

MINI GIDS

3 BELANGRIJKE
BOUWSTENEN UIT DE
TOOLBOX OM
THUISZITTERS BETER TE
ONDERSTEUNEN



MAARTJE DE VRIES



Welcome!

Welkom, wat leuk dat je de mini gids 3 bouwstenen om thuiszitters beter te ondersteunen, horend bij de toolbox 'van stress naar plezier' aangevraagd hebt.

Veel mensen ervaren wel eens stress in hun leven. Sommige mensen hebben zoveel stress dat ze er somber van worden, zich niet fijn voelen, hun zelfvertrouwen kwijtraken en (veel) thuis zitten. School, werk, hobby's of vrienden zien dat lukt dan niet meer. Of dingen passen niet bij wat jij nodig hebt. Je kan je alleen voelen en mist het perspectief.

Deze toolbox helpt jou weer zicht te krijgen op wat jij nu wilt.

In kleine stapjes, in wat bij jou past op dit moment.

Onderzoeken waar word jij blij van? Wat past bij jou?

Je maakt je eigen plan! Zodat je in plaats van stress weer plezier gaat ervaren.

Maartje de Vries



Introductie

Wanneer een kind of jongere niet naar school gaat, brengt dit vaak veel stress met zich mee. Voor het kind zelf, maar ook voor ouders en professionals die zich zorgen maken en oplossingen zoeken.

De druk vanuit instanties, de omgeving en de eigen verwachtingen kunnen overweldigend zijn. Maar wat als we niet alleen proberen 'het probleem op te lossen', maar ook kijken hoe we de situatie draaglijker en positiever kunnen maken?

In deze minigids deel ik drie bouwstenen uit mijn toolbox 'Van Stress naar Plezier' die helpen om stress te verminderen en weer ruimte te maken voor plezier en ontspanning: Acceptatie, Flow en Sprankels.

Door deze drie pijlers toe te passen, kunnen ouders en professionals thuiszitters beter ondersteunen én zelf meer veerkracht ervaren.

Je kan de oefeningen samen met de thuiszitter doen en diegene supporten om stappen te zetten.

Uit je comfort zone, in je groeizone

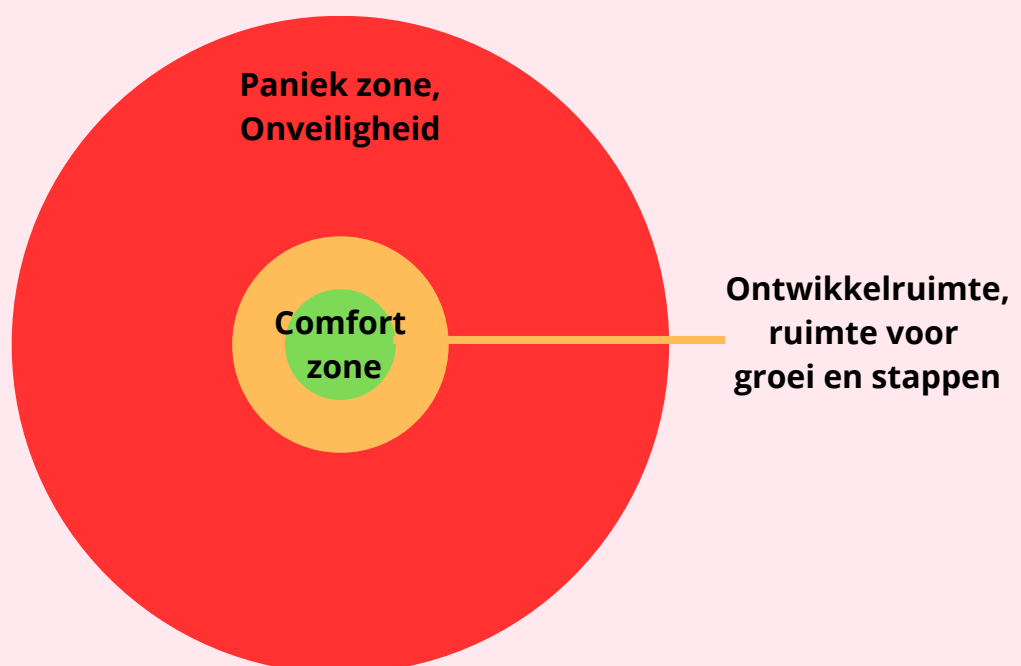
Uit je comfortzone, in je groeizone

Een uitnodiging om aan de slag te gaan met de toolbox 'Van stress naar plezier'

Veel thuiszitters hebben te maken gehad met herhaalde faalervaringen en negatieve situaties. Ze zijn het vertrouwen en het geloof in zichzelf kwijtgeraakt. Het stressniveau loopt op, en hun wereld wordt steeds kleiner. Hun comfortzone – de plek waar ze zich veilig voelen – beperkt zich soms tot alleen nog thuis, het bed of de bank.

