

Voorwoord

Voor u ligt het profielwerkstuk, genaamd 'Stress onder middelbare scholieren'. In dit verslag wordt er naast een onderzoek naar stress onder scholieren ook gekeken naar verschillende definities en aspecten van stress. Dit onderwerp is gekozen, omdat wij merkten dat stress tegenwoordig een grote rol speelt in het leven van een middelbare scholier. In het nieuws wordt er vaak gepraat over een toenemende mate van stress onder deze doelgroep en wij vroegen ons af of dit op het Odulphuslyceum ook echt het geval was. Achteraf zijn wij erg content met deze keuze, omdat wij veel interessante informatie hebben gevonden en onderzocht.

Allereerst zouden wij graag meneer De Jong willen bedanken. Hij heeft ons super geholpen en begeleid tijdens het project. Hierbij heeft hij ons goed geholpen met het bedenken en specificeren van het onderwerp en heeft hij ons gewezen op dingen die wij niet mochten vergeten of nog konden verbeteren. Daarnaast willen wij alle mensen bedanken die ons te woord hebben willen staan bij het afnemen van de interviews. Doordat wij deze interviews afgenomen hadden, leerden wij veel nieuwe en bruikbare informatie kennen en kregen wij soms ook een andere kijk op bepaalde gegevens. Yvonne Hamers, Natasja van Moorst, Cettina Schellens, Sam Verheij, Marion Janssen en Ad Vingerhoets hebben ons dus erg goed geholpen. Ook willen wij de schrijvers van alle websites en literatuur die wij geraadpleegd hebben bedanken.

Als laatste willen wij elkaar bedanken, voor het samenwerken en de toevoeging die wij op elkaar hebben kunnen leveren. Ieder had haar eigen taken, waarbij we elkaar goed hebben kunnen aanvullen. De samenwerking is vlekkeloos verlopen en we zijn dan ook tevreden met het eindresultaat.

Wij wensen u veel leesplezier toe.

Daantje Hamers, Laure Bartels en Fleur Pelkmans
Tilburg, 02 februari 2021

Inhoudsopgave

- Inleiding	3-4
- Hoofdstuk 1	5-16
- Hoofdstuk 2	17-24
- Hoofdstuk 3	25-41
- Hoofdstuk 4	42-46
- Conclusie	47-48
- Discussie	49
- Nawoord	50-51
- Bronnenlijst	52-55
- Bijlagen	56-82
- Logboek	83-85

Inleiding

Het onderwerp dat gekozen is voor het profielwerkstuk is stress. Er wordt voornamelijk gekeken naar stress die gekoppeld is aan de middelbare school en het onderzoek is gericht op een doelgroep van middelbare scholieren tussen de twaalf en achttien jaar oud. Het is algemeen bekend dat leerlingen van deze leeftijd aangeven dat zij veel stress ervaren. Het lijkt erop dat dit percentage blijft toenemen. De vraag die bij dit zorgelijke gegeven gelijk opspeelt is of het stressniveau daadwerkelijk zo hoog ligt en wat dan de oorzaken en gevolgen van de grote hoeveelheid stress onder jongeren zijn. Daarnaast is het interessant om te weten of de leerlingen van het Odulphuslyceum dit ook ervaren. En hoe kan het Odulphuslyceum bijdragen aan een verbetering van het stressniveau onder de Odulphianen.

De hoofdvraag die opgesteld is bij dit onderzoek luidt: In welke mate ervaren leerlingen van het St.-Odulphuslyceum stress en wat kan de school doen om het stressniveau te verminderen? De verwachting op de hoofdvraag is dat leerlingen van het Odulphuslyceum een redelijk hoge mate van stress ervaren en dat deze stress toeneemt voor en tijdens de proefwerkweken. In het derde en zesde jaar zal er het meeste stress ervaren worden, doordat er in die jaren belangrijke keuzes gemaakt moeten worden en omdat het in deze jaren erg druk is door een grote hoeveelheid toetsen en projecten. Daarnaast wordt er verwacht dat meisjes meer stress ervaren dan jongens en dat er op de havo minder stress ervaren wordt dan op het vwo. Deze voorspellingen zijn gebaseerd op persoonlijke ervaringen en verhalen van klasgenoten.

Het eerste hoofdstuk is opgedeeld in drie delen. In het eerste deel, hoofdstuk 1a, wordt de deelvraag 'Wat zijn de verschillende opvattingen van stress?' beantwoord. Iedereen zal aan iets anders denken wanneer hij of zij gevraagd wordt naar stress. De een gebruikt het woord op een andere manier dan de ander. In dit hoofdstuk wordt duidelijk gemaakt welke soorten stress er zijn en welke definitie van dit woord gebruikt wordt bij het verslag en onderzoek. In het hoofdstuk 1b kan de vraag 'Wat gebeurt er in het brein tijdens het ervaren van stress?' gekoppeld worden. In dit hoofdstuk wordt er eerst wat informatie gegeven over het brein. Daarna wordt de werking van het brein bij het ervaren van stress bekeken. In het laatste deel van dit hoofdstuk worden de verschillende factoren genoemd die stress, specifiek gericht op middelbare scholieren, kunnen veroorzaken. Bij hoofdstuk 1c wordt de vraag 'Wat zijn de oorzaken van stress onder jongeren?' beantwoord.

Het tweede hoofdstuk van dit verslag is gericht op de gevolgen van stress. Er worden in dit hoofdstuk verschillende symptomen besproken. Er wordt gekeken naar zowel fysieke als mentale problemen die opspelen bij het ervaren van een acuut of langdurig gevoel van spanning. De deelvraag die verbonden is met hoofdstuk twee luidt: Wat zijn de mentale en fysieke gevolgen van stress en hoe ontstaan deze?

Het derde hoofdstuk is volledig gericht op het onderzoek dat gedaan is. Het onderzoek is verricht in de vorm van een enquête, die is afgenomen bij leerlingen van het eerste leerjaar tot en met het zesde leerjaar van het Odulphuslyceum. Honderd jongeren hebben in totaal meegewerkt aan dit onderzoek. In dit hoofdstuk is ten eerste de vragenlijst te zien om een beeld te geven van de gevraagde aspecten. Dit is hoofdstuk 3a. Vervolgens zijn de resultaten uitgewerkt in hoofdstuk 3b en opgedeeld in drie hoofdgroepen. Als eerste wordt er gekeken naar het verschil per leerjaar, vervolgens naar het verschil op basis van het niveau en als laatste wordt er gekeken naar het verschil tussen jongens en meisjes. Daarnaast is er ook te zien in welke mate de stress toeneemt voor en tijdens proefwerken. De rest van de gegevens, zoals gegeven tips door leerlingen om het stressniveau te verminderen, zijn gebruikt bij andere hoofdstukken. In hoofdstuk drie wordt dus de hoofdvraag voor een deel beantwoord en is er meer informatie gegeven over bepaalde aspecten van stress, zoals de oorzaken en gevolgen van het verschijnsel.

Het vierde en tevens ook het laatste hoofdstuk is verbonden met de deelvraag: Hoe kan het St.-Odulphuslyceum het stressniveau onder de leerlingen verminderen? Er wordt benoemd wat mogelijk verbeterd kan worden bij de leerlingen zelf, hun ouders en de scholen. Later wordt er besproken op welke manier het Odulphuslyceum nu leerlingen probeert te helpen en wat de school nog beter kan doen of zou moeten veranderen om ervoor te zorgen dat het stressniveau daalt.

Het verslag is op een logische wijze ingedeeld, zodat het overzichtelijk en fijn is om te lezen en begrijpen. In het begin wordt er een definitie gegeven van het woord 'stress', zodat de lezer weet waar hij of zij aan moet denken wanneer hij of zij het verslag leest. Daarna wordt er dieper ingegaan op het ontstaan van stress en het lichamelijke proces dat daarbij komt kijken. De oorzaken worden benoemd, zodat later in het verslag de oplossingen kunnen worden gebaseerd op het voorkomen van het ontstaan en beginnen van het verschijnsel. Vervolgens worden verschillende gevolgen gegeven en dat is nodig om de ernst van het probleem in te zien. Later is ook het onderzoek te zien. Het resultaat van het onderzoek wordt daarna verder uitgewerkt en er worden mogelijkheden gegeven tot verbetering indien nodig.

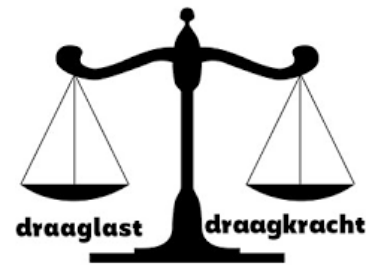
Hoofdstuk 1: stress

1a: de definities van stress en de verschillende soorten

Definities van stress

Vaak zeggen mensen dat ze stress hebben, maar wat betekent dit nou precies? Het woord 'stress' is afkomstig uit de Engelse taal en betekent letterlijk spanning of druk. Het woord heeft een hele andere afkomst dan dat mensen zullen denken, het komt namelijk uit de wereld van de techniek. Stress heeft te maken met het verband tussen de belastbaarheid (draagkracht) en de belasting (draaglast). Er werd gekeken naar de grootte van kracht of druk die maximaal op een voorwerp (bijvoorbeeld bruggen) kon worden uitgeoefend, zonder dat er enige beschadiging zou ontstaan.

