

Welkom!



STRESS BIJ LEERLINGEN OP DE ISK

LOWAN-dag
14 september 2020

Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- 3. Herkennen van stress/trauma
- 4. Wat kan je doen?

Feiten over stress bij leerlingen op ISK



Groter kort na aankomst in Nederland

Psychische/psychiatrische problematiek bij ouders

Stress bij ouders en opvoedingscapaciteiten

Eenoudergezinnen

Armoede/achterstandswijken

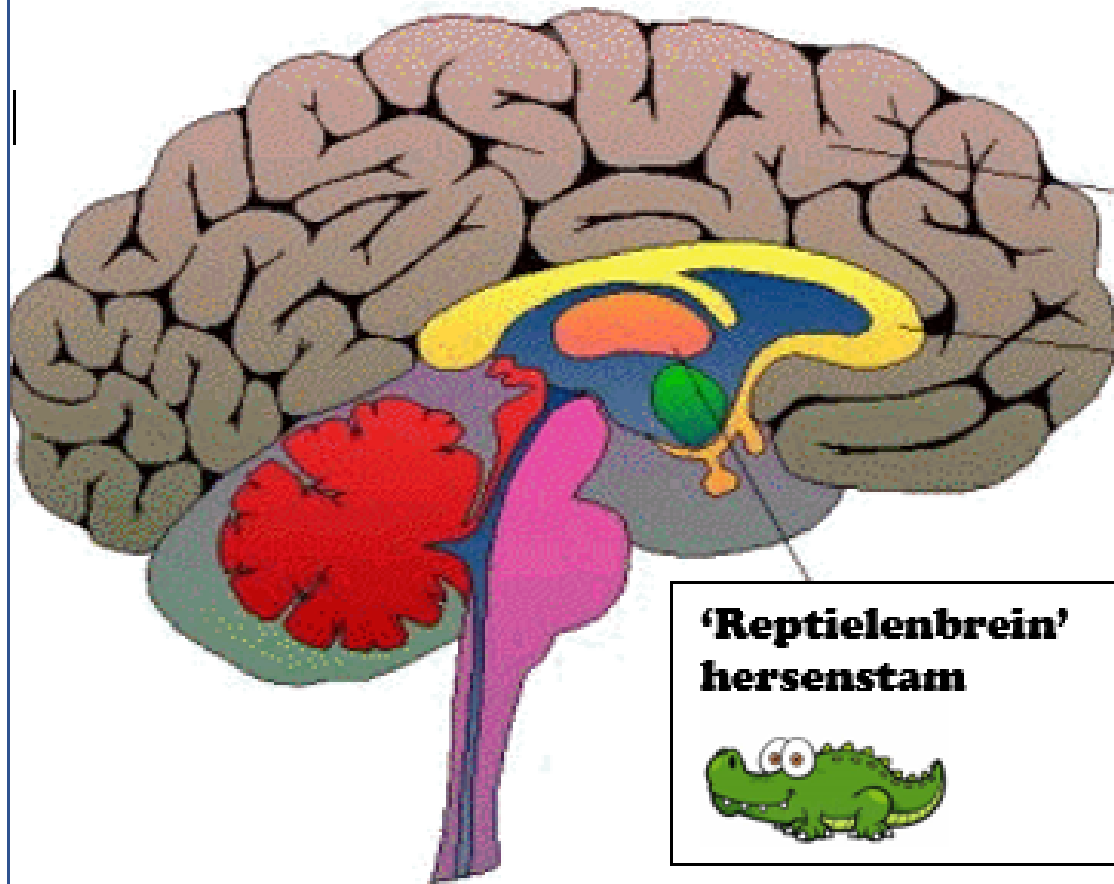
Jeugdzorg

Burnout bij jongeren tussen 15-23: van 7% naar 8% in één jaar (CBS, 2016)

Vluchtelingenjongeren hebben tot 10 maal meer kans op depressie/PTSS/angststoornissen i.v.m. autochtone leeftijdsgenoten, bij AMV's ligt deze kans nog veel hoger.

Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- 3. Herkennen van stress/trauma
- 4. Wat kan je doen?



Cortex & DMN



Limbisch gebied:

- hippocampus

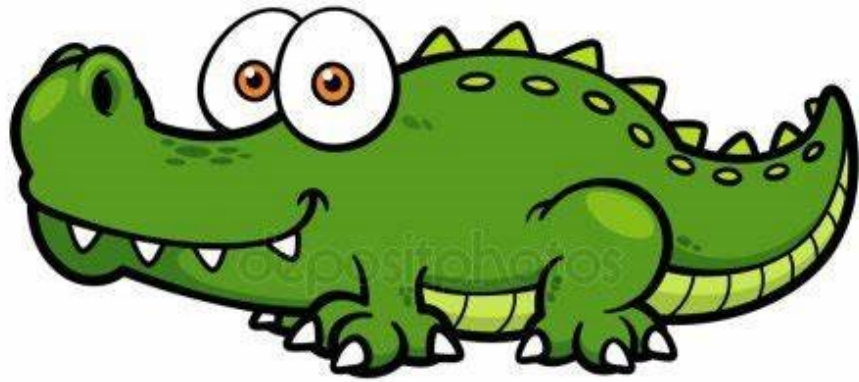


- amygdala



**'Reptielenbrein'
herzenstam**





Hersenstam reptielenbrein

Basale functies die nodig zijn voor overleving:

- Hartslag
- Bloeddruk
- Temperatuur
- Zintuiglijke informatie
- Werkt automatisch, dus moeilijk aan te sturen.

Zenuwstelsel

sympatisch



- aanmaak stresshormonen
- (nor-)adrenaline, cortisol
 - verhoogde hartslag
- oppervlakkige ademhaling
 - bloed naar ledematen
 - bloeddruk omhoog
 - spijsvertering ligt stil

parasympatisch



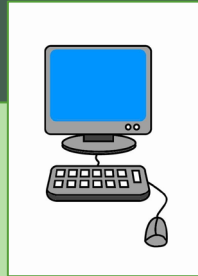
- lichaam herstelt zich, komt tot rust



1. Alarmfase
2. Weerstandfase
3. Uitputtingsfase

Limbisch gebied

Hippocampus



- opslaan en terughalen van herinneringen
- nodig bij het leren van bijvoorbeeld een taal
- links = expliciet (bewust, taal)
- rechts = impliciet (onbewust, non-verbaal)

Amygdala



- koppeling informatie aan emoties
- in adolescentie extra gevoelig voor beloning
- gespecialiseerd in gevaarlijke seinen
- gevoelig voor gezichtsuitdrukkingen

Cortex en Default Mode Network

Cortex



Executieve functies:

