



ONLINE CONGRES – OVERVRAGING, STRESS EN BURN-OUT BIJ KINDEREN EN JONGVOLWASSENEN – 3^E EDITIE

24 juni 2021

Op het online congres overvraging, stress en burn-out bij kinderen en jeugdigen zal dit onderwerp vanuit verschillende praktijkgerichte perspectieven worden benaderd. Kinderen en jeugdigen komen steeds meer onder druk te staan als gevolg van de hogere eisen van onze maatschappij. Maar ook pesterijen, echtscheiding, verlieservaringen en financiële problemen kunnen risicovolle omstandigheden zijn voor het ontwikkelen van overvraging en stress bij kinderen en pubers. Wanneer stressmomenten echter té lang duren, of zich té snel opvolgen, kan er burn-out optreden. Als ouder is het vaak moeilijk om de signalen van een burn-out te herkennen. Vaak begint het met vage klachten als lusteloosheid, slecht slapen en niet of nauwelijks eten. Meestal komen daar ook fysieke ongemakken bij als buikpijn of hoofdpijn. Deze 'early life stress' kan op latere leeftijd weer zorgen voor serieuze problemen.

Tijdens dit online congres gaan vooraanstaande sprekers uit wetenschap en praktijk in op vragen en dilemma's die voorkomen in het werken met kinderen rondom overvraging, stress en burn-out. Wat is bekend uit relevant wetenschappelijk onderzoek? Welke 'good practices' zijn er? En hoe bied je optimale ondersteuning en zorg als professional? Deze en andere, gerelateerde vragen, zullen aan de orde komen.

Doelgroep

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

Leerdoelen

- Omgaan met 'modernetijdziektes' waaronder overvraging, stress en burn-out
- Emotieregulatie en copingstijlen bij kinderen en jongeren met een depressie
- (Psychiatrische) thuisbehandeling van jongere en gezin met multiproblematiek
- Verhoging van de mentale weerbaarheid door gerichte mindset interventies
- Adequaat omgaan met stress, overvraging en burn-out bij hoogbegaafde kinderen
- Zelfzorg bij overmatig gebruik van sociale media als externe stressfactor
- Vroegsignalering en preventie van depressie en suïcidaal gedrag bij jongeren

Programma

Dr. Guido van de Luitgaarden - Moderator

Prof. Dr. Witte Hoogendijk - Leef als een beest

Dr. Jeffrey Roelofs - Emotieregulatie en copingstijlen bij depressieve jongeren

Drs. Anne Oosterling - Thuisbehandeling van jongere en gezin met multiproblematiek

Drs. Cees Frankruijter - Verhoging van mentale weerbaarheid tegen stress en burn-out via mindset-interventies

Prof. Dr. Tessa Kieboom - Stress, overvraging en burn-out bij hoogbegaafde kinderen

Kelly de Vries - FOMO of JOMO: social media en stress

Rian van den Boogaart MSc. en Dr. Sanne Rasing - Vroegsignalering en preventie van depressie en suïcidaal gedrag bij jongeren

Sprekers

Prof. Dr. Witte Hoogendijk

Bijdrage: Leef als een beest

Witte Hoogendijk is hoogleraar en hoofd van de afdeling Psychiatrie bij het Erasmus MC in Rotterdam. Als psychiater behandelt hij vooral patiënten met stress-gerelateerde stoornissen en daar geeft hij ook onderwijs in. Daarnaast doet hij al 30 jaar onderzoek naar de biologische, psy-chologische en sociale rol die stress speelt bij het ontstaan van stress-gerelateerde aandoeningen, zoals burn-out en depressie. Resultaten en visie vanuit dit onderzoek heeft Witte Hoogendijk regelmatig voor een breder publiek vertaald op televisie (Nieuwsuur, VPRO's Labyrint, VARA's Nieuwslight, Coen Verbraaks Kijken in de ziel, NOS journaal, VARA's Paul Witteman en Buitenhof) en in de geschreven pers (NRC Handelsblad, de Volkskrant, etc.). Samen met de Volkskrant journalist Wilma de Rek schreef hij het boek Van Big Bang tot Burn-out: het grote ver-haal over stress en het boek Leef als een beest. Overvraging en stress komen bij kinderen en jeugdigen veel voor en niet zelden leidt dit tot overspanning of burn-out. Maar wat ís stress eigenlijk? 13,7 miljard jaar na de oerknal, 250.000 jaar nadat homo sapiens zijn intrede deed en twee eeuwen na de Industriële Revolutie is de wereld in steeds hoger tempo steeds complexer aan het worden. Ons stress-systeem, grotendeels gevormd in een periode waarin nog niet eens leven op land bestond (laat staan psychologische stress), is onvoldoende toegerust om de problemen van deze tijd het hoofd te bieden. Zeker als het gaat om stressoren die voortkomen uit de levenskeuzes waar jongeren vaak voor staan, zoals partner- en studiekeuze. De corona crisis, bijbehorende maatregelen en angsten de (groot)ouders te besmetten kunnen dit stressniveau verder verhogen. Het is dan ook geen toeval dat ook kinderen en jongeren klachten van overspanning en burn-out kunnen krijgen. Hoe verdiep je je in je eigen kwetsbaarheid en wat kun je zoal doen om overvraging, stress en burn-out te voorkomen of grondig aan te pakken? Hoe kun je dit in je rol van professional tijdig herkennen en op welke wijze kan behandeling plaatsvinden?

