

8 thema-/beginpraatjes

(zie ook mijn boek 'Onbeperkt ontspannen voor jongeren', 3.1.6.9 op pagina 142)

De tekstredactie is gedaan door Madeleine Klis, uitgever/redacteur bij Uitgeverij De Toorts BV

Je begint iedere les met een kort introductiepraatje van circa 5 minuten. Dit praatje dient om jongeren inzicht te geven in hun eigen situatie. Het staat in principe los van de oefeningen die in de rest van de les volgen. Iedere les komt er een ander onderwerp aan de orde. Bijvoorbeeld: Wat doet stress met je? Wanneer roep je spanning op en wanneer ontspan je?

Hieronder vind je 8 thema's. Deze deel je op A4-prints aan je leerlingen uit, en je bespreekt ze na lezing door je leerlingen ook met hen: 'Herken je dit? Wat vind je in eerste instantie zélf van dit thema, wat zegt het je?' Enzovoorts.

1) **Wat is stress?**

Stress wordt pas negatief als je zó onder druk staat dat je er niet mee om kunt gaan. Door stress kunnen we ons lichamelijk en geestelijk slechter gaan voelen, waardoor we in een vicieuze cirkel terechtkomen. Als het te erg wordt, kan het ons functioneren in de weg gaan staan en angstgevoelens veroorzaken. Ook kan stress je het gevoel geven dat je het leven niet meer aankunt. Jongeren voelen zich vaak gestrest, soms zelfs meer dan volwassenen. Hoewel het ook een leuke tijd kan zijn (feestjes, sporten, afspraakjes), is het leven niet altijd even gemakkelijk. School, examens, vriendjes, vriendinnetjes, ouders, parttime baantjes, geldzorgen.

Stress ontstaat door negatieve energie, zoals boosheid, frustratie, alles afkammen, pesten.

Positieve energie is: echt blij zijn, lachen, vrolijk zijn, geluk ervaren.

Lichamelijke kenmerken

Als je gestrest bent, produceert je lichaam meer adrenaline. Dit is op zichzelf niet slecht: je hebt adrenaline nodig om te kunnen omgaan met bedreigende situaties (zoals wegrennen voor gevaar). Dit staat bekend als de 'vrees-, vecht- of vlucht'-reactie. Onder invloed van adrenaline gaat je hart sneller slaan, je spieren spannen zich en je bloeddruk gaat omhoog. Je haalt sneller adem en begint te zweten - je kunt zelfs misselijk worden. De adrenalinestoot bereidt je voor op een plotselinge noodsituatie. Het effect kan zich ook voordoen als we ons nerveus voelen, bijvoorbeeld wanneer we voor een belangrijk examen zitten of als we een eerste afspraakje hebben.

Chronische stress

Chronische stress is minder intens, maar houdt langer aan. Het is vaak een reactie op langdurige problemen. Aan sommige oorzaken kun je niets doen, zoals: ouders die ruzie maken of scheiden, het begin van een universitaire studie, te veel of te moeilijk werk, ernstige ziekte, verhuizen, liefdesverdriet, tijdsdruk.

De verschijnselen van chronische stress zijn:

- psychische spanningsklachten, zoals piekeren, gespannenheid, prikkelbaarheid, slaapproblemen, en neerslachtigheid;
- lichamelijke en geestelijke uitputting, zoals moeheid, lusteloosheid, moeite met denken en concentreren, geen puf meer hebben om iets te ondernemen en nergens meer zin in hebben;
- het gevoel het niet meer aan te kunnen;
- lichamelijke spanningsklachten, zoals duizeligheid, pijn op de borst of hartkloppingen;
- een maag die van streek is, met soms als gevolg diarree of slechte spijsvertering;
- hoofdpijn;
- rugpijn;
- slapeloosheid;
- te veel/te weinig eten;
- een vijandig, boos of prikkelbaar gevoel;
- een angstig gevoel;
- een kort lontje hebben;
- het ontlopen van andere mensen;
- het uitstellen van taken of het vermijden van een te grote betrokkenheid bij een bepaalde taak;
- een gevoel van frustratie over dingen die je normaal gesproken maar een klein beetje hinderen;
- vreetbuien of anorexia;

- erg moe zijn;
- zich lichamelijk en geestelijk gesloopt voelen.

