

HANDLEIDING

BIJ DIY TOOLBOX
'VAN STRESS NAAR
PLEZIER'





Welcome!

Welkom bij de toolbox 'Van Stress naar Plezier'

Wat fijn dat je ervoor hebt gekozen om met deze toolbox aan de slag te gaan. Deze toolbox is gemaakt voor iedereen die merkt dat stress te veel ruimte inneemt en weer meer regie, rust en plezier wil ervaren in het dagelijks leven. Niet door grote stappen of perfecte plannen, maar juist door kleine, haalbare keuzes die passen bij wie jij bent.

Je gaat ontdekken:

- Wat belangrijk is voor jón
- Waar jij energie van krijgt
- Wat jou helpt om spanning te verminderen
- En hoe je een persoonlijk plan maakt dat écht bij jou past

Je hoeft dit niet alleen te doen.

Je mag — en het is zelfs helpend — om iemand naast je te hebben: een ouder, begeleider, leerkracht, partner of coach. Iemand die met je meekijkt, meedenkt en jou kan supporten in jouw tempo.

Deze toolbox is geen toets, geen opdrachtboek. Het is jouw ruimte om te onderzoeken, tekenen, schrijven, aankruisen, schrappen en opnieuw beginnen. Alles mag ontstaan op jouw manier.

Maartje de Vries

Introductie

Regie over je eigen leven. Van stress naar plezier!

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.

Je bent aan het overleven.

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.

Deze toolbox is bedoeld voor iedereen (10-100+) die zijn eigen weg wil bewandelen, die wil werken aan zichzelf om te leren omgaan met stress en meer plezier te ervaren in het leven.

Voor jonge deelnemers of deelnemers die het moeilijk vinden zelf plannen te maken kan een ouder/verzorger, leerkracht, begeleider, coach het plan maken. Het is aan te raden om dit plan samen met iemand te maken, 1 van je ouders/verzorgers, je partner, een leerkracht, je coach of begeleider.

Introductie

Zij kunnen je helpen om het plan zo goed mogelijk op maat te maken voor jou. Zij kunnen je supporter in de stappen die je wilt zetten.

Werken aan (zelf)vertrouwen, betekenisvol bezig zijn en dat op je eigen manier.

De toolbox “van stress naar plezier” vormt een waardevolle aanvulling op bestaande methoden door zijn holistische benadering, waarbij persoonlijke groei en het ervaren van meer plezier centraal staan. In plaats van een eenzijdige focus op het verminderen van stress, biedt deze toolbox acht pijlers die mensen helpen om op hun eigen manier te werken aan (zelf)vertrouwen en een betekenisvoller leven. Deze strategieën, zoals acceptatie, beweging, ontspanning, en het leren van iets nieuws, zijn gericht op duurzame verandering. Het stimuleert zelfredzaamheid en persoonlijke ontwikkeling, waardoor individuen niet alleen leren omgaan met stress, maar ook meer vreugde ervaren.

De toolbox helpt je jouw eigen plan te maken mbv 8 pijlers. Elke pijler heeft voorbeeldkaartjes zodat je inspiratie en ideeën krijgt.

Ontstaan Toolbox

De toolbox Van stress naar plezier is ontstaan vanuit mijn persoonlijke ervaring als moeder.

Mijn zoon was mijn grote motivator om deze toolbox te ontwikkelen en er workshops over te geven. Toen hij rond zijn veertiende thuis kwam te zitten, verloren we stap voor stap het perspectief.

