

Training Samen tegen Stress

Handleiding voor trainers



Introductie voor trainers

Welkom bij de train de trainer 'Samen tegen stress'. Wat leuk dat je de cursus gaat geven! In deze handleiding nemen we je stap voor stap mee.

Waar gaat de cursus over?

In de cursus 'Samen tegen Stress' leren de deelnemers over stress en wat ze er tegen kunnen doen. De cursus is een eerste stap om mensen met veel stress op weg te helpen. In 4 lessen:

- leren de deelnemers over verschillende soorten stress
- leren de deelnemers wat stress doet met je lichaam en hoofd, gevoel en gedrag
- praten we over ervaringen met stress en wat je tegen stress kunt doen
- doen we oefeningen om te ontspannen

Het doel van de cursus

Het doel van de cursus is om mensen in een moeilijke situatie met veel stress een steuntje in de rug te geven.

De cursus lost de stress voor mensen niet op, maar geeft wel inzicht in stress en kan de deelnemers op weg helpen om iets aan stress te doen.

Aan het einde van de cursus krijgen de deelnemers die dat willen een individueel nagesprek met de trainer om ze te helpen om de oorzaken van stress (samen) aan te pakken.

Opbouw van de lessen

Elke les bestaat uit twee delen. Elke les starten we met een korte oefening. In de eerste les is dit een kennismakingsoefening. Voor de pauze geven we informatie over stress. Ook wisselen we uit over hoe de deelnemers stress ervaren. Na de pauze doen we een oefening om te ontspannen en geven we tips mee over wat helpt bij stress. Dat zal voor iedereen anders zijn. We gebruiken gedichten, oefeningen en huiswerkopdrachten zodat de deelnemers kunnen ontdekken wat hen helpt.

Elke week heeft een eigen thema:

- Les 1 is een introductie op het thema stress. We bespreken drie verschillende soorten stress.
- Les 2 gaat over de invloed van stress op het lichaam.
- Les 3 gaat over de invloed van stress op ons hoofd, ons gevoel en gedrag.
- Les 4 gebruiken we om de cursus af te ronden en vooruit te kijken. We bespreken wat je kunt doen bij stress.

De handleiding als rode draad

De handleiding is bedoeld als een 'rode draad' die je kunt volgen tijdens het geven van de training.

We geven voorbeelden die je kunt gebruiken, maar je mag ook je eigen uitleg en oefeningen gebruiken.

We vinden het belangrijk dat de training past bij jou als trainer en bij de groep die de training volgt. Voel je dus vrij om op je eigen manier het doel van de les te bereiken.

Omdat het best spannend kan zijn om een training te geven hebben we de cursus helemaal uitgeschreven. Per les (totaal 2 uur) beschrijven we het doel, de uitleg over stress en de oefeningen.

Er staat per onderdeel hoe lang het ongeveer duurt.

Je mag hier van afwijken als je dat wilt.

De oefeningen

Elke les doen we een aantal oefeningen om te ontspannen. Deze kun je zelf geven door de tekst rustig voor te lezen. Dit gaan we ook oefenen in de train de trainer.

Je mag ook je eigen ontspanningsoefeningen doen als je daar al ervaring mee hebt.

Ook kun je samenwerken met iemand die ervaren is met het doen van ontspanningsoefeningen.

De oefeningen neem je live tijdens de les op met je telefoon en stuur je na via WhatsApp. Zo kunnen de deelnemers thuis nog een keertje oefenen.

Wie kan deze cursus geven?

Als je de Train de Trainer hebt gevolgd kun je de cursus geven. Ook ervaren maatschappelijk werkers en GGZ professionals kunnen de cursus geven. Je kunt de cursus in je eentje geven, maar met zijn tweeën is vaak makkelijker. Je kunt dan de lessen verdelen en elkaar helpen.

Praktisch

Naast deze handleiding zijn er nog meer materialen die je kunt gebruiken:

- Er is een **boekje voor de deelnemers** met informatie over de lessen.
- Er is een **powerpoint** met plaatjes over stress. Deze kun je gebruiken tijdens de lessen. Daarvoor heb je **een beamer** nodig.
- Er zijn **filmpjes met uitleg over stress** door huisarts Feia Hemke. Deze staan op YouTube en kun je vinden via de linkjes in deze handleiding en in de powerpoint.
- Er zijn **'zoek-plaatjes'** die je kunt gebruiken bij een aantal oefeningen. In les 1 en les 4 leg je de plaatjes van te voren klaar op een tafel. De plaatjes zitten in een mapje achterin deze handleiding. Let op: je moet de plaatjes wel zelf nog uitknippen van te voren!
- Tot slot schrijf je soms ook mee tijdens de oefeningen. Hiervoor heb je een **flapover** nodig of een groot vel papier en **stiften**.
- Wil je meer weten over stress? Dan vind je extra materiaal en oefeningen in de bijlage. Die vind je in deze handleiding na les 4.

Vragen?

Heb je vragen? Mail dan:

Belle Bergsma: B.Bergsma@pharos.nl

Feia Hemke: F.Hemke@pharos.nl

Veel plezier met het geven van de cursus!

Les 1: Wat is stress?

(Totaal 120 minuten)

Voor de trainer: het doel van les 1

Deze eerste les is een introductieles. De trainers geven uitleg over de cursus en maken kennis met de groep. Daarnaast:

- *Geeft de trainer uitleg over de basis van stress: wat is stress eigenlijk? En bespreken we 3 verschillende soorten stress*
- *Geven we uitleg over de oefeningen en doen we een eerste oefening*
- *Bespreken we wat het 'hier en nu' betekent*

Vorbereiding: plaatjes knippen en klaarleggen op een tafel, flapover en stiften klaarleggen, afbeeldingen en filmpjes klaarzetten via een beamer of laptop, of print de afbeeldingen op een groot papier.

Introductie van de cursus (5 minuten)

- Heet de groep welkom en stel jezelf voor als trainer: wat is je naam en wie ben je.
- Bespreek kort het doel en de inhoud van de cursus:
 - Leren over wat stress is en wat het met je doet
 - Praten over wat stress voor jou betekent
 - Leren en delen over hoe je met stress om kunt gaan
 - We doen oefeningen om met stress om te gaan
 - Nadenken over wat jou helpt bij stress en hoe je voor jezelf kunt zorgen
 - Aan het einde is er voor wie dat wil een nagesprek met een van de trainers om de oorzaken van stress aan te pakken
- Praktisch
 - We gaan respectvol met elkaar om, wat hier verteld wordt blijft hier, we respecteren elkaars privacy, we luisteren naar elkaar, je 'hoeft' niks, je mag hier gewoon zijn, misschien vind je het best een beetje spannend, dat geeft niks.
 - De oefeningen nemen we live op en delen we daarna via een WhatsApp groep, is dat voor iedereen oké?
 - Heb je vragen, heb je behoefte aan extra hulp? Kom dan naar ons toe na de les.
- Zijn er vragen?

Voorstelrondje trainers en deelnemers (maximaal 15 minuten)

Kies een manier van kennismaken die bij jou en de groep past. Hieronder geven we een paar voorbeelden van hoe je een voorstelrondje kunt doen.

Voorbeeld 1: Iedereen stelt zichzelf voor aan de hand van zijn/haar sleutelbos. Wat is je naam en welke sleutels zitten er aan je sleutelbos? Kies 1 sleutel van je sleutelbos om wat meer over jezelf te vertellen. Hou het kort, ongeveer 2 minuten per persoon.

Voorbeeld 2: Vertel je naam en daarna iets over jezelf aan de hand van iets uit je eigen tas of jaszak. Hou het kort, ongeveer 2 minuten per persoon.

Voorbeeld 3: Als je voelt dat de spanning bij mensen hoog is kun je ook alleen vragen naar de naam en een neutrale vraag stellen, bijvoorbeeld of de deelnemers ver moesten lopen, fietsen, reizen om hier te komen.

De basis over stress: wat is het? (totaal 40 minuten)

Voor de trainer: Stress is een ander woord voor spanning. Iedereen heeft een idee bij stress.

Bijvoorbeeld bij wat mensen stress geeft en hoe stress voelt. We vragen dit eerst open in de groep. Zo kun je de groep als trainer wat beter leren kennen: wat weten de deelnemers al en met wat voor stress hebben ze te maken? We starten dus met open vragen:

Uitwisseling aan de hand van plaatjes: wat is stress (15 minuten)

Wat is stress? Nodig de deelnemers uit om een plaatje te zoeken wat te maken heeft met stress (3 minuten)

Als iedereen een plaatje heeft ga je aan de hand van de plaatjes in gesprek.

Tips voor vervolgvragen: Hoe voelt stress? Wat voel je in je lichaam? Wat voel je in je hoofd? En wat is het verschil met druk zijn?

Op een flapover kun je in steekwoorden meeschrijven met wat er genoemd wordt. Als er andere onderwerpen worden genoemd, bijvoorbeeld: oplossingen bij stress, of wat het betekent om druk te zijn, kun je een extra rij maken.

Voorbeeld van de flapover. Op de puntjes kun je woorden invullen:

<i>Wat is stress?</i>
--

Rond het gesprek af door kort samen te vatten wat er is besproken. Waarschijnlijk een aantal van de volgende onderwerpen:

- hoe het voelt in je lichaam
- bronnen van stress
- wat voor invloed stress heeft op je leven

Deze dingen gaan we bespreken in de cursus.

