



CONGRES – OVERVRAGING, STRESS EN BURNOUT BIJ KINDEREN EN TIENERS

11 april 2019
Jaarbeurs, Utrecht

Overvraging, stress en burn-out komen steeds vaker voor bij kinderen en tieners. Wanneer jonge mensen met meer druk te maken krijgen dan ze aankunnen, liggen overvraging, stress en burn-out op de loer. De werkdruk op school is aanzienlijk en daarbij ervaren ze sociale druk om altijd bereikbaar te zijn vanuit social media en online games. Ook prestatiedruk speelt een rol: er moet gescoord en gepresteerd worden. Bovendien moet alles meetbaar zijn, dus op school maken ze de ene toets na de andere. En als je op je 25e nog geen droomleven hebt, dan heb je gefaald. Want op Instagram zie je toch volop rolmodellen voorbij komen die op die leeftijd hun tijd doorbrengen op luxe jachten in de stille zuidzee?

Van de andere kant worden steeds meer jonge mensen opgevoed met het idee dat ze uniek en bijzonder zijn en dat alles wat ze doen geweldig is. Hun vaardigheid om om te gaan met moeilijke taken, werkdruk, teleurstelling en afwijzing wordt daardoor vaak onvoldoende ontwikkeld.

Met andere woorden: de draaglast voor jonge mensen lijkt groter te worden, terwijl hun draagkracht afneemt. Het is dan ook niet vreemd dat onderzoek laat zien dat overvraging, stress en burn-out bij kinderen en tieners de laatste jaren hand over hand toeneemt.

Maar wat kun je als begeleider, hulpverlener of leerkracht dan doen om deze problemen te voorkomen, tijdig te signaleren, adequaat door te verwijzen en / of te begeleiden of behandelen? Op deze vraag gaan de sprekers op dit congres uitvoerig in. Zij putten daarbij uit hun wetenschappelijke expertise en praktische ervaringen.

Doelgroep

Het congres over overvraging, stress en burn-out bij kinderen en tieners is gericht op hbo- en academisch opgeleide begeleiders, hulpverleners en leerkrachten die werken met jonge mensen die deze problematiek ervaren.

Leerdoelen

- Stand van de wetenschap over overvraging, stress en burn-out bij kinderen en tieners
- De rol van keuzestress en prestatiedruk bij stress en burn-out
- Faalangst in relatie tot stress en burn-out
- Ouderbegeleiding gericht op het voorkomen of verminderen van stress en burn-out

- Social media in relatie tot stress en burn-out
- Voorkomen van en reageren op stressgerelateerde gedragsproblemen in het onderwijs

Programma

09.15 uur Inloop en registratie

10.00 uur Opening van het congres door de dagvoorzitter Dr. Guido van de Luitgaarden
Plenaire bijdragen:

10.15 uur Prof. Dr. Jan Derksen [Radboud Universiteit Nijmegen] - Van klachtenpatroon naar tips ter preventie

11.00 uur Drs. Jean Pierre van de Ven [Praktijk] – Keuzestress en prestatiedruk

11.45 uur Koffiepauze

12.15 uur Drs. Ad Nieuwenbroek [OrthoHulp] – De rol van faalangst – deel 1

13.00 uur Lunchbuffet

14.00 uur Eerste ronde deelsessies: keuze uit 1A of 1B

Deelsessie 1A Drs. Ard Nieuwenbroek [OrthoHulp] – De rol van faalangst – deel 2

Deelsessie 1B Ingeborg Dijkstra – Verbeek [Stepping Stones Coaching] – Ouderbegeleiding

15.00 uur Pauze en wissel

15.30 uur Tweede ronde deelsessies: keuze uit 2A of 2B

Deelsessie 2A Dr. Justine Pardien [Jeugd en Media] – Rol van social media

Deelsessie 2B Drs. Peter Mol [Gedragondersteuning] – Stress bij leerlingen voorkomen, signaleren en verminderen

16.30 uur Afsluiting van het congres

Sprekers en hun bijdrage

Prof. Dr. Jan Derksen

Bijdrage: Staan onze jongeren onder veel meer stress dan voorheen?

