

Een klas vol stresskippen?  
Maak het bespreekbaar

www.psiég.nl  
info@psiég.nl



Even voorstellen

Loes Hooijboer

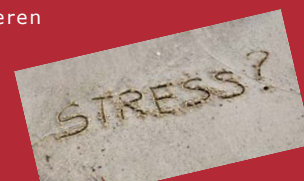
Carolien Wijnker

## Agenda

1. Stress bij jongeren
2. Hoe werkt stress
3. Signalering van ongezonde stress
4. Stress bespreekbaar maken
5. Vragen?

Definitie stress

- ▀ Stress is een natuurlijke reactie van je lichaam om jezelf te redden en om prestaties te leveren



## Stress bij jongeren

Feit (zitten)

- ▀ Ongeveer helft jongeren ervaart vaak stress
- ▀ 1:3 jongeren vo ervaart druk van schoolwerk
- ▀ Laatste jaren flink toegenomen
- ▀ Sterkste toename: meisjes vwo



Bron: Klofjan, Pieper, Stavens, Van de Klundert, Rombouts, Steer en Lammens, 2020

## Kwetsbare groepen

- Meisjes
- Onvolledige gezinnen
- Hoger opleidingsniveau
- Migratieachtergrond
- Hogere leeftijd

## Bronnen van stress



- Volle agenda's (FOMO)
- Grenzen privé – school weg
- Verminderde nachtrust
- Verslaafd aan devices (missen signalen)
- Hoge verwachtingen, prestatiedruk
- Zorgen om toekomst, uiterlijk, geldzaken
- Puberteit zelf

## Hoe werkt stress?

## Hoe werkt stress?

stressor



reactie



## Bij acuut gevaar

- Vechten
- Vluchten
- Bevriezen



### Stress reactie

| Lichaam   | Voelen  | Denken   | Doen  |
|---|---|--|---|
| hartkloppingen<br>hoofdpijn<br>vermoeidheid<br>misselijkheid<br>spierpijn schouders<br>spierpijn nek<br>zweeten<br>trillen<br>koud krijgen<br>droge mond<br>duizelig<br>gejaagd | vlug van streek<br>leeg voelen<br>als verdoofd<br>sombor<br>angstig<br>paniekaanvallen<br>snel huilen<br>emotioneel<br>prikkelbaar<br>lusteloos<br>onverschillig<br>minder zin om af te spreken | moeite met concentreren<br>vergeetachtig<br>besluiteloosheid<br>gedachten die afdwalen<br>'ik kan dit niet'<br>'het gaat mis'<br>'dit is niet eerlijk'<br>'ik red het allemaal niet'<br>malen, piekeren<br>angstige gedachten<br>negatief denken<br>moeite met plannen | meer fouten maken<br>kortaf reageren<br>veel zuchten of klagen<br>meer roken of drinken<br>nog harder werken<br>taken uit de weggaan<br>slecht slapen<br>ongeduldig worden<br>steeds dingen kwijt zijn<br>alles tegelijk doen<br>vergeten waar je mee bezig was<br>sociale contacten mijden |

### Stress trap



voortdurend piekeren,  
zelfverwijten, slecht  
slapen, hyperventileren

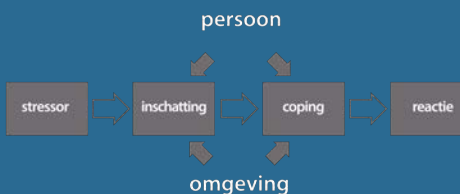
hoge ademhaling,  
chaotisch, piekeren,  
minder gemotiveerd

vergeetachtig, kortaf,  
meer snoepen

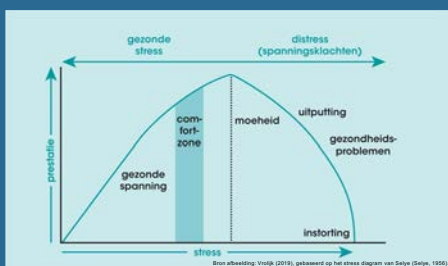
### Stressor veroorzaakt stress reactie?



### Transactioneel stress model



### Is stress slecht?



### Signalering van ongezonde stress

Wat zijn signalen dat het teveel is?

- Hoofdpijn, maag-, darm-, nek-, schouderklachten
- Slapeloosheid, vermoeidheid
- Hartkloppingen, hyperventilatie, prikkelbaarheid
- Geheugen, concentratieproblemen
- Somberheid, angstklachten



Wat te doen na signalering?

- Stress bespreekbaar maken, kennis overdragen
- Individuele gesprekken
- Delen met collega's
- Ouders betrekken
- Zorgteam inschakelen

Vragen uit de oplossingsgerichte psychologie

- *Hoe gaat het nu écht met je?*
- *Wat heb je zoal op je bord?*
- *Hoe hou je het vol?*
- *Wie weet ervan? Zijn je ouders op de hoogte?*
- *Wie heb je om je heen om je te steunen? Heb je daar voldoende aan?*
- *Wat heeft je in het verleden geholpen?*

Vier pijlers voor draagkracht

- slapen
- bewegen
- ontspannen
- gezond eten



Mentorlessen over stress



- Integrale aanpak (leerlingen, mentoren, ouders)
- Training mentoren
- 4 lessen + 4 opfrislessen
- Thema-avond voor ouders

Dank voor uw aandacht!

[www.psiieg.nl](http://www.psiieg.nl)  
[info@psiieg.nl](mailto:info@psiieg.nl)

Bronvermelding foto's: iStock.com, pixabay.com, unsplash.com en shutterstock.com