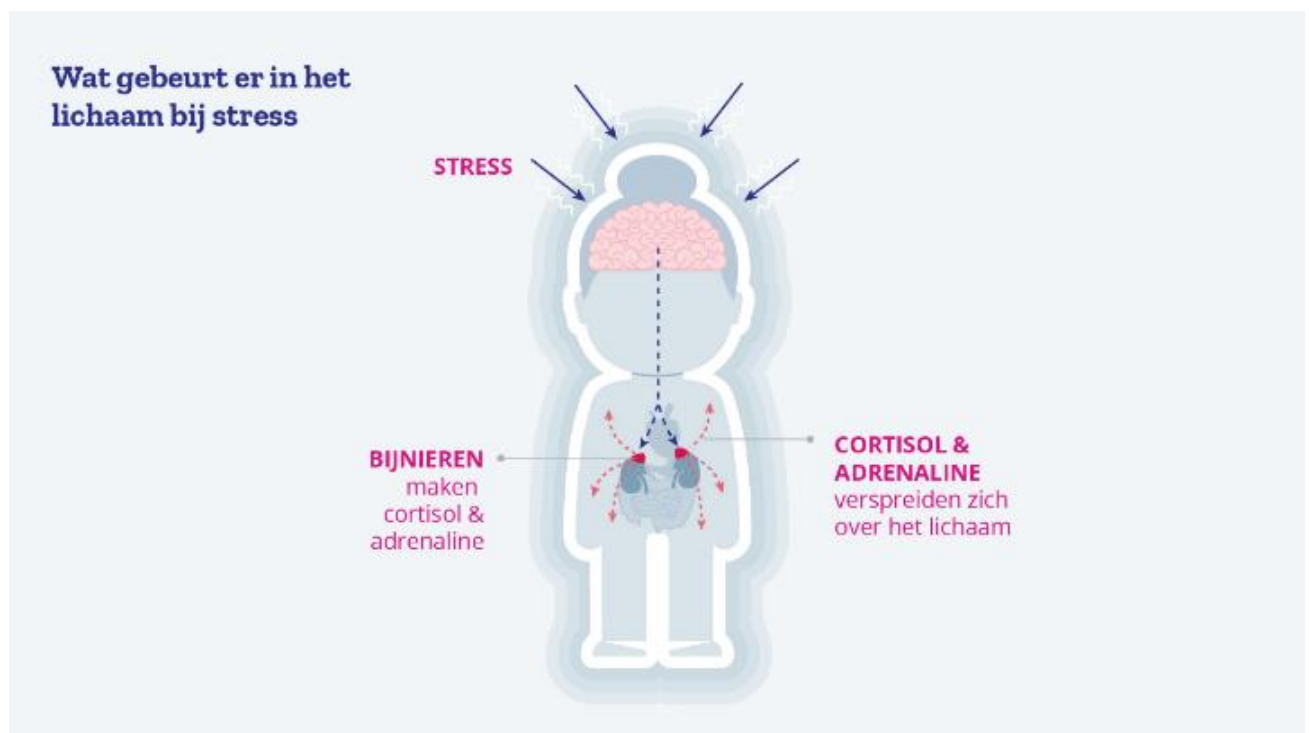
Uitleg over verschillende soorten stress door de trainer (5 minuten – inclusief filmpje)

Stress kan van alles zijn. We kennen het gevoel wat stress geeft in ons lichaam en hoofd. Maar hoe werkt stress precies?

Stress komt als een signaal binnen in je hersenen. Je ziet bijvoorbeeld dat je nog maar een paar minuten hebt om de bus te halen: je moet opschieten, stress! Je hersenen sturen dan een seintje naar je bijnieren.

Vraag aan de groep: weet iemand waar de bijnieren zitten?

Wijs aan op het plaatje:



Afbeelding 1: wat gebeurt er in het lichaam bij stress?

In je bijnieren worden stofjes gemaakt die via je bloed naar je lichaam gaan en naar je hoofd. Dat voelen we als stress.

Stress heeft dus effect op ons **lichaam** en op ons **hoofd**, en daarmee op ons **gevoel** en onze **gedachtes** en op wat we **doen**.

In les 2 gaan we het hebben over hoe stress in ons lichaam werkt. In les 3 praten we over stress en wat dat doet met je gevoel en gedachtes. Elke les geven we uitleg over hoe stress werkt en doen we een oefening om te ontspannen.

Vandaag hebben we het over de verschillende soorten stress.

Iedereen heeft wel eens stress en stress kan ook goed zijn. Er zijn dus verschillende soorten stress.

Filmpje 1 – uitleg over drie soorten stress: <https://youtu.be/CckzBB4DQxA>

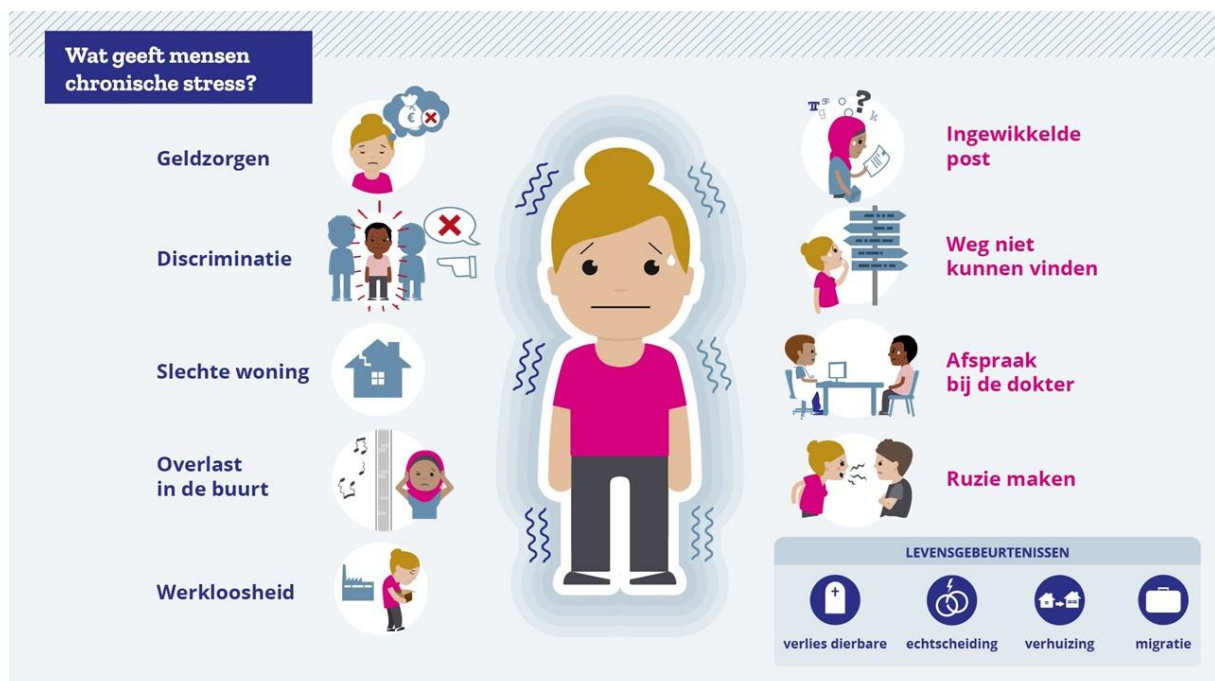
*Kun je het filmpje niet laten zien? Vertel dan in je eigen woorden wat er in het filmpje wordt verteld:
Er zijn verschillende soorten stress:*

- 1. De eerste soort stress is normale stress, een beetje stress die je kan helpen om bijvoorbeeld een sollicitatie of een examen beter te doen.*
- 2. De tweede soort stress is stress die langer duurt, maar die je wel aankan. Bijvoorbeeld als je gaat verhuizen, of als iemand overlijdt of als je een nieuwe baan hebt en nog niet zo goed weet hoe alles werkt.*
- 3. De derde soort stress duurt heel lang. De oorzaken hiervan zijn voor iedereen verschillend. Bijvoorbeeld als je problemen hebt met geld, of schulden, een slecht huis, problemen in je relatie, als je vaak dingen niet begrijpt, of mensen begrijpen jou verkeerd. Het kunnen ook nare gebeurtenissen uit je verleden waar je nog steeds veel aan denkt. Of als je je veel zorgen maakt over de toekomst.*

Uitwisseling: praat over de verschillende soorten stress (10 minuten)

- Herken je een van de verschillende soorten stress?
- Heb je wel eens stress gehad en dat het jou hielp, hoe ging dat?
- Heb je een voorbeeld uit je eigen leven, toen je wat langer stress had?
- Ken jij voorbeelden van stress die echt ongezond zijn? Uit je eigen leven of iemand die je kent?

Vat het gesprek samen en vul aan. Je kunt de afbeelding die hieronder staat gebruiken:



Afbeelding 2: wat geeft mensen chronische stress?

Uitleg die je bij het plaatje kunt geven:

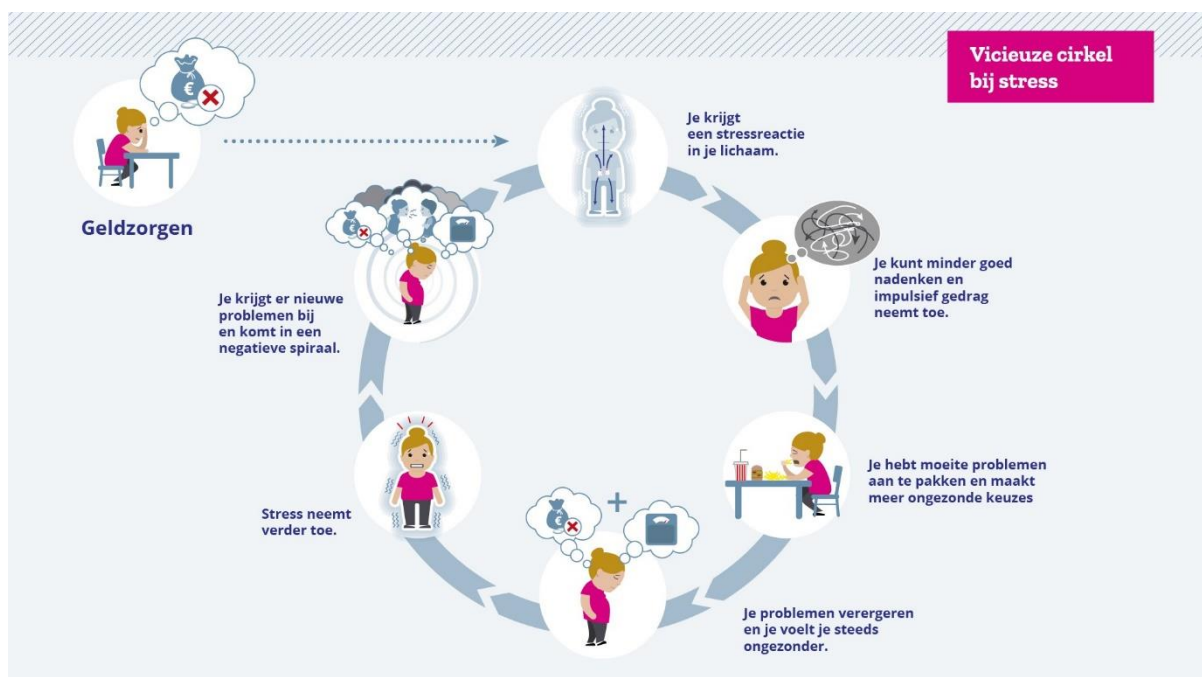
Stress kan van alles zijn. Bijvoorbeeld een moeilijke brief die lastig te begrijpen is of als je ruzie hebt met een goede vriend of vriendin. Je kunt ook stress hebben van alle dingen die je tijdens de dag moet doen. Soms duurt stress ook langer. Bijvoorbeeld als je je zorgen maakt over geld of te maken hebt met discriminatie, of als je in een moeilijke scheiding zit. Ook ziek

zijn of veel pijn hebben kan veel stress geven. Sommige mensen voelen ook veel stress omdat ze zich zorgen maken om de mensen om hen heen: je hebt bijvoorbeeld stress over of het wel goed gaat met je kinderen, of je ouders.