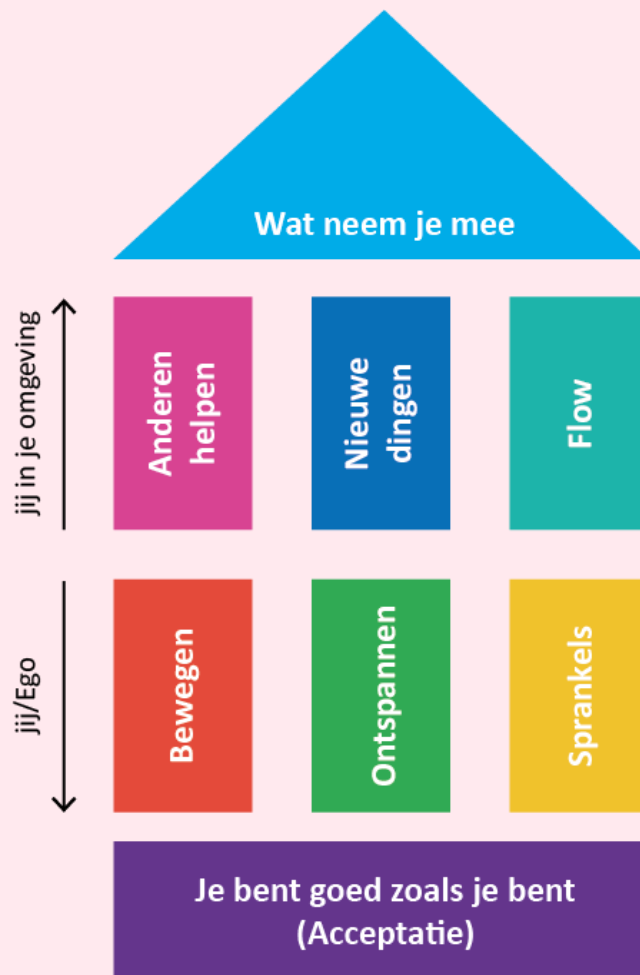
Thuiszitten betekende voor hem – en voor ons als gezin – verlies van perspectief, vrienden, vertrouwen, zin en betekenis. En vooral: heel veel stress.

In die periode ben ik op zoek gegaan naar manieren om met die stress om te gaan, stap voor stap te bouwen aan veerkracht en weer ruimte te maken voor plezier.

In samenwerking met 'de Spelmakerij' kreeg de toolbox verder vorm. Door hun creatieve en speelse aanpak konden de acht pijlers vertaald worden naar een praktische en ervaringsgerichte training, voor iedereen die, net als wij toen, zoekt naar houvast, rust en nieuwe energie.

De Spelmakerij is een unieke dagbesteding in Ede voor volwassenen met autisme. Alles staat bij ons in het teken van onze deelnemers en het ontwikkelen & uitgeven van gezelschapsspellen. (zie www.despelmakerij.nl)

De 8 pijlers van de Toolbox:



Pijler 1: je bent goed zoals je bent (Acceptatie)

Pijler 2: Beweging

Pijler 3: Ontspanning

Pijler 4: Sprankels

Pijler 5: Anderen helpen

Pijler 6: Iets nieuws leren

Pijler 7: Flow activiteiten

Pijler 8: Wat neem je mee

De 8 pijlers van de Toolbox:

“Jij/Ego” verwijst naar de manier waarop je voor jezelf zorgt en aandacht hebt voor je eigen behoeften en welzijn. Dit deel van de toolbox richt zich op activiteiten die je helpen om jezelf te versterken, zoals "bewegen," "sprankels" ervaren (kleine momenten van vreugde), en "ontspannen." Deze pijlers helpen je om stress te verminderen door eerst goed voor jezelf te zorgen. Het gaat om het vinden van balans in je eigen leven, zodat je beter kunt omgaan met de uitdagingen die je tegenkomt. Het ego vertegenwoordigt het gedeelte van jou dat is verbonden aan jouw zelfbeeld. Je ego omvat, zoals ik het zie, je identiteit, je aangenomen zelfbeeld en de bijbehorende rollen. Inclusief je set van gedachten, meningen, overtuigingen en de daaruit voortvloeiende emotie

“Jij in je omgeving” verwijst naar hoe jij jezelf verbindt met de wereld om je heen en wat je kunt doen om anderen te helpen en betekenisvolle interacties aan te gaan. Dit deel van de toolbox focust op handelingen die verder gaan dan jezelf, zoals "anderen helpen" en "nieuwe dingen leren". Door je aandacht te richten op anderen en nieuwe ervaringen op te doen, vergroot je je eigen veerkracht en draag je bij aan je welzijn en de omgeving. Het helpt om je stressniveau te verlagen en meer verbinding te voelen met de wereld om je heen.