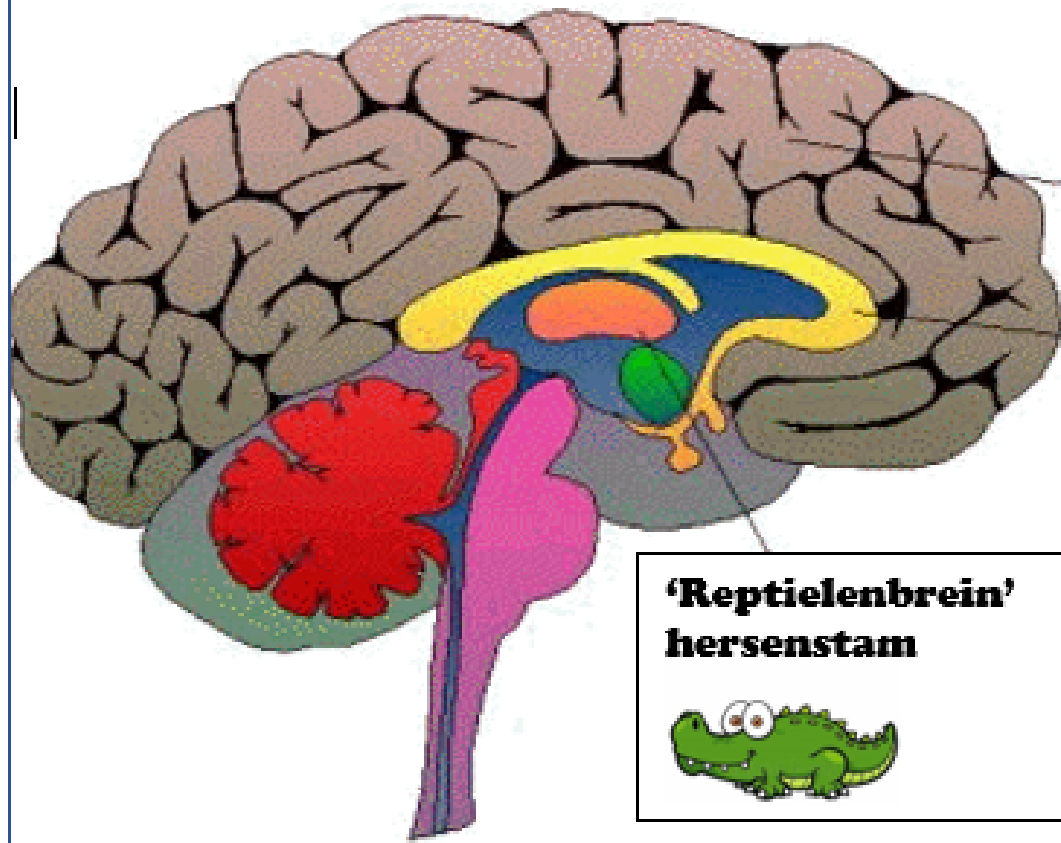
- Zelfreflectie
- aandacht richten op wat belangrijk is
- prioriteiten en doelen stellen
- planning maken
- impuls beheersen

DMN



Neurologische basis van het 'zelf'

- denken over anderen
- denken over jezelf in de tijd
- DMN is actief wanneer je zelf niet actief bent



Cortex & DMN



Limbisch gebied:

- hippocampus

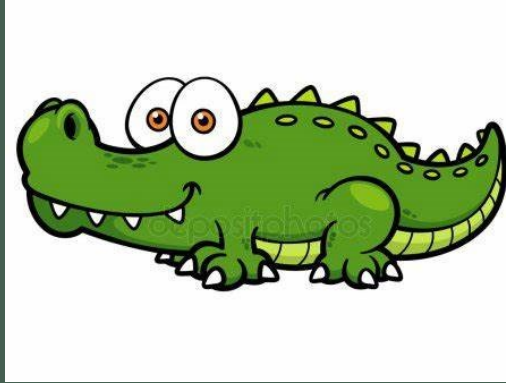
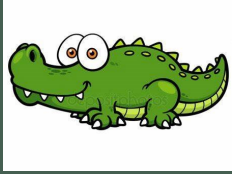


- amygdala



'Reptielenbrein' herzenstam





Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- 3. Herkennen van stress/trauma
- 4. Wat kan je doen?

Stressreacties



• Hyperarousal

- Vechten (grotere pupillen, spierspanning, zweten, harder praten)
- Vluchten (niet mee willen doen, opdrachten niet uitvoeren, niet aankijken, gedrag vertonen waardoor ze weggestuurd worden)
- Actief bevriezen (bewegingsloos, zintuigen op scherp, scannen van omgeving)
- Kenmerken: perfectionisme – agressie – (extreem (a-)sociaal gedrag- verslaving- hyperseksueel