Als stress wordt ervaren, zal het evenwicht tussen deze draagkracht en draaglast verstoord worden of deze is al verstoord (ofwel de balans tussen de inspanning en ontspanning). Met de draagkracht wordt het vermogen om om te gaan met lastige of dreigende situaties/gebeurtenissen bedoeld. De persoon moet boven die situatie zien te komen, zodat er evenwicht blijft in het lichaam. De draaglast is de belasting van de situatie/gebeurtenis die het met zich meebrengt.



Tegenwoordig wordt het woord 'stress' op een hele andere manier gebruikt. Dit werd gebruikelijk sinds de jaren dertig, in de psychologie en geneeskunde. Er wordt een aanhoudende geestelijke druk of spanning mee bedoeld. Doordat er vaak negatieve symptomen en gezondheidsklachten ontstaan door stress, wordt er ook een negatief beeld gevormd als het woord 'stress' valt, maar dit is niet altijd nodig. Stress is niet per definitie ongezond, mits het niet te lang aanhoudt. Door de spanning die wordt ervaren, kunnen mensen vaak goed en geconcentreerd werken. Zodra de druk van de gebeurtenis afneemt, zal ook de spanning afnemen, waardoor de stress zal verminderen of verdwijnen. Het geeft aanleiding om in actie te komen en zo dingen voor elkaar te krijgen. Bovendien is het niet te vermijden en is het vaak iets wat je onbewust hebt (Dubois, 2017). In feite ontstaat er een toestand waarbij het evenwicht verstoord raakt met de omgeving. Dit komt vaak voor bij zware emotionele situaties, of wanneer er veel wordt gevraagd van iemand (Vingerhoets, 2020).

Het woord 'stress' wordt in het dagelijks leven op verschillende manieren gebruikt. Het kan ervaren worden als een geestelijke langdurige druk of als spanning voor bepaalde situaties of gebeurtenissen. Het kan ook een nonchalante betekenis hebben, doordat mensen hiermee aan willen geven dat ze een hele drukke periode gaan hebben of hebben gehad. Dit wordt ondoordacht geroepen zonder dat deze mensen daadwerkelijk symptomen ervaren die verbonden zijn aan stress.

Stressoren

Een stressor is een situatie of gebeurtenis die stress veroorzaakt. Er zijn verschillende typen stressoren:

- Fysieke stressoren: hierbij ligt de oorzaak van stress bij de werkomstandigheden. Mag er geen pauze worden genomen, of doet de rug pijn door een verkeerde bureaustoel? Dan zijn dat overwegende stressoren, die leiden tot een fysiek ongemak.
- Psychische stressoren: prestatiedruk en een te grote hoeveelheid aan informatie kan hier zorgen voor een stressvolle situatie.
- Sociale stressoren: niet worden geaccepteerd door anderen, gepest worden of gediscrimineerd worden zijn voorbeelden van sociale stressoren, waardoor er stress kan ontstaan.
- Acute stressoren: dit zijn situaties waarbij er gelijk een reactie tot stand komt. Als er bijvoorbeeld een bal op iemand wordt geschoten, komt er een reactie om deze bal tegen te houden.
- Chronische stressoren: langdurige of terugkerende situaties kunnen chronische stressoren zijn. Het leven in armoede of nog maar net rondkomen, kan zorgen voor stress op het moment dat er te veel tegelijk gebeurt.
- Concrete stressoren: dit zijn situaties die feitelijk of tastbaar zijn, zoals het in elkaar geslagen worden.
- Abstracte stressoren: deze gaan om in het hoofd en deze kunnen niet gezien worden. Het zijn gedachten waar iemand lastig uit kan ontsnappen (Pijpers, Vanneste & Feron, z.d.).

Er zijn externe en interne stressoren. Bij externe stressoren gaat het over een situatie waar de persoon geen controle of grip op heeft, bijvoorbeeld het uitbreken van corona. Bij interne stressoren gaat het over situaties waarbij de persoon zichzelf druk oplegt. Deze persoon heeft dan te hoge verwachtingen van zichzelf, waardoor sterke emoties naar boven komen. Deze zullen lastig of niet onder controle kunnen worden gehouden. Ieder persoon reageert anders op een situatie en ervaart dan ook andere emoties bij een bepaalde situatie (Wijnroks, z.d.).

Verschillende niveaus

Stressreacties zijn te onderscheiden in verschillende niveaus:

- Emotionele niveau: hierbij wordt er gekeken naar de verschillende emoties die mensen ervaren, die in een stressvolle situatie zitten. Hieruit kunnen angst, depressie, frustratie en boosheid volgen.
- Biologische niveau: wat gebeurt er nou eigenlijk in het lichaam? Veel stresshormonen gaan tekeer of verminderen. De hartslag kan verhogen of juist verlagen.
- Gedragsniveau: er kunnen verschillende reacties komen bij het ervaren van stress, bijvoorbeeld de terugval op drank, drugs of sigaretten. Ook het wegblijven

van werk, zichzelf ziek melden en agressie tonen kunnen voortkomen uit het ervaren van stress.

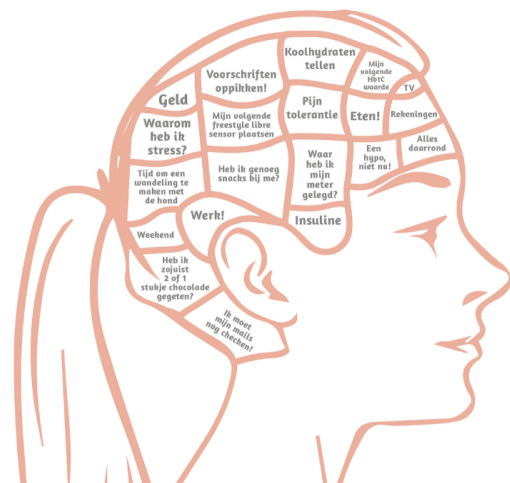
- Cognitieve niveau: hier gaat het om wat je denkt en over je geheugen. Denk hierbij aan piekeren. Hierbij wordt dus het geheugen aangetast (Vingerhoets, 2020).

Acute en langdurige stress

Bij acute stress komt een vecht-of-vluchtreactie naar boven. De persoon krijgt stress in een situatie die zich voordoet en daarbij wordt het lichaam gelijk voorbereid om te gaan rennen of vechten. Een bekend voorbeeld hiervan is de tijger die achter iemand aan komt rennen. Hierbij moet er snel een keuze worden gemaakt of er tegen de tijger gevochten zal worden of dat er gevlucht gaat worden. Over de vecht-of-vluchtreactie wordt meer informatie gegeven in hoofdstuk twee (perfect health, 2019).

Deze reactie komt vaak voor bij acuut gevaar of een dreigende noodsituatie. Het lichaam blijkt meer in staat te zijn om deze situatie te handhaven, dan van tevoren gedacht werd. Stress is dus een reactie op gevaar. Tegenwoordig komt deze reactie ook tot uiting als er geen acuut gevaar of dreigende noodsituatie is. Als de stress hierdoor opstapelt, kan die negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid. Vaak is acute stress iets wat positief is. Het versterkt het energieniveau, het geheugen en het immuunsysteem.

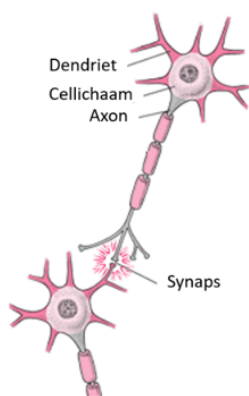
Langdurige stress ontwikkelt zich vaak geleidelijk en is te herkennen aan een aantal symptomen: hoofdpijn, duizeligheid, spijsverteringsproblemen, maagpijn, slaapproblemen, vermoeidheid, vergeetachtigheid en concentratieproblemen. Zodra deze klachten langer aanhouden is de kans groot dat er sprake is van langdurige stress (GGZ heuvelrug, z.d.). Ook als het lichaam en het brein voortdurend aan het vluchten of vechten zijn voor een bedreigende situatie, is deze kans groot. Het gevoel dat iemand niet lekker in zijn/haar vel zit en dat er onophoudelijk een gehaast gevoel ervaren wordt, komt helaas steeds vaker voor. De oorzaak hiervan is vaak de te grote hoeveelheid hooi die op een vork wordt genomen. Op een bepaald moment wordt alles te veel en moet er een beslissing worden gemaakt of het wel juist is om met alle zaken van dien door te gaan (Meulenberg, 2019).



1b: het brein en de werking van dit orgaan bij stress

Het brein

In dit onderzoek wordt er vooral gekeken naar de langdurige stress die ontstaat voor, tijdens of na een bepaalde gebeurtenis. Hierbij gebeurt er van alles in het meest complexe orgaan van het menselijk lichaam: het brein, ook wel de hersenen of de encephalon genoemd. Dit orgaan vormt samen met het ruggenmerg het centrale zenuwstelsel. Vanuit hier wordt heel het lichaam gecoördineerd. Het brein kan lichamelijke en mentale processen aansturen. Door het brein kan men onder andere ademen en een lichaamsdeel bewegen, maar de hersenen sturen ook emotionele processen aan. Hierdoor voelt men zich soms verdrietig, blij of gestresst.