Dr. Jeffrey Roelofs

Bijdrage: Emotieregulatie en copingstijlen bij overvraging, stress en burn-out

Jeffrey is na zijn studie geestelijke gezondheidskunde promotieonderzoek gaan doen aan de Universiteit Maastricht naar psychologische aspecten van chronische pijn. Na zijn onderzoek heeft hij zich verder verdiept in depressie- en persoonlijkheidsproblematiek bij kinderen en jongeren. Hij werkt momenteel bij de Universiteit Maastricht als docent en bij de Riagg

Maastricht als klinisch psycholoog / psychotherapeut. Jeffrey heeft een eigen praktijk voor eerstelijnspsychologische zorg.

Ouders spelen een belangrijke rol in de emotieregulatie van hun kinderen bij overvraging, stress en burn-out. De verschillen in copingstijl en het intergenerationele aspect (de wijze waarop emotieregulatie zich van generatie tot generatie ontwikkelt) vormen de rode draad in de presentatie onder leiding van Jeffrey Roelofs.

Drs. Anne Oosterling

Bijdrage: Samenwerken onder hoogspanning – thuisbehandeling van jongere en gezin met multiproblematiek

Anne Oosterling is werkzaam als Kinder- en jeugdpsychiater bij FACT kind en jeugd (regiogemeente Nijmegen) van Karakter in samenwerking met Pro Persona en op de polikliniek zorglijn ontwikkelingsstoornissen bij Karakter. Daarnaast is zij voorzitter Innovatie & Ontwikkeling van de Karakter Academie en manager behandeling FACT jeugd.

In reactie op (ernstige) stress of langdurige overvraging ontwikkeld een klein deel van de jongere psychiatrische symptomen. Veelal bieden specifieke behandelinterventies, bijvoorbeeld therapie, voldoende handvatten voor een jongere en opvoeders om de balans te herstellen. Indien de psychiatrische problematiek complex is en/of de jongeren en/of gezin ernstig vastlopen op meerdere levensgebieden (schoolverzuim, gezinsproblematiek, schulden, agressie/onveiligheid), is een integrale, multidomein aanpak vereist. Vanuit de specialistische GGZ zijn hiervoor behandelingen bij het gezin thuis ontwikkeld, zoals Intensieve Psychiatrische Gezinsbehandeling (IPG), Intensive Home Treatment (IHT) en Flexible Assertive Community Treatment (FACT). Echter een goede samenwerking van gezin, GGZ en professionals vanuit de verschillende domeinen (school, sociaal wijkteam, jeugdbescherming, huisarts) is essentieel om de jongere vooruit te helpen. In de dagelijkse praktijk geeft dit helaas nog veel hobbels en uitdagingen en wordt er snel over het gezin gepraat in plaats van met hen.

Wat kan ik als professional inzetten om samenwerking te bevorderen en het belang van de jongere centraal te houden? Hoe behoud ik een werkrelatie met een jongere en/of gezin, die meestal vaker wantrouwen dan vertrouwen hebben ervaren? Hoe borg ik mijn eigen reflectief vermogen bij hoogspanning, als samenwerkingen complex worden? Vanuit casuïstiek uit de dagelijkse praktijk van het FACT jeugd team, wordt met een systemische en herstelgerichte blik bovenstaande dilemma's beschenen en helpende interventies uitgelicht.

Drs. Cees Frankruijter

Bijdrage: Mindset interventies ter verhoging van mentale weerbaarheid

Cees is directeur van het Mindset Instituut en heeft ruime expertise op het gebied van brein, leren en veranderbaarheid.

