



maakt psychologie gemakkelijk

Mentorlessen over Stress

voor minder stress bij jongeren



Vermoeide, prikkelbare leerlingen? Meer uitval, spanningsklachten of vermijdingsgedrag rond toetsen? Stress speelt op veel scholen een grote rol – met gevolgen voor welbevinden, motivatie en schoolprestaties.

School kan een rol spelen in het herkennen en bespreekbaar maken van stress. Pakt uw school het aan?

Mentorlessen over Stress is een preventief, universeel lesprogramma voor het voortgezet onderwijs (vmbo, havo, vwo) om stressklachten bij leerlingen te verminderen.

Het programma bestaat uit:

- twee mentortrainingen op school (onder- en bovenbouw)
- 4 lessen per leerjaar (4-jarige leerlijn)
- een online thema-avond over stress voor ouders

leerjaar	1	2	3	4	5	6
VMBO	les 1 t/m 4 onderbouw	les 5 t/m 8 onderbouw	les 1 t/m 4 bovenbouw	les 5 t/m 8 bovenbouw		
VWO HAVO		les 1 t/m 4 onderbouw	les 5 t/m 8 onderbouw	les 1 t/m 4 bovenbouw	les 5 t/m 8 bovenbouw	

Wat levert het de school op?

- Leerlingen met betere stressvaardigheden
- Handelingsbekwame mentoren
- Structurele vroegsignalering en preventie van stressproblemen
- Aansluiting bij Gezonde School thema Welbevinden

Leerlingen ontdekken dat stress niet altijd ongezond is, leren hun eigen stresssignalen herkennen en krijgen praktische handvatten om ongezonde stress te voorkomen of te verminderen. En het werkt, onderzoek toont aan: jongeren die deze lessen volgen, ervaren minder stress.



"Het leerde me omgaan met stress"



"Ik realiseer me dat ik niet de enige ben"



"Ik vond het heel prettig dat alles kant en klaar en duidelijk werd aangeleverd. Ik kon de lessen zonder veel verdere voorbereiding geven"

Aantoonbaar effectief en erkend

TNO, het Kohnstamm Instituut en de UvA onderzochten Mentorlessen over Stress onder bijna 5.000 leerlingen op tien VO-scholen. Zij concluderen dat het programma:

- stress vermindert (bij bovenbouwleerlingen en bij onderbouwleerlingen met veel stress)
- kennis, bewustwording en houding ten opzichte van stress verbetert
- door alle mentoren effectief kan worden gegeven
- meer effect heeft als er meer lessen worden gegeven

De lessen zijn wetenschappelijk onderbouwd en door RIVM en partners erkend als effectieve Gezonde School-activiteit.

Scan de qr-code en ga naar onze website voor informatie over het effectonderzoek.





Mentortraining

Er zijn twee trainingen: één voor de onderbouw en één voor de bovenbouw. De mentoren leren over stress en signalering. Ze ontvangen een uitgebreide docentenhandleiding en oefenen de actieve werkvormen. Na afloop zijn zij goed voorbereid om zelfstandig de lessen over stress te geven en krijgen een schooljaarlicentie voor toegang tot de online presentaties.

Thema-avond voor ouders

Een interactief webinar verzorgd door een spreker van PSIEG. Ouders krijgen inzicht in de Mentorlessen over Stress, leren stress bij hun kind herkennen en ontdekken welke ondersteuning helpt (do's en don'ts). Bij voorkeur sluit het zorgteam aan om het verdere ondersteuningsaanbod binnen de school toe te lichten.

De lessen

Er zijn 8 lessen voor de onderbouw en 8 lessen voor de bovenbouw. De lessen behandelen o.a.:

- wat stress is en hoe het werkt
- oorzaken van stress
- herkennen van eigen stresssignalen
- balans tussen draagkracht en draaglast
- herstel, ontspanning en ademhaling
- invloed van denken op stress
- prioriteren en uitstelgedrag
- digitale balans en afleiding
- prestatiedruk en omgaan met zorgen



"De lessen sluiten aan bij de belevingswereld van leerlingen"

Wat vraagt dit van school?

Tijdsinvestering

Na een eenmalige training van mentoren (3 uur), bedraagt de jaarlijkse tijdbesteding:

- Mentoren: 4 lesuren per jaar, met maximaal 30 minuten voorbereiding per les.
- Afdelingsleider: ± 2 uur per jaar voor contact met PSIEG over licentieverlengingen en de aanmelding van nieuwe mentoren.
- Zorgteammedewerker: ± 2 uur per jaar voor aanwezigheid bij de thema-avond voor ouders.

Prijsindicatie (excl. btw)

- € 87 per schooljaar. Omgerekend € 3,22 per leerling per jaar bij 27 leerlingen per klas.
- € 667 per training (niet per mentor, maximaal 25 deelnemers)
- € 398 per thema-avond voor ouders

Zie www.psieg.nl voor meer informatie, actuele tarieven en subsidiemogelijkheden.

Over PSIEG

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

Meer weten?

Wilt u onderzoeken wat Mentorlessen over Stress voor uw school kan betekenen? Neem contact op voor een vrijblijvend gesprek.

info@psieg.nl

www.psieg.nl

