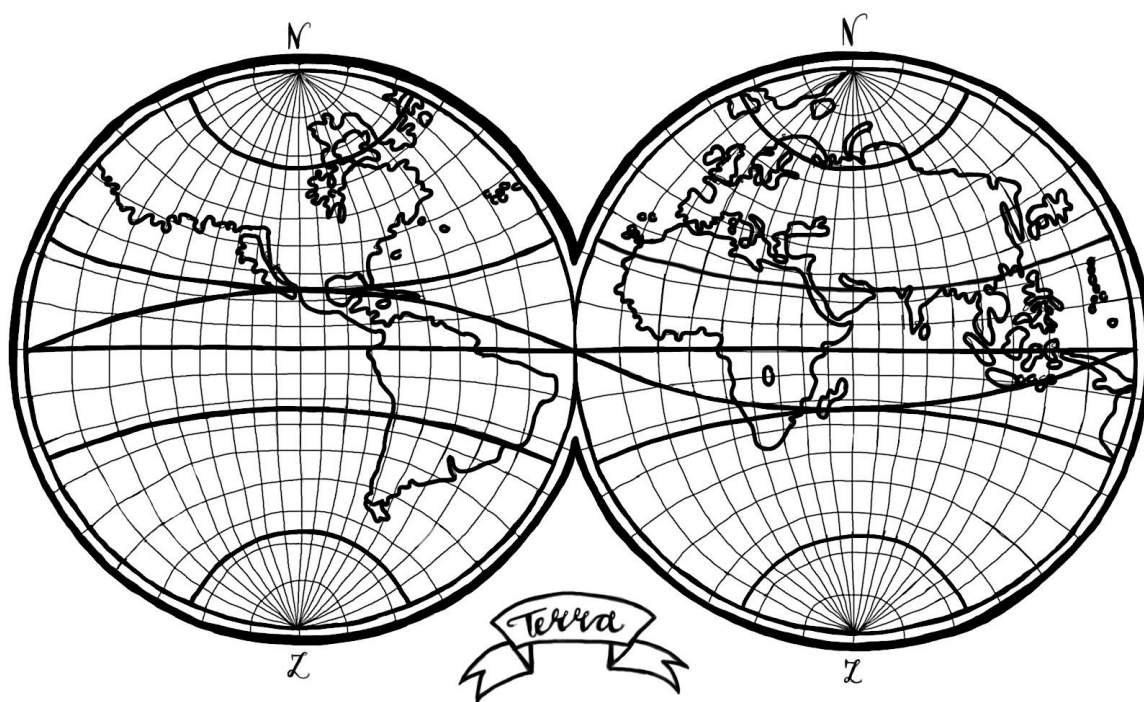




# De Kunst van Ontspannen

Een creatieve wereldreis in je eigen omgeving



Avontuurlijke tips om de Corona-crisis thuis te doorstaan  
Door Brigitte Heslenfeld

Nu we de komende tijd nog aan huis zijn gebonden vanwege de Corona-crisis, is de tijd rijp voor een creatieve wereldreis in je eigen omgeving. Creativiteit ontstaat vaak juist in het dagelijks leven. Iedereen is creatief. Zonder creativiteit zouden we in ons persoonlijk leven en in de maatschappij geen stap vooruit komen of eenvoudige problemen niet kunnen oplossen.

### Wie ben ik?

Mijn naam is Brigitte Heslenfeld, illustrator en ontwikkelaar van het programma De Kunst van Ontspannen. In 2017 heb ik een burn-out gehad. Als ervaringsdeskundige in stressreductie weet ik hoe moeilijk het soms kan zijn om te ontspannen in een druk en stressvol leven. Creativiteit heeft mij enorm geholpen in mijn herstel. Deze duurzame vorm van ontspanning gun ik iedereen. Daarom heb ik in deze moeilijke tijd van crisis een creatieve wereldreis ontwikkelt voor iedereen die thuiswerkt.



