

Telehealth-vriendelijke mindfulness-oefeningen. Lijst samengesteld door Andrea Gold, PhD, zoals een "Wise Mind acCepts" (een wijze geest accepteert) een vaardigheid tijdens de coronacrisis.

Bijgedragen door:	Naam mindfulness oefening	Beschrijving mindfulness oefening
Andrea Gold, PhD	Zen tellen	Het doel is om als groep van 1 tot 10 tellen (en tel verder na 10 als dit lukt!), terwijl slechts één persoon het woord neemt. Als meer dan een persoon een getal tegelijkertijd noemt, zelfs al zit er een korte pauze tussen, dan wordt er opnieuw vanaf 1 geteld. Variatie: probeer hetzelfde met de letters van het alfabet!
Carol Lozier, LCSW	Tellen en getallen overslaan	Vergelijkbaar met Zen tellen (hierboven) alleen de leider kiest een aantal getallen die niet genoemd mogen worden tijdens het tellen. Ga de cirkel rond of voor online; volg de volgorde van de namen in de chatlist. Als een deelnemer het getal noemt wat niet genoemd mag worden en niet stil blijft, begint de groep opnieuw met tellen. Voorbeeld: de leider zegt "we tellen van 1 tot 30 en slaan de getallen 3, 5 en 7 over". De deelnemers beginnen met tellen... 1, 2, stilte, 4, stilte, 6, stilte, 8, 9, 10 enz. tot aan 30. Variatie: keer de volgorde van de cirkel om als het doel (bijvoorbeeld tot 30 tellen) is behaald en zeg "buzz" in plaats van stil te blijven bij een verboden getal.
Carol Lozier, LCSW	Variatie op "observeren & beschrijven"	Observeer en beschrijf iets in de ruimte. De anderen raden wat jij beschrijft. Observeer en beschrijf je huisdier met wat je ziet, hoort en aanraakt. Beschrijf je veilige plek in je huis of slaapkamer. Observeer en beschrijf een tweeledige afbeelding (bijvoorbeeld de afbeelding waarop zowel een jonge vrouw als een oude vrouw te zien is). Observeer en beschrijf geluiden zoals een mindfulness bel of geluiden van buiten.
Carol Lozier, LCSW	Niet-veroordelend sociale foto's beschrijven	Observeer een afbeelding waarop twee tieners praten fluisteren met een andere tiener op de voorgrond. Beschrijf de afbeelding met niet-veroordelende feiten. (Er zijn veel afbeeldingen te gebruiken of deze vaardigheid te oefenen, niet-veroordelend – interpersoonlijke interacties waarbij wij geneigd zijn om interpretaties/aannames/vooroordelen te hebben).
Alan Fruzzetti, PhD	Relatie mindfulness ("2 waarheden, 1 leugen")	Elke persoon neemt een minuut de tijd om 2 dingen te bedenken die over zichzelf waar zijn en een derde ding dat niet waar is. Elke persoon noemt alle drie de dingen op, en de rest van de groep gebruikt relatie mindfulness (observeren wat we van elkaar weten) om uit te zoeken wat wel en niet waar is. Elke persoon benoemt zijn/haar hypothesen. Variatie: specificer een onderwerp (bijvoorbeeld een plek waar je geweest bent, ondernomen activiteiten, beroemde mensen die je ontmoet hebt, eten dat je lekker vindt).
Alan Fruzzetti, PhD	Relatie mindfulness terwijl de andere persoon een categorie beschrijft	De leider kiest een categorie die een persoon mogelijk wel of niet leuk vindt, en elke persoon beschrijft iets over zichzelf, terwijl de anderen aandacht geven aan die persoon zonder te oordelen (relatie mindfulness). Onderwerpen zijn bijvoorbeeld meest/minst favoriete film, eten, band, land, liedje etc.
Alan Fruzzetti, PhD	Fysieke sensaties opmerken	Vergelijkbaar met een body scan, maar dan gericht op aangename en niet aangename sensaties door het lichaam. Variatie: 1) het ongemak gewoon opmerken en toelaten, 2) allereerst opmerken en daarna verbeteren: rek of verzacht de plek(ken) waar het oncomfortabel/onaangenaam/pijnlijk aanvoelt, 3) gewoon opmerken als een "boer met kiespijn" (merk plekken/lichaamssensatie op die wel aangenaam aanvoelen. Deze laatste optie kan gepaard gaan met een dankbaarheidsoefening.
Alan Fruzzetti, PhD	Muziek mindfulness, met variatie	Zet een afspeellijst aan van ongeveer 5 nummers met een verschillend genre, een ander tempo, met tekst/instrumenteel, oud/nieuw. Variatie: a) merk op/observeer/beschrijf emoties tijdens het nummer, hoe, wanneer en of ze veranderen, ook als een ander nummer start, b) merk op/observeer de associaties die je hebt tijdens het nummer (mensen, plekken, herinneringen etc.), c) tik op de beat mee met je vinger of voet en focus je zoveel mogelijk op de beat (tekst, de melodie, associaties zijn afleidingen van de beat) en merk op hoe dat je vermogen van focus op de beat aantast. Je kan vast nog veel meer variaties bedenken met muziek!



