

# Mentorlessen over stress



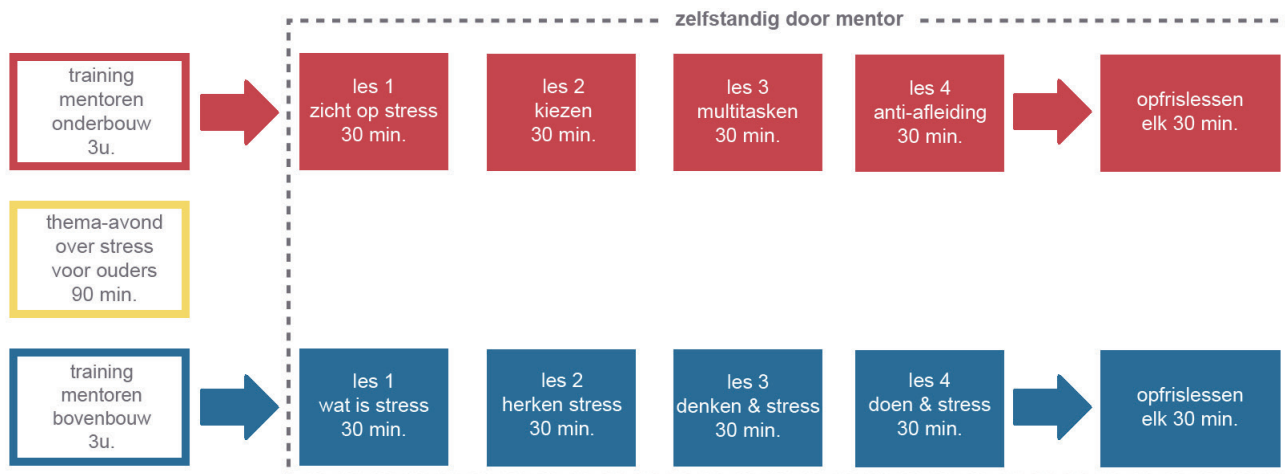
## Van stress naar veerkracht

Steeds meer jongeren hebben last van stress. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving ziet hierbij een taak weggelegd voor onderwijsinstellingen. Hoe geef je daar vorm aan zonder de werkdruk voor docenten te verhogen? Met *Mentorlessen over stress*!

PSIEG biedt een integrale aanpak van stress binnen het voortgezet onderwijs aan. De *Mentorlessen over stress* bieden deskundigheidsbevordering voor mentoren, zijn wetenschappelijk onderbouwd en door het RIVM en partners erkend als goed onderbouwde Gezonde School-activiteit.

### Doelen

- Mentale weerbaarheid en veerkracht van leerlingen vergroten
- Versterking van het mentoraat
- Ondersteunend gedrag van ouders bevorderen



## Integrale aanpak

Na een training van PSIEG geven mentoren kant-en-klare lessen over stress. Ze maken hierbij gebruik van een lesbrief, online presentatie en zelftests. De leerlingen hebben geen werkboekjes nodig, de lessen zijn papierloos.

Het totaalpakket bestaat uit:

- mentortraining en lesmateriaal voor lessenserie onderbouw
- mentortraining en lesmateriaal voor lessenserie bovenbouw (verdieping)
- thema-avond over stress voor ouders

De lessen zijn geschikt voor leerlingen van 12 t/m 18 jaar. Er is een lessenserie voor de onder- en bovenbouw. Elke lessenserie bestaat uit 4 korte lessen (30 minuten) en facultatieve opfrislessen om de leerstof later in het jaar te herhalen en verdiepen.

Mentoren maken stress bespreekbaar: hoe werkt stress? Wat zijn de signalen? Leerlingen ontvangen praktische handvatten om op een gezonde manier met stress om te gaan. Ouders worden betrokken via een thema-avond. Het mentoraat wordt versterkt en de lessen dragen bij aan (vroeg)signalering.

## Planning op maat

Idealiter kiest de school voor het hele pakket: beide lessenseries én de thema-avond voor ouders. Starten met één van de twee lessenseries is mogelijk. De mentorlessen zijn geschikt om twee- of driewekelijks te geven of in een projectweek als cluster. De thema-avond voor ouders is optioneel.