Ik wens je veel plezier met dit creatieve avontuur!

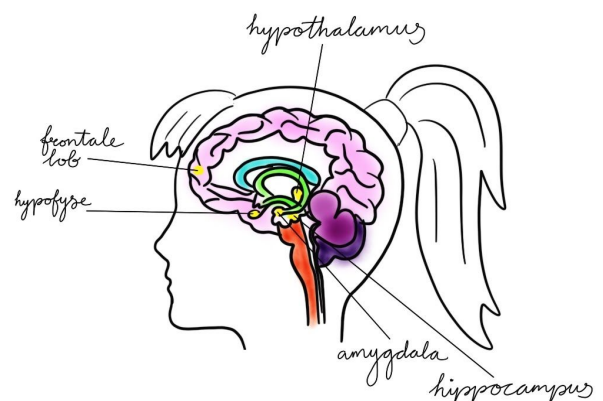
### De werking van stress en creativiteit in de hersenen

Juist nu iedereen veel thuiswerkt en beperkt is in de bewegingsruimte kan dat best wat stress met zich meebrengen. Omdat je je eenzaam voelt of juist met te veel op een te kleine oppervlakte leeft of omdat je ineens veel meer verantwoordelijkheden hebt zoals het lesgeven aan je kinderen.

Echter, deze periode van binnenblijven kan ook leiden tot een grotere vrijheid in het denken en het floreren van creativiteit. Zonder creativiteit kan een sociaal systeem zoals onze maatschappij niet functioneren, omdat creativiteit de bron is voor innovatie en adaptatie.

Creativiteit is het vermogen om iets nieuws te scheppen. Om nieuwe verbindingen te leggen tussen verschillende onderdelen van al bestaande informatie en ervaringen. Bovendien werkt creativiteit helend bij onrust en stress. Je gebruikt een ander deel van de hersenen dan dat deel waar we ons dagelijks leven het meeste gebruik van maken en waar ons cognitief vermogen ligt: de Prefrontale Cortex of Frontale Lob.

Eigenlijk is het een hele logische fysiologische reactie van de hersenen. Heel simpel gezegd: bij langdurig overmatig gebruik van de Prefrontale Cortex (onder andere door langdurig te veel werken of langdurig piekeren en te weinig ontspanning) kan de productie

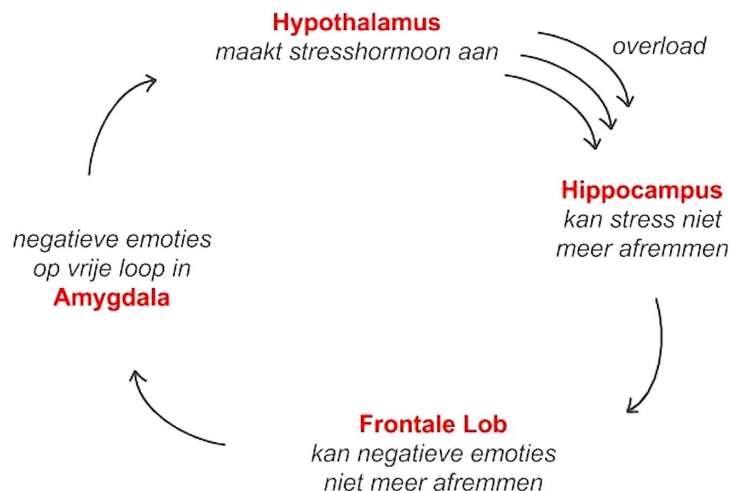


van het stresshormoon cortisol toenemen en kunnen de cortisolwaarden te hoog worden. Je krijgt stress.

