

H O C U S

RECEPTEN VOOR CONCENTRATIE



FOCUS



Koninklijke Academie voor  
Schone Kunsten Antwerpen

Collectief  
Aandacht



AP HOGESCHOOL  
ANTWERPEN

EDUCATIEVE  
MASTER  
BEELDENDE  
KUNSTEN



# I N H O U D

COLLECTIEF AANDACHT	4
ONZE BLIK OP AANDACHT	5
HOCUS FOCUS WAT?	6
HET LEEFT!	8
EN TOEN WAREN ER DRIE	10
VERBEELDING	12
MEDITATIE	14
ZINTUIGEN	16
TOVERTIPS	18
TERUG NAAR DE BRON	19

# COLLECTIEF AANDACHT

Wij, Collectief Aandacht, zijn met z'n vijven samengekomen in de Educatieve Master Beeldende Kunsten aan de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten in Antwerpen (2024–2025).

We delen een fascinatie voor aandacht, een thema dat zowel persoonlijk als pedagogisch resoneert. Met onze kaartenreeks Hocus Focus proberen wij een positieve invloed te brengen in een wereld vol afleiding.

Ons collectief bestaat uit Ismaël Iken, muzikant en filmmaker; Cecilia Braeckman, grafisch vormgever en illustrator; Simon Patoor, regisseur en programmator; Lana Van Goethem, graficus en illustrator; Romy Streep, beeldhouwer en keramiste. Wij geven les aan kinderen, jongeren en volwassenen verspreid over academies en middelbare scholen.

## Spotlight

Wat houdt aandacht precies in? Hoe kun je dit abstract begrip op een heldere manier verwoorden? En is er een verschil met concentratie? Aandacht is een vorm van selecteren en centreren. Het is gericht bezig zijn met hetgeen dat voor je ligt. Je kunt het zien als een spotlight, een selectieve lichtbron die je maar op één punt tegelijk kunt richten. Het volhouden van aandacht noemen we concentratie.

## Multitasking

We kennen allemaal het begrip multitasking. We denken dat we er allemaal kampioenen in zijn, maar eigenlijk heeft het een negatieve invloed op onze productiviteit, en zelfs op ons algemeen welzijn. Tijdens het multitasken zijn we namelijk constant onze spotlight aan het verleggen. Het vergt veel rekenkracht voor onze hersenen om van taak te wisselen. In de psychologie spreekt men van task switching. Als we dit voortdurend doen, geraken we veel sneller vermoeid, en kunnen we zelfs verward of onverschillig worden over wat nu echt belangrijk voor ons is.

## Afleiding

Onze aandacht kan heel vluchtig zijn. We zijn extreem vatbaar voor nieuwe prikkels. Dit zijn stoorzenders die constant schreeuwen om onze aandacht.

# ONZE BLIK OP AANDACHT

Reclames, apps zoals TikTok en Instagram, maar ook pakkende krantenkoppen. Ze zijn allemaal ontworpen om ons zo hard mogelijk af te leiden, en onze aandacht zo lang mogelijk bij hen te houden.

Hoewel we afleidingen zien als tegenspelers van onze concentratie, kunnen ze ons ook helpen. Als mensen zijn we namelijk instinctief op zoek naar nieuwe prikkels. Denk bijvoorbeeld aan het verkeer. We raken afgeleid door plotse voetgangers en fietsers die oversteken en kunnen daardoor veilig en op tijd remmen. Het is belangrijk om ons bewust te zijn van onze reactie op nieuwe prikkels, zeker in een tijd waarin technologie wordt ontworpen om deze menselijke zwakke plek uit te buiten. Als collectief zijn wij ervan overtuigd dat een dergelijk bewustzijn de eerste, en misschien zelfs de belangrijkste stap is richting een meer aandachtige wereld.

# HOCUS FOCUS WAT?

## Doel

Met Hocus Focus willen we bijdragen aan een aandachtige start van de lesmomenten binnen kunsteducatie. Ons doel is om docenten praktische handvaten te bieden waarmee ze samen met hun leerlingen op een bewuste en betrokken manier kunnen beginnen aan een beeldende les.

