

Solve, Think, Act&Do, Act&Dare, Relax... and repeat!

STARr-training 2.0

Trainershandleiding

Relax

Deze trainershandleiding hoort bij module Relax van de STARr-training 2.0.

Versie 2026

Inhoud

Doel en overzicht module Relax.....	3
Relax: Bijeenkomst 1.....	5
1.1 Start & Energizer.....	5
1.2 Introductie module Relax	6
1.3 Waar krijg je stress van?	6
1.4 Wat is stress en wat zijn stressreacties?	7
1.5 Relax-5.....	8
1.6 Relax-5: STAP 1 – Wat zijn je stress signalen?	9
1.7 Relax-5: STAP 2 – Hoe hoog is je stress VOOR de ontspanningsoefening?	10
1.8 Relax-5: STAP 3 – Kies en doe een ontspanningsoefening.....	11
1.9 Relax-5: STAP 4 – Hoe hoog is je stress NA de ontspanningsoefening?	12
1.10 Samenvatting	13
1.11 Thuisoefeningen.....	13
Relax: Bijeenkomst 2.....	14
2.1 Start & Energizer.....	15
2.2 Thuisoefeningen bespreken.....	15
2.3 Relax-5: Ontspannen kun je leren	15
2.4 Voorkom of verminder stress	16
2.5 Relax-5: STAP 5 – Maak je Chill top-3.....	22
2.6 Samenvatting	23
2.7 Thuisoefeningen.....	23
Relax: Bijeenkomst 3.....	24
3.1 Start & Energizer.....	24
3.2 Thuisoefeningen bespreken.....	25
3.3 Voorkom of verminder stress	25
3.4 Bedenk je eigen ontspanning	27
3.5 Maak je Chill top-3	27
3.6 Samenvatting	28
3.7 Thuisoefeningen.....	28
Colofon.....	29

Doel en overzicht module Relax

Doel module Relax

Jongeren kunnen stress verminderen of voorkomen door ontspanningsoefeningen.

Dit leren ze met de stappen van de Relax-5. Jongeren kunnen (1) stress signalen bij zichzelf herkennen; (2) herkennen hoeveel stress ze hebben; (3) verschillende soorten ontspanningsoefeningen doen; (4) opmerken hoeveel stress ze hebben na oefeningen; (5) een top-3 maken van oefeningen die ze het fijnst vinden.

Relax-5

1 Wat zijn je stress signalen?

Gedachtes (wat gebeurt er in je hoofd?)
☐ zorgen maken
☐ negatieve gedachten
☐ piekeren

Gevoel (hoe je je voelt)
☐ gespannen
☐ opgejaagd
☐ rusteloos
☐ geïrriteerd
☐ moe of slapelig
☐ benauwd
☐ onzeker
☐ boos
☐ somber
☐ putloos
☐ zenuwachtig/
 nerveus
☐ verduidelijk
☐ bang
☐ chagrijnig

Lichaam (wat voel je in je lijf?)
☐ misselijk
☐ buikpijn
☐ duizelig
☐ hoofdpijn
☐ rugpijn
☐ snel ademen
☐ hiperventileren
☐ trillen
☐ stijve armen
☐ zweten
☐ snelle hartslag
☐ pijn in schouders
☐ spanning in spieren

Gevoel
☐ niet stil kunnen zitten
☐ moeite met concentreren
☐ slecht slapen
☐ boos of geïrriteerd reageren

2 Hoe hoog is je stress voor de oefening?

Hoogte stress VOOR de oefening

3 Kies en doe een ontspanningsoefening

Naam oefening

4 Hoe hoog is je stress na de oefening? Hoe Pijn vond je de oefening?

Na de oefening

Hoogte stress

Fijn?

5 Maak je Chill top-3

Mijn Chill top-3:

- 1.
- 2.
- 3.

Zie Chill lijst voor oefeningen:

- Aandachtsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Spieren aanspannen en ontspannen
- Rust in je hoofd (Mindfulness)
- Je iets lijns voorstellen
- Denken aan iets leuks
- Creatieve ontspanning
- Bewegen
- Andere manieren om te ontspannen

Legende:

- Rood = Veel stress
- Oranje = redelijk veel stress
- Geel = beetje stress
- Groen = geen stress

Dit werkboek is onderdeel van de STAP-activiteiten 3.0, ©2019, Universiteit Utrecht

Overzicht per bijeenkomst

Bijeenkomst	Doelen
1	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren weten waar ze stress van krijgen. Jongeren weten wat stress is en wat stressreacties zijn. Jongeren kunnen stress signalen bij zichzelf herkennen (STAP 1). Jongeren herkennen hoeveel stress ze hebben (STAP 2). Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door een aandachtsoefening te doen (STAP 3). Jongeren kunnen opmerken hoeveel stress ze hebben na een oefening (STAP 4).
2	<ul style="list-style-type: none"> Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door: <ul style="list-style-type: none"> Goed te letten op wat ze voelen in hun lichaam zoals gedachtes, gevoelens, en reacties van je lichaam (rust in je hoofd). Te focussen op hun ademhaling. Verschillende spiergroepen in het lichaam aan te spannen en te ontspannen. Zich iets lijns voor te stellen in hun hoofd.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Te bewegen. ○ Jongeren kunnen ervaren welke oefening zij het fijnst vinden en maken een Chill top-3 (STAP 5).
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door: <ul style="list-style-type: none"> ○ Te denken aan iets leuks. ○ iets creatiefs te doen. ○ (keuze oefening). ○ (zelf in te vullen). ○ Jongeren weten welke manier van ontspannen het beste bij hen past door een nieuwe Chill top-3 te maken.

Relax: Bijeenkomst 1

Doelen

- Jongeren weten waar ze stress van krijgen.
- Jongeren weten wat stress is en wat stressreacties zijn.
- Jongeren kunnen stress signalen bij zichzelf herkennen (STAP 1).
- Jongeren herkennen hoeveel stress ze hebben (STAP 2).
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door een aandachtsoefening te doen (STAP 3).
- Jongeren kunnen opmerken hoeveel stress ze hebben na een oefening (STAP 4).

Benodigheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Lege Relax-5 werkbladen.
- Beamer scherm/smartboard om Relax-5 te laten zien.
- Flip-over vellen en stiften.
- Iets roods-groens-blauws (kijk in de ruimte waar je bent of er mogelijkheden zijn).
- Liedje en afspeelapparatuur.

Wat gaan we doen vandaag?

1.1	Start & energizer	5 min.
1.2	Introductie module Relax	2 min.
1.3	Waar krijg je stress van?	5 min.
1.4	Wat is stress en wat zijn stressreacties?	10 min.
1.5	Relax-5	5 min.
1.6	Relax-5: STAP 1	10 min.
1.7	Relax-5: STAP 2	5 min.
1.8	Relax-5: STAP 3	10 min.
1.9	Relax-5: STAP 4	3 min.
1.10	Samenvatting	3 min.
1.11	Thuisoefeningen	2 min.

1.1 Start & Energizer

Doel: Een veilige sfeer creëren, verbinding maken met het hier en nu, energie verhogen.

Instructie:

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is en eventueel de reden van afwezigheid.
- Start met een Energizer (zie voorbeelden in de algemene handleiding). In deze bijeenkomst gaan de jongeren al aandachtsoefeningen doen, kies een Energizer met de focus op bewegen.