In het werkboek worden de verschillende pijlers uitgelegd.

De 7 stappen van de Toolbox

Hoe gebruik je deze toolbox?

Deze toolbox helpt je om stap voor stap een plan op maat te maken dat past bij jouw leven, jouw energie en wat jij belangrijk vindt.

Daarvoor werken we met 7 stappen. Je hoeft ze niet perfect te doorlopen, ze zijn bedoeld als kompas, niet als toets.

Elke stap helpt je om:

rust en overzicht te krijgen,

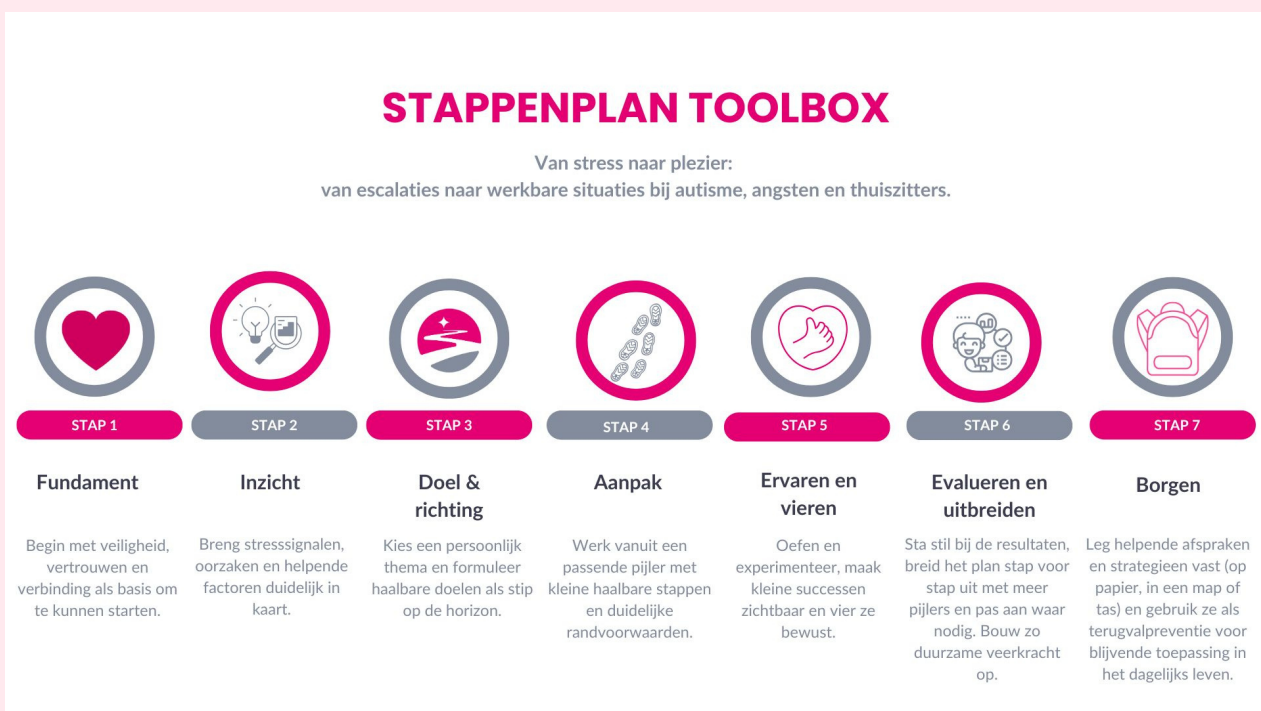
kleine keuzes te maken die haalbaar zijn,

en ruimte te creëren voor plezier en ontwikkeling in plaats van stress en druk.

Hieronder zie je de 7 stappen in één overzicht.

In het werkboek kan je per stap aan de slag, met uitleg, oefeningen, reflectievragen en ruimte voor jouw eigen invulling.