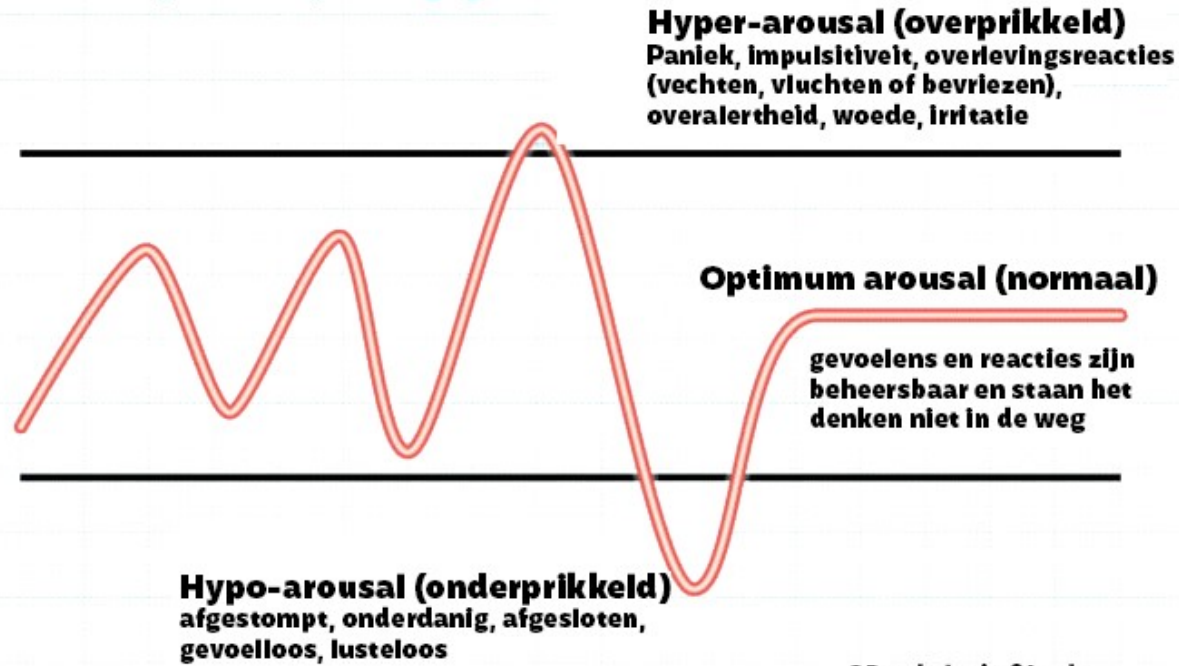


• Hypoarousal

- Passief bevriezen (kind keert naar binnen, lichaam maakt zich op voor grote pijn, maakt opiaten aan, hartslag verlaagt, pupillen kleiner, spieren verslappen)
- Dissociatie (bij te overweldigende stress die niet te reguleren is, gevoelens worden losgekoppeld en buiten actieve bewustzijn opgeslagen, kind herinnert zich niets of heeft gevoel dat het niet echt gebeurd is)
- Kenmerken: zelfverminking – huidproblemen- (onverklaarbare) pijn -

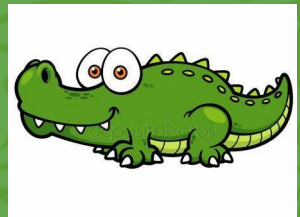
Window of tolerance

Het optimale spanningsgebied



©Psychologie Vandaag
Naar: Siegel (1999)

Window of tolerance

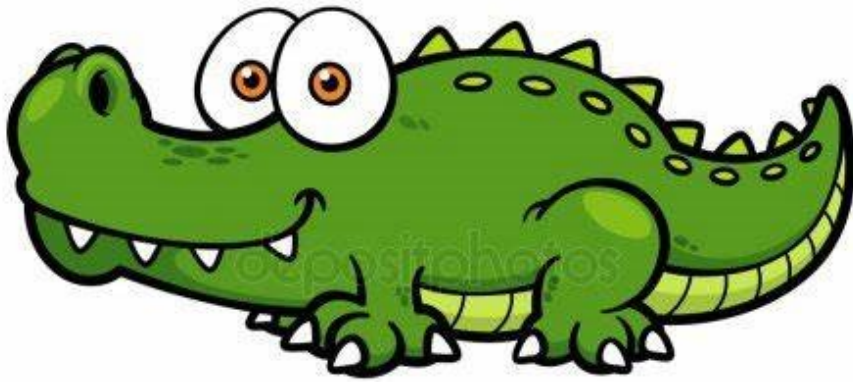


Programma

- 1. Stressbronnen en feiten over stress/trauma bij 'onze' leerlingen
- 2. Werking van delen van de hersenen en de invloed van stress
- 3. Herkennen van stress/trauma
- 4. Wat kan je doen?