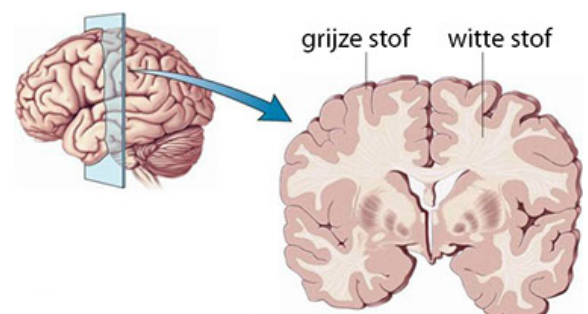


Figuur 1: schematische afbeelding van een neuron.

De hersenen bestaan uit wel meer dan honderd miljard zenuwcellen, ook wel neuronen genoemd. Zo'n cel bestaat uit een cellichaam met meerdere korte uitlopers (de dendrieten) en daarbij een lange uitloper (axon). De dendrieten ontvangen informatie uit het lichaam en de axon stuurt informatie als elektrische signalen naar andere hersencellen en het ruggenmerg. De axon en de dendrieten komen samen op een punt, genaamd de synapsen. Gebundelde lange uitlopers zijn de zenuwen en die verbinden

alle zenuwcellen met elkaar. Hierdoor kunnen zij communiceren. Elk gedeelte van de hersenen heeft een andere functie en elk deel zorgt er dus voor dat het menselijk lichaam een andere beweging kan uitvoeren. Wanneer er iets gebeurt, nemen vervolgens de zintuigen deze gebeurtenis waar. Dit wordt naar de hersenen gestuurd. Daar werken zenuwcellen met elkaar samen om dit waar te nemen en te beslissen wat de persoon van de gebeurtenis vindt en hoe het lichaam hierop moet reageren. Daarna worden er elektrische signalen verstuurd via het zenuwstelsel naar het desbetreffende lichaamsdeel. Op deze manier reageert het lichaam op de gebeurtenis. Dit proces gaat heel erg snel, de seintjes gaan namelijk met ongeveer 273 km/u heen en weer (N.b., z.d.).

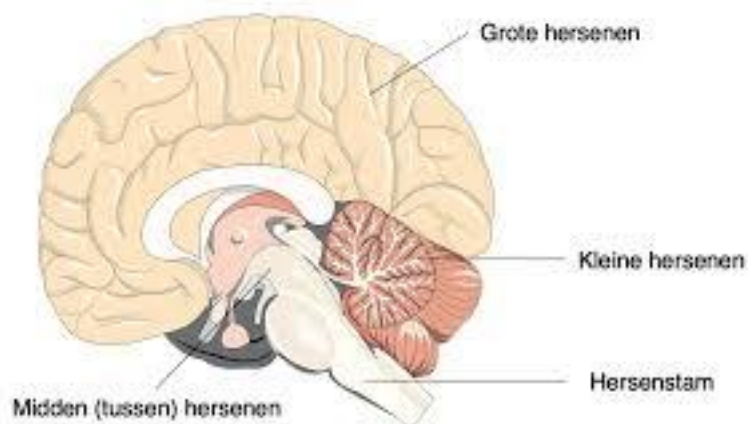
In de hersenen bevinden zich ook nog witte en grijze stof. De grijze stof zorgt ervoor dat er informatie verwerkt wordt en bestaat uit de dendrieten, de celkernen en de cellichamen van de neuronen. De witte stof zorgt voor de communicatie van de ene zenuwcel naar de andere zenuwcel. De stof bestaat uit axonen met een witte isolatielaag (N.b., z.d.).



Het brein is opgedeeld in twee delen; de rechter hersenhelft en de linker hersenhelft. Het rechterdeel wordt onder andere gekoppeld aan creativiteit en gevoel en de linkerhelft wordt gekoppeld aan strategie, regels en logica. Bij de mens is de ene helft altijd iets dominanter dan de andere helft (Weber Smit, 2019).

De hersenen zijn daarnaast weer gesplitst in een hele hoop andere delen, met elk hun eigen functie.

- De kleine hersenen (cerebellum): sturen de coördinatie van onze bewegingen aan.
- De hersenstam: verbindt het brein met het ruggenmerg. Lichamelijke processen, zoals ademhaling, slapen en de bloedsomloop, worden geregeld door de hersenstam. Aan het einde van de hersenstam liggen een aantal delen die samen het limbisch systeem vormen. Dit systeem zorgt voor stemmingen, emotioneel gedrag en gedrag vanuit de intuïtie. Het systeem bestaat uit de hippocampus, fornix, amygdala, septum en sommige delen van de thalamus.
- De grote hersenen (telencephalon of cerebrum): zijn verantwoordelijk voor het voelen, ruiken, proeven, spreken en zien. Ze zijn nodig om mensen rationeel en logisch na te laten denken. Daarnaast regelt dit deel de emoties en gedrag en stuurt hij de spieren in het lichaam aan. De grote hersenen kunnen weer verdeeld worden in vier kwabben:
 - ↳ voorhoofdskwab (prefrontaalkwab): verantwoordelijk voor het gedrag en het bewustzijn. Een belangrijk onderdeel van deze kwab is de verwerking van taal.
 - ↳ wandbeenkwab (pariëtaalkwab): dit deel is betrokken bij cognitieve functies en zintuigen. Door de wandbeenkwab heeft men ruimtelijk inzicht en kan men lezen en rekenen.
 - ↳ achterhoofdskwab (occipitaalkwab): is mede verantwoordelijk voor het zien.
 - ↳ slaapkwab (temporaalkwab): dit deel speelt een grote rol bij herinneringen. Hierdoor kan men dingen onthouden.
- De tussenhersenen (diencephalon): is het centrum van het brein, waar alles geregeld wordt en bestaat uit twee delen.
 - ↳ Thalamus: hier komen de impulsen vanuit de zintuigen binnen en worden ze doorgeschakeld.
 - ↳ Hypothalamus: hier wordt het hormoonstelsel gekoppeld aan het zenuwstelsel (Zuidhof, z.d.).



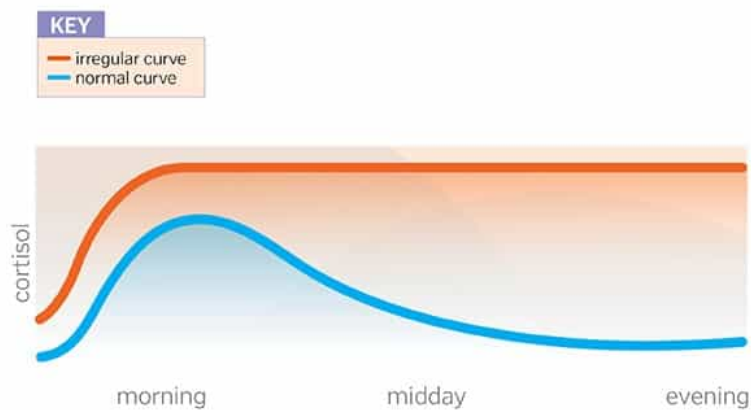
Het brein bij acute stress

Wanneer iemand een kortdurige stressvolle situatie meemaakt (acute stress), gebeurt er van alles in het menselijk lichaam en met name in de hersenen. Het stressmechanisme ontstaat vanuit een reactie op angst of gevaar. Bij zo'n bedreigende situatie schakelt het lichaam twee systemen in. Het eerste systeem zorgt ervoor dat wanneer de hersenen gevaar signaleren, er een boodschap verstuurd wordt naar de bijnieren. Dit is een orgaan dat zich in de onderrug bevindt en zorgt voor het produceren van hormonen. Bij een vorm van stress komen er stoffen zoals noradrenaline en adrenaline vrij, die het mogelijk maken om razendsnel te reageren. Dit zorgt ervoor dat het lichaam wordt klaargemaakt voor de vecht-of-vluchtreactie (Hamers, 2020). Bij deze reactie gaat onder andere de bloeddruk omhoog, doordat de bloedvaten vernauwen, stijgt de hartslag, begint het lichaam met zweten, trekt het bloed weg uit het gezicht, worden de spieren aangespannen, wordt de ademhaling sneller en vermindert de bloedtoevoer naar niet-vitale lichaamsdelen. Of te wel, het sympathisch zenuwstelsel gaat aan de slag. Zelfs het besef van tijd wordt beïnvloed, waardoor het voelt alsof een gebeurtenis veel langer duurt (Van Santen, 2019). Het lichaam is nu klaar om te 'vechten'. Naast de adrenaline en de noradrenaline komt er ook het stresshormoon cortisol vrij. Dit is onderdeel van het tweede systeem dat in werking komt bij acute stress. De hypothalamus meet het stressgehalte en geeft een seintje aan de bijnieren om het stresshormoon te gaan produceren. Door cortisol kan het lichaam een langere tijd alert blijven en de stof zorgt ervoor dat de de bloedsuikerspiegel omhoog gaat. Doordat er meer suiker (glucose) in het bloed zit, krijgt het lichaam meer energie en dat zorgt ervoor dat men beter kan presteren bij het ervaren van stress.

