

SURVIVALGIDS

Wat als je veel **STRESS** hebt?

Eric Beke

P E L C K M A N S

Heb jij vaak last van stress?
Ben je daardoor bang, verdrietig, boos
of net heel stil?
Dan kan dit boek je helpen!

Samen op weg in dit boek

Dit is Loekie.



Loekie studeerde aan de Academie voor Survivalkunsten. Zij gaat samen met jou op pad in dit doe-boek. Ze ontdekt samen met jou wat stress is, wat dat met je doet en hoe je ermee kunt omgaan. En verder helpt ze je ook uit te zoeken **wat** en **wie** je kan helpen. Als je Loekie ziet, kun je iets leuks doen.

Maak van dit doe-boek je beste vriend. Vul in.

Dit boek is van _____

Ik noem dit boek _____

Dit doe-boek is helemaal van jou.

Jij beslist zelf wat je leest en wat je in dit boek schrijft en tekent.

Je fantasie bepaalt hoe je boek er zal uitzien. Leef je maar uit!

Ready? Go!

Welkom in dit leuke doe-boek!

Iedereen heeft weleens stress. Dat hoeft geen probleem te zijn. Maar als je er echt last van krijgt, wordt stress vervelend of zelfs ongezond. Deze gids legt je uit wat gezonde en ongezonde stress is, wat stress met je doet en hoe je een antistressplan kunt maken. Je vindt er heel wat tips in om vervelende stress vaarwel te zeggen. Welkom in de Survivalgids *Wat als je veel stress hebt!*



Maak je eigen stressballetjes.

Deze stressballetjes kun je thuis of in je boekentas bewaren. Haal ze boven op momenten dat je veel stress hebt en knijp er maar lekker hard in.

Wat heb je nodig?

- plasticine
- enkele kleine ballonnen
- elastiekjes



Hoe ga je te werk?

Stap 1: Rol de plasticine in kleine bolletjes of maak er lange smalle worstjes van.

Stap 2: Stop deze stukjes plasticine één voor één in de ballonnetjes. Het gaat vlotter als je elke ballon wat opblaast en de plasticine samendrukt.

Stap 3: Maak telkens een knoop in de ballon als hij vol is of doe er een elastiekje rond. Je kunt er ook de hals afknippen en er een tweede ballon zonder hals overheen trekken. Zo krijg je mooie balletjes.

Inhoud

Wat heb je al
gelezen? Zet een kruisje.



<input type="checkbox"/>	1 Dit ben ik	7
	Wie ben jij?	8
	Je kwaliteiten en je valkuilen	11
	Wie is belangrijk voor jou?	12
	Zo voel ik me	13
<input type="checkbox"/>	2 Wat is stress?	23
	Iedereen heeft stress	24
	Twee soorten stress: gezonde en ongezonde stress	26
	Waar komt stress vandaan?	35
<input type="checkbox"/>	3 Hoe ziet jouw stress eruit?	45
	Wat doet stress met jou?	47
	Je stress in kaart	63
<input type="checkbox"/>	4 Hoe pak je vervelende stress aan?	75
	Van stresscirkel naar ontspancirkel	76
	Maak een antistressplan	77
<input type="checkbox"/>	5 Samen met je hulpteam lukt het je wel	119
	Wie is je hulpteam?	120
	Tips voor je hulpteam	122

□	6	Tips voor een prettiger leven	131
		TIP 1: Zorg goed voor je lichaam	132
		TIP 2: Doe leuke dingen	133
		TIP 3: Weg met de flopgedachten	134
		TIP 4: Sluit je dag goed af	137



1

Dit ben ik

Wie ben jij?	8
Je kwaliteiten en je valkuilen	11
Wie is belangrijk voor jou?	12
Zo voel ik me	13

Wie ben jij?

Dit boek wil je helpen om beter om te gaan met spanningen en stress. Door stress kun je klachten krijgen, zoals buikpijn, slaapproblemen en moeite om je te concentreren. Herken jij dat? Om te weten of stress ook zo'n effect heeft op jou, is het belangrijk om na te gaan **wat jou stress geeft en wat jou angstig, boos, verdrietig of net heel stil maakt**. Zodra je dat uitgezocht hebt, kun je je stress beter te lijf gaan en de beste versie van jezelf worden.

We gaan dus eerst op zoek naar: wie ben jij? Wat zijn je kwaliteiten en je valkuilen? Wie is belangrijk voor jou? Voel jij je goed in je vel?





