

Scholen gezocht voor onderzoek naar 'Mentorlessen over Stress' in het voortgezet onderwijs

Gratis training en lesmateriaal voor mentoren

Een onderzoek door de Universiteit van Amsterdam, TNO en het Kohnstamm Instituut

Waarom een onderzoek naar Mentorlessen over Stress?

Uit diverse onderzoeken blijkt dat steeds meer jongeren last hebben van stress, zowel over zaken rondom school als over zaken daarbuiten. Dit lijkt verder te zijn toegenomen door de coronacrisis. Om deze reden zijn er 'Mentorlessen tegen Stress' ontwikkeld, met als doel om jongeren beter om te leren gaan met stress. Dit lespakket is door het NRO geselecteerd als één van de 'kansrijke interventies'. We gaan onderzoeken of de mentorlessen werken, en voor welke leerlingen het beste.

Waarom is het aantrekkelijk voor uw school om deel te nemen aan het onderzoek?

Deelname aan het onderzoek levert scholen het volgende op:

- 1) Mentoren worden getraind door trainers van PSIEG* en kunnen daarna zelfstandig de 8 lessen (30 minuten per les) aan hun leerlingen geven. Scholen krijgen gratis een jaar lang toegang tot het lesmateriaal.
- 2) Ouders ontvangen een thema-avond over stress van de trainers van PSIEG.
- 3) Scholen krijgen een vergoeding van €2000,- voor deelname aan het onderzoek.
- 4) Voor het vragenlijstonderzoek, via de mobiele telefoons van leerlingen, is onderzoeksassistentie vanuit de Universiteit van Amsterdam beschikbaar. Scholen ontvangen een terugkoppeling over de eigen vragenlijstresultaten, zodat zij inzicht krijgen in de stress van de eigen leerlingen.

Wanneer kan een school meedoen aan het onderzoek?

Scholen kunnen deelnemen aan het onderzoek als zij de 'Mentorlessen over Stress' kunnen aanbieden aan de 2^e en 4^e klassen op school. Het onderzoek is gericht op leerlingen binnen de niveaus VMBO-T, HAVO en VWO.

Hoe ziet het onderzoek eruit?

In het schooljaar 2023/2024 krijgt de helft van de 2^e en 4^e klassen de 'Mentorlessen over Stress'. De ander helft zit in de controlegroep en ontvangt de lessen in mei/juni 2024 of in het volgend schooljaar (2024/2025). Klassen worden aselekt aan één van de twee onderzoekscondities toegewezen. Op drie momenten vullen de leerlingen een vragenlijst in (oktober 2023, februari 2024 en april 2024). Mentoren houden een korte vragenlijst bij na elke gegeven les. Op de achterzijde van deze brochure staat een flow-chart over het verloop van het project.

Vrijwillige deelname aan het onderzoek

Ouders en jongeren kunnen ervoor kiezen om niet aan het onderzoek deel te nemen. Aan het begin van het schooljaar 2023/2024 zullen wij toestemming verzamelen.

