

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

STARr

training 2.0



werkboek

Relax

Dit boekje is van

STARr



Samenvatting Relax



Stress is een reactie van je lichaam op drukte, een spannende of een moeilijke situatie. Je kunt stress krijgen door verschillende dingen (zoals school, thuis of vrienden). Stress zorgt voor stress reacties in je lichaam zoals vechten, vluchten, bevriezen of pleasen. Soms kan stress nuttig zijn en je helpen, maar teveel stress is slecht voor je.

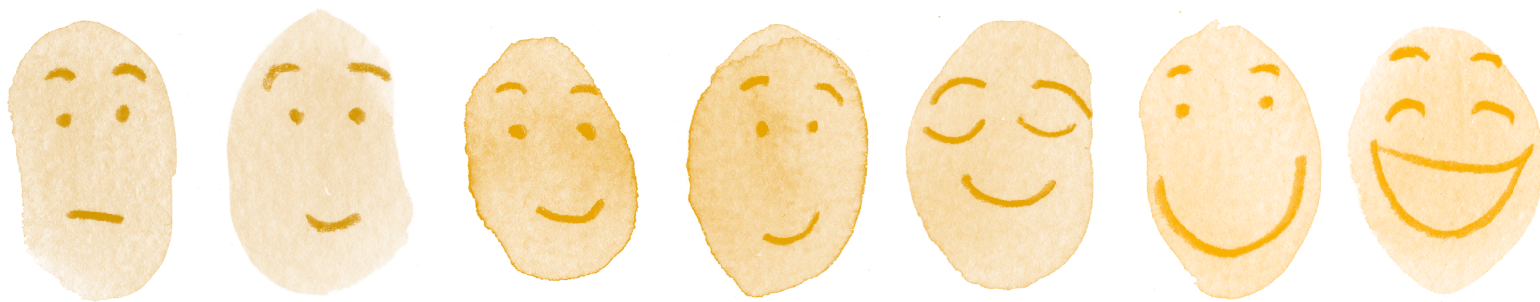
Met de **stress thermometer** kun je laten zien hoeveel stress je voelt.



Je kunt **stress signalen** herkennen door te letten op:

- o Je gevoel – bijvoorbeeld boos, moe, zenuwachtig of gespannen.
- o Je lichaam – bijvoorbeeld buikpijn, hoofdpijn of stijve spieren.
- o Je gedachten – bijvoorbeeld je veel zorgen maken of piekeren.
- o De gevolgen – bijvoorbeeld slecht slapen of moeite met concentreren.

Als je weet waar je stress van krijgt, hoeveel stress je hebt en je jouw stress signalen kunt herkennen, dan kun je leren om de stress te verminderen. Dat leer je met de **Relax-5**:



STAP 1: Wat zijn je stress signalen?

Geef aan wat jouw stress signalen zijn en waar je ze voelt.



STAP 2: Hoe hoog is je stress VOOR de ontspanningsoefening?

Gebruik de stress thermometer om te laten zien hoeveel stress je hebt voor de oefening.



STAP 3: Kies en doe de ontspanningsoefening

Kies en doe een oefening die bij jou past. Je vindt veel verschillende oefeningen in de Chill lijst:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ademhalingsoefeningen | <input type="checkbox"/> Spieren aanspannen en ontspannen |
| <input type="checkbox"/> Rust in je hoofd (Mindfulness) | <input type="checkbox"/> Je iets fijns voorstellen |
| <input type="checkbox"/> Denken aan iets leuks | <input type="checkbox"/> Creatieve ontspanning |
| <input type="checkbox"/> Bewegen | <input type="checkbox"/> Andere manieren om te ontspannen |



STAP 4: Hoe hoog is je stress NA de ontspanningsoefening?

Gebruik de stress thermometer om te laten zien hoeveel stress je hebt na de oefening.
Geef ook aan of je de oefening fijn vond.



STAP 5: Maak je Chill top-3

Kijk of er een oefening is die de hoogte van jouw stress verminderd heeft. En welke oefening je fijn vond. Deze zet je in je Chill top-3.

Probeer verschillende oefeningen om te ontdekken welke het beste werken voor jou. Maak zo je **Chill top-3** van oefeningen die jij het fijnst vindt.

Wat vond jij het meest helpend van de module Relax?

Schrijf op teken dit hier als de module klaar is. Zo kun je het later terug zien.

Relax: bijeenkomst 1

Doelen

- o Je weet waar je stress van krijgt.
- o Je weet wat stress is en wat stress reacties zijn.
- o Je kunt stress signalen bij jezelf herkennen
- o Je kunt merken hoeveel stress je hebt.
- o Je leert stress voorkomen of verminderen door aandachtsoefeningen.

Wat gaan we doen vandaag?

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

1.1 Start & energizer

1.2 Introductie module Relax



Uitleg

Stress, angst en somberheid horen bij elkaar. Stress kan ervoor zorgen dat je je sneller angstig of somber voelt. En andersom: angst en somberheid kunnen zorgen voor meer stress.

Je voelt je bij stress misschien onrustig of gespannen. Je maakt je zorgen en het is moeilijk om je te ontspannen. Je lichaam voelt gespannen zoals vastzittende spieren, hoofdpijn of buikpijn. Als je leert hoe je je lichaam meer kan ontspannen en meer rust kunt krijgen in je hoofd, voel je je meestal ook minder angstig en somber.

Daar gaat de module Relax over. Met de stappen van de **Relax-5** ontdek je welke oefeningen jou helpen om te **ontspannen**. Je leert wat jij fijn vindt en wat je minder gestrest maakt. Deze oefeningen kun je gebruiken als je stress hebt, of als je voelt dat je stress gaat krijgen.

1.3 Waar krijg je stress van?



Uitleg

Stress is een reactie van je lichaam op drukte of moeilijke situaties. Het komt wanneer je te veel moet doen, je je zorgen maakt of als iets bedreigend is. Waar je stress van krijgt, is voor iedereen anders. Maar iedereen is wel eens gestrest.



