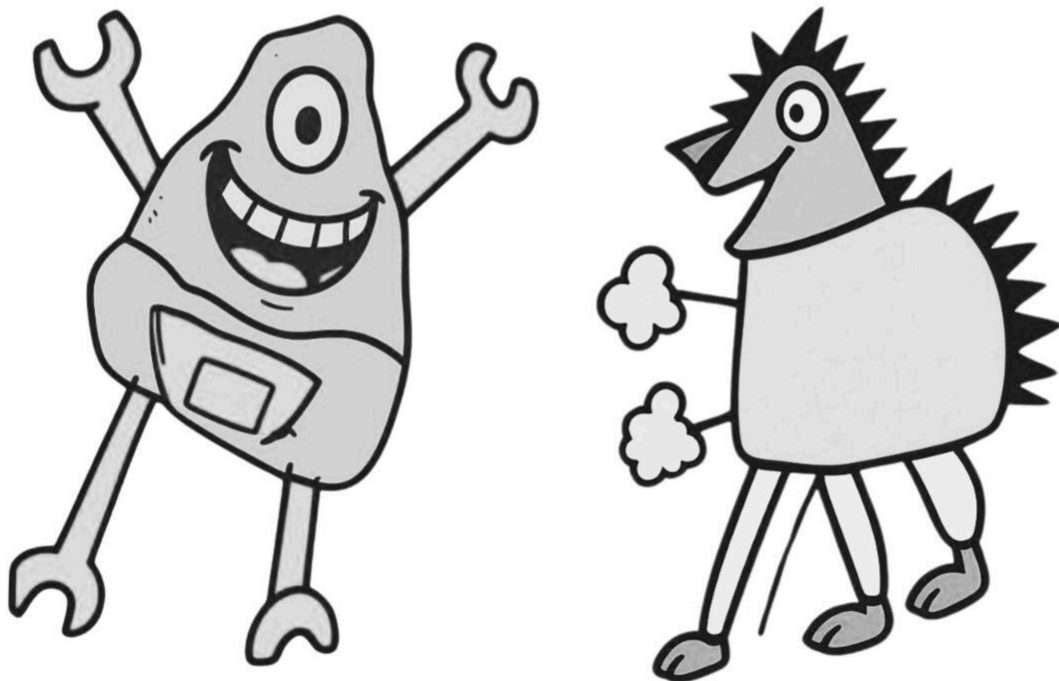


Iedereen is wel eens een beetje bang

Ontdek de wetenschap
achter angst, stress en
jouw innerlijke alarmknop.



Monsters getekend door mijn (Christy Bel) zoon
toen hij 8-10 jaar oud was

Voorwoord

Het is ontzettend belangrijk dat zowel kinderen als volwassenen begrijpen hoe hun brein werkt. Wanneer je weet wat er vanbinnen gebeurt, kun je er namelijk veel sneller grip op krijgen. Soms wordt er in de kerk of door gelovigen gezegd dat je angst maar 'even weg moet bidden' of dat je simpelweg 'meer vertrouwen op God moet hebben'. Maar dat is veel te kort door de bocht.

Ons brein is door God gemaakt met een prachtig, complex netwerk van allerlei verbindingen en paden. Bang of angstig zijn is dan ook absoluut geen zonde of een teken van falen. Het is juist een gezond alarmsysteem dat door de Schepper is ingebouwd om ons te beschermen tegen echte gevaren.

Helaas kunnen we als mensen door verschillende redenen ook heel bang worden wanneer dat eigenlijk niet nodig is. Het alarmsysteem is dan te gevoelig afgesteld. Juist op die momenten hoeven we ons niet te schamen.

We mogen weten dat God misverstanden in ons brein begrijpt. Samen met God aan onze zijde mogen we in kleine stapjes gaan oefenen om sterker te worden en met onze angsten te leren omgaan. De hersenen die Hij ons gegeven heeft, zijn zo bijzonder gemaakt dat ze altijd weer nieuwe, rustige paden kunnen aanmaken. Je hoeft dit niet alleen te doen; God wandelt trouw met ons mee.

Groet Christy Bel

(monsters getekend door onze zoon toen hij 8-10 was)

Inhoud

1 De drie breinen

2 Angst begrijpen Wat is angst en waarom voelen we angst?

3 Angst en gevoelens Leren herkennen wat je voelt en dat gevoelens er mogen zijn

4 Angstmeter Hoe groot voelt mijn angst? Van groen naar oranje naar rood

5 De angstrein Een leuke manier om te laten zien hoe een gedachte een gevoel en lichamelijke reactie kan veroorzaken

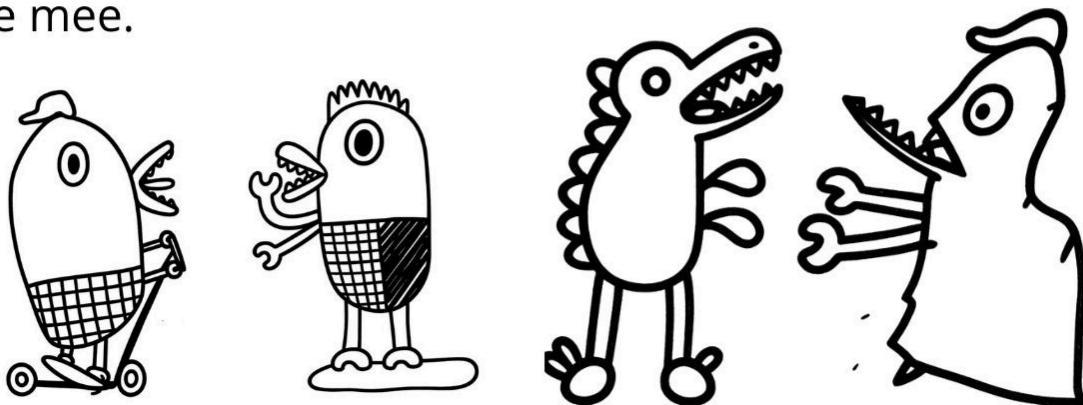
6 Mijn cirkel van invloed Waar heb ik wel invloed op en waar niet?

7 Body scan Waar voel ik spanning of angst in mijn lichaam?

8 Ademhaling Een eenvoudige oefening om weer wat rustiger te worden

9 Grondingsoefening Met je aandacht terugkomen naar het hier en nu

10 Gebed De trein vertrekt, maar God gaat altijd met je mee.





Christy Bel

Stel je hand voor als je brein:

Je pols = het onderste deel van je brein. Dit regelt dingen die vanzelf gaan, zoals ademen en je hart laten kloppen.

Je duim = het deel dat zorgt voor emoties, zoals boos, bang of verdrietig zijn.

Je vingers = het slimme deel van je brein. Hiermee kun je nadenken, plannen en rustig beslissingen nemen.

Je duim onder je vingers = je bent rustig en kunt goed nadenken.



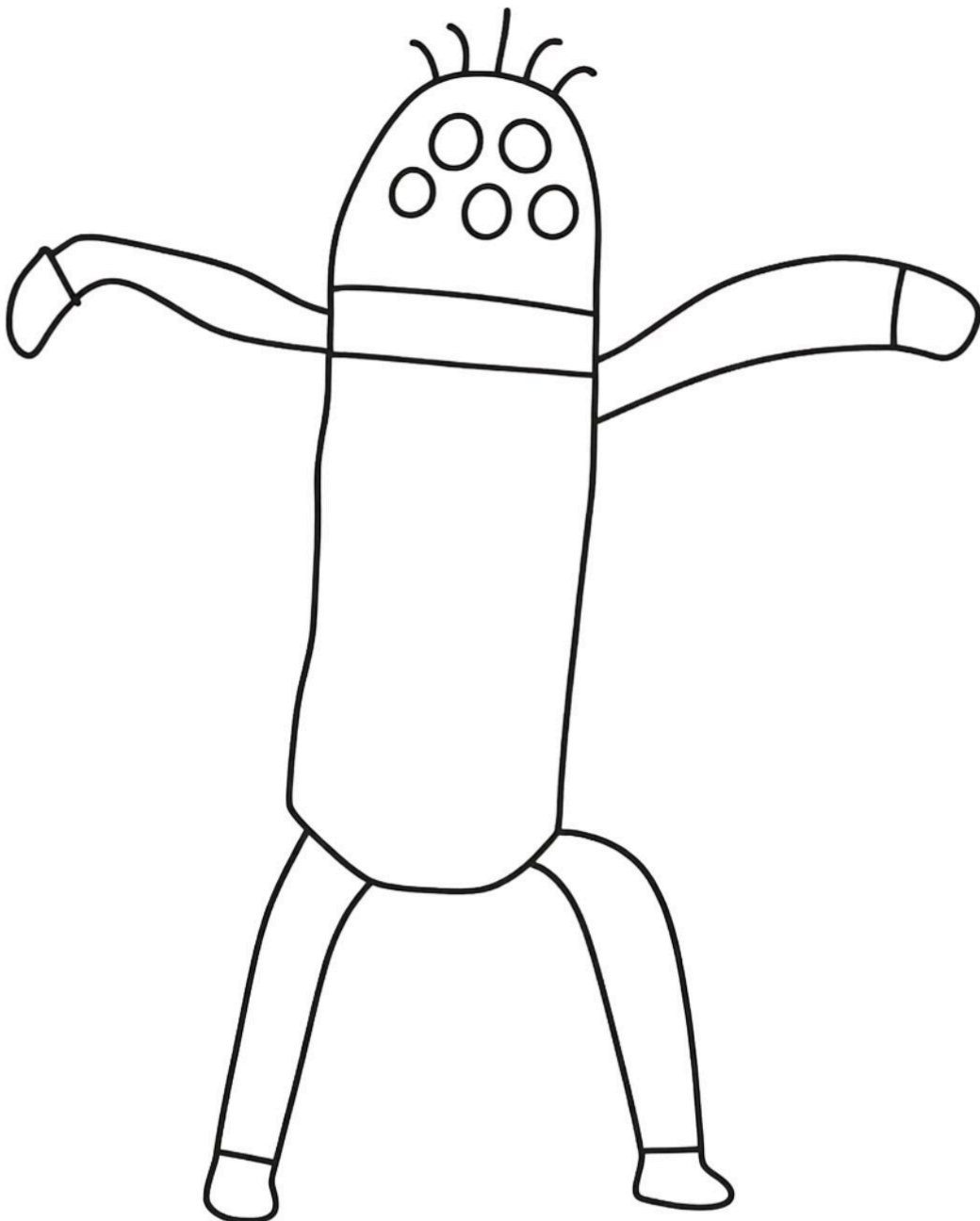
Je vingers omhoog = je bent bijvoorbeeld heel boos of bang. Je "denkende brein" werkt dan even minder goed.



Kort gezegd: Als je heel sterke emoties hebt, kan het moeilijker zijn om rustig na te denken. Eerst rustig worden, daarna kun je beter nadenken en een oplossing zoeken.

1 De Waakhond in je hoofd (De Amygdala)

Diep binnen in jouw hersenen zit een heel klein kamertje. Daarin woont een klein waakhondje. De deftige naam voor dit hondje is de Amygdala (zeg: A-mig-da-la). Zijn enige taak is om jou te beschermen tegen gevaar. Als er vroeger een woeste beer op je af kwam rennen, begon de Amygdala hard te blaffen: "Pas op, GEVAAR!"



2 De alarmknop en het stress-sapje (Cortisol)

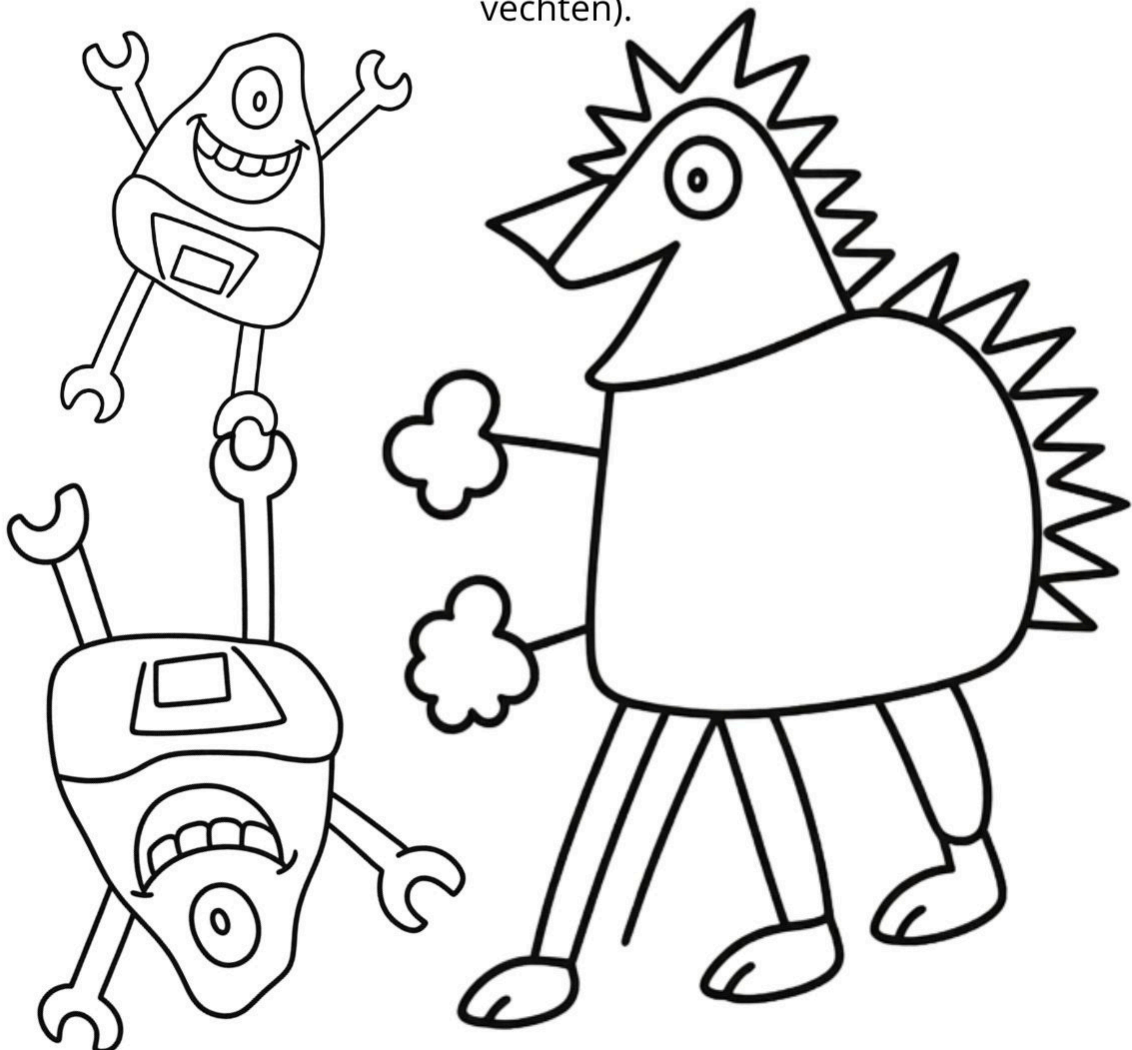
Als jouw waakhond (de Amygdala) schrikt, slaat hij meteen op een grote, rode alarmknop. Zodra hij dat doet, stuurt je lichaam direct een speciaal stofje door je bloed. Dat stofje heet Cortisol (zeg: Kortie-zol).