Mensen zijn verschillend als het gaat om hun kwaliteiten, interesse(s)/motivatie en temperament, maar iedereen is in staat om te veranderen door te leren en ervaringen op te doen. Intelligentie, kwaliteiten en capaciteiten zijn te ontwikkelen. Cees Frankruijter legt de focus op het versterken van de mentale weerbaarheid en welbevinden middels mindset interventies voor kinderen en jeugdigen die kampen met overvraging, stress en burn-out-problematiek.

Prof. Dr. Tessa Kieboom

Bijdrage: Stress en burn-out bij hoogbegaafde kinderen

Tessa is specialist in hoogbegaafdheid en directeur van Exentra – expertisecentrum rondom hoogbegaafdheid- in Antwerpen.

Hoogbegaafde kinderen wijken voor wat betreft hun intelligentieniveau af van het gemiddelde, waardoor de kans op een asynchrone ontwikkeling op de loer ligt. Er kan een mix van problemen ontstaan die psychisch, sociaal, existentieel en/of emotioneel van aard zijn. Tessa Kieboom gaat dieper in op signalering en behandeling van hoogbegaafde kinderen in relatie tot stress en burn-out problematiek. Welke rol kunnen ouders spelen en wat kan het kind zelf doen om met zijn 'anders zijn' om te gaan?

Kelly de Vries

Bijdrage: FOMO of JOMO: social media en stress

Kelly heeft acht jaar gewerkt als jeugdreclasserder en zich in die tijd gespecialiseerd in het gebruik van social media bij de doelgroep van de jeugdreclassering. Ze zet deze expertise in haar trainingen in, met als doel professionals nóg beter te laten aansluiten bij de doelgroep waarmee zij werken. Ook deed zij onderzoek naar mogelijkheden van internettechnieken in relatie tot het gedwongen kader van de hulpverlening.

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat jongeren stress ervaren door social media. Het FOMO-effect (Fear Of Missing Out) zorgt bijvoorbeeld voor slapeloze nachten. Echter blijkt dat kinderen en jongeren zichzelf goed in staat achten andere keuzes te maken (JOMO: Joy of Missing Out) en ze zelf aangeven dat het wel meevalt met de stress die social media veroorzaakt. Hoe zit dat nu echt?

In deze presentatie wordt ingegaan op het gebruik van social media door kinderen en jongeren anno 2021, hoe zij social media hebben geïntegreerd in hun leven en waar stressmomenten kunnen ontstaan. Verschillende onderzoeken worden besproken en vanuit het perspectief van de doelgroep belicht. Tevens komen diverse tools ter sprake die kunnen helpen bij het gesprek hierover met cliënten of leerlingen en tips voor ouders en opvoeders.

Rian van den Boogaart MSc.

Bijdrage: Vroegsignalering en preventie van depressie en suïcidaal gedrag bij jongeren

Rian van den Boogaart is sociaal psychiatrisch verpleegkundige bij het Depressie Expertisecentrum Jeugd (TOPGGz) van GGZ Oost Brabant en programmaleider STORM. Binnen STORM richt zij zich op de samenwerking in de keten en het trainen en bijscholen van onderwijs- en zorgprofessionals. Daarnaast is zij suïcidepreventie trainer van ggz-medewerkers en ketenpartners.

Bij jongeren zijn depressie en suïcidale gedachten en gedrag de grootste risicofactoren voor suïcide. Vroegsignalering van deze problematiek is essentieel. In deze sessie laat Rian van den Boogaart samen met haar collega Sanne Rasing zien op welke manier depressie- en suïcidepreventie is vormgegeven in de zorgketen en op welke manier GGD, jeugd-ggz, alle partners van de jeugdgezondheidszorg, voortgezet en middelbaar beroeps onderwijs intensief samenwerken om deze preventie strategie uit te voeren. Er wordt uitgebreid ingegaan op hoe de uitvoering van de strategie tot stand komt.

Dr. Sanne Rasing

Bijdrage: Vroegsignalering en preventie van depressie en suïcidaal gedrag bij jongeren

Sanne Rasing is senior onderzoeker bij het Depressie Expertisecentrum Jeugd (TOPGGz) van GGZ Oost Brabant en programmaleider STORM. Binnen STORM houdt zij zich bezig met

onderzoek en doorontwikkeling van de aanpak. Daarnaast doet zij onderzoek in de klinische praktijk naar depressie bij jongeren, met een focus op depressie- en suïcidepreventie. Sanne Rasing verzorgt deze presentatie samen met haar collega Rian van den Boogaart.

Dr. Guido van de Luitgaarden

Bijdrage: Moderator

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.