Voorbeeld

Yassin zit in het laatste jaar van school. Hij heeft veel toetsen en zijn cijfers zijn slecht. Hij wil slagen en zijn ouders trots maken. Dat geeft hem stress.

Hanna heeft weinig geld. Ze kan vaak niet mee als haar vriendinnen leuke dingen gaan doen. Ze zoekt een bijbaan, maar is een paar keer afgewezen. Ze krijgt er stress van.

Sam stuurt een belangrijk appje naar een vriend. Sam krijgt geen reactie en wordt zenuwachtig. Sam blijft op diens telefoon kijken. Dat geeft hen stress.



Oefening 1: Waar krijg jij stress van?

Kruis aan en/of vul aan:

Thuis

- ☐ Op tijd opstaan
- ☐ Vaak iets kwijt zijn
- ☐ Ruzie thuis
- ☐ Scheiding ouders
- ☐ -----
- ☐ -----

Met anderen

- ☐ Nieuwe mensen ontmoeten
- ☐ Iemand vragen om iets leuks te doen
- ☐ Gepest worden
- ☐ Uitgaan van je verkering
- ☐ Een wedstrijd spelen
- ☐ -----
- ☐ -----

School

- ☐ Huiswerk maken
- ☐ De beurt krijgen in de klas
- ☐ Een spreekbeurt/presentatie geven
- ☐ Een toets/proefwerk maken
- ☐ Blijven zitten of diploma niet halen
- ☐ -----
- ☐ -----

Anders

- ☐ Geen/weinig geld hebben
- ☐ Reizen met ov
- ☐ Je alleen voelen
- ☐ Geen overzicht hebben
- ☐ Niet aan verwachtingen van anderen kunnen voldoen
- ☐ Ziek zijn
- ☐ Een ongeluk krijgen
- ☐ -----
- ☐ -----

1.4 Wat is stress en wat zijn stress reacties?

Uitleg

Stress is een reactie van je lichaam op gevaar of drukte. Dat gebeurt vanzelf. Dat heet een **stress reactie**. Bij een stress reactie horen ook **stress signalen**. Dat zijn waarschuwingen van je lichaam zoals zweten, friemelen of je gespannen voelen.

Er zijn vier soorten stress reacties:

- o **Vechten (fight)**: Je wordt boos of agressief en wil het gevaar of de stress aanpakken. Je lichaam maakt zich klaar om iets te doen. Stress signalen: Je hart klopt sneller, je spieren spannen zich aan en je gaat zweten.
- o **Vluchten (flight)**: Je wil weg van de druk of het gevaar. Je lichaam maakt zich klaar om weg te gaan. Stress signalen: Je bent alert, je ademhaling gaat sneller en je spieren spannen zich aan.
- o **Bevriezen (freeze)**: Je weet niet wat je moet doen of kunt niets doen. Je lichaam blokkeert. Stress signalen: Je verstijft, je hartslag daalt, je wordt stil en je beweegt minder.
- o **Pleasen (fawn)**: Je wil ruzie vermijden en doet alles om anderen tevreden te houden. Je gaat over je grenzen heen. Stress signalen: Je lichaam is alert en je spieren zijn gespannen.

Wanneer is stress nuttig?

Stress reacties helpen je om met stress of gevaar om te gaan en zijn bedoeld om je te beschermen. Een beetje stress is dus niet erg. Het kan je juist helpen. Je krijgt extra energie, je kunt je beter concentreren of je kan sneller reageren. Meestal verdwijnen de stress reacties en signalen als de stressvolle situatie voorbij is. Soms is een beetje stress dus nuttig.

Wanneer is stress een probleem?

Maar als je te veel stress hebt of als de stress te lang duurt, kan dat slecht voor je zijn. Je blijft dan in de 'vecht, vlucht, bevries of please stand' staan. Je voelt je dan vaak gespannen of snel geïrriteerd. Je lichaam wordt ook moe van die hoge spanning. Hierdoor stapelt de stress zich op. Je kunt dan last krijgen van hoofdpijn, slecht slapen, puistjes of somber of bang zijn. Als je al somber of bang was, kan stress dit erger maken.

Voorbeeld

Stel, jouw leraar geeft je onverwacht de beurt terwijl je niet goed hebt opgelet.

- o *Vechten: Je roept: "Dit is niet eerlijk!" of je wordt boos.*
- o *Vluchten: Je kijkt weg en doet alsof je niets gehoord hebt of zegt dat je naar de wc moet.*
- o *Bevriezen: Je zegt niets, je staart voor je uit en je weet even helemaal niets meer.*
- o *Pleasen: Je zegt: "O sorry, ik zal beter opletten!" en probeert de leraar blij te maken.*



Oefening 2: Stress-test

Samen met de groep doe je een stress-test.

1.5 Relax-5

Uitleg

Het is belangrijk om je stress signalen op tijd te herkennen. Zo kun je iets doen om met stress om te gaan en je beter te voelen. De **Relax-5** helpt je hierbij.

STAP 1: Wat zijn je stress signalen?

STAP 2: Hoe hoog is je stress VOOR de ontspanningsoefening?

STAP 3: Kies en doe de ontspanningsoefening

STAP 4: Hoe hoog is je stress NA de ontspanningsoefening?

STAP 5: Maak je Chill top-3

Relax-5 (voorbeeld)

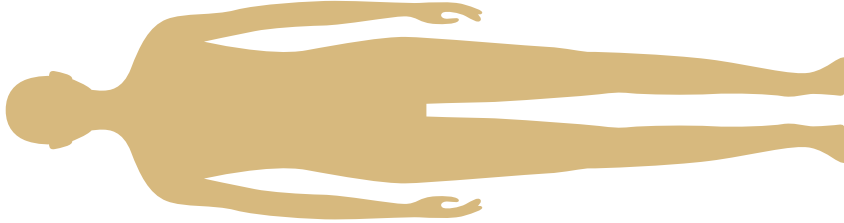
1 Wat zijn je stress signalen?