Het brein bij langdurige stress

Als stress langer aanhoudt (langdurige stress), produceert ons lichaam een overschot aan cortisol. Bij een te hoge concentratie cortisol in het bloed, worden de neuronen in de hippocampus beschadigd. De hippocampus remt normaliter de hypothalamus, maar dat gebeurt nu niet, waardoor er een teveel aan stress gemeten wordt. De ontregeling van de hormonen heeft invloed op de Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis, ook bekend als de HPA-as. Dit is een systeem dat de hoeveelheid stress nog een keer extra meet. Hierna wordt de hoeveelheid cortisol bijgesteld, zodat de verschillende hormonen weer in balans kunnen komen (Glover, O'Connor & O'Donnell, 2010). Als de HPA-as wordt geremd door de hypothalamus, dan neemt de cortisol af en trekt de stress weg. Maar als de HPA-as niet geremd wordt, doordat de hippocampus beschadigd is en dus de hypothalamus en de HPA-as niet geremd kunnen worden, dan neemt de cortisol toe en houdt de stress aan of neemt die zelfs toe. Hierdoor ontstaat een sneeuwbaaleffect: door stress ontstaat er nog meer stress, doordat de cortisol blijft toenemen (Tobe, 2015). Het stresshormoon blijft tot ongeveer 72 uur in het bloed. Dus als men binnen die 72 uur weer een keer stress ervaart, dan bouwt de cortisol op en dit heeft langdurige stress tot gevolg (Hamers, 2020).

Het cortisol zorgt er niet alleen voor dat het lichaam langere tijd alert kan blijven, maar het heeft nog meer functies. Het cortisol is bijvoorbeeld nodig bij het verteren van voedsel en speelt een rol in het afweersysteem. Daarnaast is het cortisolgehalte in de ochtend hoog. Hierdoor kan men wakker worden en opstaan. Het gehalte neemt af gedurende de dag en in de avond is de hoeveelheid op zijn dieptepunt, zodat men goed in slaap kan vallen. In onderstaande grafiek geeft de blauw gekleurde lijn het normale cortisolgehalte aan. De lijn die rood gekleurd is, geeft het gehalte aan van een persoon met veel en langdurige stress. Bij deze persoon neemt het gehalte niet af gedurende de dag en dat kan op langere termijn gevolgen hebben (Van Zanden, z.d.) (Meulenberg, z.d.).



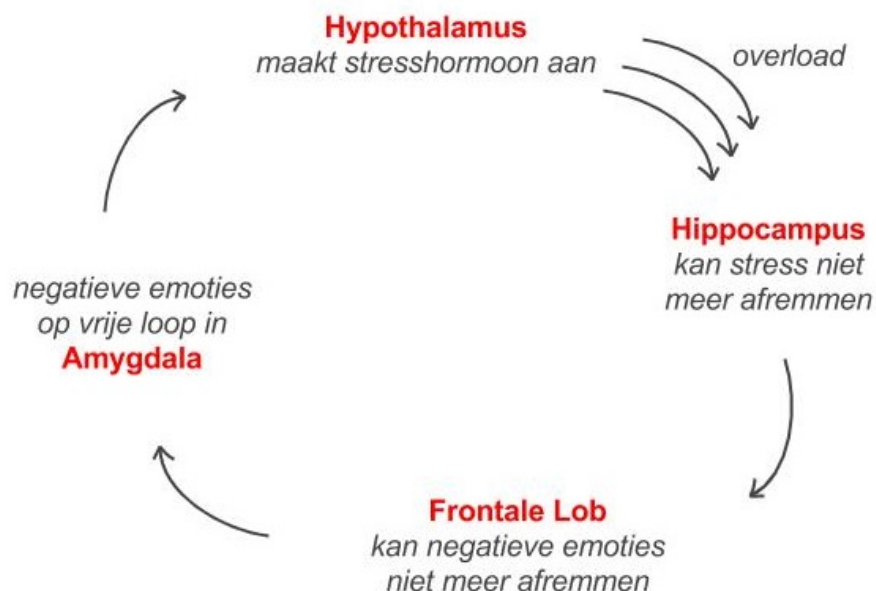
Uit onderzoek blijkt dat een laag cortisolgehalte echter niet duidt op een stressloos en relaxed persoon. De onderzoekers werkten met apen die af en toe een schok kregen via hun staart. Als de dieren binnen een bepaalde tijd reageerden, dan zou de schok weer verdwijnen. Tijdens het experiment werd het cortisolgehalte van de apen gemeten. Voordat de schok werd toegediend zat de hoeveelheid cortisol op de baseline, maar tijdens de schok schoot de hoeveelheid sterk omhoog. Na het uitvoeren van de taak daalde het cortisol weer naar de baseline. Het experiment werd bijna een jaar lang uitgevoerd en opvallend was dat de cortisol op een gegeven moment uitgeput raakte. Enerzijds werd het basisniveau van het cortisol alleen maar lager en anderzijds doofde de reactie op de taak uit. Bij acute stress gaat het cortisolgehalte dus sterk omhoog, maar bij langdurige stress neemt cortisol een erg lage waarde aan (Vingerhoets, 2020).

Als het lichaam veel langdurige stress ervaart, blijft de stress aanhouden en stoppen deze gevoelens niet zomaar. Dit ontstaat doordat de hippocampus samenwerkt met de amygdala om emoties op te wekken of te versterken. Ze zijn beide onderdeel van het limbisch systeem. De hippocampus zorgt ervoor dat de amygdala bepaalde emoties, vaak angstige, kan opwekken aan de hand van herinneringen. Wanneer iemand bijvoorbeeld een hond ziet die hem een keer gebeten heeft, dan zullen de hippocampus en de amygdala samenwerken om een angstige en opletende emotie naar boven te

brengen bij het weerzien van de hond. De herinnering wordt gekoppeld aan een emotie. De twee delen van het 'emotionele brein' werken dus samen bij een stressreactie. Vervolgens werken ze samen met de prefrontale cortex (kwab). Die denkt rationeel na en laat daarna weten dat er niks aan de hand is, waardoor het lichaam weer kalmeert (Gottschal, z.d.).



Bij langdurige stress wordt naast de hippocampus dus ook de amygdala beschadigd. Bij teveel stress kan de amygdala niet meer goed geremd worden en staat hij dus voortdurend aan. Dit deel wordt normaal gesproken namelijk geremd door de prefrontale kwab, maar bij teveel stress wordt ook dit deel beschadigd. De prefrontale kwab is het voorste gedeelte van de hersenen. Doordat de amygdala niet meer geremd wordt, worden negatieve gevoelens dus ook niet afgeremd. Het is normaal dat de amygdala af en toe een verbinding maakt, maar wanneer dit vaak gebeurt (dus bij langdurige stress), verplaatst de negatieve emotie van de kortetermijngeheugen naar de langetermijngeheugen. Hierdoor komt er een stroom aan angstige, negatieve en dus stressvolle emoties naar boven. Waar uiteindelijk ook depressies, burn-outs en angststoornissen uit ontstaan. Meer informatie over de gevolgen van langdurige stress is te vinden in hoofdstuk twee (N.b., z.d.).



1c: oorzaken van stress onder jongeren

De afgelopen decennia is de mate waarin men stress ervaart enorm gestegen. Dit blijkt uit onderzoek van Britse studenten, waarbij twintigers van de huidige generatie werden vergeleken met twintigers van een aantal jaren geleden. Het onderzoek werd uitgevoerd onder ongeveer 41.000 studenten. Volgens het onderzoek wordt er 33 procent meer druk gevoeld door jongvolwassenen dan dertig jaar geleden. Ook in Nederland wordt er onder die groep (meer) druk ervaren. Er werd een onderzoek uitgevoerd aan de Windesheim Hogeschool in Zwolle onder drieduizend Nederlandse studenten. Hieruit blijkt dat 62 procent druk voelt om te presteren en ongeveer hetzelfde percentage denkt dat deze druk in de jaren is toegenomen (Oosterom, 2018).

Dat de jongvolwassenen (tussen de 18 en 25 jaar oud) druk en stress ervaren is al langer bekend, maar uit een rapport, gepubliceerd door de Kinderombudsvrouw, blijkt dat veel tieners vinden dat ze te hard moeten werken en dat ze een te hoge werkdruk ervaren. Daarnaast blijkt er uit een onderzoek van 'EenVandaag' in 2014 over stress, dat maar liefst 60 procent van de jongeren aangeeft hij/zij iedere week stress heeft (N.b. 2018).

Stress wordt, zoals verteld in hoofdstuk een, veroorzaakt door stressoren. Dit is simpelweg een andere benaming voor de oorzaken van stress. De oorzaken liggen vaak bij werk, kinderen/gezin, hoge verwachtingen van anderen, hoge sociale druk, angst, gebrek aan zelfvertrouwen en het willen passen in het 'perfecte plaatje'. Daarnaast is bij veel mensen zijn of haar opleiding een belangrijke stressor in hun leven.

