

## Inhoud

Inleiding .....	6
Tips van meisjes en jongens .....	8
Wat is stress? .....	15
Bereid je voor .....	17
Relativeer .....	19
Ga naar de dokter .....	20
Leer geduldig te zijn .....	21
Bied stress het hoofd .....	22
Positief! .....	24
Stel je erboven .....	28
Beschouw mislukkingen als de treden van een trap .....	29
Slaap! .....	31
Ga offline .....	33
Wees lief voor jezelf .....	35
Adem en kijk .....	37
Laat los! .....	38

## Inhoud

Ontspan je lichaam .....	39
Luister naar de stilte .....	41
Mediteer .....	44
Beoefen yoga .....	46
Beweeg .....	47
Eet je stress weg! .....	49
Doe de detox .....	50
Verdrijf je stressbronnen .....	52
Dagdroom .....	54
Communiceer .....	56
Neem afstand .....	57
Doe het huishouden! .....	59
Masseer jezelf .....	60
Lees .....	61
Grijp je balpen .....	62
Vijf aangename middeltjes tegen stress .....	64
Tot slot .....	66

# Inleiding

We hebben allemaal al weleens stress gehad. Voor een examen, een afspraakje met een geliefde, een sportprestatie, een stage, een medisch onderzoek, de eerste schooldag, een belangrijke ontmoeting of een publiek optreden. Met dergelijke momenten van acute stress kunnen we min of meer omgaan, maar soms is de stress zo groot dat we minder daadkrachtig zijn, falen of ons belachelijk voelen. Misschien ben jij een van die mensen die voortdurend of al gedurende enkele maanden gestrest zijn. Dan hebben we het over chronische stress. Dat betekent dat je de hele tijd gespannen bent, je voortdurend onder druk gezet voelt, en dat situaties waarin je ook maar de minste verantwoordelijkheid moet nemen nog meer en mogelijk

zelfs een vernietigende stress veroorzaken. Tegenwoordig houdt chronische stress meestal verband met het schoolleven. School is voor velen onder ons een grote stressfactor, net zoals werk dat is voor je ouders. Daarbij komt nog eens stress als gevolg van relatieproblemen in het gezin of met leeftijdsgenoten. Laten we samen eens kijken naar de oorsprong van je stress, de mechanismen die hem in het leven hebben geroepen, maar vooral hoe we hem kunnen verminderen, benutten (omzetten naar goede stress) of zelfs kunnen laten verdwijnen, ongeacht of het nu acute of chronische stress is. Want stress beheersen is mogelijk en het is zelfs een belangrijke stap om je leven beter onder controle te krijgen.

## Tips van meisjes en jongens

« Als ik gestrest ben, verzorg ik mijn planten. Op mijn balkon staan enkele planten waar ik als enige van ons gezin voor zorg. Dat is mijn kleine territorium. Wanneer ik voor de planten zorg, kan ik me echt ontspannen, voel ik me rustiger en vergeet ik mijn zorgen. **Elodie, 14 jaar**

« Mijn antistressgeheim is een lekker warm bad met ontspannend zout erin, met gedempt licht en muziek op de achtergrond. **Charlotte, 13 jaar**

« Ik eet om te ontstressen. Dat werkt goed, maar voor mijn lijn is het niet ideaal. **Gweny, 14 jaar**

« Als ik gestrest ben, ga ik rennen, voetballen of naar de klimtraining. Sporten is mijn beste remedie tegen stress. **Maxim, 13 jaar**

« Als ik 'stress heb', zoek ik mijn vrienden op. Bij hen voel ik me beter.

Achmed, 13 jaar

« Als ik gestrest ben, bid ik. God schenkt me rust. Thibo, 12 jaar

« Wandelen in de natuur kalmeert me het best als ik gestrest ben. Amber, 16 jaar

« Ik heb geen zin om tegen stress te vechten. Hij motiveert me. Vroeger trok ik me van niks iets aan en ik speelde niks klaar. Sinds kort schiet ik meteen in actie als ik wakker word. Ik ben altijd bezig. Hoewel ik altijd gestrest ben, doe ik de dingen toch grondig. Ik ben even gestrest als perfectionistisch. Arno, 17 jaar

« Van klassieke muziek word ik rustig. Ik luister er dagelijks naar om me te ontspannen en leer sinds kort pianospelen. Dat ontspant me ook.

Hakim, 15 jaar

« Bij de psycholoog heb ik geleerd hoe ik kan ontspannen als ik een stressaanval krijg. Raf, 15 jaar

« Als ik met een probleem zit dat stress oplevert, ga ik slapen. Tijd brengt raad en heel vaak vind ik de volgende ochtend zelf een oplossing. Thomas, 13 jaar

« Om stress te verdrijven ga ik op mijn bed of bank liggen, ik sluit mijn ogen en denk aan de verschillende spieren in mijn lichaam. Ik begin bij de spieren in mijn voeten, daarna mijn kuit en zo ga ik langzaam omhoog tot aan de spieren van mijn gezicht. Telkens span ik de spieren aan voordat ik ze weer laat ontspannen. Het duurt slechts tien minuten, maar het is heel ontspannend. Stijn, 17 jaar

« Als ik gestrest ben, probeer ik aan iets anders te denken. Jade, 13 jaar

« Door avonturenromans te lezen vergeet ik mijn stress. Kim, 14 jaar

« Als ik gestrest ben, ontspan ik me door op kauwgom te kauwen. Ik heb altijd kauwgom bij me, ik ben eraan verslaafd. **Noa, 12 jaar**

« Mijn vriendinnetje is mijn antistressmiddel. In haar armen leef ik op. Bij haar vergeet ik mezelf en ook mijn problemen. Liefde is de beste remedie tegen stress. **Ben, 17 jaar**