Je kunt Cortisol zien als een soort super-snelle brandstof of een 'stress-sapje'. Dit sapje zorgt ervoor dat jouw lichaam in één klap klaar is voor actie.

Je hart gaat heel snel kloppen (om bloed naar je spieren te pompen).

Je ademhaling gaat sneller (voor extra zuurstof).

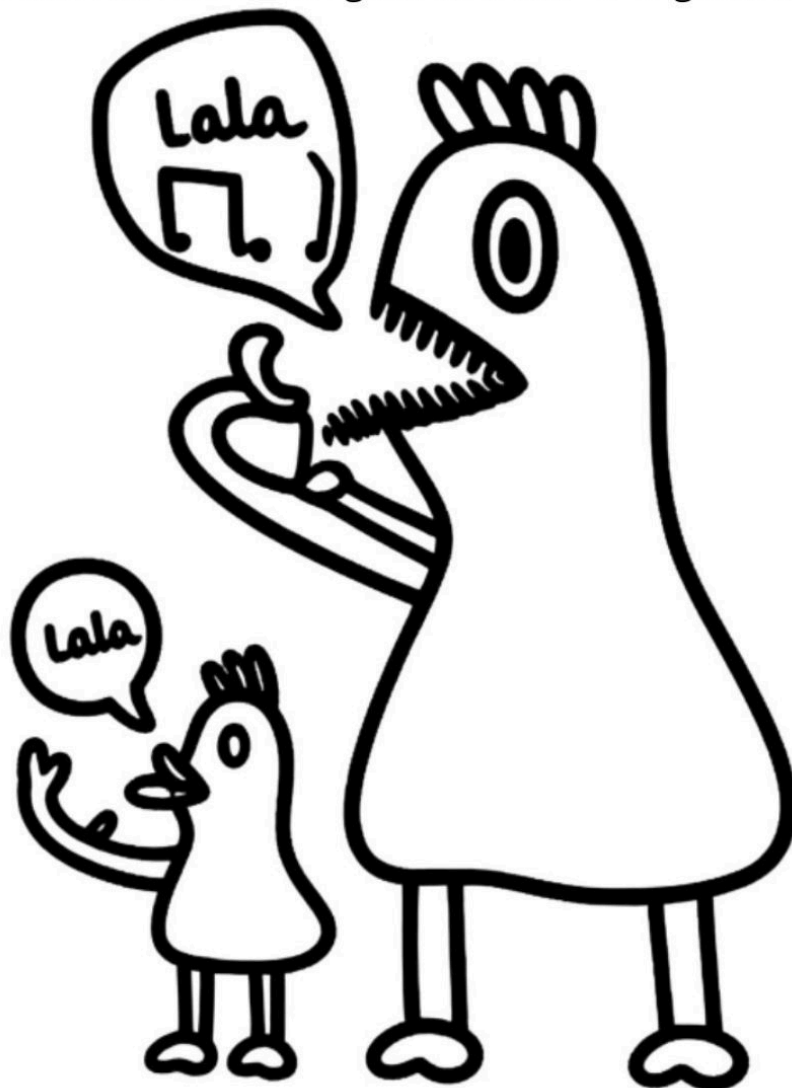
Je spieren worden heel strak (om hard weg te kunnen rennen of te vechten).



Wat is dan angst en paniek?

Angst is het gevoel dat je krijgt als de waakhond zachtjes begint te grommen. Er is misschien niet écht een beer, maar je denkt aan iets spannends (zoals een monster onder je bed, of een moeilijke toets). Je voelt het stress-sapje (cortisol) al een beetje in je buik stromen.

Paniek is als de waakhond héél hard gaat blaffen en compleet doorslaat. Hij drukt de alarmknop zó hard in, dat je lichaam overspoeld wordt door het stress-sapje. Je denkt dat je in heel groot gevaar bent, terwijl je eigenlijk gewoon veilig in je bed of in de klas zit. Het alarm gaat af, maar er is geen brand!



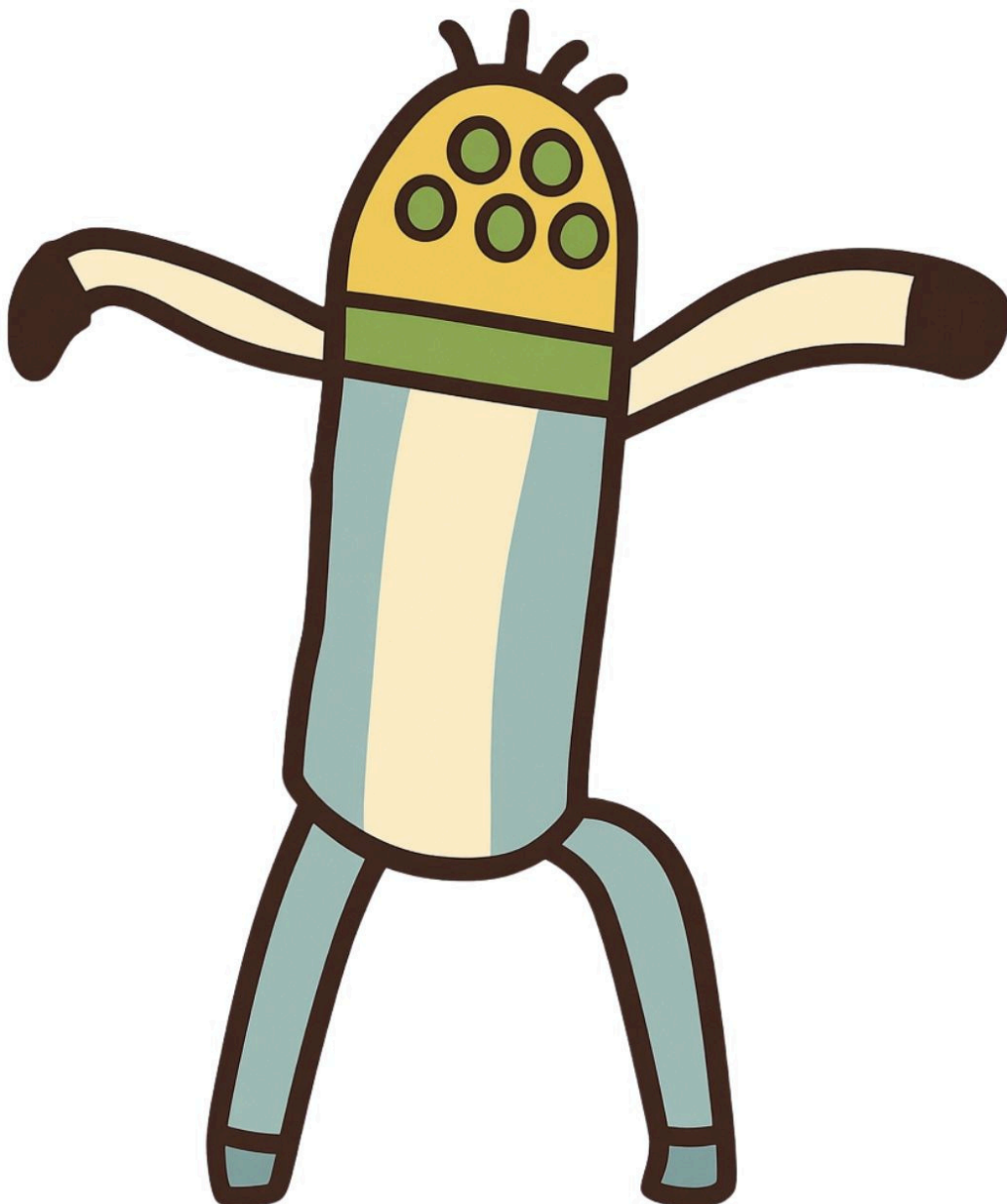
Wist je dat God jouw brein zo gemaakt heeft dat
het kan veranderen?
In de Bijbel zegt God in

**Romeinen 12:2:
"Word veranderd
door de vernieuwing van je denken."**

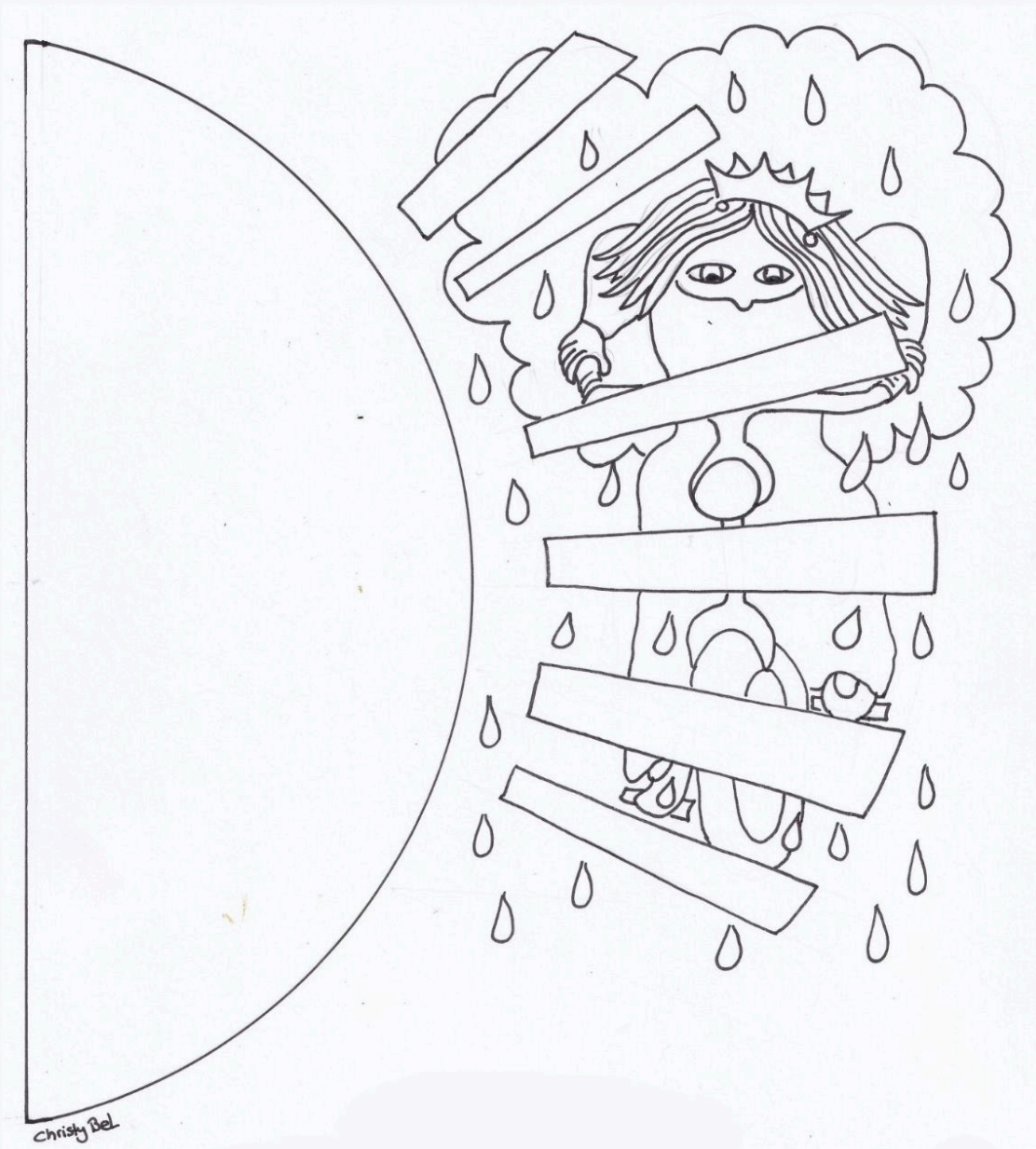
Je hoeft angst en stress niet zomaar weg te
bidden alsof het er niet mag zijn. Je mag je brein
trainen! Door helpende gedachten te kiezen en
rustig adem te halen, stuur je jouw brein aan.
God helpt je om je gedachten stap voor stap te
vernieuwen.



Waar in je lijf voel jij het als je bang bent?
(Bijvoorbeeld: kriebels in je buik, snelle hartslag).
Geef die plek op de kleurplaat een speciale kleur.



Je brein is net als het weer. Een stormachtig gevoel ontstaat door stressstoffen (zoals cortisol) in je hersenen. Maar jouw brein is ook de blauwe lucht die de storm kan sturen! Je brein maakt namelijk weer geluksstoffen aan (zoals dopamine en serotonine) die de rust en de zon terugbrengen. Gevoelens komen en gaan, maar jij stuurt de lucht weer blauw.



Het valse brandalarm (Uitleg over een paniekstoornis)

Je weet nu dat de waakhond in je hoofd (de Amygdala) een alarmknop heeft. Soms kan die alarmknop een beetje stukgaan of té gevoelig worden. Het gaat dan heel snel af, alsof het een supergevoelig brandalarm is dat al begint te loeien als er alleen maar een sneetje brood in de broodrooster zit.

Als dat gebeurt, noemen grote mensen dat een paniekstoornis.

Wat voel je bij een paniekaanval?

Wanneer die gevoelige alarmknop zomaar wordt ingedrukt, krijgt je lichaam plotseling een enorme plens stress-sap (cortisol). Dit gebeurt heel snel en op momenten dat er eigenlijk helemaal niets aan de hand is.

Je zit bijvoorbeeld gewoon tv te kijken of in de klas, en ineens voel je:

Je hart dat superbont bonkt, alsof je een enorme sprint hebt getrokken.

Je krijgt het heel warm of juist heel koud.

Je wordt duizelig of krijgt een gekke ademhaling.

Je krijgt heel bange gedachten, zoals: "Er is iets heel ergs aan de hand!" of "Ik móét hier nu weg!"