## Voor wie

Deze oefeningen zijn bedoeld voor leerkrachten in de kunsteducatie die met kinderen of jongeren werken. Ze zijn flexibel inzetbaar in verschillende kunstdisciplines en vragen geen uitgebreide voorkennis of voorbereiding. We proberen de meeste oefeningen laagdrempelig te houden, maar geven wel opties ter verdieping. Aangezien de context van elke klasgroep anders is, hebben we ervoor gekozen om geen leeftijd te vermelden op onze kaarten. Een specifieke groep jongeren zou bijvoorbeeld meer baat kunnen hebben bij een laagdrempelige oefening, dan een ervaren groep kinderen.

## Waarom

In een context waarin leerlingen van verschillende leeftijden vaak een drukke dag hebben, is het niet vanzelfsprekend om onmiddellijk met concentratie en focus aan een artistiek proces te beginnen. Aandachtigheid is een voorwaarde voor leren, creëren en verbinden. Met deze oefeningen willen we helpen om dat moment van overgang bewust te maken.

Van je smartphone tot advertenties in het straatbeeld: afleiding kent ontelbare vormen en is altijd en overal aanwezig. Ook zien we dit weerspiegeld in het onderwijs. Steeds vaker merken we dat leerlingen moeite hebben om zich langdurig te concentreren.

## Conclusie

Zo groeide het idee van Hocus Focus, onze kaartenreeks voor docenten. Dit magazine en de bijhorende kaartenreeks zijn het resultaat van ons collectieve proces. Het is geen vaststaand model, maar eerder een uitnodiging tot experiment, vertraging en verdieping. We hopen dat dit materiaal andere docenten inspireert om hun eigen manier van lesgeven met aandacht vorm te geven. Afgestemd op hun praktijk, hun groep en hun intuïtie.

## Onderzoeksmethode

We zijn vertrokken vanuit onze gedeelde ervaring als studenten en lesgevers in opleiding. Door middel van gesprekken, observaties in de klaspraktijk en het uitwisselen van referenties en inspiratiebronnen hebben we samen onderzocht hoe aandacht kan ontstaan en begeleid worden. Vanuit die gezamenlijke zoektocht groeide het idee om fiches met laagdrempelige opdrachten a.d.h.v. instructies te ontwikkelen, onderverdeeld in drie categorieën: Verbeelding, Zintuigen en Meditatie. Deze oefeningen hebben we uitgetest op onze leerlingen om zo op de valkuilen te anticiperen en de nodige aanpassingen te kunnen maken.



# HET LEEFT!

Tijdens de ontwikkeling van Hocus Focus zijn we met onze oefeningen actief aan de slag gegaan in het leslokaal. Door deze in de praktijk te testen met onze leerlingen en medestudenten konden we ontdekken waar valkuilen zaten en waar bijsturing nodig was. Ook gingen we in dialoog met collega's over hun ervaringen rond aandacht en focus tijdens de les. Daaruit bleek dat vooral de overgangen tussen activiteiten of lesmomenten vaak moeizaam verlopen.

## Wat viel op?

- **Na schooltijd instromen:**  
Leerlingen die rechtstreeks uit school naar het DKO-atelier komen, vinden moeilijk hun focus.
- **Verspreide aankomsttijden:**  
De klas stroomt geleidelijk vol, waardoor het groepsgevoel ontbreekt en samenhang moeilijk te creëren is.
- **Behoeftte aan afwisseling:**  
Leerlingen hebben nood aan korte, frisse opdrachten die even iets anders vragen en nadien kunnen doorwerken.
- **Te snelle uitvoering:**  
Vooral jongeren willen opdrachten snel afronden, waardoor verdieping en afwerking soms uitblijven.

## Wat bestaat er al?

In ons onderzoek kwamen we uit bij bestaande methodes en inspiratiebronnen. We bekeken een aantal check-ins en opwarmingsoefeningen van pedagogen in onze omgeving, maar ook van uiteenlopende kunstenaars. We knoopten een gesprek aan met Lieven Vercauteren, leerkracht en psycholoog. Hij verrijkte ons met de website [calminder.eu](http://calminder.eu), een project waaraan hij heeft meegewerkt. Ook benoemde hij gerelateerde projecten zoals *Schildpadtijd* van Gritta Maes, en *Mindful at School: Mindfulness exercises with kids* van Irma Smegen. Deze bronnen hielpen ons enorm om onze verzameling oefeningen te vervolledigen.

Daarnaast doken we in de wereld van kaartspellen, educatief én recreatief om te leren hoe informatie vorm krijgt op kaarten: hoe ze opgebouwd zijn, hoe spelregels worden uitgelegd en hoe ze er esthetisch uitzien. Deze inzichten vormden mee de basis voor de ontwikkeling van onze eigen kaartenreeks.