Stress is vaak het gevolg van perfectionisme, (te) hoge verwachtingen, resultaatgerichtheid en een (te) grote wilskracht. Doe daar een portie gevoeligheid bij en je hebt de perfecte cocktail voor stress. Begrijp me niet verkeerd, stress is niet per sé slecht. Het houdt ons scherp en we hebben het nodig om goed te kunnen functioneren. Maar als je te lang stress ervaart, kan dat ten koste gaan van de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

### Stress op het (thuis)werk

Stress begint vaak op het werk. Het zijn vaak de enthousiaste, gepassioneerde harde werkers die als eerste stress ervaren. Duurt die stress te lang, dan kan je in een stress-loop terecht komen: door de stress ga je piekeren, daardoor wordt er meer cortisol aangemaakt, daardoor krijg je stress, daardoor ga je piekeren, daardoor wordt er meer cortisol aangemaakt etc etc.



Er is maar één manier om stress te verminderen en deze stress-loop te doorbreken: rust en ontspanning. Het is daarom erg belangrijk dat je regelmatig ontspant. Een aantal keer per dag. Om te voorkomen dat je stress krijgt, om je stressniveau te verlagen of om te voorkomen dat je in een stress-loop belandt.

Nu we vrijwel allemaal thuis moeten werken, kan dat ook weer stress opleveren. Ik geef een aantal eenvoudige tips om beter om te gaan met het thuiswerken en om beter te ontspannen in een vol of juist heel leeg huis.

### Anti-stress tips voor het thuiswerken:

1. Bepaal je werktijden en zorg voor regelmaat. Met thuiswerken kan de verleiding ontstaan je af te laten leiden door dagelijkse besommingen zoals het huishouden, boodschappen doen, koken, contact met familie etc. Bedenk dat je tijdens je werk waarschijnlijk ook geen boodschappen doet of een uitgebreide lunch klaarmaakt. Maak dus afspraken met jezelf en je partner, kinderen of huisgenoten over de tijden dat jij aan het werk bent.

2. Zorg voor een goede werkplek. Een plek waar je alleen kan zitten, of een apart (afgeschermd) hoekje in huis heeft de voorkeur. Maak afspraken met jezelf, partners, kinderen of huisgenoten over de tijden die jij nodig hebt om te werken waarin je niet gestoord wil worden.
3. Limiteer je werktijd. Met thuiswerken kan niet alleen verleiding tot afleiding ontstaan. Het kan juist ook heel verleidelijk zijn om veel langer door te werken dan goed voor je is. Zeker als je alleen woont. Maak dus afspraken met jezelf dat je niet meer werkt dan het aantal uren dat je normaal gesproken ook zou werken. En gun jezelf na het werk ook echt wat rust.
4. Eet gezond. De juiste voeding kan ervoor zorgen dat je beter in je vel zit. Als je stress hebt, krijg je vaak een grotere behoefte aan zout, suiker en cafeïne. Probeer deze voedingsstoffen juist te verminderen. Probeer minder bewerkt voedsel te eten (het voorverpakte voedsel uit de supermarkt) en probeer juist meer onbewerkt voedsel te eten. Dus meer vers voedsel zoals groenten, fruit, pitten, noten en zaden. Je zal zien dat je je beter gaat voelen.
5. Ontspan een aantal keer per dag! Het is soms makkelijker om flink door te werken om iets af te krijgen, dan om even te ontspannen tijdens je werkzaamheden. Toch ben je veel productiever als je regelmatig even ontspant.  
'Check in' bij jezelf en voel hoe je in je vel zit. Zit je met opgetrokken schouders of heb je pijn in je pols of elleboog door het vele gebruik van je muis of je computer? Signaleer dit als je bij jezelf incheckt en doe een aantal strek- en ademhalingsoefeningen.

**Strekoefening:** Beweeg je hoofd van links naar rechts en naar voren en naar achteren. Draai met je schouders naar voren en naar achteren. Loop even rondje door je huis, over je balkon of door de tuin.

**Ademhalingsoefening:** Een fijne en eenvoudige ademhalingsoefening gaat als volgt. Adem 4 tellen in, houd je adem 4 tellen vast en adem 8 tellen uit. De ontspanning zit in de uitademing. Herhaal dit 5 keer achter elkaar op een aantal momenten dat je aan het werk bent of onrust voelt.