Amy Egolf, MD	Tanden tellen	Tel je tanden en gebruik daarbij alleen je tong. Oriënteer je op mindfulness vaardigheden; niet-oordelend, beschrijvend, eensgezind en effectief. Discussies over observaties/reacties na de oefening bevatten vaak verwijzingen naar: aandacht voor de huidige gedachten en/of emoties, loslaten van het lijden.
Sarah Immerman	Spel je naam met je lichaam	Vraag iedereen om zijn/haar naam met hun lichaam te spellen, op welke manier ze maar willen - met hun armen, vingers, lichaam. Dit is ook geweldig voor een groep met meerdere gezinnen, omdat sommige gezinnen zelfs samenwerken om het doel te bereiken!
Sarah Immerman	Pauze uitrekken	Zet een rustige/kalme YouTube video aan (visueel en met audio), nodig iedereen uit om zijn eigen scherm uit te doen, en iedereen rekt 3 minuten uit.
Sarah Immerman	Beeld jezelf in op een comfortabele plek	Laat iedereen zich inbeelden op een plek die hen troost biedt, stimuleer hen met enkele ideeën en moedig hen aan om op te merken hoe ze worden beïnvloed door deze comfortabele plek in te beelden. (Link naar VERBETER "Beeldspraak" vaardigheid).
Sarah Immerman	De klassieke "jij"	Vraag iedereen de volgende vraag te beantwoorden "wat is iets dat typisch JIJ is wat je hebt gedaan/kocht/gemaakt tijdens de corona crisis?". Dit is een leuke ijsbreker met nieuwe deelnemers en anderen geven elkaar ideeën/inspiratie.
Sarah Immerman	Ik bespioneer	Iemand iets laten beschrijven dat ze op het scherm weergegeven wordt (iedereen heeft de galerijweergave). Anderen raden, en wie het goed raadt, is vervolgens aan de beurt om iets te beschrijven dat ze op het scherm zien.
Nicole Celentano, PsyD	Samoerai & de vlieg (video)	https://theglobalcenterforspiritualawakening.com/mindfulness-samurai-video
Liz Burrows, LMHC	Picknicken	Elke persoon - in een volgorde die de leider aan het begin van mindfulness vaststelt - zegt: "Ik ga picknicken en ik neem mee _____ - noemt iets dat begint met een A. De volgende persoon zegt: "Ik ga picknicken en ik neem mee _____ - wat de eerste persoon zei EN _____ - iets dat begint met B. Enzovoort - elk van de voorgaande items herhalend). Dit kan ook worden gewijzigd in "Ik ga naar het strand" of "Ik ga op vakantie" of "Ik ga naar een BBQ" - wat je hart je begeert. Variatie: "Ik ben op het strand en ik zie/hoor/ruik/proef/voel _____. Wees creatief!
Liz Burrows, LMHC from Michelle Dodge	Rijmen	De ene persoon begint met een woord en de volgende zegt een woord dat ofwel rijmt op het eerste woord OF een zin/uitdrukking vormt. Bijvoorbeeld: als het eerste woord "gras" is, kan de volgende persoon "klas" of "vlas" rijmen of ze kunnen "groen" zeggen om de uitdrukking "groen gras" te maken. Als de persoon "groen" koos, zou de volgende persoon "kampioen" of "oen" kunnen zeggen. WAARSCHUWING: Je zult dit waarschijnlijk een paar keer moeten uitleggen en dan zullen mensen nog steeds fouten maken - wat de perfecte gelegenheid biedt om te oefenen met niet-oordelen.
Liz Burrows, LMHC	Gedichten, muziek etc. observeren	Een gedicht lezen of naar een lied luisteren en gedachten/emoties/reacties observeren. (De woorden kunnen ook gedeeld worden via Scherm Delen).
Liz Burrows, LMHC	Ademhalingsoefening	Alle ademhalingsoefeningen kunnen virtueel worden gedaan, hoewel dit voor mensen doorgaans minder comfortabel is. Maak duidelijk dat mensen hun ogen moeten sluiten of naar beneden moeten kijken. Het is een goede gelegenheid om te oefenen om mindful zijn in ongemakkelijke situaties.
Liz Burrows, LMHC	Tekenen door te luisteren	De leider beschrijft stap voor stap een eenvoudige tekening (bijv. een huis of kat) zonder te zeggen wat het is en elk groepslid probeert dezelfde tekening te maken/te reproduceren. Dit leidt vaak tot een goed gesprek over beleving aangezien de tekeningen er doorgaans anders uit komen te zien. (Ik gebruik dit vaak om het belang van "De feiten controleren" te herhalen).
Liz Burrows, LMHC	Progressief verhaal	Een groepsverhaal maken waarbij elke persoon (in een bepaalde volgorde) een zin toevoegt (d.w.z.: "Er was eens" of "Er was eens een jongen", enz.). Variatie: vertel een verhaal waarbij elke persoon 1 woord zegt (of 3 woorden, enz.).
Megan Gewitz, LCSW	Zeesterademhaling, of 5-vingerademhaling	Terwijl je in- en uitademt, duw je om de beurt vingers omhoog en omlaag. Op de inademing trek je met je rechterwijsvinger de buitenkant van je linker pink omhoog. Op de uitademing, duw de pink naar binnen. Herhaal dit voor de



