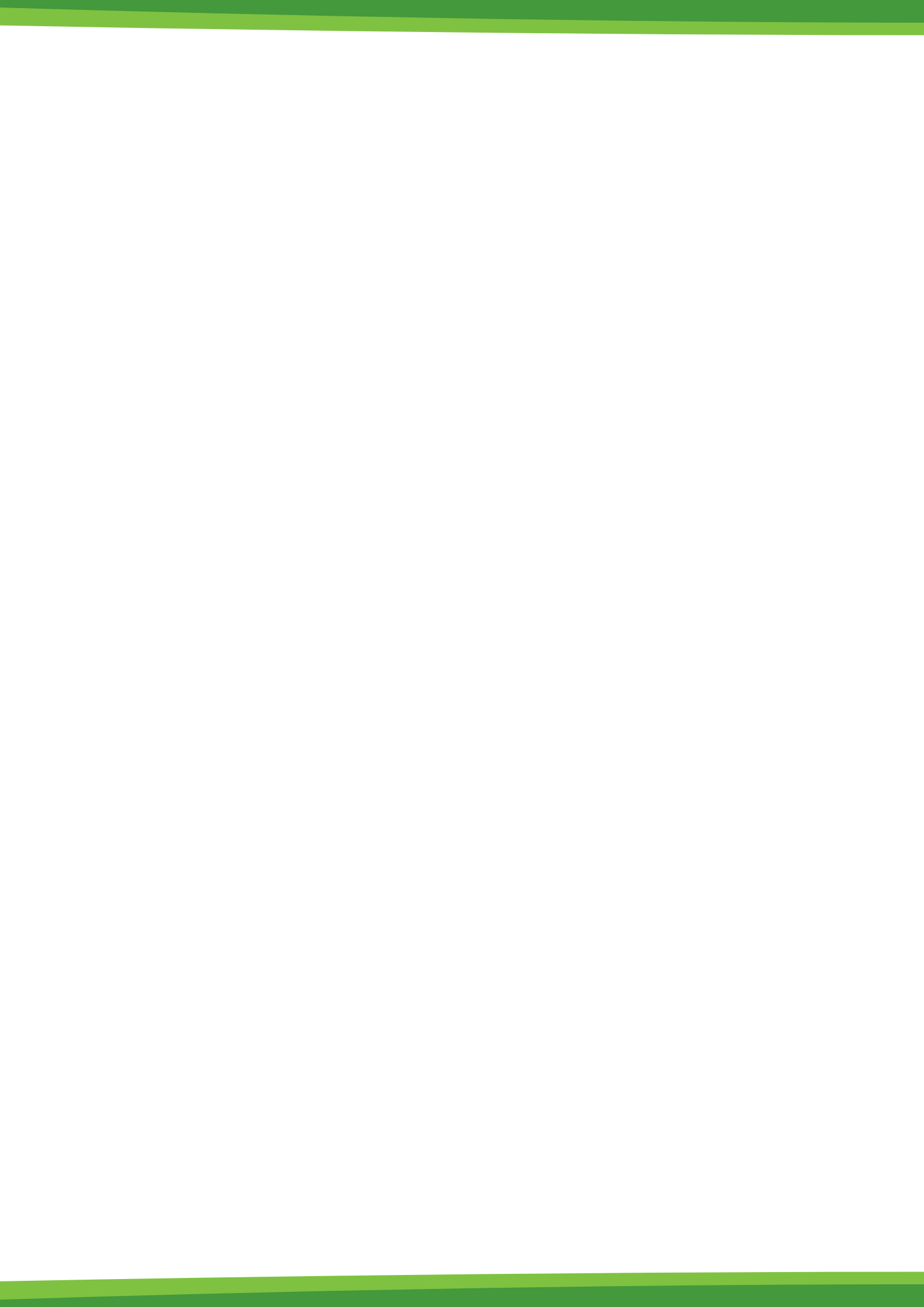




Gezond thema:

# STRESS EN ONTSPANNING



## 1. Wat gaan we doen?

- Vragen stellen en beantwoorden over gevoelens.
- Ontdekken wat oorzaken van stress kunnen zijn.
- Informatie zoeken over manieren van ontspannen.
- Leren hoe je hulp kunt vragen bij stress en ontspanning.

## 2. Wat weet ik al?

Voor deze oefening kun je eerst luisteren en kijken naar het liedje 'Hoe voel jij je vandaag?'. Kijk op YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=iUqfDNisWHO>, zoek op de zoekterm 'voelvandaag'). Het liedje komt uit: De Vries J. en Van Loo H., (2014) **Anders nog iets? Liedjes voor wie Nederlands leert**.