Uitleg door de trainer: er is geen pil voor stress, het medicijn ben je zelf. Soms heb je hulp nodig om iets te doen aan de oorzaken van stress. (10 minuten)

In deze cursus gaan we het vooral hebben over de derde soort stress. Stress waar je veel en langdurig last van hebt. Bijna iedereen maakt dat wel eens mee. Stress gaat dan zo in je lichaam en hoofd zitten dat het er de hele tijd is. De oorzaak van stress speelt dan vaak een grote rol in je leven. Ook kan het zijn dat je veel denkt aan dingen die je hebt meegemaakt die je stress gaven in het verleden. Of dat je denkt aan dingen in de toekomst waar je je veel zorgen over maakt. Je voelt je niet fijn in je hoofd en je lichaam. Het is lastig om uit die cirkel te komen.

Gebruik het plaatje van de vicieuze cirkel:



Afbeelding 3: Viciieuze cirkel bij stress

PAUZE (10 minuten)

Gedicht en uitwisseling (Totaal 10 minuten)

We gaan luisteren naar een kort gedicht.

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 in.
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 eromheen.

5.

Ik loop door een andere straat.

Uitwisseling

- Wat zegt het gedicht?
- Wat vind je van het gedicht?
- Waarom gebruiken we dit gedicht in deze les denk je?

Uitleg door de trainer: Introductie - wat helpt bij stress?

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.

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. Hier gaan we ook over praten tijdens de cursus. *Laat het plaatje hieronder zien:*



Afbeelding 4: wat kan je doen bij stress?

Waarom doen we de oefeningen? (10 minuten)

Op het plaatje hierboven zie je 'ademhalingsoefeningen' staan.

Dat is voor veel mensen nieuw. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om even te ontspannen. Tijdens de oefening neem je een moment voor jezelf.

Tijdens de oefeningen kijkt je even 'naar binnen' in je lichaam en je hoofd. Alsof je naar jezelf kijkt als een film: je kijkt naar wat er in jezelf gebeurt. Dat kan helpen om de stress minder te maken.

We gebruiken daarvoor onze ademhaling. Onze ademhaling heeft effect op hoeveel stress we voelen. Goed ademen kan helpen om de stress een beetje naar beneden te brengen. De oefening helpt niet bij iedereen. We gaan samen op zoek naar wat jou helpt.

Oefening les 1: Je adem en lichaam voelen (5 minuten)

Ga even lekker zitten op een stoel.
Zet je voeten plat op de grond.
Je kan je ogen sluiten of openhouden, wat je prettig vindt.

Leg dan een of twee handen op je buik. Voel je hoe je buik heen en weer beweegt?
Dat doet je adem.
Als je inademt gaat je buik omhoog. Als je uitademt gaat je buik weer naar beneden.
Dat gaat dag en nacht zo door. Je adem is niet altijd hetzelfde. Soms adem je snel, soms langzaam. Soms adem je diep, en soms niet zo diep. Het maakt niet uit, je hoeft niks te veranderen.

We gaan nu een paar keer samen in en uitademen.
Adem in en voel met je handen op je buik. Je buik wordt boller. Nu ademen we uit. Je buik wordt weer platter. Misschien voel je niks in je buik, maar wel op je borst. Leg dan je handen op je borst.

Adem in *(5 seconden wachten)*
Adem uit *(3 seconden wachten)*
Adem in *(5 seconden wachten)*
Adem uit *(3 seconden wachten)*
Adem in *(5 seconden wachten)*
Adem uit *(3 seconden wachten)*

We hebben nu onze adem gevoeld. We kijken nu nog wat verder in ons lichaam.

Kan je voelen dat je voeten op de grond staan? Hoe voelt dat? *(3 seconden wachten)*
Warm, koud, prettig, niet zo prettig?
En kan je voelen dat je met je billen op de stoel zit? Hoe voelt dat? *(3 seconden wachten)*

Voel dan weer even je adem in je buik of in je borst. Voel je dat je ademt? *(3 seconden wachten)*

Het fijne van deze oefening: je hoeft eigenlijk helemaal niets te doen.

Misschien voel je een heel lekker warm ontspannen lichaam,
misschien voel je je juist gespannen, maar dat maakt niet uit.
Je hoeft alleen maar je adem te voelen.
Eigenlijk doet je lichaam de rest.

Voel nog even je voeten op de grond en je billen op de stoel. Adem nog een keer diep in en langzaam uit. *(3 seconden wachten)*

De oefening is klaar. Open je ogen en beweeg even je lichaam.

Uitwisseling (5 minuten)

- Hoe was deze oefening voor jou?
- Lukte het om de oefening te volgen?
- Hoe ging het met je gedachten? Was je in deze ruimte of ergens anders?

Vat het gesprek samen: *Je kunt als trainer uitleggen dat het normaal is dat je gedachten afdwalen. Dat is niet erg. Het helpt om steeds weer terug te gaan naar je ademhaling en deze met je gedachten te volgen. Of zelfs hardop te zeggen: 'ik adem in' ... 'ik adem uit'. Ook kan het zijn dat deelnemers aangeven pijn te voelen, of iets anders dat niet prettig is. Ook dat is normaal. Het kan zijn dat de oefening niet goed bij iemand past. Het is goed om dan samen met iemand na te denken over wat wel ontspanning geeft, bijvoorbeeld wandelen of bewegen.*

Uitleg over het hier en nu (5 minuten)

Misschien voelde je dat je tijdens de oefening heel even in het 'hier en nu' was. Met hier en nu bedoelen we dat je met je gedachten en je lichaam in deze ruimte bent. Je bent bezig met wat je nu aan het doen bent.

Vaak zijn we niet in het 'hier en nu': je denkt bijvoorbeeld aan een brief die je nog moet versturen, of het bezoek wat komend weekend langs komt. Je bent er dan niet 'bij' met je gedachten. Vaak krijg je daar ook een bepaald gevoel bij. Je denkt bijvoorbeeld aan een ruzie die je had met je zoon of dochter of de buurvrouw. Je wordt weer verdrietig of boos. Dat we afdwalen met onze gedachten is heel normaal. We denken na over wat er gebeurd is of maken ons zorgen over wat er nog komt in de toekomst.

Als je veel stress hebt helpen al die gedachten en gevoelens ons niet altijd. Bijvoorbeeld omdat je daardoor steeds opnieuw boos en verdrietig wordt omdat je weer aan die ruzie denkt. En dan word je ook nog eens extra verdrietig omdat je steeds ergens anders bent met je gedachten. Het helpt dan om je gedachten en gevoel terug te brengen naar het 'hier en nu'. Gedachten en gevoelens komen en gaan. Je hoeft er nu even niks mee: dit is wat er nu is.

Het hier en nu kun je op allerlei momenten voelen, niet alleen tijdens het doen van de oefeningen. Je kunt bijvoorbeeld in het 'hier en nu' koken. Je bent heel bewust een wortel aan snijden. Hoe voelt dat eigenlijk? En je ruikt in de pan als je de deksel open doet, hoe ruikt dat? Af en toe komen er andere gedachten: over vandaag, over wat je morgen gaat doen. Dat is oké. Merk het op en ga weer door met koken. Je gaat terug naar het 'hier en nu'.

Het is best moeilijk om met je gedachten in het 'hier en nu' te zijn, maar je kunt het wel oefenen. Bijvoorbeeld door een oefening te doen zoals net. Er zijn meer manieren om in het 'hier en nu' te zijn. Bijvoorbeeld tijdens een wandeling of tijdens het koken. In het 'hier en nu' zijn is een goede manier om voor jezelf te zorgen: je geeft jezelf dan even pauze van de stress. We gaan het vaker tijdens de cursus hebben over het hier en nu.

Uitwisseling (10 minuten)

Heb je wel eens ervaren dat je in het hier en nu was? Hoe was dat?

Afsluiting en huiswerk (5 minuten)

We hebben deze les geleerd over drie soorten stress. Na de pauze hebben we een oefening gedaan om ons lichaam te voelen. De oefening wordt rondgestuurd via WhatsApp. Je kunt de oefening thuis nog eens naluisteren.

Het huiswerk voor volgende week is:

Probeer eens te voelen in je lichaam wanneer de stress heel erg omhoog gaat. En wanneer gaat de stress naar beneden? Daar gaan we het de volgende keer over hebben.

Na de les: opname van de oefening rondsturen via WhatsApp.

Les 2: Wat gebeurt er in het lichaam bij stress?

Voor de trainer: het doel van les 2

Tijdens de tweede les gaan we het hebben over stress en het lichaam. Het doel van de les is om de groep te leren over het effect van stress op je lichaam. Ook gaan we hierover praten om ervaringen te delen. In de tweede helft van de les gaan we weer een oefening doen om het lichaam te ontspannen en praten we over manieren om goed voor je lichaam te zorgen.

Vorbereiding: flapover en stiften klaarleggen, afbeeldingen en filmpjes klaarzetten via een beamer of laptop, of print de afbeeldingen op een groot papier. Zet ook koekjes of fruit neer als je de oefening doet met proeven.