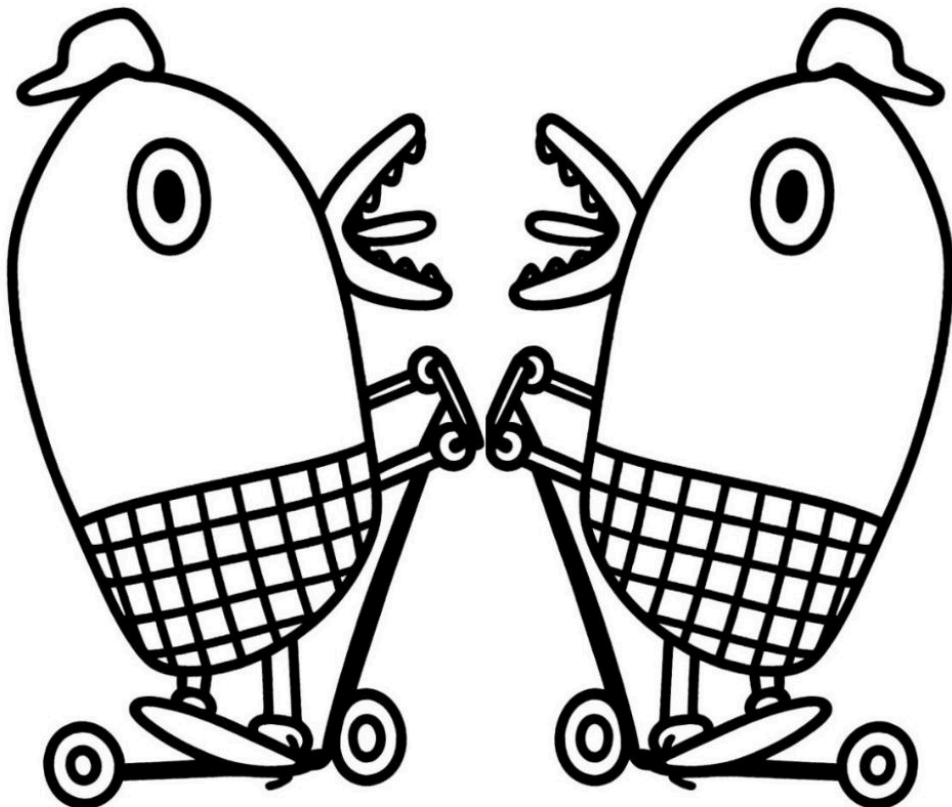
Dit gevoel noemen we een paniekaanval. Het voelt heel erg echt en heel erg spannend, maar er is een belangrijk geheim: het is een vals alarm. Je bent op dat moment helemaal veilig, ook al roept je lichaam heel hard van niet.

De regen valt om mij heen,
maar God fietst met mij mee.
Ik ben veilig en nooit alleen.



Angst voor de angst

Omdat zo'n aanval van vals alarm heel naar voelt, gaan kinderen (en volwassenen) die dit hebben er vaak heel erg aan denken. Je gaat de hele tijd opletten: "O jee, als mijn hart maar niet weer zo snel gaat kloppen." Soms word je dan zó bang voor het valse alarm, dat je bepaalde plekken liever overslaat. Bijvoorbeeld niet meer naar een drukke winkel willen, of niet meer naar school. Dat noemen we 'angst voor de angst'.

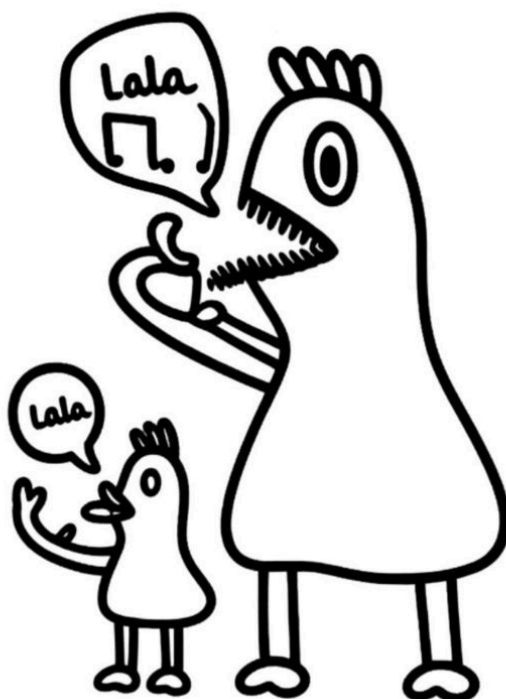


Hoe lossen we dit op?

Gelukkig kun je de alarmknop in je hoofd weer repareren! Dat doe je samen met een dokter of een praatdokter (een psycholoog). Die helpt jou met twee belangrijke dingen:

De waakhond trainen: Je leert om rustig te blijven ademen als het alarm afgaat. Daarmee laat je aan de waakhond zien: "Kijk, ik adem rustig, er is geen echte beer. Je hoeft niet te blaffen."

Dingen tóch doen: Door juist wel naar school of de winkel te gaan, leert de waakhond dat er niets ergs gebeurt. Hoe vaker je dit oefent, hoe stiller de waakhond wordt en hoe sneller de alarmknop weer normaal werkt.



De lucht en de wolken

Kijk eens omhoog naar de lucht. Soms is de lucht blauw, soms hangen er witte stapelwolken, en soms is er een donkere, zware stormwolk.

Jouw gevoelens zijn precies zoals die wolken. Angst is zo'n donkere stormwolk. Het kan heel hard gaan waaien en regenen in je hoofd en buik. Maar weet je wat het geheim is van wolken? Ze drijven altijd weer voorbij. Gevoelens komen en gaan, ze blijven nooit voor altijd.

Jij bent niet de stormwolk. Jij bent de grote, sterke lucht. De wolken veranderen en trekken weg, maar de lucht blijft altijd bestaan. De zon achter de wolken schijnt altijd, ook al zie je hem even niet.



**Hemelhoog
is uw liefde,
tot aan de wolken
reikt uw trouw.**

Psalm 57:11

Welke gedachten helpen jou
wanneer het stormt in je hoofd?



anoniem piekergedicht

We lijden dikwijls het meest
door de angst in onze geest
voor wat er nooit zal zijn.

Zo dragen we meer pijn
dan God ons heeft gegeven.

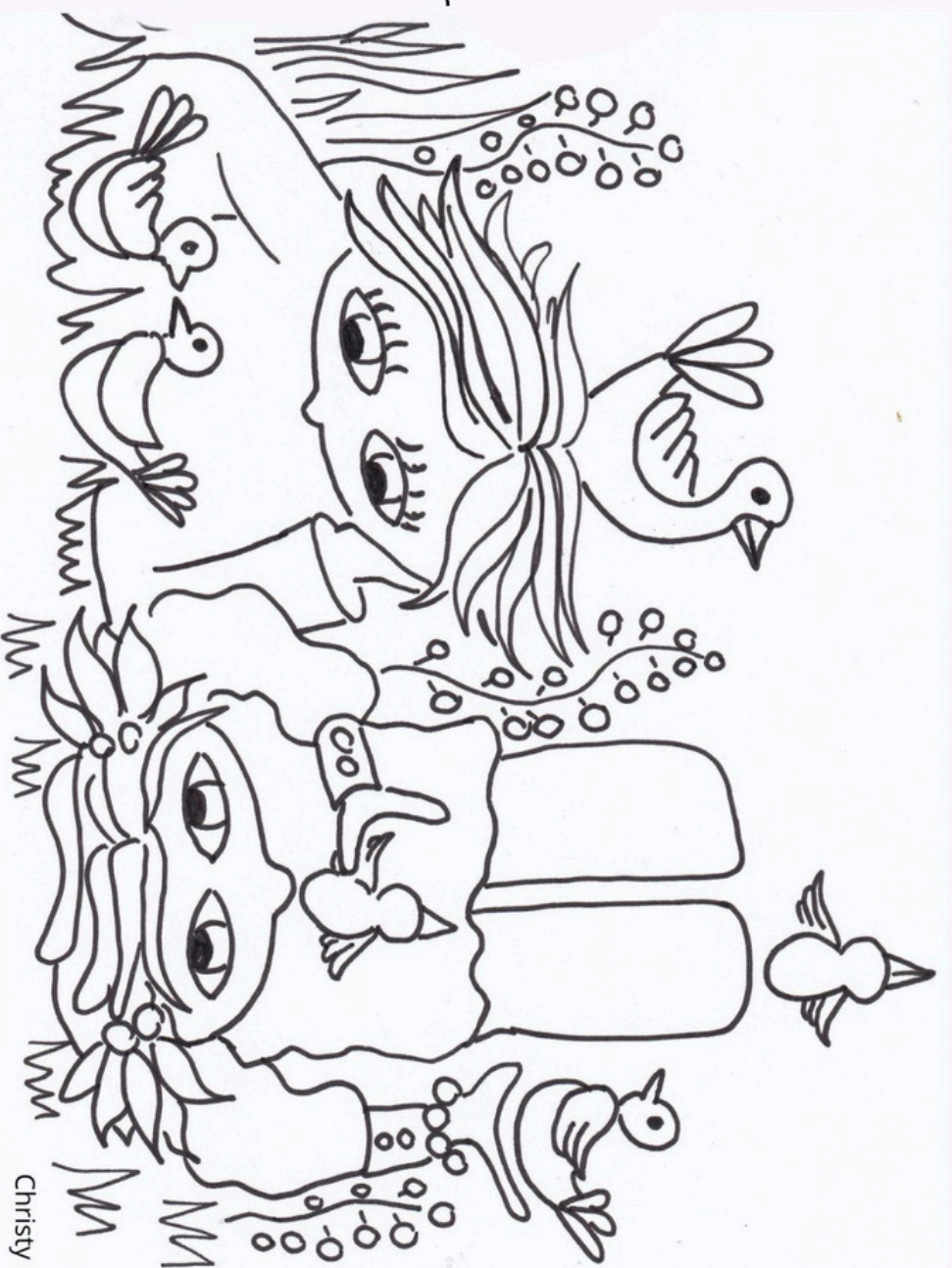
Echte tegenslag in het leven
weegt minder zwaar dan de vrees
voor wat er had kunnen gebeuren.

Maar mocht je toch eens treuren,
dan helpt God je erdoorheen
en sta je nooit alleen.



Hoe maak je zelf zonneschijn (geluksstoffen) aan in je brein?
Jouw brein is de blauwe lucht die de storm kan sturen!

Kom in
beweging: ga
lekker fietsen,
rennen of
dansen.
Knuffel met een
mens of dier.
Denk aan iets
waar je dankbaar
voor bent.
Zing of luister
naar je
lievelingsmuziek.
Doe iets
creatiefs.



**Teken
jouw wolkenlucht**

Teken jouw gevoelens van dit
moment als wolken in de lucht

Het Stappenplan: De Angstladder (Voorbeeld: De Winkel)

Stap 1: Thuis in je hoofd oefenen

Je gaat nog niet naar de winkel. Je zit veilig thuis op de bank. Je doet je ogen dicht en denkt alleen maar aan de winkel. Je stelt je voor hoe het eruitziet en hoe druk het is. Je laat de waakhond een klein beetje grommen, terwijl je rustig blijft ademen.

Stap 2: Kijken vanaf een veilige afstand

Je gaat naar de winkel toe, maar je blijft buiten op de parkeerplaats of aan de overkant van de straat staan. Je kijkt alleen naar de schuifdeuren en de mensen die naar binnen en buiten lopen. Je weet dat je direct weg kunt als je wilt, dus je hoeft niet te rennen. Je blijft hier 5 minuten staan.

Stap 3: Alleen even binnenkijken

Je loopt naar de automatische deuren. Je stapt nét over de drempel, zodat je binnen bent. Je pakt geen winkelwagentje en je gaat niet winkelen. Je blijft 2 minuten vlak bij de uitgang staan, kijkt om je heen, en loopt dan weer rustig naar buiten.

GEDACHTEN DIE MIJ KALMEREN



Welke gedachten helpen
jou wanneer het stormt in
je hoofd?



Christy Bel

WOORDEN OM JE STERK TE MAKEN ;



CHRISTIEBEL

IK BEN STERK

OMDAT GODS KRACHT IN MIJN
ZWAKHEID PERFECT WORDT (2
KORINTIËRS 12:9)

IK
BEN
MOEDIG

WANT DE HEER MIJN GOD IS
MET MIJ WAAR IK OOK GA
(JOZUA 1:9)

MIJN HART
IS GERUST

WANT GODS STOK EN STAF
TROOSTEN MIJ

WANT (PSALM 23:4)

MIJN
TOEKOMST
IS
VEILIG

GODS PLANNEN
VOOR MIJ ZIJN
VOL HOOP EN VREDE
(JEREMIA 29:11).



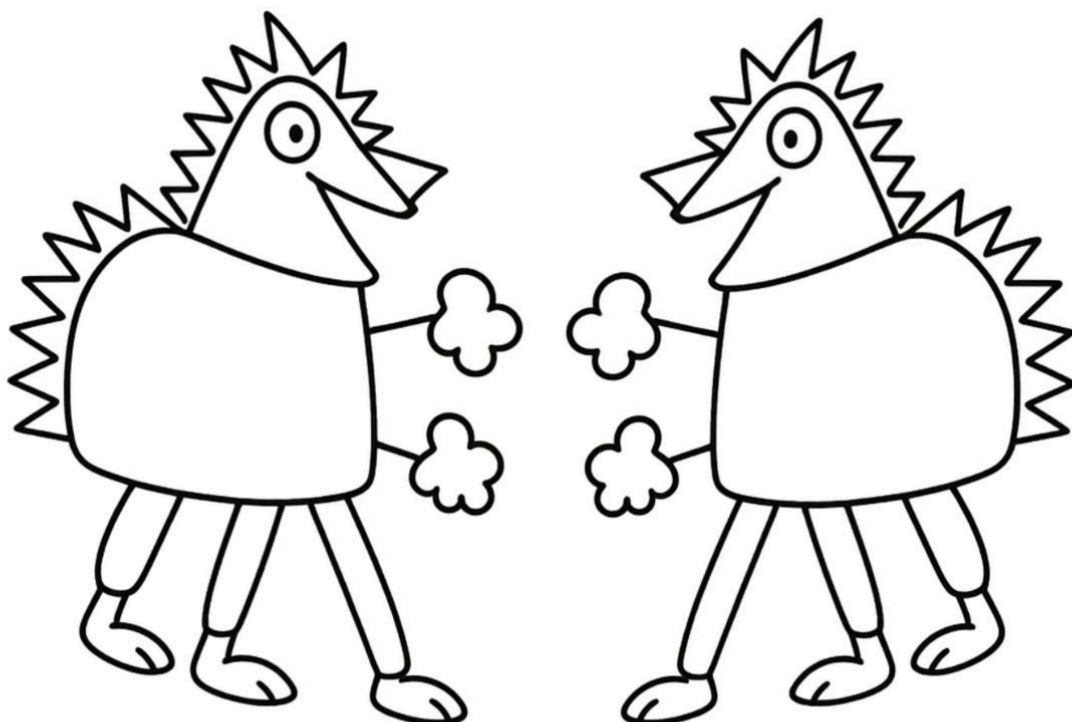
CHRISTIEBEL

Stap 4: Een heel klein rondje samen met iemand

Je gaat samen met iemand die je heel goed vertrouwt (zoals een ouder of een therapeut) de winkel in. Je spreekt van tevoren af: "We lopen alleen naar het eerste gangpad, pakken één ding, en lopen direct naar de kassa." Je helper is er om je te steunen.