Bij middelbare scholieren speelt school een belangrijke rol in de mate waarin zij stress ervaren. Uit verschillende onderzoeken blijkt, onder andere uit een onderzoek van RTL Nieuws, dat de stress die ontstaat door school gevormd wordt door een aantal terugkerende factoren. De hoeveelheid proefwerken en deadlines, de hoge prestatiedruk, de druk van ouders en/of verzorgers en faalangst waren vaak genoemde redenen waardoor stress ervaren werd door middelbare scholieren (N.b., 2018).

Prestatiedruk betekent simpelweg het ervaren van druk om te moeten presteren. In 2001 gaven 16 procent van de jongens en 19 procent van de meisjes prestatiestress te ervaren op de middelbare school. Dit percentage is flink gestegen. Nu zou 35 procent van de jongens en 42 procent van de meisjes prestatiedruk ervaren. Dit blijkt uit onderzoek van het Trimbos Instituut, De Universiteit Utrecht en het SCP (Sociaal Cultureel Planbureau) (N.b., 2018).

De druk kan worden opgelegd door de leerlingen zelf, door ouders en door de scholen. Kinderen moeten tegenwoordig wel goed presteren, de zesjescultuur lijkt langzamerhand verleden tijd te worden. Kinderen worden vaak alleen maar afgerekend op de behaalde cijfers. Tegenwoordig is de maatschappij een prestatimaatschappij

geworden. Hierdoor vergroot de druk, aangezien enkele fouten vaak al grote gevolgen kunnen hebben op de schoolcarrière. Elke fout wordt al snel afgestraft. Het slecht maken van een toetsweek kan er bijvoorbeeld al voor zorgen dat een leerling moet blijven zitten. De overgangsnormen naar het volgende jaar zijn namelijk strenger geworden.

Naast de overgangsnormen zijn ook de toelatingseisen van universiteiten en andere vervolgopleidingen streng geworden. Al in de eerste klas wordt verteld dat het deelnemen aan debatgroepen, boekenclubs, leerlingenparlement et cetera goed zouden zijn voor het zogeheten 'plusdocument'. Een uitgebreid plusdocument zou de op toelating bij top vervolgopleidingen vergroten. Met het opbouwen van de CV's kunnen kinderen niet vroeg genoeg beginnen. Hoe hoger het niveau, des te beter. Hoe hoger de cijfers, hoe beter. Dit levert al op jonge leeftijd druk op (N.b., z.d.).

De leerlingen maken zich, volgens socioloog Van de Ven, niet alleen druk om de vervolgopleidingen, maar ook om hun gehele toekomst. Inmiddels is het algemeen bekend dat het opleidingsniveau bepalend is voor de toekomst. Hoe hoger de opleidingsgraad, des te meer er verdiend gaat worden. Er wordt al vroeg tegen leerlingen gezegd dat ze nu hun best moeten doen, omdat je daar later veel aan hebt. De keuze voor een vervolgstudie levert bij veel leerlingen ook stress op. Tegenwoordig zijn er zoveel richtingen en opties, waardoor het kiezen moeilijker geworden is. Kinderen zien door de bomen het bos niet meer en weten niet wat bij hun zal passen, terwijl ze ondertussen wel vaak te horen krijgen hoe belangrijk die keuze wel niet zal gaan zijn. Hierdoor ontstaat keuzestress (N.b., 2018).

Daarnaast wordt er als stressfactor de hoeveelheid huiswerk, proefwerken en deadlines genoemd. Uit een onderzoek van NOS Stories blijkt dat op veel scholen meer proefwerken en schriftelijke overhoringen afgenomen worden dan dat officieel volgens de richtlijnen toegestaan is. Zij geven daarbij aan dat dit zorgt voor veel stress onder de leerlingen (Graaf & Pruis, 2019).

Naast toetsen of prestatiedruk hebben leerlingen het ook druk met buitenschoolse activiteiten, zoals hobby's, werk en sport. Presteren op creatief, sociaal of sport -niveau is ook steeds belangrijker aan het worden. Jongeren proberen alles te combineren, maar dat lukt niet altijd. Er moeten te veel ballen tegelijkertijd in de lucht gehouden worden. Daarnaast is de komst van sociale media een grote factor waar leerlingen ook veel tijd aan kwijt zijn. De mobiele telefoons, hobby's, werk, vrienden en sport kosten al veel tijd, laat staan dat daar ook nog een enorme hoeveelheid schoolwerk bij komt kijken. Volgens een onderzoek van Unicef in 2020 blijkt dat 1 op de 10 jongeren vindt dat hij/zij onvoldoende vrije tijd heeft (N.b., 2020).

Jongeren zijn alleen al veel tijd kwijt aan de sociale media. Door deze nieuwe media wordt er ook een niet-realistisch beeld gecreëerd waar kinderen van die leeftijd erg gevoelig voor zijn. Dat tieners 'erbij willen horen' is niks nieuws, maar doordat zij

continu 'perfecte' beelden voorbij zien komen op hun mobiele telefoon voelen zij de dwang om ook aan die verwachtingen te voldoen. Ze ervaren een sociale druk. Men wil niet buiten de boot vallen, en doet er alles aan om een zo'n perfect mogelijk leven te leiden. Hierbij horen onder andere goede cijfers, een goede opleiding, leuke vrienden et cetera (N.b., z.d.).

Volgens onderzoekers ligt de stijging van de prestatiedruk niet alleen bij de druk vanuit school. Het ambitieniveau van jongeren is ook gestegen. Zij geven als oorzaak de verandering van de maatschappij. De samenleving zou tegenwoordig materialistischer, competitiever en individualistischer zijn geworden (N.b., 2018).

Kinderen kunnen zelf dus ook te hoge eisen stellen. Dit kan zich uiten in faalangst, waarbij je bang bent om niet te voldoen aan de door jezelf gestelde eisen of normen. Vaak zijn leerlingen dan van mening dat ze iets niet kunnen, terwijl de rest van de klas het wel kan. Bij faalangst functioneert het kind op school niet meer zo goed als eerst. Een op de drie kinderen tussen de tien en achttien jaar oud geeft aan dat hij of zij een druk voelt om te voldoen aan verwachtingen van zichzelf of van anderen, blijkt uit het onderzoek van Unicef in 2020 (N.b., 2018).

School en de leerlingen zelf leggen dus vaak de lat zo hoog. Naast deze groepen spelen ook de ouders en/of verzorgers een grote rol. Ook zij stellen eisen, waar de kinderen aan zullen moeten voldoen. De kinderen willen hen immers niet teleurstellen. Ouders zijn



vaak gericht op prestaties. Middelbare scholieren worden niet voor niets massaal naar de bijles gestuurd. Het hoogst haalbare moet mogelijk gemaakt worden. Vmbo'ers moeten havo'ers worden en vwo'ers wordt geadviseerd om hun best te doen, zodat ze gymnasium kunnen doen (N.b., 2018). Het behalen van goede cijfers, de juiste studiekeuze en het niet doubleren zijn voor hen belangrijk. Vaak wordt er gezegd 'wat goed dat je een acht gehaald hebt!' in plaats van 'wat goed dat je je best gedaan hebt'. Hierdoor wordt het kind gestimuleerd om zich te focussen op prestaties en ontstaat er prestatiedruk (N.b., 2018).

Ook nemen kinderen regelmatig het gedrag van de ouders over. Wanneer ouders vaak zeggen dat ze 'stress' hebben en drukke agenda's hebben, wordt dit door kinderen als normaal gezien en nemen zij dit gedrag over. In principe leert een kind van de ouders om wel of niet stress te ervaren. De kinderen waarvan de ouders in paniek raken, (en dit

laten merken aan het kind) bij het kwijt zijn van de autosleutel, zullen zelf ook eerder stress ervaren dan de kinderen van de ouders die rustig blijven (N.b., 2018).

Jelle Jones, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrij Universiteit Amsterdam, zegt dat er ook prestatiedruk wordt veroorzaakt doordat leerlingen het nut van de stof die ze behandelen niet inzien. 'Er is een kloof tussen wat school van kinderen verwacht en wat leerlingen van school verwachten.' Scholen gaan ervan uit dat leerlingen zelfstandig kunnen leren, gemotiveerd zijn en vrijheid op school aankunnen. Leerlingen geven bijvoorbeeld aan dat zij niet altijd gemotiveerd zijn voor elk vak, terwijl school dit wel verwacht en dat zorgt voor druk (Van Gelder, 2017).

Hoofdstuk 2: de symptomen en gevolgen van stress

Vaak geven jongeren tussen de twaalf en achttien jaar oud aan last te hebben van stress, maar waaraan merken deze jongeren dit? Als iemand bij de dokter komt, en diegene weet niet waar de klacht vandaan komt, zal de klacht vaak door stress zijn ontstaan. Dit soort klachten worden ook wel 'functionele klachten' of 'psychosomatische klachten' genoemd, deze zijn medisch onverklaarbaar. Inmiddels is bekend dat de onverklaarbare klachten vaak veroorzaakt worden door stress (Schieving, 2016). Stress zoekt de zwakke schakel in het lichaam op en zal zich daar manifesteren. Die klachten hoeven niet uit het niks te komen. Het kan ook zijn dat de klachten al vóór de stress spelen, maar dat ze toenemen naarmate stress wordt ervaren (Vingerhoets, 2020).