Schrijf hier de dingen waar je graag mee bezig bent, en ook de dingen die je blij, rustig en gelukkig maken. Kleur jezelf ook in zoals je jezelf ziet.

Dit doe ik graag:

Dit vind ik leuk op school:



Dit zijn mijn favoriete huisdieren:

Dit maakt me rustig en kalm:



Teken hier de plek waar je het meest tot rust komt. Maak een tekening van jezelf en van wat je daar aan het doen bent.

hier kom ik tot rust

Je kwaliteiten en je valkuilen

Alle mensen verschillen van elkaar. Dat is ook net fijn. Interesses, wat je belangrijk vindt, wat je wel of niet goed kunt, bij iedereen is het anders. Ook bij jou. Er bestaan leuke en **handige karaktertrekken**, zoals eerlijk zijn en behulpzaam zijn. Die noemen we kwaliteiten. Maar een kwaliteit kan een valkuil worden als je **overdrijft**. Zo kan een extreme hulpvaardigheid maken dat je enkel nog voor anderen zorgt. Zij zullen heel blij zijn met je hulp, maar jij hebt geen tijd meer voor jezelf.

Hier lees je een aantal kwaliteiten en valkuilen. Welke passen bij jou? Kruis ze aan.



Kwaliteiten

- snel
- grappig
- ijverig
- behulpzaam
- enthousiast
- creatief
- nieuwsgierig
- spraakzaam
- avontuurlijk
- dapper
- eerlijk
- nauwkeurig
- rustig

Valkuilen

- ongeduldig
- clownachtig
- overijverig
- opofferend
- zonder nadenken (impulsief)
- chaotisch
- opdringerig
- niet luisteren
- onvoorzichtig
- overmoedig
- heel kwetsbaar
- te perfectionistisch
- verlegen

Wie is belangrijk voor jou?

Als je last hebt van stress, is het belangrijk daarover te praten met mensen die je **vertrouwt**. Als je vertelt waar je je zorgen over maakt, maakt je dat vaak rustiger. En misschien krijg je dan ook goeie tips.

Sommige mensen kunnen je beter helpen dan andere. Dat is niet erg. Verderop in dit boek zoek je uit wie je **superhelpers** zijn.



Zet de namen van de mensen die belangrijk zijn voor jou in de cirkels om je heen. Hoe dicht er bij je staan, hoe belangrijker ze zijn. Wie is dat voor jou? Trek een pijltje of vul verder aan.

mijn (plus)mama of (plus)papa

mijn leider van de jeugdbeweging

mijn broer(s) of zus(sen)

mijn meter of peter

mijn oma of opa

mijn leerkracht



mijn vriend(en)

mijn babysit

mijn coach van de sportclub

mijn oom of tante

anderen: _____

Zo voel ik me

Als je in de spiegel kijkt, zie je enkel je buitenkant. Maar je bent zoveel meer dan dat. Alles wat je voelt en denkt, zit **vanbinnen**. Je interesses, je talenten, je kwaliteiten en ook je gevoelens zitten daar verborgen.

Als je je goed in je vel voelt, heb je weinig last van stress. Je voelt je lekker rustig. De volgende **vier belangrijke dingen** zijn dan ingevuld.



Hoe voel jij je? Kloppen deze vier belangrijke dingen voor jou?
Zet een kruisje bij het juiste vak.

1	<p>Je bent gelukkiger als je het gevoel hebt dat je erbij hoort (bij familie, bij vrienden ...).</p> <p>IK HOOR ERBIJ</p>	2
	<p>IK DOE HET ZELF</p> <p>Je voelt je goed in je vel als je zelf kan kiezen of doen wat voor jou belangrijk is.</p>	<p>Je bent gelukkiger als je kan tonen waar je goed in bent.</p> <p>IK KAN HET</p>
3		4

1

'Ik hoor erbij': onderzoek jezelf



Zet een kruisje bij wat er klopt voor jou. Vul aan wat nog ontbreekt.

	JA	SOMS	NEE
1 Ik heb een fijn contact met mijn broer/zus.			
2 Ik heb een dierbare vriend(in) met wie ik goed kan praten.			
3 Ik heb een leuk contact met mijn opa/oma.			
4 Ik heb leuke vrienden met wie ik na schooltijd of in de vakantie graag samen dingen doe.			
5 Ik word uitgenodigd op verjaardagsfeestjes.			
6 Tijdens de speeltijd speel ik met de vrienden van mijn klas.			
7 Ik krijg veel likes als ik iets post op sociale media.			
8 Mijn trainer in de sportclub/muziekleerkracht heeft mij graag.			
Andere: _____			