2) Het verschil tussen ontspannen en uitrusten

Men zegt vaak te gemakkelijk: 'Ik ga even ontspannen', terwijl dit in feite alleen uitrusten is. Wat is hier tussen het verschil?

Je gaat bijvoorbeeld even op de bank liggen. Wat gebeurt er?

Bij uitrusten - het woord zegt het al: *uit-rusten* - is je lichaam uitwendig rustig, maar spieren en/of gedachten kunnen wel gespannen zijn.

Bij ontspannen - het woord zegt het al: *ont-spannen* - zijn je spieren en je gedachten ontspannen. Dat wil zeggen: de spanning is eraf.

Bij uitrusten kun je in slaap vallen.

Bij ontspannen val je niet in slaap; je komt dan in een sfeer van: 'Je hoort, maar je hoort ook niet.' Je hoort geluiden, maar je bent je er niet echt van bewust.

Bij uitrusten kun je aan meer dan een onderwerp denken; verschillende gedachten komen bij je op. Bij ontspannen denk je niet. Maar na een tijdje denk je opeens: 'Hé, is het al zo laat?' Er was even geen tijd in je ervaring aanwezig.

Na uitrusten ben je soms nog vermoeider dan dat je vooraf was.

Na ontspannen voel je je 'gevuuld' met nieuwe energie, met kracht.

Samengevat: wanneer je in het vervolg op de bank gaat liggen om uit te rusten, is het zinvol een van de 'inslaapoefeningen' (die in deel 2.2.7 worden beschreven) te doen. Ze kunnen bevorderen dat je *echt* weer uitgerust van de bank afkomt.

Wanneer roep je spanning op en wanneer ontspan je?

<i>Spanning</i>	<i>Ontspanning</i>
Tijdsdruk	Tijd die niet is ingedeeld
Drammerigheid	Heldere passiviteit
Een vernauwde blik	Een wijde blik
Een al te grote betrokkenheid bij de uiterlijke wereld	Bij jezelf blijven
Luidruchtige omgeving	Stille omgeving
Tobben	Positief denken
Negatieve gevoelens die je dwars zitten (angst, jaloezie)	Neutraal humeur (geen zware ernst)
Oppervlakkig ademen	Langzaam en ontspannen ademhaling
Gespannen spieren	Ontspannen spieren
Gevangen gevoel	Vrij-zijn
Drugs- of alcoholgebruik	Vrij-zijn van iets te moeten scoren

Let eens op jezelf, en verander je leven. Als het vol met negatieve spanning is, verander het dan radicaal naar ontspannend leven.

Voordelen van ontspanning

De voordelen zijn overduidelijk op alle niveaus.

Door lichamelijk ontspannen-zijn: voorkom je blessures; wordt je concentratie bevorderd; ervaar je rust te midden van onrust; weet je wie je zonder spanningen werkelijk bent; waardeer je jezelf op een realistische manier; ga je helderder, vrijer, blijer en ruimer door het leven; word je je bewuster van je lichaam, zodat spanning tijdig kan worden opgemerkt; voorkom je stress: dat wil niet zeggen dat je mogelijk langskomende problemen ontloopt, maar dat je er met een geheel ontspannen wijze mee

omgaat; kunnen klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, hyperventilatie, examenvrees, piekeren, voortdurend gespannen leven, enzovoorts verdwijnen.

Door de ontspanningslessen te volgen kun je zelf ervaren hoe het is om bij jezelf te zijn en te blijven. Dán blijft de grote ruimte waarin je ontspannen kunt blijven aanwezig, terwijl het leven met al zijn facetten gewoon doorgaat. Maar je moet het zélf willen. En je moet het zélf doen.

3) Respect

'Wanneer mensen respect voor elkaar zouden hebben, zouden er veel minder frustraties en dus spanningen zijn. En geen oorlog, denk je misschien meteen. Maar beseft dat zelfs een ruzie met je klasgenoot of je buurman in feite een oorlog in het klein is: allebei raken jullie gefrustreerd en gespannen.'

Vraag dit nu aan de klas: 'Wanneer is er *respect*?'