## Ontspanning

Ontspannen kan op vele manieren. Wandelen, mediteren, yoga, ademhalingsoefeningen en....creativiteit. En die laatste, daar kan ik een aantal tips in geven. Om op een eenvoudige en leuke manier creatief te ontspannen. Het is wel van belang dat je hier tijd voor vrij maakt. Maak dus ook hier afspraken over met partner, kinderen, huisgenoten als je dit alleen wil doen. Je kan ze natuurlijk ook betrekken in het creatieve avontuur 😊.

Ik daag je uit om op creatieve wereldreis te gaan in je eigen omgeving om te ontspannen met je eigen creatieve vermogen en je prefrontale cortex even te ontlasten.



## De creatieve wereldreis

### Hoe doe je dat?

Deze wereldreis is gebaseerd op mijn eigen ervaringen. Dit helpt mij om op een leuke manier te ontspannen. Ik hoop dat jij dit ook zo kan beleven.

Ik heb voor mezelf een lijstje gemaakt van wat ik kan doen om mijzelf creatief uit te dagen in mijn eigen omgeving.

Dit is het lijstje:

- Heb oog voor alles om je heen
- Alles is boeiend. Je moet het gewoon goed bekijken
- Zorg voor verandering. Verandering is leuk en spannend
- Observeer je omgeving met andere ogen. Doe alsof het nieuw voor je is
- Beschrijf voor jezelf wat je bevindingen zijn
- Gebruik al je zintuigen
- Bedenk wat je als kind het allerliefste deed en ga daarmee verder

In feite verzamel ik met dit lijstje de waarden van dingen in mijn omgeving. Ik geef mijn omgeving een nieuwe, andere waarde.

Ik daag je uit een eigen lijstje te maken om jouw omgeving te herwaarderen, of om het bovenstaande lijstje aan te vullen.

### Een ommetje door Helsinki, Berlijn of London

Als het nog lang duurt voordat ik op vakantie kan gaan, of nu we zoveel mogelijk binnen moeten blijven tijdens deze corona-crisis, ga ik op avontuur in mijn eigen omgeving. Ik probeer mijn beperkte wereld met andere ogen te bekijken, zodat het weer nieuw voor me lijkt. Je hoeft niet naar een ver oord te reizen (dat kan nu toch niet), het kost weinig tijd, geld en moeite en het ontspant. Ik wil je uitdagen hetzelfde te doen. Om toch even weg te zijn; een creatieve wereldreis in je eigen wijk.

Ik blijf zoveel mogelijk binnen, maar af en toe maak ik een ommetje door mijn wijk. Netjes op gepaste afstand van iedereen. Dan probeer ik tijdens mijn wandeling de straten, de huizen en de parken te zien als in een van de steden waar ik ben geweest. Helsinki, Berlijn, Londen, Praag, York. Ik probeer de sfeer van die stedentrips in gedachten weer te proeven.

Waar ben ik nu? Een straat met strakke architectuur, moderne huizen. Ik denk dat ik in Helsinki ben. En ik doe alsof ik even op vakantie ben in Helsinki.

Twee straten verder. Oude huizen van rond 1900. Rode baksteen, nette tuintjes. Om de zoveel meter een boom. Ik ben in het Verenigd Koninkrijk. That's for sure. Maar waar in het Verenigd Koninkrijk? Ben ik in Londen, Newcastle of in York? Ik ben in York. Deze straat is te rustig voor het grote drukke Londen of Newcastle. En ik wandel weer even door York. Jammer dat de pub op de hoek gesloten is.



Weer een paar straten verder. Veel graffiti. Vuil op straat. Maar wel een goede sfeer. Dit moet Berlijn zijn. En ik waan me weer in de straten van Friedrichshain in Berlijn.