1.2 Introductie module Relax

Uitleg

Doel: Introduceren van de module Relax en relatie leggen tussen stress en angst of somberheid.

Instructie:

- Vraag de jongeren of ze weten wat stress en angst of somberheid met elkaar te maken hebben.
- Benoem dat jullie het vandaag gaan hebben over stress, en wat dat te maken heeft met angstige en sombere gedachten/gevoelens.
- Neem de uitleg (1.2) in het werkboek door met de groep.

1.3 Waar krijg je stress van?

Uitleg & voorbeeld

Doel: Jongeren weten wat stress is en waar ze gestrest van raken.

Instructie:

- Geef uitleg over stress. Neem samen de uitleg (1.3) door in het werkboek. Vul eventueel aan met je eigen uitleg of vertel: *Stress ontstaat als je het gevoel hebt dat er meer van je gevraagd wordt dan je aankan of als er te veel tegelijk gebeurt.*
- Normaliseer stress; *iedereen heeft wel eens stress*. Neem één of meerdere voorbeelden in het werkboek door. Geef eventueel als trainer een aantal voorbeelden van jouw alledaagse stressmomenten (bijv. trein/bus halen).
- Vertel dat stress kan ontstaan door kleine stressoren (bijv. een keer te laat komen) of grote stressoren (bijv. het overlijden van een dierbaar iemand).
- Vraag de jongeren waardoor mensen stress krijgen. Geef aan dat dit voor iedereen anders is.

Oefening 1: Waar krijg je stress van?

Doel: Jongeren weten waar ze gestrest van raken.

Instructie:

- Laat de jongeren oefening 1 invullen in het werkboek. De stressoren zijn geclusterd in de onderwerpen: thuis, met anderen, school en anders. Geef ruimte om zelf iets toe te voegen als hun stressor niet in het rijtje staat.

Nabespreking:

- Bespreek de oefening na. *Wil iemand iets delen?* Beloon iedere bijdrage. Als niemand iets noemt, ga dan door. Probeer het niet te forceren. Deel eventueel zelf iets.

1.4 Wat is stress en wat zijn stressreacties?

Uitleg: Wat is stress en wat zijn stressreacties?

Doel:

- Jongeren weten welke 4 stressreacties er zijn en welke stress signalen erbij horen.
- Jongeren weten het onderscheid tussen stressreacties en stress signalen.

Instructie:

- Neem de uitleg (1.4, t/m uitleg pleasen) in het werkboek door met de groep. Fawn is een stressreactie die wellicht nieuw is. Fawn is vaak een onbewuste stressreactie en bestaat uit extreem meegaand en pleasend gedrag zodat conflicten, kritiek of gevaar vermeden kunnen worden. Vaak gaat de jongere door dit gedrag over zijn/haar/hen eigen grenzen heen.
- Neem de voorbeelden van de stressreacties in het werkboek door.
- Optioneel: laat voorbeeld filmpjes zien (zoek op fight, flight, freeze, fawn bijvoorbeeld https://www.youtube.com/watch?v=jEHwB1PG_-Q of <https://www.youtube.com/watch?v=r3m-h-GV-n8>).

Uitleg: Wanneer is stress nuttig? Wanneer is stress een probleem?

Doel: Jongeren weten wanneer stress nuttig is en wanneer het een probleem wordt.

Instructie:

- Vraag de jongeren of stress ook helpend kan zijn?
- Vraag de jongeren wanneer stress niet meer helpend (een probleem) is?
- Neem de uitleg (1.4; Wanneer is stress nuttig & Wanneer is stress een probleem) in het werkboek door met de groep.

Oefening 2: Stress-test

Doel: Jongeren herkennen hun eigen stressreactie (hun neiging tot reageren).

Instructie:

- Doe een 'snelle stress-test'; er zijn twee opties;
 - Optie 1: Rood-Groen-Blauw voorwerp
Laat jongeren zo snel mogelijk een rood, groen en blauw voorwerp zoeken. Geef ze 30 seconden de tijd om dit te zoeken.
 - *Oké, tijd voor een korte oefening! Jouw taak is om zo snel mogelijk drie voorwerpen te vinden: een rood, een groen en een blauw voorwerp. Je hebt precies 30 seconden de tijd. Start!*
(Zet een timer op 30 seconden. Geef na 30 seconden duidelijk aan dat de tijd voorbij is.)

Na de oefening:

Nu de 30 seconden voorbij zijn, staan we even stil bij hoe deze oefening voor jullie was. Het doel is niet of je de spullen hebt gevonden, maar wat er in jouw lichaam gebeurde. Denk eens na over deze vragen: Wat voelde je in jouw lichaam toen je dit deed? Wat dacht je?

Welke van de stressreacties herken je bij jezelf?

- Vechten: *Ging je heel hard je best doen om de voorwerpen te vinden? Wilde je winnen?*
- Vluchten: *Had je misschien de neiging om op te geven, of wilde je liever iets anders doen?*
- Bevriezen: *Merkte je dat je even niet wist wat je moest doen, of dat je verstijfde?*
- Pleasen: *Wilde je misschien zo graag alles vinden om mij als trainer een goed gevoel te geven? Of wilde je iemand anders helpen om te winnen?*

○ Optie 2: Liedjes oefening

Laat deelnemers hun ogen dichtdoen en geef ze de boodschap dat muziek goed kan helpen met ontspannen.

- *Neem in je hoofd een liedje dat jou helpt te ontspannen en begin het maar te zingen in je hoofd. Ik loop zo rond en als ik je aantik, mag je een stukje van het liedje hardop zingen in de groep.*

Je loopt rond, tussen de jongeren door, maar uiteindelijk tik je niemand aan.

Na de oefening:

Nu de oefening voorbij is, staan we even stil bij hoe deze oefening voor jullie was.

Denk eens na over deze vragen: Wat voelde je in jouw lichaam toen ik rondliep? Wat dacht je?

Welke van de stressreacties herken je bij jezelf?

- Vechten: *Ging je heel hard je best doen om het zo goed mogelijk te zingen?*
- Vluchten: *Had je misschien de neiging om op te geven of zeggen dat je niet kon/wilde doen?*
- Bevriezen: *Merkte je dat je even niet wist wat je moest doen, of dat je verstijfde?*
- Pleasen: *Deed je precies zoals ik het wilde? Zou je het doen omdat ik als trainer het vroeg, ook al zou je het verschrikkelijk vinden?*

Normaliseer alle reacties. Iedereen reageert op zijn eigen manier, dat is heel normaal.

1.5 Relax-5

Uitleg

Doel: Jongeren weten dat ze de Relax-5 kunnen inzetten om te helpen ontspannen/chillen.

Instructie:

- Neem de uitleg (1.5) en het voorbeeld (p. 8) in het werkboek door met de groep.
- De specifieke stappen komen hierna aan bod dus sta er niet te lang bij stil.
- Bedenk met de jongeren woorden die ze fijn vinden om te gebruiken. In plaats van ontspannen kun je bijvoorbeeld ook chill of chillen gebruiken.

1.6 Relax-5: STAP 1 – Wat zijn je stress signalen?

Uitleg & voorbeeld STAP 1

Doel: Jongeren weten wat STAP 1 van de Relax-5 is: Wat zijn je stress signalen?

