ff Stilstaan

GRATIS

ff Gratis Kennismaken

♡

Werkboek • 12-17 jaar

Meer zicht op je hoofd. Ruimte voor jouw keuzes.

Vijf minuten? Probeer één oefening.

Lezen • oefenen • invullen • terugkijken

GEBRUIK & KLIKBARE INHOUD

Begin rustig

Vijf minuten? Begin hier.

Jij kiest waar je bij stilstaat en wat je deelt. Probeer één korte oefening op pagina 5, of kies zelf een startpunt. Geen vaste volgorde en geen goed antwoord. Stop of sla over wat niet past.

Jouw bestand: Printvriendelijk

Witte panelen en rustige lijnen; inhoud en volgorde gelijk aan kleur. Deze PDF heeft geen tekstvelden. Monochroom afdrukken stel je op de printer in. Bespreek de terugkijkvragen of beantwoord ze voor jezelf.

Kies een pagina

Hoe is het nu met mij?	3
Wat gebeurde er?	4
Even landen	5
Een gedachte opmerken	6
Mijn kleine stap	7
Even terugkijken	8
Een klein experiment	9
Mijn persoonlijk plan	10
Mijn herinneringskaart	11
Als je hulp nodig hebt	12
Samen gebruiken	13
Kies jouw volgende onderwerp	14
Mijn sterke momenten • bonus	15
Achtergrond & gebruik	16
Inkijk in een volledig thema	17

Dit wil ik ontdekken:

ff Stilstaan

1 • OPMERKEN

Hoe is het nu met mij?

Dit ontdek je

Je merkt wat je voelt, wat je lichaam doet en wat je denkt. Je hoeft dat niet meteen op te lossen.

Zo kan het gaan

Ik voel me: onzeker en buitengesloten
In mijn lichaam merk ik: gespannen schouders
Mijn gedachte is: Mijn bericht interesseert niemand.

Nu jij

Kies een moment thuis, op school, bij sport of met vrienden. Noteer of schets wat je merkte. Extra, als je wilt: Wat merk je vaker op?

Mijn moment: drie soorten signalen

Ik voel me

In mijn lichaam merk ik

Mijn gedachte is

Even terugkijken

Wat merkte je eerst: gevoel, gedachte of lichaam?

Wist je dat

Gevoelens kunnen tegelijk bestaan. Je hoeft ze niet eerst logisch te vinden.

Samen helpen

Luister zonder de ervaring te beoordelen. Vraag welke steun gewenst is; ga niet zonder overleg in een groepsapp reageren.

ff Stilstaan

2 • BEGRIJPEN

Wat gebeurde er?

Dit ontdek je

Je bekijkt wat er gebeurde en hoe jij reageerde. Feiten en je eigen uitleg kunnen verschillen.

Zo kan het gaan

Eerst: Na de training moest ik naar huis.
Wat gebeurde er?: Een teamgenoot vroeg of ik nog kon helpen.
Wat deed ik?: Ik zei ja, bleef helpen en kwam te laat thuis.

Nu jij

Zet het moment op volgorde: wat ging eraan vooraf, wat gebeurde er en wat deed jij?
Extra, als je wilt: Welke uitleg voeg je zelf toe?

Mijn moment op volgorde

1 **Eerst**

2 **Wat gebeurde er?**

3 **Wat deed ik?**

Even terugkijken

Wat had je op dat moment nodig?

Wist je dat

Je kunt iemand aardig vinden en toch nee zeggen tegen een verzoek.

Samen helpen

Bekijk eerst de feiten en de volgorde. Onderzoek pas daarna of een andere reactie mogelijk en passend was.

ff Stilstaan

3 • RUIMTE MAKEN

Even landen

Dit ontdek je

Je kunt je aandacht even naar je omgeving brengen. Een lastig gevoel hoeft daardoor niet te verdwijnen.

Zo kan het gaan

3 dingen die ik zie: mijn tas, het raam en een mok
2 geluiden die ik hoor: verkeer en muziek
1 steunpunt dat ik voel: mijn rug tegen de stoel

Nu jij

Probeer de drie stappen. Noteer alleen wat jou opvalt; dit is geen test. Extra, als je wilt: Waar gaat je aandacht naartoe?

Eerst doen: kijk, luister en voel.

1. Kijk naar 3 dingen.

2. Luister naar 2 geluiden.

3. Voel 1 plek die je lichaam steunt.

Dit viel mij op

Even terugkijken

Kon je aandacht even naar je omgeving bewegen?

Wist je dat

Deze oefening hoeft geen ontspanning op te leveren om iets op te merken.