Gedachtes
(wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ zorgen maken
- ☐ negatieve gedachtes
- ☒ piekeren

Gevoel
(hoe je je voelt)

- ☒ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rusteloos
- ☐ geïrriteerd
- ☐ moe of slaperig
- ☐ benauwd
- ☐ onzeker
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ putloos
- ☐ zenuwachtig/nervus
- ☐ verdrietig
- ☐ bang
- ☐ chagrijnig



Lichaam
(wat voel je in je lijf?)

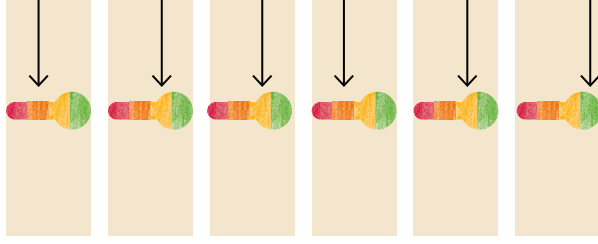
- ☒ misselijk
- ☐ buikpijn
- ☐ duizelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel ademen
- ☐ hyperventileren
- ☐ trillen
- ☐ stijve armen
- ☒ zweten
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☒ spanning in spieren

Gevolg

- ☐ 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

Muziek luisteren met aandacht

Iets met aandacht eten

Spieren aanspannen en ontspannen

Dansen

De gelukkige ik

Iedere dag schrijven

Zie Chill lijst voor oefeningen:

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

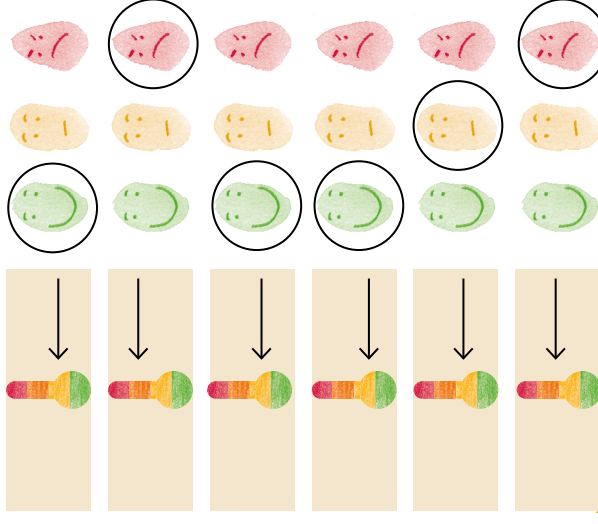


4 Hoe hoog is je stress na de oefening?
Hoe Pijn vond je de oefening?

NA de oefening

Hoogte stress

Pijn?



5 Maak je Chill top-3

Mijn Chill top-3:

1. Muziek luisteren met aandacht
2. Dansen
3. Spieren aanspannen en ontspannen

Rood = veel stress

Oranje = redelijk veel stress

Geel = beetje stress

Groen = geen stress



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



Uitleg STAP 1

Je herkent stress doordat je lichaam en gevoel je een aantal stress signalen geven. Bij een beetje stress merk je soms kleine stress signalen, zoals een beetje zweten, friemelen met je handen of gespannen spieren. Meestal heb je daar niet veel last van. Maar bij redelijk veel of veel stress krijg je vaak sterkere stress signalen, zoals moeite met concentreren of hoofdpijn.

Bij STAP 1 zie je een lijst met stress signalen die je gevoel, lichaam en gedachten kunnen geven of die je vervolgens merkt (gevolg).



Voorbeeld STAP 1

Robin heeft vanavond een feestje waar hij bijna niemand kent. Hij ligt op bed en voelt zich gespannen. Hij begint te zweten, voelt zich misselijk en zijn nek zit helemaal vast. Ook is hij aan het piekeren; bij wie moet ik gaan zitten? Wat moet ik dan zeggen? Wat als niemand tegen me praat? Misschien moet maar ik afzeggen.



Oefening 3: Stress signalen in de groep

Trek op grote vellen papier het lichaam om van iemand uit de groep. Welke stress signalen voel jij als je spanning of stress hebt? Teken dit in het lichaam of kruis aan waar je het voelt.



Oefening 4: Wat zijn jouw stress signalen?

Welke stress signalen voel jij nu? Kruis dit aan bij STAP 1 van jouw Relax-5.

Relax-5 (voorbeeld)

1. Wat zijn je stress signalen?

Gedachten (wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ zorgen maken
- ☐ negatieve gedachten
- ☒ piekeren

Gevoel (hoe je je voelt)

- ☒ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rusteloos
- ☐ geïrriteerd
- ☐ moe of slaperig
- ☐ benauwd
- ☐ onzeker
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ publoos
- ☐ zenuwachtig/nervus
- ☐ verdrietig
- ☐ bang
- ☐ chagrijnig

Lichaam (wat voel je in je lijf?)

- ☒ misselijk
- ☐ buikpijn
- ☐ duizelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel koud
- ☐ hiperventileren
- ☐ trillen
- ☐ snelle armen
- ☐ zweten
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☒ spanning in spieren

Gevolg

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

2. Hoe hoog is je stress voor de oefening?

Kruis de stress voor de oefening

3. Kies en doe een ontspanningsoefening

Kruis de oefening

Muziek luisteren met aandacht

Iets met aandacht eten

Spieren aanspannen en ontspannen

Dansen

De gelukkige ik

Iedere dag schrijven

4. Hoe hoog is je stress na de oefening? Hoe pijn vond je de oefening?

Na de oefening

Kruis de stress

Pijn?

5. Maak je Chill top-3

Kruis Chill top-3:

- Muziek luisteren met aandacht
- Dansen
- Spieren aanspannen en ontspannen

Zie Chill lijst voor oefeningen:

- Landschapsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Spieren aanspannen en ontspannen
- Rust in je hoofd (Mindfulness)
- Je iets pijn voorstellen
- Denken aan iets leuks
- Creatieve ontspanning
- Bewegen
- Inzette knippen
- om te ontspannen

Dit werkblad is onderdeel van de STAIR-training 2.0 - ©2020 Universiteit Utrecht

1.7 Relax-5: STAP 2



Hoe hoog is je stress VOOR de ontspanningsoefening?



