

Hoe vol zit jouw stress-emmer?

Iedereen heeft een emmer. Alles wat spanning geeft, druppelt erin. Dat is normaal, een beetje spanning hoort erbij. Maar als de emmer overloopt, merk je dat: kort lontje, slecht slapen, nergens zin in. **Gelukkig heeft je emmer ook kraantjes.**

Dit vult mijn emmer

- Toetsen, deadlines en huiswerk dat zich opstapelt.
- Werk of bijbaan naast school.
- Gedoe thuis of met vrienden.
- Altijd bereikbaar zijn, altijd scrollen.
- Te weinig slaap.

Kleine druppels tellen op. Ook leuke dingen kunnen druppels zijn als het er te veel worden.



spanning erin ·
kraantje eruit

Mijn kraantjes

- Bewegen: sporten, wandelen, fietsen.
- Erover praten met iemand die je vertrouwt.
- Echt pauze nemen, zonder telefoon.
- Op tijd slapen.
- Iets doen waar je blij van wordt.

Een kraantje opendraaien is geen zwakte. Het is zorgen dat je emmer niet overloopt.

Loopt je emmer toch over? Dan schiet je uit je window of tolerance: te veel spanning of juist helemaal leeg. Zeg het tegen iemand. Samen legen werkt sneller dan alleen.

Zo houd je je emmer in de gaten, met **drie levensvaardigheden**:



Zelfbewustzijn

Ik merk hoe vol mijn emmer zit.



Omgaan met stress

Ik draai op tijd een kraantje open.



Effectieve communicatie

Ik zeg het als het te veel wordt.