Neem daarna twee grote vellen papier. Schrijf op één vel 'stress' en op het andere 'ontspanning'. De deelnemers noemen alle woorden op waar ze aan denken bij de woorden 'stress' en 'ontspanning'. Dit mogen woorden van het liedje zijn, maar ook andere woorden. Schrijf de woorden op het papier.

Leg onbekende woorden aan elkaar uit.

Gebruik de woorden in een zin, of vertel iets over het woord. Of doe een spel met de woorden: de taalcoach of een deelnemer beeldt één van de woorden uit. De anderen raden welk woord het is.



## 3. Wat vind ik van?

De taalcoach en de deelnemer(s) praten over de vraag 'Hoe voel jij je vandaag?'. Behandel je het thema in een groep, verdeel de groep dan in tweetallen.

**Doe het zo:**

Kies allebei een plaatje dat past bij je gevoel. Je mag ook een plaatje van je telefoon kiezen.

- Vraag elkaar: Hoe voel je je vandaag?
- Praat bij het antwoord over het plaatje.
- Welke emotie zie je op het plaatje?
- Waarom voel je je vandaag zo?
- Voel je je ook wel eens als één van de andere emoties van het plaatje? Wanneer?

Vertel daarna aan de groep wat je hebt gehoord.



### De woorden

**Piekeren** - nadenken over problemen.

Tahani lag de hele nacht te piekeren over haar zieke moeder.

**Je zorgen maken** - bang zijn dat er iets vervelends gaat gebeuren.

Safaa maakte zich zorgen over haar examen spreken van het inburgeringsexamen.

**Last hebben van iets** - pijn hebben of een vervelend gevoel hebben.

Ik ben gevallen, nu heb ik last van mijn knie.

**De stress** - de spanning, het gevoel dat je veel moet terwijl je erg moe bent.

Mijn man heeft het heel druk op zijn werk. Dat geeft hem veel stress.

**Makkelijker gezegd dan gedaan** - het is makkelijker om iets te zeggen, dan om het ook echt te doen.

Stoppen met nadenken, dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

**Rustig** - de tegenstelling van druk.

Het is vandaag een rustige dag, ik heb helemaal geen afspraken.

## 4. Het gesprek – deel 1

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach. Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

### Waseem en Tahani

Waseem en Tahani zijn getrouwd. Het is 11 uur 's avonds.

#### Vraag: Waarom kan Tahani niet slapen?

**Waseem:** Wat is er?

**Tahani:** Ik kan niet slapen.

**Waseem:** Waarom niet?

**Tahani:** Ik ben aan het piekeren, want ik ben maar aan het denken en denken.

**Waseem:** Waarover pieker je dan?

**Tahani:** Over alles wat ik morgen moet doen: de was, boodschappen, een afspraak met de buren, schoonmaken en nog veel meer. En ik maak me zorgen over mijn moeder, omdat ze ziek is.

**Waseem:** Volgens mij heb je een beetje last van stress.

**Tahani:** Ja, ik krijg er zelfs hoofdpijn van.

**Waseem:** Stop dan gewoon met denken.

**Tahani:** Ja, dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

**Waseem:** Misschien helpt een beker warme melk? Ik zal het voor je maken.

**Tahani:** Ja, dank je. En morgen zal ik eens met mijn vriendin Nermin praten. Zij is altijd heel rustig en geeft goede tips.



### De woorden

**De ontspanningsoefening** - een oefening om je lichaam en je geest rustig te maken.

Na het sporten doen we altijd 10 minuten ontspanningsoefeningen.

**Ademhalen** - lucht door je mond naar binnen halen en naar buiten brengen.

Als je veel stress hebt, is het belangrijk om rustig adem te halen.

**Tevreden** - als je tevreden bent, heb je geen wensen meer.

Mijn baas was tevreden over mijn werk: ik had alles goed gedaan.

## 5. Het gesprek – deel 2

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach. Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

Tahani en haar vriendin Nermin

De volgende dag praat Tahani met haar vriendin Nermin.

Vraag: Wat doet Nermin om te ontspannen?

