

Mijn stressdagboek

Een stressdagboek bijhouden kan helpen om een patroon te ontdekken in je stress. Als je eenmaal weet van welke situaties en activiteiten je stress krijgt, weet je ook wanneer je de ontspanningsoefeningen en technieken om stress te verminderen uit dit werkboek moet gebruiken. Gebruik dit werkblad om bij te houden van welke dingen je stress krijgt.

Datum en tijd:	
Wat is er gebeurd of wat is er aan de hand?	
Wat dacht ik toen?	
Hoeveel stress had ik toen? (van 0 tot 100)	
Welke problemen kreeg ik door mijn stress?	
Hoe ben ik dit keer met mijn stress omgegaan?	
Wat zou ik anders kunnen doen om mijn stress de baas te blijven als dit weer gebeurt?	

Wat gebeurde er toen ik langzaam en diep ademhaalde

Kies een paar stressvolle gebeurtenissen of situaties uit die je thuis of op school vaak meemaakt. Doe je ogen dicht en stel je een van deze situaties voor. Beoordeel je stressniveau vóór je oefent op een schaal van 0 tot 10 (0 betekent volkomen ontspannen en 10 betekent zwaar gestrest). Ga dan oefenen met langzaam en diep ademhalen en beoordeel je stressniveau nadat je hebt geoefend. Begin met twee tot drie minuten langzaam en diep ademhalen en ga steeds iets langer oefenen tot je het tien tot vijftien minuten volhoudt. Dwalen je gedachten af, richt dan je aandacht weer op het beeld van het woord 'geest' of 'kalm' dat je voor je ziet en blijf langzaam en diep in- en uitademen.

Stressvolle gebeurtenis of situatie	Stressniveau voor langzaam en diep ademhalen	Stressniveau na langzaam en diep ademhalen

Waar komen mijn zorgen vandaan?

Hieronder staan categorieën van dingen waarover tieners vaak piekeren. Beschrijf voor elke categorie welke situatie de piekergedachte oproep, en beschrijf de specifieke gedachte. Gebruik hierbij de woorden die door je hoofd gingen toen je die situatie meemaakte.

Presteren (toetsen, sport, daten)	
Situatie	Piekergedachte
Vrienden	
Situatie	Piekergedachte

Activiteit 11: Waar komen je zorgen vandaan?

Familie	
Situatie	Piekergedachte
Gezondheid	
Situatie	Piekergedachte

Wat er in de wereld gebeurt (milieu, politiek)	
Situatie	Piekergedachte
Andere soorten piekergedachten (te laat komen, een vliegcrash)	
Situatie	Piekergedachte

Mijn denkfouten herkennen

Houd in de loop van de dag bij in welke situaties je angstig en niet op je gemak bent. Beschrijf de situatie en de gedachten die door je hoofd gingen. Bepaal of hier denkfouten tussen zitten en geef aan om welke denkfouten het gaat. Let speciaal op de drie denkfouten die we het vaakst maken als we angstig zijn: 1) overhaaste conclusies, 2) tunnelvisie en 3) gedachten lezen.

Situatie	Gedachte	Soort denkfout

Op zoek naar de feiten

Denk aan iets waarover je je zorgen maakt. Stel jezelf de hamvraag: wat zijn de feiten? Schrijf op waaruit blijkt dat je gedachte waar is en waaruit blijkt dat je gedachte niet waar is. Schrijf dan een nieuwe gedachte op waarin je de feiten samenvat in een meer realistische en constructieve kijk op de situatie.

Gedachte:	
Bewijs dat de gedachte waar is	Bewijs dat de gedachte niet waar is
Nieuwe gedachte:	

Word geen slaaf van het woord 'moeten'

Maak een lijstje van de dingen waarvan je denkt dat ze 'moeten' en waarvan je gestrest raakt of waarvan je zorgen of een schuldgevoel krijgt. Deze gedachten hebben waarschijnlijk te maken met de soort vriend(in), leerling, sporter, zoon of dochter die je denkt te 'moeten' zijn. Noteer naast elke 'Wat ik moet' wat er gebeurt of niet gebeurt als je de dingen die je van jezelf moet juist wel of niet doet. Is wat je hiermee wint of verliest echt zo belangrijk voor je?

Wat ik 'moet'	Wat verlies je als je doet wat je 'moet'?	Wat win je als je niet doet wat je 'moet'?	Hoe belangrijk is dit (0-10)?

Mijn moedig-zijn-ladder

Maak voor iedere angst die je tegenhoudt een moedig-zijn-ladder. Geef de angst een naam (bijvoorbeeld: honden) en beschrijf dan alle situaties die je vermijdt of die je heel erg eng vindt. Maak het gemakkelijker door situaties op te splitsen in kleinere en eenvoudiger stappen.

Ik wil af van mijn angst voor:	Angstniveau (0-10)
Stap 1	
Stap 2	
Stap 3	
Stap 4	
Stap 5	
Stap 6	

Activiteit 18: Je plan om je angsten de baas te worden uittesten

Moedig-zijn-ladder waarmee ik oefen:

Hoe vaak ga ik oefenen:

Dag	Uitdaging	Angstniveau (0–10)	Wat had je voorspeld dat er zou gebeuren?	Wat gebeurde er werkelijk?

