

Solve, Think, Act&do, Act&dare, Relax... and repeat!

# STARr- training

handleiding

# Relax

# Inhoud handleiding Relax

Relax: bijeenkomst 1.....	3
1.1 Start .....	3
1.2 Stress: Wat is het, wat doet het met je en waardoor komt het?.....	3
1.3 Je alarmsignalen herkennen.....	5
1.4 Voorkom of verminder stress: Concentreer je op één ding.....	6
1.5 Evaluatie.....	8
1.6 Thuisoefeningen.....	8
Relax: bijeenkomst 2.....	9
2.1 Start .....	9
2.2 Thuisoefeningen bespreken.....	9
2.3 Voorkom of verminder stress: Focus op je ademhaling.....	10
2.4 Voorkom of verminder stress: Je spieren aanspannen en ontspannen.....	11
2.5 Evaluatie.....	12
2.6 Thuisoefeningen.....	12
Relax: bijeenkomst 3.....	13
3.1 Start .....	13
3.2 Thuisoefeningen bespreken.....	13
3.3 Voorkom of verminder stress: Denk aan iets anders .....	14
3.4 Wat werkt het beste voor jou?.....	15
3.5 Evaluatie.....	16
3.6 Thuisoefeningen.....	16
Tips Relax.....	17
Colofon.....	18

# Relax: bijeenkomst 1

## Doelen:

- Jongeren weten wat stress is, wat dit doet met het lichaam en waardoor het komt.
- Jongeren weten wat alarmsignalen zijn en herkennen dit bij zichzelf.
- Jongeren leren stress voorkomen of verminderen door zich op één ding te concentreren.

## Wat gaan we doen vandaag?

1.1 Start	2 min.
1.2 Stress: Wat is het, wat doet het met je en waardoor komt het?	20 min.
1.3 Je alarmsignalen herkennen	10 min.
1.4 Voorkom of verminder stress: Concentreer je op één ding	20 min.
1.5 Evaluatie	5 min.
1.6 Thuisoefeningen	3 min.

## 1.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat jullie het vandaag gaan hebben over stress, en wat dat te maken heeft met sombere en angstige gedachten/gevoelens.

## 1.2 Stress: Wat is het, wat doet het met je en waardoor komt het?

### UITLEG: Wat is stress?

#### Doel

- Jongeren weten wat stress is.

#### Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

### UITLEG: Wat doet stress met je?

#### Doel

- Jongeren weten wat stress met je lichaam doet en individuele verschillen daarin.

#### Instructie

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

### OEFENING 1: Stress in je lichaam

#### Doel

- Jongeren kunnen een lichaam tekenen en daarin aangeven waar ze stress/spanning voelen.

### *Instructie*

Verdeel de groep in kleine groepjes van 3-4 jongeren. Per groepje heb je twee flipovervellen en een paar stiften nodig. In elk groepje gaat één jongere op de vellen papier liggen. Iemand anders uit de groep trekt de jongere na met een stift. Vraag de jongeren waar in hun lichaam ze de stress/spanning voelen tijdens een stressmoment. Laat ze dit tekenen op het papier. Als ze niet meteen weten wat ze moeten opschrijven, laat ze dan terugdenken aan een spannend moment (bijv. een presentatie geven). Als het voor de jongeren alsnog erg moeilijk is om te bedenken waar ze spanning voelen in hun lichaam, vraag dan hoe ze zich voelen als ze moe zijn. Laat ze bijvoorbeeld een rondje rennen of een paar keer op en neer springen. *Wat voel je nu in je lichaam?* Snelle hartslag, slappe benen en armen, etc. Hierdoor worden ze zich bewust van lichamelijke reacties en kunnen ze ook beter bedenken hoe ze zich voelen als ze gespannen zijn.

### *Nabespreking*

Besprek na wat er is opgeschreven. Benoem overeenkomsten, maar ook verschillen tussen de groepen. *Waar je stress voelt in je lichaam, is voor iedereen verschillend. Waar de één begint te hyperventileren als hij een presentatie moet geven, voelt de ander alleen een kriebel in zijn buik.* Leg uit dat dit te maken heeft met aanleg, de ene persoon is van nature gevoeliger voor stress dan de ander.