Dit ontspant me iedere keer. Iedere keer ben ik weer een paar minuten op vakantie in mijn eigen wijk. Ook dit is een manier om je huidige omgeving te herwaarderen.

### Een creatief avontuur in je eigen huis

Creativiteit is nieuwe combinaties maken van dingen we al weten. En ook om originele oplossingen voor een probleem te vinden. Kunst is het vermogen om iets nieuws te scheppen.

Hieronder volgt een aantal leuke en eenvoudige manieren om op creatief avontuur te gaan in je eigen huis. Ik hoop dat jij er net zoveel plezier aan beleeft als ik!

### Stilleven

Als ik geen inspiratie heb om iets te tekenen of te schilderen, dan ga ik op zoek naar mooie dingen in mijn huis. Een mooi vaasje, een mooi kommetje, een bloem, een plant die het heel goed doet, een mooi boek, een lamp, een stoel. Het maakt niet uit wat.

Ik verzamel een aantal van deze objecten en maak er een stilleven van. In de zon, of juist in het schijnsel van een lamp of kaars. Dan probeer ik het na te tekenen of ik maak er met mijn telefoon een zo mooi mogelijke foto van. Het enige wat ik nodig heb is een tafel waar ik mijn stilleven op installeer, een stuk papier, een pen of potlood en de camera van mijn telefoon. Je kan je tekenpakket natuurlijk uitbreiden met kleurpotloden, stiften, krijtjes, verf of wat je ook voor handen hebt.



*Let wel, het creatieve proces is veel belangrijker dan het resultaat. Het gaat tenslotte om een andere focus. Een ander gebruik van je hersenen. De beleving van het creëren en het spelen met de materialen. Met als resultaat dat je meer ontspannen bent.*

**Tip:** Als je het stilleven fotografeert, observeer dan vanuit welke hoek je het wil fotograferen. Bedenk of je een filter wil gebruiken en vind uit welk filter. Experimenteer met verschillende filters en bekijk wat je het meest aanstaat.

**Tip:** Als je het gaat natekenen of -schilderen, observeer dan heel goed wat je ziet. Tekenen en schilderen bestaat voor 50% uit kijken. Probeer dat wat je observeert te zien als een verzameling vormen en kleuren. Welke vormen zie je? Welke kleuren zie je? Hoe bevinden de vormen zich tot elkaar?

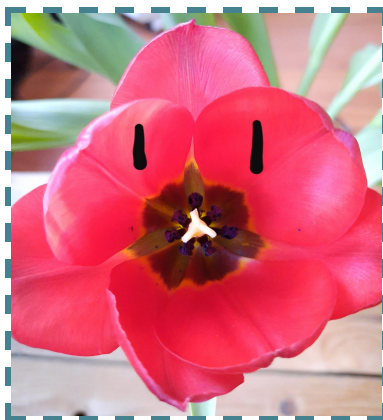


**Tip:** Je kan ook een foto uit bijvoorbeeld een tijdschrift natekenen. Ook hiervoor geldt dat je eerst goed kijkt voordat je begint. Kijk naar de vormen en kleuren en verhoudingen. Als je gaat tekenen en het lukt toch niet om alleen vormen en kleuren te zien, draai dan de foto en je tekening eens op zijn kop. Dan is het makkelijker om wel de vormen en kleuren en verhoudingen te zien. Veel teken- of schilderplezier!

### Tot leven brengen van dode materialen met je telefoon

Dit is een hele eenvoudige en grappige manier om je creativiteit uit te dagen.

Maak foto's van levenloze dingen in je omgeving. Een kastje, een bloem, een plant, een pot etc. Maak er foto's van en teken er met je telefoon oogjes op. Zodra iets oogjes krijgt, is het ineens geen levenloos voorwerp meer. Het gaat leven en wordt een personage.