## Training voor mentoren

Tijdens de mentortraining (op school of online) worden mentoren stap voor stap meegenomen in het lesmateriaal en oefenen ze de actieve werkvormen met elkaar.

De trainers gaan in op de theoretische achtergrond van de lessen: het Transactionele model van stress en coping (Lazarus & Folkman). Er is ruimte voor onderlinge uitwisseling van ervaringen. En er wordt aandacht besteed aan de signalerende functie die mentoren vervullen voor leerlingen die meer zorg nodig hebben.

Na afloop van de training zijn mentoren goed voorbereid om de lessen te geven. De lessen zelf vergen nauwelijks voorbereidingstijd.



## Lessenserie onderbouw

### Les 1 Zicht op stress

Wat is stress? Bewustwording van tijdbesteding. Inzicht in eigen ontspanning en herstel.

### Les 2 Kiezen wat je doet

Plannen en prioriteren. Uitstelgedrag aanpakken.

### Les 3 Multitasken

Zelf ervaren dat multitasking inefficiënt is.

### Les 4 Anti-afleiding

Hoe voorkom je afleiding o.a. van sociale media en games.

## Lessenserie bovenbouw

### Les 1 Wat is stress?

Lichamelijke reacties op gevaar. Wat veroorzaakt stress? Bewustwording van eigen draagkracht en draaglast.

### Les 2 Herken stress

Herkennen van spanningssignalen. Leren dat je manier van denken bepaalt hoe je je voelt. Eigen gedachten opmerken.

### Les 3 Denken en stress

Denkfouten kennen en herkennen. Eigen gedachten onderzoeken. Alternatieve gedachten bedenken.

### Les 4 Wat doen tegen stress

Voorbeeldleren en gedragsadvies om stress te voorkomen en verminderen. Klassikale ontspanningsoefening.

## Thema-avond over stress voor ouders

De trainers van PSIEG geven de thema-avond op school of als interactief webinar. De inhoud van *Mentorlessen over stress* wordt in grote lijnen besproken en het Transactionele stressmodel wordt uitgelegd. Ook leren ouders hoe ze stress bij hun zoon of dochter kunnen herkennen en wat ze kunnen doen ter ondersteuning. Bij voorkeur wordt de thema-avond afgesloten met een toelichting vanuit het zorgteam over het zorgaanbod vanuit school.



## Heldere prijs

Eenmalige kosten voor een training, thema-avond of webinar en een jaarlicentie per mentor voor gebruik van het materiaal.

## Erkende Gezonde School-activiteit

De Mentorlessen over stress voldoen aan criteria voor succesvol werken aan gezonde leefstijl. Deskundigen uit wetenschap en praktijk stelden dit vast in het onafhankelijke erkennings-traject van RIVM en partners.

Wilt u met uw school het Gezonde School vignet *Welbevinden* behalen? Dan kunt u de *Mentorlessen over stress* daarvoor inzetten. Het vignet is bedoeld als erkenning voor scholen die de gezondheid van hun leerlingen hoog in het vaandel hebben staan. Voor meer informatie zie: [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)



## Aanvullend aanbod van PSIEG

- Workshop veerkracht voor docenten (omgaan met eigen werkdruk), desgewenst aangevuld met 5 individuele online coach-gesprekken
- Deskundigheidsbevordering over stress bij jongeren voor medewerkers uit het zorgteam
- Train-de-trainer voor orthopedagogen/ (school)psychologen zodat zij zelf de mentortrainingen en thema-avonden voor ouders kunnen geven (incl. accreditatie en certificering)

## Over PSIEG

PSIEG is in 2018 opgericht door **Emily Brugman** (psycholoog/coach) en **Carolien Wijnker** (GZ-psycholoog). Zij werken sinds 2008 samen als docent-psychologen bij de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam.

## Meer weten?

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie. Mail naar [info@psieg.nl](mailto:info@psieg.nl) of kijk op de website [www.psieg.nl](http://www.psieg.nl)