

Help, mijn hoofd zit vol!

Hoe jij kunt leren omgaan met stress

Anouk Gielen

Elke dag komen er ontzettend veel prikkels bij je binnen. Je behandelt een ingewikkeld onderwerp bij geschiedenis, op Facebook is een ruzie gaande en je moeder is op bezoek geweest bij tante Truus, waar ze echt even over moet vertellen. Al deze prikkels zijn helemaal niet erg, je kan ook niet zonder, maar soms wordt het te veel. Als je drie proefwerken op een dag hebt bijvoorbeeld en ondertussen ook nog het schooltoneel moet regelen. Als alles je te veel wordt kan er stress ontstaan, je hebt het idee dat je geen grip meer hebt op je eigen leven.

Bewustwording

Stress kan zich kenmerken door het hebben van een overvol hoofd. Als jij het gevoel hebt dat je het altijd druk hebt, dat je niet lekker in je vel zit, dat je heel veel aan het denken bent en om het minste of geringste ontploft, omdat er gewoon niks meer bij past in je hoofd, dan wordt het tijd om een stapje terug te doen. "Het beste wat je dan kunt doen is er bij stilstaan dat die stress er is. Accepteer het en ga op zoek naar waar het vandaan komt", zegt José Nanninga. Zij heeft haar eigen bedrijf: '& jouw talent', waar

**"Nee zeggen tegen een ander,
is ja zeggen tegen jezelf"**

ze jongeren begeleidt als jongerencoach. Een coach, geen psycholoog, is iemand die er vanuit gaat dat alle antwoorden al in jezelf zitten, en die je kan helpen om ze er uit te halen. Ze vertelt verder: "Als je bijvoorbeeld ontzettend aan het piekeren bent, bedenk dan dát je aan het piekeren bent en waar je je eigenlijk druk om maakt. Als je het concreet maakt, krijg je overzicht en misschien valt het ook wel mee. En dan, cliché maar waar, kun je er het beste met iemand over



gaan praten. Dat kan iedereen zijn: je moeder, je grote broer of je beste vriendin. Daarnaast kun je, om die bewustwording een handje te helpen, eens een week heel precies bijhouden wat je allemaal doet. Dan zie je misschien wel dat je veel te veel energie steekt in iets waar je helemaal geen energie in wil steken. Of dat je eigenlijk nooit even écht helemaal niks doet. Ook dat laatste is heel belangrijk, probeer dat eens in je (nieuwe) weekplanning op te nemen."

Ja zeggen tegen jezelf

Het liefst wil je al deze stress natuurlijk voorkomen en ook daar heeft José een aantal tips voor: "Het belangrijkste is dat je zelfbewust bent of leert zijn. Ga na wat echt belangrijk voor jou is, stel jezelf vragen: wie ben ik, waar ben ik goed in en wat doe ik daarmee, waar stel ik prioriteit aan? Daarnaast is het vooral belangrijk dat je bewuster leert om te gaan met alle prikkels. Als iemand vraagt of je ook nog even dit te regelen, terwijl je al genoeg aan je hoofd hebt, probeer dan eens nee te zeggen. Iemand zei ooit tegen mij: "Nee zeggen tegen een ander is ja zeggen tegen jezelf." Ik denk dat dat heel belangrijk is om te onthouden: zet jezelf (vaker) op de eerste plaats en durf keuzes te maken die bij jou passen. En vanuit die basis blijft er ook ruimte over voor prikkels en voor anderen."

Jongerencoaching: zijn wie je al bent en sturing geven aan jouw leven

Jongerencoaching is er voor jongeren die nieuwsgierig zijn naar zichzelf, ergens tegenaan lopen, ergens vanaf willen, zich willen ontwikkelen of keuzes willen maken. Tijdens de coaching leer je (nog meer) jezelf kennen, jezelf waarderen, en met vertrouwen op jezelf en jouw hulpbronnen je coachvraag te beantwoorden en oplossingen te vinden.

Coachvragen

Met gemiddeld vijf gesprekken helpt José jongeren die bij haar komen hun eigen antwoorden en hulpbronnen te ontdekken en toe te passen.