Je kan het werkboek uitprinten, maar in het kader van duurzaamheid kan je het werkboek ook op je mobiel/pc lezen en de antwoorden in een schriftje opschrijven.



Stap 1 Fundament



STAP 1. FUNDAMENT

Thema: Veiligheid – Vertrouwen – Verbinding
(10 V's als basis)

Later in het werkboek lees je meer over de pijlers zoals Ontspanning, Beweging, Sprankels...

Maar voordat we daarheen gaan, zorgen we eerst voor een stevig fundament: wat hebben wij nodig om hiermee te kunnen werken?

Als er stress is, kan het moeilijk zijn om na te denken, plannen te maken of iets nieuws te proberen.

Daarom beginnen we niet met “doelen halen”, maar met veiligheid en overzicht creëren.

In de toolbox noemen we dit werken vanuit de 10 V's, dit zijn woorden als Veiligheid, Vertrouwen, Verbinding, Vrijheid.

Als deze basis er (een beetje) is, ontstaat er ruimte om te ademen en kleine stappen te zetten. Zonder stress, zonder druk.

De voorbereiding 10 V's

Wat hebben wij nodig om hiermee te starten?

Voordat je begint met plannen maken of doelen kiezen, is het belangrijk om eerst stil te staan bij wat jij – of jullie samen – nodig hebben om dit werkboek op een rustige en fijne manier te kunnen gebruiken.

In de toolbox werken we vanuit de 10 V's, zoals Veiligheid, Vertrouwen, Verbinding en Vrijheid. Deze vormen het fundament om überhaupt te kunnen oefenen, ontdekken en groeien.

☞ Neem eerst rustig de tijd om de 10 V's door te lezen. Gebruik daarna de checklist om aan te kruisen wat voor jou belangrijk is, of wat belangrijk is voor degene die jij begeleidt. Er is geen goed of fout: het gaat om wat nodig is om mee te kunnen doen op een manier die haalbaar en veilig voelt.

Vul de oefening in in je werkboek.

Stap 2 Inzicht



STAP 2 Inzicht

Waar sta jij nu?

Voordat je aan de slag gaat met je stress, is het fijn om te weten hoe jij of diegene die jij begeleid reageert op spanning. Welke signalen geven aan dat je stress voelt? Hoe merk je dat je overprikkeld raakt?

In dit onderdeel ga je ontdekken wat voor jou werkt:

- Bekijk de korte video's over stress.
- Vul de vragen in bij het werkboek en krijg zo meer zicht op jezelf.
- Doe de vragenlijst samen met je begeleider en bespreek je bevindingen.
- Gebruik het stresspoppetje om te laten zien hoe jij omgaat met stress.

In het werkboek vind je daarnaast uitleg over stress, zodat je beter begrijpt wat er in je lichaam en hoofd gebeurt wanneer je spanning ervaart. Het is de eerste stap naar meer rust en plezier in je dagelijks leven!

Stap 3 Doel & richting



STAP 3 Doel & richting

Waar wil je heen?

Nu je weet waar je staat, is het tijd om te bedenken waar je naartoe wilt. Kies een persoonlijk thema dat voor jou belangrijk is en formuleer haalbare doelen: jouw stip op de horizon.

Kleine stappen tellen ook mee!

- Bedenk activiteiten die je dichterbij je doel brengen.
- Vul je 'regie op je levenswiel' in en ontdek waar je meer aandacht aan wilt geven.
- Geef je plan een naam of kies een motiverend thema , zo wordt het concreet en leuk om mee aan de slag te gaan.

Met deze stap neem je zelf de regie en creëer je een plan dat bij jou past. Het geeft richting en focus, zodat je stap voor stap meer rust, plezier en balans kunt ervaren.