Instructie:

- Geef iedereen een Relax-5 werkblad.
- Neem de uitleg en het voorbeeld in het werkboek door met de groep (laat zien via de beamer/smartboard).
- Maak onderscheid tussen reacties op een klein beetje of kortdurende stress (bijv. bij een toets) en reacties op veel of langdurige stress (bijv. scheiding van je ouders).
- Maak ook onderscheid tussen stress gedachtes, gevoelens, lichamelijke reacties en gedrag (gevolg).

Oefening 3: Stress signalen in de groep

Doel: Jongeren kunnen aangeven waar in het lichaam zichzelf of mensen in het algemeen 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 wat ze in hun *lichaam* merken bij stress/spanning (lijf).
 - Vraag de jongeren hoe ze zich *voelen* bij stress/spanning (gevoel/hart).
 - Vraag de jongeren welke *gedachtes* ze hebben als de stress/spanning hebben (hoofd).
 - Vraag de jongeren wat de gevolgen van stress zijn (gevolg). Denk hierbij aan slecht slapen, meer/minder eten, moeheid, etc.

Laat ze dit tekenen of aankruisen op het papier met het getekende lichaam. Als ze niet meteen weten wat ze moeten opschrijven, laat ze dan terugdenken aan een spannend moment (bijv. een presentatie geven) of bedenken hoe anderen (in het algemeen) dit beschrijven. Als het voor de jongeren alsnog erg moeilijk is om te bedenken waar ze spanning voelen in hun lichaam, laat ze dan 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. Laat de jongeren daarbij ook nadenken over gevoelens (hart), gedachtes (hoofd), en gevolgen m.b.t. stress.

Nabespreking:

- Hang alle vellen op of ga erom heen staan en bekijk met de groep 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 sneller begint te ademen 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.
- Laat de flipovervellen liggen zodat de jongeren bij Oefening 4 terug kunnen kijken wat ze herkennen.

Oefening 4: Wat zijn je stress signalen?

Doel: Jongeren kunnen aangeven waar (in hun lichaam) ze stress/spanning voelen bij zichzelf.

Instructie:

- Laat jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 22) bij STAP 1 aankruisen waar ze wel eens stress voelen in hun lichaam. Laat ze ook aankruisen welke gedachtes en gevoelens ze dan hebben en wat voor een gevolgen dit heeft (zoals moeheid, chagrijnig, slaap- of eetproblemen). Ze kunnen ook eigen stress signalen aanvullen.

1.7 Relax-5: STAP 2 – Hoe hoog is je stress VOOR de ontspanningsoefening?

Uitleg & voorbeeld STAP

Doel: Jongeren weten wat STAP 2 van de Relax-5 is: Hoe hoog is je stress VOOR de ontspanningsoefening?

Instructie:

- Neem samen de uitleg en het voorbeeld in het werkboek door.
- Maak goed onderscheid tussen groen, geel, oranje en rood. Vergelijk eventueel met het oplopen van temperatuur van een thermometer.
 - Groen is geen stress; je voelt je ontspannen.
 - Geel is lichte stress; enkele lichamelijke reacties (zoals wat kriebel in de buik), gevoelens (zoals een beetje zenuwachtig) en gedachtes (zoals “iedereen gaat naar me kijken”).
 - Oranje is redelijk veel stress; meerdere lichamelijke reacties (zoals zweten en snellere ademhaling), gevoelens (zoals onrust en spanning), en gedachtes (zoals “het gaat niet goed” en “ze gaan me uitlachen”).
 - Rood is veel stress; veel lichamelijke reacties (zoals misselijk en trillen), gevoelens (zoals bang en opgejaagd) en gedachtes (zoals “ik raak de controle kwijt” of “ik ga het niet doen”) waarbij je ook gevolgen hebt zoals niet meer kunnen concentreren of niet meer kunnen eten.

Oefening 5: Hoe hoog is je stress VOOR de ontspanningsoefening?

Doel: Jongeren kunnen de hoogte van hun stress op dit moment aangeven.

Instructie:

- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 22) bij STAP 2 in de 1^{ste} stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress op dit moment is.

1.8 Relax-5: STAP 3 – Kies en doe een ontspanningsoefening

Uitleg STAP 3

Doel: Jongeren weten wat STAP 3 van de Relax-5 is: Kies en doe een ontspanningsoefening.

Instructie:

- Neem de uitleg in het werkboek door met de groep (het voorbeeld nog niet).
- Leg uit dat je stress signalen kunt verminderen door het doen van ontspanningsoefeningen.
- Leg uit dat hoe sneller ze de stress signalen herkennen, hoe sneller ze ontspanningsoefeningen in kunnen zetten en hoe beter ze dan werken.
- Benoem dat er veel verschillende soorten ontspanningsoefeningen zijn:
 - o **Aandachtsoefeningen** – Proberen te focussen op één ding.
 - o **Rust in je hoofd (Mindfulness)** – Stil zijn en je hoofd rustig maken, goed letten op wat je voelt in je lichaam.
 - o **Ademhalingsoefeningen** – Rustig en diep ademen.
 - o **Spieren aanspannen en ontspannen** – Je lichaam eerst strak maken, dan loslaten.
 - o **Je iets voorstellen** – In je hoofd een beeld maken van een fijne situatie.
 - o **Bewegen** – Denk aan wandelen, rekken, dansen of sporten.
 - o **Denken aan iets leuks** – Denken aan iets fijns of iets leuks.
 - o **Creatieve ontspanning** – Denk aan tekenen, kleuren, muziek luisteren of schrijven.
 - o **Andere manieren om te ontspannen** – Wat voor jou werkt om rust te vinden.
- Benoem de Chill lijst achter in het werkboek (blz. 24 en 25). Dit is een lijst met de verschillende soorten ontspanningsoefeningen. Jongeren kunnen zelf ontspanningsoefeningen kiezen uit deze lijst.
- Benoem dat sommige oefeningen misschien niet fijn zullen aanvoelen maar andere oefeningen misschien wel. Dat gaan we uitproberen. Vraag de jongeren om steeds mee te doen om de oefeningen een kans te geven.
- Benoem dat we starten met een aandachtsoefening. Bekijk het voorbeeld van Stap 3 (blz. 11).

Oefening 6: Aandachtsoefening: Muziek luisteren met aandacht

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op concentreren op één ding (bijv. een instrument).

Instructie:

- Zoek van tevoren een liedje op (bijvoorbeeld *Let her go* – Passenger, *C'est la vie* – Claude, *Viva la vida* – Coldplay).
- Net als in het voorbeeld gaan we oefenen met een aandachtsoefening waarbij je je probeert te focussen/concentreren op één ding.

- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 22) bij STAP 3 opschrijven dat de oefening “muziek luisteren met aandacht” heet.
- 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/hen 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 (1.5-2 minuten).

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Lukte het om je te concentreren op de stem/het ritme/het instrument of werd je afgeleid? Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe jij het beleeft.*
- 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. Dit geldt voor alle andere oefeningen die we de komende bijeenkomst(en) gaan doen.*

1.9 Relax-5: STAP 4 – Hoe hoog is je stress NA de ontspanningsoefening?

Uitleg & voorbeeld STAP 4 Hoe hoog is je stress NA de ontspanningsoefening?

Doel: Jongeren weten wat STAP 4 van de Relax-5 is: Hoe hoog is je stress NA de ontspanningsoefening?