Uitleg STAP 2

Met de stress thermometer kun je aangeven hoeveel stress je voelt. De kleuren geven aan hoe hoog je stress is.



Rood = veel stress

Je voelt je erg gestrest en vindt het lastig om met de situatie om te gaan. De stress heeft veel invloed op je lichaam. Het voelt alsof je de controle kwijt raakt.

Oranje = redelijk veel stress

Je voelt je gestrest en hebt moeite om te ontspannen. Je merkt dat de stress invloed heeft op je lichaam.

Geel = beetje stress

Je bent een beetje zenuwachtig, maar het is goed te doen. Je voelt een lichte spanning.

Groen = geen stress

Je voelt je ontspannen en oké. Alles gaat goed.



Voorbeeld STAP 2

Robin heeft vanavond een feestje en voelt redelijk veel stress. Hij zet een streepje bij oranje in de stress thermometer.



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

Voel goed in je lijf hoe hoog je stress nu is. Kruis dit aan in de eerste stress thermometer bij STAP 2.

Relax-5 (voorbeeld)

1. Wat zijn je stress signalen?

Gedachten (wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ Zorgen maken
- ☐ Negatieve gedachten
- ☒ Piekeren

Gevoel (hoe je je voelt)

- ☒ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ ruziezoos
- ☐ getreuteld
- ☐ wie of slapend
- ☐ benauwd
- ☐ onzeker
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ putloos
- ☐ zenuwachtig/nervos
- ☐ verontelijk
- ☐ bang
- ☐ onbegrijp

Lichaam (wat voel je in je lijf?)

- ☒ misselijk
- ☐ buikpijn
- ☐ duizelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel ademen
- ☐ spierverminderen
- ☐ trillen
- ☐ stijve armen
- ☐ zweten
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☐ spanning in spieren

gevolg

- ☐ Niet stil kunnen zitten
- ☐ Moeite met concentreren
- ☐ slechte slaaper
- ☐ Boos of gekweld na het slapen

2. Hoe hoog is je stress VOOR de oefening?

Stress thermometer (0-10) with a red dot at level 4.

3. Kies en doe een ontspanningsoefening

Naam oefening: _____

Muziek luisteren met aandacht

Teles met aandacht eten

Spieren aanspannen en ontspannen

Dansen

De gelukkigste ik

Iedere dag schrijven

4. Hoe hoog is je stress NA de oefening?

Stress thermometer (0-10) with a red dot at level 4.

5. Maak je Chill top-3

Wat was je top-3:

1. Muziek luisteren met aandacht
2. Dansen
3. Spieren aanspannen en ontspannen

Zie Chill lijst voor oefeningen:

- Lichaamsbeoefeningen
- Aandachtsoefeningen
- Spieren aanspannen en ontspannen
- Ruus in je hoofd (mindfulness)
- De Iets Rijn voorstellen
- Denken aan iets leuk
- Creatieve ontspanning
- Bewegen
- Andere manieren om te ontspannen

Dit werkblad is onderdeel van de STAR-training 2.0 - ©2020 Universiteit Utrecht

1.8 Relax-5: STAP 3 Kies en doe de ontspanningsoefening



Uitleg STAP 3

Als je weet waar je stress van krijgt, je herkent de *stress signalen* en je voelt hoe hoog je stress is, kun je proberen de stress te verminderen. Ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen. Ook bij een beetje stress, is het goed om er iets aan te doen. Dat helpt beter dan wachten tot je heel veel stress hebt. Hoe eerder je stress signalen opmerkt, hoe beter.

In STAP 3 kies je een ontspanningsoefening uit de **Chill lijst**. Thuis doe je dit zelf, in de training kiest de trainer zodat je veel verschillende oefeningen een keer doet. Daarna doe je de oefening. Het kan spannend of raar voelen als je dit voor het eerst doet. Dat is normaal! Probeer het gewoon. Wat je ook voelt, het is oké.

Er zijn verschillende soorten ontspanningsoefeningen:

- 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 fijns voorstellen** – In je hoofd een beeld maken van een fijne situatie.
- o **Bewegen** – Zoals wandelen, rekken, dansen of sporten.
- o **Denken aan iets leuks** – Denken aan iets fijns of iets leuks.
- o **Creatieve ontspanning** – Zoals tekenen, kleuren, muziek luisteren of schrijven.
- o **Andere manieren om te ontspannen** – Wat voor jou werkt om rust te vinden.

In deze bijeenkomst oefenen we met **Aandachtsoefeningen**.



Voorbeeld STAP 3

Robin kiest ervoor om een aandachtsoefening met muziek te doen. Hij luistert een liedje en probeert te focussen op de stem van de zanger.



Oefening 6: Aandachtsoefening

Wij gaan nu dezelfde oefening doen als Robin. De oefening heet: **'Muziek luisteren met aandacht'**.

Schrijf dit op bij STAP 3.

Relax-5 (voorbeeld)

1 Wat zijn je stress signalen?

Gedachten
(wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ Zorgen maken
- ☐ Negatieve gedachten
- ☒ Plukken

Gevoel
(hoe je je voelt)

- ☒ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rotslees
- ☐ geruisend
- ☐ Moes of slapend
- ☐ benauwd
- ☐ onrustig
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ Ruissend
- ☐ zenuwachtig/ nerveus
- ☐ verdrietig
- ☐ bang
- ☐ chagrijnig

Lichaam
(wat voel je in je lijf?)

- ☒ misselijk
- ☐ onrustig
- ☐ doezelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel sidemen
- ☐ hyperventileren
- ☐ snellen
- ☐ stijve armen
- ☐ trillen
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☒ spanning in spieren

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

2 Hoe hoog is je stress voor de oefening?

Hoogste stress VOOR de oefening

3 Kies en doe een ontspanningsoefening

Kies de oefening

- ☒ Muziek luisteren met aandacht
- ☐ Iets met aandacht eten
- ☐ Spieren aanspannen en ontspannen
- ☐ Dansen
- ☐ De gelukkige ik
- ☐ Iedere dag schrijven

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

Na de oefening

Fijn?

