



Universiteit Utrecht



Universiteit
Leiden



Stress Less Project

SIMONE VOGELAAR EN AMANDA VAN LOON

7 DECEMBER 2021

Stress bij scholieren

nationale
wetenschaps
agenda



STRESS
LESS

Onder druk

Jongeren ervaren steeds meer schoolstress,

04 september 2018 15:21

Aangepast: 05 september 2018 20:00

Weer naar school

Veel scholieren hebben last van schoolstress: 'Ik leerde 's nachts door'

05 september 2017 11:38

Aangepast: 05 september 2018 10:48



'Werkdruk voor scholier moet minder'

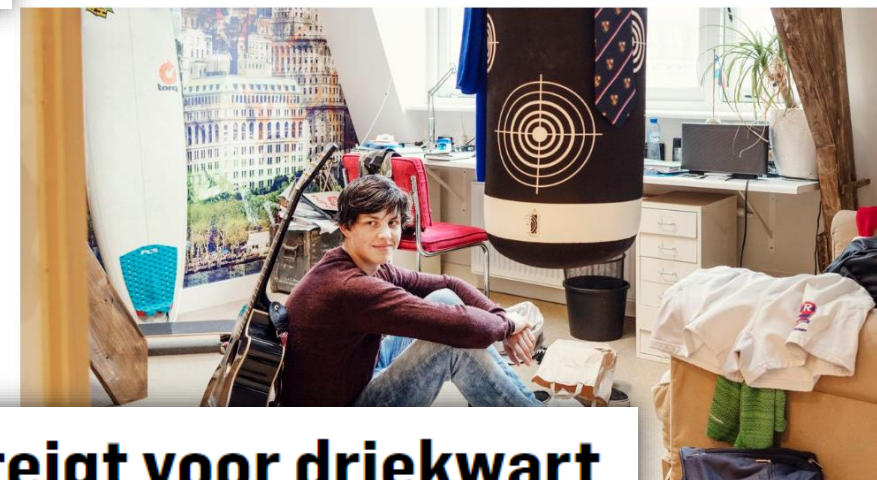
Burn-out dreigt voor driekwart tieners

Om zes uur sporten en huiswerk, dat haal je niet

Schoolstress

Steeds meer scholieren ervaren druk door hun schoolwerk. „Doordeweeks heb ik maar een paar uurtjes vrije tijd.”

Freek Schravensande & Annemiek Leclaire 16 januari 2017



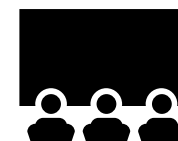
Samenwerking



Response to Intervention model



Fase 1: Drie lessen over stress
voor alle leerlingen in de
onderbouw



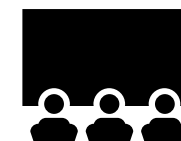
Fase 2: Vervolgtraining op
school in kleine groepen voor
geselecteerde leerlingen



(Fase 3: Individuele zorg,
extern)

Response to Intervention model

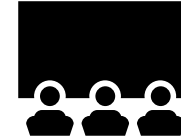
**Fase 1: Drie lessen over stress
voor alle leerlingen in de
onderbouw**



Fase 2: Vervolgtraining op
school in kleine groepen voor
geselecteerde leerlingen