Introductie van de les

We beginnen met een korte oefening.

Landingsoefening (3 minuten)

We gaan een korte oefening doen. Jullie zijn binnen gekomen in deze ruimte en je bent op je stoel gaan zitten, maar misschien niet zo met je aandacht erbij. Deze oefening helpt je om dit nog eens echt bewust te doen.

Sluit je ogen als dat goed voelt. Als dat niet fijn voor je is, kun je ook met je ogen open voor je naar beneden kijken.

Voel even dat je met je billen op de stoel zit *(5 seconden wachten)*

Je rug tegen de leuning *(5 seconden wachten)*

Voel je of de stoel hard is of zacht? *(5 seconden wachten)*

En voel dat je voeten op de grond staan *(5 seconden wachten)*

Zijn je voeten warm of koud? *(5 seconden wachten)*

Misschien voel je je sokken of je schoenen? *(5 seconden wachten)*

Je kunt ook even met je tenen wiebelen, voel je dat? *(5 seconden wachten)*

Ga nu met je aandacht naar je buik. Leg je handen op je buik. Merk je dat de buik op en neer gaat door de ademhaling? *(5 seconden wachten)*

Adem een paar keer in en uit. In en uit. In en uit *(5 seconden wachten)*

Hoe voelt je lichaam op dit moment? *(5 seconden wachten)*

Is het lichaam moe? Of voel je ergens pijn? *(5 seconden wachten)*

Je hoeft het niet te veranderen. Kijk of je het even kan voelen, dat is alles. Misschien zijn er ook plekken in het lichaam die prettig voelen? *(5 seconden wachten)*

Ga nu met je aandacht weer naar de ademhaling. En adem nog een paar keer in en uit *(5 seconden wachten)*

Doe nu je ogen weer open.

Welkom en korte uitwisseling (10 minuten)

Welkom, hoe zit iedereen erbij? Is er iets belangrijks wat je kwijt wil voordat we gaan beginnen? Iets wat je wil delen over vorige keer?

De oefening voor thuis was: kijk wanneer stress omhoog en naar beneden gaat.

- Hoe ging dat?
- Wat voel je nu in je lichaam als je daarover verteld?
- Wat voel je in je lichaam als je veel stress hebt?

Wat gaan we vandaag doen? Vandaag gaan we het hebben over wat er in het lichaam gebeurt bij stress.

Uitwisseling (5 minuten)

We beginnen met een korte uitwisseling:

Heb je weleens gehoord van stoffen die in je lichaam komen als je stress hebt?

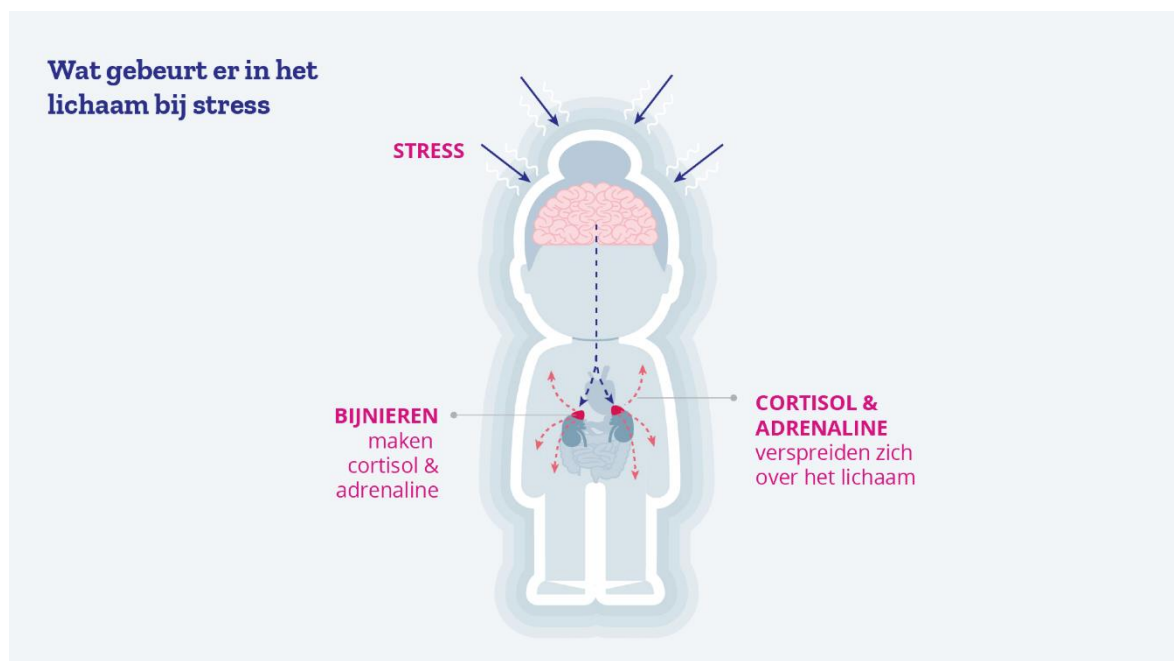
Die door je bloed heen gaan?

Weet iemand wat die stoffen doen?

Uitleg door de trainer: wat gebeurt er in het lichaam bij stress (5 minuten)

Bij stress gebeurt er heel veel in je lichaam.

Het maakt niet uit of het korte of hele lang durende stress is. Er gebeurt eigenlijk hetzelfde. Er komen stoffen in je lichaam vrij die adrenaline en cortisol heten.



Plaatje 5: Wat gebeurt er in het lichaam bij stress?

Adrenaline zorgt ervoor dat er van alles in je lichaam kan gebeuren.

Je hartslag gaat bijvoorbeeld omhoog, je ademhaling gaat sneller, je bloeddruk gaat omhoog, je spieren gaan verkrampen, er gaat minder bloed naar je darmen.

Je kan dus door stress van alles in je lichaam voelen.

Vaak is dat een normale reactie op stress.

Je kunt verschillende reacties op stress hebben:

- 1) Je gaat 'vluchten'. Je gaat zo snel mogelijk ergens weg omdat je bang bent, veel stress hebt, of heel verdrietig bent. Je doet het zonder erbij na te denken.
- 2) Je gaat 'vechten'. Bijvoorbeeld heel hard schreeuwen of huilen omdat je niks anders kan.
- 3) Je 'bevriest'. Je kan eigenlijk helemaal niks meer. Je gaat voor een korte tijd eventjes 'uit'.
- 4) Je gaat alles doen om de ander gerust te stellen. Je vergeet daarbij aan jezelf te denken. Dat heet 'pleasen', een woord uit het Engels. Je zegt bijvoorbeeld veel sorry, terwijl dat eigenlijk niet hoeft. Of je zegt dat je iets gaat regelen voor de ander, terwijl dat eigenlijk niet jouw taak is.

De reactie stopt weer als de oorzaak van stress weg is.

Uitwisseling (5 minuten)

Als de stress wat langer duurt kan het zijn dat je klachten krijgt. Dat voel je in je lichaam. Je krijgt bijvoorbeeld hoofdpijn. Soms is dat best spannend.

Heb jij klachten waarvan je denkt dat die misschien door stress komen?

Gebruik de flapover en schrijf op wat er wordt gezegd:

Klachten in je lichaam door stress

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vat het gesprek samen aan de hand van het plaatje:

Bijvoorbeeld: Door de stress ga je allerlei dingen voelen in je lichaam. Wat je voelt is voor iedereen verschillend. Een aantal dingen staan hieronder op het plaatje. Het kan ook zijn dat je bijvoorbeeld wat vaker honger hebt. Of dat je juist minder gaat eten. Soms kan het zijn dat je door de stress ook extra gaat eten.



Plaatje 6: Lichamelijke signalen van stress

Filmpje 2: Wat gebeurt er in het lichaam bij stress (2 minuten)

We gaan nu een filmpje kijken. In het filmpje legt huisarts Feia Hemke uit wat er in het lichaam gebeurt bij stress.

<https://youtu.be/ienzfh0GbQU>

Kun je het filmpje niet laten zien? Vertel dan in je eigen woorden wat er in het filmpje wordt verteld.

Uitleg trainer: herhaal in je eigen woorden kort het filmpje (5 minuten)

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

Uitwisseling (10 minuten)

Wist je dat sommige ziektes ook met stress samenhangen?

Weet je welke?

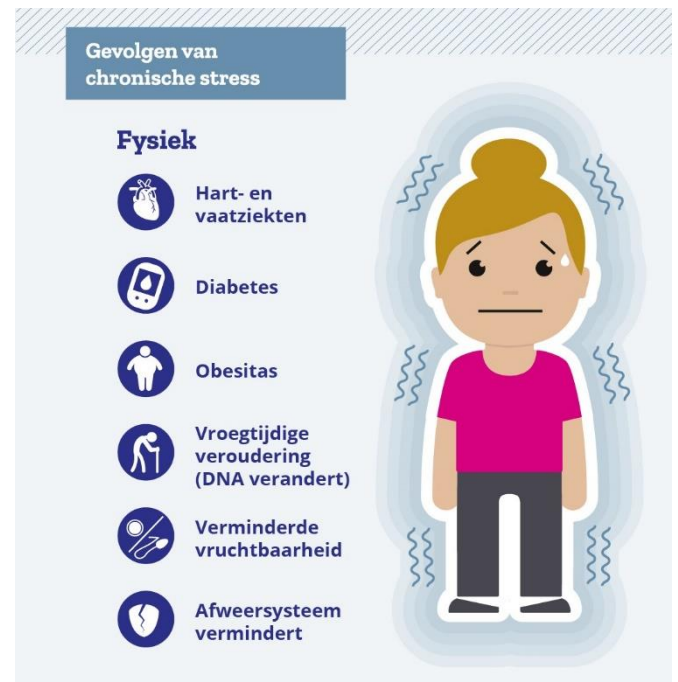
Heb je dit bij jezelf gemerkt en wil je daar iets over delen?

Let op Het is heel belangrijk om erbij te vertellen dat stress niet automatisch tot ziektes leidt.

