

Werkboek

Training Samen tegen Stress

Les 1: Wat is stress?

Stress is een ander woord voor spanning. Stress is een reactie van je lichaam.

In deze cursus praten we over stress. We vertellen wat stress doet met je lichaam en met je gevoel, je gedrag en wat je denkt.

Ook praten we over wat je kan doen als je stress hebt. We doen oefeningen om te ontspannen en geven tips over wat helpt bij stress.

Welke stress is normaal? Welke stress niet?

Je hebt goede stress en vervelende stress. Iedereen heeft wel eens stress, en stress is ook niet altijd slecht voor je. Soms helpt stress je, bijvoorbeeld als je een examen moet maken.

Er zijn dus verschillende soorten stress:

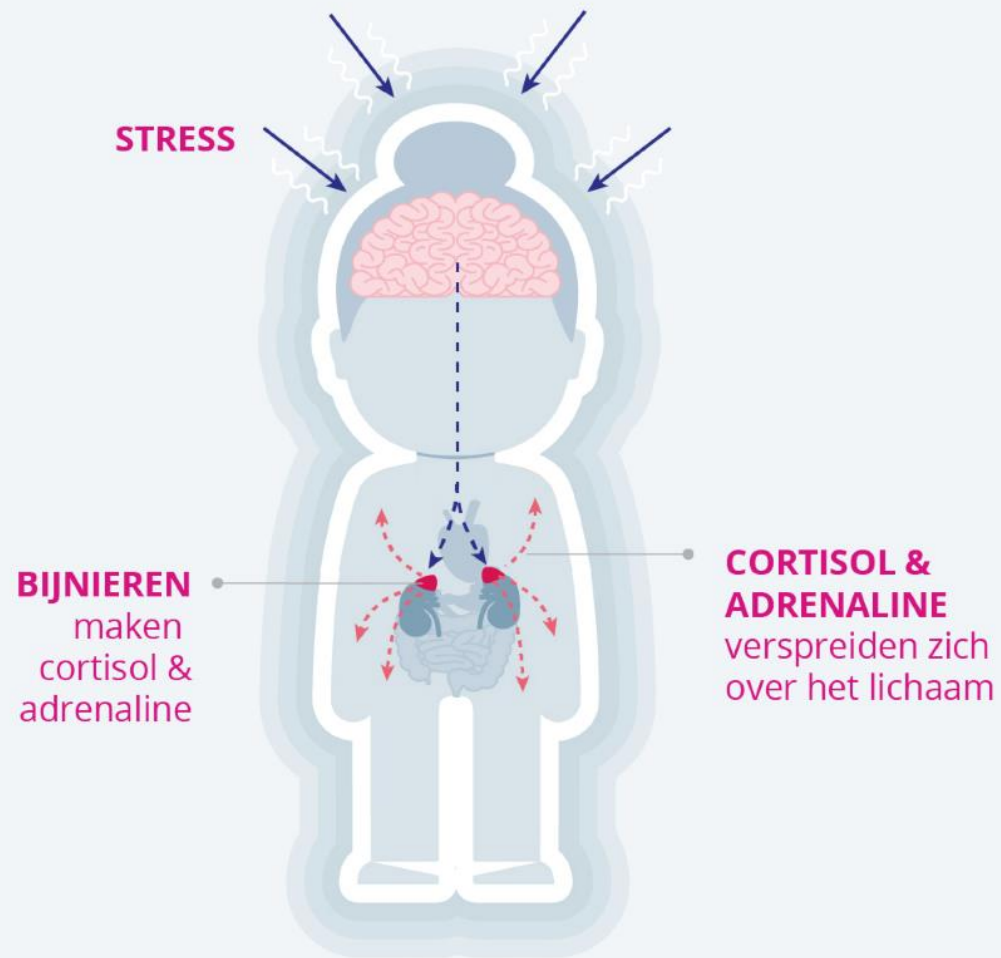
- 1 **Normale stress.** Een beetje stress die je zelfs kan helpen, om bijvoorbeeld een sollicitatie beter te doen.
- 2 **Stress die een tijdje duurt,** maar die geen echt probleem is. Bijvoorbeeld als je gaat verhuizen. Of misschien als iemand dood gaat.
3. **Stress die heel lang duurt.** Bijvoorbeeld als je problemen hebt met geld. Of in je relatie. Deze stress is ongezond. Je voelt je er vervelend door.