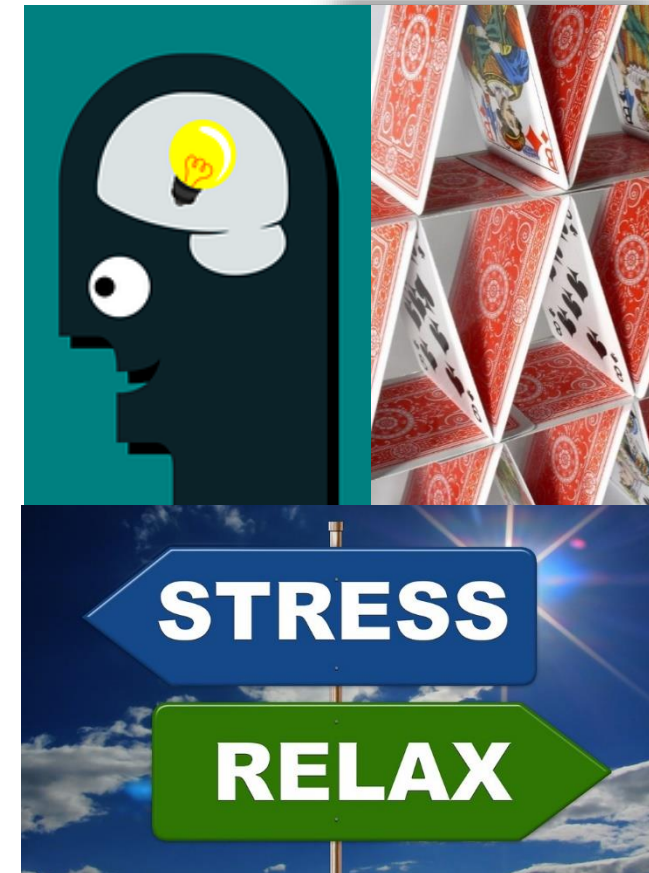


(Fase 3: Individuele zorg,
extern)



Fase 1: Stress Lessen

- Drie interactieve lessen over stress:
 - Kennis over stress
 - Stress leren herkennen
 - Vaardigheden om met stress om te gaan
- Motiveren om zich aan te melden voor een vaardigheidstraining als hier behoefte aan is





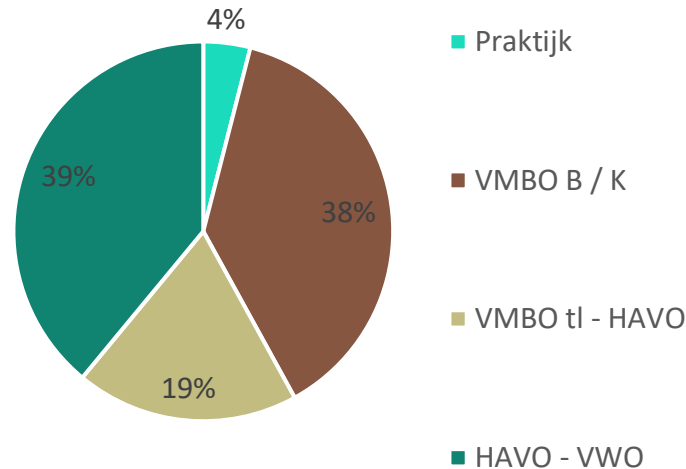
Stress Lessen:
3687 leerlingen



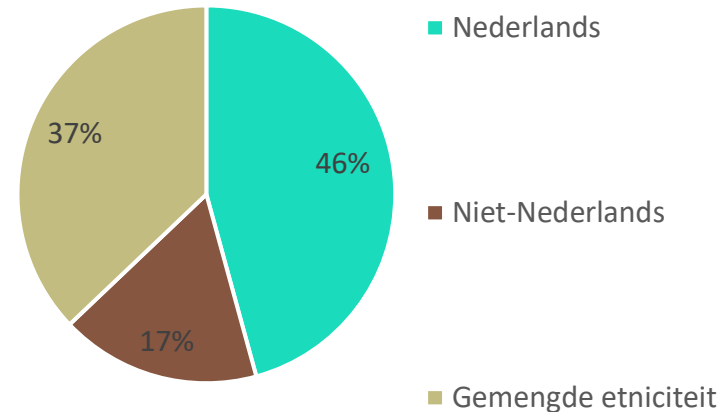
Fase 1: Demografische gegevens

$N = 1919$ leerlingen, tussen de 11 en 17 jaar ($M = 13.1$ jaar)

