

# **Stres minder ontspan meer**

Praktisch werkboek voor tieners

Michael Tompkins  
Jonathan Barkin

# Inhoud

Voorwoord	7
Voor tieners die dit werkboek lezen	9

## **Je zegt dat je aan het stressen bent, maar wat betekent dat?**

Activiteit 1	Je stressbronnen	11
Activiteit 2	Hoe je omgaat met stress	15
Activiteit 3	Een plan van aanpak maken	19
Activiteit 4	Een stressdagboek bijhouden	21

## **Je gestreste lijf ontspannen**

Activiteit 5	Langzaam en diep ademhalen	25
Activiteit 6	Spierontspanningsoefeningen	29
Activiteit 7	Switchen naar automatische ontspanning	33

## **Richt je aandacht ergens op om de stress uit je hoofd te krijgen**

Activiteit 8	Meditatie	37
Activiteit 9	Mindfulness: bewust je vijf zintuigen gebruiken	41
Activiteit 10	Visualiseren	45

## **Je zorgen de baas worden**

Activiteit 11	Waar komen je zorgen vandaan?	47
Activiteit 12	Je denkfouten	51
Activiteit 13	De hamvraag: wat zijn de feiten?	55
Activiteit 14	Word geen slaaf van het woord 'moeten'	59
Activiteit 15	Volg het spoor van je waarden	63

## **Je angsten de baas worden**

Activiteit 16	Een plan maken om je angsten de baas te worden	65
Activiteit 17	Je 'moedig zijn'-ladder maken	69
Activiteit 18	Je plan om je angsten de baas te worden uittesten	73
Activiteit 19	Met je fantasie je angsten de baas worden	77

## **Je problemen oplossen zodat je er geen stress van krijgt**

Activiteit 20	Bedenken wat het probleem is (en dat is niet altijd makkelijk)	79
Activiteit 21	Brainstormen over mogelijke oplossingen en openstaan voor alle mogelijkheden	83
Activiteit 22	De voor- en nadelen afwegen en beslissen wat je als eerste uitprobeert	87
Activiteit 23	De kracht van constructief met je zorgen omgaan	91

## **Duidelijk communiceren en nee zeggen**

Activiteit 24	Duidelijk communiceren begint met goed luisteren	95
Activiteit 25	Duidelijk communiceren doe je met ik-boodschappen	99
Activiteit 26	Met duidelijke communicatie breng je de juiste boodschap over	103
Activiteit 27	Nee zeggen in vier stappen	105

## **Uitstellen maakt het alleen maar erger**

Activiteit 28	Splits de klus op om hem te klaren	109
Activiteit 29	Het hoeft niet altijd perfect	113
Activiteit 30	Minder uitstellen betekent minder stress	115

## **Omgaan met stress die je boos maakt en boosheid die je gestrest maakt**

Activiteit 31	Waar komt je boosheid vandaan?	119
Activiteit 32	Je stadia van boosheid herkennen	123
Activiteit 33	Gedachten en technieken gebruiken waarvan je rustig wordt	127
Activiteit 34	Maak een plan om met je boosheid om te gaan en test het uit	131

## **Goed en gezond eten, maar ga niet eten om rustig te worden**

Activiteit 35	Je eigen profiel voor goed en gezond eten	135
Activiteit 36	Maak een plan voor goed en gezond eten	139

## **Minder stress door lichaamsbeweging**

Activiteit 37	Welke vorm van beweging past het beste bij jou?	143
Activiteit 38	Maak je eigen bewegingsplan	147

## **De omgeving doet ertoe: zorg voor rust**

Activiteit 39	Een ruimte rustgevend maken	151
Activiteit 40	De kracht van je rustgevende ruimte gebruiken	155

Tot besluit 157

Over de auteurs 159

# Voorwoord

De meeste mensen zijn het erover eens dat we als tiener meer stress ervaren dan in al onze andere levensfasen. Dit blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Tieners krijgen te maken met enorme uitdagingen en bedreigingen en er worden hoge eisen aan ze gesteld, terwijl ze erg weinig controle hebben over hun omgeving. Dit is een recept voor flinke stress: veel risico en weinig controle.

Er is veel bekend en geschreven *over* stress bij tieners, maar er is vrijwel niets geschreven *voor* tieners met stress. Daarin brengt *Stres minder ontspan meer* nu verandering. Dit bijzondere boek gaat niet over begrippen die met stress te maken hebben. Ook niet over hoe erg stress bij tieners is; dat weten tieners zelf wel. Het gaat over specifieke, beproefde manieren om lichamelijke, cognitieve en emotionele pijn de kop in te drukken. Hulpmiddelen om je beter te voelen als je bang bent, onder druk staat en het allemaal niet meer in de hand lijkt te hebben.

Stress verdwijnt niet door erover na te denken of er meer over te weten; hij verdwijnt door er iets aan te doen. Dit werkboek gaat over hoe je de druk van de ketel kunt halen. Er staan technieken en activiteiten in waarvan bewezen is dat ze stress bij tieners verminderen. Die kunnen tieners helpen weer midden in het leven te staan.

Bijna veertig jaar geleden schreven Martha Davis, Patrick Fanning en ik voor volwassenen *Ontspan je. Oefeningen voor ontspanning en stressvermindering*. We zochten in de wetenschappelijke literatuur naar de beste technieken om *arousal* te verminderen. Technieken waarmee succes verzekerd was, en door ermee te oefenen merkten lezers welke aanpak *voor hen* het beste werkte.