Bij stress die heel lang duurt weet je vaak niet meer wat je moet doen, je lichaam en hoofd werken dan niet meer mee.

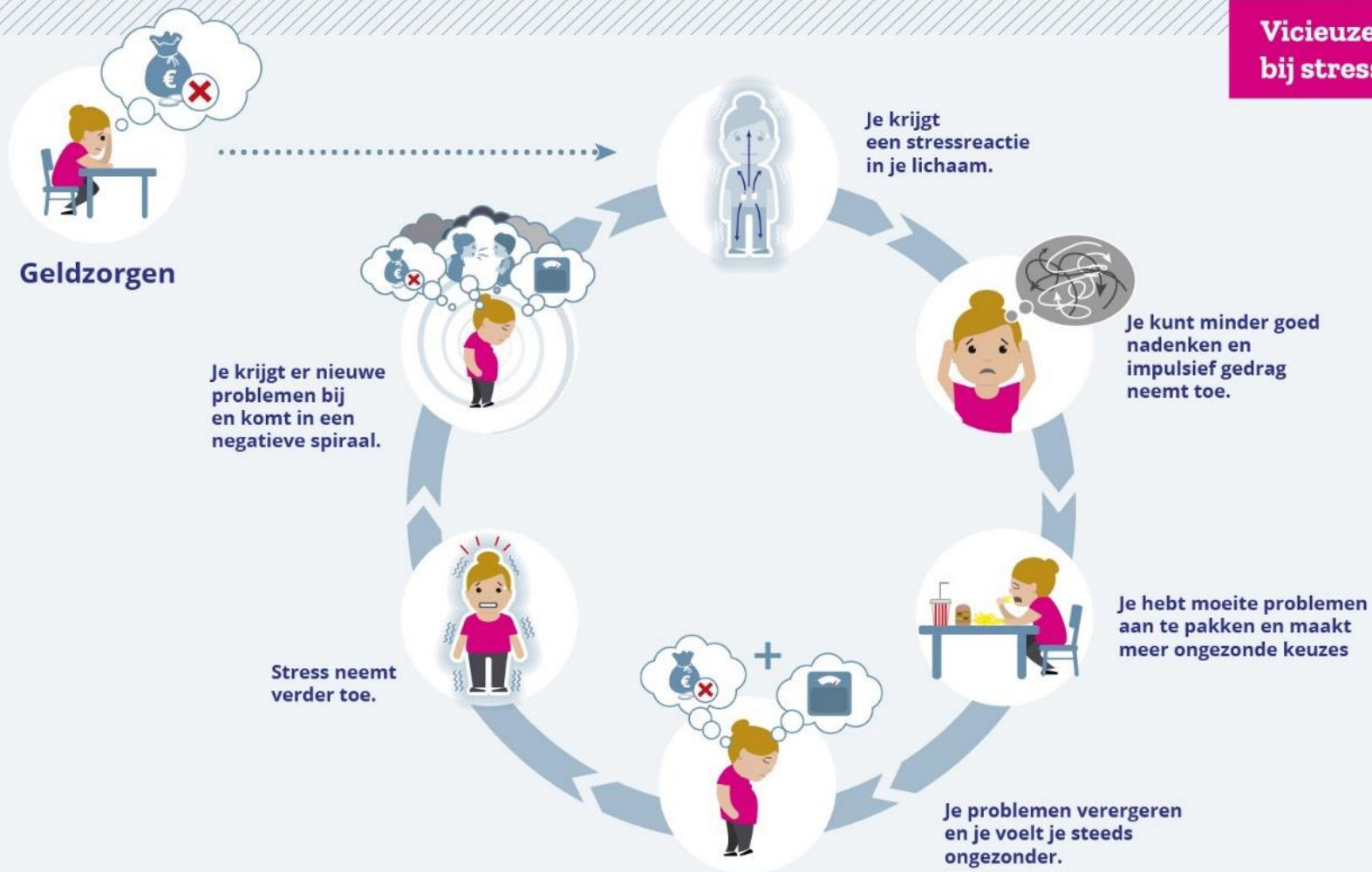
Door te praten over hoe stress werkt, samen oefeningen te doen en goed voor jezelf te zorgen kan de stress minder worden.

Soms heb je van iemand anders hulp nodig om samen de oorzaken van stress aan te pakken.

Wat gebeurt er in het lichaam bij stress



Vicieuze cirkel bij stress



Wat kan je doen bij stress?