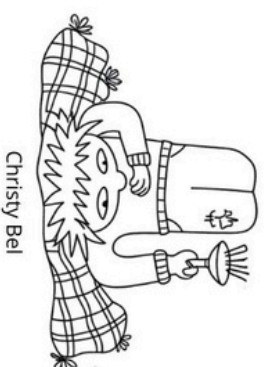
Stap 5: Hetzelfde kleine rondje, maar dan alleen

Je doet precies hetzelfde als bij stap 4, maar nu loop je alleen naar binnen. Je helper wacht buiten bij de schuifdeuren op je. Je waakhond zal nu harder gaan blaffen, maar omdat de route heel kort is, kun je het volhouden tot het alarm weer zakt.





Lig je in bed en denk je nog aan veel dingen? Geef je gedachten aan God voordat je gaat slapen. Teken of schrijf je gedachten van vandaag in de sterren. God waakt over je, je hoeft het niet alleen te dragen."



Christy Bel



Iedereen is weleens bang.

Als je maar een klein beetje bang bent, staat de meter laag. Als je heel erg bang bent, staat de meter hoog. Teken je eigen angstmeter. Of de kleuren in het monster.

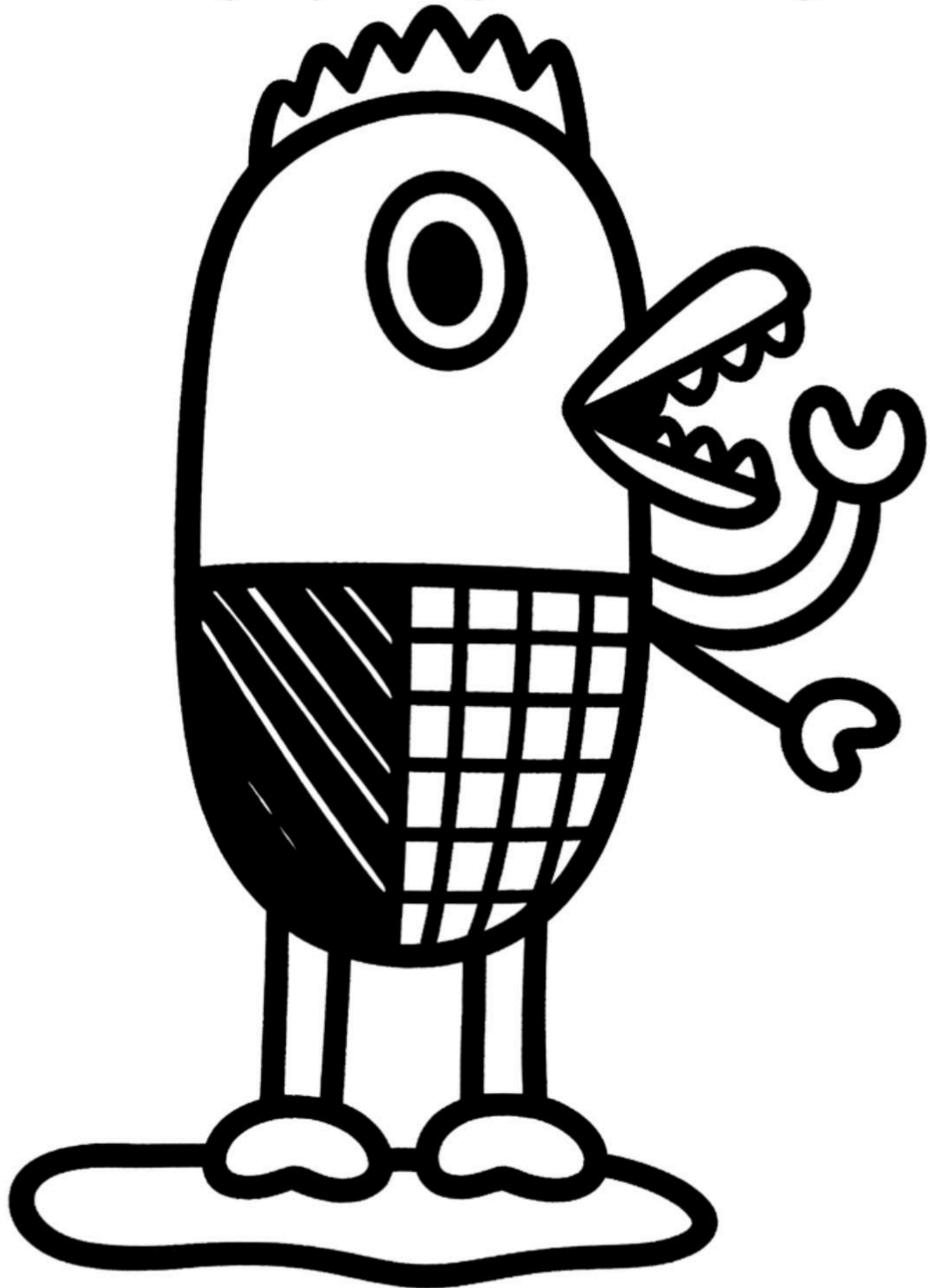
Teken een meter van 0 tot 10.



Groen 0 = helemaal niet bang
Oranje 5 = best wel bang
Rood 10 = heel erg bang

Het is goed om over je angst te praten.

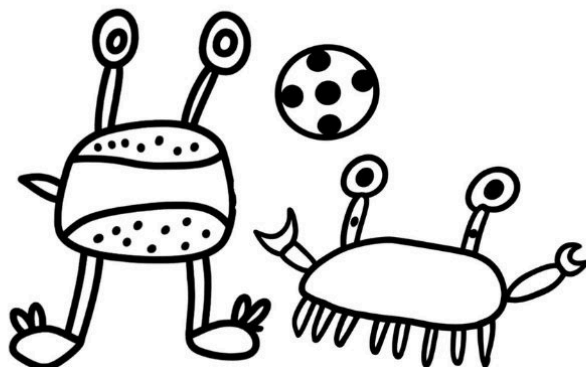
Wanneer staat jouw angstmeter laag?
Wanneer gaat jouw angstmeter omhoog?



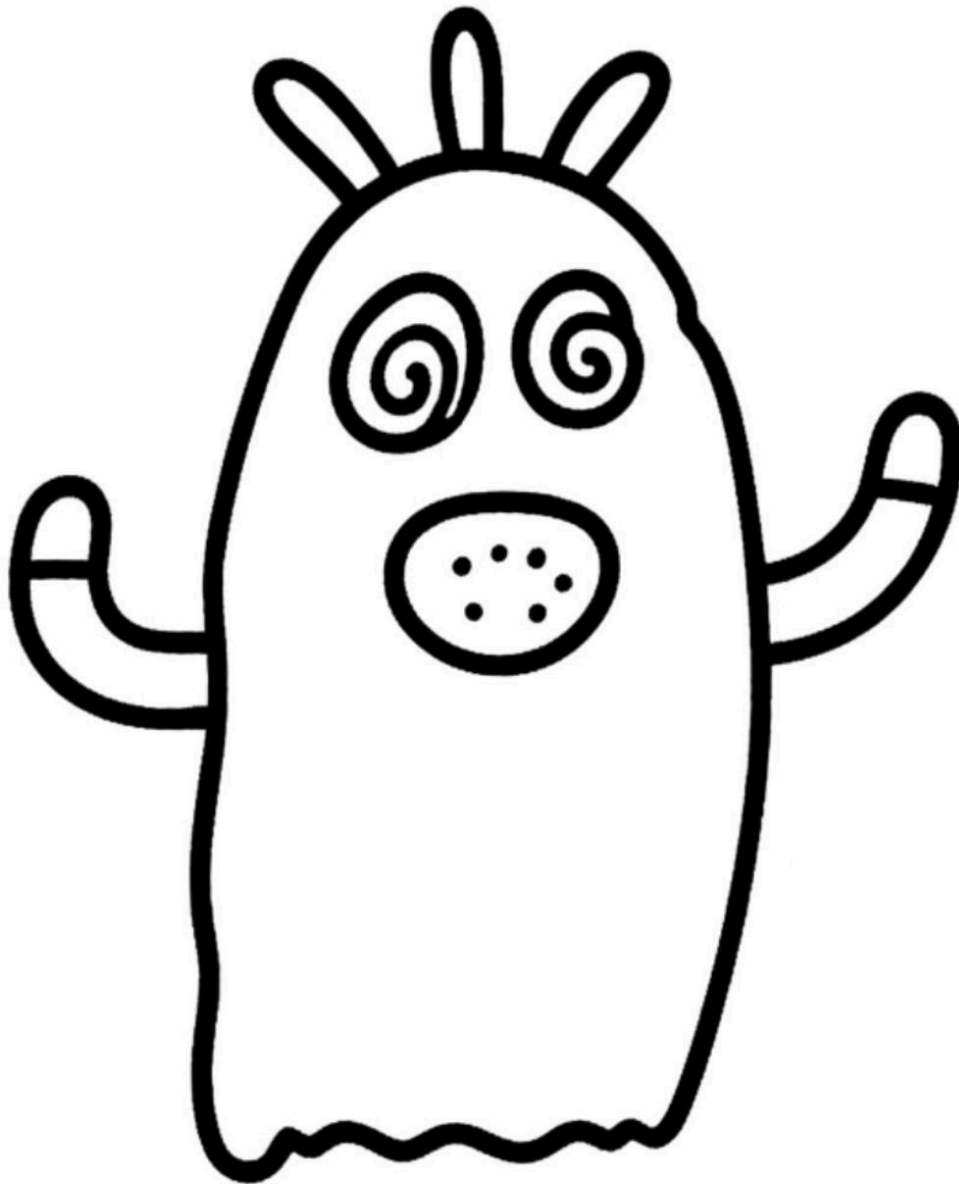
De waakhond leert pas als het alarm afgaat
Stel je voor dat je een echte hond wilt leren dat hij
niet hoeft te blaffen naar de postbode. Dan moet
de postbode wel langskomen! Als er nooit een
postbode komt, leert de hond niks.

Zo werkt het ook met het alarm in jouw hoofd. Als
je gaat oefenen (bijvoorbeeld door naar een plek
te gaan waar je bang voor bent), gaat het alarm
expres een beetje af. Op dat moment denkt de
waakhond: "O jee, nu gaat er iets vreselijks
gebeuren!"

Maar als jij dan op die plek blijft staan, gebeurt er
uiteindelijk niks ergs. Je gaat niet dood, je valt niet
flauw en er komt geen echte beer. Na een paar
minuten raakt het stress-sapje (de cortisol) in je
lichaam op. Het alarm stopt vanzelf en je wordt
weer rustig. De waakhond kijkt dan verbaasd om
zich heen en denkt: "Hé... het alarm ging af, maar
we zijn nog steeds heel en veilig. Misschien was
het inderdaad een vals alarm."



Teken er iets grappigs bij waardoor hij helemaal niet meer eng is. Geef hem bijvoorbeeld een maffe feesthoed, een fopneus, een onderbroek met hartjes of een rolletje drop in zijn hand.



Het Stressraampje

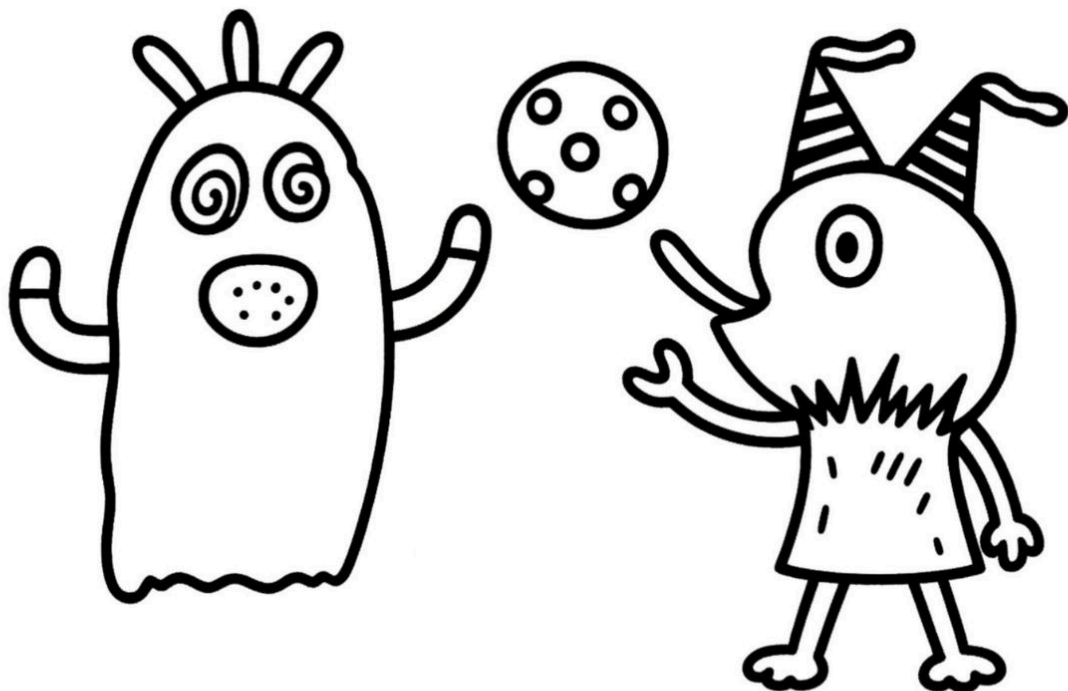
Iedereen heeft een onzichtbaar raampje in zijn hoofd. Zit je in het raampje? Dan voel je je fijn, rustig en kun je goed nadenken. Soms schiet je boven het raampje (je wordt heel druk, boos of super bang) of zak je onder het raampje (je bent te moe, verdrietig of wilt niks meer). Het doel is om weer fijn terug te stappen in jouw raampje.

- 1 Teken eerst een groot raam met drie ruiten boven op elkaar.
- 2 Kleur daarna de bovenste ruit rood (te druk/bang), de middelste ruit groen (rustig/fijn) en de onderste ruit blauw (moe/leeg).
- 3 Teken als laatste jezelf als een poppetje in de groene ruit: dit is jouw veilige basis.

