

# **Veerkracht**

## **als het even tegenzit!**

**Werkboek voor jongeren in coronatijd**



## Hoe gaat het met je?

Het kan zijn dat deze periode moeilijk voor je is. Je mist je dagelijkse ritme, je vrienden en de mogelijkheid om ergens heen te gaan. Je bent misschien angstig dat iemand uit jouw familie of bekenden corona krijgt. Het kan zijn dat je gefrustreerd raakt, omdat je hele dagen met het gezin samen in huis bent. Dit is begrijpelijk en deze gevoelens zijn voor heel veel jongeren herkenbaar. Het is oké dat je dit voelt, ze horen bij de situatie waarin we nu zitten.

Het kan je erg helpen als je geleerd hebt om te gaan met situaties die niet gaan zoals je graag zou willen. Enerzijds het omgaan met je eigen moeilijkheden en anderzijds de steun die je hiervoor krijgt van de mensen om je heen. Dit heet 'veerkracht'. Deze crisistijd biedt tegelijkertijd een kans om deze 'veerkracht' te ontwikkelen, een manier om overeind te blijven.

Dit werkboekje kan jou hierbij helpen. Het geeft je inzicht in hoe je deze situatie ervaart en je leert hier sterker uit te komen. Daarbij is het te gebruiken voor veel andere dingen die je in je leven tegenkomt. Ga er zelf mee aan de slag en bespreek het met je mentor, schoolmaatschappelijk werker of hulpverlener in je thuissituatie.

## Emoties

Emoties zijn gevoelens die bij ons als mens zijn horen, ze geven kleur aan ons leven. Er zijn veel verschillende emoties. De emoties zijn afgeleid van 5 basisemoties: boos, blij, bang, bedroefd en beschaamd. De 5 b's. Denk bijv. aan geïrriteerd, verrast, onzeker, teleurgesteld. Je bent je vaak niet eens bewust van de emoties die je bij een bepaalde gebeurtenis hebt of je vindt het lastig om te benoemen hoe je je voelt.

Het kan zijn dat je het gevoel hebt dat je overspoeld wordt door emoties en dat je er daardoor geen controle over hebt. Ze kunnen ineens ontstaan als een snelle reactie op een gebeurtenis.

Wanneer je vaak dezelfde emotie hebt, wil dit nog niet zeggen dat je zo bent: bijv. bozig, bang, jaloers of verdrietig. Het kan te maken hebben met de situatie waarin je zit en de reden waarom deze situatie lastig voor je is. Of eerdere ervaringen die je meegemaakt hebt in je leven.

Bijvoorbeeld:

- Je tante is een jaar geleden plotseling overleden, dan kan deze herinnering ervoor zorgen dat je in deze tijd angstiger bent dan je leeftijdsgenoten.
- Als je veel vrijheid nodig hebt om ergens heen te kunnen, ligt het voor de hand dat je gefrustreerder bent dan je zus die zich uren op haar kamer kan vermaken.

## Oefening: *Emoties*

Beschrijf situaties die je eerder meegemaakt hebt voor de volgende emoties:

Ik voelde me een keer heel dapper

toen \_\_\_\_\_

Ik was opgewonden toen \_\_\_\_\_

Ik was erg op mijn gemak toen \_\_\_\_\_

Ik was zenuwachtig toen \_\_\_\_\_

Ik was kwaad toen \_\_\_\_\_

Ik was gelukkig toen \_\_\_\_\_

Ik was teleurgesteld toen \_\_\_\_\_

**Bedenk een situatie die je erg fijn vond, of juist niet fijn. Welke onderstaande emoties had je daarbij? Voorbeelden van emoties vind je op de volgende bladzijde.**