Toch ligt daar niet het eindpunt, maar een nieuw begin.

Met de 8 pijlers uit de toolbox Van stress naar plezier werken we samen aan het vergroten van de comfortzone. Door stress te verlagen ontstaat er ruimte. Ruimte om te ademen, te bewegen, te leren, te groeien. In kleine stapjes, in hun eigen tempo.



Uit je comfort zone, in je groeizone

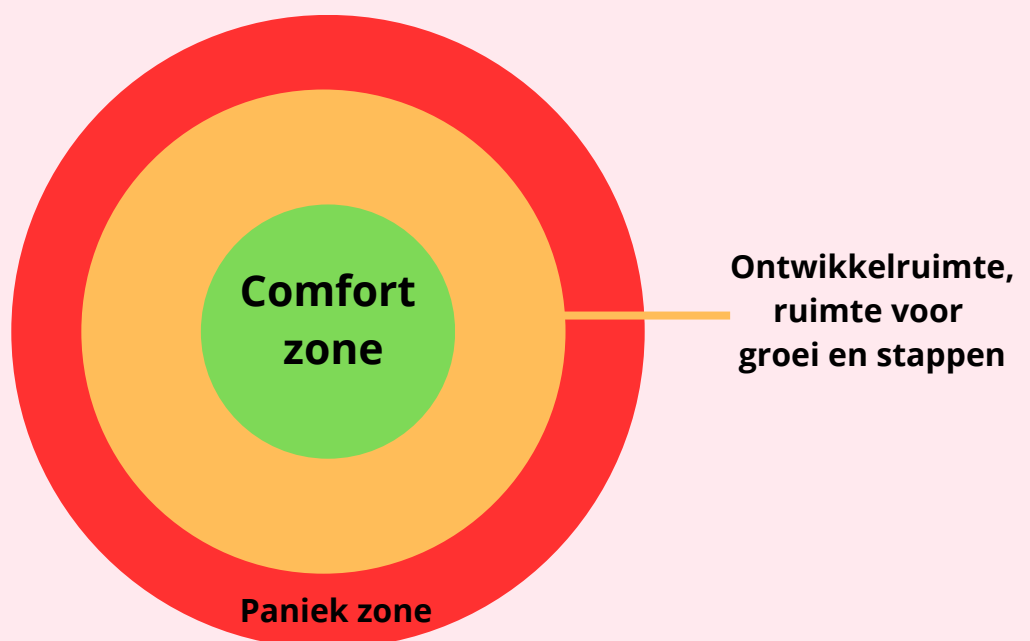
Hoe doen we dat?

- We bouwen aan verbinding: een veilige, positieve relatie is de basis.
- We starten bij acceptatie (pijler 1): het mag zijn zoals het nu is.
- We werken aan het verlagen van stress via beweging (pijler 2) en ontspanning (pijler 3).
- Jongeren maken hun eigen plan: dit geeft richting, houvast en hoop.
- Ouders en professionals onderzoeken samen met de jongere wat werkt.
- De pijlers bieden praktische ingangen om te experimenteren.

Elke kleine actie telt. Iedere succeservaring, hoe klein ook, is een stap vooruit. Zo bouwen we samen aan meer veerkracht, vertrouwen en plezier. Zo vergroten we de comfort zone en de ontwikkelruimte.

Ben jij klaar om met de toolbox aan de slag te gaan?

Zet vandaag die eerste stap – en ontdek hoeveel er mogelijk is, als stress plaatsmaakt voor groei.



1. *Acceptatie: Je bent goed zoals je bent*

Geluk begint met te accepteren wie je bent en met van jezelf te houden. Veel mensen hebben veel twijfels over zichzelf. Ben ik niet te dik, te dun, te groot, te klein? Ze twijfelen over hun eigenschappen of hun karakter. De maatschappij zorgt er vaak voor dat we streng zijn naar onszelf en alles perfect willen doen.