Voorbeelden van coachvragen die ze vaak tegenkomt:

- er bij willen horen, populariteit, bang om afgewezen te worden
- omgaan met faalangst, heel zenuwachtig voor prestaties (toetsen)
- omgaan met onzekerheid, weinig zelfvertrouwen hebben
- minder willen piekeren, minder vol hoofd willen hebben, meer rust en ontspanning ervaren
- moeilijk vinden om keuzes te maken
- hulp bij profiel- of studiekeuze
- voor jezelf op kunnen komen, nee durven zeggen
- omgaan met verwachtingen van jezelf en/of van anderen
- jezelf motiveren en doorzetten, leren omgaan met tegenslagen
- (langdurige) stress ervaren
- moeizame relatie met ouders willen verbeteren.

Coachevenement!

& jouw talent organiseert een jongerenevenement: 'Hoe gaat het met jou vandaag?'

Samen met anderen kun je nog meer van jezelf ontdekken: wat zijn je talenten, passies, onzekerheden angsten, drijfveren, dromen, verwachtingen, teleurstellingen, doelen? Leef jij jouw favoriete leven? Hoe geef jij sturing aan jezelf?

Twee dagdelen om met kennis, oefeningen, ervaringen en ideeën
jouw rugzak te vullen:

Maandag 7 september van 17.00 tot 21.30 uur (start en eerste dagdeel)
Maandag 14 september van 17.00 tot 21.30 uur (tweede dagdeel en afsluiting)

Er wordt gezorgd voor een hap.

Schrijf je nu in! Ter gelegenheid van de eerste uitgave van INKIJK is deelname gratis.
Voor meer informatie over José Nanninga en het evenement kun je kijken op:

www.enjouwtalent.nl

OEFENING Weekplanning

Hoe vol zit jouw week, en daardoor jouw hoofd? Als je het gevoel hebt dat je teveel te doen hebt, is het zinvol een tijd stil te staan bij wat je doet op een dag en in een week. Doe jij de dingen die voor jou belangrijk zijn of laat jij je eerder leiden door de omstandigheden? Plan jij je eigen leven of laat je anderen (mede) jouw planning bepalen?

We kunnen twee factoren onderscheiden die bepalen hoe wij onze tijd verdelen: dringend en belangrijk. Hiermee kun je een schema tekenen met vier kwadranten:

	dringend	niet dringend
belangrijk	KWADRANT 1 'de treuzelaar'	KWADRANT 2 'de planner'
niet belangrijk	KWADRANT 3 'de ja-zegger'	KWADRANT 4 'de verspiller'

Kwadrant 1

gaat over zaken die belangrijk én dringend zijn. Je kunt denken aan een deadline, te laat begonnen met leren, crises, urgente problemen. Als je leven zich vooral in dit kwadrant beweegt, dan loop je een verhoogde kans op stress en overspannenheid. Je bent te vaak bezig om brandjes te blussen. Dit kwadrant is soms onvermijdelijk, maar zorg dat je er niet teveel tijd in doorbrengt.

Kwadrant 2

gaat over zaken die voor jou belangrijk en niet dringend zijn. Denk daarbij aan de voorbereiding van proefwerken, trainingen of lessen voor je hobby's, sociale relaties, ontspanning. Eigenlijk zou je een groot deel van je tijd moeten doorbrengen in dit kwadrant, dan heb je (meer) grip op je leven.

Kwadrant 3

gaat over zaken die niet belangrijk, maar wel dringend zijn, bijvoorbeeld urgent van een ander, zoals verzoeken van medestudenten die zelf niet goed gepland hebben. Het gaat om die zaken die jouw dagelijkse planning onderbreken, maar voor jou zelf geen zinnige resultaten opleveren. Dit kwadrant is bedrieglijk. Omdat het om urgente zaken gaat, hebben we de neiging om er veel tijd in te stoppen. We moeten echter altijd kritisch kijken of het ook om écht belangrijke zaken voor onszelf gaat. Kan ik nee zeggen?