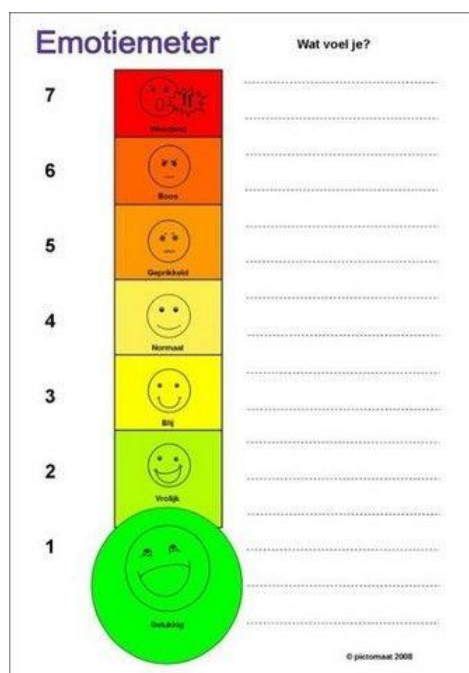
Positieve emoties: \_\_\_\_\_

Negatieve emoties: \_\_\_\_\_

**Hoe heftig zijn deze emoties? Je kunt ze een getal geven op de emotiemeter: 1 is een prettige emotie (groen) en 7 is een heel heftige, vervelende emotie (rood).**

Wat helpt jou om weer naar de groene emotie te komen?

Wie kan jou daarbij helpen?



## Voorbeelden van emoties

Emoties	
Positief	Negatief
Gelukkig	Bang
Blij	Boos
Hoopvol	Gefrustreerd
Positief	Zenuwachtig
Vrij	Prikkelbaar
Waardevol	Woedend
Liefdevol	Jaloers
Ontroerd	Gespannen
Nieuwsgierig	Verward
Verrast	Afschuw
Verliefd	Geschokt
Gezond	Eenzaam
Ontspannen	Schuldig
Vertrouwd	Wanhopig
Dankbaar	Somber
Veilig	Verdrietig
Opgelucht	Teleurgesteld
Zorgeloos	Onzeker
Kalm	Machteloos
Tevreden	Leeg
Zeker	Schaamte
Sterk	Heimwee
Actief	
Enthousiast	
Trots	
Vrolijk	

### Hoe ga je om met te veel negatieve gevoelens?

Het kan je helpen om te weten dat gevoelens verband houden met een situatie, je gedachten daarover en vervolgens het gedrag dat je laat zien. Dit wordt ook wel uitgelegd aan de hand van het GGGGG-schema (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en gevolg). In de volgende voorbeelden zie je dat de gebeurtenis hetzelfde blijft, maar dat de manier waarop je over de gebeurtenis denkt invloed heeft op je gevoelens en gedrag.

#### Voorbeeld 1

Gebeurtenis: Je ontvangt digitaal thuisonderwijs, omdat de scholen dicht zijn i.v.m. de coronacrisis.

Gedachte: Dit is verschrikkelijk. Ik snap niks van de lessen en mis mijn vrienden. Dit ga ik niet volhouden!

Gevoelens: onzekerheid, frustratie, angst, teleurstelling, verdriet, machteloosheid.

**Gedrag:** Ik ga met mijn mobiel op mijn kamer zitten en weiger aan de slag te gaan met mijn huiswerk. Ik zeg tegen mijn ouders dat ik deze maatregelen belachelijk vind.

**Gevolg:** Doordat ik niet de moeite neem om me te verdiepen in digitaal onderwijs loop ik achter met de stof, krijg ik negatieve reactie van de docenten, heb ik conflicten met mijn ouders en van binnen voel ik me schuldig dat ik zo handel.

## **Voorbeeld 2**

**Gebeurtenis:** Je ontvangt digitaal thuisonderwijs, omdat de scholen dicht zijn i.v.m. de coronacrisis.

**Gedachte:** Ik ben eigenlijk wel nieuwsgierig hoe dat gaat. Als ik het niet snap, ga ik via internet op zoek naar hoe het zit en met mijn vrienden ga ik videobellen en wat leuks naar ze sturen. Ik zie wel hoe lang dit gaat duren. We moeten hier allemaal doorheen en we moeten dit voor de kwetsbaren over hebben. Gelukkig zijn we nog gezond.

