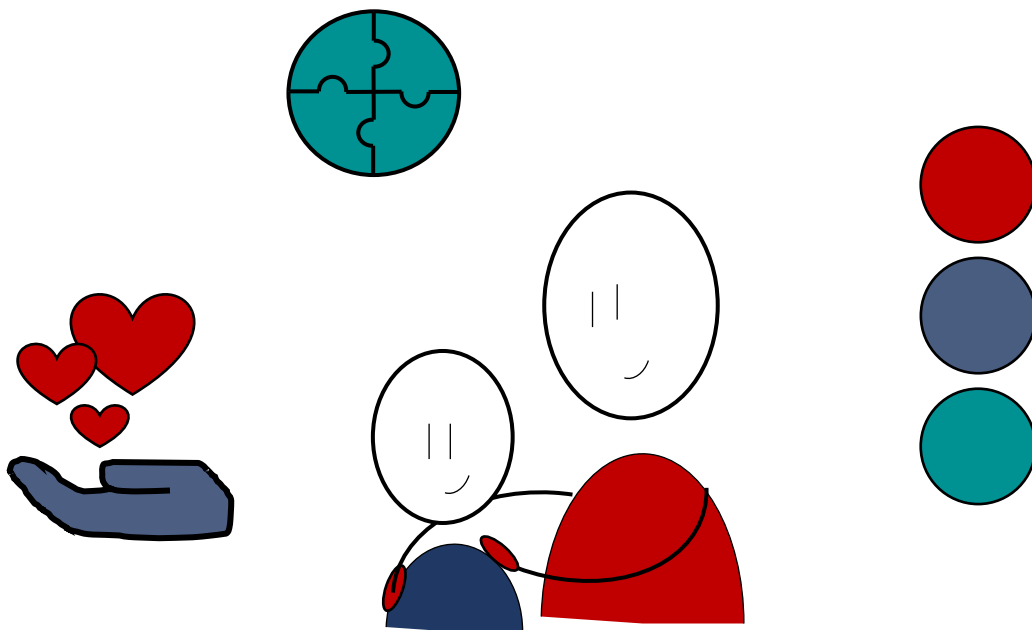


Hoe gaat het nou écht met je?

Een ondersteunende brochure over het welzijn van jongeren



Beste ouder, beste verzorger, lieve leerling,

Wij, het hele team van het Damstede Lyceum, vinden het **superbelangrijk** dat het goed met onze jongeren gaat. Daarom hebben we deze brochure ontwikkeld, in samenwerking met docenten, mentoren en ondersteuners, zowel intern als extern.

In deze brochure staan allerlei praktische tips over het behouden en vergroten van je welzijn. Welzijn is een ander woord voor het gevoel hoe het met je gaat. Als je je goed voelt, is je gevoel van welzijn ook vaak groot (of groter).

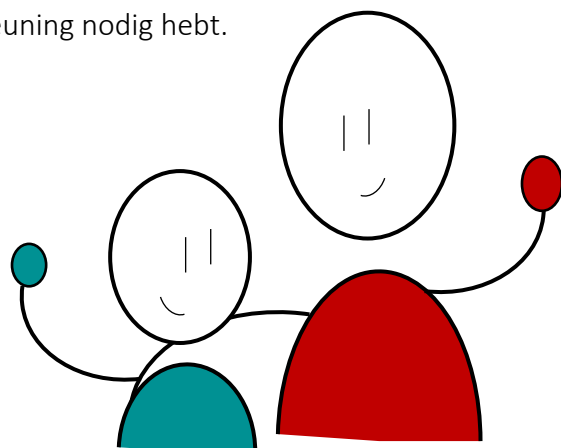
Als je even niet ok bent, dan is dat niet leuk. Het voelt niet fijn. Je voelt je misschien onrustig, gestrest, moe, prikkelbaar. Kortom: het gaat gewoon even niet lekker. Als dat een weekje duurt is dat ok, die momenten hebben we echt allemaal. Zeker rondom een toetsweek is dat best logisch.

Als het wat langer duurt, kunnen we samen kijken wat er weer nodig is om je weer fijn te voelen. Vaak kun je zelf al een aantal keuzes maken die een groot verschil maken, bijv. op tijd naar bed gaan en een fijn slaapritueel voor jezelf bedenken, voldoende momenten in je dag vrijhouden om leuke dingen te doen of even te chillen, voldoende water drinken zodat afvalstoffen afgevoerd kunnen worden, je (huis- en leer-) werk goed bijhouden zodat je het overzicht blijft behouden (dat geeft rust).