Stap 4 Aanpak



STAP 4 Aanpak

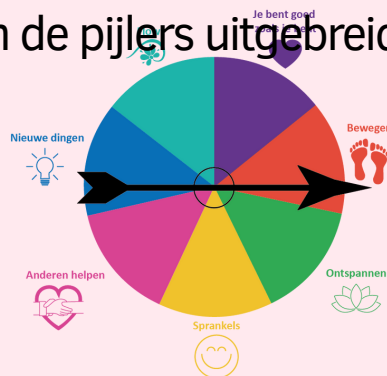
Kleine stappen, grote impact

Werk vanuit een passende pijler die bij jou past en formuleer kleine, haalbare stappen. Denk aan duidelijke randvoorwaarden zodat het haalbaar blijft.

- Bekijk eerst de **video met de speluitleg** om te zien hoe je met de toolbox werkt.
- Kijk daarna de **video over de pijlers** om te begrijpen wat elke pijler betekent en hoe de kaarten je kunnen helpen.
- Kies vervolgens één pijler waar jij mee wilt beginnen en bedenk kleine acties die je direct kunt toepassen.
- Gebruik **de kaarten van deze pijler** om ideeën op te doen.
- Gebruik 'de kunst van het verleiden.': maak het leuk en makkelijk om de stappen echt te doen. (kijk op de lijst 'Kunst van het verleiden' voor 10 ideeën)
- Vul voor elke pijler het actieplan in.

Het doel: stress verlagen en stap voor stap vooruitgang boeken.

In het werkboek worden de pijlers uitgebreid besproken.



Stap 5 Ervaren & vieren



Stap 5 Ervaren & Vieren

Probeer, leer, geniet

Oefen, experimenteer en maak kleine successen zichtbaar.

- Begin met kleine stapjes en probeer uit wat werkt voor jou.
- Het hoeft niet altijd te lukken; uitproberen is belangrijker dan perfect uitvoeren.
- Vier bewust elke vooruitgang, hoe klein ook, en stel je plan bij waar nodig.

Successen vieren zijn heel erg belangrijk. Elke kleine stap mag je vieren.

In het werkboek staan voorbeelden van successen vieren.



Stap 6 Evalueren & uitbreiden



Stap 6 Evalueren & uitbreiden

Groei stap voor stap

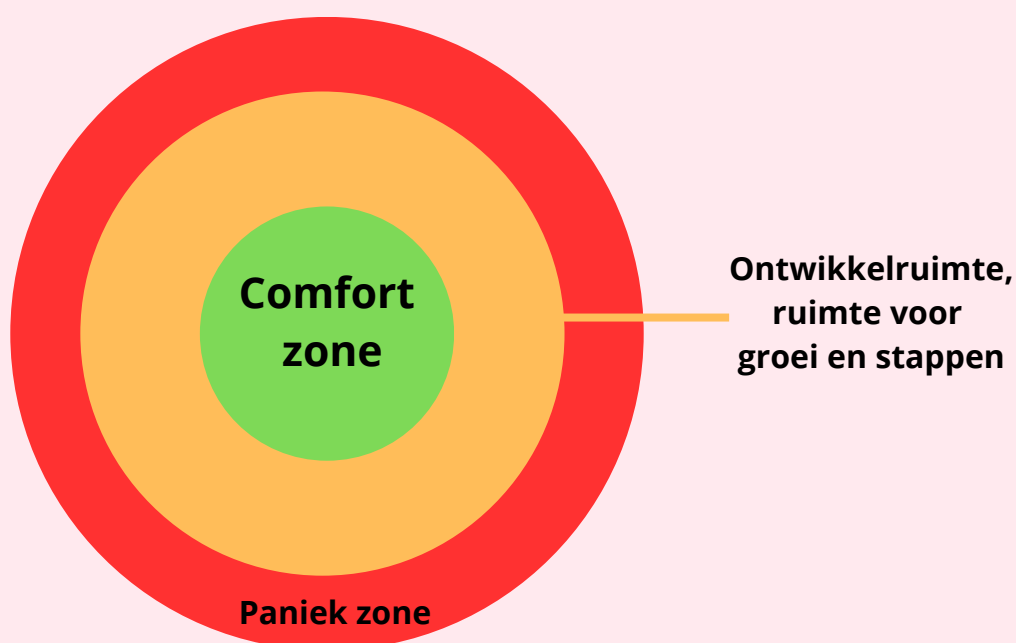
Sta stil bij wat je al hebt bereikt en breid je plan geleidelijk uit.

