



Werkblad Stress

Oefening 1

Lees de woorden. Schrijf de woorden in je eigen taal erachter.

Tip: Zoek de woorden op in een woordenboek of op internet.

de stress

gespannen

piekeren

ontspannen

de rust

de ontspanningsoefeningen

de problemen

de kalmeringsmiddelen

Oefening 2

Lees de vragen. Kies een antwoord of schrijf zelf een antwoord op.

Heb je vaak last van stress?

Waar krijg je stress van?

- ☐ Van mijn werk.
- ☐ Van mijn kinderen.
- ☐ Van mijn familie.
- ☐ Van alles wat ik moet doen.
- ☐ Van
- ☐ Ik weet het niet.

Welke klachten heb je als je stress hebt?

- ☐ Ik slaap slecht.
- ☐ Ik ben snel boos.
- ☐ Ik huil snel.
- ☐ Ik voel me somber.
- ☐ O



Werkblad Stress

Wat doe je als je stress hebt?

- ☐ Ik meld me ziek op mijn werk.
- ☐ Ik blijf in bed.
- ☐ Ik praat met iemand.
- ☐ Ik doe alleen de dingen die moeten.
- ☐ Ik doe niks.
- ☐

Ga je naar de dokter als je stress hebt?

.....

Oefening 3

Maak een stressdagboek.

Als je weet waar je stress van krijgt, kun je er ook iets aan doen. Maak een stressdagboek.

Schrijf een week lang op:

- de dag en de tijd
- wat er gebeurde
- geef een cijfer. 1 = weinig stress, 10 = heel veel stress

Voorbeeld

Stressdagboek van Corrie

Datum en tijd	Wat gebeurde er?	Cijfer
vrijdag, 8.30 uur	verjaardag van Jaap vergeten	8
vrijdag, 13.00 uur	boodschappen doen voor de visite	6
vrijdag 17.00 uur	het is een troep in huis en de visite komt bijna	10
vrijdag 19.00 uur	de pizza's zijn verbrand	10

Bron: naar stresscentrum.nl

Bekijk je stressdagboek na een week.

- Wat geeft je veel stress?
- Op welke momenten heb je veel stress?

Datum en tijd	Wat gebeurde er?	Cijfer



Werkblad Stress

Datum en tijd	Wat gebeurde er?	Cijfer

Oefening 4

Lees de zinnen. Moet je naar de dokter?

- | | |
|---|----------|
| 1 Je hebt last van stress en je slaap slecht. | ja / nee |
| 2 Je hebt veel stress en je vergeet alles. | ja / nee |
| 3 Je hebt veel stress. Je weet niet meer hoe je je problemen moet oplossen. | ja / nee |
| 4 Je hebt maagpijn van de stress. | ja / nee |

Oefening 5

Wat zeg je tegen de dokter? Zeg de zinnen hardop.

- Ik heb zo'n last van stress.
- Ik lig maar te piekeren in bed.
- Ik kan niet naar mijn werk.
- Ik heb hartkloppingen.
- Ik begin opeens te zweten van de stress.
- Ik weet niet meer wat ik moet doen.



Werkblad Stress

Oefening 6

Lees de Tips voor de Thuisdokter.

Tips voor de Thuisdokter bij stress.

1. Schrijf in een dagboek. Zo begrijp je misschien waar de stress vandaan komt.
2. Praat met anderen over je zorgen en problemen.
3. Zorg voor meer rust.
4. Beweeg genoeg: ga wandelen, fietsen of sporten.
5. Doe ontspanningsoefeningen of yoga.
6. Slik geen kalmeringsmiddelen!

Wat vind je een goede tip?

.....

Heb je zelf een goede tip? Schrijf hem op.

.....



Werkblad Stress

Antwoorden

Oefening 5

Je hebt last van stress en je slaap slecht.

nee

Je hebt veel stress en je vergeet alles.

nee

Je hebt veel stress. Je weet niet meer hoe je je problemen moet oplossen.

ja

Je hebt maagpijn van de stress.

ja