Jan is hoogleraar Klinische psychologie en praktiserend klinisch psycholoog aan de Vrije Universiteit Brussel en de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij ijkte en valideerde veel psychologische tests zoals een test voor emotionele intelligentie, maar ook de MMPI-2 en MMPI-RF. Zijn specialismen zijn psychologische diagnostiek, psychodynamische psychotherapie, test voor emotionele intelligentie en cognitieve intelligentie. Hij publiceerde een veertigtal boeken waaronder recentelijk een boek ter preventie van psychische aandoeningen.

In deze bijdrage wordt nader geanalyseerd of en zo ja op welke wijze stress en burn-out klachten bij jongeren voorkomen. Het klachtenpatroon van kinderen, jongeren en adolescenten wordt in verband gebracht met onze digitale cultuur, met onze opvoeding en met de psychische make-up van de jongeren zelf. Er worden tips ter preventie gegeven.

Drs. Jean Pierre van de Ven

Bijdrage: Keuzestress en prestatiedruk in stress en burn-out bij jonge mensen

Jean Pierre is (relatie) psycholoog en is vrijgevestigd psycholoog in Amsterdam. Hij was als docent verbonden aan de Universiteit van Amsterdam. Momenteel is Jean Pierre werkzaam in de functie van systeemtherapeut bij Mentrum, waar hij cliënten behandelt met ernstige psychische stoornissen in samenwerking met hun partner en familie.

De Nederlandse jeugd is zo'n beetje de gelukkigste op aarde. De gedachte dat het aantal burn-outs onder jongeren is gestegen kan niet met onderzoek worden onderbouwd.

Studenten hebben niet meer mentale problemen gekregen in het afgelopen decennium. Toch maken we ons grote zorgen over de stress die jongeren moeten doorstaan. Ze staan aan alle kanten onder druk. Denk aan het bindend studieadvies, de druk van social media, de mythe van een maakbaar leven, de vergrijzing en de urbanisering. Wat is er aan de hand? Was vroeger alles beter en worden er tegenwoordig geen jongens en meisjes van stavast meer gemaakt? Of projecteren ouders hun eigen angsten en onzekerheden op hun dierbare nakomelingen?

Drs. Ard Nieuwenbroek

Bijdrage: De rol van faalangst

Ard is contextueel therapeut, communicatietrainer en een praktijkman 'pur sang'. Hij heeft ruime expertise op het gebied van activeren van de (vaak verborgen) kracht in mensen. Daarnaast is Ard auteur en heeft inmiddels 25 boeken op zijn naam staan, die veelal over het onderwerp faalangst gaan.

Faalangst is voor veel jongeren een energievretend monster. Deze jongeren zijn vaak dag en nacht bezig om vooral mislukkingen te voorkomen. Faalangst is geen persoonlijkheidsstoornis maar een neurotisch patroon. In de lezing definieert Ard wat faalangst nu precies is, hoe die valt te herkennen en te onderscheiden en waar deze faalangst haar bebronning lijkt te vinden.

In de deelsessie staat de vraag centraal wat de meest effectieve vorm van begeleiding voor jongeren die last hebben van faalangst is. Ard presenteert via een praktische ingang, de gangbare methodieken. Daarbij baseert hij zich vooral op de contextuele benadering. Want : symptoombestrijding is ook hier een te oppervlakkige aanpak.

Ingeborg Dijkstra - Verbeek

Bijdrage: Ouderbegeleiding

Ingeborg heeft ervaring als groepsleerkracht in het reguliere en speciale basis- en voortgezet onderwijs. Verder heeft ze gewerkt als ambulante begeleider in Nederland en als schoolcounselor in het buitenland. Inmiddels werkt ze sinds 2010 vanuit haar eigen praktijk, waardoor ze tientallen kinderen, pubers, ouders en leraren heeft mogen coachen en begeleiden. Daarnaast heeft Ingeborg ervaring als mediator bij gezinnen na echtscheiding, in samengestelde gezinnen en stiefgezinnen.

