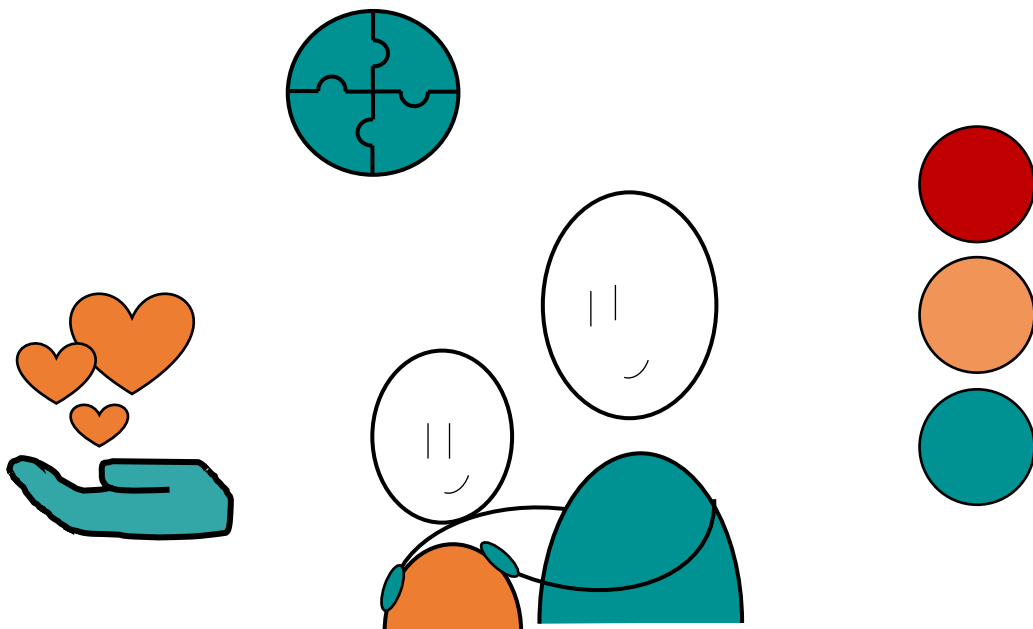


Hoe gaat het nou met je?

Een ondersteunende brochure over het welzijn van jongeren



Lief kind, lieve leerling, beste ouder/verzorger,

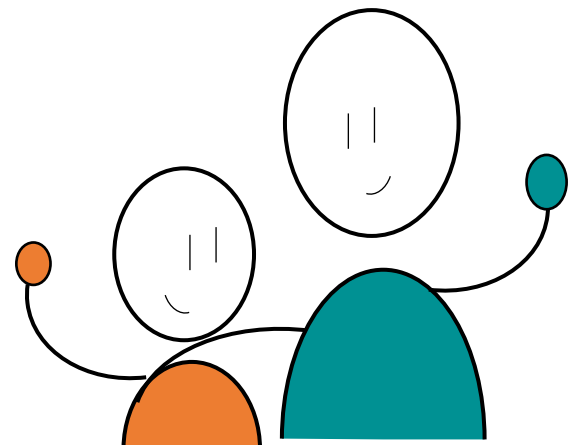
Wij vinden het **superbelangrijk** dat het goed met onze kinderen/jongeren gaat. Daarom willen wij deze brochure met je delen.

In deze brochure staan allerlei praktische tips over het behouden en vergroten van je welzijn. Welzijn is een ander woord voor je **fijn voelen**; hoe je je voelt en hoe het met je gaat. Als je je fijn voelt, gaat het vaak ook goed met je.

Als je even niet ok bent, dan is dat niet leuk. Het voelt niet fijn. Je voelt je misschien onrustig, gestrest, moe, prikkelbaar. Kortom: het gaat gewoon even niet lekker. Als dat een weekje duurt is dat geen probleem, die momenten hebben we echt allemaal. Zeker rondom een spannende tijd (zoals een toetsweek) is dat soms ook wel logisch.

Als het wat langer duurt, kun je er last van krijgen. We kunnen dan samen kijken wat er weer nodig is om je weer fijn te voelen. Vaak kun je zelf al een aantal **keuzes** maken die een groot verschil maken, bijv. op tijd naar bed gaan en een fijn slaapritueel voor jezelf bedenken, voldoende momenten in je dag vrijhouden om leuke dingen te doen of even te chillen, voldoende water drinken zodat afvalstoffen afgevoerd kunnen worden, je (huis- en leer-) werk goed bijhouden zodat je het overzicht blijft behouden (dat geeft rust).

En soms heb je een helpend handje erbij nodig. In deze brochure bespreken we wat je als jongere of als ouder kunt doen als je denkt dat je wat ondersteuning nodig hebt.