**Gevoelens:** Nieuwsgierig, hoopvol, dankbaar, liefdevol en kalm.

**Gedrag:** Ik ga uitzoeken wat ik moet doen en wanneer, ik vraag hulp als ik het niet snap. Ik ga uitzoeken hoe ik kan videobellen en spreek wat af. Ik laat mijn opa en oma weten dat ik met hen meeleef.

**Gevolg:** Ik ervaar dat deze nieuwe manier van werken mij lukt en kan het ook uitleggen aan mijn broertje. Ik ervaar dat ik belangrijk ben voor mijn opa en oma.

Wanneer je veel last hebt van negatieve gevoelens, kan het helpen om je negatieve gedachten te veranderen, door zogenaamde 'helpende gedachten' te gebruiken. Gedachten die ervoor zorgen dat je de situatie als een uitdaging ziet, of gedachten aan eerdere situaties waarin het je wel gelukt is. Of gedachten die het probleem kleiner maken of milde gedachten over jezelf.

## **Oefening: *GGGG-schema***

**Gebeurtenis: Wat is er gebeurd?**

**Gedachten: Waar heb je zoal aan gedacht?**

**Gevoelens: Wat heb je gevoeld?**

**Gedrag: Hoe heb je gereageerd?**

**Gevolg: Wat is er vervolgens gebeurd?**

**Welke helpende gedachten kun je gebruiken?**



## Hoe ga je met stress om?

Stress komt veel voor tegenwoordig, ook onder jongeren. Dit heeft vooral te maken met verwachtingen die de maatschappij en je directe omgeving van je heeft en de verwachtingen die je van jezelf hebt. Deze nieuwe situatie kan voor stress zorgen, zowel bij jezelf als bij de andere gezinsleden. Omdat deze situatie voor iedereen nieuw is, hebben we nog niet geleerd hoe hier mee om te gaan en weten we niet hoe het gaat lopen. Er zijn verschillende manieren waarop mensen op stress reageren, bijv. spanning voelen in je lichaam (spierpijn, hoofdpijn, buikpijn, oppervlakkige ademhaling), kort lontje hebben, extra hard werken om controle te krijgen of juist dingen niet doen (vermijden).

Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om stress te verminderen:

- Je aandacht richten op iets anders, iets waar je blij van wordt en ontspanning geeft.
- Overzicht maken van de dingen die moeten gebeuren en prioriteiten stellen van wat belangrijk en minder belangrijk is. Een dagplanning maken met een passende verdeling tussen activiteit en rustmomenten.
- Aandacht besteden aan je ademhaling. Een buikademhaling geeft ontspanning. Wanneer je je hand op je buik legt en deze omhoog voelt komen, heb je een buikademhaling. Met 3 tellen inademen, 6 tellen uitademen, train je een buikademhaling.
- Ook is het belangrijk om te zorgen voor voldoende slaap, gezond eten en voldoende beweging.
- Blijf met elkaar in contact door bijvoorbeeld (video)bellen, mailen, appen, op veilige afstand een praatje maken of wandelen.
- Deel je moeilijkheden met iemand anders en vraag hoe je er uit kunt komen. Help ook iemand anders met jouw tips.
- Probeer erachter te komen wat voor jou in deze tijd echt belangrijk is en besteed daar aandacht aan.

## Oefening: *Bewustwording van jezelf*

- Richt je aandacht op wat je op dit moment ervaart.
- Welke gedachten gaan er door je hoofd? Probeer hier even bij stil te staan.
- Welke gevoelens voel je? Kun je er woorden aan geven? Probeer te accepteren dat het nu zo is.
- Wat voel je in je lichaam? Voel je bijvoorbeeld ergens spanning? Richt je aandacht hier even op en word je er bewust van. Je hoeft geen aandacht te besteden aan de reden van de spanning.