Wat kan je doen?

- rustig blijven, laag praten, neutrale gezichtsuitdrukking
 - helpen bij aanmelden (sport)vereniging
- lessenserie: ontspanningsoefeningen





Onzichtbare rugzak

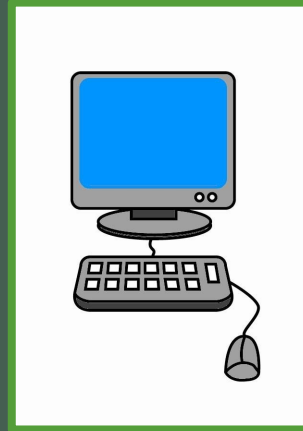
- Problemen
- Zorgen
- Belemmerende overtuigingen



- - controle geven
 - RRR en afwisseling in lessen
- (h)erkennen van prikkels
lichamelijke reacties normaliseren
helpen bij het kalm worden (niet alleen)
bij dissociatie praten over hier en nu
reageer op onderliggende stress, niet op
het verstorende gedrag



Wat kun je doen?

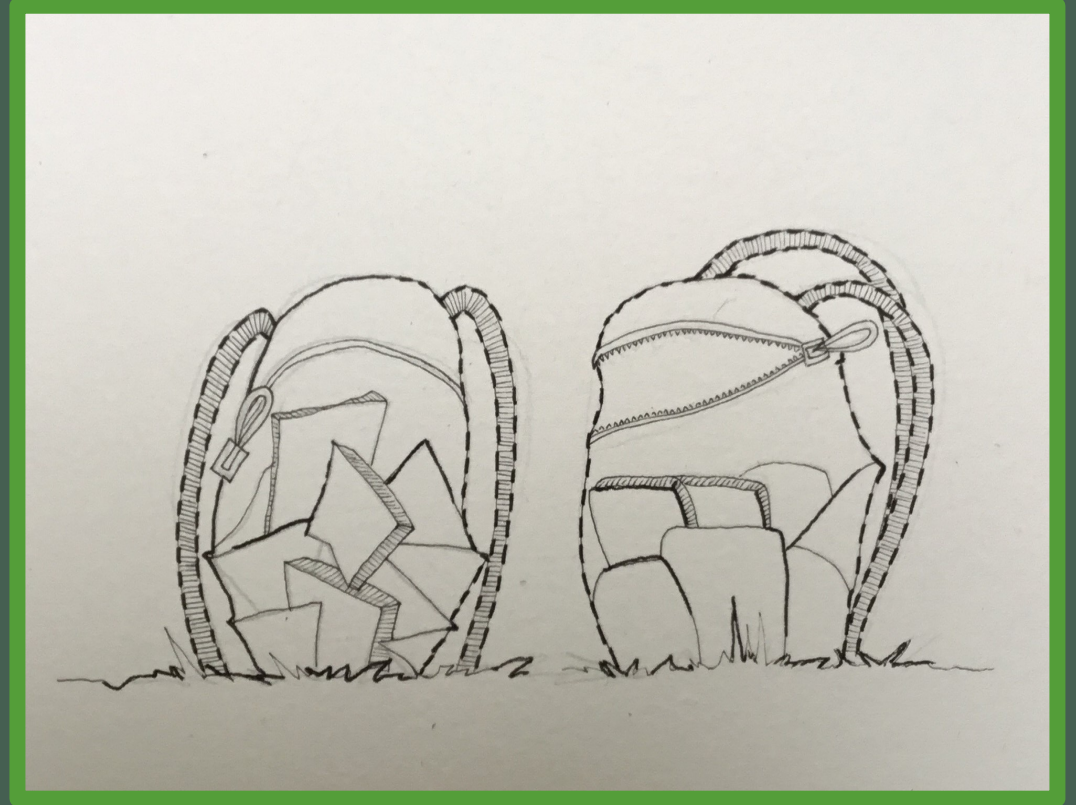
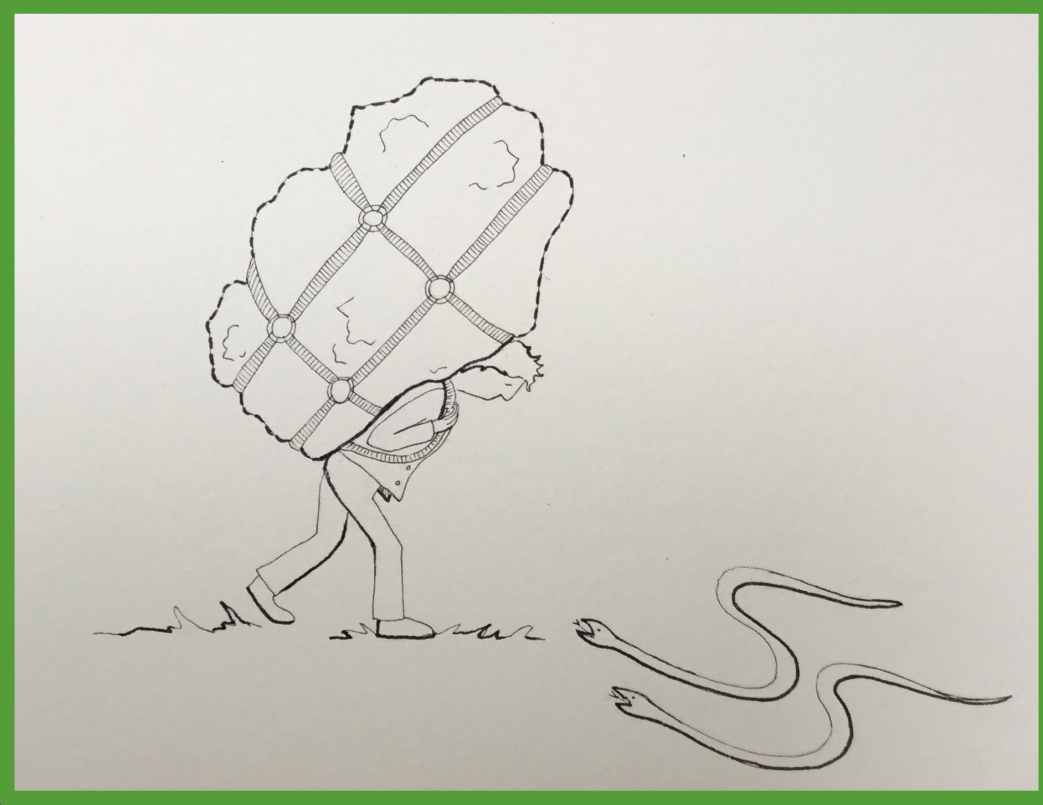


- actief informatie geven over stress en gevolgen
- de deur openzetten: normaliseren, je bent niet gek!
- leerlingen uitnodigen één op één of in klein groepje
- actief helpen bij een probleem = basis voor vertrouwen
- zorgen voor succeservaringen
- luisteren en indien nodig doorverwijzen
- geduld geduld geduld
- lessenserie "Roze en zwarte bril"

Voorbeeld uit lessenserie: Belemmerende gedachten

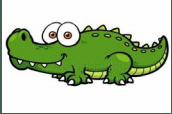
- Iedereen vindt mij dom
- Dit lukt mij nooit
- Ik ben onbelangrijk
- Ik ben lelijk, dik of dun
- Ze moeten mij aardig vinden
- Ik moet perfect zijn
- Ik heb altijd pech
- Ik mag geen fout maken
- Ik moet alles onder controle houden
- Ik mag niet blij zijn
- Het is een ramp als dingen niet gaan zoals ik het wil
- Ik moet alles goed doen
- Ik zal nooit succes hebben
- Ik ga deze toets nooit halen
- Niemand vindt mij interessant

Draagkracht en draaglast





Wat kun je doen?