Je kunt dit plaatje laten zien om te laten zien welke ziektes te maken hebben met stress. Het is belangrijk om daar het volgende bij te vertellen zodat het plaatje niet leidt tot extra stress:

Vaak leidt stress alleen niet tot ziekte. Maar soms als de stress heel lang duurt en het lukt niet meer goed om voor jezelf te zorgen en gezond te leven, dan kan het bijdragen aan het krijgen van ziekte. Maar het hoeft niet!

Het is daarom belangrijk om goed voor jezelf te zorgen bij stress en de oorzaken van stress (samen) aan te pakken.



Plaatje 7: Ziektes die te maken hebben met langdurige stress

Stress en trauma

Soms heb je iets meegemaakt in het verleden dat zoveel stress gaf dat je er nog steeds veel last van hebt. Dat noemen we een trauma of PTSS. Je moet er vaak aan terug denken. Je voelt van alles in je lichaam en hoofd. Als je een trauma hebt is het belangrijk om daarvoor hulp te zoeken. Een psycholoog kan je goed helpen bij een trauma. Herken je dit? Ga dan naar de huisarts om het te bespreken. Of kom na de les even langs. *Let op: doe geen rondje vanwege de gevoeligheid van dit thema. Als deelnemers hier zelf over beginnen kun je daar wel kort aandacht aan besteden.*

Goed voor jezelf zorgen (5 minuten)

Om de stresshormonen naar beneden te krijgen is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Dat kan best lastig zijn. Na de pauze praten we hier verder over door en gaan we een oefening doen om het lichaam te ontspannen.

PAUZE (10 minuten)

Oefening hier en nu (15 minuten)

Voor de trainer: we beginnen na de pauze met een oefening om in het 'hier en nu' te komen. Dat kun je op verschillende manieren doen. Hieronder geven we een aantal voorbeelden, maar je kunt ook je eigen oefening bedenken.

Voorbeeld 1: Eten in het hier en nu – laat de deelnemers iets proeven van het eten dat aanwezig is. Niet zomaar een hap, maar eerst ruiken en voelen, en daarna langzaam proeven. Waar smaakt het naar? Hoe is de textuur in je mond? Hoe voelt het als je doorslikt?

Voorbeeld 2: Kijken en voelen in het hier en nu – als het kan is het leuk om deze oefening buiten te doen. Ga op een rustige plek staan en gebruik je zintuigen. Voel je voeten op de grond, staan ze op steen of op zachte grond? En hoe voelt dat? Hoe ruikt het buiten? Hoe voelt de lucht op je gezicht en handen? Is het koud of warm? Is er wind of voel je juist niks, alleen de zachtheid van de lucht? Hoe voelt de lucht die je inademt? Wat hoor je? Hoor je de weg, of hoor je ook de natuur? Je kunt ook een beetje rondlopen. Hoe voelt de grond aan je voeten? En wat zie je? Hoe zijn de kleuren om je heen?

Sluit de oefening af met een kort gedicht:

Ik voel mijn ademhaling.
Ik ben hier in mijn lichaam.
In het hier en nu.

Uitwisseling

- Wat zegt het gedicht?
- Wat vond je van de oefening? Wissel ervaringen uit.
- Waarom gebruiken we de oefening en dit gedicht in deze les denk je?

Besprek na: bruggetje tussen de oefening, het gedicht en het hier en nu.

Vraag aan de groep: kan iemand nog eens uitleggen wat het hier en nu is?

Herhaling vorige les: Als je veel stress hebt helpen onze gedachten en gevoelens ons niet altijd. Bijvoorbeeld omdat je daardoor steeds opnieuw boos en verdrietig wordt omdat je weer aan die ruzie denkt. En dan word je ook nog eens extra verdrietig omdat je steeds ergens anders bent met je gedachten.

Het helpt dan om je gedachten en gevoel terug te brengen naar het 'hier en nu'. We kijken alleen maar en zeggen: dit is wat er nu is. Je bent nu hier in deze ruimte. Gedachten en gevoelens komen en gaan. Je hoeft er nu even niks mee: dit is wat er nu is.

Uitleg oefening les 2: De bodyscan (5 minuten)

Voor de pauze hebben we het gehad over de invloed van stress op het lichaam. Vandaag gaan we opnieuw naar ons lichaam kijken. Deze oefening lijkt een beetje op de oefening van vorige week, alleen gaan we nog wat meer aandacht geven aan verschillende delen van ons lichaam.

Zo'n oefening heet een 'bodyscan'.

Body betekent lichaam, en scan betekent dat je je hele lichaam aandacht geeft.

Misschien is het nieuw voor je om aandacht te geven aan je lichaam. Dat is iets wat we vaak niet leren op school. In deze oefening leren we ons lichaam beter kennen en leren we naar ons lichaam te luisteren. Dat kan helpen om stress te voorkomen: je lichaam geeft bijvoorbeeld aan dat je wat extra tijd voor jezelf moet nemen. Of het helpt om te ontspannen bij stress, door je ademhaling te voelen.

Voor we met de oefening beginnen bespreken we nog een aantal tips:

Gebruik de afbeelding 'houding bij de oefeningen' in de powerpoint.

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

Je zal deze oefening 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. Kijk naar jezelf, van binnen

Kijken naar binnen, in jezelf: je kan leuke dingen in je hoofd of in je lichaam zien. Bijvoorbeeld een fijne gedachte of dat je lekker warm bent.

En je kan dingen voelen of zien die je niet zo leuk vindt.

Bijvoorbeeld een gedachte die je niet leuk vindt. Of pijn in je lichaam.

We kijken naar alles wat er is. De leuke dingen én de niet leuke dingen.

Je hoeft de oefening niet leuk of vervelend te vinden, het is maar een oefening. Het duurt een tijdje voor je eraan gewend bent en het helpt om wat minder stress te hebben.

3. Je eigen vriend worden

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 in onszelf voelen of zien. We worden een vriend voor onszelf.

We zijn zoals een vader of moeder altijd bij een jong kind blijft, of het kind nu lacht of huilt, zich goed voelt of zich niet goed voelt.

4. Je hoeft niks te doen

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

Oefening: de bodyscan (15 minuten)

Je begint nu aan de bodyscan.
Alles wat je voelt of ervaart, is goed.
Je hoeft je niets te veranderen.
Ook pijn of spanningen kan je laten voor wat het is.

Ga lekker liggen of zitten. Voel waar je lichaam de grond raakt.
Bijvoorbeeld onder je voeten, of de achterkant van je lichaam.
Als je zit, hou dan je rug en hoofd recht en ontspannen, laat je schouders hangen.
Als je ligt trek dan je kin een heel klein beetje in, naar je hals.

Je kan je ogen sluiten of openhouden, wat je prettig vindt. Probeer wel wakker te blijven.

Leg je handen op je buik. Voel hoe de adem je buik laat bewegen. Voel hoe je inademt en uitademt.

Voel waar je voeten de grond raken en daarna je billen en je rug op de stoel. Voel daarna andere delen van je lichaam. Zoals je kuiten, knieën, bovenbenen, onderrug, bovenrug, achterhoofd.

Voel dan je hele lichaam.

Welke delen van je lichaam voel je het duidelijkst? Hoe voelen die?
Gespannen of ontspannen, moe of onrustig, of juist rustig.
Hoe het ook is, het is goed. Je hoeft er niets aan te veranderen.

Voel nu weer je buik. Leg je handen op je buik en voel hoe je buik beweegt op je adem.
Op de inademing gaat je buik vanzelf omhoog, op de uitademing gaat je buik vanzelf naar beneden. Het lichaam weet hoe het moet ademen.

Zijn er nog andere plekken in je lichaam waar je je ademhaling voelt?
Bijvoorbeeld in je borst, of bij je neus.

Geef nu aandacht aan je linkervoet. Wat voel je daar?
Is er tinteling of prikkeling, een gevoel van warmte of kou of iets anders?
Ook als je niets voelt, is dat oké.

Geef nu je aandacht aan je linker onderbeen. Wat voel je daar?
Geef nu je aandacht aan je linkerknie. Wat voel je daar?

Het kan zijn je gedachten en gevoelens je aandacht vragen, en dat je vergeet dat je de oefening met je lichaam doet. Dat is niet erg.
Als je dit merkt kan je gewoon zeggen: dit is wat er nu is.
En daarna ga je weer verder met je oefening met je lichaam.

Ook al gebeurt dat 100 keer, dan kom je gewoon weer 100 keer heel vriendelijk met je aandacht terug bij je lichaam.

Geef nu je aandacht aan je linker bovenbeen en verder naar de linker heup. Wat voel je hier? Voel nu het bekken, en daarna de rechterheup.

Geef nu je aandacht aan de rechtervoet. Wat is er op dit moment? Misschien voel je het contact van de voet met de grond, of voel je een tinteling of prikkeling. Misschien is er iets anders.

Dan voelen we het rechteronderbeen, de rechterknie en dan voelen we het rechterbovenbeen.

Nu voelen we de billen, de onderkant van het bovenlichaam en dan langs de wervelkolom naar de schouders. In de schouders zit vaak spanning. Misschien voel je dat nu, misschien is er iets anders.

Geef nu aandacht aan de voorkant van het lichaam: de buik, de plek waar je maag zit, de borstkas, het hart en de longen. Misschien voel je de hartslag of de adem.

We geven nu weer aandacht aan onze schouders. En dan aan onze handen. Wat voel je hier? Voel je misschien warmte of kou, tinteling of prikkeling of iets anders?

Van de handen via de onderarmen verplaatsen we onze aandacht naar de ellebogen en de bovenarmen en dan weer terug naar de schouders. Voel je het contact tussen je armen en schouders en je kleren?

Nu geef je je aandacht aan de nek, dan verder naar het hoofd, de achterkant van het hoofd. Als je ligt, voel je dan hoe je hoofd de ondergrond raakt? Voel nu de voorkant van je hoofd, het gezicht en verder omhoog, naar het topje van je hoofd.

Nu draaien we het om.
Je ademt in door je voetzolen en je ademt uit door het puntje van je hoofd.

Voel nu je hele lichaam, van je voeten tot het puntje van je hoofd.
Kijk of je dat kunt voelen.
Kijk ook eens of je lichaam prettig, onprettig voelt, of dat je lichaam niet prettig, maar ook niet onprettig voelt.