## **UITLEG: Waardoor word je gestrest?**

### *Doel*

- Jongeren weten dat je gestrest kunt raken door alledaagse en grote stressmomenten.

### *Instructie*

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep. Vertel hierna dat iedereen alledaagse stressmomenten heeft. Geef als trainer een aantal voorbeelden van jouw alledaagse stressmomenten (bijv. trein halen). Vertel dat de meeste mensen ook grote stressmomenten hebben, maar dat dit wel verschilt per persoon. Sommige mensen hebben helemaal geen grote stressmomenten, anderen juist heel veel tegelijk. Geef als trainer een voorbeeld van een groot stressmoment in je eigen leven (op dit moment of in het verleden). Leg uit dat stress die je voelt bij een groot stressmoment vaak langer duurt dan de stress die je voelt bij een alledaags stressmoment. Verduidelijk dit aan de hand van de volgende metafoor: *Stel je een hangbrug voor tussen twee bergen. Jij bent die hangbrug. Alles wat over de brug gaat, veroorzaakt trillingen. Maar het duurt langer voordat de trillingen van een vrachtauto (groot stressmoment) weg zijn dan de trillingen die een fiets (alledaags stressmoment) veroorzaakt.*

## **OEFENING 2: Alledaagse en grote stressmomenten**

### *Doel*

- Jongeren zijn zich bewust van hun eigen (alledaagse en grote) stressmomenten.

### *Instructie*

Laat de jongeren oefening 2 invullen in het werkboek. Let op bij de grote stressmomenten: sommige jongeren ervaren wel grote stressmomenten, terwijl anderen dit niet ervaren. Niet iedereen kan en hoeft hier dus iets in te vullen.

### *Nabespreking*

Besprek de oefening na. Vraag bij de grote stressmomenten niet wat de jongeren hebben ingevuld. Bij de alledaagse stressmomenten kan dit wel, omdat dit (vaak) minder persoonlijke gebeurtenissen zijn.

### **UITLEG: Wat is het nut van stress?**

#### *Doel*

- Jongeren weten wat het nut van stress is.

#### *Instructie*

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

### **UITLEG: Wat heeft stress met somberheid en angst te maken?**

#### *Doel*

- Jongeren weten wat stress te maken heeft met somberheid en angst.

#### *Instructie*

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep.

## **1.3 Je alarmsignalen herkennen**

### **UITLEG: Alarmsignalen**

#### *Doel*

- Jongeren weten wat alarmsignalen zijn.

#### *Instructie*

Benoem, voordat je de uitleg doorneemt met de jongeren, dat ze nu weten in welke situaties ze stress ervaren en waar in hun lichaam ze dit voelen. Benoem dat als je eenmaal gestrest bent, het vaak heel moeilijk is om jezelf rustig te krijgen. *Dat herken je misschien ook wel bij jezelf. Als je een presentatie aan het geven bent en je bent eenmaal gestrest, dan is het heel lastig om op dat moment weer rustig te worden.* Leg uit dat je eigenlijk al daarvoor moet ingrijpen. Vertel dat ons lichaam vaak al alarmsignalen geeft voordat we echt gestrest raken in een spannende situatie.

Neem de uitleg in het werkboek door met de jongeren.

### **OEFENING 3: Alarmsignalen**

#### *Doel*

- Jongeren zijn zich bewust van hun eigen alarmsignalen bij (alledaagse en grote) stressmomenten.

#### *Instructie*

Laat de jongeren oefening 3 invullen in het werkboek. Herhaal het verschil tussen alledaagse en grote stressmomenten. Laat ze een alledaags stressmoment en een groot stressmoment kiezen uit oefening 1. Ook hier geldt weer: niet iedereen kan en hoeft wat in te vullen bij het grote stressmoment.