Voeg alle antwoorden bijvoorbeeld zo samen:

- 'In de band met je innerlijke Zelf: je mag er helemaal zijn zoals je bent: je wordt helemaal geaccepteerd: je hebt respect voor jezelf.'
- 'In de band met anderen in je directe omgeving. Kleineer je anderen via je gedrag? Dat komt vaak door een minderwaardigheidsgevoel van iemand die even meer dan een ander zou willen zijn, maar zulk gedrag getuigt niet van respect voor de ander.'
- 'Bij de band met materialen en voorwerpen: deze band hoort ook in jouw sfeer van respect thuis. Als je alles kapot zou maken, zou je eens zien wat een zootje het zou worden. Wat zou er allemaal misgaan?' (Leerlingen laten antwoorden).
- 'Er zijn nog meer situaties waarin respect een rol speelt: bijvoorbeeld de band met de groep of de groepen waarvan je deel uitmaakt: jullie hebben dezelfde bron, maar geven er vaak verschillend uiting aan. Net als een rozenstruik vol met rozen: iedereen is een roos, maar elke roos heeft net een andere vorm. Wat je met elkaar gemeen hebt is alleen al dat jullie allemaal lucht inademen om te kunnen overleven.'
- 'En dan is er ook de band met het milieu, de natuur, en het levensgevoel. "Verbeter de wereld en begin bij jezelf" is een uitspraak die verwijst naar de band die ook jij met de wereld om je heen hebt. Kijk ook maar eens naar hoe mensen momenteel hard bezig zijn om hun fouten (bijvoorbeeld in verband met het milieu: de klimaatbeheersing) te verbeteren.'

4) De bron

Wat kun je voor woorden zeggen als we het over de bron in jezelf hebben?

(Laat de leerlingen deze vraag eerst zelf beantwoorden. Praat er met elkaar over.)

Een paar woorden zijn: leven – liefde – eenheid – gelijkheid – vrijheid – leeg-zijn.

Die bron ben je dus zelf, en die zijn we allemaal, dit hebben we gemeenschappelijk. Er is dus geen scheiding tussen jouw bron en die van alle anderen, ook die van degene met wie je bijvoorbeeld ruzie hebt. Het is de bron van de tijd voordat er een ikje ontstond dat 'van alles wel iets of van alles niets vindt'.

Dus wanneer je iemand pest of krenkt, weet dan dat die ander in wezen hetzelfde is als jij.

Je kunt, als je iemand tegenkomt, eens kijken naar de bron. Niet naar alle verschillen tussen jezelf en die ander. Die zijn allemaal uiterlijk. Maar kijk eens naar de ander zonder een etiket op hem te plakken. Helemaal blanco.

Als je normaal gesproken naar iemand kijkt, en je kijkt naar de verschillen tussen jou en hem, dan plak je al direct al een etiket op zo iemand. Je weet alles van hem en misschien heb je een nare herinnering aan hem. Dat kleurt direct je reactie naar hem, en omgekeerd de reactie van hem naar jou. Probeer eens een dag lang mensen te ontmoeten of te bekijken zonder direct etiketten te plakken, dan zul je eens zien hoe ontspannend dat voor je is, maar ook hoe die ontspanning zijn uitwerking kan hebben op de mensen om je heen.

5) Ademhaling

Ademhaling is heel belangrijk. Het is het eerste wat er is als je geboren wordt. Ademhaling staat ook wel voor 'leven'. Je kunt geen 5 minuten zonder. Je kunt weken zonder voedsel, dagen zonder drinken, maar je kunt slechts enkele minuten zonder ademhaling.

Je hebt een inademing, een uitademing, en er is een pauze. De inademing is de actieve; je *haalt* adem. De uitademing is de passieve, je laat je adem als vanzelf los. De pauze daartussen (die veel mensen niet nemen, ze ademen meteen weer snel in) is erg belangrijk. Daarin komt je zenuwstelsel pas echt tot rust. Daarom is het belangrijk om erop te letten dat je die pauze ook neemt, zeker als je wilt ontspannen. Op pagina 34 en 35 van het boek staat meer over de ontspannende ademhaling.

Antistresstechnieken hebben veel met je ademhaling te maken:

Als je je gestrest voelt, probeer je soms te veel te doen en/of wil je alles perfect doen. Naast een goede ademhaling is ook relativeren een belangrijk onderdeel van het terugdringen van stress, omdat het je dwingt in te zien dat je niet over alles controle hebt, of dat niet alles zo belangrijk is als je dacht. Soms helpt het om er van een afstand tegenaan te kijken.

