ff Stilstaan

GRATIS

ff Gratis Kennismaken

♡

Werkboek • Volwassenen

Sta even stil en kies wat nu haalbaar is.

Vijf minuten? Probeer één oefening.

Lezen • oefenen • invullen • terugkijken

GEBRUIK & KLIKBARE INHOUD

Begin rustig

Vijf minuten? Begin hier.

Begin klein: probeer Even landen op pagina 5. Kijk wat je opmerkt en kies daarna of je verder wilt. Eén blad is genoeg; je hoeft het boekje niet af te maken. 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

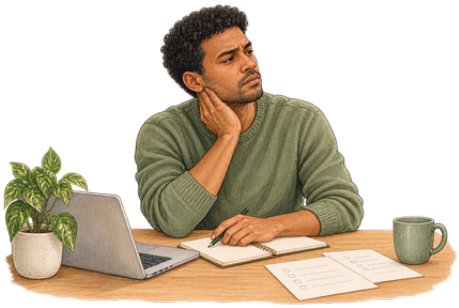
Hoe is het nu met mij? 3
Wat gebeurde er? 4
Even landen 5
Een gedachte opmerken 6
Mijn kleine stap 7
Even terugkijken 8
Een klein experiment 9
Mijn persoonlijk plan 10
Mijn herinneringskaart 11
Als je hulp nodig hebt 12
Je eigen werkroute 13
Kies jouw volgende onderwerp 14
Wat mij al ondersteunt • bonus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

Dit wil ik ontdekken:

ff Stilstaan

1 • OPMERKEN

Hoe is het nu met mij?



Waar je bij stilstaat

Je merkt je gevoel, lichamelijke signalen en gedachten apart op. Zo wordt duidelijker wat er bij je speelt.

Voorbeeldinvulling

Ik voel me: onrustig en gejaagd
In mijn lichaam merk ik: gespannen kaken en opgetrokken schouders
Mijn gedachte is: Ik moet vandaag alles afkrijgen.

Zelf onderzoeken

Kies een moment uit je dagelijks leven: thuis, op het werk, met anderen of tijdens een zorgtaak. Je mag ook schetsen of dit hardop onderzoeken.

Mijn moment: drie soorten signalen

Ik voel me

In mijn lichaam merk ik

Mijn gedachte is

Terugblik

Welk signaal kun je een volgende keer eerder opmerken?

Ter verdieping

Je kunt spanning opmerken zonder direct te weten wat de oorzaak is.

Steun als je wilt

Wil je dit bespreken? Vraag iemand te luisteren naar één concreet moment, zonder meteen oplossingen te geven.

ff Stilstaan

2 • BEGRIJPEN

Wat gebeurde er?

Waar je bij stilstaat

Je bekijkt wat voorafging, wat er gebeurde en wat je deed. Dat helpt om je reactie te begrijpen.

Voorbeeldinvulling

Vlak ervoor: Ik kwam moe thuis.
Wat gebeurde er?: Er lag was en iemand vroeg hulp met een formulier.
Mijn reactie: Ik begon aan alles tegelijk.

Zelf onderzoeken

Beschrijf één moment in volgorde. Houd wat je zag of hoorde apart van wat je erbij dacht. Je mag ook schetsen of dit hardop onderzoeken.

Mijn moment op volgorde

1 **Vlak ervoor**

2 **Wat gebeurde er?**

3 **Mijn reactie**

Terugblik

Wat speelde er naast deze laatste gebeurtenis?

Ter verdieping

Een reactie kan samenhangen met meer dan de laatste gebeurtenis, zoals weinig herstel of eerdere spanning.

Steun als je wilt

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

Waar je bij stilstaat

Je richt je aandacht kort op je omgeving. Laat je adem vanzelf gaan.

Voorbeeldinvulling

3 dingen die ik zie: een map, plant en deur
2 geluiden die ik hoor: stemmen en verkeer
1 steunpunt dat ik voel: de leuning tegen mijn rug

Zelf onderzoeken

Probeer de drie stappen. Noteer wat je opvalt, zonder een bepaald resultaat te zoeken. Je mag ook schetsen of dit hardop onderzoeken.

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

Terugblik

Wat merkte je op, zonder het als goed of fout te beoordelen?

Ter verdieping

Aandacht oefenen kan ook met open ogen. Ontspanning is geen voorwaarde.

Steun als je wilt

Wordt de oefening onprettig, stop dan. Kies een andere activiteit en bespreek terugkerende klachten zo nodig met je behandelaar.

ff Stilstaan

4 • KIEZEN

Een gedachte opmerken

Waar je bij stilstaat

Je kunt een dwingende gedachte opmerken zonder hem te hoeven volgen. Er blijft ruimte voor een eigen keuze.