Maar vergeet niet, iedereen is uniek. Ook jij. Jij bent goed zoals je bent!

Het is zo belangrijk om van jezelf te houden. Positieve gedachtes en richten op waar je goed in bent geeft gelijk al een beter gevoel over jezelf. Perfectie zoals we het vaak nastreven bestaan niet. Als iedereen zogenaamd 'perfect' zou zijn, dan zou niemand meer uniek zijn. Wees blij met jezelf en wees er zuinig op. Er is er maar 1 van jou.

“Wees jezelf! Een origineel is altijd meer waard dan een kopie”

Praktijkvoorbeeld

Mijn zoon werd op 14-jarige leeftijd een thuiszitter. Hij had veel faalervaringen opgedaan. Dit zorgde ervoor dat hij somber werd, geen perspectief meer had, zich eenzaam voelde en iedereen ging wantrouwen. Samen onderzochten we: Wat kun jij al goed? Wat lukt er wel? Hij heeft samen met een begeleider een schilderij gemaakt, 'Mensenmens' met kleuren, woorden, kwaliteiten en vormen die bij hem paste. Door in kleine stapjes uit te breiden wat hij al kon, wat lukte, ontstond er langzaam weer vertrouwen en mildheid naar zichzelf.

Acceptatie: Je bent goed zoals je bent

Oefening 1: Trotsdagboek

Een trotsdagboek is een eenvoudige, maar krachtige manier om jezelf te herinneren aan wat goed gaat. Vaak ligt de focus op wat beter kan, waar je nog in tekortschiet of wat niet lukt. Dit dagboek helpt je om bewust stil te staan bij de dingen waar je tevreden over bent, waar je trots op bent of die je een goed gevoel geven.

Hoe werkt het?

- Neem elke dag een paar minuten de tijd om twee positieve momenten op te schrijven.
- Dit kunnen grote of kleine dingen zijn, zoals:
 - Ik ben rustig gebleven in een lastige situatie.
 - Ik heb een (nieuwe) game gespeeld en dat gaf me ontspanning.
 - Ik durfde iets nieuws te proberen, ook al vond ik het spannend.
 - Ik heb een fijne wandeling gemaakt en genoten van de natuur.
- Schrijf niet alleen wat er gebeurde, maar ook hoe het voelde en waarom het belangrijk voor je was.

Waarom helpt een trotsdagboek?

- Je hersenen trainen om het positieve te zien in plaats van alleen de uitdagingen.
- Het versterkt je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.
- Je bouwt een verzameling herinneringen op die je kunt teruglezen op moeilijke dagen.

Extra tip:

Wil je het krachtiger maken? Lees elke week je positieve momenten terug en sta stil bij wat je hiervan leert over jezelf. Je zult merken dat er meer groeit dan je misschien dacht!

Acceptatie: Je bent goed zoals je bent

Oefening 2: Complimentenblad, Positieve woorden om te bewaren

Een complimentenblad is een mooie manier om jezelf te omringen met positiviteit en waardering. Vaak zijn we kritisch op onszelf en onthouden we eerder de negatieve opmerkingen dan de positieve. Dit blad helpt je om bewust stil te staan bij de fijne dingen die anderen in jou zien.

Hoe werkt het?

- Vraag familieleden, vrienden of collega's om één of meerdere complimenten voor je op te schrijven.
- Dit kan iets zijn over je karakter, talenten, inzet of een specifiek moment waarin je iets bijzonders deed.
- Voorbeelden van complimenten:
 - Je bent altijd zo geduldig en liefdevol.
 - Ik waardeer je creativiteit en doorzettingsvermogen.
 - Jij weet altijd hoe je iemand op zijn gemak stelt.
 - Ik vind het knap hoe je omgaat met moeilijke situaties.
 - Je maakt makkelijk vrienden.
- Verzamel de complimenten op één blad en bewaar het/hang hem op, op een plek waar je het regelmatig ziet.

Waarom helpt een complimentenblad?

- Het geeft een boost aan je zelfvertrouwen en helpt je om positiever naar jezelf te kijken.
- Je hebt iets tastbaars om op terug te vallen als je een moeilijke dag hebt.
- Het versterkt de band met de mensen om je heen, omdat je samen bewust stilstaat bij waardering.