5 Maak je Chill top-3

Mijn Chill top-3:

1. Muziek luisteren met aandacht
2. Dansen
3. Spieren aanspannen en ontspannen

Zie Chill lijst voor oefeningen:

- Aandachtsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Spieren aanspannen en ontspannen
- Soms in je hoofd (mindfulness)
- De iets fijns voorstellen
- Denken aan iets leuks
- Creatieve ontspanning
- Bewegen
- Andere manieren om te ontspannen

De werkblad is onderdeel van de STAP-5 training 2.0 - ©2020 Universiteit Utrecht

1.9 Relax-5: STAP 4



Hoe hoog is je stress NA de ontspanningsoefening



Uitleg STAP 4

Na de ontspanningsoefening ga je voelen hoe hoog je stress nu is en kruis je dit aan in de stress thermometer. Ook kun je aangeven of je de oefening fijn vond of niet. Kies een smiley die daarbij past.



Voorbeeld STAP 4

Na de oefening heeft Robin nog een beetje stress. Hij zet een streepje bij het geel in de stress thermometer. Hij vond deze oefening wel fijn.



Oefening 7: NA de ontspanningsoefening

Stel je jezelf deze vragen na de oefening:

- o Hoe hoog is mijn stress nu? Kruis dit aan in de stress thermometer bij STAP 4.
- o Vond ik de oefening fijn? Kies een smiley die daarbij past.

1 Wat zijn je stress signalen?

Gedachtes
(wat gebeurt er in je hoofd?)

☐ Zorgen maken

☐ Negatieve gedachtes

☒ Piekeren

Gevoel
(hoe je je voelt)

☒ gespannen

☐ opgejaagd

☐ rosselos

☐ gemiddeld

☐ hoe of spannend

☐ benauwd

☐ onzeker

☐ boos

☐ schamen

☐ Publoos

☐ zenuwachtig/nervus

☐ verontuldig

☐ bang

☐ chagrijnig

Lichaam
(wat voel je in je rug?)

☒ misselijk

☐ buikpijn

☐ duizelig

☐ knoppijn

☐ rugpijn

☐ snel ademen

☐ spierverspannen

☐ schillen

☐ stijve armen

☒ zwellen

☐ kleine hartslag

☐ pijn in schouders

☒ spanning in spieren

Gevolg

☐ niet stil kunnen zitten

☐ moeite met concentreren

☐ slecht slapen

☐ boos of geïrriteerd reageren

Relax-5 (voorbeeld)

2 Hoe hoog is je stress voor de oefening?

Kruis stress VOOR de oefening

Roos = veel stress

Oranje = redelijk veel stress

Geel = beetje stress

Groen = geen stress

3 Kies en doe een ontspanningsoefening

Naam oefening

Muziek luisteren met aandacht

Iets met aandacht eten

Spieren aanspannen en ontspannen

Dansen

De gelukkige ik

Iedere dag schrijven

Zie Chill lijst voor oefeningen:

- Landschapsfoto's maken
- Ademhalingsoefeningen
- Spieren aanspannen en ontspannen
- Ruste in je hoofd (Mindfulness)
- De leraar voorstellen
- Denken aan iets leuks
- Creatieve ontspanning
- Bewegen
- Leuke verhalen om te ontspannen

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

Na de oefening

Kruis stress

Roos = veel stress

Oranje = redelijk veel stress

Geel = beetje stress

Groen = geen stress

Fijn?

5 Maak je Chill top-3

Mijn chill top-3:

1. Muziek luisteren met aandacht
2. Dansen
3. Spieren aanspannen en ontspannen

Dit werkblad is onderdeel van de STAR-training 2.0 - ©2020 Universiteit Utrecht

1.10 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

1.11 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: Jouw stress signalen

Let deze week op welke stress signalen je herkent. Kruis ze aan bij STAP 1 op je Relax-5 werkblad.



Thuisoefening 2: Je favoriete liedje

Zoek een liedje dat je een fijn gevoel geeft. Luister het een aantal keer achter elkaar. Probeer je elke keer te concentreren op een ander(e) stem/instrument. Maak STAP 2, 3 en 4 van je Relax-5 werkblad.

Relax: bijeenkomst 2

Doelen

- o Je leert stress voorkomen of verminderen door oefeningen voor rust in je hoofd.
- o Je leert stress voorkomen of verminderen door te focussen op je ademhaling.
- o Je leert stress voorkomen of verminderen door verschillende spieren in je lichaam aan te spannen en te ontspannen.
- o Je leert stress voorkomen of verminderen door je iets fijns voor te stellen in je hoofd.
- o Je leert stress voorkomen of verminderen door te bewegen.
- o Je leert je top-3 ontspanningsoefeningen maken.

Wat gaan we doen vandaag?

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

2.1 Start & energizer

2.2 Thuisoefeningen bespreken

2.3 Relax-5: Ontspannen kun je leren



Uitleg

Soms past een ontspanningsoefening bij je; je stress wordt minder en je vindt de oefening fijn. Maar soms ook niet. Ontspanningsoefeningen doen moet je een beetje leren. Sommige jongeren vinden het in het begin vreemd en kunnen niet goed ontspannen. Dat geeft niet! Hoe vaker je oefent, ook thuis, hoe makkelijker het gaat. Dan merk je vanzelf of het je helpt om te ontspannen. Dus: herhaal de oefening of probeer een andere.

Tijdens deze bijeenkomst oefenen we weer met de Relax-5. Je leert nieuwe ontspanningsoefeningen om stress te voorkomen of te verminderen:

- 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 fijns voorstellen** – In je hoofd een beeld maken van een fijne situatie.
- o **Bewegen** – Zoals jezelf los schudden.

We gaan ze proberen en je mag zelf ontdekken wat je ervan vindt.