## Hoe ga je met angst om?

Misschien ben je bang om ziek te worden, mensen te verliezen of bang om de hele situatie. Je bent hier niet alleen in. Dit is een heel moeilijke situatie voor iedereen. Er wordt veel over gesproken, in het nieuws gaat het bijna nergens anders meer over. Misschien is het voor jou extra lastig om al deze prikkels en negativiteit te verwerken. Misschien ben je veel met geloofsvragen bezig als: Wat heeft God hiermee te zeggen? Heb ik te weinig geloofsvertrouwen als ik bang ben?

Er zijn verschillende manieren om met angst om te gaan:

- Uitzoeken waarvoor je precies bang bent en of je 'helpende gedachten' kunt bedenken.
- Afleiding door iets te doen wat je fijn vindt, bedenken van fijne herinneringen.
- Iets betekenen voor de ander, iets positiefs geven. Bijv. iets voor een ander doen waar je goed in bent: karweitje, positieve woorden (complimentje), iets maken etc.
- Je zorgen aan de Heere geven d.m.v. bidden en Bijbelteksten uit je hoofd leren die je houvast geven.
- Wanneer je merkt dat je angst zich uit in piekeren, kun je een moment van 15 min. per dag reserveren waarop je je volle aandacht geeft aan de dingen waarover je piekert. Bijv. door ze op te schrijven en te overdenken.
- Je beschermen tegen te veel negatief nieuws door social media te beperken en vragen of gezinsleden over andere onderwerpen willen praten.
- Deel je angst met een persoon die voor jou tot steun is.





## Oefening: *Piekerkwartier*

Merk je dat er allerlei gedachten door je hoofd heen gaan? Het is niet gek om in deze tijd veel te piekeren. Er zijn allerlei dingen gaande om over na te denken.

Deze oefening helpt je grip te krijgen op piekergedachten.

Om controle over jouw gedachten te krijgen, kan het helpen om er bewust bij stil te staan. Dit noemen we in deze oefening een 'piekerkwartier'. Tijdens het piekerkwartier kan je over van alles nadenken. Bijvoorbeeld over wat er gisteren gebeurd is, over je schoolwerk, conflict met je ouders, of wat je morgen gaat doen.

Voor sommigen helpt het om deze gedachten op te schrijven. Je krijgt dan meer overzicht en hierdoor meer rust in je hoofd.

### Vorbereiding

- Zoek een rustige plek op waar je niet gestoord kan worden.
- Ga aan een tafel of bureau zitten. Zorg dat je pen en papier bij de hand houdt.
- Bedenk alvast wat je na het piekerkwartier kunt gaan doen. Zorg dat dit iets is wat je afleiding geeft en waar jij blij van wordt.
  - Je gaat je nu **15 minuten** volledig concentreren op het piekeren. Zet een timer en probeer zo hard mogelijk te piekeren. Maak korte aantekeningen over je piekergedachten.
  - Als de 15 minuten voorbij zijn, beantwoord dan de onderstaande vragen en ga vervolgens iets doen wat jou positieve afleiding geeft.

Veel succes!

### Wat viel jou op tijdens het piekerkwartier?

### Hoe vond je het om dit te doen?

## Hoe ga je om met zelfstandig thuis studeren?

Voor de meeste jongeren is het niet makkelijk om online te studeren. Je bent op school gewend aan aansturing van docenten, de les te volgen totdat de bel gaat en een vraag te stellen aan de docent of je klasgenoot als je iets niet begrijpt. Zeker als school je hobby niet is, kan het extra inspanning kosten om aan de slag te gaan en serieus werk te maken van je schoolwerk. Daarbij heb je mogelijk nog broertjes en zusjes die ook thuis onderwijs krijgen en kun je je niet goed concentreren.