Stress kunnen we niet zomaar uitschakelen. Wat kun je verder ondernemen om stress te bestrijden?

- Ontspanningsoefeningen: je hartslag zal vanzelf langzamer worden, je ademhaling zal rustig worden en spierspanningen zullen verdwijnen - zoals pijn in je nek, rug of hoofd. Dit 'vertaalt' zich naar je mentale activiteit: ook daar wordt het rustiger, want je gedachten worden kalmer. Daardoor word je ook lichamelijk weer meer ontspannen - het is in dit geval een positieve vicieuze cirkel.
 - Ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken: langzaam en diep ademen zorgt ervoor dat je rustiger voelt (kijk maar eens naar rugbyspelers of golfers die zich voorbereiden op een belangrijke trap of slag).
 - Doe, wanneer je ontspannen wilt zijn, altijd een buikademhaling. Die leer je hier tijdens de les.
 - Inzicht krijgen in wie je werkelijk bent: jezelf zijn zonder spanningen.
 - Inzicht krijgen in wat gedachten zijn en hoe ze werken. In je gedachten zélf zit geen spanning, maar ze kunnen wel spanning stimuleren.
 - Hobby's: doe samen met vrienden of klasgenoten iets dat je leuk vindt, zoals sporten, spelletjes doen, toneelspelen of muziek maken. Dat richt je aandacht op positieve dingen en zo ontspan je.
 - Sporten: kies een sport die je leuk vindt. Hierdoor leer je je beter te concentreren en je ontspant als je iets leuk vindt. Dus de stress vermindert. Hobby's en sporten maken ook je ademhaling ontspannen.
 - Maar alleen sporten of hobby's hebben is niet genoeg. Daarna kan het net zo zijn als na een vakantie of een fietstochtje: je hebt je daar heerlijk ontspannen, maar zodra je thuiskomt, komt alles, vooral de dagelijkse verplichte dingen, weer hard bij je aan. Er moet dus ook inzicht bij je komen in wanneer er een gespannen situatie is en wanneer er een ontspannen situatie is. Zodat je in een gespannen situatie of in een stresssituatie toch ontspannen helemaal jezelf **kunt** blijven, met behulp van de ontspanningsoefeningen die je in deze les leert.
- Belangrijk is om te weten dat ontspanning niet 'slap zijn' is, zoals slap op de bank hangen.
- Ten slotte: een beetje stress is niet erg, zoals naar een voetbalwedstrijd gaan. Maar realiseer je dat onbeperkte ontspanning onafhankelijk is van of je wel of niet deelneemt aan activiteiten. Die onbeperkte ontspanning zit diep binnenin je; die kun je door middel van de ontspanningsoefeningen altijd oproepen. Die heb je dus altijd bij je.

6) Stresstest en hersenen

De test

Beantwoord de volgende vragen met een 'ja' of een 'nee'. Hoe gespannen of hoe ontspannen ben je? Laat je armen langs je stoel hangen, en tel de ja's op met vingers van je rechterhand en de nee's op de vingers van je linkerhand.

Heb je vaak:

- | | ja of nee |
|-----------------------------|--------------------------|
| - een uitgeput gevoel? | <input type="checkbox"/> |
| - zomaar hartkloppingen? | <input type="checkbox"/> |
| - een zweterig gevoel? | <input type="checkbox"/> |
| - pijn in nek en schouders? | <input type="checkbox"/> |

- hoofdpijn?
- moeite met onthouden?
- dat je zomaar in huilen zou kunnen uitbarsten?
- dat je wakker ligt, of niet in slaap kunt vallen?
- geen rust in jezelf?
- negatieve of zorgelijke gedachten?
- geïrriteerd en opvliegerig gedrag?
- nergens zin in?
- dat je de koelkast plundert?
- een verward gevoel?
- een snelle hoge ademhaling?
- dat je teveel drinkt*/rookt*/blowt*?

* En je de volgende dag op school niet kunt concentreren; het is begonnen om je te ontspannen in een stresssituatie, maar het wordt al snel een gewoonte.