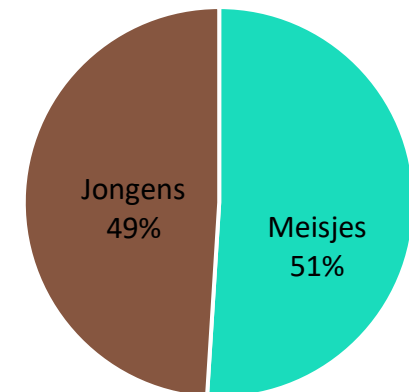
Onderwijsniveau



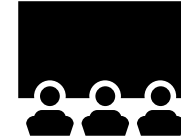
Etnische identiteit



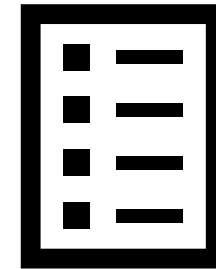
Geslacht



Fase 1: Evaluatie



- Leerlingen en docenten vonden de Stress Lessen over het algemeen nuttig
- Ruime meerderheid van de docenten willen de Stress Lessen in het curriculum



Response to Intervention model

Fase 1: Drie lessen over stress
voor alle leerlingen in de
onderbouw



**Fase 2: Vervolgtraining op
school in kleine groepen voor
geselecteerde leerlingen**

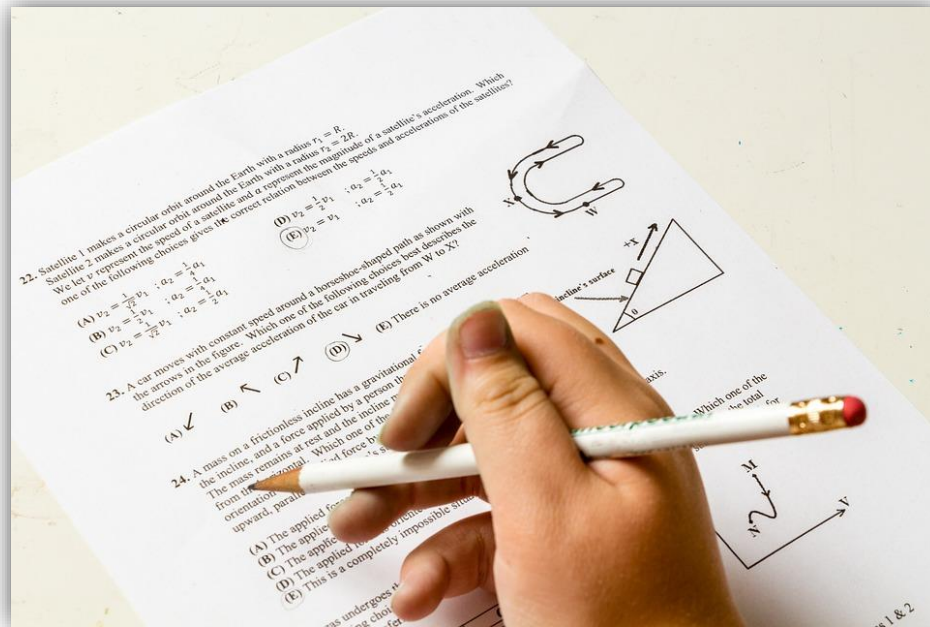


(Fase 3: Individuele zorg,
extern)



Fase 2: Vaardigheidstrainingen

Faalangst



Sociale vaardigheden





Vaardigheidstrainingen

- Ervaren trainers
- Laagdrempelig, op school
- In kleine groepjes
- 7 bijeenkomsten van 1 lesuur