Extra tip:

Wil je het nog specialer maken? Vraag mensen om hun compliment met de hand te schrijven en versier het blad met tekeningen of foto's. Zo wordt het een persoonlijk en waardevol document dat je steeds opnieuw kunt bekijken.

2. Flow: Opgaan in een activiteit zonder stress

Flow; wat is dat eigenlijk precies?

Wie kent het niet: dat heerlijke gevoel van ergens helemaal in op te gaan en de tijd te vergeten. Een gevoel van inspiratie en heerlijk bezig zijn met een activiteit die net uitdagend genoeg is om boeiend te blijven, maar niet zo moeilijk dat het stressvol wordt. Dat gevoel heet 'flow'. Voor thuiszitters kan flow helpen om weer plezier en zelfvertrouwen te ervaren.

“Be happy in the moment, that's enough. Each moment is all we need, not more.” (Mother Teresa)

Praktijkvoorbeeld

Toen mijn zoon (bijna helemaal) thuiszat, had hij nergens meer zin in. School gaf hem stress, sociale contacten waren ingewikkeld en hij voelde zich somber. De dagen leken eindeloos en hij had het gevoel dat niets lukte.

We besloten samen de strijkkralen weer van zolder te halen. Eerst was hij sceptisch: ‘Ik weet niet of ik dat nog wel leuk vind. Is het niet kinderachtig?’ Maar toen hij eenmaal begon, veranderde er iets. Hij werd steeds geconcentreerder, vergat de tijd en begon zelfs enthousiast nieuwe ontwerpen te bedenken rondom zijn interesse. Een Pokémon figuur of de regenboogvlag. Zijn stemming verbeterde en voor het eerst in lange tijd voelde hij zich ergens goed in.

Dit was zijn flow-moment. Een activiteit waarin hij opging zonder zich druk te maken over prestaties of verwachtingen. Vanuit deze positieve ervaring kon hij kleine stapjes zetten naar andere activiteiten die hem voldoening gaven.

Flow: opgaan in een activiteit zonder stress

Flow is niet altijd iets groots of bijzonders. Soms is het gewoon dat ene moment waarop je opgaat in iets en even alles om je heen vergeet. Door flow te vinden, creëer je rust, plezier en een gevoel van succes, precies wat een thuiszitter kan helpen om weer wat lichtpuntjes te zien.

Oefening 1: Hoe help je een thuiszitter flow te vinden?

- Kijk naar wat iemand *van nature* graag doet en maak hier ruimte voor.
- Zorg voor een prikkelarme en veilige omgeving zonder afleidingen.
- Onderzoek wat een fijne plek is voor de thuiszitter om te zijn.
- Stimuleer nieuwsgierigheid en autonomie: "Wat zou je willen proberen?"

Doe de Flowscan

Neem 5 minuten om samen na te denken over het volgende:

1. Wanneer vergeet jijzelf de tijd en ga je helemaal op in iets?
2. Wanneer ziet de ander (de begeleider/ouder/naaste) dit bij de jou gebeuren?
3. Hoe kun je hier samen vaker ruimte voor maken?

Flow-scan invulblad

Neem een paar minuten om na te denken over de vragen en schrijf je antwoorden op. Dit helpt je te ontdekken welke activiteiten jou in een flow-staat brengen.

- Wanneer vergat je voor het laatst de tijd omdat je ergens in opging?
Bijvoorbeeld: Tijdens het tekenen, muziek luisteren, gamen, lezen, een sport, koken...

Flow: opgaan in een activiteit zonder stress

- Wat doe je graag, ook al ben je er (nog) niet perfect in?

Bijvoorbeeld: Schrijven, knutselen, bakken, tuinieren...

- Welke activiteiten geven je energie in plaats van dat ze energie kosten?

Bijvoorbeeld: Wandelen in de natuur, een puzzel maken, een dier verzorgen...

- Wat deed je vroeger als kind graag en zou je weer kunnen proberen?

Bijvoorbeeld: LEGO bouwen, een dagboek bijhouden, tekenen...

- Welke activiteiten maken je hoofd rustig?

Bijvoorbeeld: Breien, schilderen, muziek maken, een podcast luisteren...

Flow: opgaan in een activiteit zonder stress

Oefening 2: Flow activiteit kiezen

Flow is een magische staat waarin je helemaal opgaat in wat je doet. De tijd lijkt even stil te staan, je hoofd wordt rustiger en je voelt je voldaan. Door regelmatig flow-activiteiten te doen, kun je stress verminderen en meer plezier ervaren in je dagelijkse leven.