Hoeveel keer had je 'ja' en hoeveel keer 'nee'? Meer 'ja' dan 'nee'?

Let op: je hebt teveel spanningen.

Hersenen

Als je van slag bent, is het vaak moeilijk om helder te denken, bijvoorbeeld bij boosheid of angst. Deze relatie tussen gevoel en denken is in de hersenen terug te vinden.

Weet je dat je hersenen pas rond je 22e volgroeid zijn?

In je hersenen kun je drie onderdelen onderscheiden:

- Het 1e onderdeel heeft te maken met je instincten: honger: eten, dorst: drinken, voortplanting: seksualiteit, vluchten/beweging: vechten, een kort lontje hebben en er meteen boven op slaan.
- Het 2^e onderdeel is de opslagplaats van geheugen en kennis. Alles wat je ooit ervaren hebt, is daar opgeslagen. En je kunt leren van je herinneringen: wat je eens fout hebt gedaan, dat doe je daarna (meestal) niet meer. Ook kun je terugkijken op onderdeel 1. Gevoelens en emoties, zoals: sociale binding, jaloezie, en woede, horen ook bij dit 2^e onderdeel.
- Het 3^e onderdeel heeft te maken met denken, inzicht, creativiteit en de vooruitblik. Je kunt in de toekomst plannen. En je kunt terugkijken op de onderdelen 1 en 2, want hier ben je je bewust van je gedachten en emoties. Hier is het mogelijk om goed gedrag te kiezen. Je kunt plannen maken. Je neemt daarbij de ervaringen van de onderdelen 1 en 2 mee.

De drie hersenonderdelen werken samen. Gaat dat harmonieus, dan leef je ontspannen en gelukkig. Om ze harmonieus te laten samenwerken is ontspanning nodig. Je hartritme wordt dan rustig en dit heeft contact met je hersenen.

Zelf kun je nog eens een stapje terug maken en alle 3 de onderdelen overzien:

1. Je instinctieve gedrag.
2. Hoe je met herinneringen, gevoelens en emoties omgaat.
3. Hoe je toekomstplannen kunt maken. Je kunt ze zelf overzien, je bent er nog los van. Je kunt ervoor kiezen om in negatieve gedachten en emoties mee te gaan. Maar je kunt er ook voor kiezen om helemaal bij je zelf blijven: totaal ontspannen.

(De inzichten omtrent hersenen wijzigen zich razendsnel omdat er veel onderzoek wordt gedaan.)

7) Eenheid met elkaar, en examentips

Over de oefeningen

Je hoeft bij de ontspanningsoefeningen dus niet te denken, maar alleen maar te voelen of je door de oefeningen meer ontspannen wordt. Het heeft geen zin om de bewegingen uit te voeren en er niks bij te voelen. Dat heeft geen effect op de mate van jouw ontspannen zijn.

Het betekent dus eigenlijk, dat je hierbij even niet luistert naar je gedachten.

Oefening **2.2.5.12: Tellen** is een echte concentratieoefening die je kan helpen om dat te leren.
P.S. Let niet op je burens!

Waarin zijn we één met elkaar?

'Waarin zijn we allemaal één met elkaar?'

(Laat de leerlingen deze vraag eerst zelf beantwoorden.)

- We ademen met zijn allen al miljoenen jaren dezelfde lucht in en uit.
- Onze organismen hebben dezelfde onderdelen: een kern, cellen en DNA.
- We weten allemaal wat eten is, slapen, denken, ademhalen, naar de wc gaan, honger, seks, het koud of warm hebben, verveling, pijn, geluk, enzovoorts.
- We hebben allemaal vitaliteit, energie.
- We hebben allemaal belangstelling voor wat er in de maatschappij gebeurt.

Slap op de bank hangen of niks willen is geen natuurlijke levenshouding. (Ouders en leerkrachten hebben de taak om jongeren hierop te wijzen. Dus als je kritiek krijgt, zie het dan niet als iets negatiefs, maar zie het als liefde.)

- Lichamelijke energie kun je zelf voelen: wrijf in je handen en houd ze voor je gezicht.
- Gevoelsmatige energie: als je ergens binnenkomt en het voelt voor jou niet ontspannen, dan krimp je als het ware in - je voelt je kleiner.
- Zien, horen, ruiken, voelen, proeven, en innerlijk zien: als je je ogen dicht doet, en je denkt aan iemand van wie je veel van houdt, of aan een mooie vakantieplek, dan zie je die persoon of die plek zomaar direct voor je.