Wat je zelf kan doen



Goed voor jezelf zorgen



Leuke dingen doen



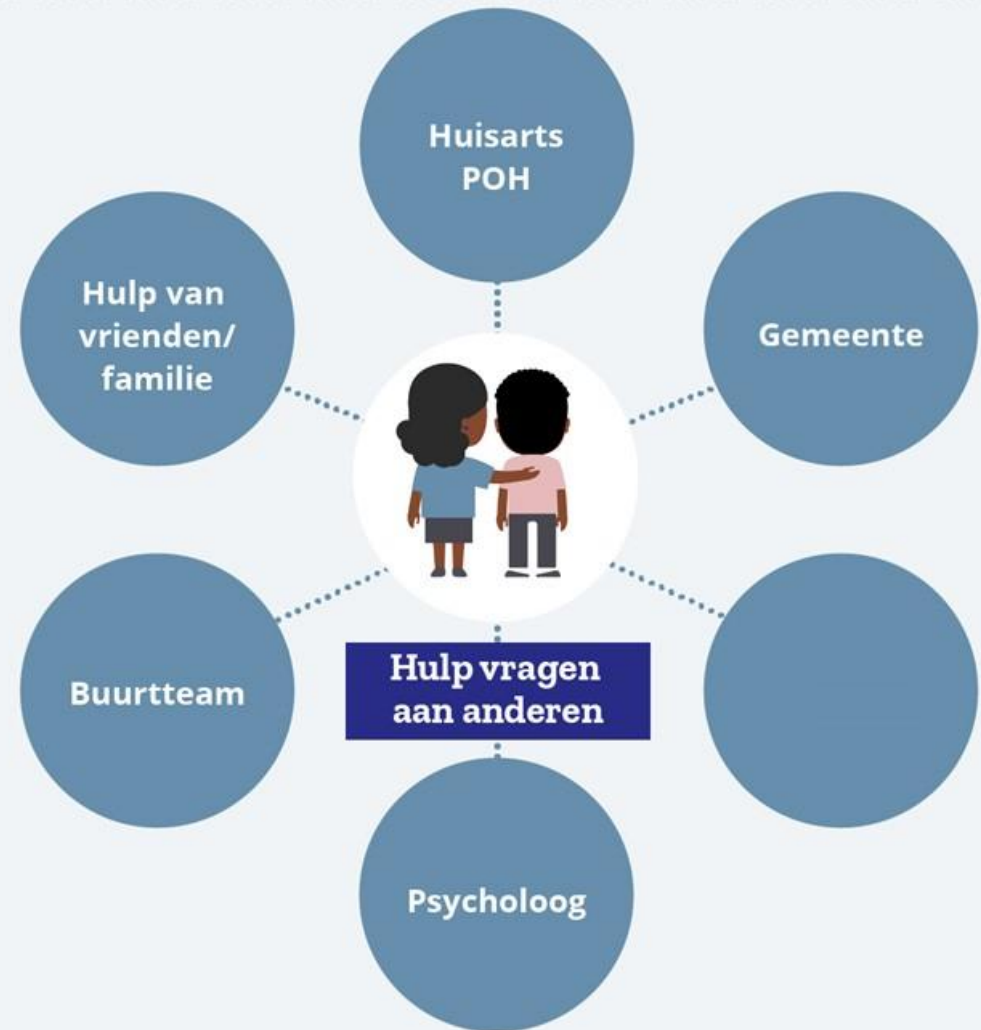
Ademhalingsoefeningen



Een cursus volgen



(Vrijwilligers)werk doen



Thuis oefenen

Er is geen pil tegen stress die je kunt halen bij de dokter. Je bent zelf het medicijn.

Het beste medicijn voor stress is de oorzaken van stress (samen) aanpakken en goed voor jezelf zorgen.

Dat is best moeilijk. Deze cursus is al een goede eerste stap.

We gaan het hebben over hoe je voor jezelf kunt zorgen, dat is voor iedereen anders.

Tijdens de les hebben we een oefening gedaan. De oefeningen kunnen helpen om de stress iets minder te maken.

Je neemt de tijd om je adem en je lichaam te voelen. Je kijkt naar jezelf als een film.

Zo neem je even een moment voor jezelf. Wat voel je? Soms is dat neutraal, soms positief of negatief. Alles wat je voelt is goed.