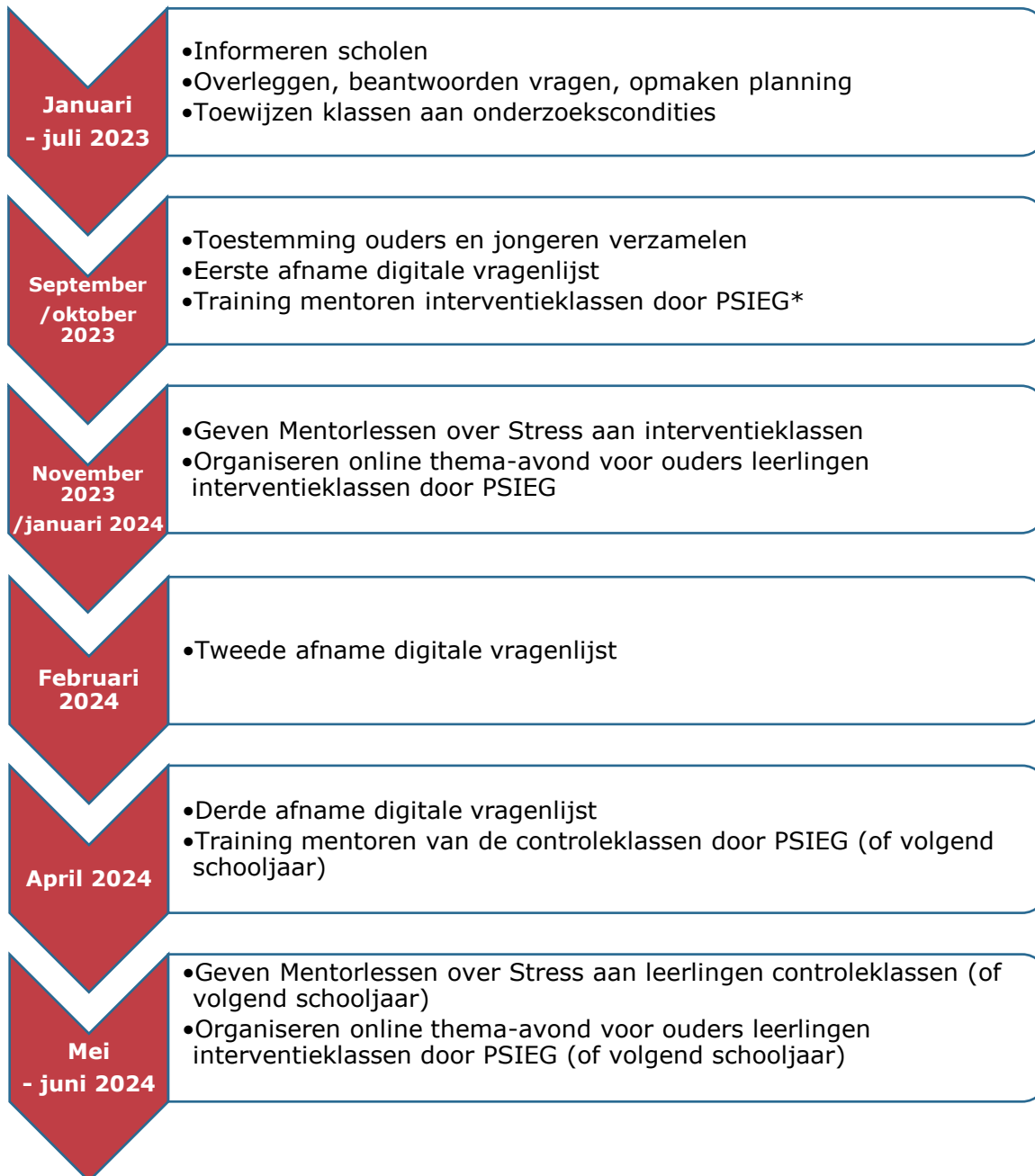
Wie voeren het onderzoek uit?

- Julia Offermans, MSc. (postdoctoraal onderzoeker, uitvoerend onderzoeker)
- Prof. dr. Minne Fekkes (hoogleraar, verantwoordelijk onderzoeker)
- Prof. dr. Bram Orobio de Castro (hoogleraar, verantwoordelijk onderzoeker)

Als uw school wilt meedoen of als u **vragen** heeft over het onderzoek, kunt u **contact opnemen** met Julia Offermans: j.e.offerfans@uva.nl. Voor inhoudelijk vragen over 'Mentorlessen over Stress' kunt u terecht bij Emily Brugman: info@psieg.nl.

*PSIEG biedt een integrale aanpak van stress binnen het voortgezet onderwijs aan, met als doel om de mentale weerbaarheid en verkracht van jongeren te versterken. Na een training geven mentoren zelfstandig lessen over stress aan hun leerlingen. Leerlingen leren (on)gezonde stress bij zichzelf herkennen en weten hoe zij hier invloed op kunnen uitoefenen. Ouders worden betrokken via een thema-avond. De lesmethode is door het RIVM en partners erkend als goed onderbouwd en Gezonde School-activiteit. Zie ook: www.psieg.nl.

Hoe ziet het verloop van het project eruit?



*PSIEG biedt een integrale aanpak van stress binnen het voorgezet onderwijs aan, met als doel om de mentale weerbaarheid en verkracht van jongeren te versterken. Na een training geven mentoren zelfstandig lessen over stress aan hun leerlingen. Leerlingen leren (on)gezonde stress bij zichzelf herkennen en weten hoe zij hier invloed op kunnen uitoefenen. Ouders worden betrokken via een thema-avond. De lesmethode is door het RIVM en partners erkend als goed onderbouwd en Gezonde School-activiteit. Zie ook: www.psieg.nl.