		volgende vier vingers. Als uw kind ouder is of deze oefening bijzonder leuk vindt, doe dan alle tien de vingers. Merk op hoe je je daarna voelt.
Megan Gewitz, LCSW	Zelf-compassie pauze	Kristen Neff's 3 stappen proces naar zelf compassie https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/12/self-compassion.break_.mp3
Megan Gewitz, LCSW	Mindful eten	Eet iets mindful zoals een rozijn, fruit, chocolade.
Megan Gewitz, LCSW	Mindful luisteren en spreken (koppel oefening)	Ik gebruik graag de 'break-out room' functie van zoom en maak koppels voor de oefening - zorgt voor meer verbinding en ze komen altijd meer verbonden, lachend en gelukkiger terug. Een voorbeeld van een koppel oefening: Een oefening in zowel mindful spreken als luisteren. De persoon die aan het woord is, moet zich bewust zijn van wat hij/zij zegt; of het waar is; en hoe kwetsbaar diegene is. De persoon die luistert, moet oefenen met gewoon luisteren en opmerken hoe het is om iemand de vragen te horen beantwoorden. Partner A stelt een vraag en Partner B beantwoordt deze. Partner A zegt dankjewel en stelt de vraag opnieuw. Dit herhaalt zich totdat de tijd om is (60-90 seconden is goed om mee te beginnen), en wissel dan van rol. Zorg ervoor dat de groep begrijpt dat de ene partner herhaaldelijk moet vragen en de andere herhaaldelijk moet antwoorden - het is geen heen-en-weeroefening. Zodra de timer op is, wisselen ze van rol en stelt Partner B nu dezelfde vraag. Voorbeelden van vragen: 'Wat is iets dat ik misschien niet van je weet?', 'Wat is iets dat jou vreugde brengt?', 'Hoe voelt geluk?', 'Wat brengt je angst?', 'Wat hoop je?', 'Wat is een kwaliteit die je het leuk vindt aan jezelf?'
Megan Gewitz, LCSW	Aangepast geluidsbal	Laat iedereen de naam van de persoon zeggen voordat ze het geluid naar die persoon gooien. Het vertraagt het spel een beetje, maar het eindigt altijd in veel gelach en dwingt mensen uit hun comfortzone te komen.
Megan Gewitz, LCSW	Mindful dansen	Dansen op een vrolijk nummer als met camera's uitgeschakeld zodat deelnemers zich echt vrij en ongeremd kunnen voelen.
Megan Gewitz, LCSW	Stoel yoga	Cliënten melden altijd dat ze zich meer wakker, aanwezig en in het algemeen beter voelen nadat ze hun lichaam zelfs maar 5 minuten hebben bewogen. Sommige houdingen en cues worden beschreven in een apart tabblad in dit werkboek.
Barbara Pane	Duik reflex (TIP vaardigheid – temperatuur)	Veel gemakkelijker dan oefenen in een live groep. Laat mensen voorbereiden door ze een kom water en een handdoek te laten pakken. Iedereen zit waarschijnlijk al in het zweet en zonder make-up dus minder is er minder weerstand :)
Carole Lozier, LCSW	Items raden	Observeer en beschrijf iets in de kamer en laat anderen raden wat het object is.
Hailey Goldenberg, MSW	Laat zien en vertel	Kies iets wat je ziet. Beschrijf het aan de groep. Vertel wat je maar wilt over erover. Variaties is afhankelijk van de module, kunnen gericht zijn op het observeren/beschrijven of de emotie die bij je opkomt over.
Hailey Goldenberg, MSW	Stil observeren van je omgeving	Bekijk je omgeving en neem uiteindelijk genoegen met iets om je op te concentreren. Observeer het item en merk op wat er in je opkomt. Deel in de groep de ervaringen. Ik ontdekte dat deze goed werkte bij het verkopen van de wat/hoe week 1 van mindfulness. Doorgaans bevindt de cliënt zich in een super vertrouwde omgeving waarin bijna dagelijks iets te vinden is gedachteloos gepasseerd wordt. Neem die metafoor zoals je wilt. Het levert interessante discussies op.
Hailey Goldenberg, MSW	Dankbaarheidslijst	Schrijf in stilte 5 dingen op waar je dankbaar voor bent. <i>"Dit ging een stuk beter dan ik had voorspeld en paste echt bij het huidige klimaat. Ik was erg nerveus dat dit averechts zou werken en ik veel blanco pagina's zou krijgen, maar het tegenovergestelde gebeurde - ik was echt aangenaam verrast door het vermogen van de deelnemers om na te denken en positieve punten te bedenken."</i>



