

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=iUqfDNisWH0>, 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?

Gezonde Taal - hét materiaal voor het verbeteren van taal- en gezondheidsvaardigheden

Gezonde Taal is een praktische methode voor taalcoaching aan anderstaligen rond niveau A2. Dankzij Gezonde Taal kunnen taalcoaches en anderstaligen gesprekken oefenen over concrete gezondheidsthema's. Gezonde Taal zorgt ervoor dat anderstaligen makkelijker in gesprek gaan, bijvoorbeeld in de (dokters)praktijk!

- geschikt voor zowel een-op-een taalcoaching als kleine groepen
- eenvoudig in gebruik (geen leservaring vereist)
- goede aansluiting op de dagelijkse praktijk
- laagdrempelig, leuk en leerzaam

De methode bestaat uit tien praktische modules over veelvoorkomende gezondheidsthema's en de handleiding voor taalcoaches. Meer informatie over het materiaal vind je op: www.gezondetaal.nl

Gezonde Taal – thema's

Gezond eten en bewegen

Horen en zien

Ouder worden

De huisarts

De apotheek

Het bevolkingsonderzoek

De zorgverzekering

Mantelzorg

Diabetes

Stress en ontspanning



DE VERSNELLER
VAN TAALCOACHEND
NEDERLAND

van Dale



iTTA

Het Begint met Taal versterkt taalvrijwilligersorganisaties op ruim 250 locaties bij het slim organiseren van taalcoaching. Op deze locaties oefenen wekelijks 15.000 vrijwilligers met 28.000 anderstaligen de Nederlandse taal. Nieuwe initiatieven kunnen zo gelijk aan de slag, ervaren organisaties kunnen groeien en methodes die lokaal werken rollen wij landelijk uit. De vrijwilligersorganisatie Taal Doet Meer is bijvoorbeeld initiatiefnemer van Gezonde Taal en Het Begint met Taal rolt de methode landelijk uit. Zo wordt taalcoaching nóg effectiever. Meer informatie: www.hetbegintmettaal.nl

© 2018 Het Begint met Taal

© 2018 Taal Doet Meer

© 2018 Van Dale Uitgevers

Alle rechten voorbehouden.