Waarom oefenen soms voelt alsof het fout gaat

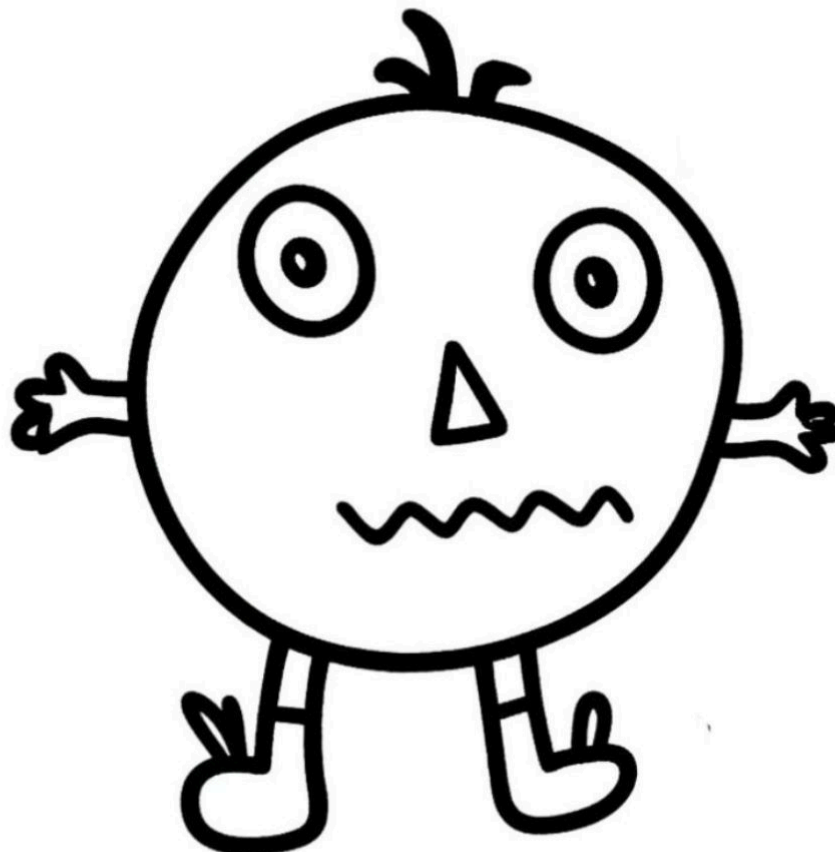
Als je gaat oefenen met dingen die je spannend vindt, kan het gebeuren dat de waakhond in je hoofd ineens heel hard begint te blaffen. Je voelt de paniek opkomen en je denkt misschien: "Zie je wel, het gaat helemaal fout! Ik kan dit niet en de waakhond heeft gelijk!"

Maar weet je wat het geheim is? Het gaat helemaal niet fout. De paniek die je voelt is juist precies wat er moet gebeuren om je waakhond te trainen.



Weglopen maakt de waakhond sterker.

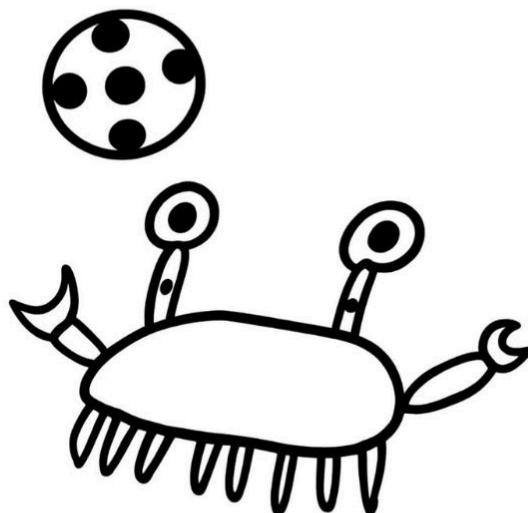
Als je erg bang wordt tijdens het oefenen en meteen wegloopt, denkt de waakhond: Zie je wel! We renden snel weg, en DAT is waarom we nog steeds veilig zijn. Volgende keer zal ik nog harder blaffen! Dus, oefenen betekent niet dat je helemaal geen angst zou moeten voelen. Oefenen betekent dat je de waakhond laat blaffen, maar je wacht rustig af tot hij beseft dat er niets mis is en uit zichzelf stil wordt.



Het kapen van je brein (Amygdala Hijack)

Wanneer je paniekniveau zo hoog wordt dat je de controle verliest, komt dat doordat de waakhond (je amygdala) de totale controle overneemt. Dit noemen psychologen ook wel een 'amygdala hijack' (een kaping van je brein).

Het deel van je hersenen waarmee je logisch nadenkt en beslissingen neemt (de prefrontale cortex), wordt op dat moment tijdelijk 'uitgeschakeld'. Je brein denkt dat je letterlijk moet vechten voor je leven. Je gaat rennen en schreeuwen omdat je lichaam puur op automatisch overlevingsinstinct reageert, niet omdat je daar bewust voor kiest.

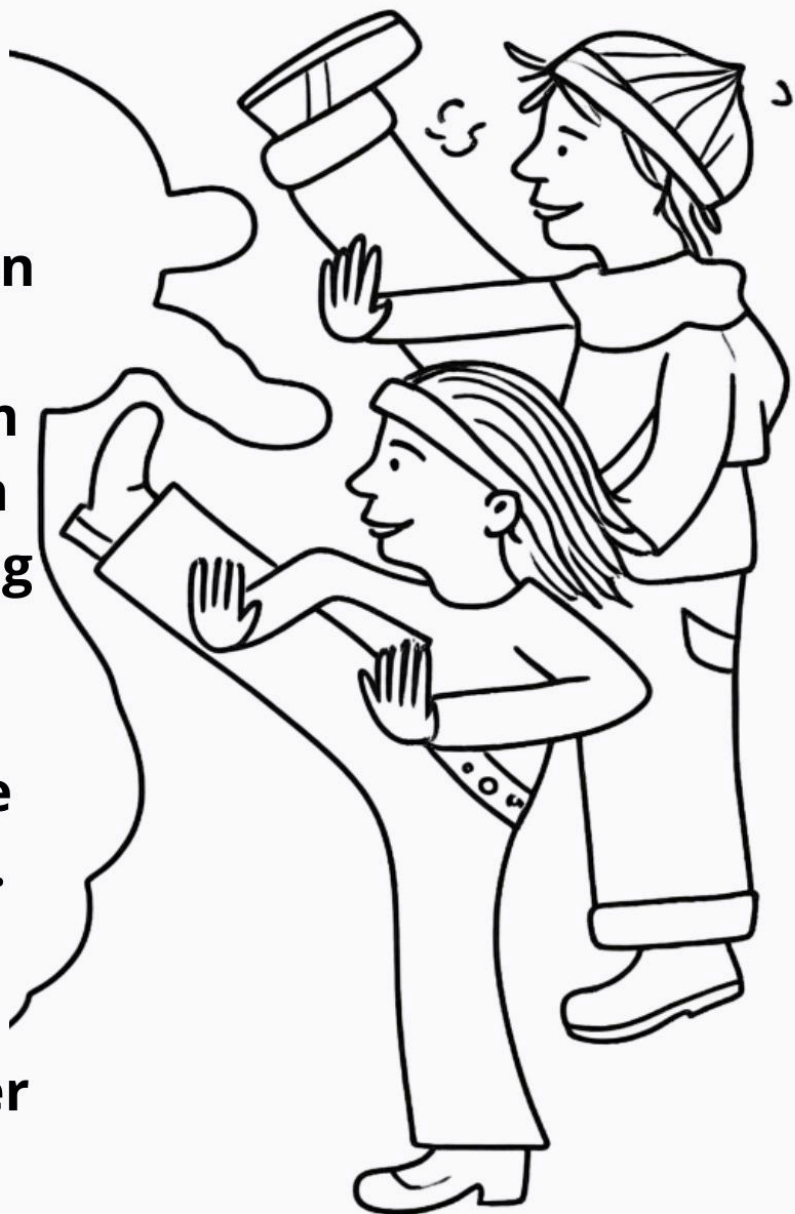


Moet je vechten tegen stress?

Nee, juist niet!

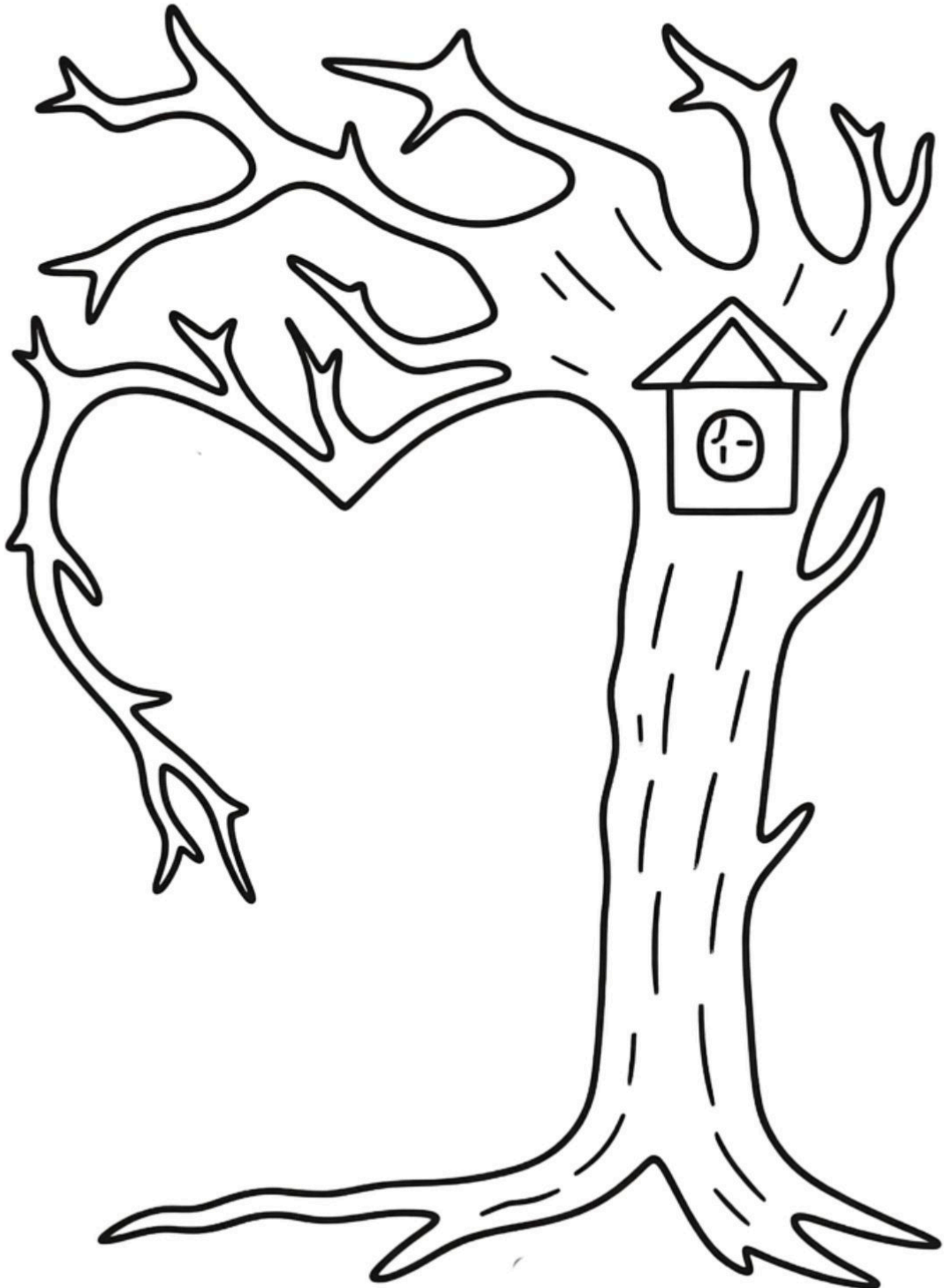
Het stressstofje cortisol wil je eigenlijk alleen maar beschermen. Als je hard vecht tegen je stress of angst, kan je brein juist meer in paniek raken en nóg meer cortisol aanmaken.

Laat het gevoel er daarom gewoon even zijn. Door rustig adem te halen en een oefening te doen, merkt je brein dat je veilig bent. De stress zakt dan vanzelf weer weg.



Christy Bel

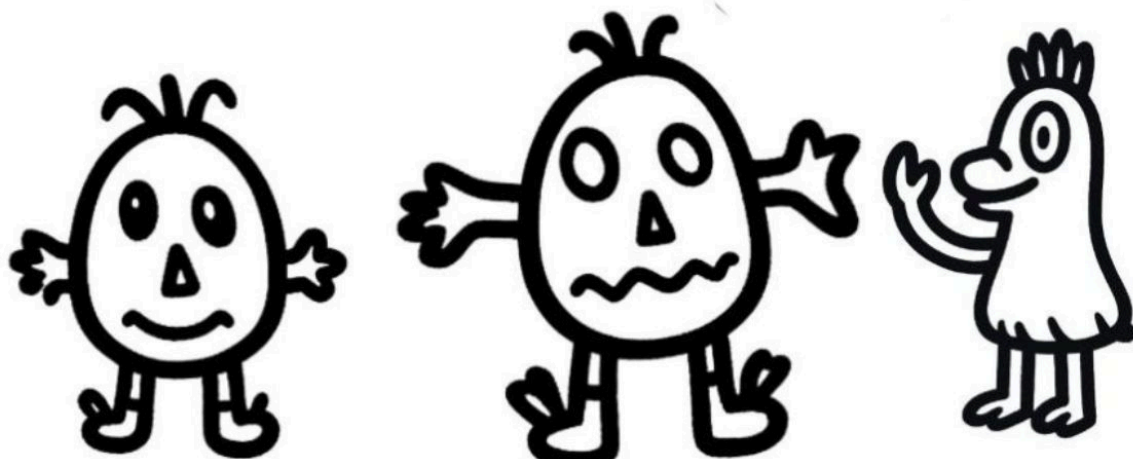
Gods schepping geeft rust.
De natuur helpt ons om tot rust te komen. Teken de natuur
rondom de boom.
Wat in Gods schepping geeft jou rust?



Wat als de stap te groot was?

Als het alarm zo luid afgaat dat je echt moet huilen of zo snel mogelijk wilt weglopen, heb je niets stouts gedaan en is het oefenen niet mislukt. Het betekent alleen dat de stap een beetje te groot was voor vandaag.

Wanneer je leert fietsen, begin je niet meteen op een drukke snelweg. Je begint op een rustig pad met zijwieltjes, en daarna houdt iemand je zadel vast. We doen precies hetzelfde bij het trainen van je waakhond: we maken de stappen zo klein dat het je net lukt om te blijven tot de waakhond weer stil wordt.



De Geloofstrein

Geloof komt door het horen van Gods Woord (Romeinen 10:17). Dat Woord bevat de onwrikbare feiten. Jouw leven is als een trein: de locomotief is het Feit (Gods Waarheid), de kolenwagen is je Geloof (je verstand dat kiest om te vertrouwen), en de achterste wagon is je Gevoel. Een trein wordt getrokken door de locomotief, nooit door de achterste wagon. Angst ontstaat wanneer je jouw gevoel de trein laat besturen. Je verstand moet jouw gevoel de waarheid vertellen, en niet andersom.

Neem een notitieblok en schrijf in drie delen de juiste volgorde op:

Deel 1: Wat voel ik? (De achterste wagon):

Deel 2: Wat is het Feit? (De Locomotief): Zoek een specifieke belofte of waarheid uit Gods Woord.

Deel 3: De Proclamatie (Het Geloof): Laat je verstand de leiding nemen.