Voorbeeldinvulling

Mijn dwingende gedachte: Ik moet voor iedereen klaarstaan.
Een bruikbare zin: Ik mag eerst kijken welke hulp ik kan bieden.

Zelf onderzoeken

Lees de gedachte met ik merk op dat ik denk ervoor. Kies woorden die eerlijk en bruikbaar voelen. Je mag ook schetsen of dit hardop onderzoeken.

Mijn dwingende gedachte

Een bruikbare zin

Terugblik

Welke zin helpt bij een passende keuze?

Ter verdieping

Deze oefening gaat om je verhouding tot een gedachte; het is geen test of je positief genoeg denkt.

Steun als je wilt

Kies woorden die je zelf zou gebruiken. Een nuchtere zin kan passender zijn dan een geruststellende uitspraak die niet geloofwaardig voelt.

ff Stilstaan

5 • DOEN

Mijn kleine stap

Waar je bij stilstaat

Je kiest een haalbare handeling en een moment. Steun kan helpen, maar hoeft niet.

Voorbeeldinvulling

Mijn kleine handeling: Een afspraak inkorten in plaats van mijn pauze schrappen.
Wanneer?: Bij het afspreken voor dit weekend.
Steun of afspraak: Vooraf vertellen hoelang ik kan blijven.

Zelf onderzoeken

Kies iets concreets voor thuis, een afspraak, je werk of vrije tijd. Wat past bij je huidige tijd en energie? Je mag ook schetsen of dit hardop onderzoeken.

1 **Mijn kleine handeling**

2 **Wanneer?**

3 **Steun of afspraak**

Terugblik

Past deze stap bij je huidige tijd en energie?

Ter verdieping

Haalbaar is afhankelijk van omstandigheden. Een stap kleiner maken is ook afstemmen.

Steun als je wilt

Als steun helpt, vraag iets specifieks: tien minuten meedenken, samen starten of een praktische afspraak maken.

ff Stilstaan

6 • TERUGKIJKEN

Even terugkijken

Waar je bij stilstaat

Je verzamelt informatie over wat wel en niet paste. Je hoeft je poging geen cijfer te geven.

Voorbeeldinvulling

Dit hielp: Vooraf een eindtijd afspreken.
Dit paste niet: Toch langer blijven terwijl ik moe was.
Dit pas ik aan: Ik vertrek op de afgesproken tijd.

Zelf onderzoeken

Vergelijk wat hielp en wat niet paste. Wat wil je behouden of anders proberen? Je mag ook schetsen of dit hardop onderzoeken.

Dit hielp

Dit paste niet

Dit pas ik aan

Terugblik

Welke aanpassing maakt je volgende stap haalbaarder?

Ter verdieping

Een oefening kan inzicht geven zonder dat klachten direct verminderen.

Steun als je wilt

Blijven klachten je dagelijks functioneren beperken? Bespreek dit met je huisarts of een passende hulpverlener.

ff Stilstaan

KIJKEN WAT BIJ JOU PAST

Een klein experiment

Maak ruimte in een gewone dag

Kies een dag met bijvoorbeeld huishoudelijke taken, werk, zorg voor iemand of een sociale afspraak. Verdeel wat er speelt: wat blijft, wat kan kleiner en wat kan wachten of met hulp?

Een voorbeeld thuis

Je wilt je tas inpakken voor een afspraak, opruimen en de was doen. Blijft: de tas inpakken. Kleiner: alleen de keuken opruimen. Wachten of hulp: de was later of samen doen.

Dit blijft

Dit kan kleiner

Dit kan wachten of met hulp

Wat merk je als je naar deze verdeling kijkt?

Terugblik

Welke keuze geeft je vandaag passende ruimte?

Ter verdieping

Ruimte maken kan ook betekenen dat iets niet vandaag gebeurt.

Steun als je wilt

Bespreek een concrete verdeling als dat helpt. Wat nodig en haalbaar is, verschilt per dag; het schema is geen verplichting.

EÉN BLAD OM TE BEWAREN

Mijn persoonlijk plan

Voorbeeldinvulling

Mijn eerste signaal: ik ga gehaast van taak naar taak.
Wat ik nodig heb: een haalbare verdeling thuis.
Wat ik kan doen: afspreken wat vandaag kan wachten.
Wie ik kan vragen: een huisgenoot of iemand die mij helpt.

Mijn eerste signaal

Wat ik nodig heb

Wat ik dan kan doen

Wie ik kan vragen

Terugblik

Past je plan bij wat je nu nodig hebt?

