

**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.**