**Tip:** Iedere telefoon is natuurlijk anders, maar vrijwel alle telefoons hebben de mogelijkheid om een foto te bewerken. Als je de foto opent op je telefoon zie je (meestal onderin het beeld) een potloodje staan. Als je daarop klikt, komen een aantal opties tevoorschijn. Een daarvan is om te tekenen op de foto (vaak afgebeeld als een icoontje van een potloodje of een schilderspallet). klik dat aan. Als je nu met je vinger over de foto beweegt, kan je iets in de foto tekenen.

De iets gevorderde telefoongebruiker en tekenaar, kan ook een foto van een huisdier 'be-tekenen'. Ook dan ben je even bezig met het creatieve proces waardoor je automatisch ontspant.



*Houd steeds in gedachten: het creatieve proces is veel belangrijker dan het resultaat. Het gaat tenslotte om een andere focus. Een ander gebruik van je hersenen. De beleving van het creëren en het spelen met de materialen. Met als resultaat dat je meer ontspannen bent.*

### Eyebombing

Er zijn ook beweegbare zelfklevende oogjes te koop. Deze zou je mee kunnen nemen op wereldreis in je eigen wijk en op elektriciteitshuisjes, lantaarnpalen of containers kunnen plakken. Dit heet eyebombing. Sommigen vinden het wellicht vandalisme, ik zie het als een vorm van street art.



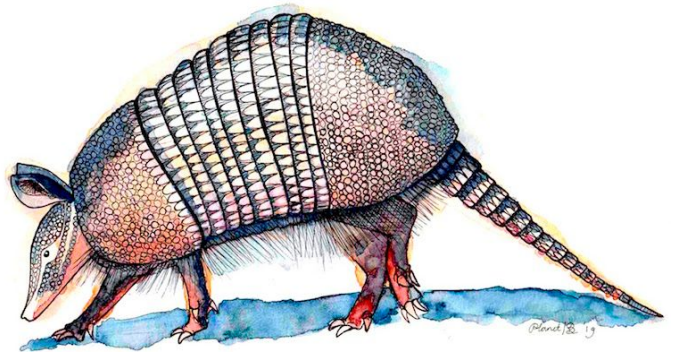


## Kinderspel

Eigenlijk is het heel makkelijk om te bedenken hoe je creatief kan ontspannen. Bedenk wat je als kind het allerliefste deed en ga daarmee verder.

Op een of andere manier hebben we in ons volwassen leven besloten dat spelen niet meer mag. Onzin natuurlijk! Spelen is heel erg belangrijk. De ontdekkingsreiziger en onderzoeker Jacques-Yves Cousteau zei eens: "Spelen is een bezigheid die men niet ernstig genoeg kan nemen". Ik ben het helemaal met hem eens, want van spelen word je gelukkig. Het is een uitlaatklep tegen stress en je wordt er creatiever van.

Als kind deed ik niets liever dan dieren tekenen. Na 15 jaar in het zo serieuze bedrijfsleven te hebben gewerkt, ben ik weer verder gegaan met wat ik als kind het allerliefste deed: dieren tekenen. En dat heeft mij door mijn burn-out geholpen. Creativiteit geeft mij iedere keer weer de ontspanning die ik nodig heb. Ik hoop dat jij met deze creatieve wereldreis ook ontspanning vindt die jij nodig hebt.



**Ik wens je veel ontspannen en creatief plezier!**

## Wil je meer creatief ontspannen?

Als je meer wil weten over hoe je op een leuke en creatieve manier kan ontspannen, dan kan je op mijn website een gratis creatieve ontspanningssessie aanvragen.

<https://www.dekunstvanontspannen.nl/gratisontspanningssessie>

Zolang de huidige maatregelen van kracht zijn, kan ik je via Skype een aantal tips en ontspanningsoefeningen geven. Indien de maatregelen versoepelen en ik weer mensen mag ontvangen in mijn studio, kunnen we persoonlijke een korte 1-op-1 sessie plannen. Op gepaste afstand met gepaste hygiëne maatregelen uiteraard.