Ter verdieping

Een plan mag veranderen als de situatie anders wordt.

Steun als je wilt

Kijk of je signaal, behoefte en stap op elkaar aansluiten. Kies zelf wat je wilt proberen.

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

Terugblik

Past de handeling nog bij jou?

Ter verdieping

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

Steun als je wilt

Kies zelf één handeling. Maak een nieuwe kaart als je behoefte verandert.

EEN DUIDELIJKE HULPROUTE

Als je hulp nodig hebt

Als het vaak lastig is

Blijven spanning, angst, somberheid of slaapproblemen aanhouden of beperken ze je dagelijks leven? Bespreek dit met je huisarts of een passende hulpverlener.

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

Vraag opnieuw om een concreet gesprek of kies iemand anders die je kan steunen. Je hoeft niet alle antwoorden te hebben om hulp te vragen.

Bij onveiligheid

Zoek direct hulp bij onveiligheid. Ga naar een veilige plek. Bij direct gevaar: bel 112 of laat iemand bellen.

Over dit werkboek

De oefeningen zijn bedoeld voor kennismaking en zelfreflectie. Ze zijn geen diagnose, behandeling of garantie op vermindering van klachten.

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

KORTE GEBRUIKSGIDS

Je eigen werkroute

1. Kies een passend moment

Kies één concreet moment en één blad. Een paar minuten is genoeg. Pas de duur aan je energie en omstandigheden aan.

2. Gebruik het voorbeeld als steun

Gebruik de voorbeeldinvulling om de vraag te begrijpen. Jouw situatie en woorden mogen volledig anders zijn.

3. Houd ruimte voor eigen antwoorden

Noteer alleen wat je wilt onderzoeken. Je hoeft niets te bewijzen. Bewaar persoonlijke antwoorden op een plek die voor jou veilig is.

4. Kies je startpunt

Begin bij signalen op pagina 3, de gebeurtenis op pagina 4 of een gedachte op pagina 6. Kies daarna een haalbare stap op pagina 7.

5. Neem mee wat bruikbaar is

Bekijk je dagelijkse verdeling op pagina 9. Neem één inzicht mee naar het plan op pagina 10 en de kaart op pagina 11. Stel bij op basis van je ervaring.

6. Herken de grens van zelf oefenen

Gebruik de hulproute op pagina 12 bij aanhoudende klachten of onveiligheid. Stel passende zorg niet uit om eerst oefeningen af te ronden.

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?

Blijf je in de aan-stand?

Oefen verder met stresssignalen, grenzen en passende ruimte voor herstel.

Ontdek ff Minder Stress

Wil je je adem beter leren kennen?

Verken je ademhaling en kies oefeningen die bij je passen, zonder iets te forceren.

Ontdek ff Adem

Zit angst je geregeld in de weg?

Onderzoek angstige gedachten en reacties en oefen met haalbare stappen.

Ontdek ff Geen Angst

Wil je stilstaan bij je nachtrust?

Onderzoek je avond, slaapgewoonten en wat jij wilt uitproberen.

Ontdek ff Slapen

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

Wat mij al ondersteunt

Waar je bij stilstaat

Je onderzoekt een alledaags moment dat iets beter bij je paste. Zo maak je zichtbaar wat bruikbaar kan zijn.

Volledig voorbeeld

Kernwoord: overzicht.
Mijn moment: ik sloot mijn werk op tijd af.
Wat bijdroeg: ik noteerde één taak voor morgen.
Dit behoud ik: voor afronden vastleggen waar ik later verderga.

Zelf onderzoeken

Noteer het moment, wat eraan bijdroeg en wat je wilt behouden. Kies één kernwoord voor de tas.

Mijn kernwoord

Mijn moment

Wat bijdroeg

Dit behoud ik

Terugblik

Wat lag binnen je invloed, en wat hielp daarnaast?

Ter verdieping

Een bruikbaar moment kan klein zijn. Je hoeft moeilijke ervaringen niet positief te maken.

Steun als je wilt

Onderzoek zowel je eigen handeling als de omstandigheden. Maak er geen bewijs van dat je alles zelf moet kunnen oplossen.

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 Minder Stress voor Volwassenen. Dit is een voorbeeld uit het volledige thema; die pagina’s horen niet bij het gratis downloadpakket.

Kaft van ff Minder Stress

Mijn signalenkaart

Van kennismaken naar verder oefenen

In het volledige werkboek onderzoek je je stresspatroon uitgebreider. Je werkt onder meer aan een eigen signalenkaart, met uitleg, voorbeelden en vervolgstappen.

Bekijk ff Minder Stress voor Volwassenen

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