Hoe werkt het?

- Kijk naar de resultaten van je Flow-scan en kies een activiteit die jou aanspreekt die je gaat uitproberen.
- Plan een moment op de dag waarop je deze activiteit gaat doen.
- Let op hoe je je ervoor en erna voelt. Voel je meer ontspanning? Meer energie?
- Heb je nog geen idee wat voor jou werkt? Probeer dan eens een van deze activiteiten:
 - 🎨 Maak een (mandala) kleurplaat en verlies jezelf in de patronen en kleuren.
 - 🧩 Ga puzzelen en ervaar hoe je hoofd tot rust komt terwijl je stukjes op hun plek legt.
 - 📸 Zet je favoriete dier/plaats/ding op de foto en probeer een mooie compositie te maken.
 - 🌐 Probeer Duolingo en ontdek hoe leuk het is om een nieuwe taal te leren.

Waarom helpt een flow-activiteit?

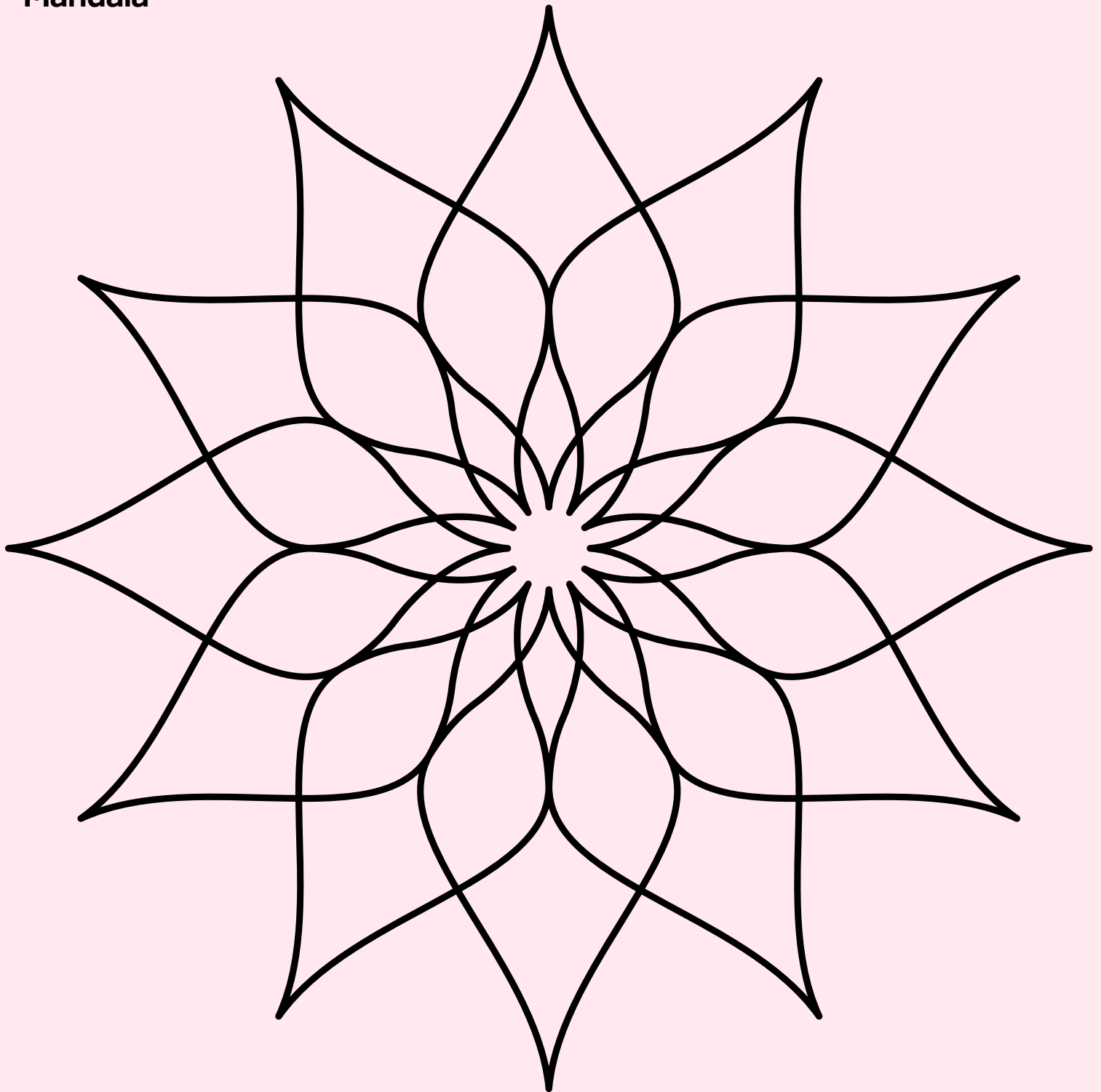
- Je bent even helemaal in het moment, zonder afleiding van piekergedachten.
- Het geeft een gevoel van voldoening en ontspanning.
- Je traint je hersenen om vaker momenten van rust en focus te vinden.
- Het vergroot je zelfvertrouwen en concentratie