Spanningsklachten

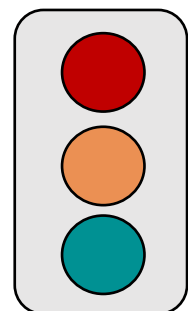
Stress, spanning. Het komt allemaal op hetzelfde neer. Het geeft vaak een vervelend gevoel van druk, 'je moet iets'. Als de spanning groter wordt, dan neemt dat gevoel steeds meer ruimte in. Het gevoel van 'je moet iets' wordt dan een soort **tsunami** van gevoelens, alsof je er een beetje door overspoeld wordt. Dat voelt helemaal niet fijn. Het kost bovendien ook heel veel energie.

Spanning heeft verschillende 'gezichten'. Het is goed om die verschillen van elkaar te kunnen onderscheiden. Daardoor kun je ook beter inspelen op wat je nodig hebt om je weer fijn te voelen.

Spanning is een reactie van je lijf op een situatie waarbij je brein denkt dat je 'in gevaar' bent. Wanneer je te veel stress hebt, zal jouw **brein** (die denkt dat je in gevaar bent) allerlei processen in gang zetten die jou kunnen helpen om het 'probleem' te kunnen verhelpen. Je brein heeft dus een soort ingebouwd **alarmsysteem** dat afgaat als er 'gevaar dreigt' maar je brein ziet daarbij géén verschil tussen een gedachte, een toets of een bus die op je af komt denderen. Die processen die je brein in gang zet, maken je wél klaar om te **vechten** of **vluchten**. Je brein reageert dus op iets het als gevaarlijk heeft beoordeeld. Deze informatie komt vanuit je zintuigen (ogen, oren, proeven, ruiken, voelen). Het kan zijn dat iets dat je ziet gebeuren, bijvoorbeeld een ongeluk, of dat je iets ruikt, bijvoorbeeld brand of zelfs iets waar je aan denkt waar je je misschien (een beetje) **zorgen** over maakt.

Spanning heeft verschillende stadia. Het lijkt een beetje op een stoplicht:

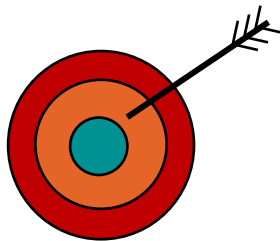
- Het eerste stadium (**groen**) is dat je je **kalm** voelt. Je voelt je **fijn**, je hebt fijne gedachtes, je voelt je fijn bij andere mensen en je bent wellicht ook **nieuwsgierig** naar (nieuwe) dingen.
- Het tweede stadium (**oranje**) heeft eigenlijk twee substadia:
 - Stadium 2a) Je voelt wel wat energie door je lijf gaan maar het voelt niet per sé vervelend. Om (samen) te kunnen **spelen** en **leren** is dit een prima stadium. Voor het maken van een **toets** of het geven van een **prestatie** is dit stadium ook erg geschikt. Het voelt als een soort van '**veilige energie**': je hoofd, je hart en je lijf kunnen de dingen (nog) makkelijk aan die op je pad komen.



- Stadium 2b) Je voelt je **overweldigd** door de hoeveelheid energie in je lijf. Dit voelt niet meer fijn. Het voelt als 'too much'. Misschien voelt het zelfs alsof je ervoor wilt wegrennen of dat je je ertegen moet verdedigen (vechten of vluchten). Het kan in je lijf tot uiting komen via spierspanning (vooral je schouders en nek), hoofdpijn, buikpijn. In je gedrag is het ook merkbaar: je wordt prikkelbaar, je bent misschien ook wel (erg) moe en je voelt je opgejaagd of onrustig. Deze vorm van spanning voelt ook wel als '**onveilige energie**' omdat je niet meer het gevoel hebt dat je het in de hand hebt.
- Het derde stadium is het stadium waarin je lijf het **overneemt**. Je voelt niet meer want je bent compleet overweldigd door wat er in je lijf gebeurt. '**Over de rooie**' of 'ontploffen' past hier goed bij als je boos bent en **hyperventilatie** of een **paniekaanval** als je bang bent.

De kunst van het leren omgaan met spanning is dat je bij jezelf gaat onderzoeken en leert aanvoelen wanneer je in welk stadium zit (groen, oranje of rood) en dat je vervolgens gaat kijken wat je helpt om weer een beetje terug te schakelen.

Kort samengevat is spanning dus eigenlijk een heel nuttige en **helpende functie** van ons brein dat in ons lijf vertaald wordt naar spanning zodat we kunnen reageren op gevaar (vechten of vluchten). De spanning die je voelt in je lijf is niets meer dan energie die wordt vrijgemaakt om adequaat te kunnen reageren; om jezelf in veiligheid te kunnen brengen. Als je normaal gesproken ok bent, dan is een beetje spanning niet zo erg en kan een beetje spanning je zelfs **helpen om je goed te focussen**, bijvoorbeeld bij een toets of presentatie. Het maakt je namelijk alert.