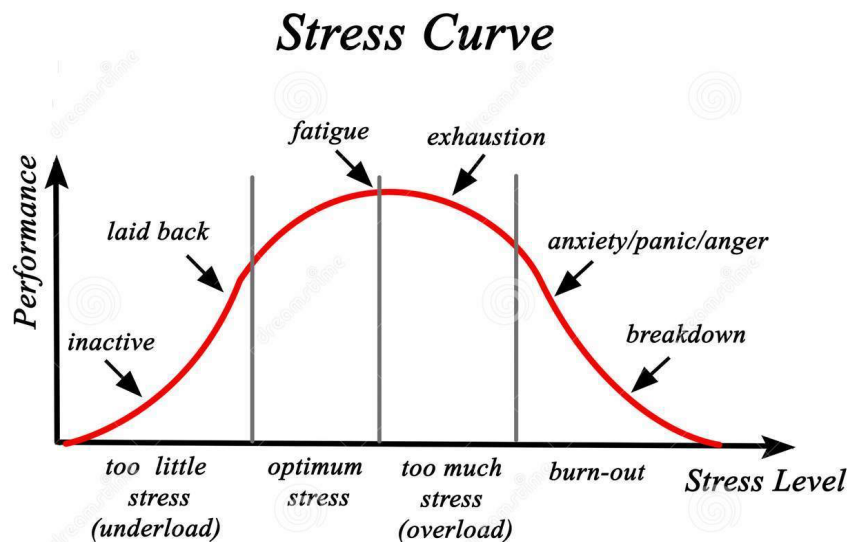
Stress kan gezien worden als een korte inspanning, net als sporten. Zodra er stress is ervaren, zijn de spieren belast geweest. Wanneer de stress dan voorbij is, hebben de spieren tijd nodig om te herstellen zodat er geen klachten uit voortkomen.

Deze klachten, die door stress zijn ontstaan, kunnen zich uiten in lichte klachten, zoals hoofdpijn, spierpijn of concentratieproblemen. Onder middelbare scholieren zijn deze klachten vaak ook te zien. Bij langdurige stress kunnen er ook ernstige gevolgen optreden. Denk hierbij aan een burn-out of een depressie.

Stress curve

Hiernaast is een stress curve weergegeven die laat zien wat de symptomen zijn bij een bepaald stresslevel. Zo is in het eerste deel te zien dat er weinig stress is en dat het lichaam een ontspannen houding heeft. In het tweede stadium is de lijn van de curve stijgend en zal een hoogtepunt bereiken. In de stijging is de persoon goed geconcentreerd met een gemiddeld level van stress. Op het hoogtepunt is het symptoom

vermoeidheid weergegeven. Stadium drie is een dalende lijn die in fase vier uitloopt naar beneden. Hierin is eerst uitputting als gevolg van teveel stress, die doorschiet naar paniek en later kan veranderen in depressieve gevoelens. In fase drie gaat stress negatief werken, hier treedt daadwerkelijk last/pijn op, als gevolg van stress. Een paar symptomen daarvan zijn: een druk op de borst, in het hoofd of het heftiger ademen. Verder zal de concentratie minder goed zijn en zal het in slaap vallen moeilijker gaan. Deze klachten zijn overigens niet alarmerend. Het is 'normaal' om dit soort klachten te hebben en we hoeven ons niet druk te maken. Er kan met deze klachten nog steeds gepresteerd worden. Pas als de klachten niet verdwijnen, wanneer de stresssituatie afgelopen is, moeten deze serieus genomen worden. Er wordt dan gesproken van chronische stress. De signalen moeten worden gezien als een waarschuwing voordat het



'te veel' wordt voor het lichaam. Wanneer er blijvende klachten zijn, moet er onderzocht worden waar de oorzaak van deze klachten ligt. Deze klachten kunnen uiteindelijk leiden tot bijvoorbeeld een burn-out (Meulenberg, Z.D.).

Hoofdpijn

Wanneer er hoofdpijn of een steek in het hoofd wordt geconstateerd, kan dit komen door stress. Zestig procent van de Nederlanders ervaart wel eens deze hoofdpijn vanwege stress. De pijn komt vaak doordat de spieren rondom de nek of rug stijf zijn. Dit is op het moment dat er stress ervaren wordt, waarbij de schouders onbewust omhoog gaan. Stress geeft de vecht-of-vluchtreactie, waardoor men in een bokshouding gaat staan. Deze klachten kunnen bijvoorbeeld ook voorkomen als iemand een lange tijd in dezelfde houding achter een beeldscherm zit.

De pijn in het voorhoofd is anders dan die in het achterhoofd. De pijn die in het voorhoofd ervaren wordt, zal eerder te maken hebben met stress. De pijn die namelijk in het achterhoofd voorkomt, kan bijvoorbeeld komen door hoge inspanning bij het sporten (Meulenberg, 2016).

Spierpijn

Als het lichaam stress ervaart, ontstaat de vecht-of-vluchtreactie. Alle spieren worden dan aangespannen, terwijl deze op dat moment niet daadwerkelijk aan het bewegen zijn. Dat kan pijn in de spieren opleveren, of kramp geven in bepaalde spieren. Dat is voor elk lichaam anders. Het komt wel het vaakst voor dat er pijn in de rug, nek, schouders en kaken wordt geconstateerd (Van Ark, 2010).

Hartslag/ademhaling

Ook kan men last krijgen van een hoge ademhaling. Dit komt door hartklachten of hartkloppingen. Hier kan men zelf ook invloed op hebben. Vaak als er stress is, gaat men roken, te veel eten en te weinig bewegen wat slecht is voor het hart. Verder kan het ook liggen aan een te hoge bloeddruk of het cholesterolgehalte. Wanneer stress ontstaat, kan dit pijn in de borst veroorzaken. Dat voelt dan aan als steken in het hart, wat een verband kan hebben met een hartaanval. Vaak is dat niet het geval, maar het kan zeker reden tot bezorgdheid geven. De symptomen in de borst kunnen uiteraard per persoon verschillen. De een voelt een steek in de borst, en de ander een ongewone spiertrekking (Meulenberg, 2018).

Depressie

Een periode waarin het niet zo goed gaat met iemand en waarbij de stemming somberder wordt, kan een depressie zijn. Hiervoor moet het om een langere tijd gaan, waarin het functioneren achteruit gaat en het een duidelijk lijden met zich meebrengt. Iedereen kan hier onder lijden, dus ook kinderen en jongeren. Ook wel anders verwoord: 'ziek van somberheid'. Vaak is dit bij kinderen en jongeren niet gelijk te herkennen, door dergelijke stemmingswisselingen. Als er zich een afleidende situatie voordoet, zal iemand tijdelijk opleven, maar later weer snel terugvallen in somberheid

en prikkelbaarheid. Vaak denken mensen uit de omgeving dat iemand zich aanstelt, terwijl dit dan niet het geval is. Daarnaast is het ook lastig te herkennen aan kinderen en jongeren, omdat zij af en toe iets prikkelbaarder en somberder zijn, wat niet per direct op een depressie duidt. Iedereen heeft wel eens zijn of haar dag niet. Als deze verschijnselen gedurende het grootste gedeelte van de dag en de meeste dagen van de week naar voren komen en het minstens twee weken aanhoudt, is de kans groot dat dit op een depressie duidt. Anhedonie is een belangrijk symptoom. Dit betekent dat het plezier verloren gaat in ongeveer alles, waar iemand eerst wél van kon genieten of wél leuk vond. Buiten deze symptomen moeten er nog vier andere aanwezig zijn:

- Gewichtsverlies of niet aankomen;
- Slaapproblemen (bij pubers soms juist toegenomen slaapbehoefte);
- Vermoeidheid;
- Gevoelens van waardeloosheid;
- Concentratieproblemen;
- Terugkerende gedachten aan de dood.

Bij een klein deel van de kinderen en pubers die een depressie hebben, is dit een voorloper van een bipolaire stoornis. Dit is een psychische aandoening met depressieve periodes, onderbroken door stabiele periodes. Dit is te herkennen aan de uitersten in emoties en stemmingen van iemand (Smith & Craddock, 2011), (Kenniscentrum, z.d.).

Sinds een aantal jaar is er een procentuele toename te zien in het aantal jongeren (leeftijdscategorie 12 tot 18 jaar oud) die minstens zes maanden een depressie heeft gehad. Dit melden de cijfers van het CBS (2019). In 2014 was dit percentage namelijk 1,8 procent, wat in 2018 is gestegen naar ruim 5 procent. Dit is meer dan verdubbeld in maar vier jaar tijd (Nederlands Jeugdinstituut, 2019). Als jongeren met een depressie erg somber worden en ook de toekomst somber in gaan zien, kan dit uitlopen tot een zelfmoordpoging. Onderzoeken melden dat 1 op de 20 jongeren tussen de 12 en 18 jaar oud, één of meerdere zelfmoordpogingen hebben gedaan. Dit meldt de website mindblue.nl.

Als er door omgevingsfactoren, zoals vrienden, familie, sport, werk en school te veel druk wordt gelegd op iemand, kan er een depressie voortkomen uit de opstapeling van alle stress. De jongeren die een depressie ervaren hebben vaak leerproblemen, waardoor de schoolresultaten nog meer zullen dalen. De moed zal in de schoenen zakken en er zal geen motivatie of concentratie meer zijn. Dit in combinatie met de puberteit zal ook leiden tot een laag zelfbeeld en de jongeren krijgen moeite met het oplossen van problemen. Met therapieën is het vaak mogelijk om uit een depressie te kunnen komen. Mocht dit niet helpen dan kan er ook nog medicatie bij komen kijken (Mindblue, z.d.).

