

Mentale balans



IN BALANS

Het leven kan best inspannend zijn. School, bijbaan, huiswerk, vrienden en familie. Alles vraagt aandacht en inzet. Tegenover al die inspanning heb je dagelijks ook een portie ontspanning nodig. Muziek luisteren, relaxen met je vrienden, sporten of een wandeling maken in de natuur. Door inspanning en ontspanning af te wisselen blijf je in balans.



jong JgZ

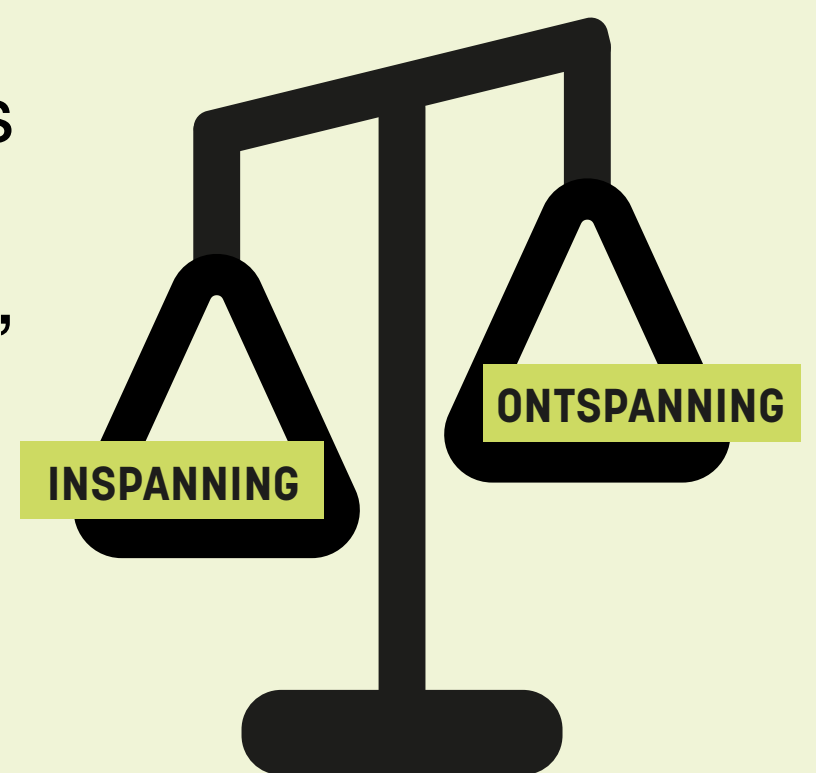
GGD
zhz

UIT BALANS

Als je in balans kunt zijn, kun je natuurlijk ook uit balans zijn. Zie het als een weegschaal met aan de ene kant inspanning en aan de andere kant ontspanning.

TE VEEL INSPANNING zorgt ervoor dat je vermoeid raakt. Je kunt steeds minder inspanning leveren en bent continu moe. Dingen gaan daardoor niet zoals jij wil, je gaat piekeren, je zit niet lekker in je vel, nou ja, je snapt het.

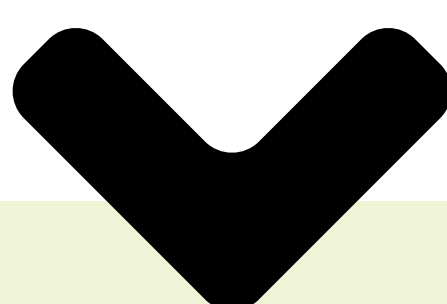
TE VEEL ONTSPANNING zorgt ervoor dat je niet veel voor elkaar krijgt. Ook daardoor gaan dingen niet zoals jij wil, ga je piekeren en de rest weet je. Ook niet heel relaxed. Kortom: zoek de balans!



EEN BEETJE STRESS? HEEL NORMAAL



Heb je stress voor een toets, een wedstrijd of een gevaarlijk of eng moment? Dat is heel normaal. Het is een reactie van je lichaam. De stress zorgt ervoor dat jij net even beter kunt reageren. Zelfs in de tijd dat we hier nog in berenvellen rondliepen en met knotsen zwaaiden kenden de mensen stress. Je zou tenslotte maar oog in oog komen te staan met een mammoet. **Bekijk het filmpje en leer hoe gezonde stress werkt.** En hoe dat ook te maken heeft met verliefd zijn.



BLACK-OUT

Je kent het misschien wel. Je hebt een avond hard geleerd voor je toets, maar op het moment dat je de toets moet maken weet je niets meer. Je hebt een black-out. Je hersenen geven een *error* en je kunt even niet bij de informatie. Het is de stress. Ontspannen helpt en met deze oefening kun je zo weer bij alles wat je geleerd hebt.