Probeer deze week nog eens de oefening te doen en naar de opname te luisteren.

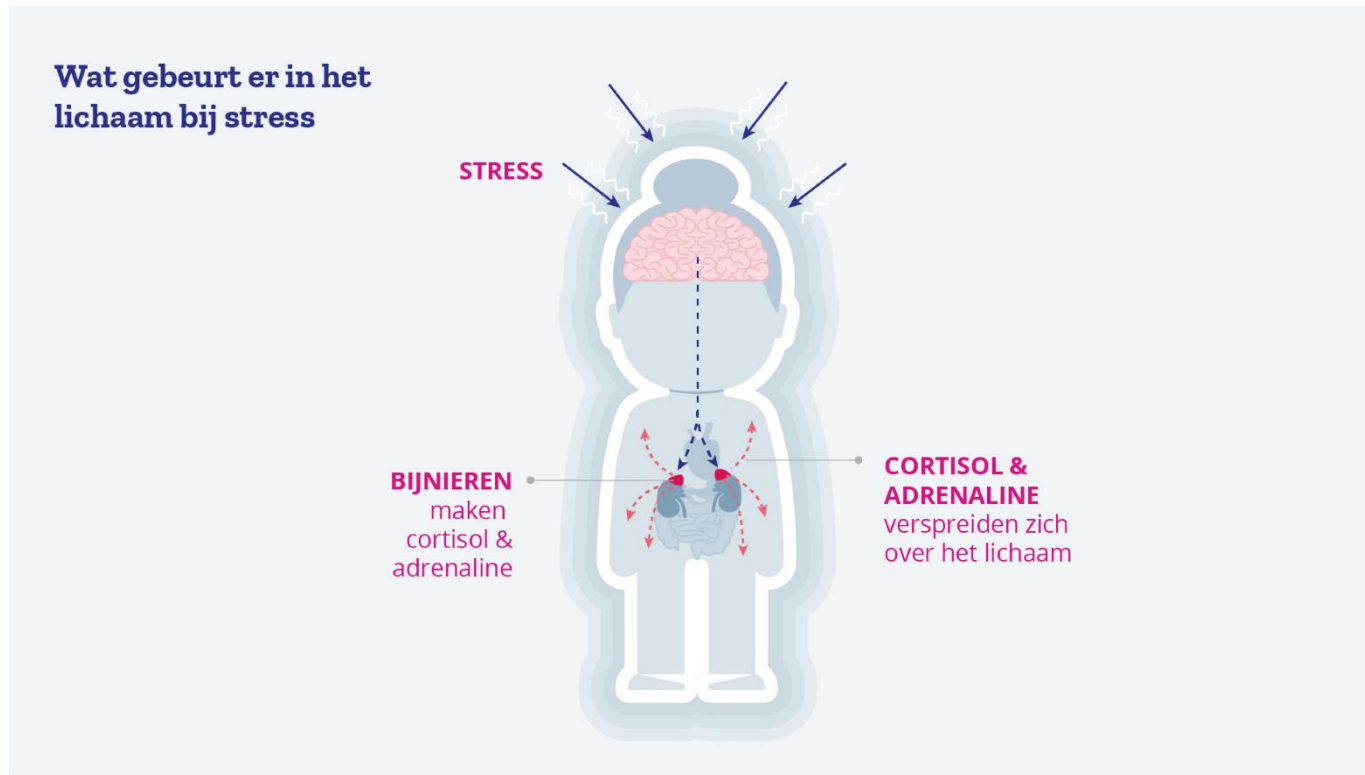
Op de volgende bladzijde staan tips voor bij de oefeningen.

Huiswerk

Kijk of je voor de volgende les kunt voelen wanneer de stress omhoog gaat en wanneer naar beneden.

Les 2

Wat doet je lichaam bij stress?



Bij stress maken je bijniereen een paar stoffen: adrenaline en cortisol.
De adrenaline en cortisol komen in je bloed.

Adrenaline maakt je lichaam klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Alsof er een leeuw voor je staat.
Dan doet je lichaam veel, bijvoorbeeld:

- Je hart gaat sneller slaan
- Je ademt sneller
- Je bloeddruk gaat omhoog
- Je krijgt kramp in je spieren
- Je krijgt pijn in je maag.

Wat voel jij in je lichaam bij stress?

Lichamelijke signalen van stress



Wat gebeurt er in het lichaam bij stress?