Instructie:

- Neem samen de uitleg en het voorbeeld in het werkboek door. Het gaat om het verlagen van stress en/of de oefening fijn was. Vaak zal er niet meteen een daling van stress plaatsvinden maar kan de jongere wel aangeven dat die de oefening fijn vond.

Oefening 7: Na de ontspanningsoefening Muziek luisteren met aandacht

Doel: Jongeren kunnen de hoogte van hun stress aangeven na een oefening.

Instructie:

- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 22) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is.
- Ook geven ze aan of ze de oefening fijn vonden. Dit doen ze door een bijpassende smiley te kiezen.
 - Groene smiley = fijn
 - Gele smiley = wel oké
 - Rode smiley = niet fijn

1.10 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Vandaag hebben we besproken waar je stress van krijgt en wat stress is.*
 - *Ook heb je de eerste 4 stappen van de Relax-5 geleerd;*
 - *STAP 1: Wat zijn je stress signalen (in je lijf, je gedachtes, je gevoel en de gevolgen)?*
 - *STAP 2: Hoe hoog is je stress (voor de oefening).*
 - *STAP 3: Kies en doe een ontspanningsoefening.*
 - *STAP 4: Hoe hoog is je stress (na de oefening).*
 - *Verder hebben we een ontspanningsoefening gedaan, die gericht was op je concentreren op één ding. Deze oefening kan je helpen om stress te voorkomen of verminderen. Oefenen is daarbij belangrijk.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (1.10) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

1.11 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Thuisoefening 1: Laat de jongeren extra letten op stress signalen deze week. Laat ze eventuele nieuwe stress signalen die ze komende week opmerken, toevoegen aan hun Relax-5 werkblad (blz. 22) bij STAP 1.

Thuisoefening 2: Laat de jongeren zelf een liedje kiezen en geef aan dat ze hetzelfde moeten doen als bij oefening 7. Laat ze stap 2 tot en met 4 van hun Relax-5 werkblad (blz. 22) invullen.

Relax: Bijeenkomst 2

Doelen

- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door goed letten op wat ze voelen in hun lichaam zoals gedachtes, gevoelens, en reacties van het lichaam (rust in je hoofd).
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door te focussen op hun ademhaling.
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door verschillende spiergroepen in het lichaam aan te spannen en te ontspannen.
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door zich iets fijns voor te stellen in hun hoofd.
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door te bewegen.
- Jongeren ervaren welke oefeningen zij het fijnst vinden en kunnen een Chill top-3 (STAP 5) maken.

Benodigheden

- Energizer (in algemene handleiding).
- Lege Relax-5 werkbladen.
- Beamer scherm/smartboard om Relax-5 te laten zien.
- Rol of zak snoepjes/dropjes/rozijntjes (let op met gelatine i.v.m. islamitische en vegetarische/vegan jongeren; voorbeelden zijn Katja snoepjes zoals biggetjes)
- Allerlei materiaal dat je kan gebruiken om te bewegen zoals
 - Muziek om op te dansen
 - Kussen/boksbal
 - Bal
 - Touw om touwtje te springen

Wat gaan we doen vandaag?

2.1	Start & energizer	3 min.
2.2	Thuisoefeningen bespreken	3 min.
2.3	Ontspannen kun je leren	2 min.
2.4	Voorkom of verminder stress	
	2.4.1 Rust in je hoofd	8 min.
	2.4.2 Ademhalingsoefening	8 min.
	2.4.3 Je spieren aanspannen en ontspannen	8 min.
	2.4.4 Je iets fijns voorstellen	8 min.
	2.4.5 Bewegen	8 min.
2.5	Relax-5: STAP 5	8 min.
2.6	Samenvatting	2 min.
2.7	Thuisoefeningen	2 min.

2.1 Start & Energizer

Doel: Een veilige sfeer creëren, verbinding maken met het hier en nu, energie verhogen.

Instructie:

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is en eventueel de reden van afwezigheid.
- Start met een Energizer (zie voorbeelden in de algemene handleiding). Doe een korte energizer, er volgen in deze bijeenkomst nog genoeg ontspanningsoefeningen.
- *Tijdens deze bijeenkomst gaan we weer oefenen met de Relax-5. Je leert een aantal nieuwe ontspanningsoefeningen om stress te verminderen. We gaan ze weer gewoon proberen en je mag zelf ontdekken of je het fijn vindt of niet.*

2.2 Thuisoefeningen bespreken

Thuisoefening 1: Jouw stress signalen

Instructie:

- Laat de groep het Relax-5 werkblad (blz. 22) erbij pakken.
- *Heb je nog nieuwe stress signalen ontdekt bij jezelf? Wie wel/niet? Hoe was het om te doen?*

Thuisoefening 2: Je favoriete liedje

Instructie:

- Wie heeft de ontspanningsoefening 'je favoriete liedje' gedaan?
- Vraag een aantal jongeren welk liedje ze hebben gekozen en waarop ze zich hebben geconcentreerd. *Hoe was het om te doen? Werd je er rustig van of juist onrustig? Lukte het om je te concentreren op de stem/het ritme/het instrument of werd je afgeleid? Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom hoe jij het beleeft.*
- Optioneel: maak een playlist met de favoriete liedjes van de jongeren en stuur ze deze.

2.3 Relax-5: Ontspannen kun je leren

Uitleg

Doel: Jongeren leren dat ze ontspanningsoefeningen moeten uitproberen en soms herhalen om te weten of een oefening wel of niet bij ze past.

Instructie:

- Neem samen de uitleg (2.3) in het werkboek door.
- Herhaal: *Als je lichaam stress signalen geeft, is het belangrijk om op dat moment al proberen te ontspannen, zodat je kunt voorkomen dat je heel erg gestrest wordt. Maar ook als je al erg 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.*
- Benoem dat de jongeren vandaag een aantal manieren leren hoe ze stress kunnen voorkomen of verminderen.

- Laat jongeren op hun Relax-5 werkblad bij STAP 1 kijken. Welke stress signalen herkennen ze op dit moment? Laat ze stress signalen die ze NU voelen onderstrepen. Laat ze ook kijken welke gedachtes, gevoelens en gevolgen ze NU hebben en laat deze onderstrepen. Het gaat hierbij dus om het opmerken en herkennen van stress signalen bij jezelf.

2.4 Voorkom of verminder stress

2.4.1. Oefening 1: Rust in je hoofd “iets eten met aandacht”

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening waarbij ze met volle aandacht met iets bezig zijn in het hier en nu (bijv. een snoepje eten).

Instructie:

- 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. 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/hen de anderen niet stoort. Vooral voor jongeren met 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. 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.*
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad op blz. 15 bij STAP 2 bij de eerste stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress is op dit moment.
- Op het Relax-5 werkblad bij STAP 3 (blz. 15) is oefening 1 “iets met aandacht eten” al ingevuld. Volg onderstaande instructies:

(Eventueel kun je uitleggen dat je doet alsof je een ruimtewezen bent dat nog nooit een dropje/snoepje gezien heeft en nu voor de allereerste keer een dropje/snoepje ziet. Benoem dat ze het dropje/snoepje niet direct in hun mond moeten stoppen, maar dat jij steeds zult zeggen wat ze mogen doen). Neem steeds 30 seconden de tijd voor iedere handeling, langer mag ook.