ADEMHALINGSOEFENING

GEBRUIK JE HAND ALS HULPMIDDEL



LANGDURIG SOMBER OF STRESS? KOM IN ACTIE!

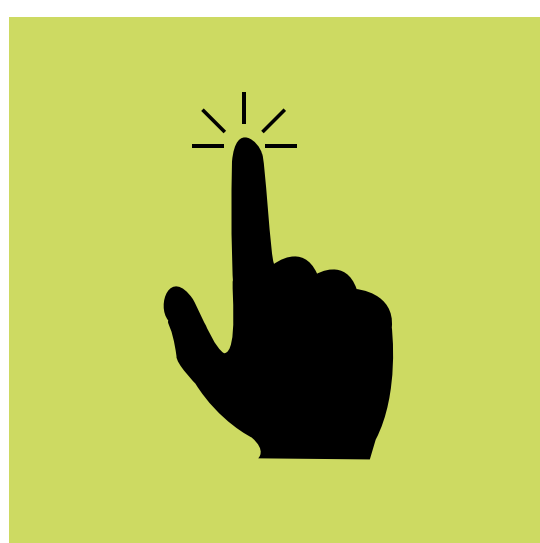
Ben je al een tijdje somber en zit je niet lekker in vel? Dat is een seintje van je gevoelsbrein. Je hebt iets nodig, zoals een knuffel, aandacht, begrepen of gewaardeerd worden. Zoals je maag gaat knorren van de honger, knort je gevoelsbrein ook als het iets nodig heeft. Het ligt dus niet aan jou en het is niet stom dat je sombere gevoelens hebt. Kom er achter wat je nodig hebt en kom in actie. Bekijk het fimpje.





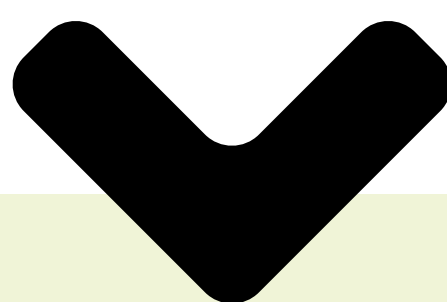
IN ACTIE ZONDER PRATEN

Praten helpt, maar wat als je nu geen zin hebt om over je sombere gevoelens te praten? Geen probleem. Ook zonder praten zijn er genoeg mogelijkheden om je beter te gaan voelen. Je emotionele brein is namelijk sterk verbonden met je lichaam. Als je sport of beweegt ontspant je lichaam en dus ook je gevoelsbrein. Goed slapen doet wonderen. Gezond eten, yoga en goed ademen ook. **Kijk hoe dat werkt.**



ONTSPANNINGS-OEFENINGEN

Online zijn veel ontspanningsoefeningen te vinden. Probeer uit welke oefening het beste bij je past. **Kijk bijvoorbeeld op**



PIEKEREN

Als je problemen hebt kun je gaan piekeren. Je krijgt dan een eindeloze reeks negatieve gedachten. Die gedachten beginnen meestal met: wat als... of stel nou dat.... Piekeren brengt je geen oplossing voor je problemen, maar maakt het probleem vaak juist erger.

Piekeren is dus iets anders dan nadenken over je problemen. Door na te denken kom je vaak met een oplossing. Bovendien kost piekeren enorm veel energie. Energie die je ook in leuke dingen kunt stoppen.

In deze flyer over piekeren lees je hoe je het kunt stoppen of verminderen.



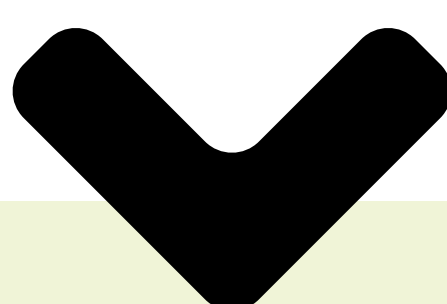
PRESTATIEDRUK

Lijkt het alsof je overal de beste in moet zijn en geen fouten mag maken? Goede cijfers halen op school, goed zijn in je sport en populair bij al je vrienden? Nog een leuke bijbaan om wat geld te verdienen. Je moet er natuurlijk ook nog perfect uitzien voor de foto's op social media. Kortom, je legt de lat wel erg hoog voor jezelf of je hebt het idee dat anderen dat van je verlangen. Niemand kan dat volhouden. Dus, chill, je moet al zoveel!

Schrijf je gratis in voor de 'Chill, je moet al zo veel challenge' en ontvang opdrachtjes en tips om relaxter door het leven te gaan.

De onderwerpen zijn:

- Fouten durven maken
- Keuzestress
- Fear of Missing Out (FOMO)
- Omgaan met teleurstellingen
- Zorgen voor balans.