Adrenaline en cortisol zorgen ervoor dat we van alles gaan voelen.

Je kunt klachten krijgen in je lichaam. Bij langdurige stress kun je ook ziek worden van stress. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van je hart en vaten.

Het is niet zo dat je door stress altijd ziek wordt.

Veel mensen hebben geen klachten van stress.

Als de stress weer naar beneden gaat nemen de klachten af en kun je vaak ook weer helemaal beter worden.

Oefenen met de bodyscan

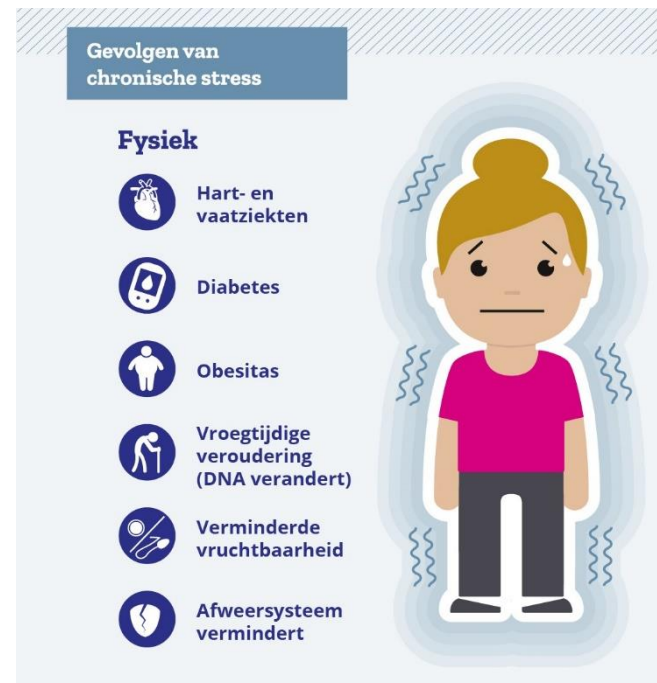
Met de bodyscan kun je oefenen om je lichaam te voelen. Voor sommige mensen helpt het om de stresshormonen te verlagen. Dat komt omdat je even een moment voor jezelf neemt. Door je ademhaling te voelen help je je lichaam om de stress-stofjes in je bloed lager te maken.

Op de volgende bladzijde staan tips voor bij de oefeningen.

Huiswerk

Probeer komende week de oefening te doen, of denk na over hoe je op een andere manier goed voor je lichaam kunt zorgen.

Zijn er nog andere dingen die jou helpen om de stress naar beneden te krijgen?



Tips voor bij de oefeningen

1. Doe deze oefening elke keer alsof die helemaal nieuw is.

Je zal deze oefeningen vaker gaan doen.

Het leukste is om te doen alsof je deze oefening nog nooit hebt gedaan: dat je andere keren dat je deze oefening deed gewoon vergeet.

2. Prettige en niet-prettige dingen

Als je in jezelf kijkt kan je prettige dingen in je hoofd of in je lichaam tegenkomen. Je hebt bijvoorbeeld een fijne gedachte of je voelt dat je lekker warm bent.

Of je kunt iets tegenkomen dat je niet zo prettig vindt.

Bijvoorbeeld een gedachte of gevoel die je liever niet hebt. Of pijn in je lichaam.

Je kan ook nog iets tegenkomen waarbij je niet weet of het prettig of niet prettig is.

3. Dit is wat er nu is

In deze cursus leren we om te kijken naar het hier en nu. We kijken alleen maar en zeggen: dit is wat er nu is.

Dat zijn we niet gewend: meestal zeggen we wel 'dit is goed, en dit is fout', of we proberen meteen een oplossing te bedenken. Maar in deze cursus oefenen we om te zeggen: 'Dit is wat er nu is.'

Soms zijn we best streng, we willen het ene wel en het andere niet. Maar nu leren we om vriendelijk te zijn tegen alles wat we voelen of denken.

We worden een vriend voor onszelf.

4. Niets doen

Als we een tijdje kijken zien we dat gedachten en gevoelens komen en gaan.

Ze blijven niet. We hoeven er ook niets mee te doen. Ze komen en gaan.

Het is een soort mini-vakantie, even niks hoeven doen.

Als er oplossingen nodig zijn dan komen die wel een andere keer

Les 3: Stress, gevoel en gedrag

Je voelt je anders en je doet anders

Stress doet iets met je gevoelens. De cortisol kan je bijvoorbeeld bang of boos maken.