Probeer of je door je hele lichaam heen kunt ademen.
Doe dit een paar keer, in je eigen tempo.

Dit is het einde van de bodyscan.

Uitwisseling (10 minuten)

- Wat vond je van deze oefening?
- Voel je ergens stress in je lijf bij de oefening? Deed de oefening iets met dit gevoel?
- Wanneer zou je de oefening willen gebruiken?

We hebben nu een aantal oefeningen gedaan, we keken naar onze ademhaling, rustig zitten en de body scan.

- Waarom denk je dat we deze oefeningen doen?
- Waarom denk je dat het ook goed is om deze oefeningen te doen terwijl je helemaal geen stress hebt?

Door de oefeningen worden de stofjes die zorgen voor stress minder. Hierdoor wordt de stress vaak wat lager. Ook bewegen, even wandelen, goed eten en slapen helpen om de stressstofjes te verminderen.

- Zijn er andere dingen die je helpen om goed voor je lichaam te zorgen?

Afronding en huiswerk: kijk of je de komende week een oefening kan doen of op een andere manier goed voor je lichaam kunt zorgen. Bijvoorbeeld door een van de oefeningen nog eens te doen, een rondje lopen, extra gezond en lekker voor jezelf en je familie koken, of een keer extra op tijd naar bed.

Na de les: opname van de oefening rondsturen via WhatsApp.

Les 3: Het effect van stress op gevoel en gedrag

Voor de trainer: het doel van les 3

Tijdens deze les gaan we het hebben over stress en het effect op gevoel en gedrag. Het doel van de les is dat we leren wat de hormonen met onze hersenen doen bij stress. En daarmee wat stress voor effect heeft op ons gevoel en gedrag. Na de pauze gaan we het opnieuw hebben over wat je kunt doen bij stress en doen we een aantal oefeningen om te ontspannen.

Vorbereiding: flapover en stiften klaarleggen, afbeeldingen en filmpjes klaarzetten via een beamer of laptop, of print de afbeeldingen op een groot papier.

Introductie van de les

We beginnen weer met een korte oefening.

Landingsoefening (3 minuten)

Voeten voelen of even schuifelen om ze te voelen, voel je benen, je rug tegen de stoel, je buik en je ademhaling. (zie pagina 15 voor de hele tekst)

Welkom en korte uitwisseling (5 minuten)

Welkom, hoe zit iedereen erbij? Is er iets belangrijks wat je kwijt wil voordat we gaan beginnen? Iets wat je wil delen over vorige keer?

Hoe ging de huiswerkopdracht?

Wat gaan we vandaag doen? Vandaag gaan we het hebben over het effect van stress op je hoofd. Daarmee bedoelen we: op wat je denkt, je gevoel en gedrag.

Introductie: effect van stress op je gevoel en gedrag (5 minuten)

In de vorige twee lessen hebben we het gehad over de stofjes die worden gemaakt in je bijnieren bij stress. Vorige keer hebben we geleerd wat voor effect die stofjes hebben op ons lichaam. De stofjes hebben ook veel effect op ons hoofd. Daarmee bedoelen we ons gevoel en gedrag. Wat we denken, voelen en wat we doen.

Uitwisseling (15 minuten)

- Wat doet stress in jouw hoofd:
 - met gevoel (*emoties, wat voel je allemaal bij stress?*)
 - met gedrag (*doe je de dingen anders als je stress hebt?*)
 - hoe we nadenken (*merk je iets aan je gedachtes, bijvoorbeeld: snel dingen vergeten?*)

Schrijf mee op een flapover. Maak drie verschillende rijtjes, zoals hieronder:

Gevoel	Gedrag	Nadenken
.....		
.....		
....		
....		

Vat het gesprek samen aan de hand van het plaatje:



Plaatje 8: Wat stress doet met je gevoel en je gedrag doet

Filmpjes: Wat gebeurt er in het hoofd bij stress (10 minuten)

We gaan nu twee filmpjes kijken. In de filmpjes legt huisarts Feia Hemke uit wat er in het hoofd gebeurt bij stress.

Filmpje 3.1 <https://youtu.be/L4eaxyMX1Fc>

Kun je de filmpjes niet laten zien? Vertel dan in je eigen woorden wat er in het filmpje wordt verteld.

Herhaling van het filmpje:

De stoffen die worden gemaakt in de bijnieren hebben ook effect op de hersenen. Ze veranderen het gebied in je hersenen waarmee je goed kunt nadenken, plannen en organiseren. De stress zorgt er daarom voor dat je je misschien een beetje anders gaat gedragen. Dat komt omdat het wat lastiger wordt om goed na te denken en afspraken na te komen.

Vervolg uitleg effect van stress op je gevoel en gedrag

Ook heeft stress invloed op de stoffen in je hersenen: dopamine, serotonine en oxytocine. Hoe dat werkt legt Feia Hemke uit in het filmpje.

Filmpje 3.2 <https://youtu.be/sX73pvxTbC0>

Kun je de filmpjes niet laten zien? Vertel dan in je eigen woorden wat er in het filmpje wordt verteld.

Herhaling van het filmpje:

Stress heeft invloed op verschillende stoffen in de hersenen.

Bijvoorbeeld op het stofje serotonine. Dit is je gelukshormoon. Als dit lager is ben je sneller angstig en somber. Je krijgt veel gedachten die je niet helpen en waardoor je je extra zorgen maakt.

Stress heeft ook effect op het stofje dopamine. Dopamine zorgt ervoor dat je van dingen kunt genieten. Als dat stofje lager is krijg je minder snel een tevreden gevoel. Daardoor kan het zijn dat je bijvoorbeeld meer wilt eten dan normaal. Of sneller verslaafd raakt aan alcohol, roken of drugs.

Ook heeft stress invloed op het stofje oxytocine. Dit is je knuffelhormoon. Als dit lager is gaan we minder contact zoeken met andere mensen. Ook is het moeilijker om om hulp te vragen.

Uitleg door de trainer: hoe werkt dit in ons brein? (5 minuten)

Als we veel stress hebben werken de verschillende delen van ons brein anders met elkaar samen. Dat kun je uitleggen door middel van een hand: maak een vuist, dit zijn onze hersenen. We gebruiken dit handmodel om op een simpele manier uit te leggen hoe stress werkt.

Ons brein bestaat uit verschillende delen die met elkaar samenwerken
(De plaatjes van de handen staan op de volgende bladzijde):

-Je vingers zijn het deel waarmee je kunt nadenken. Waar je plannen maakt en kunt organiseren. Waarmee je kunt bedenken wat je in een bepaalde situatie doet.

-Dit deel werkt samen met een deel van onze hersenen waar we onze emoties voelen. Dat is je duim. In dit deel van de hersenen hebben we herinneringen en hier zitten ook onze verschillende emoties.

-Onder je duim, in de palm van je hand, zit ons 'instinct'. Dat zijn onze reacties die we zonder nadenken heel snel kunnen doen: we rennen weg voor een beer, we schreeuwen als er een auto op ons afkomt.

Normaal gesproken werken deze delen goed met elkaar samen: je hand is als een vuist. Je bent rustig en weet wat je moet doen. Je denkt na over je acties. Ze kloppen bij je emoties. Je vingers, het deel waar je mee denkt, werkt goed samen met de rest van je brein. Je voelt je veilig en fijn.

Maar bij stress is dat anders: de hand gaat open. Je emoties en instinctieve brein staan wat meer los van het deel waarmee je goed kunt nadenken.

Daardoor heb je een minder goed geheugen en meer impulsief gedrag. Je kunt je minder goed concentreren. Het is ook veel moeilijker om niet boos of verdrietig te worden.



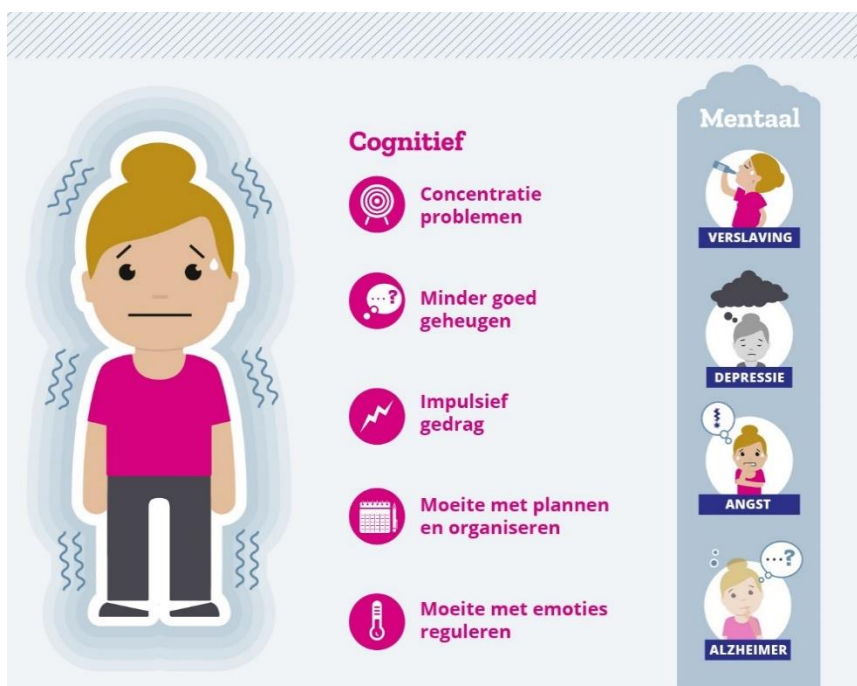
Het brein werkt goed samen



Een brein bij veel stress

Op deze manier gebeurt er bij stress van alles in je hoofd. Dat noemen we met een moeilijk woord: 'cognitieve effecten'. Laat het plaatje zien.

Let op: ook hierbij is het zo dat stress niet automatisch leidt tot al deze dingen. Bij iedereen werkt dit anders. Sommige mensen ervaren heel bij stress en anderen weinig. Als de stress lager wordt dan gaan het effect op ons gevoel en gedrag weer weg.



Plaatje 9: Effecten van stress op je gevoel en gedrag

Uitwisseling (10 minuten)

Reacties en ruimte voor gesprek:

- herkennen jullie dit?