*Stres minder ontspan meer* is geschreven vanuit dezelfde gedachte. Elke activiteit is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Elke activiteit biedt een speci-

fieke techniek die zorgvuldig is afgestemd op tieners. En elke activiteit wijst ze de weg naar stressvermindering en innerlijke rust.

Er zijn veel bronnen van stress. De auteurs, Michael Tompkins en Jonathan Barkin, laten de lezers eerst nagaan waar hun eigen stressreacties vandaan komen. Daarbij kan je denken aan lichamelijke spanning, cognitieve processen, zoals zorgen of perfectionisme, specifieke angsten, omgevingsfactoren, uitstelgedrag, intense emoties of een andere bron van stress. Vervolgens biedt het boek voor elke potentiële bron van stress simpele activiteiten waarin tieners specifieke vaardigheden ontwikkelen om met stress om te gaan. Chronische lichamelijke spanning wordt bijvoorbeeld aangepakt met ademhalingstechnieken en het leren ontspannen van de spieren. Effectieve middelen tegen cognitieve stress zijn mindfulness, positieve visualisaties en activiteiten die realistisch en gezond denken stimuleren. Voor angstige tieners zijn er activiteiten om ze te helpen onder ogen te zien wat ze vermijden, zodat ze hun leven kunnen opbouwen rond acceptatie en wat ze waardevol vinden, in plaats van voor dingen weg te rennen.

Er wordt een hele reeks probleemoplossings- en communicatievaardigheden aangeboden die van pas komen bij stressoren op het interpersoonlijke vlak of uit de omgeving. Verder zijn er drie activiteiten waarbij tieners leren voorkomen dat ze dingen uitstellen. Uitstelgedrag is een grote bron van stress bij tieners.

Tieners hebben veel last van oplaaiende emoties, vooral van boosheid. De activiteiten in dit boek helpen hen om te herkennen waar hun boosheid vandaan komt en om een persoonlijk plan te maken om met hun boosheid om te gaan. Ook het belang van voeding, beweging en een rustgevende persoonlijke omgeving wordt benadrukt.

*Stres minder ontspan meer* is ongeëvenaard als het gaat om het verminderen van stress bij tieners. Dit veelomvattende, wetenschappelijk gefundeerde en gebruikersvriendelijke boek geeft tieners de vaardigheden die ze nodig hebben om zich te wapenen tegen lichamelijke, cognitieve en emotionele stress.

Dr. Matthew McKay

# Voor tieners die dit werkboek lezen

Als je dit werkboek leest, is er waarschijnlijk iemand in je omgeving die om je geeft en denkt dat je last van stress hebt. Die persoon zou weleens gelijk kunnen hebben. Tieners zeggen dat ze tijdens het schooljaar veel meer stress hebben dan gezond voor ze is. Ze hebben zelfs meer stress dan volwassenen. Gestreste tieners voelen zich vaak overbelast, gedeprimeerd of verdrietig. Stress heeft ook een grote invloed op hun gezondheid. Gestreste tieners bewegen vaak minder, slapen slechter en eten ongezonder.

Stress is een serieus probleem als je een tiener bent, maar je kunt leren om te ontspannen en je stress de baas te blijven. De activiteiten in dit werkboek helpen je daarbij. Je leert hoe je weer relaxed wordt en je lichaam en geest tot rust brengt. Je leert grip te krijgen op je zorgen als je te veel piekert. Je leert hoe je kunt stoppen om dingen uit te stellen en hoe je beter kunt communiceren met vrienden, leraren en familieleden. Ook leer je om te letten op de basisingen: voeding en beweging. Bij veel activiteiten horen werkbladen die je ook kunt downloaden op [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl). Er is wat tijd en oefening nodig om de activiteiten in dit werkboek onder de knie te krijgen, maar als het je lukt, heb je alles weer meer in de hand en dat voelt goed.



Dit werkboek is geen vervanging voor persoonlijke begeleiding of therapie. Sommige tieners hebben behoefte aan aanvullende begeleiding bij het lezen van dit werkboek en het oefenen met de activiteiten. Een begeleider kan je ook helpen bij het uitzoeken van de activiteiten die het beste bij jou en jouw situatie passen. Overleg met je ouders als je denkt dat je behoefte hebt aan een begeleider, coach of therapeut.

We hopen dat je aan de slag gaat met de activiteiten in dit werkboek. Als je ze eenmaal onder de knie hebt, heb je er je hele leven plezier van. Net als wij.

# 1

## Je stressbronnen

### Wat je moet weten

Tieners hebben veel stress. Denk aan toetsen, vriendschappen, verliefdheden en soms ook toelatingsexamens. Elke tiener is weer anders, dus je beste vriend(in) gaat misschien anders om met stress dan jij. Om te leren ontspannen en minder last van stress te hebben, moet je eerst weten van welke dingen je in de stress schiet.

.....

**Roos** ziet op tegen de wiskundetoets die ze vrijdag heeft. Ze leert er iedere avond voor, maar ze heeft ook nog ander huiswerk en voetbal. Daarom kan ze er minder tijd aan besteden dan ze zou willen. Ze denkt dat ze er te weinig aan gedaan heeft en raakt in paniek. Sarah is heel anders; die maakt zich nooit druk over toetsen of huiswerk. Ze doet gewoon haar best en accepteert dat ze er niet altijd genoeg tijd voor heeft. Zij krijgt juist stress van haar vriendschappen, en van het feit dat haar ouders de laatste tijd veel ruzie hebben.

.....