Hoe kun jij als professional ouders helpen om stress en burn-out klachten bij hun kinderen te voorkomen of te helpen verminderen? Ouders zetten – vaak geheel onbewust en met goede bedoelingen – hun kinderen onder druk door bijvoorbeeld te hoge verwachtingen te hebben van hun kinderen. Kinderen hebben soms niet de capaciteiten of de motivatie om aan die verwachtingen te voldoen. En mede hierdoor kunnen kinderen last krijgen van stress en burn-out. Aan de hand van verhalen en casussen vertelt Ingeborg hoe zij ouders helpt om hiermee om te gaan. In haar aanpak staat de zgn. 'vork-methodiek' van Rudy Vandamme centraal. Deze methodiek wordt ook ontwikkelingsgericht coachen genoemd. Net als bij oplossingsgericht coachen worden er doelen van een gewenste situatie vastgesteld. Echter, ontwikkelingsgericht coachen is breder, omdat er ook gekeken wordt naar de zelfsturing van de kinderen en hun ouders. Bij de 'vork-methodiek' wordt verder ook rekening gehouden met de identiteit/ eigenheid en de context van de gezinnen, waardoor de ontwikkeling – als het goed is – langdurig kan blijven doorgaan. De gestelde doelen moeten goed passen bij degenen om wie het gaat én de gezinnen moeten vooral ook in staat zijn om zelf hun

ontwikkeling te blijven sturen. Tijdens deze deelsessie komen een paar andere interventies ook nog kort aan de orde.

Dr. Justine Pardoën

Bijdrage: De invloed van (sociale) media op gezondheid en welzijn

Justine is specialist mediaopvoeding bij Bureau Jeugd & Media. Ze vertaalt wetenschappelijke kennis over de invloed van media op kinderen en jongeren naar de dagelijkse praktijk. Ze geeft leiding aan een team experts die adviseren bij calamiteiten, maar ook ouderavonden verzorgen en lessen geven in de klas. Van sexting tot privacy. Van vloggen tot grooming.

Justine geeft inzicht in de rol van sociale media in het leven van jongeren en hoe dat de gezondheid en het welzijn kan beïnvloeden. Lang niet iedereen voelt een ongezonde druk van sociale media, maar er is een groep kwetsbare kinderen en jongeren. Justine zal laten zien wat we weten uit onderzoek en suggesties doen om in gesprek met jongeren hen meer bewust te maken van het effect van hun online gedrag, zodat ze betere keuzes kunnen maken voor zichzelf.

Drs. Peter Mol

Bijdrage: Voorkomen van en reageren op stress en stressgerelateerde gedragsproblemen in het onderwijs

Peter is orthopedagoog, directeur van Gedragondersteuning, columnist en auteur van diverse boeken over onderwijs. Als docent heeft hij in vrijwel alle vormen van (speciaal) onderwijs veel ervaring opgedaan.

In het onderwijs zijn niet beschreven patronen aanwijsbaar en is het streven naar 'excellentie' leidend. Dat gaat gepaard met een streven naar beheersbaarheid, toetsen, SMART werken en controle. Binnen deze kaders kan de leraar het verschil maken, maar niet op een SMART geformuleerde wijze. In deze deelsessie volgen tips voor leraren om de 'betekenisvolle ander' te worden vanuit pedagogisch vakmanschap. Stress voorkomen, tijdig signaleren en reactief handelen staan hierbij centraal.

Dr. Guido van de Luitgaarden

Bijdrage: Dagvoorzitter

Guido is opgeleid als sociaal-pedagogisch hulpverlener en werkte in die hoedanigheid onder meer in het sociaal-cultureel werk. Hij was gedurende 16 jaar als senior onderzoeker en docent werkzaam bij Zuyd Hogeschool, lectoraat Sociale Integratie. Guido promoveerde aan de University of Salford (VK) op een proefschrift over oordeels- en besluitvorming bij vermoedens van kindermishandeling. Sinds 2006 is hij verbonden aan het Euregionaal Congresburo en het Centrum voor Educatie en Supervisie. Daarnaast is hij echtgenoot en (pleeg)vader. Ook is hij voorzitter van de Raad van Toezicht van het Steunpunt Mantelzorg Zuid.