



JAARLIJKS CONGRES – OVERVRAGING, STRESS EN BURN-OUT BIJ KINDEREN EN TIENERS 2^E EDITIE

18 juni 2020

Pullman Cocagne, Eindhoven

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. Wanneer kinderen en tieners met meer druk te maken krijgen dan ze aankunnen, liggen overvraging, stress en burn-out op de loer. De lat ligt vaak hoog wanneer het gaat om verwachtingen vanuit de omgeving. De werkdruk op school is aanzienlijk en daarbij ervaren ze in veel gevallen ook nog sociale druk om altijd bereikbaar te zijn vanuit social media en online games.

Kortom speelt prestatiedruk een grote rol in hun jonge leven: er moet gepresteerd en gescoord worden. Daarbij moet alles meetbaar en aantoonbaar zijn en liggen faalervaringen op de loer, zeker wanneer op social media rolmodellen voorbij komen die voor veel kinderen een droom zullen blijven. Tevens zien we dat steeds meer jonge mensen worden opgevoed met het idee dat ze bijzonder, speciaal en uniek zijn. Hun vaardigheid om met moeilijke taken, werkdruk, teleurstelling en afwijzing om te gaan wordt daardoor vaak onvoldoende ontwikkeld.

Maar wat kun je als hulpverlener of docent doen om deze problemen te voorkomen, tijdig te signaleren, door te verwijzen en / of te begeleiden of behandelen? Op dit congres gaan ervaren sprekers uitvoerig in op relevante vragen die geïnventariseerd zijn uit de praktijk binnen de GGZ, JGZ, Jeugdzorg en (speciaal) onderwijs.

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

- De stand van de wetenschap over de invloed van stress op de breinontwikkeling van het jonge kind
- De relatie tussen stress en (internaliserend) probleemgedrag bij kinderen en tieners
- De impact van stress op cognitie en (school)prestaties en hoe hier tijdig op te anticiperen
- De invloed van genderverschillen op stress en burn-out

- Stressgerelateerde (gedrags)problemen vanuit het perspectief: piekeren
- Begeleiding van stress en burn-out bij kinderen met een autismespectrumstoornis
- Omgaan met gestresste perfectionistische leerlingen

Programma

09.15 uur Inloop en registratie

10.00 uur Opening door de dagvoorzitter Dr. Guido van de Luitgaarden

Plenaire bijdragen:

10.15 uur Dr. Fabiënne Naber [Erasmus Universiteit Rotterdam] - Stress en het zich ontwikkelende brein

11.00 uur Dr. Stefanie Nelemans [Universiteit Utrecht] - De relatie tussen stress en (internaliserend) probleemgedrag bij kinderen en jongeren

11.45 uur Koffiepauze

12.15 uur Drs. Ard Nieuwenbroek [OrthoHulp] - De impact van stress op cognitie en (school-)prestatie

13.00 uur Lunchbuffet

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

Deelsessie 1A Dr. Fabiënne Naber [Erasmus Universiteit Rotterdam] - De invloed van genderverschillen op stress en burn-out

Deelsessie 1B Drs. Marleen Derks [Piekerpoli] - Voorkomen en verminderen van piekergedrag bij kinderen en tieners

15.00 uur Pauze en wissel

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

Deelsessie 2A Drs. Birgitta Kox [Autrinsiek] - Omgaan met stress en burn-out bij kinderen met een autismespectrum stoornis

Deelsessie 2B Drs. Ard Nieuwenbroek [Orthohulp] - Begeleiding van gestresste perfectionistische leerlingen

16.30 uur Afsluiting van het congres

Sprekers

Dr. Fabiënne Naber

Bijdrage: Stress en het ontwikkelende brein

Fabiënne Naber is van huis uit biologe en doet als Universitair Hoofddocent aan de Erasmus Universiteit Rotterdam onderzoek naar de relatie tussen neurologie, gedrag en begeleiding bij mensen met een autismespectrumstoornis.

Plenair:

Vandaag de dag wordt er veel van kinderen en tieners verwacht. Op school moeten ze goed mee kunnen komen en het niveau wordt met regelmaat getoetst. Schooldagen zijn vaak lang omdat na school er ook nog naschoolse opvang is. Daarnaast is het wel heel prettig als er een instrument bespeeld wordt (liefst goed!), en dat er wordt uitgeblonken in een sport. Er moeten uiteraard ook veel vriendjes en vriendinnetjes zijn en in de weekenden wordt er veel 'sociaal' ondernomen. Met andere woorden, kinderen en tieners zijn de hele dag in touw. Er blijkt amper meer een mogelijkheid tot 'verveling' en dat is maar goed ook, want 'verveling' is niet goed, dat moet worden voorkomen. Of niet.... Soms is het goed voor een kind om even niet bezig te zijn, maar even alles los te kunnen laten. Ook dit vormt een belangrijk onderdeel van de ontwikkeling en zorgt bovendien voor ontspanning in het brein, want als

dat niet of te weinig gebeurt, dan lopen kinderen en tieners, net als volwassenen, een kans op overvraging, stress of burn-out. Hoe dit werkt in het brein, wordt in deze lezing uitgelegd.
Deelsessie:

De wereld om ons heen veranderd heel snel. Er wordt steeds vaker beroep gedaan op onze vaardigheden op gebied van sociale interactie. Is het niet 'life', dan is het wel via sociale media. Dit begint al op jonge leeftijd en er wordt steeds vaker op jonge leeftijd al geconstateerd dat klachten bij kinderen en tieners gekoppeld zijn aan stress en overvraging. Ook wordt op deze jonge leeftijd al regelmatig geconstateerd dat er sprake is van een 'burn-out'. Nu lijkt dit fenomeen vaker voor te komen bij meisjes dan bij jongens. Hoe kunnen verschillen in geslacht leiden tot meer of minder risico's op het lopen van overvraging en burn-out. In deze sessie wordt stilgestaan bij de verschillen tussen jongens en meisjes op gebied van stress, overvraging en burn-out en hoe hier mogelijk mee om te gaan in de praktijk.