Burn-out

Een burn-out betekent in het Nederlands ook wel 'opgebrand'. Door (over)spanning en een langdurige periode van stress kan er lichamelijke en geestelijke uitputting optreden. De energiereserves zijn hierbij volledig 'opgebrand', waardoor de dagelijkse taken met veel moeite worden uitgevoerd. In het begin van een burn-out zijn de ballen nog wel hoog te houden, maar na verloop van tijd zal dit haar tol gaan eisen. Vaak is een burn-out te herkennen aan een langzaam toenemende vermoeidheid, spanningsklachten, het slechter slapen, minder concentratie en het vaker piekeren. Mensen nemen deze klachten vaak niet helemaal serieus en denken dat het wel over zal waaien, maar dit is helaas niet altijd het geval (Psyned, z.d.).

Zo ervaren middelbare scholieren ook wel eens overspannenheid, wat bij sommigen kan leiden tot een burn-out. Deze scholieren eisen te veel van zichzelf, maar denken in het begin het nog wel aan te kunnen. School speelt hier een grote rol in. De hoeveelheid aan huiswerk en toetsen is op den duur niet meer bij te houden, waardoor er stress optreedt. Op een gegeven moment zal de stress dermate toenemen, totdat het een hoogtepunt bereikt en iemand in een negatieve spiraal zal belanden. Hierbij neemt de onzekerheid toe en wordt er een laag zelfbeeld gecreëerd. De leerling zal niet meer naar school willen gaan en is helemaal op. De vermoeidheid slaat dan hard toe. Hier komt een aantal symptomen bij kijken: besluiteloosheid, onzekerheid, een laag zelfbeeld, een opgejaagd gevoel, angst- en panieklachten, snel prikkelbaar en concentratieproblemen. Dit zijn alleen nog maar de psychische klachten. Lichamelijke klachten die op kunnen treden zijn: hoofdpijn, spierpijn, misselijkheid, buikpijn, hartkloppingen, hyperventilatie, hoge bloeddruk, benauwdheid, slapeloosheid, vermoeidheid en snel griepigerigheid (Psyned, z.d.). Vroeger werden mensen als profiteurs gezien als ze te maken hadden met een burn-out. Dit werd over hen gezegd omdat men vond dat de arbeiders dan geen zin hadden om naar hun werk te komen. Door al dit onbegrip gingen de mensen die last hadden van een burn-out zich nog slechter voelen en daalde het zelfbeeld en zelfvertrouwen enorm. Tegenwoordig is dit gelukkig anders. Het is belangrijk dat het wordt gezien als een echt syndroom, waar een echte behandeling voor te krijgen is. Bij deze behandeling zijn er voor enkele weken therapie sessies, waarbij er op zoek wordt gegaan naar de oorzaak. Daarnaast moet de patiënt het rustig aan gaan doen, waardoor er minder stress op zal treden (Burn-out, z.d.).

Gelukshormonen

Als stress ervaren wordt, zal er weinig of helemaal geen serotonine meer geproduceerd worden. Dit is een stofje dat een geluksgevoel teweeg brengt, ook wel het 'gelukshormoon' genoemd. De hersenen zijn te druk bezig met de stress, dat er vergeten wordt om ook serotonine aan te maken (Transcendentemeditatie.be, z.d.).

Wanneer het serotoninegehalte in het lichaam te laag is, zal dit voor onrust, slapeloosheid, depressieve gevoelens en het ervaren van angst kunnen zorgen. Het lichaam probeert hier snel een oplossing voor te zoeken, waarbij ongezond eten om de hoek komt kijken. Dit eten bevat vaak veel suikers en vetten, die de productie van serotonine bevorderen. Vaak is dit alleen voor een korte tijd en keren de negatieve

gevoelens snel weer terug (Teunis, z.d.). Het is dus belangrijk om op een natuurlijke manier het gelukshormoon aan te maken. Bovendien kan melatonine alleen aan worden gemaakt als er serotonine aanwezig is. Melatonine is een hormoon die een rol speelt bij de regeling van het slaap-waakritme. Als er te weinig serotonine aan wordt gemaakt, kan er geen melatonine aan worden gemaakt en zullen er dus slaapproblemen optreden. Onder scholieren is het dan ook van belang dat er genoeg gelukshormonen door het lichaam gieren. Mocht dit niet het geval zijn, zal dit de schoolresultaten verslechteren en kan er een verlaagd zelfbeeld optreden, wat vervolgd wordt door een negatieve spiraal. Daarnaast zullen de jongeren op zoek gaan naar bevestiging van vrienden en vriendinnen, maar als deze niet wordt gegeven, zullen ze zich weer slechter gaan voelen en blijft het serotoninegehalte laag (Bertram, 2019).

Bij stress wordt de stof cortisol gemaakt. Het cortisol zorgt ervoor dat het lichaam op scherp staat, de hartslag wordt verhoogd. Verder gaan spieren meer suiker (insuline) opnemen, dit resulteert in een hogere suikerspiegel. Dit is voordelig bij het sporten, het lichaam is klaar om intensief bezig te zijn. Er wordt dan 'een gezonde spanning' opgebouwd. Maar het lichaam maakt ook cortisol aan voor stress in het dagelijks leven. Het produceren van cortisol kan zowel positieve als negatieve gevolgen hebben. Zodra de stress zich te lang blijft aanhouden, zullen de waarden van het de cortisol ook nog hoog blijven (Meulenberg, 2018).

Verlaagd immuunsysteem

Wanneer het lichaam stress ervaart, staat het op scherp. Het is als het ware aan het overleven en wordt dus niet meer beschermd tegen ziektes. Dit houdt ook in dat het immuunsysteem dan kwetsbaar is. Hierdoor kan er bijvoorbeeld diabetes type 2 of kanker ontstaan. Maar er is ook een keerpunt. Op een gegeven moment wordt er juist te weinig cortisol aangemaakt. Daardoor kan het lichaam juist heel heftig op kleine dingen reageren. Het voelt zich dan bedreigd door zijn eigen lichaamweefsel met als gevolg bijvoorbeeld allergische reacties (Sonnevelt, z.d.).

Hormonen (acne)

Jongeren zijn gevoeliger voor acne dan volwassenen. Dat komt doordat in de puberteit de hormoonspiegel heel erg verandert, waaronder ook de talgklieren. Zodra er een ontsteking is rondom de talgklieren, zal dit zorgen voor acne (jeugdpuistjes). Doordat bacteriën de acne gaan bestrijden, zal het uiteindelijk weer verdwijnen. Op het moment dat er stress ervaren wordt, zal het immuunsysteem lager zijn en zullen die bacteriën niet in staat zijn om de acne te bestrijden. Er zal dus meer acne komen en het zal langer blijven (Bihari, z.d.).

Overgewicht

Als het lichaam cortisol aanmaakt, gaan de spieren meer insuline opnemen. Er is dus extra energie. Wanneer die energie niet wordt verbruikt (wat eigenlijk alleen gebeurt tijdens het sporten en bewegen), wordt deze omgezet in vetreserves. Het lichaam gaat

er namelijk vanuit dat het intensief bezig is geweest en de energie is verbrand. Het lichaam moet herstellen en doet dat door een hongergevoel te geven. Men gaat hierdoor extra eten, wat vaak ongezond eten is. Al met al krijgt men eerst stress, wat al slecht voor hen is, en vervolgens gaat men dan ook nog ongezond eten. Als dit langer aanhoudt, zal men dus aankomen of zelfs last van overgewicht krijgen (Meulenberg, 2016).

Slaapproblemen

Er zijn veel verschillende soorten van slaapproblemen. Zo kan het zijn dat de nachtrust goed was, maar dat er gedurende de dag wel slaperigheid optreedt. Dan is er sprake van Hypersomnia. Eenzelfde soort probleem is Narcolepsie, hierbij heeft het lichaam last van slaapaanvallen die het niet kan controleren. Wanneer dit wordt geconstateerd kan het lichaam ook Catalepsie ervaren. Hierbij worden de spieren in het lichaam verstijfd en kan het lichaam op de grond zakken (Psynd, z.d.). Het niet kunnen slapen wordt ook wel Insomnia genoemd. Deze vorm van slaapproblemen komt het meest voor (Psynd, z.d.). Insomnia kan door stress ontstaan, omdat het lichaam wordt ontwaakt door cortisol. Wanneer er een te hoog cortisolgehalte in het lichaam zit, zal het lichaam continue alert zijn. Het zit in de vecht-of-vlucht reactie. Hierdoor zal de persoon moeilijk in slaap vallen en eenmaal in slaap snel wakker worden van geluiden of andere prikkels. Wanneer iemand vaker dit soort nachten heeft, zal diegene niet goed kunnen uitrusten. Daardoor kan het lichaam niet herstellen en zal er overdag nog steeds stress zijn (Meulenberg, 2017). Enkele gevolgen van Insomnia zijn slaapwandelen, slaapdronkenschap en angstaanvallen. Het lichaam doet dit tijdens de nachtrust, waardoor iemand het zich de volgende dag niet meer kan herinneren (Psynd, z.d.).