- Ga rechtop op je stoel zitten. Zoek een houding die gemakkelijk voor je is.
- **Vasthouden.** Pak het snoepje en houd het in je handpalm of tussen je duim en wijsvinger.
- **Zien.** Kijk ernaar alsof je nog nooit een snoepje hebt gezien. Neem de tijd om het echt te zien, bekijk het zorgvuldig en aandachtig. Wat zie je allemaal? Kleurverschillen, rimpeltjes, gladde plekken, hoe ziet de vorm eruit?
- **Voelen.** Doe je ogen dicht en voel aandachtig hoe het snoepje aanvoelt. Hard of zacht, glad of rimpelig? Wat gebeurt er als je erin knijpt of als je het tussen je wijsvinger en duim beweegt?
- **Horen.** Houd het bij je oor. Knijp er eens in. Wat hoor je? Of hoor je helemaal niks?
- **Ruiken.** Houd het onder je neus. Ruik je iets? Zo ja, wat ruik je dan? Probeer de geur te omschrijven in je hoofd. Krijg je er al zin in? Hoe voelt dat precies? Merk op wat er in je lichaam gebeurt.
- **Plaatsen.** Breng het nu langzaam naar je lippen en merk daarbij op dat je hand en arm precies weten hoe en waar ze het snoepje moeten leggen. Leg het in je mond, op je tong. Bijt er nog niet op, maar voel heel bewust hoe het daar ligt. Misschien merk je het gewicht op je tong.

- **Proeven.** Beweeg het snoepje door je mond. Van links naar rechts, van voor naar achter. Duw het tegen je gehemelte. Wat voel je? Voelt het nu anders aan dan toen je het in je hand hield? Hoe proeft het? Kauw er even op en merk op wat er allemaal gebeurt. De textuur verandert, er komt smaak en speeksel vrij. Op welke plek in je mond of op je tong proef je de smaak het beste? Geniet van de smaak.
- **Slikken.** Heb je zin om het snoepje door te slikken? Merk eerst eens op hoe die neiging of drang eigenlijk voelt. Slik het snoepje door en probeer het zo lang mogelijk in de gaten te houden. Voel je het in keel, je slokdarm, je maag? Sta stil bij hoe je lichaam aanvoelt na het eten van het snoepje en het doen van deze oefening. Is er iets veranderd of juist niet?
- We gaan zo met de oefening stoppen, neem even de tijd en probeer je weer te concentreren op het lokaal en de groep.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (qua lichamelijke reacties, denken, voelen)?* Dingen die jongeren vaak noemen zijn: moe, raar, fijn, relaxt. Belangrijk is dat je nagaat of iedereen iets ervaren of ontdekt heeft. Dat kan van alles zijn zoals gapen, slaperigheid, sloomheid, onrust, etc. Het kan ook zijn dat ze de oefening alleen maar fijn of juist niet fijn vonden.
- 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 gelukt is of niet volledig door de jongere is uitgevoerd, leg dan opnieuw uit dat het een vaardigheid is. Je moet het leren (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 stress signalen opmerkt of al gestrest bent. Dit geldt voor alle oefeningen die we doen.
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Het kan zijn dat er weinig verschil is met de stress voor de oefening, dat is ook ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4 goed invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.
 - Groene smiley = fijn
 - Gele smiley = wel oké
 - Rode smiley = niet fijn

2.4.2. Oefening 2: Ademhalingsoefening “Ballon in je buik”

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op focussen op de ademhaling en hoe ze deze beter onder controle kunnen houden.

Instructie:

- 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.*
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 2 bij de tweede stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress is op dit moment.

- Op het Relax-5 werkblad bij STAP 3 (blz. 15) is oefening 2 “ballon in je buik” al ingevuld. Volg onderstaande instructies:
 - Ga rechtop op je stoel zitten. Zoek een houding die gemakkelijk voor je is en sluit je ogen.
 - Leg beide handen op je buik, met je middelvingers tegen elkaar. Stel je dan voor dat er in je buik een ballon zit die met het inademen uitzet (je buik komt omhoog) en weer inzakkt als je uitademt (je buik gaat weer naar beneden).
 - Volg 2 minuten het uitzetten en inzakken van de ballon in je buik. Als je merkt dat je aandacht even weg is, bijvoorbeeld naar gedachten die opkomen, breng je aandacht dan weer terug naar de oefening. Ga verder met het voelen hoe de ballon zich in je buik vult en weer leegloopt, en weer vult en weer leegloopt.
 - Na 2 minuten. Merk op dat je buik zich vanzelf met lucht vult en hij ook vanzelf weer leegloopt. Ga nog twee minuten door met volgen van het vollopen en leeglopen van de ballon in je buik.
 - Na 2 minuten. Ga dan met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe je lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit (pauzeer 5 seconden). Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in- en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen (pauzeer 5 seconden). Als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (denken, voelen, doen)?* Probeer er geen oordeel aan te koppelen, alles is oké.
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Het kan zijn dat er weinig verschil is met de hoogte van stress voor de oefening (ook vanwege de eerdere oefening), dat is ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4 goed invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.
 - Groene smiley = fijn
 - Gele smiley = wel oké
 - Rode smiley = niet fijn

2.4.3 Oefening 3: Je spieren aanspannen en ontspannen

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op het aan- en ontspannen van verschillende spiergroepen. *Hierdoor leren ze het verschil voelen tussen gestrest zijn (spieren aanspannen) en relaxt zijn (spieren ontspannen).*

Instructie:

- 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.
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 2 bij de derde stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress is op dit moment.
- Op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 3 is oefening 3 “Je spieren aanspannen en ontspannen” al ingevuld. Volg onderstaande instructies:

- Ga rechtop op je stoel zitten. Zet je voeten plat op de grond. Als je wilt mag je je ogen sluiten, maar dat hoeft niet. Leg je handen ontspannen op je schoot. Adem rustig in door je neus en uit door je mond.
- **Handen en armen:** Stel je voor dat je in iedere hand een sinaasappel hebt. Knijp er hard in. Probeer al het sap eruit te knijpen. Voel de harde spieren in je hand en arm. Knijp nog harder. Hou vast. En laat de sinaasappels maar vallen. Voel hoe je spieren aanvoelen nu ze ontspannen zijn. Pak nu weer twee sinaasappels vast en knijp ze fijn. Probeer nog harder te knijpen dan net. Voel weer hoe je spieren zich aanspannen. Knijp nog wat harder. Hou vast. En laat ze dan maar weer vallen.
- **Schouders en nek:** Stel je voor dat je een schildpad bent en je zit lekker op de rand van de vijver te genieten van de zon. Plotseling schuift er een grote schaduw over de vijver en je voelt dat er gevaar dreigt. Verstop je in je schild. Trek je schouders op tot aan je oren en duw je hoofd in je schouders. Voel de spanning in de spieren van je schouders en je nek. Kruip nog dieper weg. Hou vast. En laat je schouders maar weer zakken en steek je kop weer naar buiten. Voel hoe ontspannen je nek en schouderspieren nu zijn. Maar opnieuw schuift er een schaduw over de vijver. Schuil weer onder je schild. Trek je hoofd in je schouders en trek je schouders helemaal op tot aan je oren. Voel weer die spanning. Trek ze nog verder omhoog. Hou vast. En laat ze dan maar weer zakken. Voel hoe ontspannen je nek en schouders zijn.
- **Buik en rug:** Je ligt op je rug in het hoge gras van Afrika. Plotseling komt er een olifant aangelopen. Hij heeft jou niet gezien in het gras en je hebt geen tijd meer om weg te kruipen of draaien. Het ziet er naar uit dat hij boven op je gaat staan. Maak je buik en je rug zo hard en stevig mogelijk. Voel de spanning in je buik- en rugspieren. Maak ze nog iets harder. Hou vast. En dan staat de olifant plotseling stil, dus laat je spieren maar los. Voel hoe ontspannen ze nu zijn. De olifant komt weer in beweging dus maak je buik en rug weer hard. Span je spieren nog meer aan. Hou vast. En laat ze maar los, want de olifant loopt voorbij. Voel de ontspanning in je buik en rug.
- **Benen en voeten:** Je staat nu op het strand met je blote voeten in de branding van de zee. Je voelt hoe het water over je voeten spoelt. Je voeten zakken weg in het zand en je moet moeite doen om te blijven staan. Dan zie je ineens een golf aankomen. Span je benen aan en duw je voeten en tenen stevig in het zand zodat je niet omvalt. Voel de spanning in je benen en voeten. Duw nog wat harder. Hou vast. En laat maar los, want de golf is voorbij. Voel hoe ontspannen je benen en voeten nu voelen. Dan komt er een nieuwe golf. Span je benen weer aan, duw je voeten en tenen in het zand. Blijf staan en voel de spanning. Duw nog wat harder. Hou vast. En laat maar los, want de golf is voorbij.
- **Gezicht:** Je zit nu op een bankje in het park met je gezicht in de zon. Je voelt een zacht briesje langs je gezicht waaien. Ineens gaat er een vlieg op je neus zitten. Hij kriebelt. Probeer de vlieg van je neus te jagen door alleen je gezichtspieren te gebruiken. Je mag geen handen of andere lichaamsdelen gebruiken, je mag ook niet schudden met je hoofd. Probeer het nog wat harder, de vlieg is eigenwijs. En laat maar los, de vlieg is weg. Voel hoe ontspannen je neus voelt. Maar dan komt de vlieg terug. Nu gaat hij op je voorhoofd zitten. Probeer de vlieg weg te jagen door weer alleen je voorhoofd te gebruiken. Nog even. En laat maar los, de vlieg is weg.

OF

Je bent naar de snoepwinkel geweest en hebt daar jaw breakers gekocht, van die grote zure ballen. Je hebt nu een jaw breaker in je mond. De bal is zo zuur dat je hem niet op één plek in je mond kunt houden. Je tikt hem van de ene naar de andere wang. Ga nog even door, de bal is te zuur om hem op één plek in je mond te houden. En spuug hem uit. Je trekt het niet langer. Voel hoe ontspannen je wangen zijn. Je stopt de jaw breaker weer terug in je mond. Inmiddels is hij wat zachter geworden en kun je hem doorbijten. Bijt de bal kapot met je kiezen links, en dan met je kiezen rechts, en dan weer met je kiezen links, en dan weer rechts en dan weer links. En slik de bal maar door. Voel hoe ontspannen je kaken nu zijn.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (denken, voelen, doen)?* Probeer er geen oordeel aan te koppelen, alles is oké.
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Ook hier kan het weer zijn dat er weinig verschil is met de stress voor de oefening (ook vanwege de eerdere oefeningen), dat is ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4 goed invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.
 - Groene smiley = fijn
 - Gele smiley = wel oké
 - Rode smiley = niet fijn

2.4.4 Oefening 4: Je iets fijns voorstellen “De gelukkige ik”

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

Instructie:

- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 2 bij de vierde stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress is op dit moment.
- Op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 3 is oefening 4 “De gelukkige ik” al ingevuld. Volg onderstaande instructies:
 - Ga rechtop op je stoel zitten. Als je wilt mag je je ogen sluiten, maar dat hoeft niet.
 - Denk terug aan een moment, langer of korter geleden, waarin je je heel goed voelde. Je voelde je blij, gelukkig, tevreden of zeker van jezelf. Denk bijvoorbeeld terug aan een vakantie, je verjaardag, kerst of die keer dat je het winnende doelpunt scoorde. Het mag van alles zijn. Als het maar een moment is waarop jij je goed voelde.
 - Haal het moment uit je herinnering terug naar voren. Zie de situatie weer helemaal voor je.
 - Waar was je? Kijk in gedachten om je heen. Hoe zag het er ook alweer uit? Zie de omgeving waar je was weer in detail voor je.
 - Wat gebeurde er dat je je zo goed voelde?
 - Met wie was je? Met familie, vrienden, klasgenoten, teamgenoten?
 - Wat voor geluiden hoorde je?
 - Wat rook je?

- Concentreer je op het goede gevoel dat je toen had. Hoe voelde je je toen in je lichaam? Hoe voelden je spieren op verschillende plekken in je lichaam, hoe voelde je hoofd? Hou dit gevoel vast voor een moment.
- Ga dan weer met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit (pauzeer 5 seconden). Als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (denken, voelen, doen)?* Probeer er geen oordeel aan te koppelen, alles is oké.
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Ook hier kan het weer zijn dat er weinig verschil is met de stress voor de oefening (ook vanwege de eerdere oefeningen), dat is ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4 goed invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.
 - Groene smiley = fijn
 - Gele smiley = wel oké
 - Rode smiley = niet fijn
- Vertel de jongeren dat ze zo'n fijn moment ook 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. Gebruik de foto eventueel op de achtergrond van je telefoon. Iedere dag gebeurt er wel iets dat leuk, grappig of fijn is.*

2.4.5 Oefening 5: Bewegen

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op ontspannen door te bewegen.

Instructie:

- Als je weinig tijd hebt, sla deze oefening over en doe deze oefening in Bijeenkomst 3.
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 2 bij de vijfde stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress op dit moment is.
- Op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 3 is oefening 5 "Bewegen" al ingevuld.
 - Brainstorm samen over welke bewegingen jullie als groep willen doen. Dit kan van alles zijn: Jezelf losschudden, wandelen, dansen, op een kussen/boksbal slaan, rennen, springen. Verzamel de ideeën en kies er één die praktisch en/of makkelijk uitvoerbaar is.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (denken, voelen, doen)?* Probeer er geen oordeel aan te koppelen, alles is oké.
- Laat de jongeren op het Relax-5 werkblad (blz. 15) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Ook hier kan het weer zijn dat er weinig verschil is met de stress voor de oefening (ook vanwege de eerdere oefeningen), dat is ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4 goed

invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.

- Groene smiley = fijn
- Gele smiley = wel oké
- Rode smiley = niet fijn

2.5 Relax-5: STAP 5 – Maak je Chill top-3

Uitleg & voorbeeld STAP 5

Doel: Jongeren weten wat STAP 5 van de Relax-5 is: Maak je Chill top-3.

Instructie:

- Benoem dat de jongeren verschillende ontspanningsoefeningen hebben gedaan. En dat we nu gaan kijken het beste bij hen past. Gebruik de uitleg uit het werkboek bij STAP 5.
- Neem het voorbeeld in het werkboek bij STAP 5 door met de groep.

Oefening 6: Maak je eigen Chill top-3

Doel: Jongeren kunnen hun eigen Chill top-3 maken.