ONZEKERHEID EN SOCIALE MEDIA

Het is leuk om je vrienden en anderen te volgen op sociale media. Maar je kunt er ook behoorlijk onzeker van worden. Nu is het normaal om soms onzeker te zijn, maar teveel is niet goed. Jij bent namelijk goed zoals je bent! Bedenk dat wat anderen op sociale media posten niet de werkelijkheid is. Ze posten alleen de leuke dingen. Zo krijg jij het idee dat hun leven perfect is. Ze posten natuurlijk niet dat ze zich af en toe eenzaam voelen, of onzeker of verdrietig. Maar hé, niemand is perfect en iedereen is wel een keer onzeker. Wees lekker je originele zelf!

TIPS!

- Volg alleen accounts die het echte leven laten zien.
- Vergelijk jezelf niet met anderen.
- Bedenk dat iedereen wel eens onzeker is.
- Bedenk dat de meeste mensen alleen de leuke dingen online zetten.
- Bedenk dat influencers betaald worden om jou te verleiden tot het kopen van producten.
- Accepteer jezelf zoals je bent. Wees je originele zelf!



Zit je bol vol?

Je bent niet de enige. In je bol is jouw startpunt om beter in je vel te zitten. Voor iedereen van 16 tot 27 jaar.

ga naar injebol.nl
Ruimte voor jou





ALS HET NIET LUKT OM STRESS TE VERMINDEREN

Heb je geprobeerd de stress te verminderen, maar lukt dat niet? Zoek dan hulp via je ouders, je mentor op school, de JGZ-professional van JongJGZ of je huisarts. Door erover te praten kom je erachter wat jij nodig hebt, en of je liever in je eentje, in een groep of online hulp krijgt.



Stress

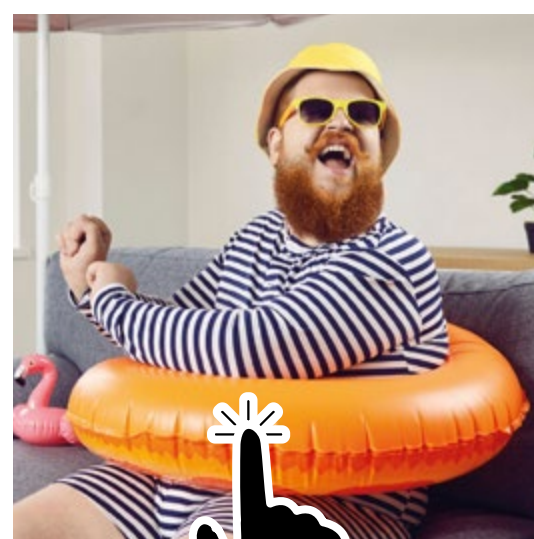
Meer weten of hulp regelen? Kijk op:



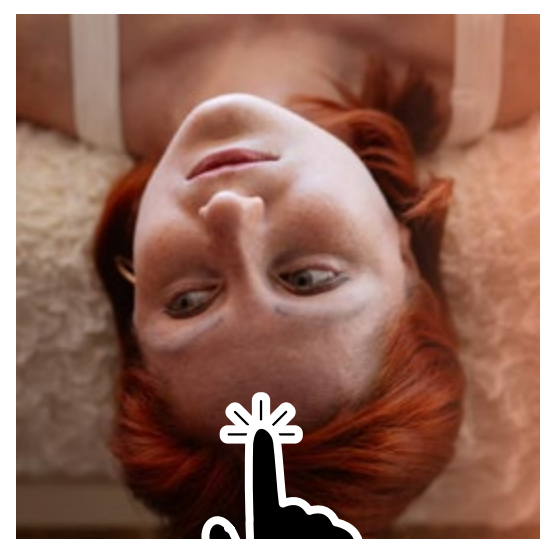
12 - 18 jaar



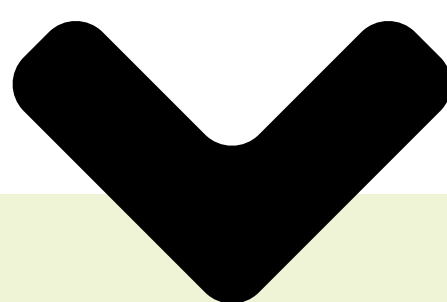
Jouw GGD



Mind



In je bol



**VOOR VRAGEN OF
MEER INFORMATIE
NEEM CONTACT OP
MET JONGJGZ**

VIA 088-5664549

(MA T/M VR 08.30-16.30 UUR)

**OF VIA HET WEBPORTAAL
VAN JONGJGZ**

WEBPORTAAL