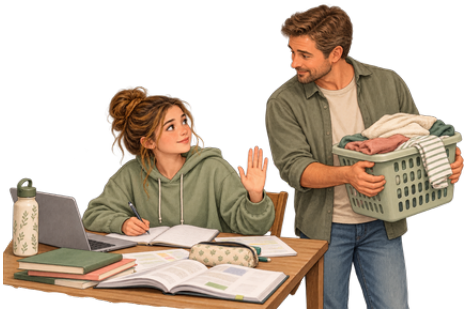
Samen helpen

Geef ruimte en houd de oefening kort. Stop als de jongere zich er onprettiger door voelt. Kies dan bijvoorbeeld lopen of iets drinken.

ff Stilstaan

4 • KIEZEN

Een gedachte opmerken



Dit ontdek je

Een gedachte kan dwingend voelen. Je kunt hem opmerken en daarna zelf kiezen wat je doet.

Zo kan het gaan

Mijn hoofd zegt: Als ik nee zeg, stel ik iedereen teleur.
Woorden die mij helpen: Ik kan zeggen wat voor mij haalbaar is.

Nu jij

Lees je gedachte met ik merk op dat ik denk ervoor. Welke woorden geven jou ruimte om te kiezen? Extra, als je wilt: Welke keuze past bij wat jij belangrijk vindt?

Mijn hoofd zegt

Woorden die mij helpen

Even terugkijken

Welke zin geeft je ruimte om zelf te kiezen?

Wist je dat

Een gedachte opmerken is iets anders dan bewijzen dat hij onwaar is.

Samen helpen

Vraag of de gekozen woorden bij de jongere passen. Laat wegpraten, discussiëren en positieve zinnen opdringen achterwege.

ff Stilstaan

5 • DOEN

Mijn kleine stap

Dit ontdek je

Je kiest een kleine stap waar jij invloed op hebt. Die stap mag passen bij jouw tijd en energie.

Zo kan het gaan

Dit ga ik proberen: Thuis zeggen dat ik eerst een kwartier alleen wil zijn.
Wanneer?: Als ik vanmiddag thuiskom.
Steun of afspraak: Daarna spreek ik af wanneer ik kan helpen.

Nu jij

Kies één handeling, een moment en eventuele steun. Het kan over school, thuis, vrienden, sport of je bijbaan gaan. Extra, als je wilt: Wat maakt jouw stap lastig?

1 **Dit ga ik proberen**

2 **Wanneer?**

3 **Steun of afspraak**

Even terugkijken

Ligt de stap binnen jouw invloed?

Wist je dat

Een grens gaat over wat jij doet of aangeeft. Je bepaalt niet hoe een ander reageert.

Samen helpen

Help zo nodig de stap kleiner te maken. Vraag toestemming voordat je contact opneemt met school of een ander, behalve als direct handelen voor veiligheid nodig is.

6 • TERUGKIJKEN

Even terugkijken

Dit ontdek je

Je kijkt wat je poging opleverde. Ook wat niet werkte helpt om je volgende keuze aan te passen.

Zo kan het gaan

Dit werkte voor mij: Zeggen dat ik eerst even alleen wilde zijn.
Dit werkte minder: Weglopen zonder iets te zeggen.
Dit herhaal of verander ik: Ik zeg kort wanneer ik weer aanspreekbaar ben.

Nu jij

Vergelijk wat wel en niet werkte. Kies één ding dat je herhaalt of verandert. Extra, als je wilt: Wat wil je over een week nog weten?

Dit werkte voor mij

Dit werkte minder

Dit herhaal of verander ik

Even terugkijken

Wat wil je de volgende keer aanpassen?

Wist je dat

Een haalbaar plan mag veranderen als je situatie of energie verandert.

Samen helpen

Vraag wat de jongere zelf wil meenemen. Geef geen oordeel over de snelheid van verandering en maak geen resultaatvoorwaarde.

ff Stilstaan

KIJKEN WAT BIJ JOU PAST

Een klein experiment

Twee reacties op een lastige keuze

Kies iets kleins: een verzoek van een vriend, extra werk bij je bijbaan of een afspraak thuis. Bedenk twee mogelijke reacties. Je hoeft geen onveilige situatie uit te proberen.

Een herkenbare keuze

Je wordt gevraagd een extra dienst te werken, maar je had een vrije middag gepland. Reactie A: direct ja zeggen. Reactie B: eerst je planning bekijken en later antwoorden. Welke past nu bij jou?

Reactie A

Reactie B

Wat kies jij, en waarom past dat nu?