Het is niet erg als jongeren niet direct weten wat hun alarmsignalen zijn. Probeer ze op weg te helpen door vragen te stellen. Bijv. *wat voel je de avond voordat je een toets hebt? Wat voel je als je merkt dat je niet aan de verwachtingen van je ouders kunt voldoen?*

#### *Nabespreking*

Besprek de oefening na. Zowel de situaties als signalen zijn voor iedereen anders.

## **UITLEG: Beter te vroeg dan te laat!**

### *Doel*

- Jongeren weten waarom het belangrijk is om alarmsignalen vroegtijdig op te merken.

### *Instructie*

Neem de uitleg in het werkboek door met de groep. Benoem daarna dat ze tijdens deze module verschillende ontspanningsoefeningen gaan leren. *Deze oefeningen helpen je om te ontspannen als je een alarmsignaal opmerkt zodat je niet helemaal gestrest wordt.*

## **1.4 Voorkom of verminder stress: Concentreer je op één ding**

### *Doel*

- Jongeren weten dat 'je op één ding concentreren' een manier van ontspannen is.

### *Uitleg*

Leg uit dat er verschillende manieren zijn om je te ontspannen. De eerste is: je op één ding concentreren. Daar gaan we nu mee oefenen.

## **OEFENING 4: Concentreer je op een instrument**

### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op concentreren op één ding (bv. een instrument).

### *Instructie*

Zoek van tevoren een nummer op (bijv. Let her go – Passenger). Vertel dat jullie naar een nummer gaan luisteren en het de bedoeling is dat alle jongeren zich op iets anders concentreren in het nummer. Vertel welke instrumenten erin voor komen of laat alvast een stukje horen. Laat elke jongere kiezen waarop hij/zij zich wil concentreren: de stem, het ritme of een instrument. Zet het nummer aan en geef (indien nodig) steeds aan wanneer er een nieuw instrument bij komt, zodat de jongeren weten waarop ze moeten letten. Zet het nummer na een tijdje uit en bespreek met elkaar na. *Hoe was het om te doen? Lukte het om je te concentreren op de stem/het ritme/het instrument of werd je afgeleid? Alles wat je zegt is goed. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe jij het beleeft.* Doe de oefening hierna nog een keer. Laat iedereen iets anders kiezen waar hij/zij zich op concentreert.

### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. *Is er iemand die iets wil delen? Als de oefening niet werkte, leg dan uit dat het een vaardigheid is. Je moet het echt leren, net zoals fietsen. Je kunt het alleen leren door het te doen.* Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. *Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik hem dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt ook voor alle andere oefeningen die we gaan doen.*

## **OEFENING 5: Een dropje eten met aandacht**

### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op concentreren op één ding (bv. een dropje eten).

### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren hoe ze met volle aandacht een dropje kunnen eten. Neem zelf een rol/zak dropjes mee. Volg alle stappen. Neem er steeds 10-20 seconden de tijd voor, langer mag ook.

Bij deze oefening is het handig om de jongeren met de ruggen naar elkaar toe te laten zitten. Dat voorkomt dat ze zich bekeken voelen of dat ze gaan lachen. Het is belangrijk om zelf serieus te blijven en rustig en zacht te praten. Vertel voordat je de oefening begint: *Als het je niet lukt of je schiet in de lach, dan wil ik je vragen om de anderen niet te storen, en bijvoorbeeld even naar buiten te gaan.*

### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. Belangrijk is dat je nagaat of iedereen iets ervaren of ontdekt heeft. Dat kan van alles zijn zoals gapen, slaperigheid, sloomheid, onrustigheid, etc. Benoem dat alles wat ze zeggen goed is. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe zij het hebben beleefd. Nadat een jongere iets heeft genoemd (bijv. onrust), vraag dan of anderen dit herkennen. Met zo'n vraag leren ze hun eigen ervaring herkennen als universele ervaring – ik ben niet alleen met wat ik voel. Soms is dat verrassend voor de jongeren en het is ook de meerwaarde van een groepstraining. Ze ontdekken dat alles wat ze ervaren normaal is.