Pauze (10 minuten)

We beginnen met een korte oefening.

Oefening les 3: bewegen en rekken: de boom (5 minuten)

Iedereen gaat staan.

We gaan een paar minuten bewegen om onze spieren los te maken.

We rekken ons eerst helemaal uit, met onze armen boven ons hoofd.

Dan schudden we los en hangen we met onze armen naar beneden, probeer met je handen zo laag mogelijk te komen. Dit doen we een paar keer.

Dan gaan we met onze handen in de zij staan. We bewegen ons hoofd helemaal opzij, met je oor tegen je schouder. Je draait een half rondje met je hoofd met je kin langs je borst en legt je andere oor tegen je andere schouder. Dit doen we een paar keer.

We stellen ons voor dat we een boom zijn. We voelen onze voeten op de grond. Dit zijn onze wortels. Ze gaan de grond in en daar staan ze heel stevig. Voel hoe stevig je voeten op de grond staan.

We doen onze armen omhoog. Onze armen en ons hoofd zijn takken. De takken van onze boom. Soms staan ze stil zoals nu. Maar soms waaien ze hard heen en weer. Doe maar eens: beweeg je armen en je hoofd. De boom schommelt.

Je voelt dat je voeten nog steeds stevig op de grond staan, als wortels. Daar is het rustig. Hoe hard het ook waait. We strekken onze armen helemaal uit, zo ver als we kunnen. Daarna laten we ze vallen. We staan stil, onze voeten staan stevig.

We luisteren naar een gedichtje:

Gedicht

Wat voel ik nu?

Ik zeg 'welkom' tegen mijn gevoelens en gedachten

Ik zorg voor mijn gevoelens en gedachten

Ik jaag ze niet weg, ze mogen er zijn

Ik sta stevig met mijn voeten op de grond

Uitwisseling over gevoelens (10 minuten)

- Hoe voelde het om een boom te zijn?
- Wat zijn gevoelens en emoties eigenlijk?
- Waarom is het belangrijk om 'welkom' te zeggen tegen onze gevoelens?
- Heb je ooit geleerd om over je gevoelens en emoties te praten?

Als uit het gesprek blijkt dat de deelnemers weinig ervaring hebben met praten over hun gevoelens kun je daar nog verder het gesprek over voeren. Welke emoties kennen jullie?

Probeer te oefenen om ze op te merken als je ze hebt. Wat gebeurt er met je? Kun je er met iemand over praten?

Uitleg door de trainer: wat helpt bij stress? (5 minuten)

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

- Sta even stil: wat voel je precies en waarom?
- Probeer terug te denken aan de hand: het is logisch dat je je even heel naar voelt of dingen wilt doen die je normaal niet zo snel zou doen, zoals schreeuwen of huilen. Wees lief voor jezelf; het is oké dat je je soms zo voelt.
- Haal een paar keer diep adem. 3 tellen in, 3 tellen uit. Dat helpt om de stress-stofjes te verlagen.
- Verander even je houding. Als je zit: ga even staan, of andersom.
- Probeer ergens anders aan te denken. Je gaat dan heel even bewust 'uit' de situatie. Bijvoorbeeld: tik zachtjes met je voet op de grond. Raak met je duim al je vingers omstebeurt aan.
- 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?

Gedicht les 3 (5 minuten)

(in de bijlage staat het gedicht 'herberg' deze kun je ook gebruiken in plaats van het gedicht over de monsters).

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 monsters 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?"

Uitwisseling (5 minuten)

- Wat zegt het gedicht?
- Wat vind je van het gedicht?
- Waarom gebruiken we dit gedicht in deze les denk je?

Uitleg door de trainer:

Soms heb je ook allemaal gedachten die je niet helpen. Je bent streng voor jezelf. Ons hoofd is vol. We denken aan wat er in het verleden is gebeurd of maken ons zorgen over de toekomst. Je komt in een cirkel van gedachten. Je denkt steeds hetzelfde zonder dat er een oplossing in je hoofd komt. Daardoor kun je je extra somber voelen.

Uitwisseling (5 minuten)

- Heb je zelf wel eens vervelende gedachten? Wat doe je dan?
- Wat helpt bij vervelende gedachten?

Als je vaak streng bent voor jezelf helpt het om soms wat aardiger te zijn voor je eigen gedachten: we zien dat ze er zijn en ze mogen er zijn want ze horen bij het leven. We gaan alleen proberen om iets liever voor ze te zijn: ik zie jullie wel, gedachten, maar ik ben nu even in het 'hier en nu'.



Gevoelens wegduwen



Welkom zeggen



Ontspanning

Lief zijn voor je gedachten en gevoelens (5 minuten)

Wat kun je doen als je vervelende gedachten hebt of merkt dat je veel piekert? Ook hierbij helpt het om te oefenen om in het 'hier en nu' te zijn in plaats van bij die vervelende gedachte. Om in het hier en nu te komen kun je oefenen om dingen met aandacht te doen.

Bijvoorbeeld: tijdens het koken bij het snijden van de groente, hoe voelen de groentes? Zijn ze warm of koud? Hoe ruiken ze?

Bijvoorbeeld als je buiten een rondje loopt: hoe voelt de lucht op je huid? Is het warm of koud? Hoe ruikt het hier? Naar de stad of naar het bos? Wat zie ik om me heen?

Misschien ken je zelf nog andere voorbeelden die je met aandacht kunt doen.

Slaap (5 minuten, als er nog tijd voor is)

Uitwisseling

- Hoe slaap jij in een tijd dat je veel stress hebt?
- Wat gebeurt er met je als je een tijdje te weinig slaapt?

Door stress gaan veel mensen slecht slapen. Sommige mensen kunnen slecht inslapen. Veel mensen worden ook om bijvoorbeeld 3 uur wakker en kunnen dan niet meer slapen. Als je weinig slaapt kan je:

- Sombor worden
- Minder goed werken of dingen doen
- Het moeilijk vinden om in een groep te zijn
- Snel geïrriteerd zijn

Daardoor kan je nog meer stress krijgen.

Wat je voor oefening kan je doen als je slecht slaapt? Bijvoorbeeld de bodyscan, maar ook: je gedachten even parkeren, schrijf ze op, of vertel ze aan iemand voor je gaat slapen. Het verschilt per persoon wat fijn is.

Afronding en uitwisseling (10 minuten)

- Wat neem je mee naar huis van deze les?
- Wat laat je achter?
- Wat wil je thuis doen met de oefeningen?

Huiswerkopdracht

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

Na de les: opname van de oefening rondsturen via WhatsApp.

Les 4: Wat kan je doen als je langdurig stress hebt?

Voor de trainer: het doel van les 4

Tijdens deze laatste les ronden we de cursus af. We gaan het hebben over wat je kunt doen als je stress hebt. We doen een laatste oefening en bespreken:

-Wat goede zelfzorg is

-Wat je zelf kunt doen aan stress en dat je soms hulp nodig hebt

-We ronden de cursus af en maken afspraken voor de individuele nagesprekken voor wie dat wil.

Vorbereiding: plaatjes knippen en klaarleggen op een tafel, flapover en stiften klaarleggen, afbeeldingen en filmpjes klaarzetten via een beamer of laptop, of print de afbeeldingen op een groot papier.

Introductie van de les

We beginnen weer met een korte oefening.

Landingsoefening (3 minuten)

Voeten voelen of even schuifelen om ze te voelen, voel je benen, je rug tegen de stoel, je buik en je ademhaling. *(zie bladzijde 15 voor de hele tekst)*

Welkom en korte uitwisseling (5 minuten)

Welkom, hoe zit iedereen erbij? Is er iets belangrijks wat je kwijt wil voordat we gaan beginnen? Iets wat je wil delen over vorige keer?

Hoe ging de huiswerkopdracht?

Wat gaan we vandaag doen? Vandaag is de laatste les. We gaan het hebben over wat je aan stress kunt doen. We beginnen weer met een kort gedicht.

Gedicht (5 minuten)

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 in.

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 eromheen.

5.

Ik loop door een andere straat.

Uitwisseling (5 minuten)

Dit gedicht hebben we ook in les 1 besproken.

Wat vind je nu van dit gedicht? Is er iets veranderd tussen nu en les 1?

Uitleg wat kun je doen bij stress? (10 minuten)

Tijdens de lessen hebben we geleerd waarom het best lastig is om iets te doen aan stress. Je zit soms vast in een cirkel van gedachten of oude patronen. De stofjes in je hersenen zorgen ervoor dat je minder snel hulp zoekt. Toch zijn er een aantal dingen die je kunt doen. Huisarts Feia Hemke legt in het filmpje uit wat je kunt doen bij stress:

Filmpje 4 <https://youtu.be/oHCprvuTP9Q>

Kun je het filmpje niet laten zien? Vertel dan in je eigen woorden wat er in het filmpje wordt verteld:

Herhaling van het filmpje:

Wat helpt bij stress? Het is belangrijk dat je weet wat de oorzaken zijn van jouw stress. Misschien kan iemand je helpen om de oorzaken van je stress aan te pakken. We gaan het hier straks over hebben.

Soms kan je niks aan de oorzaken van de stress veranderen. Maar door goed voor jezelf te zorgen leer je omgaan met de stress. Soms lukt het door goed voor jezelf te zorgen ook beter om de oorzaken van stress aan te pakken. Daarvoor is het belangrijk om van jezelf te weten wat jou helpt om te ontspannen. Dit heet zelfzorg. Zelfzorg tegen stress, juist als je leven vol stress is, is heel belangrijk. Het is net als tandenpoetsen, als je niet poetst krijg je gaatjes. Als je niet goed voor jezelf zorgt, krijg je stress.

Wat is zelfzorg? Oefening en uitwisseling

Op de tafel liggen allemaal plaatjes. Op de plaatjes zie je dingen die helpen tegen stress. Pak een plaatje dat bij jou past (5 minuten).