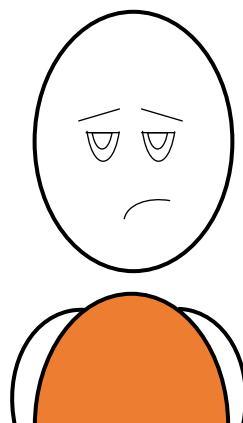
In een gezonde situatie is een beetje spanning niet zo erg. Als je maar weet dat het tijdelijk is.

Maar, als je vaak, of heel lang achter elkaar, het gevoel hebt dat je gespannen bent, dan is het wel goed om even na te denken over wat er in je lijf gebeurt en om te kijken hoe je bepaalde keuzes anders kunt maken zodat die druk of spanning minder wordt.

- Het **inslapen** lukt niet goed meer. Het duurt bijvoorbeeld lang, misschien wel een uur of anderhalf uur.
- Het **doorslapen** lukt niet goed. Je wordt dan verschillende keren per nacht wakker en valt dan niet zo goed meer in slaap (niet te verwarren met 'even wakker worden' en weer doorslapen).
- De **kwaliteit van slaap** is niet toereikend, oftewel onvoldoende; je slaapt dan heel licht. Daardoor word je niet uitgerust wakker.

De manier waarop je slaapt is een belangrijke graadmeter. Als je 's nachts niet goed kunt slapen, kan het zijn dat je overdag te veel hooi op je vork neemt. Je hoofd, of je lijf, worden dan overactief en kunnen 's nachts niet goed meer ontspannen en tot rust komen. Dus als je merkt dat je niet lekker slaapt: **good for you!** Dan is dit een mooi moment om even een aantal dingen onder de loep te nemen!

Neem dit signaal van je lijf serieus. 'Vermoeidheid' is een heel belangrijk (nood)signaal van je lijf. Het is voor je gezondheid belangrijk dat je hier zorgvuldig mee omgaat. We noemen dat **zelfzorg**. Je kunt een aantal keuzes bewuster gaan maken (zoals op tijd naar bed) maar die zullen wel een grote en belangrijke invloed uitoefenen op je gevoel van welzijn!



Wat kun je zelf doen?

Er zijn **superveel** dingen die je zelf in de hand hebt die een megagrote invloed kunnen hebben op jouw gevoel van welzijn!

Hierbij kun je denken aan:

- **Check af en toe bij jezelf in ☺ Hoe ga je?**
- **Check af en toe even in bij je ademhaling!**
Hoeveel ademhalingen per minuut maak je (1 ademhaling is in en uit). 6 ademhalingen per minuut is super! Dus 5 sec in, 5 sec uit. Vind je dat lastig? Begin dan met 2 sec in en 4 sec uit. Breidt dat uit naar 3 sec in en 4 sec uit. Als je gespannen bent, kun je je uitademing wat langer maken, bijvoorbeeld 4 sec in en 6 sec uit.
- **Voor jezelf herkennen wanneer je bij jezelf de grens overgaat.**
Wat is voor jou het punt waarop je je (nog) fijn voelt, blij bent en goed kan functioneren, en waarbij het niet meer zo goed lukt?
- **Voor jezelf herkennen wat 'glimmers' zijn**
Dat zijn mensen, plaatsen (bijvoorbeeld het strand of het park) of andere dingen waar je superblij van wordt, zoals je huisdier, favoriete muziek, etc.
- **Voor jezelf herkennen wat jouw 'stessoren' zijn**
Dat zijn dingen of momenten waarop je bij jezelf merkt dat je het niet fijn (meer) vindt.
- **Op tijd naar bed gaan. Je hebt écht 9 á 10 uur slaap nodig**
Slaapproblemen onder jongeren hebben veel aandacht van jeugdhulp- en zorgverleners! En terecht want wanneer je een slaapschuld opbouwt, merk je dat in alle aspecten van je leven door.
- **Je schermtijd beperken (#OFFLINE gaan)**
Je hersenen hebben simpelweg tijd nodig om even niet ' bezig' te zijn (lezen, muziek maken, tekenen, sporten of dagdromen zijn dan goeie alternatieven).
- **Veel naar buiten gaan**
Zonlicht helpt je goed onderscheid te maken tussen dag en nacht. Bovendien word je rustig van Daar slaap je dus goed van!

- **Lekker bewegen**

Je lijf moet de energie kwijt. Dus als je lekker beweegt, heeft dat een positief effect op je slaappatroon. En dat is superbelangrijk!