**Tahani:** Gisteren kon ik niet slapen. Ik denk dat ik stress heb.

**Nermin:** Wat vervelend voor je. Wat heb je toen gedaan?

**Tahani:** Ik praatte met mijn man en we dronken warme melk. Daarna kon ik gelukkig wel slapen.

**Nermin:** Ja, praten helpt meestal wel om te ontspannen.

**Tahani:** Wat doe jij om te ontspannen? Jij bent altijd zo rustig.

**Nermin:** Nou, niet altijd hoor. Maar ik ga meestal zwemmen om te ontspannen.

**Tahani:** Hè, maar van zwemmen word je toch juist heel moe? Dat noem ik niet ontspannen!

**Nermin:** Jawel hoor! Bij het zwemmen maak ik mijn hoofd even leeg. Ik denk even aan niets. En soms doe ik ontspanningsoefeningen.

**Tahani:** Helpt dat?

**Nermin:** Vaak wel. Ik leer hoe ik goed moet ademhalen. En na het zwemmen voel ik me heel vrolijk en tevreden.

**Tahani:** Nou, dan wil ik wel een keer mee gaan zwemmen.

**Nermin:** Dat is goed, gezellig.



## 6. De tekst

Lees de tekst of luister naar de taalcoach die de tekst voorleest. Bespreek daarna de vragen bij het onderdeel 'Praat met elkaar'.

Veel mensen hebben weleens last van stress. Stress kan verschillende oorzaken hebben. Een paar voorbeelden: Ank moet voor haar gezin zorgen, maar ook voor haar vader die heel ziek is. Het geeft haar stress dat ze op één dag zoveel dingen moet doen. Ahmad maakt zich zorgen over zijn zoon van 14 jaar. Zijn zoon wil niet meer naar school en Ahmad weet niet wat hij moet doen. Deze situatie kan ook stress geven.

Bij stress maak je je vaak zorgen. Maar stress kan ook lichamelijke klachten geven. Bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn of slecht slapen. Als je met deze klachten naar de huisarts gaat, is het goed om ook te vertellen dat je je zorgen maakt. De huisarts kan je dan goed helpen.

Wat het best helpt tegen stress is: ontspannen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan! Voor ieder mens kan ontspanning iets anders betekenen. Voor Ank kan het bijvoorbeeld goed zijn om hulp van andere mensen te vragen bij de zorg voor haar vader. Dan heeft zij ook tijd om te gaan wandelen of met een vriendin af te spreken. Ontspanning kan voor iedereen anders zijn: met iemand praten, sporten, slapen, naar muziek luisteren, oefeningen doen,.... Wat is voor jou de beste manier van ontspanning?



## 7. Praat met elkaar

**In een groep:** verdeel de groep in duo's of in kleine groepjes. Elk groepje neemt een stukje van de tekst en praat daar samen over. Beantwoord ook onderstaande vragen. Daarna vertellen ze aan de groep waar het stukje over gaat en wat hun ervaringen zijn.

**Eén-op-één:** de taalcoach en de anderstalige nemen om de beurt een stukje van de tekst en de anderstalige beantwoordt onderstaande vragen.

- Heb je weleens last van stress? Wanneer? Hoe komt dat?
- Heb je dan ook lichamelijke klachten?
- Wat doe je bij stress? Ga je ook naar de dokter bij stress?
- Wat vind je de beste manier om te ontspannen?
- Kun je nog andere manieren bedenken om te ontspannen? Je kunt samen een lijstje maken van manieren om te ontspannen.



## 8. Samen ontspannen

Een goede ademhaling is belangrijk voor ontspanning. Met de volgende oefeningen kunnen jullie samen oefenen om een goede ademhaling te krijgen. Bij mooi weer kunnen jullie dit misschien wel buiten doen!

- **'De Taart'**: adem in door je neus, alsof je aan een taart ruikt. Adem daarna uit door je mond.
- **'De Slang'**: adem in door je neus en sssssssss uit door je mond. Probeer zo lang mogelijk te sissen.
- **'De Bloem'** (voor als je hoofdpijn hebt): bedenk dat je een dichte bloem op je voorhoofd hebt zitten. Blijf aan de bloem denken terwijl je ademhaalt. Als je uitademt, bedenk je dat de bloem steeds een stukje verder open gaat. Herhaal dit een aantal keer.
- Ken je nog een andere oefening? Doe dit voor aan je taalcoach en/of aan de groep.

Eerst moet je misschien een beetje lachen om deze oefeningen. Maar probeer tijdens de bijeenkomst toch om dit samen te doen. En daarna kun je het thuis ook proberen.

**Taalkaart:** Vul onderdeel 1 en 2 van de Taalkaart in.



## 9. Praktijkopdracht 1

Zoek muziek die voor jou ontspannend werkt. Luister thuis naar deze muziek.