Aanbieders

Schoolformaat

youz PG

Its4Sure
Coaching Training & Advies



Stress Lessen:
3687 leerlingen

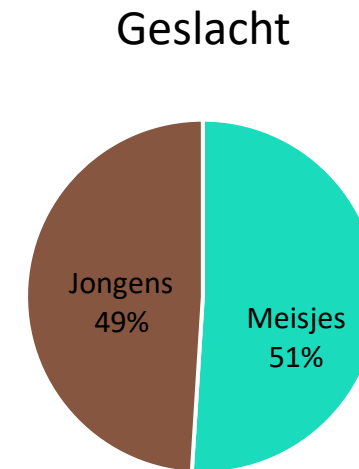
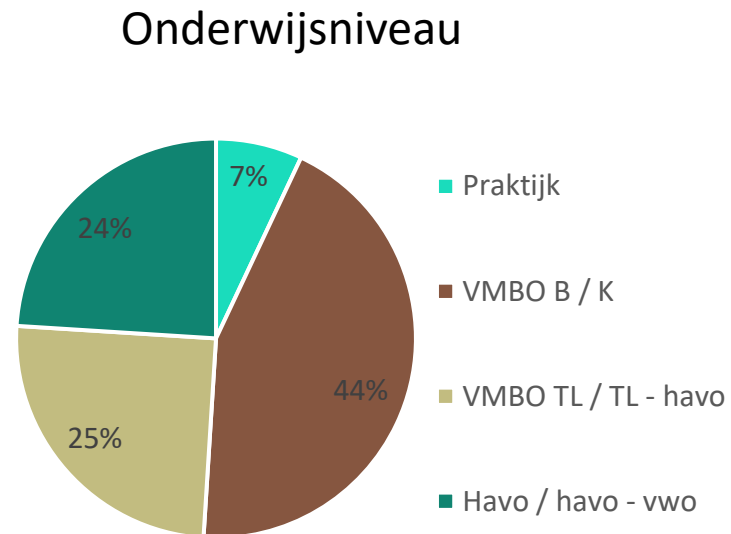
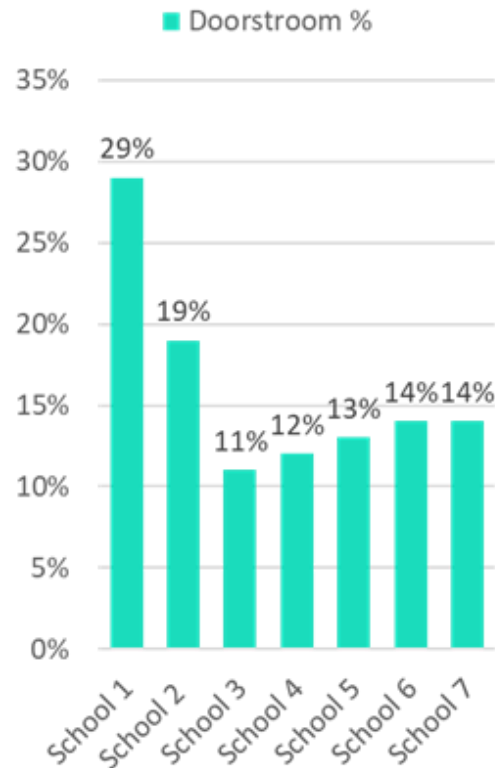


Training:
430 leerlingen



Fase 2: Demografische gegevens

$N = 280$ leerlingen, tussen de 12 en 17 jaar (gemiddelde leeftijd = 14 jaar)



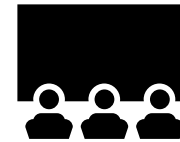


Reactie op de trainingen

1. dat ze extra aandacht aan ons besteden
2. dat het me wel helpt
De lessen zelf &
3. opdrachten
4. leuke sfeer en heb ik
gewoon leuk

Conclusie

- Versterkte verbinding onderwijs – jeugdzorg
- Meer gelijke kansen voor een diverse jeugd



- Duurzaamheid project
 - Curriculum scholen
 - VR app





Links

Voor meer informatie over het Stress Less project:

www.stresslessproject.nl

Link naar een docententraining:

<https://www.onderwijsnetwerkzuidholland.nl/aanbod/vakoverstijgend/minder-stress-bij-leerlingen-in-het-vo-de-stress-lessen/>



Vragen?