Instructie:

- Laat de jongeren in tweetallen met elkaar kijken naar STAP 2 en 4 van het Relax-5 werkblad op blz. 15;
 - Waar ging de stress het meest omlaag?
 - Welke oefening werd als fijn ervaren?
Ook kunnen ze naar hun eerdere oefeningen die ze ingevuld hebben in hun Relax-5 formulier op blz. 22 erbij pakken.
- Met elkaar maken ze hun eigen top-3 van oefeningen die zorgen voor minder stress en die ze als fijn ervaren. Laat ze hun top-3 opschrijven op het Relax-5 werkblad op blz. 22 .
- Als de stress omlaag ging en ze de oefening fijn vonden dan kan die in de Chill top 3. De oefening met de meeste stressreductie staat bovenaan in de Top-3. Als er geen stress reductie was, laat de jongere dan de oefening die ze het fijnst vonden opschrijven.

Oefening 7: Iets nieuws proberen

Doel: Jongeren nieuwsgierig maken naar andere ontspanningsoefeningen.

Instructie:

- Laat de jongeren achter in het werkboek kijken naar de Chill lijst. Laat ze er 3 uitkiezen die ze leuk of interessant vinden, bijvoorbeeld door deze te omcirkelen of er een smiley bij te zetten. Laat hen dit delen met degene die naast hen zit. Deze kunnen ze gebruiken voor de thuisoefening.

2.6 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Vandaag hebben we veel verschillende ontspanningsoefeningen gedaan namelijk rust in je hoofd, focussen op je ademhaling, spieren aanspannen en ontspannen, je iets fijs voorstellen en bewegen.*
 - *Ook heb je je eigen Chill top-3 gemaakt (STAP 5), zie relax-5 formulier op blz. 22. Deze oefeningen kunnen je helpen om stress te voorkomen of verminderen.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (2.6) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

2.7 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Benoem het belang van oefenen.
- Thuisoefening 1: Check of de Chill top-3 ingevuld is op blz. 23. De jongeren gaan 1 of meerdere oefeningen uit hun Top-3 uitproberen. Hiervoor kunnen ze het Relax-5 werkblad op blz. 23 gebruiken. Je kan ook een nieuw Relax-5 werkblad meegeven.
- Thuisoefening 2: Laat de jongeren alvast op het Relax-5 werkblad (blz. 23) schrijven welke nieuwe ontspanningsoefening ze willen proberen (uit Oefening 7).
- Laat de jongeren creatief materiaal (knutselspullen, muziekinstrumenten, handwerk, bouw materiaal, magneten, etc.) meenemen voor de volgende keer.
- **Benoem de video (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Relax-5 worden getoond in een situatie op school. Deze video kunnen ze thuis bekijken en kan helpen om de stappen (nog beter) te begrijpen. Deel de link naar de video na de bijeenkomst per mail of app.**

Relax: Bijeenkomst 3

Doelen

- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door te denken aan iets leuks.
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door iets creatiefs te doen.
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door (keuze oefening).
- Jongeren kunnen stress voorkomen of verminderen door (zelf in te vullen).
- Jongeren weten welke manier van ontspannen het beste bij hen past door een nieuwe Chill top-3 te maken.

Benodigdheden

- Energizer (in algemene handleiding)
- Lege Relax-5 werkbladen
- Post-its
- Creatief materiaal (stiften, kleurpotloden, stickers, kralen, etc.). Optioneel: Herinner de jongeren eraan dat ze zelf ook creatief materiaal meenemen.

Wat gaan we doen vandaag?

3.1	Start & energizer	5 min.
3.2	Thuisoefeningen bespreken	5 min.
3.3	Voorkom of verminder stress:	
3.3.1	Denken aan iets leuks	9 min.
3.3.2	Iets creatiefs doen	9 min.
3.3.3	Voorkom of verminder stress: Keuze oefening	9 min.
3.4	Voorkom of verminder stress: Bedenk jouw eigen ontspanning	9 min.
3.5	Maak je Chill top-3	9 min.
3.6	Samenvatting	3 min.
3.7	Thuisoefeningen	2 min.

3.1 Start & Energizer

Doel: Een veilige sfeer creëren, verbinding maken met het hier en nu, energie verhogen.

Instructie:

- Heet de jongeren welkom.
- Noteer wie er niet is en eventueel de reden van afwezigheid.
- Start met een Energizer (zie voorbeelden in de algemene handleiding). Doe een korte energizer, er volgen in deze bijeenkomst nog genoeg ontspanningsoefeningen.
- Vertel dat we weer gaan oefenen met nieuwe ontspanningsoefeningen.

3.2 Thuisoefeningen bespreken

Thuisoefening 1: Oefenen met de Chill top-3

Instructie:

- Laat de jongeren hun (ingevulde) Relax-5 werkblad (blz. 23) erbij pakken.
- Wie heeft geoefend met de Chill top-3? Wat waren de ervaringen?

Thuisoefening 2: Iets nieuws proberen

Instructie:

- Wie heeft een nieuwe ontspanningsoefening uitgeprobeerd? Welke oefening was dat? Wat waren de ervaringen?

3.3 Voorkom of verminder stress

3.3.1 Oefening 1: Denken aan iets leuks “Schrijf iets positiefs op”

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op denken aan iets leuks waardoor ze zich kunnen ontspannen.

Instructie:

- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 19) bij STAP 2 bij de eerste stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress is op dit moment.
- Op het Relax-5 werkblad bij STAP 3 (blz. 19) is oefening 1 “Schrijf iets positiefs op” al ingevuld.
 - De jongeren schrijven onderaan het werkblad (blz. 19) bij oefening 1 op waar ze blij van worden of dankbaar voor zijn. Dat mag iets van die dag zijn of van die week of zelfs van het laatste jaar.
- Suggestie: laat de jongeren 1 of meerdere dingen waar ze blij of dankbaar voor zijn uit oefening 1 op losse post-its schrijven en plak deze op een muur of deur in de ruimte.
- Laat de jongere er echt even stil bij staan door er met elkaar over te praten (in tweetallen). De ander kan dan vragen stellen over datgene waar de jongere blij van wordt of dankbaar voor is.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (denken, voelen, doen)?* Probeer er geen oordeel aan te koppelen, alles is oké.
- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 19) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Het kan zijn dat er weinig verschil is met de stress voor de oefening, dat is ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4 goed invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.
 - Groene smiley = fijn
 - Gele smiley = wel oké
 - Rode smiley = niet fijn

3.3.2 Oefening 2: iets creatiefs doen

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die zich richt op iets creatiefs doen waardoor ze zich kunnen ontspannen.

Instructie:

- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 19) bij STAP 2 bij de tweede stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress op dit moment is.
- Op het Relax-5 werkblad (blz. 19) bij STAP 3 is oefening 2 "iets creatiefs doen" al ingevuld.
- Laat de jongeren iets creatiefs doen. Dit kunnen allerlei dingen waarbij je iets kunt maken, zoals tekenen, kleuren, schilderen, kralen, haken, een collage maken, muziek maken, etc. Ze mogen ook iets doen wat ze zelf hebben meegenomen. Let op de tijd. Het gaat om de ervaring dus 10 minuten is lang genoeg.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (denken, voelen, doen)?* Probeer er geen oordeel aan te koppelen, alles is oké.
- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 19) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Ook hier kan het weer zijn dat er weinig verschil is met de stress voor de oefening (ook vanwege de eerdere oefeningen), dat is ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4 goed invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.
 - Groene smiley = fijn
 - Gele smiley = wel oké
 - Rode smiley = niet fijn

3.3.3 Oefening 4: Keuze oefening

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening naar keuze.

