



# Power colleges

Gevoelens van stress verminderen en reguleren

25 maart 2024

Edith Geurts



# Welkom!

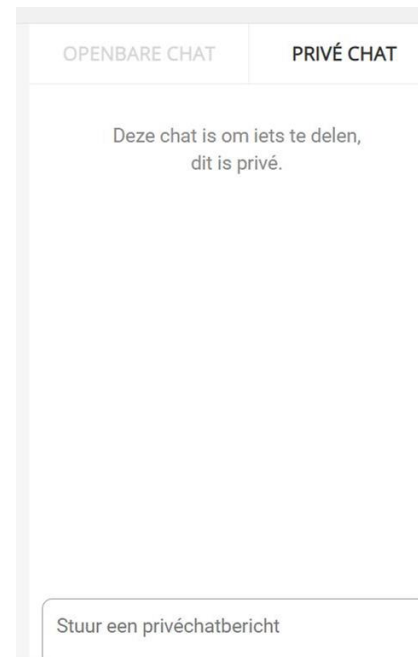
## Problemen met het beeld en/of geluid?

1. Controleer je internetverbinding
2. Ververs de pagina (links bovenin naast de URL ↻ )
3. Gebruik Chrome als webbrowser

**Hulp nodig?** Gebruik de **PRIVE CHAT** om met de moderator te chatten.

## Vragen aan de gastspreker?

Via de **OPENBARE CHAT** kun je vragen stellen over het webinar. Iedereen kan deze vragen zien. In de laatste 5 minuten van dit Power College geeft Christa Nieuwboer antwoord op meest gestelde vragen. Antwoorden op overige vragen worden binnen 24 uur gepubliceerd op [www.ncj.nl/power-colleges](http://www.ncj.nl/power-colleges).



Nederlands  
Centrum  
Jeugdgezondheid



AUGEO FOUNDATION

# Stress is normaal en noodzakelijk...

... om goed te kunnen functioneren in het dagelijkse leven



# Langdurige stress zonder steun...

- ... kan leiden tot een overactief stress-systeem
- ... zorgt voor een gevoel van onveiligheid
- ... beïnvloedt gedachten, emoties en gedrag

Hoe kan je ouders en kinderen hiermee helpen?



# Regulerende vaardigheden van belang!

- Belangrijk om gevoelens van stress (van vroeger en nu) te kunnen hanteren.
- Emotieregulatie
- (Lichamelijke) ontspanning
- Cognitieve flexibiliteit / mentale schakelvaardigheid



# Emotieregulatie

- Het vermogen om emoties te herkennen, te begrijpen en op een passende manier te uiten
- Verschillende strategieën:
  - onbewust en bewust
  - helpend en niet-helpend
- Kinderen met ingrijpende ervaringen: veilige volwassenen nodig om dat te leren



# Omgaan met emoties

Emoties:

- kennen: welke emoties zijn er?
- herkennen: wat voel ik? Waar voel ik dat in mijn lichaam?
- benoemen: hoe heet dit wat ik nu voel?
- accepteren: het is oké wat ik voel – elke emotie mag er zijn
- uiten: hoe kan ik mijn emotie op een passende manier uiten?

# Stress-bestrijders

- ‘Wat helpt jou om je rustig te voelen?’ ‘Wat werkte een vorige keer?’
- ‘Wat kan ik / iemand anders doen om deze dag / dit moment wat makkelijker voor jou te maken?’
- EHBO-does:  
Eerste Hulp Bij Onrust



Meer informatie: Coppens, e.a. 2022 Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen:  
<https://www.swpbook.com/boeken/131/primair-onderwijs/2318/lesgeven-aan-getraumatiseerde-kinderen>