En soms heb je een klein helpend handje erbij nodig. In deze brochure bespreken we wat je als jongere of als ouder kunt doen als je denkt dat je wat ondersteuning nodig hebt.

Warme groet,

Team **#DamstedeLyceum**

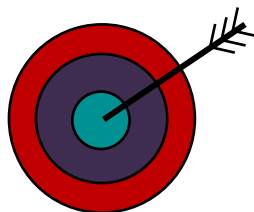


Spanningsklachten

Stress, spanning. Het komt allemaal op hetzelfde neer. Het geeft vaak een vervelend gevoel van druk, 'je moet iets'. En als de stress, of spanning, groter wordt, dan neemt dat gevoel steeds meer ruimte in. Het gevoel van 'Je moet iets' wordt dan een soort **tsunami** van onbehagen, een ongemakkelijk gevoel. Dat voelt helemaal niet fijn. Het kost bovendien ook heel veel energie.

Stress heeft echter verschillende 'gezichten'. Het is goed om die verschillende verschijningsvormen van elkaar te kunnen onderscheiden.

Als je normaal gesproken ok bent, dan kan **een beetje stress helpen om je goed te focussen**, bijvoorbeeld bij een toets of presentatie. Stress is namelijk niet meer dan het 'gevoel van gevaar' dat actief wordt omdat je iets ziet, of aan iets denkt, waar je je misschien een beetje zorgen over maakt en dus eigenlijk een heel nuttige en helpende functie van ons lijf.

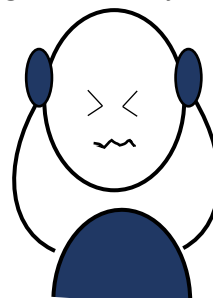


In een gezonde situatie mag je dus best een beetje stress hebben.

Als je vaak, of heel lang achter elkaar, het gevoel hebt dat je gespannen bent, dan is het wel goed om even na te denken over wat er in je lijf gebeurt en om te kijken hoe je bepaalde keuzes anders kunt maken zodat je die druk en die spanning niet steeds voelt. Wanneer je te veel stress hebt, zal jouw lijf allerlei processen in gang zetten die jou kunnen helpen om het 'probleem' te kunnen verhelpen (je lijf denkt hier overigens dat het gevaar om groot, zeg maar levensbedreigend, *gevaar* gaat want je lijf ziet niet het verschil tussen een gedachte, een toets of een bus die op je af komt denderen). Die processen maken je klaar om te **vechten** of **vluchten**. Zo zorgt dit proces er bijvoorbeeld voor dat je hartslag omhooggaat, net als je bloeddruk en ademhaling. Want je moet natuurlijk wel adequaat kunnen reageren als die 'bus' op je afkomt sjeesen of die 'beer' achter je aan holt. Je kunt je wel voorstellen dat je lijf in deze hoedanigheid eigenlijk niet tot rust komt. Het is gezond om na een stressvolle dag, of kortere periode zoals een toetsweek, weer tot rust te laten komen want ons lijf is helemaal niet gemaakt om continue in de vecht- of vluchtstand te staan.

Spanningsklachten zijn dus klachten die ontstaan wanneer gedurende een langere periode te veel geactiveerd bent en niet goed kunt herstellen. Spanningsklachten zijn bijvoorbeeld:

- vermoeidheid
- prikkelbaar zijn (geïrriteerd reageren)
- verminderde concentratie
- chaotisch gedrag (uitstellen)
- vaak hoofdpijn of buikpijn hebben
- snellere ademhaling, etc.



Verderop in de brochure worden verschillende tips gegeven over ondersteuningsmogelijkheden.

Slaapproblemen

Tijdens je slaap gebeuren er een aantal heel belangrijke dingen:

- Je maakt groeihormonen aan. Niet geheel onbelangrijk als je nog in de groei bent.
- Je lijf komt tot rust en herstelt van de inspanningen van de (vorige) dag.
- Je hersenen komen tot rust en verwerken alle nieuwe indrukken.
(Je leert dus terwijl je slaapt!)
- Je bouwt nieuwe energie op voor de nieuwe dag.