Helpende tips voor Telehealth vriendelijke oefeningen

Laat de deelnemers voordat de groep begint weten welke materialen ze nodig hebben voor de mindfulness (bijv. pen/papier).

Als de mindfulness-activiteit een toegewezen volgorde vereist, moet de leider de volgorde bepalen voordat de mindfulness begint. Dit kan gedaan worden door de volgorde op het "Zoom whiteboard" (of een ander softwaremiddel) te schrijven. Een oefenronde kan ook nuttig zijn!

Herinner de deelnemers aan de algemene regels van mindfulness voordat ze aan een oefening beginnen (waar moeten de ogen op gericht zijn? Herhaal nogmaals dat het doel is om te focussen, in het huidige moment te zijn, niet-oordelend - ongeacht de uitkomst van de activiteit, enz.).

Zoomtips: je kunt meerdere whiteboards "toevoegen" door rechtsonder op het "+" teken te klikken. Je kan dan bladeren door de whiteboards. Bewaar deze ook.

Stoel yoga – van Megan Gewitz, LSCW

Naam	Instructie	Naam	Instructie
Zittende berg	Zit rechtop in de stoel Voeten op heupbreedte afstand Laat de armen langs de zijkanten hangen	Voorwaartse vouw	Voeten op heupbreedte afstand Grijp tegenovergestelde ellebogen Laat het hoofd zwaar hangen
Zittende kat & koe	<i>Uitademen-Kat</i> Kin naar de borst Ruggengraat recht <i>Adem in - Koe</i> Kijk omhoog Schouders spreiden, open de borst	Been stretch	Strek een been voor je uit Buig en wijs met je tenen Rol/draai je enkel Herhaal andere been
Halve maan	Grijp de linker pols met de rechterhand boven het hoofd Duw heupen naar links Trek armen naar rechts Voel rek langs de zijkant van het lichaam Herhaal aan de andere kant	Zittende draai	Voeten op heupbreedte Rechterhand rechter heup, linkerhand rechterknie Ruggengraat rechten Draai naar rechts Draai terug naar het midden en laat los Doe hetzelfde aan de andere kant
Neck zijkant stretch	Plaats de rechterhand bovenop het hoofd bij het linker oor Druk voorzichtig het hoofd naar de rechterschouder Voel de rek langs de linkerkant van de nek Herhaal aan de andere kant	Zittende Savasana/ Lijkhouding	Zit comfortabel in de stoel Laat alle spierspanning los Sluit de ogen Concentreer je op de adem Merk sensaties in het lichaam op
Nek stretch	Rol je nek vriendelijk in cirkels		Laat het lichaam ontspannen en rusten voordat wordt opgestaan.