Kwadrant 4

gaat over die zaken die én niet belangrijk én niet urgent zijn. Het zijn die dingen die je vaak automatisch doet, maar waar je jezelf achteraf vaak weinig van herinnert. Het (te) lang achter social media, zappen, gamen. Binnen dit kwadrant is meestal de grootste tijdsbesparing te realiseren.

Het betekent overigens niet dat je hier geen tijd aan zou moeten besteden, wel gaat het om bewuste tijd: hoeveel tijd per dag zou je hier aan willen besteden? En wanneer wordt het "verloren tijd"?, waardoor je bijvoorbeeld met de voorbereiding van je proefwerk in kwadrant 1 komt.

Niet alles laat zich plannen, dingen gebeuren onverwacht, uitnodigingen komen spontaan en je bent ook graag flexibel. Waar het om gaat is dat je bewust wordt van de basis van jouw weekplanning; in welk kwadrant besteed je nu veel tijd en (hoe) zou je dat anders willen? En hoe kun je je week zo plannen dat er ook ruimte blijft voor onverwachte en spontane dingen, zonder dat je direct in de stress schiet?

Opdracht:

houd minimaal een week bij wat je allemaal doet op een dag en deel alle activiteiten in bij een van de kwadranten. Wat valt op? Wat kan anders, wat wil je anders? Hoe ga je dat doen? Wie kan je hierbij helpen? Zijn er activiteiten die je stress geven? Hoe kun je daar (anders dan nu) mee omgaan?

OEFENING Draaglast en draagkracht

Evenwicht!

Stress heeft te maken met de hoeveelheid spanning of druk die je ervaart. Wanneer jouw activiteiten en de verwachtingen die je van jezelf hebt, en die anderen misschien ook van je hebben, overeenkomen met wat je aankunt, noemen we het gezonde spanning of gezonde stress. Jouw draaglast (je belasting) en jouw draagkracht (je belastbaarheid) zijn dan over het algemeen met elkaar in balans.

Wanneer je het een langere tijd heel druk hebt of als er in een bepaalde periode veel met je gebeurt, kan je draaglast groter worden dan je draagkracht. Of je draagkracht kan minder worden omdat je ziek bent of veel stress hebt. Op zo'n moment zijn je draagkracht en draaglast niet (meer) in balans, en dat betekent dat alles wat je moet doen meer is dan wat je op dat moment aan kunt.

We willen er dus naar streven dat onze draagkracht en draaglast zoveel mogelijk in balans zijn.

Hieronder zie je factoren die onze draagkracht en draaglast kunnen beïnvloeden.

Draagkracht

- Leefstijl, vitaliteit
- Steun van je omgeving
- Gezondheid
- Assertiviteit (voor jezelf opkomen)
- Manier van denken (optimisme?)
- Manier van omgaan met conflicten (constructief?)
- Manier van omgaan met problemen en gebeurtenissen (constructief?)

Draaglast

- Stress-situaties
- Voor jou belastende schoolfactoren (bv. moeten - presteren)
- Voor jou belastende privé-factoren (bv. ruzie thuis)
- Belangrijke gebeurtenissen in je leven
- Problemen
- Verwachtingen/eisen/verplichtingen van je omgeving

Het is goed om je ervan bewust te zijn dat je aan beide kanten kunt 'werken'. Je kunt proberen je draaglast te verminderen, bijvoorbeeld door je stress-situaties aan te pakken, te delen wat je bezighoudt. Je kunt ook werken aan meer draagkracht hebben (bijvoorbeeld goed voor jezelf zorgen, energie opdoen, hulp vragen), zodat je meer draaglast aan kan.

Opdracht:

1. Hoe ziet jouw draagkracht eruit? Hoe ziet jouw draaglast eruit? Zijn ze in balans?
2. En zo niet, hoe kun jij je draagkracht vergroten? Hoe kun jij je draaglast verkleinen?
Denk hierbij aan: wat geeft je energie en wat kost jou energie?
En zijn er zaken waar je geen invloed op hebt? Hoe kun je daarmee om (leren) gaan?