Een paar examentips

- Een periode voor het examen elke dag alert zijn op spanningen: waar zitten ze, wanneer komen ze op? Neem er nota van, dat is de eerste stap om ze te kunnen oplossen. Geen conclusies eraan verbinden. En, laat ze los, steeds opnieuw, laat ze oplossen.
- Doe een buikademhaling
- Negatieve gedachten loslaten. Nooit in meegaan, want je zit zo weer in de stress. Zoek praktische oplossingen voor negatieve situaties als dat maar enigszins mogelijk is.
- WOW!-ervaringen opdoen om die te kunnen gebruiken tijdens stresssituaties of bij slapeloosheid.
- Thuis een stilteplekje voor jezelf inrichten en daar iedere dag even gaan zitten. Helemaal niets doen. Of doe de oefening **2.2.1.10: Golfademhaling**, of **2.2.5.12: Tellen**, of een van de andere oefeningen die je prettig vindt.
- Bij jezelf blijven, er kunnen gevoelens opkomen, maar ga niet mee met emoties.
- Blijf gedurende het examen ontspannen. Voel je toch spanning opkomen, doe dan een van de time-out oefeningen.
- Maak je examen ontspannen!

8) Standpunten

Probeer tijdens een meningsverschil of ruzie de mening, de opvatting, de kritiek, het standpunt van de ander nooit direct over te nemen alsof het het jouwe is, maar veroordeel het ook niet meteen. Bekijk de dingen van binnenuit, uit je hart, ongekleurd. Alleen dan kun je jouw eigen mening vormen. Zoals het volgende verhaaltje laat zien:

Een yogaleraar ging eens met zijn zeven leerlingen een ochtendwandeling maken, terwijl de dauw nog over het land lag. De zon brak langzaam door. Bij een grote steen stopte hij en zei zijn leerlingen er rondom te gaan staan. Midden op de steen lag een glanzende waterdruppel waar de zon op scheen. Hij vroeg hen welke kleur de druppel had. 'Rood', zei de eerste leerling, 'oranje', zei de tweede, 'geel', zei de derde. 'Groen, blauw, paars, violet', zeiden de anderen. Ze stonden verbaasd bij elkaar, ze wisten toch zeker dat wat ze zelf zagen de waarheid was? Ze kregen bijna ruzie. Toen liet de leraar ze een plaats opschuiven en degene die eerst rood zag, zag nu oranje. Degene die eerst oranje zag, zag nu geel, enzovoorts. Na nog een keer van plaats te hebben gewisseld, drong het tot ze door dat ze allemaal hun eigen waarheid hadden gesproken. Het lag aan de plek waar ze stonden (standpunt), dat ze hun 'eigen' kleur zagen. Stonden ze op de plek van een ander, dan zagen ze de kleur die de ander had gezien.

De leermeester zei vervolgens: 'Laat dit een les voor allen zijn om nooit kritiek te hebben op elkaars levenshouding, want hoe je het leven ziet, hangt af van het standpunt waarin je in dit leven bent

geplaatst. Laat een standpunt geen standbeeld worden. Gooi ieder beeld om. Vanuit je eigen standpunt (achtergrond, samenleving, cultuur, opvoeding) zie je en maak je jouw kleur.'

Ruzie?

Een ander jouw mening opdringen of opgedrongen krijgen?

In een conflictsituatie kun je beseffen dat de ander zijn standpunt verdedigt vanuit zijn achtergrond, opvoeding, aangeprate ideeën, omgeving, cultuur en eigen ontwikkeling. Maar alle denken is veranderlijk; denk je zelf nog net zoals 15 jaar geleden?

Het loslaten van je eigen gelijk willen hebben, wil zeggen dat je de ander in zijn of haar waarde laat.

Een van de hoogste deugden die de mens zich kan verwerven is RESPECT: voor de ander en zo ook voor jezelf. Uiteindelijk gaat het niet om gelijk hebben, maar om te zien wat we in werkelijkheid zijn: niet het product van aangeprate ideeën.