Stress doet ook iets met je hersenen. Bij veel stress kan je niet zo goed meer nadenken, plannen of concentreren.

En nog meer dingen. Als je stress hebt kan je vaak niet goed nadenken. Dan doe je verkeerde dingen en krijg je nog meer stress.

Wat doet stress met jou ?



Wat helpt als je acute stress voelt?

Als je merkt dat de stress hoog is kun je een aantal dingen doen:

1) Sta even stil. Wat voel je precies en waarom?

2) Probeer terug te denken aan de hand uit de les. Bij stress werken je hersens wat minder goed. Het is dus normaal dat je wat minder goed kunt nadenken of je boos en verdrietig voelt.

3) Haal een paar keer diep adem. 3 tellen in, 3 tellen uit. Dat helpt om de stress-stofjes te verlagen.

4) Verander even je houding. Als je zit ga je even staan, of andersom.

5) Probeer ergens anders aan te denken. Je gaat 'uit' de situatie. Tik bijvoorbeeld zachtjes met je voet op de grond. Of raak met je duim al je vingers omstebeurt aan.

6) Op een later moment: is er iemand met wie je je stress kunt delen en die jou kan helpen om de oorzaken van stress aan te pakken?

Huiswerk

Met extra aandacht iets doen komende week: eten maken, tandenpoetsen, wandelen, of iets anders. Hoe voelt dat?

Hoe werkt stress in ons brein



Het brein werkt goed samen



Een brein bij veel stress

Wat helpt bij stress?