- Zorgen dat klein blijven  en 
- Helpen bij de executieve vaardigheden: plannen, doelen stellen, plan van aanpak voor bepaalde taken maken, stapje voor stapje werken
- Helpen met zelfregulatie



Wat kan je doen?

- Netwerk van leerlingen vergroten (coach, mijn tweede familie, opdrachten na schooltijd die ze samen moeten doen, sport, bijbaantje)
- Onwankelbaar vertrouwen in leerlingen, optimisme en hoop voor de toekomst
- Geduld, geduld, geduld
- Lessenserie "Samen is niet alleen" -
Lessenserie "Jouw cultuur, mijn cultuur"-
Lessenserie "Dankbaarheid"
Lessenserie "Kernkwaliteiten"

Werkblad les 4. Power

Kernkwaliteiten - bewerkt (Peterson & Seligman, 2004)

Nederlands, Engels, Chinees (Mandarijn)

	Nederlands	Engels	Chinees
1	Wijsheid	wisdom and Knowledge	智慧
2	creativiteit	creativity	创造力
3	nieuwsgierigheid	curiosity	好奇心
4	Liefde voor leren	love of learning	热爱学习
	moed	courage	勇气
5	volharding	persistence	毅力
6	liefde	love	爱
7	vriendelijkheid	kindness	仁慈
8	Sociale intelligentie	social intelligence	社会情报
9	rechtvaardigheid	Justice	公平
10	Burgerschap, samenwerking	citizenship	国籍, 合作
11	eerlijkheid	fairness	诚实
12	leiderschap	leadership	领导
13	vergevingsgezindheid	forgiveness	原谅

Voorbeeld
kernkwaliteiten



info@vaste-grond.nl
06 – 8302 6493

- Deze powerpoint
- Handleiding lessenserie “Ontspankracht”
- Powerpoints bij de lessenserie
- Training voor teams

Bijlage 1: angststoornissen

- hartkloppingen
- transpireren
- trillen/beven
- gevoel te stikken
- pijn of onaangenaam gevoel op de borst
- misselijkheid/buikpijn
- duizeligheid, gevoel van flauwvallen
- koude rillingen/opvliegers
- verdoofd of tintelend gevoel
- gevoel van onwerkelijkheid/los staan van jezelf
- angst om zelfbeheersing te verliezen/gek te worden
- angst om dood te gaan

Bijlage 2: Kenmerken depressie

- Vijf of meer van de volgende symptomen gedurende minimaal 2 weken, waaronder in ieder geval 1 of 2:
 - 1. sombere stemming
 - 2. verlies van plezier
 - 3. toename/afname gewicht
 - 4. insomnie of hypersomnie
 - 5. psychomotorische agitatie of vertraging
 - 6. vermoeidheid/verlies van energie
 - 7. gevoelens van waardeloosheid/schuld
 - 8. verminderd vermogen nadenken/concentreren en besluiteloosheid
 - 9. terugkerende gedachten aan de dood

Bijlage 3: kenmerken PTSS

- A. Blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld (bij jezelf of getuige van)
- B. De aanwezigheid van een (of meer) van de volgende symptomen :- terugkerende, pijnlijke herinneringen- nare dromen- flashbacks- duidelijke fysiologische reacties bij bovenstaande symptomen
- C. Vermijding van herinneringen of van gebeurtenissen
- D. Veranderingen in cognitie en stemming
 - - steeds boos, bang, pessimistisch - verminderde belangstelling belangrijke activiteiten - overdreven negatieve gedachten over zichzelf en de wereld (schuld) - gevoelens van vervreemding
- E. Duidelijke veranderingen in arousal en reactiviteit