Even terugkijken

Wat wil jij zelf bepalen in deze situatie?

Wist je dat

Er kunnen meerdere passende reacties zijn. Je keuze mag per moment verschillen.

Samen helpen

Vraag welke afweging de jongere zelf maakt. Neem het gesprek niet over en maak de keuze niet tot een test.

ff Stilstaan

EÉN BLAD OM TE BEWAREN

Mijn persoonlijk plan

Voorbeeldinvulling

Mijn signaal: gespannen schouders na een drukke dag.
Wat ik nodig heb: even alleen zijn.
Wat ik kan doen: vertellen wanneer ik weer kan helpen.
Wie ik kan vragen: iemand thuis.

Mijn eerste signaal

Wat ik nodig heb

Wat ik dan kan doen

Wie ik kan vragen

Even terugkijken

Past je plan bij wat je nu nodig hebt?

Wist je dat

Een plan mag veranderen als de situatie anders wordt.

Samen helpen

Help het signaal, de behoefte en de stap op elkaar aan te sluiten. Vraag wat iemand werkelijk zelf wil proberen.

ff Stilstaan

EÉN HANDELING OM MEE TE NEMEN

Mijn herinneringskaart

Zo gebruik je de kaart

Schrijf één kleine handeling op die je wilt onthouden. Print de pagina als je de kaart wilt uitknippen. De uitgebreide oefeningen staan op pagina 3 tot en met 8.

Voorbeeld

Ik zet mijn voeten op de vloer en voel waar ze steun krijgen.

Mijn kleine herinnering

Even terugkijken

Past de handeling nog bij jou?

Wist je dat

Eén korte handeling is makkelijker op een kaart te onthouden dan een heel plan.

Samen helpen

Laat iemand zelf één handeling kiezen. Gebruik een nieuwe kaart als de behoefte verandert.

EEN DUIDELIJKE HULPROUTE

Als je hulp nodig hebt

Als het vaak lastig is

Vertel het aan een volwassene die je vertrouwt, zoals een ouder, leerkracht of familielid. Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

Je kunt zo beginnen

“Ik zit ergens mee. Wil je even luisteren en me helpen bedenken wat ik nodig heb?” Je mag ook deze pagina laten zien.

Als iemand niet luistert

Probeer een andere volwassene die je vertrouwt. Vertel duidelijk wat er gebeurt en wat je nodig hebt. Krijg je geen passende steun, vraag samen hulp aan de huisarts of het jeugdteam.

Bij onveiligheid

Voel je je onveilig? Ga naar een veilige plek en vertel het direct aan een betrouwbare volwassene. Bij direct gevaar: bel 112 of laat iemand bellen.

Voor degene die helpt

Neem de melding serieus. Luister, stel veiligheid voorop en bespreek welke passende hulp nodig is. Beloof geen geheimhouding wanneer bescherming nodig is.

Deze route hoort bij het werkboek en blijft los van het commerciële aanbod.

KORTE GEBRUIKSGIDS

Samen gebruiken

1. Kies een passend moment

Kies zelf één blad en een moment dat bij je past. Je mag overslaan en hoeft niets te delen om mee te doen.

2. Gebruik het voorbeeld als steun

Gebruik het voorbeeld om de vraag te begrijpen. Schrijf wat jij ervaart; het voorbeeld vertelt niet hoe jij hoort te reageren.

3. Houd ruimte voor eigen antwoorden

Bepaal met wie je iets bespreekt. Je mag zeggen: luister even, zonder advies. Bij onveiligheid is hulp belangrijker dan geheimhouden.

4. Kies je startpunt

Bekijk op pagina 3 je signalen en op pagina 4 het verschil tussen feit en uitleg. Kies op pagina 7 een stap binnen jouw invloed.

5. Neem mee wat bruikbaar is

Vergelijk twee reacties op pagina 9. Zet je eigen keuze op pagina 10 en 11. Verander je plan als je tijd, energie of situatie verandert.

6. Herken de grens van zelf oefenen

Blijf niet alleen rondlopen met klachten of onveiligheid. Op pagina 12 staat hoe je steun vraagt, ook als je weinig woorden hebt.

JOUW VOLGENDE STAP • ALS JE VERDER WILT

Welk thema past bij jou?

Je hebt één korte route geprobeerd. Kies een volledig thema om uitgebreider met jouw onderwerp te oefenen. Herken je één van deze situaties?

Veel gevoelens, maar weinig woorden?

Ontdek gevoelswoorden, lichaamssignalen en manieren om te vertellen wat er speelt.