Instructie:

- In deze oefening kiezen de jongeren als groep een ontspanningsoefening uit. Dat kan een nieuwe ontspanningsoefening uit de Chill lijst zijn, een ontspanningsoefening die ze al gedaan hebben, een ontspanningsoefening die je door tijdgebrek nog niet hebt kunnen doen, etc.
- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 19) bij de derde stress thermometer aanstrepen hoe hoog hun stress is op dit moment.
- STAP 3: Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad bij oefening 3 opschrijven dat de oefening "....." (afhankelijk van keuze) "....." heet.
- Doe deze ontspanningsoefening.

Nabespreking:

- Vraag iemand om iets te delen. *Is er iemand die iets wil delen? Hoe was het om te doen? Wat merkte je op (denken, voelen, doen)?* Probeer er geen oordeel aan te koppelen, alles is oké.
- Laat de jongeren op hun Relax-5 werkblad (blz. 19) bij STAP 4 aanstrepen hoe hoog hun stress na de oefening is. Ook hier kan het weer zijn dat er weinig verschil is met de stress voor de oefening (ook vanwege de eerdere oefeningen), dat is ok. Let er dan vooral op dat ze het 2^{de} deel van STAP 4

goed invullen waarbij ze aangeven of ze de oefening fijn vonden. Dit kunnen ze doen door een bijpassende smiley te kiezen.

- Groene smiley = fijn
- Gele smiley = wel oké
- Rode smiley = niet fijn

3.4 Bedenk je eigen ontspanning

Oefening 4: Bedenk je eigen ontspanning

Doel: Jongeren doen ervaring op met een ontspanningsoefening die ze zelf bedenken.

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, netflixen, een warme douche nemen.
- Laat de jongeren zelf bedenken waar ze ontspannen van worden. Dit kunnen allerlei dingen zijn waar ze een fijn gevoel van krijgen.
- Bespreek het eventueel eerst in tweetallen en dan in de groep.
- Laat de jongeren daarna hun eigen ideeën (of een voorstel van anderen wat hun aanspreekt) opschrijven in hun werkboek (blz. 20).

3.5 Maak je Chill top-3

Oefening 5: Maak je definitieve Chill top-3

Doel: Jongeren kunnen hun definitieve Chill top-3 maken.

Instructie:

- Benoem dat de jongeren weer verschillende ontspanningsoefeningen hebben gedaan. En dat we nu gaan kijken het beste bij hen past.
- Laat de jongeren in tweetallen kijken naar hun STAP 2 en 4 in het Relax-5 werkblad (blz. 19);
 - Waar ging de stress het meest omlaag?
 - Welke oefening werd als fijn ervaren?
- Met elkaar maken ze hun uiteindelijke top-3 van oefeningen die zorgen voor minder stress en die ze als fijn ervaren. Hiervoor kunnen ze het Relax-5 werkblad op blz. 23 gebruiken. Er mogen ook oefeningen van bijeenkomst 1 en 2 of de thuisoefeningen worden gekozen. Hiervoor kunnen ze hun eerdere Relax-5 werkbladen (waaronder blz. 15, blz. 22 en blz. 23) bekijken.
 - Als de stress omlaagging en ze de oefening fijn vonden dan kan die in de Chill top 3. De oefening met de meeste stressreductie staat bovenaan de top-3.
 - Ook als de stress niet omlaaggaat maar de jongere de oefening wel fijn vond, dan kan de jongere deze oefening alsnog kiezen. Wellicht was er nu geen stress waardoor die niet omlaag kon gaan? Misschien lukt dat de volgende keer wel?

Nabespreking:

- Moedig de jongeren aan om de oefeningen die helpen om te ontspannen toe te passen op het moment dat ze stress signalen opmerken of al gestrest zijn.

3.6 Samenvatting

Instructie:

- Vat de belangrijkste punten van de bijeenkomst samen, bijvoorbeeld:
 - *Vandaag hebben we weer een aantal ontspanningsoefeningen gedaan, dit keer gericht op denken aan iets leuks, iets creatiefs doen. Ook hebben jullie zelf nagedacht over een activiteit of iets waar je ontspannen van wordt of die je een fijn gevoel geven.*
 - *Ook heb je je definitieve Chill top-3 gemaakt (STAP 5), zie blz. 23. Deze oefeningen kunnen je helpen om stress te voorkomen of verminderen.*
- Vraag of er nog onduidelijkheden of vragen zijn.
- Laat de jongeren in het werkboek bij de Samenvatting (3.6) opschrijven of tekenen wat ze hebben geleerd of ontdekt.

3.7 Thuisoefeningen

Instructie:

- Neem de thuisoefeningen door met de jongeren. Als er onduidelijkheden zijn, ga er dan op in.
- Thuisoefening 1: Vraag de jongeren op internet of YouTube te zoeken naar ontspanningsoefeningen of mindfulness oefeningen of in het Engels; relaxation exercises. Nodig de jongeren uit om die eens te proberen. Hiervoor kunnen ze het Relax-5 werkblad op blz. 23 gebruiken. Als deze "vol" is, geef dan een los formulier mee.
- Thuisoefening 2: Wijs de jongere nogmaals op hun definitieve Chill top-3 en dat oefeningen uit deze top 3 hen kunnen helpen als ze stress willen verminderen of voorkomen.
- **Benoem de video (op de website van de Universiteit Utrecht; <https://www.uu.nl/onderzoek/starr2>) waarin de stappen van de Relax-5 worden getoond in een situatie op school. Deze video kunnen ze thuis bekijken en kan helpen om de stappen (nog beter) te begrijpen. Deel de link naar de video na de bijeenkomst per mail of app.**

Evalueer de module. Ga naar het oranje kader voorin het werkboek bij de Samenvatting. Laat ze de vraag beantwoorden in het werkboek op pagina 3. Vraag of iemand iets wil delen.

Colofon

De inhoud van de STARr-training 2.0 is ontwikkeld door de Universiteit Utrecht en de Christelijke Hogeschool Ede. Mede dankzij financiering van ZonMw. De originele versie is ontwikkeld door het Trimbos-Instituut en de Universiteit Utrecht. VGCT is samenwerkingspartner bij de implementatie van de STARr-training 2.0.

Financier

ZonMw

Projectleiding

Denise Bodden en Marieke van den Heuvel

Auteurs Relax

Denise Bodden

Marieke van den Heuvel

Co-auteurs Relax

Jennifer de Lange

Liesbeth de Paauw-Telman

Youz Preventie Den Haag (Eefje Kelder, Thom Pilon & Judith Zegers)

Indigo Preventie Rijnmond (Carline Tas)

Grafisch en illustratief ontwerp

Studio Hartebeest

Verwijzen naar deze handleiding:

Bodden, D. & Van den Heuvel, M. (2026). *STARr-training 2.0. Trainershandleiding Relax*. Universiteit Utrecht.



Universiteit Utrecht



ZonMw

VGCT

© 2026, Universiteit Utrecht, 2e druk.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de Universiteit Utrecht.