Als de oefening niet werkte, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is. *Je moet het leren. Je kunt het alleen leren door het te doen.* Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. *Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik hem dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt voor alle oefeningen die we doen.*

## **OEFENING 6: Terugtellen**

### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op concentreren op één ding (bv. cijferreeksen terugtellen).

### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren hun aandacht op iets anders te richten door terug te tellen. Doe deze oefening alleen als er tijd over is. Laat de groep evt. zelf ook een terugtel-oefening bedenken.

### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. Benoem opnieuw dat alles wat de jongeren zeggen goed is. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe zij het hebben beleefd.

Als de oefening niet werkte, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is. *Je moet het leren. Je kunt het alleen leren door het te doen.* Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. *Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik hem dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt ook voor alle oefeningen die we doen.*

## 1.5 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag hebben we besproken wat stress is, wat het met je lichaam doet en waardoor het ontstaat.*
- *Ook hebben jullie geleerd wat alarmsignalen zijn en hebben jullie alarmsignalen leren herkennen bij jezelf.*
- *Verder hebben we een aantal ontspanningsoefeningen gedaan, die gericht waren op je concentreren op één ding, bijv. een instrument of dropje. Deze oefeningen kunnen je helpen om stress te voorkomen of verminderen. Oefenen is daarbij belangrijk.*

Laat de jongeren vervolgens de vragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in hoeverre de stof begrepen is. Als er vragen zijn, ga hier dan op in (als er nog tijd is, anders kom je er de volgende bijeenkomst op terug).

## 1.6 Thuisoefeningen

Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.



# Relax: bijeenkomst 2

## Doelen:

- Jongeren leren stress voorkomen of verminderen door te focussen op hun ademhaling.
- Jongeren leren stress voorkomen of verminderen door verschillende spiergroepen in het lichaam aan te spannen en te ontspannen.

## Wat gaan we doen vandaag?

2.1 Start	2 min.
2.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
2.3 Voorkom of verminder stress: Focus op je ademhaling	10 min.
2.4 Voorkom of verminder stress: Je spieren aanspannen en ontspannen	20 min.
2.5 Evaluatie	5 min.
2.6 Thuisoefeningen	3 min.

## 2.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat de jongeren vandaag een aantal manieren leren hoe ze stress kunnen voorkomen of verminderen.

## 2.2 Thuisoefeningen bespreken

Laat de groep de thuisoefeningen voor zich nemen.

### *Algemeen*

Besteed bij het bespreken van de thuisoefeningen vooral aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen wél hebben gedaan. Vertel waarom het zo leuk en belangrijk is dat ze het wel hebben gedaan, laat ze hun ervaringen met de thuisoefeningen met de groep uitwisselen. Geef daarna kort aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen niet hebben gedaan, maar echt zo kort mogelijk; voor je het weet krijgen ze veel tijd en aandacht voor het niet-maken van thuisoefeningen ten koste van degenen die misschien juist wél goede voorbeelden hebben. Als je merkt dat een jongere vaker zijn thuisoefeningen niet maakt, bespreek dit dan na de bijeenkomst met de jongere.

### **THUISOEFENING 1: Jouw stressvolle momenten**

Vraag wie iets wil vertellen over zijn/haar stressmomenten en alarmsignalen. Herhaal dat alles wat ze zeggen goed is. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe zij het hebben beleefd.

### **THUISOEFENING 2: Your favorite song**

Vraag een aantal jongeren welke song ze hebben gekozen en waarop ze zich hebben geconcentreerd. *Hoe was het om te doen? Werd je er rustig van of juist onrustig?*

### **THUISOEFENING 3: Dagelijkse taak**

Vraag een aantal jongeren welke dagelijkse taak ze hebben gekozen om zich op te concentreren. *Hoe was het om te doen? Waren er dingen die je ineens opvielen?*

## **2.3 Voorkom of verminder stress: Focus op je ademhaling**

### *Doel*

- Jongeren weten dat 'focussen op je ademhaling' een manier van ontspannen is.