Mijn brainstormwerkblad

Beschrijf een probleem dat je stress bezorgt in het brainstormwerkblad hieronder. Kijk eventueel nog even naar activiteit 20 in *Stres minder ontspan meer. Praktisch werkboek voor tieners* om ervoor te zorgen dat je het probleem zo omschrijft dat er een kans is dat je het kunt oplossen. Bedenk dat je sommige problemen misschien niet kunt oplossen, zoals wanneer een docent te veel huiswerk opgeeft, maar dat je wel kunt bepalen hoe je reageert op het huiswerkprobleem of hoe je het benadert. Noteer daarna alle mogelijke oplossingen die je kunt bedenken. Wees je ervan bewust dat brainstormen alleen zin heeft wanneer je openstaat voor alle mogelijkheden, dus sluit een mogelijke oplossing niet te snel uit.

Probleem	Mogelijke oplossingen

Mijn werkblad probleemoplossing

Beschrijf een probleem en brainstorm dan over alle mogelijke oplossingen. Blijf openstaan voor alle mogelijkheden, hoe onzinnig of onpraktisch een oplossing ook lijkt. Kies daarna de beste oplossing en probeer die uit.

Probleem		
Mogelijke oplossingen	Voordelen	Nadelen

De kracht van constructief met je zorgen omgaan

Als je wakker ligt van onopgeloste problemen, helpt constructief met je zorgen omgaan je om sneller in slaap te vallen. Doorloop de volgende stappen om de kracht van constructief met je zorgen omgaan te ervaren. Stap 1: Een tijdje voor je gaat slapen, als je uitgerust en helder bent, noteer je alle problemen waarvan je 's nachts wakker ligt in de kolom Problemen. Stap 2: In de kolom Oplossingen noteer je voor elk probleem de eerste stap op weg naar een oplossing. Stap 3: Vouw het werkblad dubbel en leg het op je nachtkastje. Zeg tegen jezelf dat je er niet meer aan moet denken tot je naar bed gaat. Stap 4: Als je gaat slapen en je begint te piekeren, bedenk dan dat je al zo goed mogelijk hebt geprobeerd om iets te doen aan wat je dwarszit, en dat je dit hebt gedaan toen je uitgerust en op je best was.

Datum en tijd:	
Problemen:	Oplossingen:

Mijn dagboek voor jij-boodschappen

Jij-boodschappen zijn vaak een automatische reactie. Om die te vermijden moet je allereerst weten wanneer je in het automatische patroon terechtgekomen bent. Daarbij helpt het om je reacties bij te houden. Houd je jij-boodschappen een aantal weken bij met dit dagboek. Beschrijf de situatie waarin je een jij-boodschap gebruikte (wie was erbij en wat gebeurde er?). Noteer dan de jij-boodschap die je hebt gebruikt. Let op de woorden 'moet', 'zou moeten', 'altijd' 'de hele tijd' en 'nooit'. Als je die woorden tegenkomt, omcirkel je ze.

	Situatie	Jij-boodschap
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Mijn werkblad nee-zeggen

Als je al meer dan genoeg te doen hebt en mensen bezorgen je extra werk, geeft dat stress. Een overvolle agenda is stressverhogend, vooral als je moeilijk nee kunt zeggen tegen iemand die jou nog iets extra's wil laten doen. Nee leren zeggen helpt om je minder machteloos te voelen wanneer mensen je vragen om nog meer te doen terwijl je het al superdruk hebt.

Situatie waarin ik nee wil zeggen:	
Stap 1: Leg uit wat het probleem is.	
Stap 2: Vertel hoe dit voelt voor jou.	
Stap 3: Zeg nee, of stel iets anders voor.	
Stap 4: Vraag om instemming.	
Maak er een verhaal van:	

Splits het op

Als je gestrest bent, is het moeilijker om toe te komen aan alle dingen die je nog moet doen. Je zegt tegen jezelf dat je het later wel doet, als je er meer tijd en energie voor hebt. Door dingen uit te stellen krijg je meer stress, en dan wordt het steeds moeilijker om aan iets te beginnen en het af te maken. Om de stress te verlagen en dingen aan te pakken, kun je een grote klus het beste opsplitsen in kleinere klusjes of stappen.

Project:	
Stap	Geschatte tijd voor deze stap

Mijn plan om met boosheid om te gaan

Schets in het vakje Boosheidsscène een situatie waarin jij boos bent. Beschrijf wat er gebeurt en wat mensen doen, zeggen en voelen. Beschrijf het als een scène in een film en geef aan welke boze gedachten je hebt en wat je wilt doen om je boosheid te uiten. Onder Boosheidsscore geef je aan hoe boos je bent op een 10-puntsschaal waarbij 10 staat voor extreem boos en 0 voor rustig en kalm. Onder Gedachten die boosheid uitlokken schrijf je op welke boze gedachten in je opkomen in die situatie. Ten slotte noteer je onder Gedachten om met boosheid om te gaan en Technieken om met boosheid om te gaan welke gedachten en technieken je kunnen helpen om rustig te worden.

Boosheidsscore (van 0-10: 10 is extreme boosheid)

Boosheidsscène

Gedachten die boosheid uitlokken

Gedachten om met boosheid om te gaan

Technieken om met boosheid om te gaan

Haal ik mijn eetdoelen?

Noteer je drie dagelijkse doelen en zet een vinkje bij elke dag waarop je het doel hebt behaald. Zorg dat je doelen haalbaar zijn. Vul het werkblad elke week in, tot goed en gezond eten een gewoonte is geworden.

Dag	Matiging	Eerst gezonde dingen eten	Mindful eten
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Mijn bewegingsschema

Vul dit schema elke week in tot beweging een gewoonte is geworden. Kies een lange en een korte training. Zet een kruisje bij elke training die je hebt gedaan. Tel aan het eind van de week het totaal aantal kruisjes en geef jezelf een kleine beloning (zoals afspreken met een vriend(in), je favoriete serie kijken, je nagels lakken).

Dag	Lange training	✓	Korte training	✓
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				