Teken een eenvoudige zwart-wit locomotief met een kolenwagen en een achterste wagon, gebaseerd op het klassieke concept van Bill Bright.

en schrijf daarin jouw gevoel geloof feit als een oefening

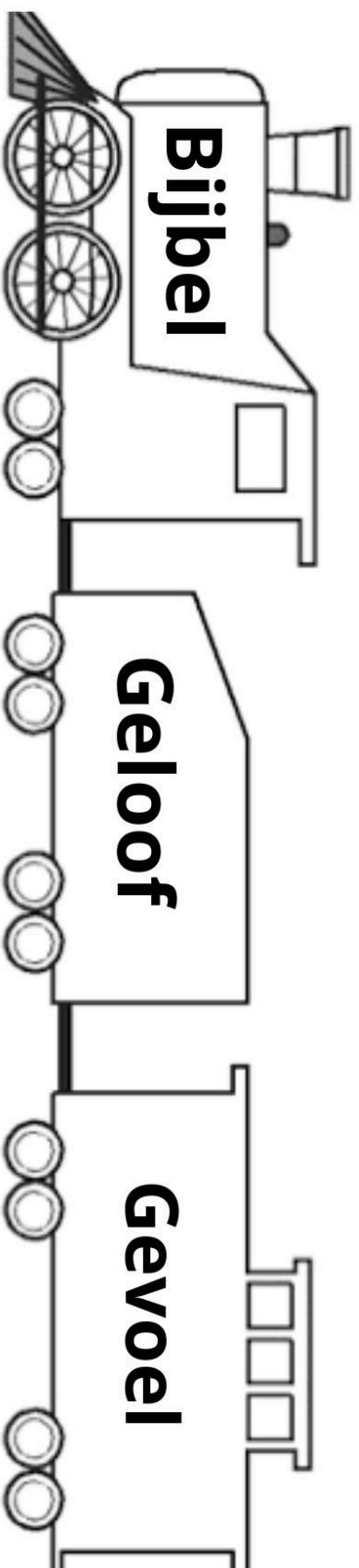


Welk karretje haak je achter de locomotief?

Locomotief (Feit): "God houdt van mij zoals ik ben."

Kolenwagen (Geloof): Jouw keuze om dit te geloven. Dit karretje haak je direct achter de locomotief!

Achterste wagon (Gevoel): "Ik ben niet goed genoeg." Dit bange gevoel rolt er alleen maar achteraan. De locomotief trekt de trein!



De G-G-G-G-G Trein in jouw hoofd

Heb je wel eens gemerkt dat er een soort computertje in je hoofd zit dat supertalig is? Zodra er iets gebeurt, start er direct een kettingreactie. We noemen dit de G-G-G-G-G Trein. Elke wagon zorgt ervoor dat de volgende wagon in beweging komt.

Kijk maar eens wat er gebeurt als je een grote hond tegenkomt op straat:

Wagon 1: De Gebeurtenis (Wat er gebeurt)

Je loopt op straat en er komt een grote hond op je af lopen. Dit is gewoon wat er is. Het is nog niet goed of slecht.

Wagon 2: De Gedachte (Wat je denkt)

Jouw hoofd maakt direct een praatje. De angst-gedachte zegt: "Help! Die hond is reusachtig en gaat mij vast bijten!"

Wagon 3: De Gevoel (Wat je voelt)

Omdat je die gedachte gelooft, schrikt je lichaam.

Je voelt een grote golf van angst. Je hart gaat tekeer en je krijgt misschien een knoop in je buik.

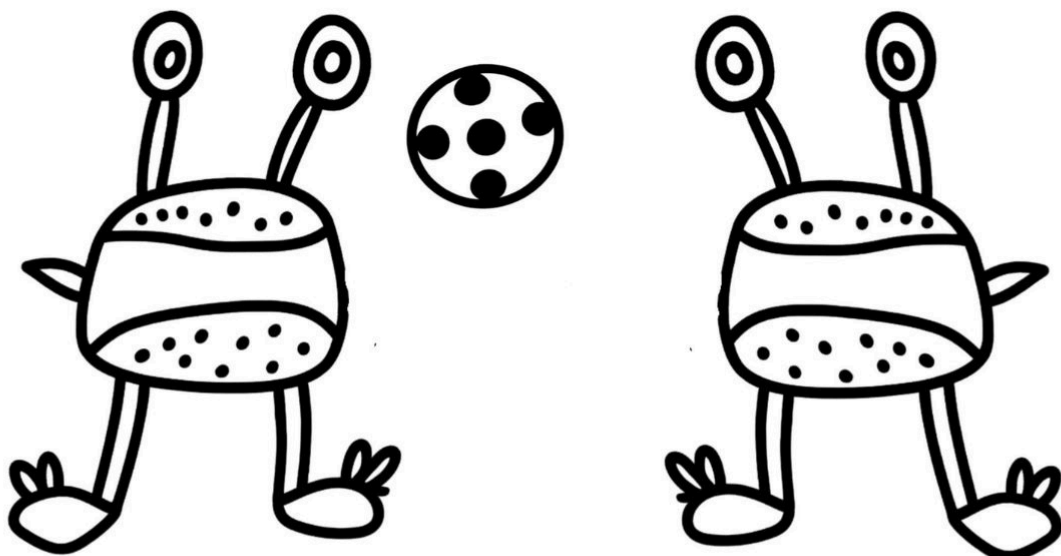
Wagon 4: De Gedrag (Wat je doet)

Je gevoel stuurt je benen aan. Je begint keihard te gillen en rent weg.

Wagon 5: De Gevolgen (Wat er daarna gebeurt)
De hond vindt het rennen juist reuzespannend en rent achter je aan! Je bent nu nóg banger geworden. De volgende keer durf je die straat niet eens meer in.

Jouw Superkracht: De Wissel omzetten!
De eerste wagon (de hond) kun je vaak niet veranderen. Maar wist je dat je Wagon 2 (jouw gedachte) wél kunt veranderen? Als je denkt: "De hond loopt rustig aan de lijn, ik loop er gewoon met een boogje omheen", dan verandert de hele trein! Je gevoel wordt rustiger, je blijft gewoon lopen, en het gevolg is dat er niks stoms gebeurt.

Jij bent de baas over de trein!



Twee soorten angst

Wacht eens even... is angst dan altijd een soort foutje in je hoofd? Nee, absoluut niet!

Angst is eigenlijk jouw persoonlijke bodyguard. Het is een superkracht die al miljoenen jaren bestaat om mensen te beschermen. Er zijn twee soorten angst: Echte Angst (Gevaar!): Stel je voor, er komt een grote hond op je af die hard gromt, zijn tanden laat zien en boos naar je toe rent. Dan is de gedachte "Dit is gevaarlijk!" 100% waar. Jouw angst-trein zorgt er dan voor dat je snel in actie komt: je springt achter een hek of roept om hulp. Deze angst helpt je om veilig te blijven.

Alarm-Angst (Geen gevaar, wel spannend): Stel je voor, diezelfde grote hond loopt rustig te kwispelen aan de lijn bij zijn baasje. Hij doet niks gek. Als jouw hoofd dan denkt: "Hij gaat me bijten!", dan is dat een vals alarm. Er is geen echt gevaar, maar je lijf voelt wel de stress.

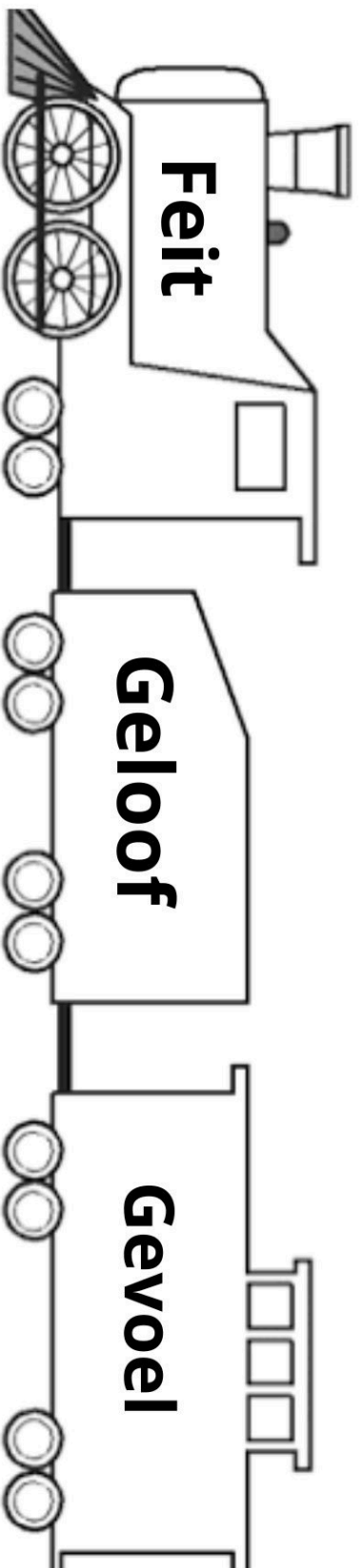
Hoe weet je het verschil?

Vraag jezelf bij een angst-gedachte altijd af: "Is er NU direct gevaar?"

Als een hond tanden laat zien: Ja! Luister naar je angst en zoek veiligheid.

Als een hond alleen maar voorbijloopt: Nee. Dit is een alarm-gedachte.

Tijd om je helpende bril op te zetten!



Mijn cirkel van invloed

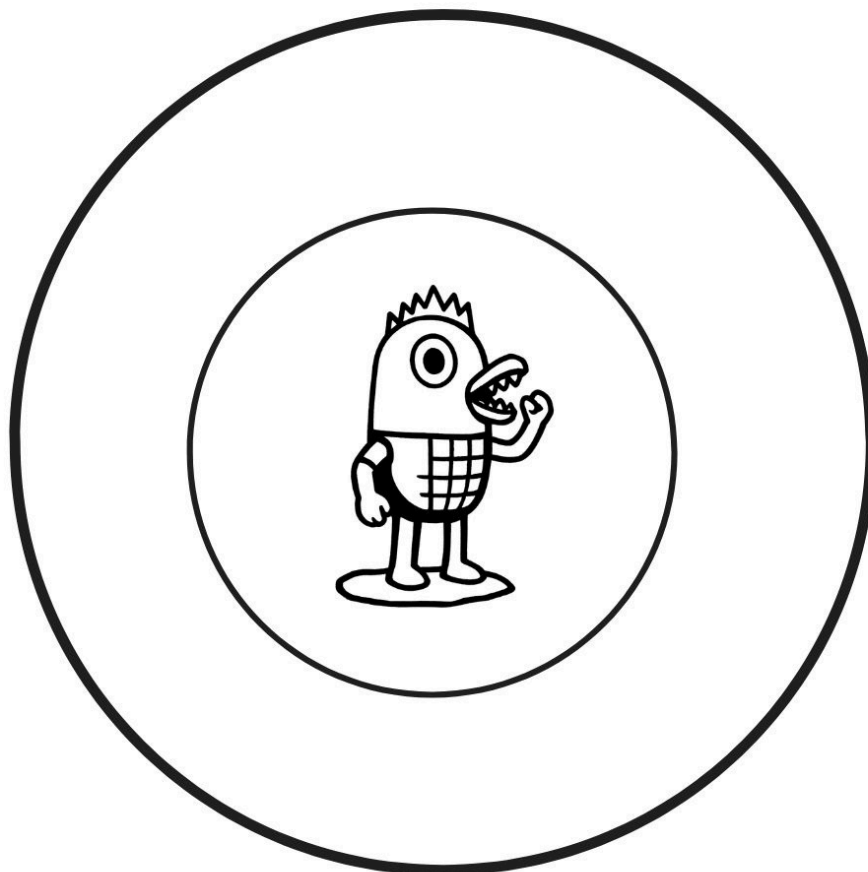
Sommige dingen kun je zelf veranderen.

Andere dingen kun je niet veranderen.

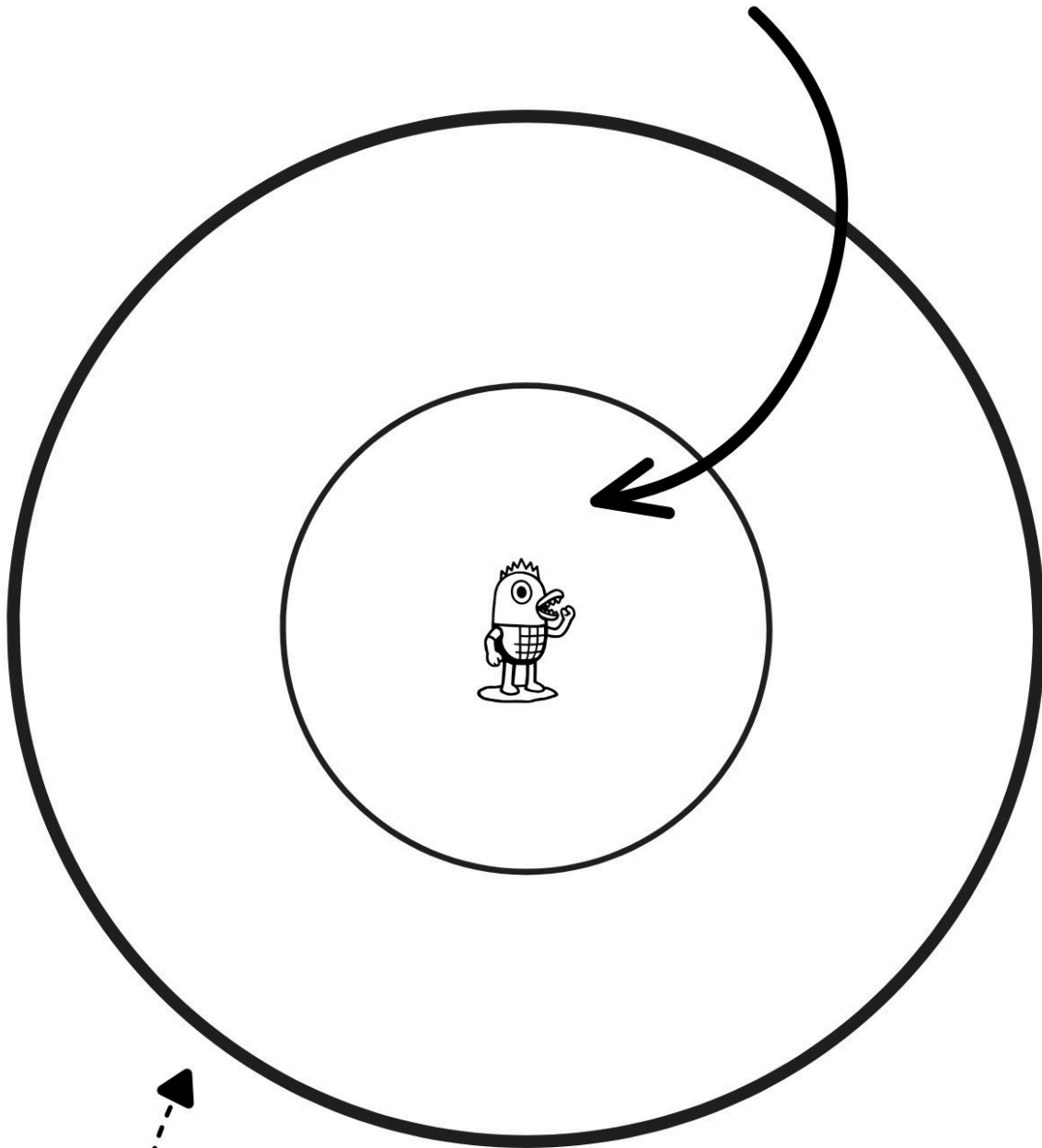
Teken twee cirkels: een kleine cirkel binnenin en een grotere cirkel eromheen. In de binnenste cirkel teken of schrijf je dingen waar jij iets aan kunt doen.

