EN GEVOELENS KWIJT TE KUNNEN, ZONDER DAT ZE IETS HOEVEN TE DELEN.

ZORG DAT IEDEREEN EEN EIGEN PLEKJE HEEFT OM RUSTIG TE SCHRIJVEN OF TE TEKENEN, ZODAT NIEMAND BIJ EEN ANDER MEEKIJKT.

SLUIT AF IN EEN KRING. IEDEREEN VERTELT IN ÉÉN WOORD HOE HET NU IN ZIJN OF HAAR HOOFD VOELT.

SCOUTING LIMBURG

Jeugdwerk Limburg

VOOR MIJ JONGNL

spel! Speeltuinwerk Limburg

SPELUITLEG

🎯 DOEL VAN HET SPEL

Even ruimte maken in je hoofd. Kinderen zetten op papier wat er in ze omgaat, zonder dat iemand meekijkt of oordeelt.

🧰 WAT HEB JE NODIG?

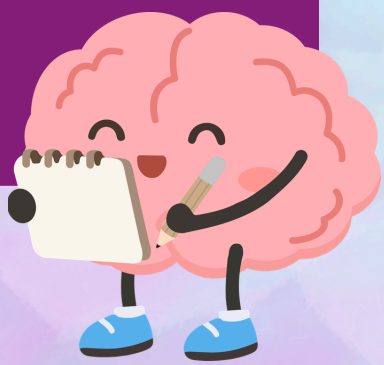
- Pen of potlood, eventueel stiften, krijtjes of stickers
- Het werkblad uit deze handout of een leeg vel papier
- 5 à 10 minuten

🕹️ ZO SPEEL JE HET

- **Schrijf of teken alles wat in je opkomt.** Dat mogen leuke ideeën, zorgen, klusjes of gevoelens zijn. Het hoeft niet netjes of logisch te zijn.
- **Tip voor de leiding:** Geef kinderen die liever niet schrijven de ruimte om te tekenen. Zorg dat iedereen zelf beslist wat er met zijn of haar papier gebeurt.
- **Kijk na vijf minuten naar je papier**. Je mag iets omcirkelen, bewaren of op een tweede vel verder uitwerken. Je mag het papier ook wegleggen of verscheuren.
- **Sluit samen af.** Vraag hoe het was om dit te doen, zonder te vragen wat er op het papier staat. Delen mag, maar hoeft niet.

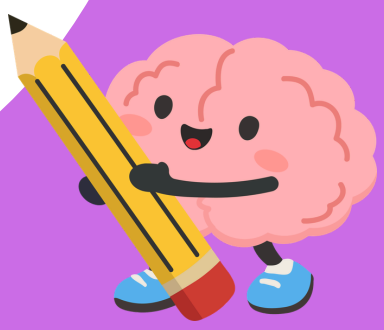
🗣️ VOORBEELDVRAGEN VOOR HET AFSLUITEN

- Hoe voelde het om alles op papier te zetten?
- Voelt je hoofd nu lichter, zwaarder of hetzelfde?
- Was het makkelijk of moeilijk om te beginnen?
- Wat ga jij met je papier doen?
- Zou je dit vaker willen doen als je hoofd vol zit?



WERKBLAD

Schrijf of teken alles wat er nu in je hoofd zit.



Dit papier is van jou. Jij beslist wat ermee gebeurt.