Ontdek ff Voelen

Spanning of drukte na een volle dag?

Oefen verder met rustmomenten en ontdek wat bij jouw spanning past.

Ontdek ff Rust

Beginnen of een routine volhouden is lastig?

Onderzoek dagelijkse stappen en oefen met een begin dat haalbaar is.

Ontdek ff Doen

Je aandacht schiet alle kanten op?

Verken afleiding en oefen met aandacht voor één taak tegelijk.

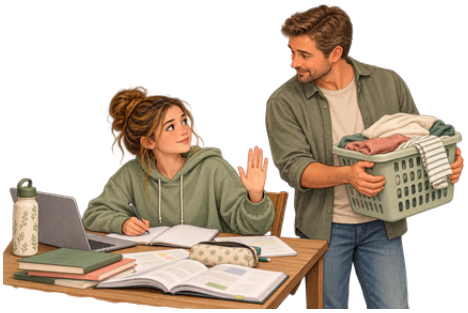
Ontdek ff Focus

Je hoeft niet alles tegelijk te kiezen. Bekijk op de productpagina welke materialen bij het thema horen. Op pagina 17 zie je alvast een echte inkijk.

ff Stilstaan

BONUS • OOK ALS LOS BLAD

Mijn sterke momenten



Dit ontdek je

Je onderzoekt een moment waarop je een passende keuze maakte, ook als dat spannend of onwennig was.

Zo kan het gaan

Kernwoord: grens.
Mijn moment: ik werd gevraagd extra mee te helpen.
Mijn keuze: ik zei dat ik eerst mijn huiswerk wilde afronden.
Dit neem ik mee: ik kan vriendelijk mijn grens aangeven.

Nu jij

Beschrijf het moment, jouw keuze en wat je wilt meenemen. Zet één kernwoord in de tas.

Mijn kernwoord

Mijn moment

Mijn keuze

Dit neem ik mee

Even terugkijken

Welke keuze paste bij wat jij belangrijk vond?

Wist je dat

Een sterke keuze hoeft niet makkelijk te voelen of door iedereen gewaardeerd te worden.

Samen helpen

Laat de jongere zelf bepalen wat een passend moment is. Benoem gedrag concreet, zonder iemand sterk of zwak te noemen.

GOED OM TE WETEN

Achtergrond & gebruik

Over deze kennismaking

De oefeningen zijn bedoeld voor kennismaking en zelfreflectie. Ze stellen geen diagnose, vervangen geen persoonlijke zorg en bieden geen garantie op vermindering van klachten. Bij aanhoudende klachten of onveiligheid: zie de hulproute op pagina 12.

Persoonlijke begeleiding

Wil je onderzoeken welke begeleiding bij je past? Het aanbod van de praktijk staat op www.ff-stilstaan.nl. De webshop en de praktijk hebben ieder een eigen aanbod.

Achtergrond en verder lezen

De oefeningen en fictieve voorbeeldinvullingen zijn redactioneel gemaakt voor ff Stilstaan. De algemene uitleg over emoties en steun sluit aan bij het Nederlands Jeugdinstituut; uitleg over hulp bij aanhoudende stress bij Thuisarts. Deze bronnen bewijzen niet de werking van dit werkboek.

NJi • Kinderen helpen bij lastige situaties en emoties
Thuisarts • Beter omgaan met stress

Gratis voor één huishouden

Je mag dit kennismakingsmateriaal thuis gebruiken en printen. Niet doorverkopen of als eigen werk aanbieden. Verwijs anderen voor hun eigen exemplaar naar de webshop. Voor professioneel hergebruik: vraag naar de passende gebruiksafspraken.

Kennismakingseditie • oktober 2026
© Praktijk ff Stilstaan
Dit is een gratis selectie, geen volledig themapakket.

EEN ECHTE INKIJK IN EEN VOLLEDIG THEMA

Wil je verder ontdekken?

Hier zie je de kaft en een echte binnenpagina uit ff Voelen voor 12-17 jaar. Dit is een voorbeeld uit het volledige thema; die pagina’s horen niet bij het gratis downloadpakket.

Kaft van ff Voelen

Een eigen gevoelswoordenboom

Van kennismaken naar verder oefenen

In het volledige werkboek ontdek je meer gevoelswoorden, onderzoek je signalen in je lichaam en oefen je met situaties uit je dagelijks leven. De gevoelswoordenboom is één van de opdrachten.

Bekijk ff Voelen voor 12-17 jaar

Liever een ander onderwerp? Ga naar de keuzehulp op pagina 14.