Bijvoorbeeld: hoe je reageert, wat je zegt iemand om hulp vragen, rustig ademen, iets nieuws proberen.

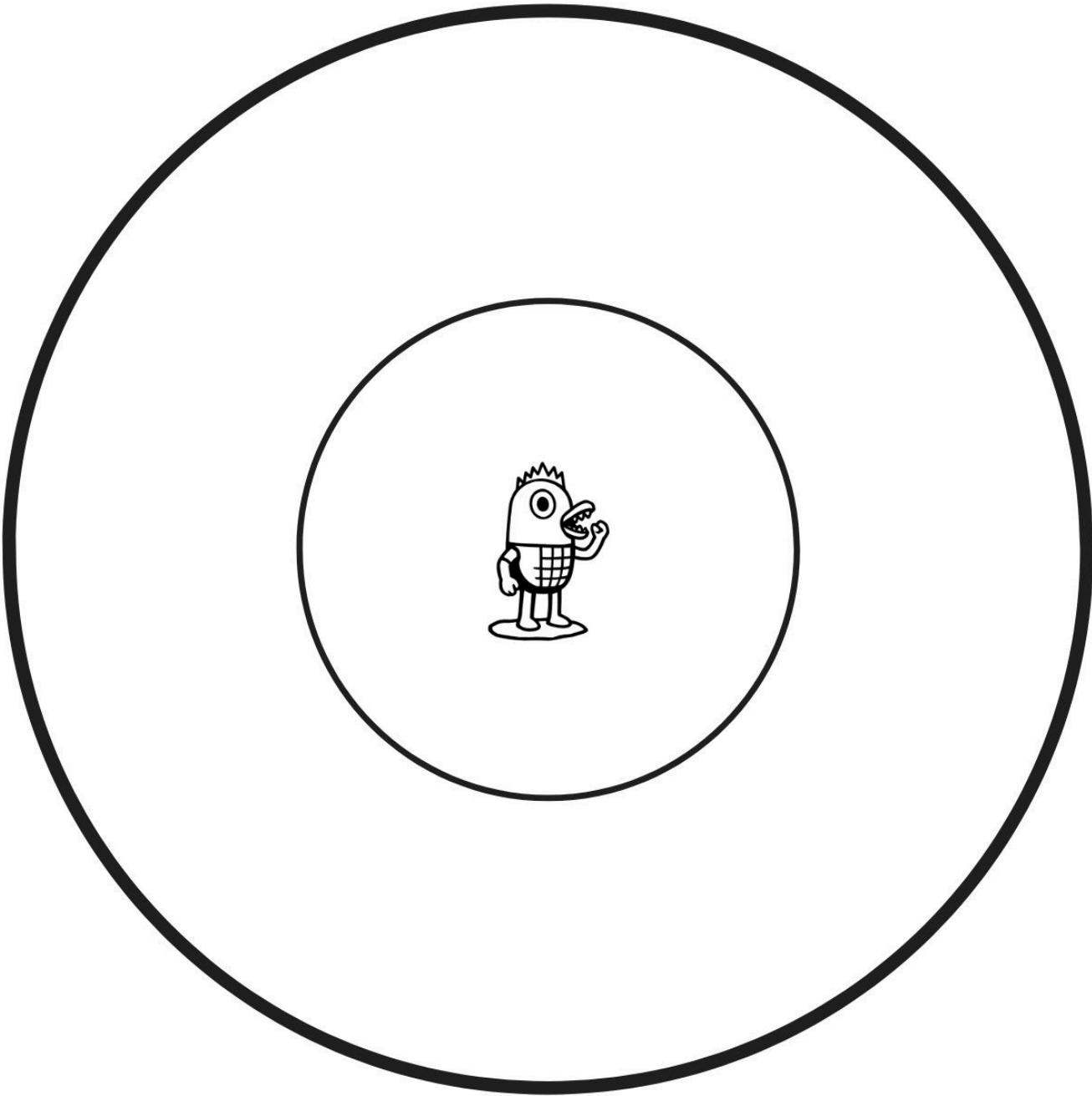
In de buitenste cirkel komen dingen waar je geen controle over hebt. Bijvoorbeeld: het weer, wat andere mensen denken. Wat iemand anders zegt, dingen die al gebeurd zijn

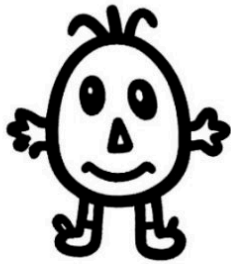


Teken of schrijf hier iets waar jij **zelf iets**
aan kunt doen



Teken of schrijf hier iets wat je **niet**
zelf kunt veranderen





Het Warme Lichtje in je Lijf

Ga maar lekker liggen en doe je ogen maar dicht als je dat fijn vindt. Stel je voor dat er een heel klein, warm en zacht lichtje boven je hoofd zweeft. Het heeft jouw lievelingskleur en voelt super veilig en fijn.

Je hoofd: Het lichtje landt zachtjes op de bovenkant van je hoofd. Je voorhoofd wordt glad, je kaken worden slap en je gezicht wordt helemaal ontspannen. De bange gedachten in je hoofd hebben nu geen ruimte meer, want het lichtje vult je hele hoofd met rust.

Je schouders en armen: Het lichtje splitst in tweeën en glijdt langzaam naar je schouders. Laat je schouders maar lekker zwaar in het matras zakken. Het lichtje stroomt door naar je armen, je handen, tot in het puntje van je vingers. Je armen voelen warm en zwaar.

Je buik: Nu komt het lichtje weer samen in je borst en zakt het rustig naar je buik. Voel je buik maar op en neer gaan op je ademhaling. Het lichtje maakt je buik lekker warm en haalt alle spanning of 'kriebels' weg. Je bent helemaal veilig hier.

Je benen en voeten: Tot slot reist het lichtje door naar je benen. Helemaal naar beneden, langs je knieën, naar je voeten en je tenen. Je hele lichaam is nu gevuld met jouw warme lievelingskleur.

Je bent helemaal ontspannen, van je kruin tot je tenen. Je bent dapper, je bent veilig, en je mag nu lekker uitrusten.

Ademhalingsoefening

God ademde de levensadem in de mens (Genesis 2:7). De Heilige Geest wordt in het Hebreeuws Ruach genoemd, wat ook 'adem' of 'wind' betekent. Angst vernauwt onze ademhaling; bewust ademen is letterlijk ruimte maken voor Gods Geest.

Ga rustig zitten en leg een hand op je buik. Adem 4 seconden lang diep in door je neus.

Denk bij jezelf: "Ik ontvang Uw vrede."

(Filippenzen 4:7).

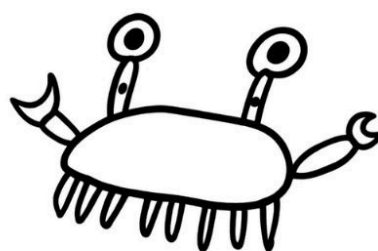
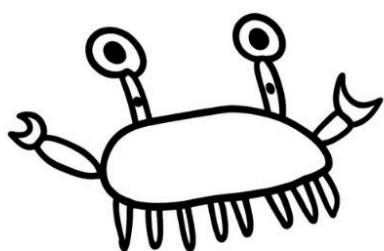
Houd je adem 4 seconden vast. Rust in Zijn aanwezigheid.

Blaas in 6 seconden rustig uit door je mond.

Denk bij jezelf: "Ik laat mijn zorgen los."

(1 Petrus 5:7).

Herhaal dit 5 keer tot de fysieke spanning in je lichaam zakt



Samen met een knuffel

Ga lekker zitten of liggen en pak je favoriete knuffel.

Papa of mama laat de knuffel heel langzaam langs je lichaam bewegen.

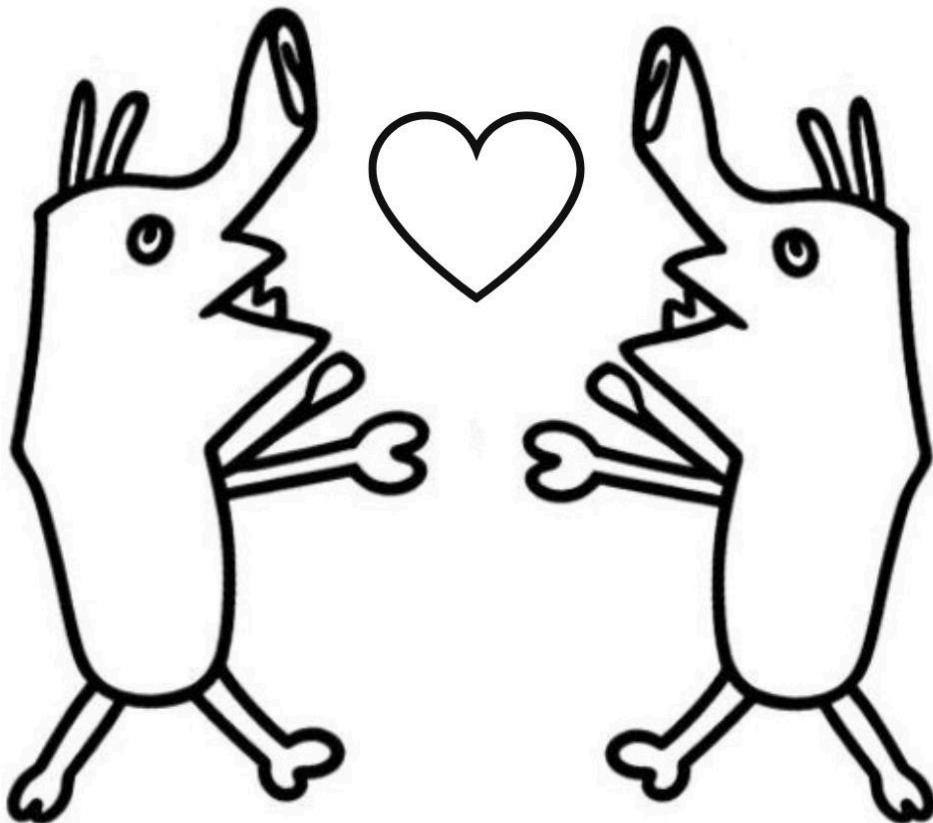
Van je hoofd → schouders → armen → buik → benen → voeten.

Voel je ergens spanning?

Adem rustig in... en adem weer uit.

Laat je lichaam steeds een beetje zachter worden.

Je hoeft niets te veranderen. Je mag gewoon voelen.



De Ademhaling

- 1 Teken eerst een grote, dikke vierkante doos op je papier.
- 2 Schrijf daarna het woord **IN** bij de linkerkant, **VAST** bij de bovenkant, **UIT** bij de rechterkant en **WACHT** bij de onderkant.
- 3 Volg als laatste met je vinger de randen van de doos om rustig te ademen:
adem in, houd vast, adem uit, wacht.

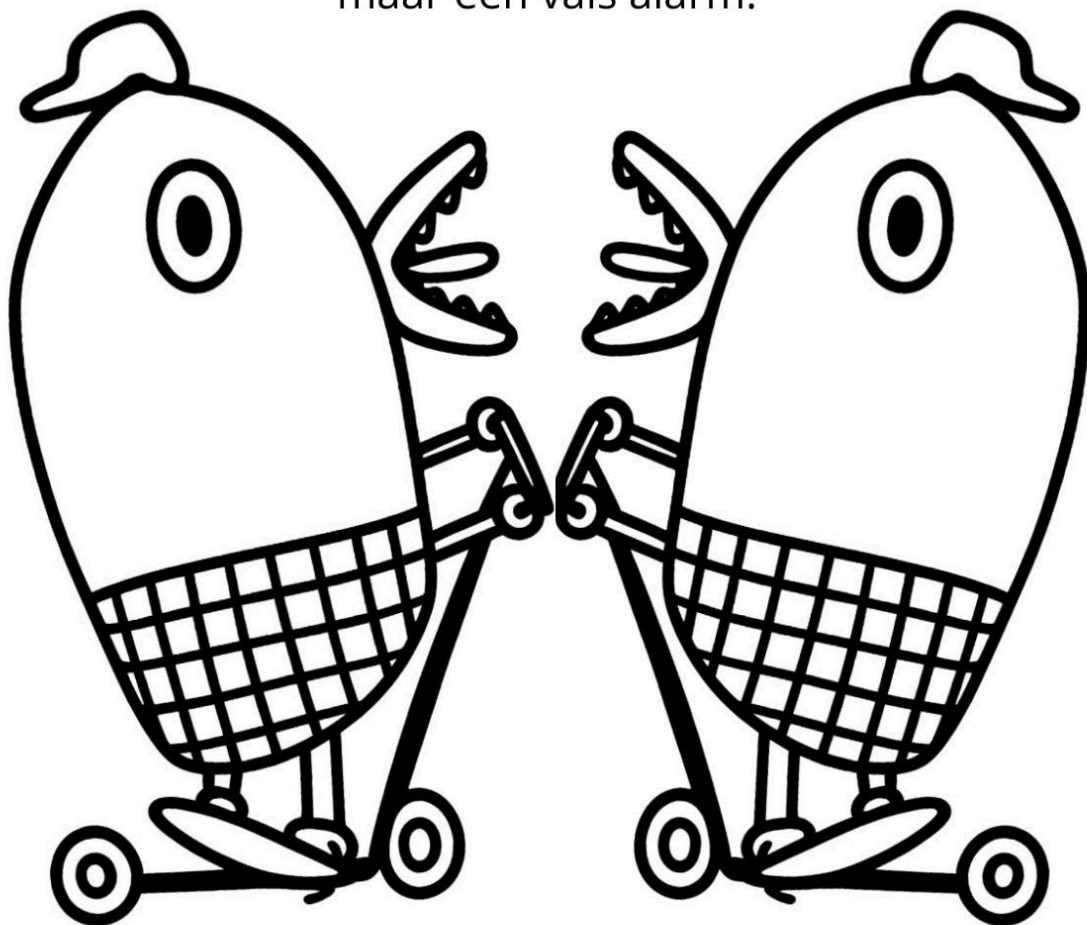
4 Hoe maak je de waakhond weer rustig?

Als de waakhond eenmaal blaft, kun je niet zomaar tegen hem schreeuwen dat hij moet ophouden. Wat wel helpt, is hem laten zien dat het veilig is:

Diep ademhalen: Door heel rustig naar je buik te ademen, stuur je een seintje terug naar boven: "Kijk maar, waakhond, ik adem rustig, dus er is geen echte beer."