2.4 Voorkom of verminder stress

	<div>2</div> Hoe hoog is je stress voor de oefening?	<div>3</div> Kies en doe een ontspanningsoefening	<div>4</div> Hoe hoog is je stress na de oefening? Hoe pijn vond je de oefening?
	Hoogte stress VOOR de oefening	Naam oefening	NA de oefening
	Hoogte stress	Fijn?	Hoogte stress
2.4.1 Rust in je hoofd		Oefening 1: Iets met aandacht eten	
2.4.2 Ademhalings-oefening		Oefening 2: Ballon in je buik	
2.4.3 Je spieren aanspannen en ontspannen		Oefening 3: Je spieren aanspannen en ontspannen	
2.4.4 Je iets fjns voorstellen		Oefening 4: De gelukkige ik	
2.4.5 Bewegen		Oefening 5: Bewegen	
	Voel goed in je lijf hoe hoog je stress nu is. Kruis dit aan in de stress thermometer.		Hoe hoog is je stress nu? Kruis dit aan in de stress thermometer.
			Vond je de oefening Pijn? Kies een smiley die daarbij past.

2.5 Relax-5: STAP 5



Maak je Chill top-3



Uitleg STAP 5

Nadat je een aantal ontspanningsoefeningen hebt gedaan, kijk je welke oefening goed bij jou past. Dit doe je door te kijken naar de hoogte van je stress voor en na de oefening:

- o Werd de stress lager? Dan past de oefening bij jou.
- o Werd de stress hoger? Dan past de oefening (misschien) niet bij jou.

Kijk daarna naar de smileys. Vond jij de oefening fijn? Dan past de oefening bij jou.

Zet oefeningen die bij jou passen in jouw Chill top-3. Elke keer als je een nieuwe oefening doet, kijk je of die in jouw top-3 mag.



Voorbeeld STAP 5

Robin heeft alle oefeningen gedaan die jij ook hebt gedaan. Robin houdt van muziek. Daarom vond hij de oefening 'muziek luisteren met aandacht' heel fijn. De oefening 'iets met aandacht eten' vond hij minder fijn. Die oefening gaf juist meer stress dan rust.

Uiteindelijk is zijn Chill top-3:

1. Muziek luisteren met aandacht, 2. Dansen, 3. Spieren aanspannen en ontspannen.



Oefening 6: Maak je eigen Chill top-3

Je hoeft niet alle oefeningen fijn te vinden. Daarom proberen we juist veel verschillende oefeningen. Zo ontdek je wat bij jou past. Kijk naar de hoogte van je stress voor en na elke oefening:

- o Werd de stress lager? Dan past de oefening bij jou.
- o Werd de stress hoger? Dan past de oefening (misschien) niet bij jou.

Kijk naar de smileys. Vond jij de oefening fijn?

Als de stress lager werd en je de oefening fijn vond, zet hem dan in je Chill top-3 bij STAP 5.



Oefening 7: Iets nieuws proberen

Achterin je werkboek staat een Chill lijst met ontspanningsoefeningen. Hiervan hebben we al veel oefeningen gedaan. Welke oefening lijkt je nog meer leuk of interessant? Schrijf deze op je Relax-5 werkblad en doe deze oefening thuis.

Relax-5 (voorbeeld)

1. Wat zijn je stress signalen?

Gedachtes (wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ Zorgen hebben
- ☐ Negatieve gedachten
- ☒ Positieve

Gevoel (hoe je je voelt)

- ☒ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rusteloos
- ☐ gemiddeld
- ☐ niet of slapertig
- ☐ benauwd
- ☐ boos
- ☐ koeler
- ☐ Pilloos
- ☐ zenuwachtig/verruud
- ☐ verdund
- ☐ bang
- ☐ chagrijnig

Lichaam (wat voel je in je lijf?)

- ☒ wisselijk
- ☐ bukkig
- ☐ duizelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel ademen
- ☐ oppervlaktieren
- ☐ snellen
- ☐ slijve armen
- ☒ zweten
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☒ spanning in spieren

Gevoel

- ☐ niet stil kunnen zitten
- ☐ moeite met concentreren
- ☐ slecht slapen
- ☐ boos of gemiddeld reageren

2. Hoe hoog is je stress voor de oefening?

Hoogte stress VOOR de oefening

←

3. Kies en doe een ontspanningsoefening

Kies oefening
Muziek luisteren met aandacht
Iets met aandacht eten
Spieren aanspannen en ontspannen
Dansen
De gelukkige ik
Iedere dag schrijven

4. Hoe hoog is je stress na de oefening?

Hoogte stress NA de oefening

←

5. Maak je Chill top-3

Mijn Chill top-3:

1. Muziek luisteren met aandacht
2. Dansen
3. Spieren aanspannen en ontspannen

Zie Chill lijst voor oefeningen:

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

Dit werkblad is onderdeel van de STAB-training 20 - ©2018 Universiteit Utrecht

16 - Relax

2.6 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

2.7 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: Oefenen met je Chill top-3

Doe één of meerdere ontspanningsoefeningen uit je Chill top-3. Probeer vaker dan één keer te oefenen. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het gaat.



Thuisoefening 2: Iets nieuws proberen

Doe de ontspanningsoefening die je hebt gekozen bij Oefening 7.

Relax: bijeenkomst 3

Doelen

- o Je leert stress voorkomen of verminderen door te denken aan iets leuks.
- o Je leert stress voorkomen of verminderen door iets creatiefs te doen.
- o Je leert stress voorkomen of verminderen door (zelf in te vullen).
- o Je weet welke manier van ontspannen het beste bij je past.
- o Je leert je top-3 ontspanningsoefeningen maken.

Wat gaan we doen vandaag?

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

3.1 Start & energizer

Tijdens deze bijeenkomst oefenen we weer met de Relax-5. Je leert nieuwe ontspanningsoefeningen om stress te voorkomen of te verminderen:

- o **Denken aan iets leuks** – Denken aan iets fijns of iets leuks.
- o **Creatieve ontspanning** – Zoals tekenen, kleuren, muziek luisteren of schrijven.