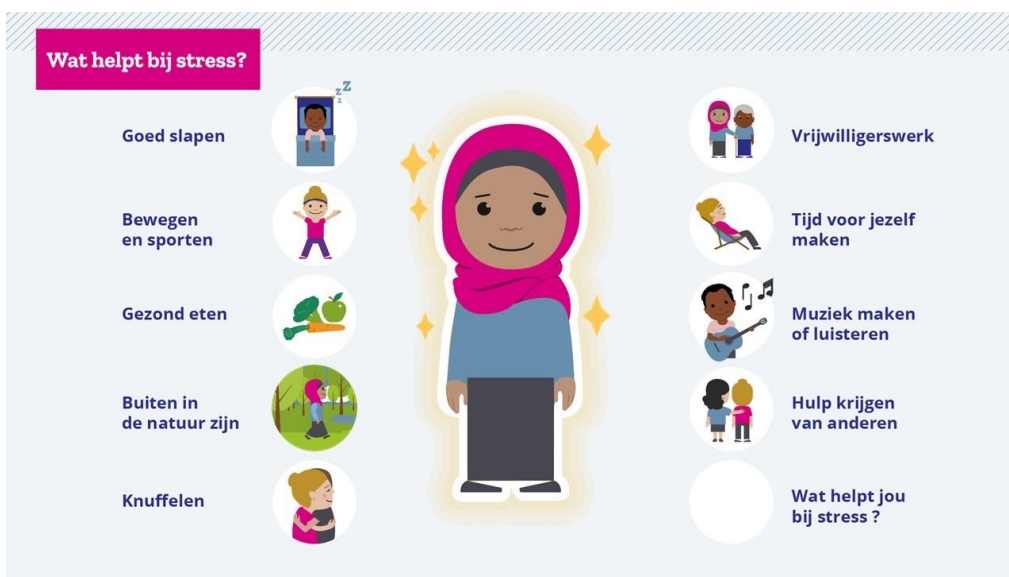
Uitwisseling over zelfzorg aan de hand van de plaatjes (15 minuten)

- Welk plaatje heb je gepakt? Hoe helpt het jou tegen stress?
- Heb je nog andere ideeën die jou kunnen helpen om te ontspannen?
- Vraag je weleens of iemand je kan helpen?

Schrijf mee op de flapover. Maak twee rijen, zoals hieronder:

Wat kun je zelf doen bij stress?	Wie kan je helpen bij stress?
....	
....	
..	..
.....	
.....	
.....	
....	
.....	

Vat daarna het gesprek samen aan de hand van het plaatje:



Plaatje 10: Wat helpt bij stress?

Als trainer kun je nog extra benoemen:

- sociale contacten met anderen
- een (glim)lach op je gezicht maken (je hersenen maken dan een stofje aan zodat je je echt vrolijker gaat voelen),
- knuffelen met dieren,
- aanwezigheid van dieren (goed voor je hormonen!).
- Een paar keer diep ademhalen
- Denken aan een plek die je heel fijn vindt

PAUZE (10 minuten)

Introductie oefening les 4

Ook de oefeningen die we gedaan hebben tijdens de cursus zijn een goede manier om voor jezelf te zorgen. Door de oefeningen te doen kun even de tijd te nemen voor jezelf: wat voel ik nu als ik naar mijn lichaam luister?

Door deze oefening weet je hoe het met je gaat op dit moment.
Je kunt deze oefening doen om even te voelen en te zien hoe het met je gaat.
Je kunt deze oefening zo vaak doen als je wilt, het is nooit saai, want je bent altijd een beetje anders dan de vorige keer.

3 minuten oefening: Hoe gaat het met je?

1. De eerste stap: kijken naar wat er nu is

Ga even lekker rechtop zitten, maar niet gespannen.
Als je wilt kun je je ogen sluiten. Je mag je open ook open houden.
Nu voel en kijk je naar iets dat er nu is, bij jou. Bijvoorbeeld een gedachte, of een gevoel.
Er is altijd wel iets dat binnen in je gebeurt.
Misschien zijn het veel gedachten, of veel gevoelens.
Je kan ook kijken of die gedachten of gevoelens prettig of niet zo prettig zijn.
Of dat ze niet prettig, maar ook niet onprettig zijn.
Het enige wat je doet is kijken.
Je hoeft niks te veranderen, je mag gewoon een beetje lui zijn.
Alleen maar te kijken wat er bovenkomt, even blijft, en dan weer weggaat.
Ook als ze niet fijn zijn doe je er niks mee.
Je kijkt naar alles zoals je naar een goede vriend kijkt of luistert, ook als die vriend pijn heeft, bang of boos is.

2. De tweede stap: aandacht voor je adem

Als je gezien hebt wat er in je bovenkomt ga je naar de volgende stap.
Je legt je handen op je buik en je voelt hoe je buik beweegt op de ademhaling.
Je kan je adem ook van binnenuit voelen.
Zo ga je een beetje weg van de gedachten en gevoelens in je hoofd.
Als het stormt in je hoofd kan je adem je anker zijn.

Net als altijd kunnen je gedachten en gevoelens weer je aandacht vragen.
Dan kan je in jezelf zeggen: dit is wat er nu is.
En dan weer je aandacht geven aan je adem, je anker.

3. De derde stap: je hele lichaam voelen

Nu voel je je hele lichaam.
Van je voeten tot aan het topje van je hoofd.
Je voelt ook hoe je zit, staat of ligt.
En hoe je gezicht op dit moment is. Voelt je gezicht gespannen of ontspannen?

Doe je ogen weer open.

Kleine stapjes zetten en hulp vragen aan anderen

We hebben in deze cursus geleerd wat stress doet met je lichaam en je hoofd, je gevoel en gedrag. Ook hebben we oefeningen gedaan en veel gepraat over stress.

We hebben geleerd dat stress bij het leven hoort, maar dat het belangrijk is om iets aan stress te doen als de stress heel lang duurt. Misschien is dat tijdens deze cursus al een beetje gelukt.

Uitwisseling: Kleine stapjes zetten (5 minuten)

- Heeft er iemand al verandering gemerkt?
- Heb je al kleine stapjes gezet?
- Welke stapjes ga je na de cursus zetten om meer te ontspannen?

Geef uitleg aan de hand van het plaatje:



Plaatje 11: Wat kun je doen bij stress?

Leg uit: Een klein verandering is vaak al een grote stap vooruit. Zoals vijf minuten per dag de tijd nemen voor jezelf en een kopje thee of koffie drinken. Misschien lukt het om nog eens een oefening te doen of om een keertje nee te zeggen als je eigenlijk geen tijd hebt. Of ben je wat liever voor jezelf als iets niet meteen lukt. Leg ook uit wat we bedoelen met een cursus: tuinieren, mindfulness, leren omgaan met piekergedachten. Geef wat ideeën over vrijwilligerswerk in de wijk, waar kunnen mensen eventueel aanhaken? (kinderboerderij, anderen helpen etc.)

Uitleg door de trainer: hulp zoeken (15 minuten)

Soms heb je zo veel stress dat het niet lukt om die stress zelf op te lossen. En soms weet je ook niet waar je moet beginnen. Je weet eigenlijk niet waar je stress vandaan komt. Of

de stress is zo groot dat je iemand anders nodig hebt om jou te helpen. Dat maken we allemaal in ons leven wel een keer mee. Het is dan belangrijk om hulp te vragen. Bijvoorbeeld aan je vrienden of aan je familie, of de POH GGZ of het buurtteam.

Hulp vragen is vaak best wel spannend, ook omdat je misschien nog niet zo goed weet wat voor soort hulp iemand geeft.

Wat doet een POH? Een POH, 'praktijkondersteuner', werkt in de huisartsenpraktijk. De POH geeft advies over hoe je goed voor jezelf kunt zorgen en over je gezondheid. Ook kan de POH goed helpen bij stress. Je gaat dan praten met de POH over je stress en de oorzaken van stress. De POH geeft je oefeningen en denkt mee zodat de stress minder wordt.

Wat doet een Psycholoog? Als je veel last hebt van stress en je daardoor heel somber voelt ga je naar de psycholoog. Je kunt niet zomaar naar de psycholoog. Je gaat eerst naar de huisarts. Een psycholoog weet van alles over gedachtes en gevoelens en helpt je als je een langere tijd niet goed in je vel zit. De psycholoog helpt je door met je te praten over je stress, gevoelens en gedachten. Ook kan een psycholoog een behandeling geven voor trauma.

Wat doet een Psychiater? Soms is het zo dat er iets in je lichaam of leven gebeurt wat ervoor zorgt dat je medicijnen nodig hebt of een andere behandeling van een psychiater. Je hebt bijvoorbeeld een psychose of een bipolaire stoornis.

Wat doet het buurtteam? Het buurtteam kan je bij van alles helpen. Bijvoorbeeld als je vragen hebt over de zorg, je woning, werk, schulden of veiligheid in de buurt. Ze helpen ook kinderen en jongeren. Het buurtteam werkt vaak samen met andere professionals in de wijk en kan je doorsturen naar de juiste hulp.

Uitwisseling (10 minuten)

- Wie zou je kunnen helpen als je stress hebt?
- Wat is er in de wijk aan hulp?
- Wat zeg je tegen een hulpverlener als je stress hebt?
- Heeft iemand wel eens een goede ervaring gehad met hulp vragen en wil dat delen? Hoe ging dat?

Uitnodiging voor een individueel nagesprek (5 minuten)

Na afloop van de cursus gaan we met jullie een-op-een nog in gesprek voor wie dat wil. Daarin denken we met je mee:

- Weet je waar je stress van krijgt?
- Hoe kan je iets aan die stress doen?
- Kunnen we je helpen om de stress te verminderen of kan iemand anders in de wijk dat doen?

Afronding van de cursus (10 minuten)

Kies een vorm van afronding die bij jou en de groep past. Hieronder geven we een paar voorbeelden hoe je dat zou kunnen doen.

Voorbeeld 1: doe een rondje in de groep: wat vond je van de cursus? Wat is je het meest bijgebleven.

Voorbeeld 2: Denk na over wat je mee naar huis neemt en bedenk wat je achter je wilt laten. Doe een rondje en wissel uit. Als alle deelnemers kunnen lezen en schrijven kun je ook op een briefje schrijven of tekenen wat je achter wilt laten. Zet een prullenbak in het midden en doe daar de na een rondje de briefjes in. Zo laat je het echt 'achter'.

De bijlage:

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.

Video's

Zie tekst

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