# EN TOEN WAREN ER DRIE

## Over de oefeningen

We hebben niet alle oefeningen van Hocus Focus volledig zelf bedacht. Sommige zijn namelijk gebaseerd op bestaande werkvormen, anderen zijn geïnspireerd door kunstenaars. Bij het neerschrijven en het verzamelen van de oefeningen, hebben we beslist om ze op te delen in drie categorieën: Verbeelding, Zintuigen en Meditatie. Elke categorie benadert aandacht op een andere manier. Spelenderwijs, via het lichaam of vanuit vertraging. Zo kan elke leerkracht kiezen wat past bij het moment, de groep en de eigen stijl.

Daarnaast kozen we bewust voor oefeningen die weinig materiaal vereisen en die zowel in kleine als in grote groepen inzetbaar zijn. Zo blijven ze eenvoudig en flexibel toepasbaar in uiteenlopende lescontexten. Leerkrachten kunnen op die manier gemakkelijk inspelen op wat het moment, de groep of hun eigen stijl vraagt.



# VERBEELDING

Verbeelding is de motor van creativiteit. Het is het vermogen om te dagdromen, te spelen met mogelijkheden en beelden te scheppen die (nog) niet bestaan. In deze oefeningen nodigen we leerlingen uit om het alledaagse te herontdekken, en om hun innerlijke wereld tot leven te brengen.

## VORMEN OP DE MUUR

Tijd: 5 – 10 minuten

Materiaal: /

1. Kijk samen met de leerlingen naar de muur. Kies een leeg stuk van de muur. Welke lijnen zie je? Welke patronen? Zijn er vormen die je aan andere dingen doen denken? Laat de leerlingen spreken. Herhaal wat ze zeggen.
2. Probeer personages te maken van de vormen en lijnen die je ziet. Creëer met deze personages een verhaal. Wat willen deze personages? Waar willen ze naartoe gaan? Waarom? Ga mee met de ideeën van de leerlingen.
3. Om af te sluiten, kun je samen met de leerlingen een titel bedenken voor het tafereel.

## TIPS

- Ga meteen mee met de eerste ideeën van de leerlingen. Probeer niet te veel interpretaties aan bod te laten komen. Dit kan afleidend werken.
- Je kunt ook het plafond en de vloer gebruiken. Hoe verhouden de personages op de muur zich tegenover het plafond of de grond? Willen ze ernaartoe klimmen?
- Komt er niet meteen inspiratie? Kom zelf met een interpretatie, of laat de leerlingen met stoepkrijt vormen aanduiden op de muur.

# MEDITATIE

Meditatie helpt om de aandacht te centreren. Je bewust worden van het hier en nu. Ademen. Alles mag heel even op pauze. Deze oefeningen brengen rust in het hoofd en ruimte in de les. Geen ingewikkelde houdingen of grote woorden, wel eenvoudige manieren om aanwezig te zijn. Want als het stil wordt vanbinnen, hoor je vaak beter wat er echt speelt.

## EEN BLAD VULLEN

Tijd: 5 – 15 minuten

Materiaal: tekenmateriaal en A5-papier

1. Verzamel rond een tafel met allerlei tekenmateriaal en voor elke leerling één A5-papier.
2. Vraag aan de leerlingen om het A5-blad te vullen. Doe zelf mee met de opdracht. Ze zijn vrij op welke manier ze dit vullen, zolang het hele blad vol komt te staan.
3. Wacht tot de laatste leerling het blad heeft gevuld.

## TIPS

- Sluit af met een kort reflectiegesprek. Vertel eventueel zelf wat je voelde of dacht tijdens het tekenen.
- Doet de klas enthousiast mee? Probeer de oefening dan eens op A4-formaat.
- Als vervolg van deze oefening kan je de klas aankleden met muren, vloeren en meubels vol patronen.

# ZINTUIGEN

We leren de wereld kennen met ons hele lichaam. Via horen, zien, ruiken, voelen en proeven staan we voortdurend in verbinding met onze omgeving. In deze reeks oefeningen zetten we de zintuigen bewust centraal. Door aandachtig waar te nemen, vertraagt de leerling en ontstaat er ruimte voor een diepere aanwezigheid in het moment. De leerling staat stil bij de subtiele lagen van ervaring die vaak onopgemerkt blijven.