3.2 Thuisoefeningen bespreken

3.3 Voorkom of verminder stress

	2	3	4
	Hoe hoog is je stress voor de oefening?	Kies en doe een ontspanningsoefening	Hoe hoog is je stress na de oefening? Hoe pijn vond je de oefening?
	<div>Hoogte stress VOOR de oefening</div> <div>    </div>	<div>Naam oefening</div> <div> <p>Oefening 1: Schrijf iets positiefs op</p> <p>Oefening 2: Iets creatiefs doen</p> <p>Oefening 3:</p> </div>	<div>NA de oefening</div> <div> <div>Hoogte stress</div> <div>    </div> <div>Fijn?</div> <div>          </div> </div>
3.3.1 Denken aan iets leuks			
3.3.2 Iets creatiefs doen			
3.3.3 Keuze oefening			

Voel goed in je lijf hoe hoog je stress nu is. kruis dit aan in de stress thermometer.

Hoe hoog is je stress nu? kruis dit aan in de stress thermometer.

Vond je de oefening Pijn? Kies een smiley die daarbij past.



Oefening 1: Schrijf iets positiefs op

Ik ben blij met/dankbaar voor:

○ -----

○ -----

○ -----

3.4 Bedenk jouw eigen ontspanning



Oefening 4: Bedenk jouw eigen ontspanning

We hebben al veel oefeningen gedaan. Maar er zijn vast nog meer dingen waar jij ontspannen van wordt. Bedenk zelf nog een paar dingen waar jij ontspannen van wordt. Denk aan dingen die je fijn vindt zoals een warme douche, in bad gaan, muziek of een podcast luisteren, een serie kijken, een gezichtsmaskertje, etc. Schrijf jouw eigen ideeën op:

- o -----
- o -----
- o -----

3.5 Maak je Chill top-3



Oefening 5: Maak je definitieve Chill top 3

In deze module hebben we verschillende ontspanningsoefeningen gedaan. Je hebt steeds opgeschreven welke oefeningen je het fijnst vond. Je hebt ook zelf dingen bedacht die je helpen ontspannen.

Kijk naar de hoogte van je stress voor en na elke oefening:

- o Werd de stress lager? Dan past de oefening bij jou.
- o Werd de stress hoger? Dan past de oefening (misschien) niet bij jou.

Kijk naar de smileys. Vond jij de oefening fijn?

Als de stress lager werd en je de oefening fijn vond, zet hem dan in je Chill top-3 op je relax-5 werkblad. Je mag hier ook oefeningen in zetten van de vorige keer of het huiswerk. Je hebt nu de 3 oefeningen die jou het meest helpen om meer te ontspannen.

3.6 Samenvatting

Dit heb ik vandaag geleerd of ontdekt:

Wat vond jij het meest helpend van de module Relax? Schrijf of teken dit voorin je werkboek. Zo kun je het later teruglezen.

3.7 Thuisoefeningen



Thuisoefening 1: Zoek zelf een oefening

Zoek op internet of YouTube naar meer ontspanningsoefeningen die jij fijn vindt. Gebruik woorden zoals 'mindfulness oefening' of 'ontspanningsoefening' om te zoeken. Probeer deze oefeningen te doen als je voelt dat je gestrest raakt of bent.



Thuisoefening 2: Verder oefenen met wat werkt

Doe een oefening uit je Chill top-3 als je voelt dat je gestrest raakt of bent. Blijf oefenen met wat jou helpt!

Relax-5

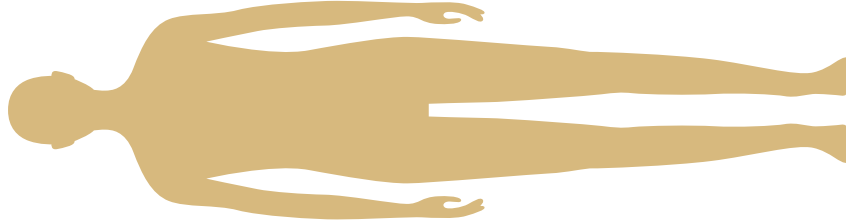
1 Wat zijn je stress signalen?

Gedachtes
(wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ zorgen maken
- ☐ negatieve gedachtes
- ☐ piekeren

Gevoel
(hoe je je voelt)

- ☐ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rusteloos
- ☐ geïrriteerd
- ☐ moe of slaperig
- ☐ benauwd
- ☐ onzeker
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ putloos
- ☐ zenuwachtig/
nervus
- ☐ verdrietig
- ☐ bang
- ☐ chagrijnig



Lichaam
(wat voel je in je lijf?)

- ☐ misselijk
- ☐ buikpijn
- ☐ duizelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel ademen
- ☐ hyperventileren
- ☐ trillen
- ☐ stijve armen
- ☐ zweten
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☐ spanning in spieren

Gevolg

- ☐ 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?



Zie Chill lijst voor oefeningen:

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



Mijn Chill top-3:

- 1.
- 2.
- 3.

5 Maak je Chill top-3

Rood = veel stress

Oranje = redelijk veel stress

Geel = beetje stress

Groen = geen stress



Relax-5

1 Wat zijn je stress signalen?

Gedachtes
(wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ zorgen maken
- ☐ negatieve gedachtes
- ☐ piekeren

Gevoel
(hoe je je voelt)

- ☐ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rusteloos
- ☐ geïrriteerd
- ☐ moe of slaperig
- ☐ benauwd
- ☐ onzeker
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ putloos
- ☐ zenuwachtig/
nervus
- ☐ verdrietig
- ☐ bang
- ☐ chagrijnig

Lichaam
(wat voel je in je lijf?)

- ☐ misselijk
- ☐ buikpijn
- ☐ duizelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel ademen
- ☐ hyperventileren
- ☐ trillen
- ☐ stijve armen
- ☐ zweten
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☐ spanning in spieren

Gevolg

- ☐ 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?



Zie Chill lijst voor oefeningen:

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



5 Maak je Chill top-3

Mijn Chill top-3:

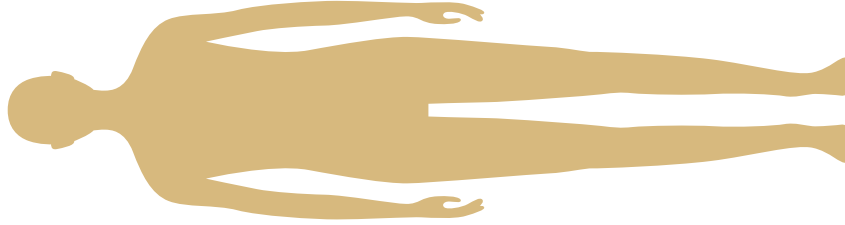
- 1.
- 2.
- 3.

