



**FIJN IN
JE BREIN!**

**HANDOUT
SHAKE IT OFF**

SEPTEMBER 2026

**LAAT KINDEREN EN JONGEREN
IETS OPSCHRIJVEN OF TEKENEN
OP POST-ITS. DIT KAN IETS ZIJN
WAAR ZE ZICH SOMS ZORGEN
OVER MAKEN, IETS DAT NIET LEUK
IS OF ONZEKER OVER ZIJN. ZE
PLAKKEN DEZE BRIEFJES OP HUN
LICHAAM.**

**ZET MUZIEK OP EN LAAT IEDEREEN
BEWEGEN: SPRINGEN, DANSEN EN
SHAKEN. ZO SCHUDDEN ZE HUN
ZORGEN LETTERLIJK VAN ZICH AF.
VERZAMEL DAARNA DE BRIEFJES
EN BESPREEK ER EEN PAAR SAMEN.
PRAAT OVER WAT HELPT ALS JE JE
ZO VOELT EN HOE JE HIERMEE OM
KUNT GAAN.**

**DOOR ZORGEN LOS TE LATEN EN STIL
TE STAAN BIJ POSITIEVE DINGEN,
VOELEN JONGEREN ZICH BETER. ZE
MERKEN DAT ZE NIET ALLEEN ZIJN EN
BOUWEN AAN HUN ZELFVERTROUWEN
EN MENTAAL WELZIJN.**