## KUKJE IN DE KLAS

Tijd: 10 - 15 minuten

Materiaal: potlood en A6-papier

1. Geef elke leerling een klein kaartje. De leerlingen lopen rond in de klas en tekenen iets dat ze in de ruimte zien. De leerlingen laten de tekening niet zien aan elkaar.
2. Verzamel alle kaartjes en herverdeel ze onder de leerlingen. Vraag de leerlingen om op zoek te gaan naar het getekende voorwerp en om de tekening erbij te leggen.
3. Laat alle leerlingen samenkomen rond een tafel. Wandel door de klas en bespreek enkele tekeningen. Zouden sommige tekeningen op een andere plaats kunnen liggen? Welke gelijkwaardige vormen vind je terug in de klas?

## TIPS

- Snel klaar? Geef die leerlingen alvast tekeningen om te zoeken.
- Combineer deze oefening met "Vlekken Schilderen". De leerlingen gaan in elkaars werk op zoek naar vormen.
- Ideaal als kennismakingsactiviteit: laat leerlingen hun naam achterop schrijven om ze te koppelen aan het beeld.

# TOVERTIPS

## BIJ HET GEBRUIK VAN HOCUS FOCUS

- Niemand kent jouw klasgroep zoals jij die kent. Pas de oefeningen aan via onze tips op de kaarten of geef je eigen draai eraan.
- Veel oefeningen kunnen elkaar opvolgen vanwege de korte maar krachtige instructies. Naarmate de soort concentratie die je wilt bevorderen als leerkracht kan een combinatie van ademen en tekenen bijvoorbeeld voordelig zijn.
- Herhaal, herhaal, herhaal. Concentratie kun je vergelijken met fitness. Je zult geen resultaten zien als je maar een keer per maand gaat, dus probeer die concentratiespier van jouw leerlingen regelmatig te trainen.
- Oefen de kaartenreeks eerst op kinderen en jongeren uit jouw cirkel, of op jezelf. Voel hoe je eigen aandacht en concentratie eraan toe is.
- De kaarten zijn groot genoeg om te presenteren vooraan in de klas.



Ben je nieuwsgierig naar onze tool en wil je zelf met Hocus Focus starten? Scan de QR-code!

# TERUG NAAR DE BRON

## Literatuur

- Ellcock, S., & Nishi, S. (2020). Ways of tuning your senses.
- Harri, J. (2022). De aandacht verloren.
- Maes, G. (2022). Schildpadtijd.
- Masschelein, J., & Simons, M. (2013). Het atelier als autonome pedagogische plek.
- Smegen, I. (2019). Mindfull at school: Mindfulness exercises with kids.

## Media

- Calminder. (z.d.). Oefeningen voor rust en focus bij kinderen. Calminder. Geraadpleegd op 29 april 2025, van <https://www.calminder.eu>
- Gezond Leven. (z.d.). Check-ins met jongeren. Geraadpleegd op 2 maart 2025, van <https://www.gezondleven.be/happysnacks/checkin>

- Klasse. (z.d.). Concentratieoefeningen voor kinderen. Geraadpleegd op 2 maart 2025, van <https://www.klasse.be/49252/relaxtie-ontspanning-klas-rust-concentratie/>
- De Podcast Psycholoog. (2020). Aandacht en concentratie [Podcast-aflevering]. Geraadpleegd van <https://www.podcastpsycholoog.nl>
- Mindfulness.nl. (z.d.). Mindfulness – Informatie en oefeningen. Geraadpleegd op 29 april 2025, van <https://www.mindfulness.nl>

## Kunstenaars & werken

- Abramović, M. (2008). Counting the rice. [Performance].
- Turrell, J. (2001). Skyspace / The weather project [Installatie].
- Viola, B. (1995). The greeting [Videowerk].
- Wurm, E. (1997). One minute sculpture [Performance/sculptuur].
- De Keersmaker, A.-T. (2016). Slow Walk [Performance].



## C o l o f o n

**H o c u s F o c u s**  
door Collectief Aandacht

### **Dank aan**

Onze medestudenten van Collectief O,  
Collectief Hush  
Onze docenten, Lore Suls, Kristof Van  
Gestel, Lieven Vercauteren, Indra Wolfaert,  
Githa Kockaerts, Ludovik Colpaert.  
Collega's Charissa Plasmans, Nienke Van  
Paridon.  
Academies van Borsbeek en Merksem

### **Tekst**

Ismaël Iken, Simon Patoor, Romy Streep

### **Lay-out**

Lana Van Goethem, Cecilia Braeckman