Rood = veel stress

Oranje = redelijk veel stress

Geel = beetje stress

Groen = geen stress



Chill lijst

Aandachtsoefeningen – Proberen te focussen op één ding.

- o *Muziek luisteren met aandacht* – Concentreer je op één muziekinstrument/stem of de tekst van een liedje.
- o *Terugtellen* – Tel terug van 100 met stapjes van 5 of 4.
- o *Aandacht richten op dingen in je omgeving* – Kies een kleur en kijk de ruimte rond. Zoek dingen van die kleur.

Rust in je hoofd (Mindfulness) – Goed letten op wat je voelt in je lichaam zoals gedachtes, gevoelens, en reacties van je lichaam, of wat je opmerkt in je omgeving. Je merkt het op zonder er iets van te vinden.

- o *Iets met aandacht doen* – Doe iets met al je aandacht bijvoorbeeld wandelen of naar buiten kijken (Wat zie je? Wat hoor je?).
 - o *Iets met aandacht eten of drinken* – Eet of drink iets met volle aandacht.
 - o *Bodyscan* – Voel van je hoofd tot aan je voeten waar je spanning hebt.
 - o *Geleide meditatie* – Luister naar een ontspannende stem die je door een meditatie praat.
- Zoek op internet naar meer mindfulness oefeningen of gebruik een mindfulness app.

Ademhalingsoefeningen – Rustig en diep ademhalen.

- o *Diep ademhalen* – Adem diep in door je neus, vul je buik als een ballon, en adem langzaam uit door je mond (of gebruik de Breathe bubble op YouTube).
 - o *4-7-8 ademhaling* – Adem 4 seconden in, houd 7 seconden vast, en adem 8 seconden uit (of gebruik de Breathe bubble op YouTube)
 - o *Neusademhaling* – Adem in door het ene neusgat en uit door het andere.
- Zoek op internet naar nog meer voorbeelden zoals 'breathe bubble' of 'ademhalingsoefening'.

Spieren aanspannen en ontspannen – Je spieren eerst aanspannen (strak maken), dan loslaten.

- o *Spieren aanspannen en ontspannen/loslaten* – Span je spieren kort aan en ontspan ze. Bijvoorbeeld knijp in je handen en ontspan ze.
- o *Rek je eens goed uit!* – Streck je armen, benen en nek om spanning los te laten.

Zoek op internet naar nog meer voorbeelden van 'spierrelaxatie', zoals de spaghetti-oefening.

Je iets fijns voorstellen – in je hoofd een plaatje maken van een fijne situatie.

- o *De rots* – Stel je voor dat jij een rots bent die stevig op de aarde staat en alle seizoenen meemaakt, terwijl je van binnen rustig en sterk blijft.
- o *Het strand* – Stel je voor dat je op een warm en zonnig strand ligt en je lichaam wordt helemaal rustig en ontspannen.
- o *De gelukkige-ik* – Stel je voor dat je teruggaat naar een moment waarop je je heel blij en goed voelde, en probeer dat fijne gevoel nu ook te voelen.

Zoek op internet naar andere voorbeelden door te zoeken op 'visualisatie oefeningen'.

Bewegen – Allerlei manieren om te bewegen

- o *Jezelf losschudden*
- o *Wandelen (in de natuur)*
- o *Dansen* – Zet muziek op en beweeg op het ritme.
- o *Yoga* – Doe een paar eenvoudige yogahoudingen.
- o *Op een kussen/boksbal slaan*
- o *Doe een andere sport of oefening waar je ontspannen van wordt*

Er zijn nog veel meer manieren waarop je kunt bewegen zoals free runnen, rennen, zwemmen. Je kunt een sport doen om je hoofd leeg te maken zodat je (daarna) meer ontspannen wordt.

Denken aan iets leuks of fijns

- o *Denk aan een fijne plek* – Stel je een plek voor waar je je rustig/ontspannen voelt.
- o *Schrijf iets positiefs op* – Schrijf drie dingen op waar je blij mee bent of dankbaar voor bent.
- o *Iedere dag schrijven* – Denk elke dag aan één ding wat je die dag fijn vond of waar je dankbaar voor was, of schrijf het op.
- o *Denk aan een fijne herinnering zoals een vakantie*

Creatieve Ontspanning – Allerlei dingen die je kunt maken en die je helpen om je goed en ontspannen te voelen.

- o *Tekenen, kleuren of schilderen* – Ga iets tekenen, kleuren of schilderen.
- o *Kralen* – Maak een armbandje of ketting met kralen.
- o *Haken of borduren* – Haak of borduur iets wat je leuk vindt.
- o *Maak een collage* – Maak een collage op een blad met uitgeknipte foto's en tekeningen.
- o *Kleien of slijm maken* – Maak iets van klei of maak slijm.
- o *Schrijven of dagboek bijhouden* – Schrijf je gedachten en gevoelens op in een dagboek of maak een gedicht.
- o *Luisteren naar muziek* – Kies rustgevende muziek of natuurgeluiden.
- o *Maak zelf muziek* – Bespeel een instrument of zing.

Andere manieren om te ontspannen

- o *Warme douche of bad nemen* – Warm water helpt je ontspannen.
- o *Een boek of tijdschrift lezen* – Lees iets leuks of interessants.
- o *Een podcast luisteren*
- o *Een serie/iets leuks kijken*
- o *Selfcare* – Een maskertje doen (gezicht, voeten of handen).
- o *Nagels lakken*
- o *Een (denk)puzzel maken*
- o *Gamen*
- o *In de rust en stilte zijn* – Zoek een fijne plek thuis of in de natuur.
- o *Bidden*

Welke lijkt jou fijn om te proberen?

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.

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

©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.