- Voeg stap voor stap meer pijlers en acties toe.
- Check je comfortzone: voel wat haalbaar is en pas aan waar nodig.

Reflectie helpt je om bewust te leren van wat je doet.

Schrijf of bespreek wat goed werkt, wat nog lastig is en wat je wilt bijstellen. In het werkboek staan reflectievragen.

Zo ontdek je wat bij jou past en bouw je verder aan duurzame veerkracht.



Stap 7 Borgen



Stap 7 Borgen

Houd het vast

Je hebt nu een plan met activiteiten die bij jou passen.

Leg je helpende afspraken en strategieën vast. Verzamel materialen, lijstjes en herinneringen in een fijne doos of tas, zodat je altijd kunt terugvallen op jouw eigen goed-gevoel-kit.

Zo kun je ze gebruiken als terugvalpreventie in het dagelijks leven.

Reflecteren helpt je om te leren van wat je doet.

Door regelmatig te schrijven over wat goed ging en wat moeilijk was, word je je bewuster van je eigen groei. Schrijven helpt je gedachten te ordenen en stil te staan bij wat écht werkt voor jou.

Bespreek je reflecties ook eens met iemand die je vertrouwt, samen zie je vaak meer.

Dit vastleggen zorgt ervoor dat je inzichten niet verloren gaan, maar juist sterker worden verankerd in je dagelijks leven.

In het werkboek vind je een voorbeeld van een reflectieblad.

Voeg dingen toe per zintuig: wat helpt jou ontspannen, voelen, ruiken, horen of zien?

- Gebruik de kaarten van pijler 8 om hier zicht op te krijgen.

Aan de slag met de pijlers

Aan de slag

Kies eerst de pijler waarmee je wilt beginnen. Begin bij de pijler die het beste bij jou past!

Pak de voorbeeldkaartjes van die pijler en ga ze sorteren in drie stapels:

- **Ja !** – Deze activiteit lijkt me leuk en wil ik zeker proberen.
- **Misschien ?** – Deze activiteit zou wat voor mij kunnen zijn, dit wil ik uitproberen/over nadenken.
- **Nee X** – Deze activiteit past niet bij mij.

Er zijn ook lege kaartjes bijgevoegd. Bedenk vooral ook zelf ideeën die beter bij jou passen. Zo maak je het plan helemaal op maat en leuk om mee te werken!

Aan de slag

De nee stapel mag definitief weg.

Van **de ja en de misschien stapel** kies je hoeveel activiteiten je daadwerkelijk in je plan wilt opnemen.

Voeg deze toe aan je plan en bepaal zelf hoe je ermee aan de slag gaat.

Je kan eerst alle pijlers uitwerken in het plan en dan starten met de activiteiten die in je plan staan.

Je kan ook er voor kiezen om 1 pijler eerst uit te werken, ermee te beginnen, en daarna de volgende pijler te vullen.

Doe ook hier weer wat bij jou past.

Als je alle pijlers hebt uitgewerkt in het plan ga je aan de slag. Pak regelmatig het plan erbij om te kijken hoe het gaat en of er nog iets aangepast moet worden. Het plan blijft een werkdocument. Je mag dingen aanpassen en wijzigen.

Wist je dat ...

... je in het bijbehorende werkboek duidelijke uitleg vindt bij elke pijler? Met het werkboek en de toolbox maak je je eigen plan

... je het werkboek helemaal mag en kan aanpassen naar hoe het bij jou past?

Afsluiting: van stress naar plezier, een haalbare stap

Met de Toolbox heb je krachtige bouwstenen in handen om meer regie te krijgen over je eigen leven en meer rust te ervaren of anderen beter te ondersteunen hierbij.

Heb je nog meer ondersteuning nodig bij het maken van je eigen plan of anderen hierbij te helpen?

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



maartje@perspectivia.nl



App of sms: 06-54798038

Liefs,

Maartje de Vries
PerspectiviA

Notities

[illegible]