Als je niet goed slaapt, heeft dat dus consequenties voor hoe je je voelt, hoe het met je gaat en wat je allemaal aankan. Als je de voorgaande pagina erbij pakt, en je legt deze naast de slaapproblemen, dan zie je belangrijke overlappen!

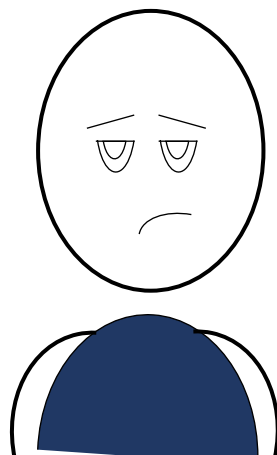
Er zijn een aantal dingen rondom slapen die op een gegeven moment wat lastiger kunnen worden:

- Het **inslapen** lukt niet goed meer. Het duurt bijvoorbeeld lang, misschien wel een uur of anderhalf uur.
- Het **doorslapen** lukt niet goed. Je wordt dan verschillende keren per nacht wakker en valt dan niet zo goed meer in slaap (niet te verwarren met 'even wakker worden' en weer doorslapen).
- De **kwaliteit van slaap** is niet toereikend, oftewel onvoldoende; je slaapt dan heel licht. Daardoor word je niet uitgerust wakker.

De manier waarop je slaapt is een belangrijke graadmeter. Als je 's nachts niet goed kunt slapen, kan het zijn dat je overdag te veel hooi op je vork neemt. Je hoofd, of je lijf, worden dan overactief en kunnen 's nachts niet goed meer ontspannen en tot rust komen. Dus als je merkt dat je niet lekker slaapt: **good for you!** Dan is dit een mooi moment om even een aantal dingen onder de loep te nemen!

Neem deze ook echt serieus!

Je zult een aantal keuzes bewuster moeten gaan maken maar die zullen wel een grote en belangrijke invloed uitoefenen op je gevoel van welzijn!

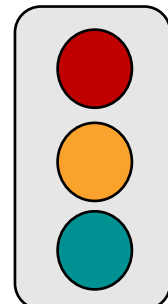


Wat kun je zelf doen?

Er zijn **superveel** dingen die je zelf in de hand hebt die een megagrote invloed hebben op jouw gevoel van welzijn!

Hierbij kun je denken aan:

- **Check af en toe bij jezelf in ☺ Hoe ga je?**
- **Check af en toe even in bij je ademhaling!**
Hoeveel ademhalingen per minuut maak je (1 ademhaling is in en uit).
6 ademhalingen per minuut is super! Dus **5 sec in, 5 sec uit**.
Vind je dat lastig? Begin dan met 2 sec in en 4 sec uit. Breidt dat uit naar 4 sec in en 6 sec uit.
- **Voor jezelf herkennen wanneer je bij jezelf de grens overgaat**
Wat is voor jou het punt waarop je je (nog) fijn voelt, blij bent en goed kan functioneren, en waarbij het niet meer zo goed lukt?
- **Voor jezelf herkennen wat 'glimmers' zijn**
Dat zijn mensen of dingen waar je superblij van wordt
- **Voor jezelf herkennen wat jouw 'stessoren' zijn**
Dat zijn dingen of momenten waarop je bij jezelf merkt dat je het niet fijn (meer) vindt.
- **Op tijd naar bed gaan. Je hebt écht 9 á 10 uur slaap nodig**
Slaapproblemen onder jongeren hebben veel aandacht van jeugdhulp- en zorgverleners! En terecht want wanneer je een slaapschuld opbouwt, merk je dat in alle aspecten van je leven door.
- **Je schermtijd beperken (#OFFLINE gaan)**
Je hersenen hebben simpelweg tijd nodig om even niet ' bezig' te zijn (lezen, muziek maken, tekenen, sporten of dagdromen zijn dan goeie alternatieven).
- **Veel naar buiten gaan**
Zonlicht helpt je goed onderscheid te maken tussen dag en nacht. Daar slaap je dus goed van!
- **Lekker bewegen**
Je lijf moet de energie kwijt. Dus als je lekker beweegt, heeft dat een positief effect op je slaappatroon. En dat is superbelangrijk!
- **Veel water drinken**
Je lijf wil graag afvalstoffen afvoeren. Als je water drinkt (plusminus 2 liter per dag) dan heeft dat een positief effect op je stemming (hoe je je voelt) én je afvalstoffen worden makkelijker afgevoerd.
- **Dingen doen waar je blij van wordt**
Je kunt echt alléén de minder leuke dingen volhouden als je voldoende dingen kan doen waar je blij van wordt. Dus doe veel leuke dingen naast je schoolwerk. En als je dan aan het werk bent voor school, doe dat dan met heel veel aandacht. Zo beperk je tegelijkertijd ook je schermtijd ;)
- **Je (huis/leer) werk bijhouden zodat je overzicht behoudt; dat geeft rust!**
Zo zorg je ervoor dat je geen sneeuwschuiver wordt. Dat geeft STRESS!!