Dr. Stefanie Nelemans

Bijdrage: De relatie tussen stress en (internaliserend) probleemgedrag

Stefanie Nelemans werkt als Universitair Docent aan de Universiteit Utrecht. Zij promoveerde op een onderzoek naar de ontwikkeling van angstsymptomen bij jongeren in de normale populatie. In 2019 heeft zij een VENI-subsidie voor veelbelovende jonge wetenschappers mogen ontvangen van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) om haar onderzoek naar de ontwikkeling en instandhouding van sociale angst symptomen bij jongeren voor de aankomende 4 jaar verder vorm te geven.

In de media verschijnen in toenemende mate alarmerende berichten dat kinderen en jongeren steeds vaker last hebben van stress en psychische problemen. In deze presentatie zal Stefanie Nelemans ingaan op de rol van stress in de ontwikkeling van internaliserend en externaliserend probleemgedrag bij kinderen en jongeren (gebaseerd op veelal fundamenteel wetenschappelijk onderzoek). Naast een algemeen overzicht, zal zij ook dieper ingaan op haar eigen onderzoek naar de relatie tussen stress en internaliserende problemen bij jongeren. Centraal gedurende de hele presentatie staat wat professionals in de praktijk mogelijk kunnen meenemen vanuit deze verschillende wetenschappelijke inzichten.

Drs. Ard Nieuwenbroek

Bijdrage: De impact van stress op cognitie en prestatie

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.

Plenair

Stress kent gezonde en ongezonde effecten. De vraag is wanneer stress een ongezond effect heeft op de cognitie en de daarmee samenhangende (school)prestaties. Interessant is dat er ook een samenhang lijkt te bestaan met de sociaal-emotionele ontwikkeling en prestaties die we daarbij van jongeren verwachten. Welke kennis is van belang en welke handreikingen voor de praktijk zijn vanuit dit perspectief van belang?

Deelsessie

In deze deelsessie gaat het over concrete visies en bijbehorende handvatten om binnen de schoolmuren jongeren, die worstelen met stress, effectief te kunnen begeleiden. In het

bijzonder gaat het hier om een onderschatte boosdoener: het perfectionisme waarmee in toenemende mate jongeren zich belast weten.

Drs. Marleen Derks

Bijdrage: Hoe kun je piekergedrag bij kinderen en tieners voorkomen en verminderen?

Marleen is psycholoog en piekertherapeut. Zij volgde daarnaast de opleiding tot Ademtherapeut en Medical Fitness Coach en is auteur van het boek "Nooit meer piekeren", het boek dat aanleiding gaf tot de oprichting van piekerpoli's in Nederland.

Kinderen en jongeren willen graag geaccepteerd en geliefd worden. Leraren, opvoeders en ouders dringen kinderen een eigen ideaalbeeld op. Ze moeten ten slotte hun plek in de maatschappij verdienen. Als dit beeld niet klopt (het kind voldoet niet aan de opgelegde norm), proberen ze zich hier (onbewust) uit te denken. Ze gaan piekeren, en de innerlijke criticus doet zijn intrede. Piekeren is gerelateerd aan stress, angst, burn-out, depressie, eetstoornissen en automutilatie. Volgens het DSM classificatiesysteem van psychische stoornissen is piekeren een kernsymptoom van angststoornissen. Tijdens deze deelsessie volgen concrete handreikingen om een kind om te leren gaan met stress en gepieker.

Drs. Birgitta Kox

Bijdrage: Omgaan met stress en burn-out bij kinderen met een ASS

Birgitta Kox is GZ-psycholoog en orthopedagoog-generalist. Zij is gespecialiseerd in autismespectrumstoornissen en is jarenlang werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg, als lid van het Centrum voor Consultatie en Expertise (CCE).

Kinderen en jongeren met autisme begrijpen de wereld om hen heen op een andere manier dan hun leeftijdgenoten zonder autisme. Dit anders begrijpen brengt de nodige stress met zich mee en doet niet zelden een appel op hun beschikbare energie. Een te sterke nadruk op sociaal inzicht en zelfsturend gedrag, het sociale camoufleren, de gevoeligheid voor prikkels en onvoorspelbaarheden in het dagelijks leven, allemaal factoren die tot een hoge mate van stress kunnen leiden. Stress die zich kan uiten in zowel externaliserend als internaliserend gedrag (burn out, depressie, angst). Wat kan de omgeving doen en wat kan het kind of de jongere zelf doen om stress te voorkomen en meer hanteerbaar te maken?

Dr. Guido van de Luitgaarden

Bijdrage: Dagvoorzitter

Guido van de Luitgaarden 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.