Als het niet goed lukt, wees dan niet boos op jezelf. Je kunt op zo'n moment de volgende dingen doen:

- Maak een to-do-lijstje met een duidelijke beschrijving van jouw taak voor vandaag.
- Rangschik jouw taken van heel belangrijk naar minder belangrijk.
- Zoek een plek waar je zo min mogelijk afleiding hebt.
- Vraag de andere mensen in je huis of ze jou even alleen kunnen laten.
- Gebruik evt. hulpmiddelen. Er zijn diverse hulpmiddelen die jou kunnen helpen om meer geconcentreerd te werken. Denk bijv. aan een noise cancelling headphone, Deze koptelefoon onderdrukt het omgevingsgeluid, waardoor je in stilte kunt studeren.
- Begin met de belangrijkste taak.
- Stel minipauzes in. Zet je timer op 15 minuten en houd vervolgens 2 minuten pauze door simpelweg even niks te doen.
- Heb je moeite met concentreren? Bedenk dan dat je gaat proberen om 5 minuten geconcentreerd te werken en dat je stopt als het niet lukt. Herhaal dit zo vaak als nodig is.
- Blijf in (beeld)verbinding met je klasgenootjes. Evt. kun je skype aanzetten en afspreken om tegelijkertijd te werken. Dit motiveert je om te blijven werken, omdat iemand je ziet. Daarnaast kan je hierdoor makkelijk dingen aan elkaar vragen.
- Wanneer je veel met je mobiel bezig bent, kun je ervoor kiezen om een maximale gebruiksduur bij bepaalde apps in te stellen. Bij een iPhone vind je deze optie in Instellingen, onder 'Schermtijd'. Android-gebruikers kunnen hiervoor een app downloaden, deze vind je in de Google Playstore wanneer je 'Schermtijd' intypt. De app 'Forest' (iOS en Android) laat bomen groeien als je van je telefoon af blijft. Dit kan je motiveren om minder vaak op je telefoon te kijken.



## **Oefening: *Behoeftcheck***

In deze oefening ga je voor jezelf na hoe je goed voor jezelf kan zorgen in de komende tijd. Wat je precies nodig hebt, is voor iedereen anders.

**Wat heb je op dit moment nodig?**

**Hoe kan je ervoor zorgen dat je jezelf geeft wat je nodig hebt?**

**Wat voelt in deze tijd wel en niet goed voor jou?**

**Hoe kan je ervoor zorgen dat je meer aandacht besteedt aan de dingen die voor jou goed voelen?**

**Wie zou jou hierbij kunnen helpen of ondersteunen?**

## **Hoe ga je met teleurstellingen om?**

In deze tijd worden veel activiteiten afgelast. Het kan zijn dat je hier juist erg naar hebt uitgekeken, bijv. je verjaardag, koningsdag of een bruiloft. Je mist je leeftijdsgenootjes, je familie, de kerkelijke activiteiten of je sportclub. Dat wat je energie gaf is plotseling weggevallen. Je kunt je hier teleurgesteld over voelen en een gevoel van uitzichtloosheid ervaren. Het is logisch dat jij je zo voelt, omdat dit allemaal erg belangrijk voor je is.

Het volgende kun je doen om met je teleurstellingen om te gaan:

- Besef dat deze situatie tijdelijk is. Accepteer dat dingen niet anders kunnen en probeer te relativieren.
- Bedenk wat het nut van deze situatie is. Waarom is het nodig? Wat kan ik ervan leren? Waarvan zou ik graag willen dat het anders is na deze crisis?
- Probeer je te richten op iets wat je nu wel kunt doen. Bedenk ook niet-digitale activiteiten. Iets doen wat je anders nooit zou doen, kan verfrissend werken.
- Probeer belangrijke gebeurtenissen en succesjes te vieren.
- Wees aardig voor jezelf.
- Richt je extra op dingen die je nu wel waardeert.
- Bedenk een (creatieve) mogelijkheid om in contact te komen met mensen die je mist.
- Probeer ook met sport bezig te zijn.

## **Oefening: Waarderen wat wel goed gaat**

Het is belangrijk om te beseffen dat de coronacrisis op dit moment veel ruimte inneemt in je leven, maar dat er meer is dan dat.