Extra tip:

Wil je vaker flow ervaren? Plan dagelijks een klein moment in voor een activiteit die je leuk vindt en houd bij hoe je je ervoor en erna voelt. Zo ontdek je wat jou het meeste ontspanning en plezier brengt!

Flow: opgaan in een activiteit zonder stress

Mandala



3. Sprankels: Kleine momenten van plezier maken het verschil

Activiteiten waar je een glimlach van krijgt – de zogenaamde sprankel-activiteiten – zijn een krachtig middel tegen stress. Ze brengen positieve emoties en zorgen voor een gevoel van verbinding met anderen. Of het nu gaat om een gezellig etentje met vrienden, een spontane dans of samen lachen, deze momenten helpen je te ontspannen, je batterij op te laden en je mentale veerkracht te vergroten.

Sprankels zorgen voor een positieve emotie. Het zijn de momenten die je leven meer glans geven en positiviteit brengen in een dag. Een spontaan grapje, een fijn liedje, een lekker kopje thee of een moment van verbinding. Juist in moeilijke tijden helpen sprankels om door te gaan.

“Wacht niet op bijzondere momenten, maar maak de gewone momenten bijzonder.” (inspirerendleven.nl)

Praktijkvoorbeeld

Toen mijn zoon thuiszat, voelde hij zich eenzaam. Hij had weinig vrienden en miste herkenning bij leeftijdsgenoten. Dit maakte hem somber en onzeker. Sociale contacten leken ingewikkeld en een nieuwe omgeving opzoeken voelde als een enorme drempel.

Totdat we samen een Jong & Out-bijeenkomst ontdekten, speciaal voor LHBTI-jongeren. In eerste instantie vond hij het spannend, dus gingen we samen. Het was laagdrempelig, niemand keek raar op, en de sfeer was veilig en open. Voor het eerst in lange tijd voelde hij zich ergens op zijn plek. Hij ontmoette jongeren die tegen dezelfde dingen aanliepen en begreep: Ik ben niet de enige.

Sprankels: Kleine momenten van plezier maken het verschil

Deze ervaring gaf hem een sprankel van plezier en herkenning.

Langzaam groeide zijn zelfvertrouwen. Waar hij eerst alleen met mij meeding, durfde hij op een gegeven moment zelf naar binnen te gaan. Uiteindelijk zette hij zelfs de stap om zelfstandig met de trein te reizen naar de bijeenkomsten. Nu is hij zelfs vrijwilliger.

Een sprankel hoeft niet groot te zijn. Soms is het een klein moment van herkenning, plezier of verbinding. Maar juist die kleine lichtpuntjes kunnen het verschil maken en helpen om weer stappen vooruit te zetten.

Waarom zijn sprankels zo krachtig?

Wanneer stress de overhand neemt, vergeten we vaak de kleine geluksmomenten. Door bewust aandacht te geven aan sprankels, bouw je veerkracht op en geef je een thuiszitter iets positiefs om naar uit te kijken.

Oefening 1: Sprankel-lijst

- Schrijf 5 kleine dingen op die jou een fijn gevoel geven.

Sprankels: Kleine momenten van plezier maken het verschil

- Welke 5 dingen ziet de ander (ouder/naaste/begeleider) waarvan jij geniet. Schrijf dit op.

- Zet een 'sprankelpot' neer waar iedereen positieve momenten opschrijft en er in doet.
- Kies er vandaag één uit en doe het bewust!