Bewegen: Ren een rondje of schud je armen en benen los. Daarmee 'verbruik' je het stress-sapje (de cortisol) dat nog in je spieren zit.

Praten: Zeg hardop of in je hoofd: "Ik ben veilig, het is maar een vals alarm."



Grondingsoefeningen;

Wanneer je bang of gestrest bent, ga je minder goed ademen. Je verliest al snel het contact met je lichaam en komt helemaal vast te zitten in de zorgen in je hoofd.

Deze oefening helpt je om met je voeten stevig op de grond te blijven staan, in het hier en nu. Het helpt je om je aandacht te verleggen van je gedachten naar je lichaam.

***Bidden** helpt ook. Maar proberen om je angst simpelweg weg te bidden, kan er soms voor zorgen dat je het gevoel krijgt dat God je niet helpt als die gevoelens blijven. Dat kan je angst juist groter maken.

God heeft ons brein en ons lichaam gemaakt. Leren hoe we onszelf tot rust kunnen brengen is een mooie vaardigheid die we zelf mogen oefenen.

God is heel dicht bij je, ook wanneer je deze oefening doet.



Christy Bel

Noem **vijf** dingen die je **ziet**, **vier** dingen die je **voelt**, **drie** dingen die je **hoort**, **twee** dingen die je **ruikt**, en **één** ding dat je **proeft**.

Ook helpt het om lichamelijke prikkels sterker te laten worden dan de zorgen in je hoofd. Bijvoorbeeld:

even bewust te ruiken aan een lekkere geurolie.
met je hand te knijpen in een prikkelbal.
krachtig met je voeten op de grond te stampen.
even hard in je handen te klappen.
zachtjes te zingen of te neurien.

De 5-4-3-2-1 methode is een klassieke mindfulness-oefening om te aarden (grounding) wanneer een kind of volwassene last heeft van angst of paniek. Het brengt de aandacht terug naar het hier en nu.

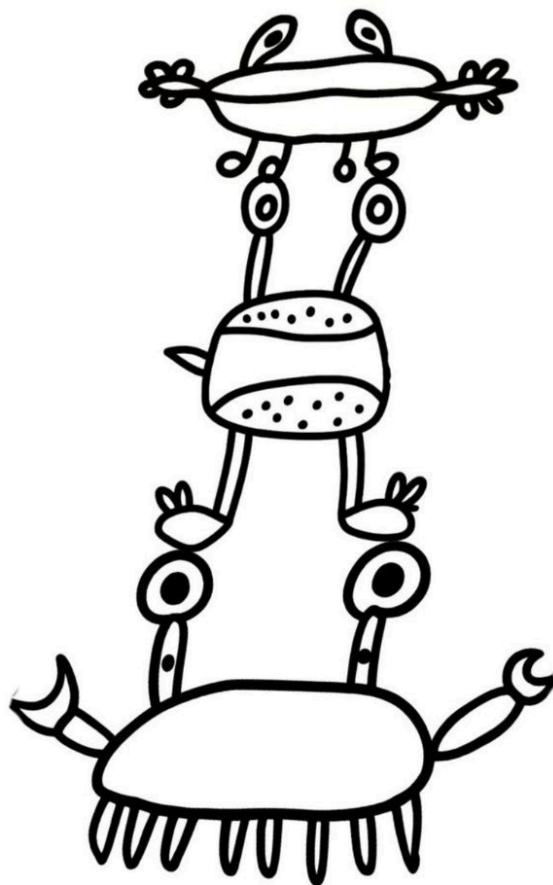
5 dingen die je kunt zien

4 dingen die je kunt voelen

3 dingen die je kunt horen

2 dingen die je kunt ruiken

1 ding dat je kunt proeven



Blijf in het Hier en nu

Angst trekt ons mee naar een denkbeeldige, angstige toekomst. Maar God is de God van het nu. Jezus zegt in de Bergrede niet voor niets dat we naar de vogels en de lelies moeten kijken (Mattheüs 6:26-28). Kijken naar de schepping herprikkelt onze zintuigen en herinnert ons aan Gods zorg.

Kijk om je heen en benoem heel bewust:

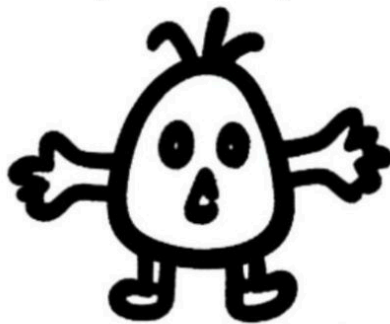
5 dingen die je ziet: Dank God dat Hij deze fysieke wereld heeft gemaakt.

4 dingen die je voelt: Besef dat God de grond onder je voeten stevigheid geeft.

3 dingen die je hoort: Luister naar de symfonie van het leven dat doorgaat.

2 dingen die je kunt ruiken.

1 ding dat je kunt proeven.



Sluit af met de gedachte: God is hier, in dit exacte moment.

Schrijf oefening

De Psalmen staan vol met rauwe, eerlijke angst. David riep regelmatig uit dat hij doodsbang was, maar eindigde zijn gebeden bijna altijd met een herinnering aan Gods trouw.

Angst mag er zijn, maar het heeft niet het laatste woord.

Neem een notitieblok en schrijf in drie delen:
Deel 1 (**De Klacht**): Schrijf ongezouten op waar je bang voor bent. Wees eerlijk tegen God, net als in Psalm 13 of 22.

Deel 2 (**De Waarheid**): Schrijf een Bijbelbelofte op die hier lijnrecht tegenover staat (bijvoorbeeld: "God heeft ons niet een geest van angst gegeven, maar van kracht..." - 2 Timotheüs 1:7).

Deel 3 (**De Proclamatie**): Sluit af met één krachtige zin: "Mijn gevoel zegt [vul je angst in], maar Gods Woord belooft [vul de belofte in]. Daar kies ik vandaag voor om op te vertrouwen."



Gebod oefening

In de Bijbel staat vaak de oproep om je lasten bij God neer te leggen. We dragen vaak onbewust scenario's mee die helemaal niet voor onze schouders bedoeld zijn.

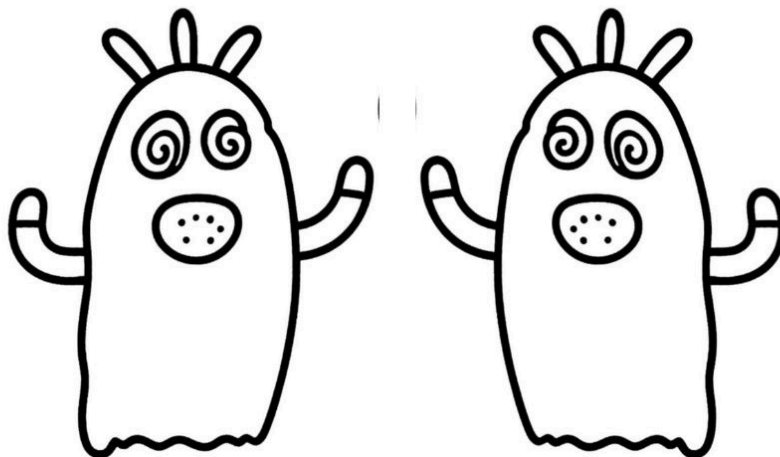
Ga zitten en bal je vuisten zo strak als je kunt. Dit symboliseert het krampachtig vasthouden aan controle en je angsten.

Noem in gedachten of hardop de specifieke angst waar je nu mee worstelt.

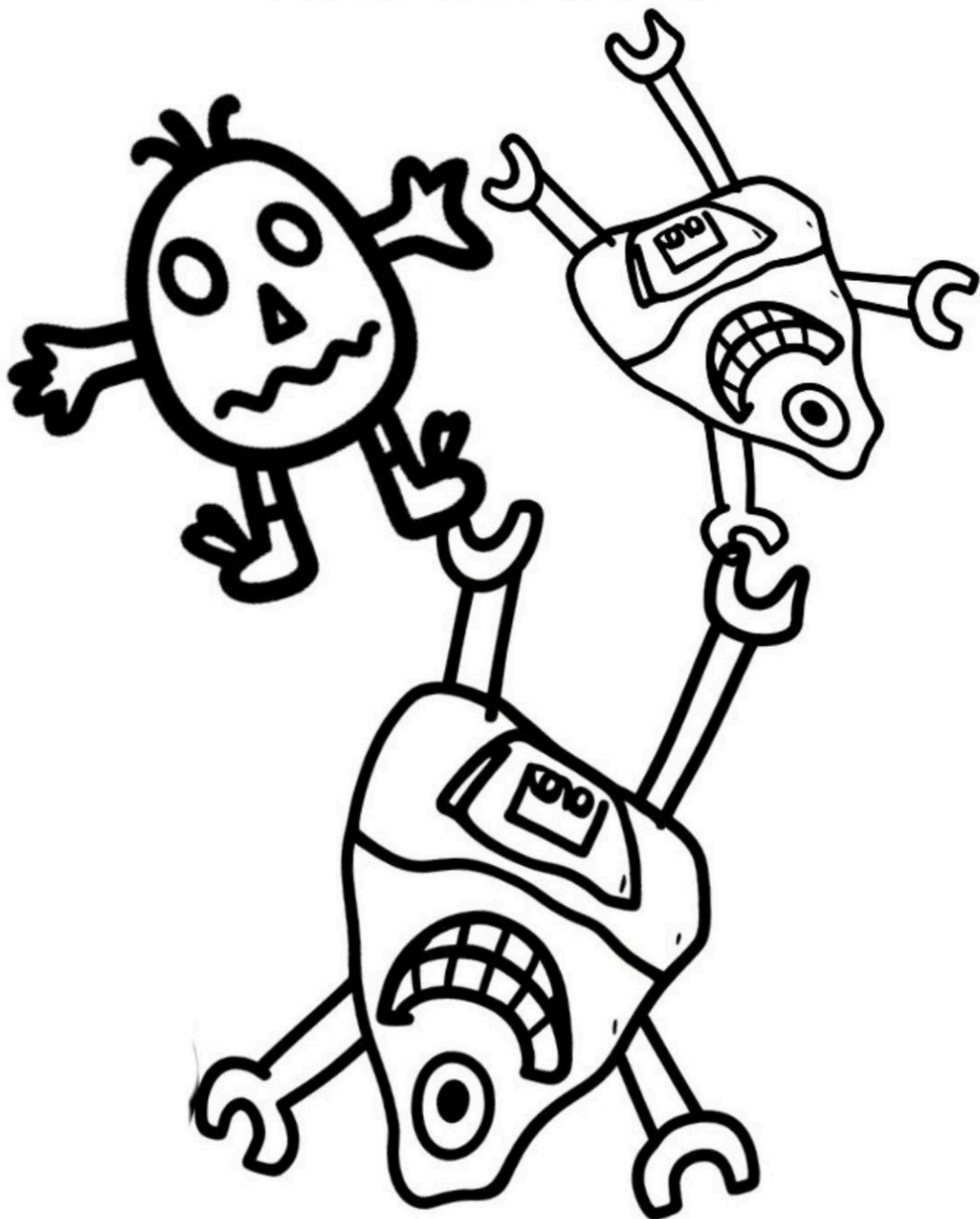
Draai nu langzaam je handpalmen open naar de hemel en ontspan je vingers.

Spreek hardop uit:

"Heer, ik kan dit niet dragen en dat hoeft ook niet. Hier zijn mijn open handen. Ik geef mijn angst aan U over. Richt U mijn stappen."



Heer, geef me de kalnte om te
accepteren wat ik niet kan veranderen,
de moed om te veranderen wat ik wel
kan veranderen, en de wijsheid om het
verschil te weten.



De trein rijdt verder

De angsttrein rijdt verder

In je leven kom je bij veel verschillende stations
Soms is het een fijn station en soms kom je bij een
station waar je het moeilijk vindt

Je gevoelens veranderen steeds

Je leert jezelf steeds beter begrijpen en je leert
steeds beter hoe je met je gevoelens kunt omgaan
Je bent nooit helemaal klaar met leren hoe je je
gevoelens kunt besturen.

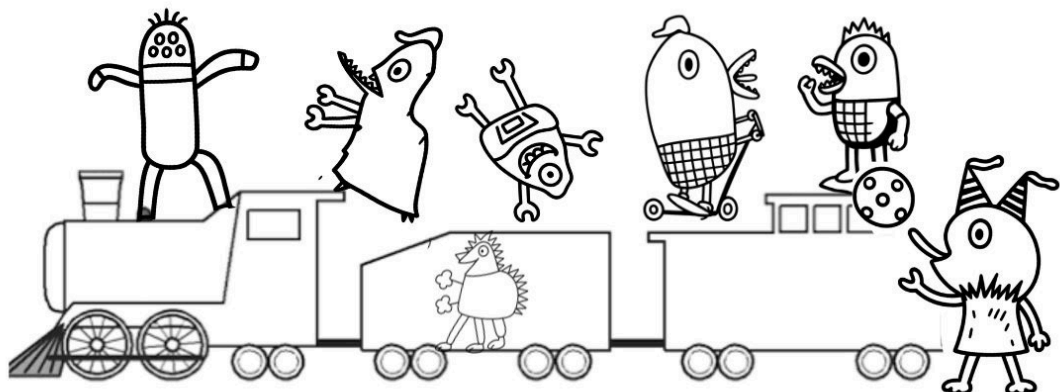
Dat hoeft ook niet. Als je het moeilijk vindt, kun je
terugdenken aan wat je in dit boek hebt geleerd

Je kunt de oefeningen er weer bij pakken en
opnieuw oefenen. Misschien lukt iets vandaag nog
niet zo goed. Dat geeft niet

Morgen mag je het gewoon opnieuw proberen

De trein rijdt verder.

En jij leert onderweg steeds meer over jezelf.



Zorg voor elkaar.
Door te geven en te delen groeien we
samen. Teken iets wat jij aan een ander kunt
geven.



Nawoord

Lieve lezer,

Soms is angst als die bal onder water:
hoe hard je ook duwt, hij popt weer omhoog.
En dat is oké. Je hoeft de strijd niet alleen te
voeren. Onthoud het bekende, mooie gebed:

**Heer, geef me de kalmte om te accepteren
wat ik niet kan veranderen, de moed om te
veranderen wat ik wel kan veranderen, en
de wijsheid om het verschil te weten.**

Je hoeft het niet meteen perfect te kunnen.
Je mag je hele leven lang blijven oefenen.
Elke keer dat je overprikkeld raakt of bang
bent, mag je God om hulp blijven vragen.
Hij luistert altijd. Wees vooral heel lief voor je
eigen fouten en zwakheden.
Want weet je? Dat is precies wat Jezus ook zou
doen. Hij kijkt naar jou met niets dan liefde en
geduld.
Je bent goed zoals je bent.

Christy Bel