- **Veel water drinken**

Je lijf wil graag afvalstoffen afvoeren. Als je water drinkt (plusminus 2 liter per dag) dan heeft dat een positief effect op je stemming (hoe je je voelt) én je afvalstoffen worden makkelijker afgevoerd.

- **Dingen doen waar je blij van wordt**

Je kunt echt alléén de minder leuke dingen volhouden als je voldoende dingen kan doen waar je blij van wordt. Dus doe veel leuke dingen naast je schoolwerk. En als je dan aan het werk bent voor school, doe dat dan met heel veel aandacht. Zo beperk je tegelijkertijd ook je schermtijd ;)

- **Je (huis/leer) werk bijhouden zodat je overzicht behoudt; dat geeft rust!**

Zo zorg je ervoor dat je geen sneeuwschuiver wordt. Dat geeft STRESS!!

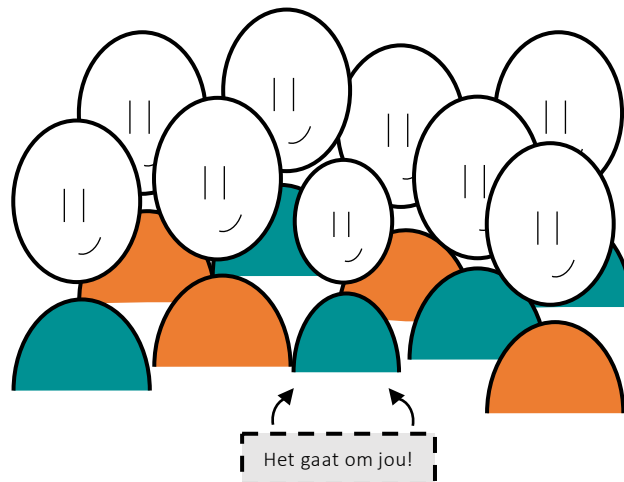
Wat kun je nog meer doen?

Op school denken we graag mee hoe we kunnen helpen om ervoor te zorgen dat het goed met je gaat. Zoals hiervoor al duidelijk werd, heb je daar zelf een belangrijk aandeel in. School kan ondersteunen maar de basis ligt bij de keuzes die je zelf maakt.

School heeft de mogelijkheid om:


- een gesprek aan te vragen bij de schoolarts;
- een gesprek aan te vragen bij de zorg/ondersteuningscoördinator;
- de zorg/ondersteunings coördinator kan doorverwijzen naar de begeleider passend onderwijs (BPO) of de ouder/kind-adviseur (OKA);
- te onderzoeken of er aanvullende tests gedaan kunnen worden (bijv. AD(H)D, dyslectie) die kunnen verklaren waarom het niet lekker gaat.

Of en welke mogelijkheid wordt ingezet, hangt af van de situatie en verschilt per leerling. De eerste stap is om contact te zoeken met je **mentor**. Hij of zij kan met jou een start maken door samen te kijken wat er speelt om vanuit daar in overleg met je ouders en zorg/ondersteuningscoördinator te bepalen wat kan helpen om je weer fijn te voelen.



Daarnaast zijn er mogelijkheden die je zelf **buiten school om** kunt proberen. Denk hierbij aan:

- Een afspraak maken met de **huisarts** om de bestaande problematiek te bespreken.
- Een afspraak maken met een **lichaamsgerichte therapeut** of psychotherapeut (psycholoog) om je te helpen onderzoeken waar je spanningsklachten vandaan komen en hoe je hier mee om kunt gaan zodat je je weer fijn voelt.

- Een afspraak met een **fysiotherapeut** maken voor om je te helpen bij fysieke spanningsklachten, door bijvoorbeeld
- Een afspraak maken met een hypnotherapeut om d.m.v. **hypnotherapie** spanningsklachten te verminderen
- Een afspraak maken met een **ademtherapeut**. 
- Behandelen van slaapproblemen met behulp van een slaapprogramma.
Dat kan met een doorverwijzing van de huisarts.

Onze enige manier en tegelijkertijd een van de meest krachtige manieren om ons autonoom zenuwstelsel bewust te beïnvloeden!

Let op:

Al deze mogelijkheden helpen om de klachten aan te pakken maar het gaat natuurlijk om de **OORZAAK van de klachten**. Het onderzoeken wat je 'glimmers' en 'stressoren' zijn is een **must (!)** om op je gezondheid op de lange termijn te kunnen waarborgen.

We hopen dat wij met deze brochure een bijdrage hebben geleverd aan het ondersteunen van het welzijn van jouw welzijn/uw kind.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de mentor van uw kind/je mentor.