Door in moeilijke tijden de dingen die goed gaan te waarderen, zorg je voor hoop die je helpt om deze situatie te doorstaan. Dit helpt je misschien wel om dingen die normaal gesproken vanzelfsprekend waren, als meer bijzonder te gaan zien. Je focussen op positieve dingen kun je trainen. Iets voor elkaar betekenen geeft steun en voldoening in moeilijke tijden, het zorgt ervoor dat je meer met elkaar verbonden bent.

**Wie of wat waardeer jij op dit moment?**

**Op welke manier help jij iemand anders?**

**Wat denk je dat deze persoon nodig heeft en hoe kan je helpen ?**

**Wie zou jij (nog meer) een handje willen helpen?**



### **Oefening: Hoe gaat het tot nu toe?**

In deze oefening ga je onderzoeken hoe je het er op dit moment vanaf brengt om thuis te zijn en te studeren. Concentreer je niet alleen op wat minder goed loopt, maar bedenk ook wat wel goed gaat. Soms werkt het beter om je goede kanten verder uit te bouwen, dan je problemen te repareren.

Je kunt deze oefening ook samen met je ouders doen, zodat je gelijk weet hoe zij er tegenaan kijken.

Belangrijk is dat je onderscheid maakt tussen gedachten en feiten. *Ik krijg mijn schoolwerk niet op tijd af*, is een feit. *Ik ben niet geschikt voor thuisonderwijs*, is een gedachte.

**Schrijf hieronder welke onderdelen van het thuis zijn/studeren goed gaan.**

**Hoe komt het dat dit goed gaat?**

**Welke onderdelen van het thuis zijn/studeren gaan nog niet goed?**

**Wat zou je willen?**

**Geef jouw huidige situatie met betrekking tot thuis werken of studeren, een cijfer.**

1 = de situatie gaat helemaal niet zoals je wil

10 = jouw situatie is de meest ideale situatie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### **Ben je tevreden met dit cijfer? Nee / Ja**

**Zo ja:** wat fijn dat je hier tevreden mee bent. Wil je jezelf nog verder verbeteren? Maak deze oefening dan verder af. Mocht je het gevoel hebben dat dit niet nodig is, dan kan je deze oefening overslaan.

**Zo nee:** door deze oefening verder af te maken, leer je hoe je stap voor stap dichterbij jouw gewenste situatie kan komen.

### **Hoe ga je op dit moment met uitdaging(en) om?**

#### **Werkt dit?**

**Ja:** Fijn dat dat werkt, daar kun je jezelf een compliment voor geven. Misschien heeft een klasgenoot hier ook iets aan.

**Nee:** Laten we kijken hoe het anders kan.

#### **Hoe denk je dat het komt dat jouw aanpak op dit moment niet werkt?**

#### **Wat heb je nodig om dit wel te laten werken? Welke tips kun je jezelf geven?**

#### **Hoe zou je hiervoor kunnen zorgen?**

#### **Met welk cijfer (1 t/m 10) zou jij wel tevreden zijn?**

1 = de situatie gaat helemaal niet zoals je wil

10 = jouw meest ideale situatie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### **Hoe ziet jouw situatie er bij dit cijfer uit? Wat is er anders ten opzichte van je huidige situatie?**

#### **Wat zou je aanstaande week kunnen doen om iets dichterbij jouw gewenste cijfer te komen? Wie en wat heb je daarvoor nodig?**

**Let op: begin met een kleine, concrete en haalbare stap!**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

**Wanneer zou je hiermee kunnen beginnen?**

Datum: \_\_\_\_\_

**Succes! En geef jezelf een compliment bij elke (kleine) stap die goed gaat!**

Voor 'Veerkracht als het even tegenzit!' is gebruik gemaakt van de zelfhulpmodule 'Grip op coronastress' van Mirro.

Uitgave: Agathos Ambulante Hulpverlening, 2020

Agathos biedt intensieve ambulante hulpverlening aan kinderen, jongeren en volwassenen.

I [www.agathos-hulpverlening.nl](http://www.agathos-hulpverlening.nl)

E [info@agathos.nl](mailto:info@agathos.nl)