### *Uitleg*

Herhaal dat als je lichaam alarmsignalen geeft, het belangrijk is om op dat moment al proberen te ontspannen, zodat je kunt voorkomen dat je heel erg gestrest wordt. *Maar ook als je al gespannen of gestrest bent, kun je ontspanningsoefeningen toepassen. Er zijn verschillende manieren om je te ontspannen. In de vorige bijeenkomst hebben jullie kennis gemaakt met de eerste manier: je op één ding concentreren. Vandaag gaan jullie nog twee manieren leren. De eerste is: focussen op je ademhaling.*

### **OEFENING 1: Ballon in je buik**

#### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op focussen op de ademhaling.

#### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren hoe ze hun ademhaling onder controle kunnen houden. Laat de jongeren weer met de ruggen naar elkaar toe zitten. Vertel voordat je de oefening begint: *Als het je niet lukt of je schiet in de lach, dan wil ik je vragen om de anderen niet te storen, en bijvoorbeeld even naar buiten te gaan.*

#### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. Benoem dat alles wat ze zeggen goed is. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe zij het hebben beleefd. Benadruk dat als de oefening niet werkt, dat dat niet erg is.

Als de oefening niet werkte, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is, zoals fietsen. *Je moet het leren. Je kunt het alleen leren door het te doen. Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik het dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt voor alle oefeningen die we doen.*

### **OEFENING 2: Je bewust worden van je lichaam**

#### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op het opmerken van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.

#### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren hoe ze bewust hun gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties kunnen opmerken en waarnemen. Laat de jongeren weer met de ruggen naar elkaar toe zitten.

### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. Normaliseer de antwoorden. Als de oefening niet werkte, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is. *Je moet het leren. Je kunt het alleen leren door het te doen. Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik het dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt voor alle oefeningen die we doen.*

## **2.4 Voorkom of verminder stress: Je spieren aanspannen en ontspannen**

### *Doel*

- Jongeren weten dat 'je spieren aanspannen en ontspannen' een manier van ontspannen is.

### *Uitleg*

Vertel dat de derde manier om je te ontspannen is: je spieren aanspannen en ontspannen. *Dit is een oefening waarin je verschillende spieren gaat aanspannen en dan weer ontspannen. Hierdoor leer je het verschil voelen tussen gestrest zijn (spieren aanspannen) en relaxt zijn (spieren ontspannen).*

### **OEFENING 3: Je spieren aanspannen en ontspannen**

#### *Doelen*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op het aan- en ontspannen van verschillende spiergroepen.

#### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren op een speelse manier hoe ze verschillende spiergroepen kunnen aan- en ontspannen. Kies de oefeningen waarvan jij denkt dat ze bij de groep passen. In tegenstelling tot de vorige oefeningen, hoeven ze in deze oefening niet met de ruggen naar elkaar toe te zitten. Elkaar aankijken kan juist een positief effect geven.

### *Nabespreking*

Bespreek met elkaar na. *Welk onderdeel werkte het beste voor jou?* Als de oefening niet werkte, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is. *Je moet het echt leren. Je kunt het alleen leren door het te doen. Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik het dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt voor alle oefeningen die we doen.*

### **OEFENING 4: Verzin een oefening**

#### *Doel*

- Jongeren kunnen zelf een ontspanningsoefening verzinnen die zich richt op het aan- en ontspannen van spieren en deze uitvoeren.

#### *Instructie*

In deze oefening verzinnen de jongeren zelf een spierrelaxatie-oefening. Doe een aantal van de zelfverzonnen oefeningen met de groep.

### *Nabespreking*

Complimenteer de groep voor de oefeningen die ze hebben bedacht.

