

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 (MoS).

PSIEG biedt een integrale aanpak van stress binnen het voortgezet onderwijs aan.

De MoS bieden deskundigheidsbevordering voor mentoren, zijn wetenschappelijk onderbouwd en door het RIVM en partners erkend als Gezonde Schoolactiviteit. MoS is daarnaast als kansrijke interventie aangewezen door het NRO en wordt in 2023-2025 onderzocht op effectiviteit.

Doelen

- Mentale weerbaarheid en veerkracht van leerlingen vergroten
- Versterking van het mentoraat
- Ouders ondersteunen bij het aanpakken van stress thuis



Integrale aanpak

Na een training van PSIEG geven mentoren kant-en-klare lessen over stress. Ze maken hierbij gebruik van een docentenhandleiding, online presentatie en zelftests. De leerlingen hebben geen werkboekjes nodig, de lessen zijn papierloos. Voor individuele leerlingen zijn hand-outs beschikbaar over o.a. black-out, nee zeggen, piekeren en zelfwaardering.

Het totaalpakket bestaat uit:

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

Elke lessenserie bestaat uit 4 basislessen en 4 verdiepingslessen om de leerstof later te herhalen en verdiepen. De lessen duren 30 minuten en zijn geschikt voor leerlingen van 12 t/m 18 jaar (vmbo/havo/vwo).

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 ook mogelijk. De mentorlessen zijn geschikt om twee- of driewekelijks te geven. De thema-avond voor ouders is optioneel.

Training voor mentoren

Tijdens de mentortraining op school (3 uur) worden mentoren stap voor stap meegenomen in het lesmateriaal en oefenen ze de ervaringsgerichte actieve werkvormen met elkaar.

De trainer gaat 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 zelfstandig de lessen over stress te geven. Zij ontvangen een docentenhandleiding en een schooljaarlicentie voor toegang tot het online materiaal. De lessen zelf vergen nauwelijks voorbereidingstijd.



Lessenserie onderbouw

Basisles 1 Zicht op stress

Wat is stress? Herkennen eigen stresssignalen. Bewustwording tijdbesteding.

Basisles 2 Kiezen wat je doet

Plannen en prioriteren. Uitstelgedrag aanpakken.

Basisles 3 Multitasken

Zelf ervaren dat multitasking inefficiënt is.

Basisles 4 Anti-afleiding

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

+ 4 verdiepinglessen over:

herstel, ademhalings- en ontspanningsoefening, prioriteren, multitasken, aandacht en afleiding.

Lessenserie bovenbouw

Basisles 1 Wat is stress?

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

Basisles 2 Herken stress

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

Basisles 3 Denken en stress

Denkfouten (her-)kennen. Eigen gedachten onderzoeken. Alternatieve gedachten bedenken.

Basisles 4 Wat doen tegen stress

Tips om stress te voorkomen en verminderen. Klassikale ontspanningsoefening.

+ 4 verdiepinglessen over:

ontspanning en herstel, ademhalingssoefening, herkennen en aanpakken prestatiedruk, omdenken, coping en cirkel van invloed & betrokkenheid.

Thema-avond over stress voor ouders

De trainer van PSIEG geeft de thema-avond 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. De thema-avond wordt gegeven aan ouders van leerlingen van de onderbouw en bovenbouw gezamenlijk (of afzonderlijk).



Heldere prijs

Enmalige kosten voor de mentortraining en de thema-avond. Jaarlijks een schooljaarlicentie per mentor voor het gebruik van het lesmateriaal. De prijzen staan vermeld op onze [website](#).

Subsidieregelingen

■ Gezonde School

MoS is een erkende gezonde school activiteit waarvoor u gezondeschoolbudget kunt inzetten.

■ Schurende Gesprekken

In 2023 t/m 2025 kunt u een aanvraag doen voor volledige vergoeding van de MoS-training (incl. licenties).

■ Informeer bij uw gemeente of GGD naar gemeentelijke subsidieregelingen.

Over PSIEG

PSIEG is in 2018 opgericht door [Emily Brugman](#) (psycholoog|docent) en [Carolien Wijnker](#) (GZ-psycholoog|docent). Zij werken sinds 2008 samen bij de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam. Het team van PSIEG bestaat uit 7 trainers en officemanager Chantal Haasbeek.

Meer weten?

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie. Mail naar info@psieg.nl of kijk op de website www.psieg.nl.