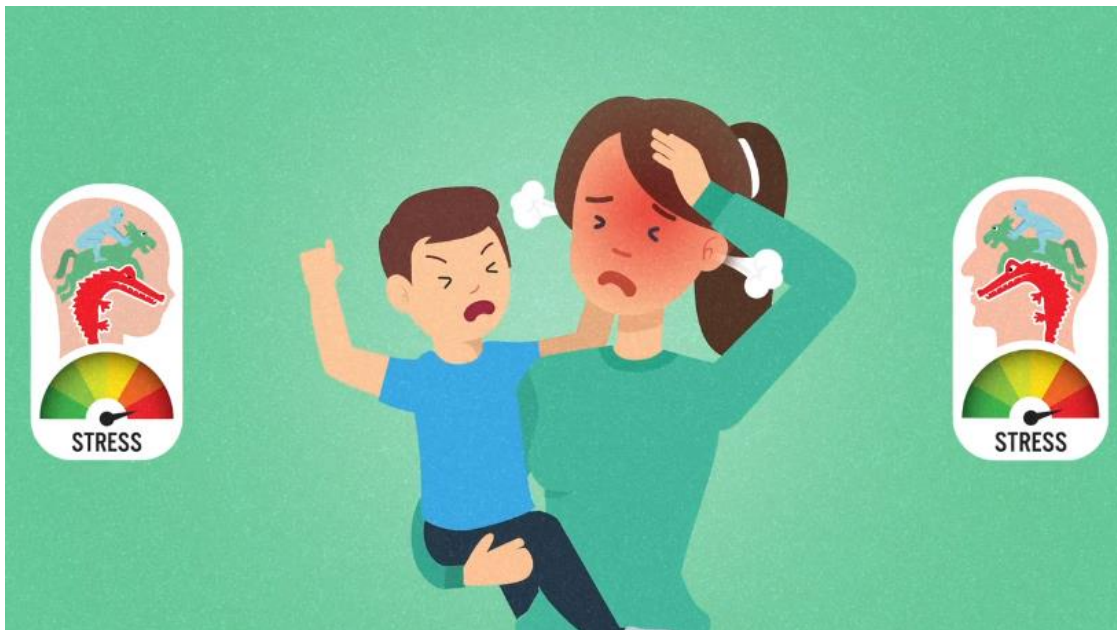


# Psycho-educatie voor kinderen



# Ouders die zelf veel stress ervaren

- Help hen een co-regulator te zijn!



# Veerkracht is een werkwoord

Bij ingrijpende jeugdervaringen: inzetten op veerkrachtig functioneren.

Dat gaat over:

- de hoeveelheid en variatie interne en externe hulpbronnen die je hebt
- de mate waarin je daar gebruik van kunt maken
  
- Regulerende vaardigheden maken daarvan een belangrijk onderdeel uit.



# Take away

- Geef uitleg over stress – Window of Tolerance  
<https://www.youtube.com/watch?v=U8gLstY6dYc>
- Geef uitleg over de invloed van stress  
<https://www.augeo.nl/nl-nl/breinbijsluiter/>
- Help manieren te vinden om stress verminderen, bijvoorbeeld via  
<https://www.augeo.nl/nl-nl/steun/>
- Kijk ook op Early Life Stress en wat jij kunt doen  
<https://www.ncj.nl/onderwerp/stress/wat-kan-jij-doen/>
- Praten met tieners over stress, hoe doe je dat?  
<https://www.ncj.nl/inspiratie/praten-met-tieners-over-stress-hoe-doe-je-dat/>

# Meer informatie

Kijk op [www.ncj.nl/power-colleges](http://www.ncj.nl/power-colleges) voor:

- 'on demand' terugluisteren van alle NCJ power colleges
- antwoorden op veelgestelde vragen
- de presentaties en inspiratie

# Contactpersonen



NCJ

**Ellen-Joan Wessels**

Adviseur

[ejwessels@ncj.nl](mailto:ejwessels@ncj.nl)

06 - 13 27 67 62



Augeo Foundation

**Edith Geurts**

Inhoudsdeskundige

veilig opgroeien

[edith@augeo.nl](mailto:edith@augeo.nl)

06 – 12 53 69 27