## 2.5 Evaluatie

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag hebben we weer een aantal ontspanningsoefeningen gedaan, dit keer gericht op je ademhaling en het aan- en ontspannen van spieren in je lichaam. Deze oefeningen kunnen je helpen om stress te voorkomen of verminderen. Oefenen is daarbij belangrijk.*

Laat de jongeren vervolgens de vragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in hoeverre de stof begrepen is. Als er vragen zijn, ga hier dan op in (als er nog tijd is, anders kom je er de volgende bijeenkomst op terug).

**Vraag ook met welke oefening(en) de jongeren de volgende bijeenkomst nog willen oefenen. Besteed hier in de volgende bijeenkomst aandacht aan. Als je het idee hebt dat de groep een bepaalde oefening nog niet goed beheerst, herhaal deze oefening dan in de volgende bijeenkomst.**

## 2.6 Thuisoefeningen

Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.

# Relax: bijeenkomst 3

## Doelen:

- Jongeren leren stress voorkomen of verminderen door aan iets anders te denken.
- Jongeren weten welke manier van ontspannen het beste bij hen past.

## Wat gaan we doen vandaag?

3.1 Start	2 min.
3.2 Thuisoefeningen bespreken	5 min.
3.3 Voorkom of verminder stress: Denk aan iets anders	20 min.
3.4 Wat werkt het beste voor jou?	10 min.
3.5 Evaluatie	10 min.
3.6 Thuisoefeningen	3 min.

### 3.1 Start

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is. Noteer ook de reden van afwezigheid.
- Benoem dat de jongeren vandaag nog een manier leren hoe ze stress kunnen voorkomen of verminderen en dat ze ontdekken welke manier het beste bij hen past.

### 3.2 Thuisoefeningen bespreken

Laat de groep de thuisoefeningen voor zich nemen.

#### Algemeen

Besteed bij het bespreken van de thuisoefeningen vooral aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen wél hebben gedaan. Vertel waarom het zo leuk en belangrijk is dat ze het wel hebben gedaan, laat ze hun ervaringen met de thuisoefeningen met de groep uitwisselen. Geef daarna kort aandacht aan de jongeren die de thuisoefeningen niet hebben gedaan, maar echt zo kort mogelijk; voor je het weet krijgen ze veel tijd en aandacht voor het niet-maken van thuisoefeningen ten koste van degenen die misschien juist wél goede voorbeelden hebben. Als je merkt dat een jongere vaker zijn thuisoefeningen niet maakt, spreek dit dan na de bijeenkomst met de jongere.

#### THUISOEFENING 1: Ballon in je buik

Vraag of iemand iets wil delen. *Hoe was het om deze oefening elke dag te doen? Lukte het? Waarom wel/niet?*

#### THUISOEFENING 2: Je spieren aanspannen en ontspannen

Vraag een aantal jongeren welke oefening ze hadden gekozen. *Hoe was het om deze oefening te doen? Lukte het? Waarom wel/niet?*

### **THUISOEFENING 3: Zoek zelf een oefening**

Vraag een aantal jongeren of ze een oefening hebben gevonden. *Leg de oefening eens uit aan de groep. Wat vond je van de oefening? Hielp het om te ontspannen?*

### **3.3 Voorkom of verminder stress: Denk aan iets anders**

#### *Doel*

- Jongeren weten dat 'aan iets anders denken' een manier van ontspannen is.

#### *Uitleg*

Leg uit dat de jongeren in deze bijeenkomst nog één manier leren om zich te ontspannen. Ontspannen door aan iets anders te denken dan datgene wat je gestrest maakt (bijv. een presentatie geven). Geef aan dat dit een goede manier kan zijn om je te ontspannen als je je zorgen maakt of ergens heel gespannen over bent. Je kunt de oefening ook gebruiken als je moeilijk in slaap kunt komen.

#### **OEFENING 1: De rots**

##### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op aan iets anders denken (bv. het zijn van een rots).

##### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren ontspannen door zich voor te stellen dat ze een rots zijn. Laat ze weer met de ruggen naar elkaar toe zitten. Vertel (indien nodig) voordat je de oefening begint: *Als het je niet lukt of je schiet in de lach, dan wil ik je vragen om de anderen niet te storen, en bijvoorbeeld even naar buiten te gaan.*

##### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. Als de oefening niet werkte, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is, zoals fietsen. *Je moet het leren. Je kunt het alleen leren door het te doen.* Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. *Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik het dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt voor alle oefeningen die we doen.*

#### **OEFENING 2: Het strand**

##### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op aan iets anders denken (bv. op het strand zijn).

##### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren ontspannen door zich voor te stellen dat ze op het strand zijn. Laat ze weer met de ruggen naar elkaar toe zitten.

### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. Leg de groep uit dat je de oefening ook met andere plaatsen kunt doen. *Misschien vind je het juist prettig om jezelf voor te stellen dat je aan het strand loopt terwijl de zon ondergaat, of terwijl het hard waait. Of misschien houd je meer van het bos en de geluiden, beelden en geuren die je daar kunt ervaren.*

Als de oefening niet werkte, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is, zoals fietsen. *Je moet het leren. Je kunt het alleen leren door het te doen.* Benadruk dat het niet erg is als je op den duur merkt dat een oefening niet werkt. *Als de oefening niet voor je werkt, doe je er niets mee. Als de oefening wel voor je werkt, gebruik het dan om jezelf rustig te maken als je gestrest bent of een alarmsignaal opmerkt. Dit geldt voor alle oefeningen die we doen.*

### **OEFENING 3: Je gelukkige-ik**

#### *Doel*

- Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op aan iets anders denken (bv. een fijn moment in het verleden).

#### *Instructie*

In deze oefening leren de jongeren ontspannen door terug te denken aan een fijn moment dat ze hebben ervaren. Laat ze weer met de ruggen naar elkaar toe zitten.

### *Nabespreking*

Laat de jongeren de vragen invullen in het werkboek. Bespreek met elkaar na. Vertel de jongeren dat ze zo'n fijn moment als dit kunnen gebruiken om aan terug te denken op het moment dat ze zich somber of gestrest voelen. *Het is jouw bewijs dat je je ook heel goed kunt voelen. Herinner jezelf aan zulke momenten. Zet ze in je telefoon of schrijf ze op een briefje dat je op je spiegel plakt. Hier kun je naar kijken als je je somber of gestrest voelt. Je kunt ook elke dag iets opschrijven of een foto/filmpje maken van iets dat je gelukkig maakt of je laat lachen. Iedere dag gebeurt er wel iets dat leuk, grappig of fijn is, ook al denk je misschien van niet.*

### **OEFENING 4: Jouw 10 genietmomentjes**

#### *Doel*

- Jongeren weten van welke momenten ze genieten.

#### *Instructie*

Laat de jongeren de oefening invullen in het werkboek.

### *Nabespreking*

Bespreek de oefening na met de groep. Welke genietmomentjes komen vaker terug? Benoem deze.

## **3.4 Wat werkt het beste voor jou?**

### **OEFENING 5: Wat werkt het beste voor jou?**

#### *Doel*

- Jongeren weten welke ontspanningsoefeningen voor hen het beste helpen om te ontspannen.

### *Instructie*

Benoem dat de jongeren in totaal vier verschillende ontspanningsoefeningen hebben gedaan. Herhaal ze kort. Laat de jongeren oefening 5 invullen in het werkboek.

### *Nabespreking*

Besprek de oefening na. Vraag de jongeren waarom ze bepaalde oefeningen wel/niet fijn vinden. Moedig de jongeren aan om de oefeningen die helpen om te ontspannen toe te passen op het moment dat ze alarmsignalen opmerken of al gestrest zijn.

## **OEFENING 6: Andere ideeën?**

### *Doel*

- Jongeren weten welke andere dingen kunnen helpen om te ontspannen.

### *Instructie*

Vraag de jongeren of ze zelf nog andere ideeën hebben om zich te kunnen ontspannen, dus naast de oefeningen die ze in deze module hebben geleerd, bijv. muziek luisteren, gamen, netflixen. Laat ze deze opschrijven in hun werkboek.