Hoe kunnen ouders en professionals dit bewust inzetten?

- Benoem wat er wel goed gaat, hoe klein ook.
- Zoek naar humor en lichtheid in lastige momenten.
- Creëer een gewoonte om elke dag een positief moment te benoemen.
- Plan bewust korte momenten van ontspanning en plezier in de dag.
- Maak een playlist met opbeurende muziek.

Sprankels: Kleine momenten van plezier maken het verschil

Oefening 2: Sprankels ervaren

Waarom deze oefening?

Sprankels zijn kleine momenten van vreugde die licht brengen in de dag. Ze helpen om stress te verminderen, het zelfvertrouwen te vergroten en meer plezier te ervaren. Wanneer je veel negatieve ervaringen hebt gehad, kan het moeilijk zijn om de positieve dingen te zien. Door bewust stil te staan bij kleine fijne momenten, train je je hersenen om meer sprankels te herkennen en toe te laten.

Hieronder drie eenvoudige oefeningen om sprankels bewust te ervaren:

1. Luister naar je favoriete nummer en neem hier de tijd voor 🎵

- **Hoe?**
 - Kies een nummer dat je raakt, blij maakt of ontspant.
 - Zet een koptelefoon op of zorg voor een rustige plek.
 - Sluit je ogen en luister aandachtig naar de melodie, tekst en klanken.
 - Of ga lekker mee dansen/zwingen
 - Let op hoe je je voelt voor, tijdens en na het luisteren.
- **Waarom helpt dit?**
 - Muziek kan direct invloed hebben op je stemming en emoties.
 - Je leert te genieten van het moment zonder afleiding.
 - Het brengt ontspanning en helpt je even los te komen van stressvolle gedachten.

Sprankels: Kleine momenten van plezier maken het verschil

2. Ga het bos of park in, ga op een bankje zitten en geniet van de natuur 🌳

- **Hoe?**
 - Zoek een rustige plek in een park of bos.
 - Ga op een bankje zitten en focus op wat je ziet, hoort en voelt.
 - Adem diep in en uit en laat de omgeving op je inwerken.
 - Probeer kleine details op te merken: de kleuren van de bladeren, het geluid van de vogels, de geur van de lucht.
- **Waarom helpt dit?**
 - De natuur werkt bewezen stressverlagend en kalmerend.
 - Door bewust te kijken en te luisteren, leer je meer in het moment te leven.
 - Het kan een gevoel van rust en verbondenheid met je omgeving geven.

3. Schrijf je lekkerste eetgerechten op (met foto/plaatje), kies er één en plan wanneer je die gaat maken 🍴

- **Hoe?**
 - Maak een lijst van gerechten waar je echt blij van wordt.
 - Zoek plaatjes of maak een foto van je favoriete gerecht.
 - Kies één gerecht uit dat je binnenkort wilt maken of eten.
 - Plan een moment waarop je dit gaat doen en maak er een speciaal moment van.
- **Waarom helpt dit?**
 - Je richt je aandacht op iets positiefs en plezierigs.
 - Het vooruitzicht van iets lekkers en zelf iets bereiden geeft voldoening.
 - Je activeert meerdere zintuigen (zien, ruiken, proeven), wat de ervaring versterkt.

✨ **Extra tip: Houd een 'Sprankel-dagboek' bij** waarin je elke dag één fijn moment noteert. Zo train je jezelf om meer aandacht te hebben voor positieve ervaringen.

Afsluiting: van stress naar plezier, een haalbare stap

Met Acceptatie, Flow en Sprankels heb je drie krachtige bouwstenen in handen om thuiszitters beter te ondersteunen en zelf meer rust te ervaren. Wil je meer leren over hoe je stress bij thuiszitters vermindert en veerkracht versterkt? Wil je alle acht pijlers van de Toolbox kunnen inzetten en een persoonlijk plan op maat maken voor de thuiszitter?

➡ Meld je aan voor mijn training 'Van stress naar plezier' voor ouders en professionals!
www.perspectiviacoaching.nl/training-toolbox-van-stress-naar-plezier

➡ Of plan een gratis kennismakingsgesprek om te ontdekken wat ik voor jou kan betekenen.



maartje@perspectiviacoaching.nl



App of sms: 06-54798038

Liefs,

Maartje de Vries
PerspectiviA Coaching & Training

Notities

Notities