Goed slapen



Bewegen en sporten



Gezond eten



Buiten in de natuur zijn



Knuffelen



Vrijwilligerswerk



Tijd voor jezelf maken



Muziek maken of luisteren



Hulp krijgen van anderen

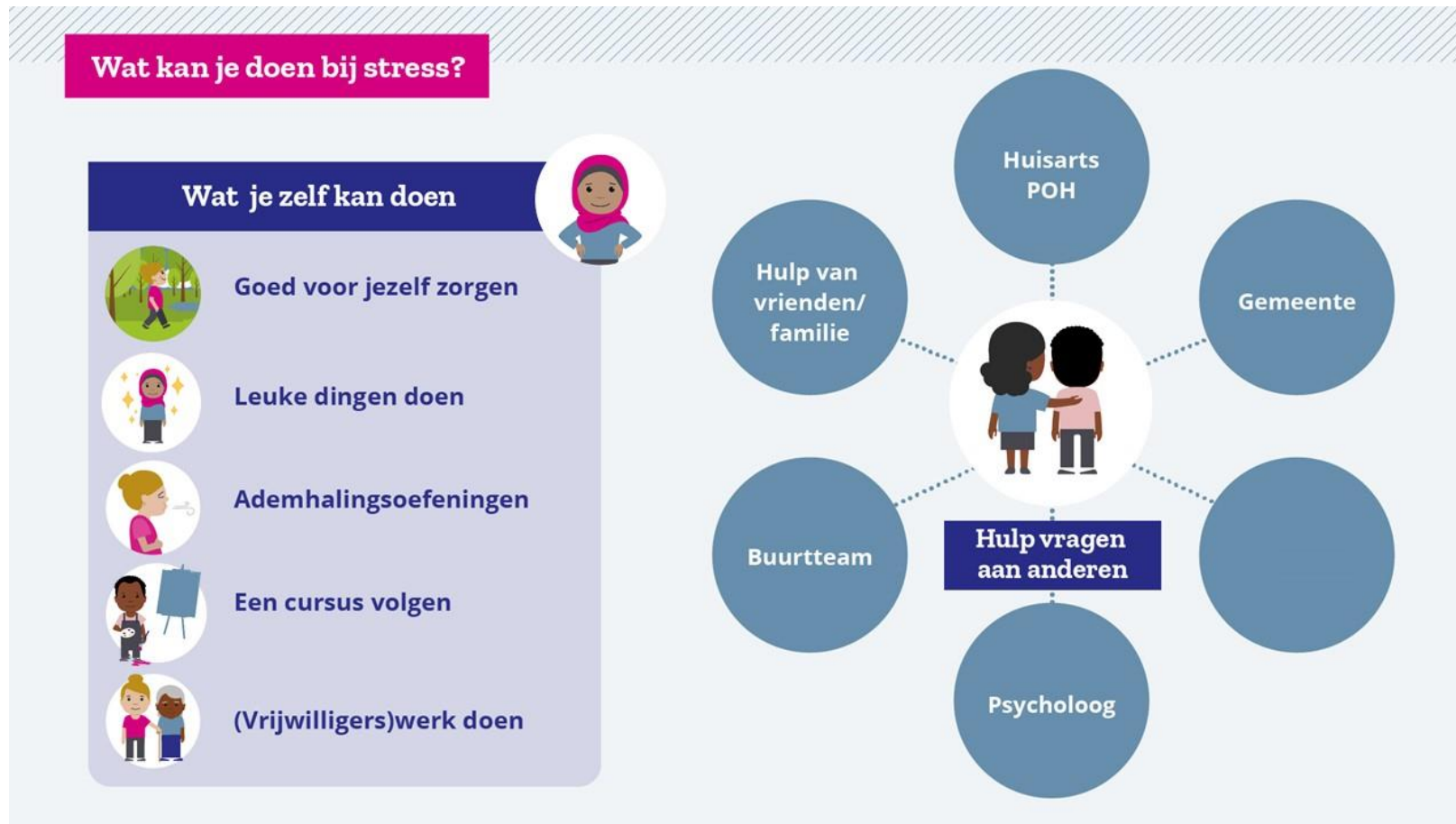


Wat helpt jou bij stress?

Er zijn een aantal dingen die je zelf kan doen bij stress.

Soms moet je eerst iets doen aan de oorzaken van je stress.

De oorzaken kun je niet altijd in je eentje oplossen. Je bent een schildpad op zijn rug die een zetje nodig heeft van een ander om weer op zijn pootjes terecht te komen. Ook dat maken we allemaal wel eens mee. Je hebt dan hulp nodig van iemand anders.



Iets doen

Soms kan je niets doen als je stress hebt. Soms kan je wel iets doen als je stress hebt. Bijvoorbeeld wandelen, sporten, het huishouden doen, muziek maken, een mooie film kijken, kleding maken, vrienden opzoeken.

Schrijf hier iets op over de stress en wat je wel of niet kan doen.

Waar krijg ik stress van?	Kan ik iets doen?	Zo ja, wat kan ik doen?	Doe ik dit al of is dit nieuw?
1.	Ja / Nee		
2.	Ja / Nee		
3.	Ja / Nee		
4.	Ja / Nee		

Soms duurt de stress heel lang. Soms is de stress heel hoog. Misschien ben je dan in paniek.

Wie of wat kan jou dan helpen om minder stress te hebben? Schrijf er iets over op:

.....

.....

Oefeningen doen

Oefeningen doen kan helpen. Je kunt overal en altijd oefenen. Thuis op een stoel, of als je in de bus zit, of buiten in het park of in de supermarkt loopt. Oefenen met mediteren helpt vaak heel goed tegen stress.

Tips voor de oefening

1. Doe de oefening elke keer alsof hij helemaal nieuw is.
2. Je zal deze oefeningen vaker gaan doen. Maar het leukste is om te doen alsof je deze oefening nog nooit hebt gedaan. Dat je andere keren dat je deze oefening deed gewoon vergeet.
3. Je kan een app op je telefoon zetten. Bijvoorbeeld:
 - Headspace
 - Mindfulness VGZ app
 - Of iets opzoeken op Youtube of Spotify

Prettige en niet-prettige dingen

Als je mediteert en in jezelf kijkt kan je prettige dingen in je hoofd of in je lichaam tegenkomen. Je hebt bijvoorbeeld een fijne gedachte of je voelt dat je lekker warm bent.

Of je kunt iets tegenkomen dat je niet zo prettig vindt. Bijvoorbeeld een gedachte of gevoel die je liever niet hebt. Of pijn in je lichaam.

Je kan ook nog iets tegenkomen waarbij je niet weet of het prettig of niet prettig is.

Een vriend(in) zijn voor jezelf

Soms zijn we best streng, we willen het ene wel en het andere niet. Maar nu leren we om vriendelijk te zijn tegen alles wat we voelen of denken. We worden een vriend voor alles wat we in onszelf tegenkomen.