Neem de muziek mee naar de bijeenkomst. Laat een stukje van de muziek aan elkaar horen. Vertel er ook over:

- Waarom heb je deze muziek gekozen?
- Wat doe je terwijl je naar deze muziek luistert?
- Waar denk je aan als je naar deze muziek luistert?



## 10. Praktijkopdracht 2

Praat samen over deze opdracht en zoek de informatie. Je kunt deze opdracht in groepjes van twee personen doen.

Tahani heeft veel hoofdpijn door de stress.

Zij kan ook niet slapen.

- Vind je dat Tahani naar de huisarts moet gaan? Waarom wel/niet?
- Denk je dat je huisarts informatie heeft over stress en ontspanning? Welke informatie?
- Zoek voor Tahani informatie over zwemmen bij jou in de buurt: Waar is het zwembad? Op welke tijden kun je daar zwemmen? Hoe duur is het om te zwemmen?
- Welke andere dingen kun je in jouw buurt doen om te ontspannen? Zoek daar ook informatie over.

Vertel in de volgende bijeenkomst welke informatie je hebt gevonden. Vertel ook wat je tegen Tahani zou zeggen als ze jouw vriendin/zus/ buurvrouw was.

## 11. Wat wil ik weten over...?

a) Praat met elkaar over stress en ontspanning:

Wat wist je al over stress en ontspanning? .....

Welke informatie was nieuw? .....

b) Waar wil je meer over weten? Zoek zelf informatie of ga samen met anderen op zoek.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Is er een sportclub of wandelvereniging bij mij in de buurt?
- Hoe kan ik meer bewegen?
- Is er een cursus in de buurt waar ik ontspanningsoefeningen kan doen?

c) Praat met elkaar.

- Hoe kun je de informatie vinden?
- Waar kun je de informatie vinden?
- Wie kun je om hulp vragen?

## 12. Dit ga ik doen

Vertel aan de taalcoach en aan de groep welke informatie je gaat zoeken of wat je gaat doen.

.....

.....

**Taalkaart:** Vul onderdeel 3 van de Taalkaart in.

Meer achtergrondinformatie bij de gezonde thema's vind je op [www.gezondetaal.nl](http://www.gezondetaal.nl).



Taalkaart		
Onderdeel 1 Van taalontmoeting	Onderdeel 2 Naar de praktijk	Onderdeel 3 Terugkijken
Wat heb ik geleerd / gedaan?	Wat ga ik deze week doen?	Hoe ging het?
Datum taalontmoeting:	Ik ga ...	Datum gedaan:
Handige zinnen / nieuwe woorden	<input type="checkbox"/> luisteren en opletten	Wat heb je gedaan?
— ...	<input type="checkbox"/> de woorden/zinnen toepassen in een gesprek	Hoe ging het?
— ...	<b>Waar?</b> op mijn werk/ op straat / in een boek / op tv / ...	Wat doe je de volgende keer anders?
— ...	<b>Hoe?</b> samen / zelf	Heb je een tip voor de anderen?
— ...		
— ...		
— ...		



## Gebruik Gezonde Taal

Gezonde Taal is een praktische methode voor anderstaligen rond A2 niveau die hun kennis en taalvaardigheid over gezondheid willen verbeteren via taalcoaching.

Aan de hand van tien praktische thema's gaan taalvrijwilligers en anderstaligen in gesprek over onderwerpen rondom gezondheid en wisselen zij kennis uit. Met als gevolg dat anderstaligen nieuwe kennis opdoen en die kunnen toepassen op hun eigen leven.

Gezonde Taal is laagdrempelig, eenvoudig te gebruiken en uitgebreid getest in de praktijk. Het materiaal is te bestellen via [www.gezondetaal.nl](http://www.gezondetaal.nl).

Gezonde Taal bestaat uit de volgende tien thema's:

- Bevolkingsonderzoek
- De apotheek
- De huisarts
- De zorgverzekering
- Diabetes
- Gezond eten & bewegen
- Horen en zien
- Mantelzorg
- Ouder worden
- Stress en ontspanning

Gezonde Taal is een initiatief van Taal Doet Meer en is ontwikkeld in samenwerking met ITTA UvA en Het Begint met Taal. De inhoud van dit thema is onder andere tot stand gekomen dankzij informatie van expertisecentrum voor gezondheidsverschillen Pharos.



[www.hetbegintmettaal.nl](http://www.hetbegintmettaal.nl)  
Koningin Wilhelminalaan 8  
3527 LD Utrecht  
tel. 030-2422841



het  
begint  
met  
taal