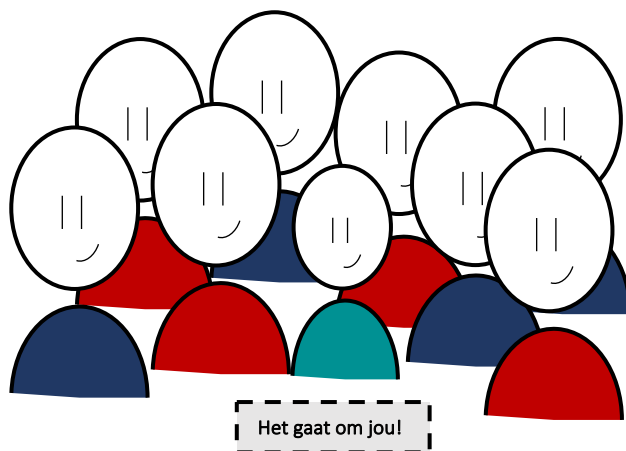
Wat kun je nog meer doen?

Op school denken we graag mee hoe we kunnen helpen om ervoor te zorgen dat het goed met je gaat. Zoals hiervoor al duidelijk werd, heb je daar zelf een belangrijk aandeel in. School kan ondersteunen maar de basis ligt bij de keuzes die je maakt.

School heeft bijvoorbeeld de mogelijkheid om:

- Een gesprek aan te vragen bij de schoolarts
- Een gesprek aan te vragen bij de begeleider passend onderwijs (BPO)
- Een gesprek aan te vragen bij de ouder/kind-adviseur (OKA)
- Een gesprek aan te vragen bij de ondersteuningscoördinator
- Te onderzoeken of er aanvullende tests gedaan kunnen worden (bijv. AD(H)D, dyslectie) die kunnen verklaren waarom het niet lekker gaat

Of en welke mogelijkheid wordt ingezet, hangt af van de situatie en verschilt per leerling. De eerste stap is om contact te zoeken met je/de **mentor**. Hij of zij kan met jou een start maken door te inventariseren wat er speelt om vanuit daar, in overleg met de leerjaarcoördinator en het ondersteuningsteam, het vervolgtraject te bepalen.



Daarnaast zijn er mogelijkheden die je zelf **buiten school om** kunt proberen. Denk hierbij aan:

- Een afspraak met uw **huisarts** om de bestaande problematiek te bespreken.
- Een afspraak met een **fysiotherapeut** maken voor hulp, denk aan:
 - Behandelen van spanningsklachten met behulp van massage, dry needling of hypnotherapie;
 - Behandelen van spanningsklachten door het beïnvloeden van de ademhaling met behulp van **ademtherapie**.
 - Behandelen van slaapproblemen met behulp van een slaapprogramma.

Onze enige manier en tegelijkertijd een van de meest krachtige manieren om ons autonoom zenuwstelsel bewust te beïnvloeden!

Let wel:

Al deze interventies helpen om de klachten aan te pakken maar het gaat natuurlijk om de **OORZAKEN van de klachten**. Het onderzoeken wat je 'glimmers' en 'stressoren' zijn is een **must (!)** om op je gezondheid op de lange termijn te kunnen waarborgen.

We hopen dat wij met onze brochure een bijdrage hebben geleverd aan het ondersteunen van het welzijn van uw kind/jouw welzijn.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de mentor van uw kind/je mentor.

Team #DAMSTEDELYCEUM