Het maakt niet uit wat we denken of voelen. We kijken alleen maar en zeggen: dit is wat er nu is. Dat is nieuw, meestal zeggen we 'dit is goed, en dit is fout'. Maar in deze cursus oefenen we om te zeggen: 'Dit is wat er nu is. '

Niets doen

In je meditatie zie je gedachten en gevoelens komen en gaan. Ze blijven niet. We hoeven er ook niets mee te doen. Ze komen en gaan. We kijken en we houden een soort mini-vakantie, even niks hoeven doen. Als er oplossingen nodig zijn dan komen die wel een andere keer.

Mijn stress plan

Wat geeft mij stress?	
Wat voel ik in mijn lijf bij stress?	
Wat voor gevoelens krijg ik bij stress?	
Wat doe ik als ik stress heb?	
Zijn er problemen die mij stress geven en waar ik iets aan kan doen?	

Gedichten

1.
Ik loop door een straat
Er is een diep gat in de stoep
Ik val erin.
Ik ben verloren....ik ben radeloos.
Het is mijn schuld niet
Het duurt heel lang om een uitweg te vinden.

2.
Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in de stoep
Ik doe alsof ik het niet zie.
Ik val er weer ik.
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben.
Maar het is mijn schuld niet.
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.

3.
Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in de stoep.
Ik zie dat het er is. Ik val er weer in... het is een gewoonte
Mijn ogen zijn open.
Ik weet waar ik ben.
Het is mijn schuld.
Ik kom er direct uit.

4.
Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in de stoep
Ik loop erom heen.

5.
Ik loop door een andere straat.

Ik pak mijn rustmoment.
Ik hoef even niks te doen.
Ik voel mijn adem

Wat voel ik nu?
Ik zeg 'welkom' tegen mijn gevoelens
Ik zorg voor mijn gevoelens
Ik jaag ze niet weg, ze mogen er zijn

De drie monsters waren heel boos.
Ze zeiden 'Dit is fout!' en "Dat is fout!"
De oude vrouw bleef rustig.
Ze maakte thee en zette theekopjes klaar.
"Wat doe je nou?" vroegen de monsters.
"Nou" zei de vrouw, "Ik zet thee voor jullie."
De monster waren verbaasd en werden stil.
"Waarom doe je dat?" vroegen ze.
De vrouw antwoordde: "Ik weet dat jullie nog vaak op bezoek zullen komen.
Welke thee willen jullie graag?"

Extra:

Verder lezen over stress

Boeken:

Waarom krijgen zebra's geen maagzweer?

van K. van Petersen

Het Emotionele DNA

Van Pierre Capel

Het nieuwe ademen

James Nestor

Websites:

Oefeningen om te ontspannen bij stress van stichting MIND:

<https://mindyoung.nl/bijzondere-ervaringen/gezond-blijven/ontspannen-bij-stress>

Informatie (in het Engels) over het 'handmodel' uit les 3:

https://www.attachment-and-trauma-treatment-centre-for-healing.com/uploads/4/0/5/4/4054075/flipping_lid_infographic.pdf

Waarom wandelen goed is voor je brein:

<https://www.heyhetisoke.nl/experts-over-psychische-klachten/erik-scherder>

Metaforen

Een schildpad op zijn rug blijft in zijn eentje rondjes draaien. Hij heeft een duwtje nodig van de anderen om weer op zijn pootjes terecht te komen.

Je kunt kijken als en vlieg of als een bij. Een bij ziet bloemetjes, een vlieg ziet stront. Welke ogen wil je hebben?

We zijn als komijn. Je merkt niets tot je gaat duwen en wrijven, dan spreken we ons uit.

Extra gedichten

De herberg (vrij vertaald in B1)

Een mens is als een herberg
Elke ochtend komt er nieuw bezoek.

Bezoek van een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
Ze komen als een gast.

Verwelkom ze; ontvang ze allemaal met een glimlach
zelfs als er een hele groep van verdriet binnenkomt
die alles in je hoofd kapot maakt.

Zeg welkom tegen alle gasten.
Misschien maken ze dingen kapot
om plaats te maken voor ruimte.....

De donkere gedachten, schaamte, de boosheid,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede lach
en vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt
Ze zijn stuk voor stuk gestuurd
om je advies te geven.

Gratis apps met oefeningen

Insight Timer (in het Nederlands en Engels)

Mindfulness App (in het Nederlands)

<https://www.mindfulnessinarabic.org/>

Oefeningen in verschillende talen: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/doing-what-matters-audio-audio-links-in-different-languages.pdf?sfvrsn=1f449f8d_17

Ruimte voor aantekeningen