### *Nabespreking*

Besprek de oefening na met elkaar. Herhaal welke ideeën vaak zijn genoemd.

## **3.5 Evaluatie**

Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:

- *Vandaag hebben we weer een aantal ontspanningsoefeningen gedaan, dit keer gericht op aan iets anders denken, bijv. het strand of een fijne gebeurtenis.*
- *Ook hebben jullie nagedacht over welke oefeningen het meest helpen om stress te voorkomen of verminderen.* Benoem welke oefeningen het vaakst werden genoemd als helpend.

Laat de jongeren vervolgens de vragen in het werkboek invullen en bespreek een aantal antwoorden. De antwoorden geven jou als trainer inzicht in hoeverre de stof begrepen is. Als er vragen zijn, ga hier dan op in. Herhaal eventueel een ontspanningsoefening.

Evalueer ook de module kort, dit kan plenair of in tweetallen. *Wat vond je van deze module? Heeft de module je geholpen om je sombere/angstige gevoel te verminderen of er beter mee om te gaan? Waaraan merk je dat? Wat gaat er beter en wat misschien nog niet?*

## **3.6 Thuisoefeningen**

Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.

De volgende keer start er een nieuwe module of is de training afgelopen (afhankelijk van de volgorde waarin de modules worden aangeboden). Indien er wordt gestart met een nieuwe module, kunnen de thuisoefeningen kort worden besproken alvorens de nieuwe stof wordt geïntroduceerd. Indien de training is afgelopen, komen de thuisoefeningen te vervallen.



## Tips Relax

- Hoewel veel jongeren zullen beamen dat ze regelmatig stress ervaren, bijv. rondom school, vinden jongeren het over het algemeen moeilijk om te benoemen wat ze dan voelen in het lichaam. Het is belangrijk om te benadrukken dat stress een lichamelijke reactie is, en je er wat aan kunt doen als je het vroegtijdig opmerkt. Hoe eerder je bewust bent van de alarmsignalen in je lichaam, hoe eerder je kunt ingrijpen, en dus stress kunt verminderen/voorkomen.
- Na elke ontspanningsoefening evalueer je met de groep hoe het was om te doen. Je vraagt of ze verschil merken met hoe ze zich voor de oefening voelden en erna, en of de oefening wel/niet zou kunnen werken voor hun. Dingen die jongeren vaak noemen zijn: moe, raar, fijn, relaxt. Er is geen goed of fout, en individuele verschillen mogen er zijn. Het gaat erom dat de jongeren ontdekken wat werkt voor hen.
- De oefeningen worden in de groep gedaan. Bij sommige oefeningen is het daarom prettig om de jongeren met de ruggen naar elkaar toe te laten zitten. Dat voorkomt dat ze zich bekeken voelen of dat ze gaan lachen. Het is belangrijk om zelf serieus te blijven en rustig en zacht te praten. Geef voordat je met een oefening begint aan dat als het niet lukt om serieus mee te doen, de jongere even naar buiten kan gaan, zodat hij/zij de anderen niet stoort. Vooral voor jongeren met comorbide aandachts- en gedragsproblemen is het soms moeilijk om serieus mee te doen. Geef deze jongeren bewegingsvrijheid. Laat de jongeren bijv. een eigen plekje zoeken in de ruimte om de oefening te doen. Staan, zitten, liggen, alles mag.

## Colofon

De inhoud van de STARr-training is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en de Universiteit Utrecht. De inhoud is mede aangepast door Rijksuniversiteit Groningen. VGCT is samenwerkingspartner bij de implementatie van de STARr-training.



### Financier

ZonMW



### Projectleiding

Marieke van den Heuvel

### Auteurs Relax

Marieke van den Heuvel

Denise Bodden

### Coauteurs Relax

Merel Haverman

Rachel de Jong

Karlijn Kindt

Yvonne Stikkelbroek

Lisanne Stone

© 2020, Trimbos-instituut Utrecht, 1e druk. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.