Piekeren en angst

Er wordt vaak gepraat over de vecht-of-vlucht reactie, maar eigenlijk hoort daar ook nog de verstijvende reactie bij. Vijftien procent van de mensen die stress ervaart verstijft namelijk, dat leidt tot angst of paniek. Het lichaam verstijft en weet niet meer wat het moet doen. Zodra dit gebeurt, zal er ook meer cortisol aangemaakt worden (Van Balkom & Schruers, z.d.). Wanneer iemand angstig wordt door stress, komt dit doordat je hersenen als eerste op de situatie reageren. Dat wordt ook wel het 'angstcircuit' genoemd. Dit circuit bestaat uit de hippocampus, amygdala en de prefrontale cortex. De hippocampus en de amygdala werken samen en zij alarmeren wanneer er iets angstigs geconstateerd wordt. De prefrontale cortex zorgt ervoor dat het lichaam op de juiste manier handelt. In het circuit worden dus de angst impulsen van de ene hersencel naar de andere gebracht. Hoe vaker er stress wordt ervaren, des te groter het angstnetwerk wordt. Daardoor zal het lichaam sneller verstarren met stress en zal het dus angstig of paniekerig reageren (N.b., z.d.).

Concentratie

Stress kan fijn zijn voor de concentratie, het lichaam wordt namelijk op scherp gezet en kan zich beter focussen. Pas wanneer er sprake is van chronische stress, valt het de

negatieve kant op. Het kan voorkomen dat er concentratieproblemen worden geconstateerd. Dit is dan niet meteen een reden om bezorgd te zijn. Vaak kan dit komen door een slechte nachtrust en is dit geen aanhoudende klacht. Zodra dit wel een aanhoudende klacht wordt, zal er meer aan de hand zijn. Meestal is er dan ook sprake van stress. De oorzaak van concentratieproblemen is meestal de drukte in het hoofd, er moeten teveel dingen gedaan worden. Focussen op één ding wordt dan lastig, aangezien het lichaam op dat moment overprikkeld is. Het moet aan teveel verschillende dingen denken (Groen, 2017).

Boos

Boos zijn wordt ook wel het hebben van een kort lontje genoemd, er ontstaan irritaties. Er worden als het ware grenzen aangegeven. Dit gebeurt wanneer het lichaam helemaal leeg is. Zowel lichamelijk als emotioneel. Daardoor wordt er op iets kleins heel erg extreem gereageerd en ontstaan er woede aanvallen. Hoe langer het lichaam stress ervaart, des te extremer iemand zal reageren (Meulenberg, 2019).

Huilen

Voor huilen geldt dezelfde oorzaak als voor boos zijn. Doordat het lichaam leeg is, zowel emotioneel als lichamelijk, gaat het extreme reacties geven. Huilbuien zijn vaak een van de eerste dingen die gebeuren tijdens het ervaren van stress, terwijl woede-uitbarstingen meer een opstapeling van ingehouden irritaties zijn. Huilbuien zijn meestal positief in een periode van stress. In elke traan die over de wangen rolt, zit namelijk cortisol. Die overmaat van cortisol in je lichaam tijdens stress wordt dus door een huilbui minder (Meulenberg, 2019).

Verlies hersenmassa

Daniela Kaufer (2015), professor in biologie, meent dat chronische- of langdurige stress, de ontwikkeling van de witte hersenstof zal stimuleren. Anderzijds zal het aanmaken van de grijze hersenstof afremmen. In de hippocampus zal een overvloed aan de witte hersenstof zijn, waardoor de communicatie en timing van de informatieoverdracht tussen hersencellen verstoord zal worden.

Chronische stress kan uiteindelijk leiden tot een verlies aan synaptische functies. Synapsen zijn de plaatsen waar de overdracht van elektronische signalen tussen verschillende hersencellen plaatsvindt. Dit zou kunnen leiden tot een verlies aan grijze massa in de prefrontale cortex. Als dit deel aan verlies leidt, kan dit zorgen voor problemen. In de prefrontale cortex worden emoties gestuurd en moet er dus sprake zijn van emotionele beheersing. De prefrontale cortex heeft normaal gesproken een dempend effect op de emotionele responsen vanuit de hersenen.

Ook heeft dit een dempend effect op het deel van de hersenen waarbij de inschatting of een situatie wel of niet bedreigend is bij stress. Op het moment dat er verlies van deze massa is, kunnen er angstklachten optreden, doordat de angstrespons bij stress minder goed onder controle wordt gehouden.

Daarnaast kan het verlies aan grijze massa in de prefrontale cortex ook zorgen voor een negatief gevolg op het geheugen en op de manier waarop dingen worden aangeleerd (Hathaway, 2012).

Ook blijkt uit een onderzoek, waarbij geëxperimenteerd wordt met dieren, dat er op jonge leeftijd bij stressvolle gebeurtenissen het volume van de hippocampus verkleint, als zij lijden onder een depressie of PTSS (posttraumatische stressyndroom). Dit komt doordat de ontwikkeling in de hippocampus en zodoende ook de amygdala achterblijft, wanneer er zich stressvolle gebeurtenissen voordoen op jonge leeftijd (Gottschal, z.d.). De amygdala staat in contact met de hippocampus en de frontale cortex. Bij een ervaring slaat de hippocampus dit op, wat er waar en wanneer gebeurde. De cortex koppelt dit terug naar de amygdala, waardoor er geen paniek gezaaid hoeft te worden. Er ontstaat rust in de hersenen en de primaire emotionele reactie hoeft niet op te treden. Deze situatie is namelijk al bekend.

Bij mensen die teveel stress ervaren en dus het gevoel hebben dat ze het allemaal niet meer in de hand kunnen houden, staat de amygdala voortdurend aan. De cortex wordt ook hier teruggekoppeld naar de amygdala, maar doordat stress aanwezig blijft, heeft dit geen zin. Het lichaam zal zich aanpassen aan de constante stress en zal dit gaan zien als de 'nieuwe situatie'. Als er sprake is van chronische stress, zullen de zenuwcellen in de amygdala groeien en meer uitlopers krijgen, terwijl delen van de hippocampus en de frontale cortex juist zullen gaan krimpen. Doordat deze gekrompen zijn, hoeft er maar een enkele extra stressfactor bij te komen en de hersenen kunnen het niet meer aan. Een burn-out of een depressie kan hier dan een gevolg van zijn (De Kloet, 2015).

Hoofdstuk 3: het onderzoek

Hoofdstuk 3a: enquête

Stress onder de leerlingen van het St.-Odulphuslyceum

Hallo, wij zijn Daantje, Laure en Fleur en wij doen ons profielwerkstuk over stress onder de leerlingen van het St.-Odulphuslyceum. Stress is een erg breed begrip, maar wij definiëren stress als een aanhoudende mentale druk of spanning die ontstaat voor of tijdens bepaalde gebeurtenissen. Het zou ons helpen als u deze enquête invult.

1. Wat is uw geslacht?*

Selecteer één antwoord

- Vrouw
- man
- Anders

2. Welk niveau doet u?*

Selecteer één antwoord

- Havo
- Atheneum
- Gymnasium
- Havo/vwo (brugklas)

3. In welk leerjaar zit u?*

Selecteer één antwoord

- Eerste jaar
- Tweede jaar

- Derde jaar
- Vierde jaar
- Vijfde jaar
- Zesde jaar

4. Hoe regelmatig ervaart u schoolgerelateerde spanningen en/of druk (stress) gedurende het schooljaar?*

Selecteer één antwoord

- Dagelijks
- Wekelijks
- Maandelijks
- Nooit
- Anders...

5. In welke mate ervaart u schoolgerelateerde druk en/of spanningen gedurende het schooljaar?*

1 ster = weinig/niet en 10 sterren = heel erg veel

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

6. Nemen deze druk en/of spanningen toe voor en tijdens de proefwerkweken?*

Selecteer één antwoord

- Ja
- Nee

7. In welke mate ervaart u druk en/of spanningen voor of tijdens een proefwerkweek?*

1 ster = weinig/niet en 10 sterren = heel erg veel

- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

8. Waardoor denkt u dat stress onder leerlingen ontstaat?*

Selecteer één of meer antwoorden

- Druk vanuit ouders en/of verzorgers
- Druk vanuit docenten
- Overgangsnormen
- Toelatingseisen vervolgstudie
- Faalangst
- Perfectionisme
- Hoeveelheid proefwerken en deadlines
- Keuzestress voor profielkeuze/studiekeuze
- Andere...

9. Welke fysieke en mentale veranderingen van uw lichaam ervaart u wanneer u last heeft van stress?*

Selecteer één of meer antwoorden

- Hoofdpijn/buikpijn
- Spierpijn/rugpijn
- Vermoeidheid
- Meer acne (puistjes)
- Concentratieproblemen
- Sombere gedachten
- Huilen
- Geheugenproblemen
- Piekeren
- Slechter slapen
- Sneller geïrriteerd of boos
- Meer of minder eten
- Grotere behoefte aan roken, alcohol, koffie, suiker of andere oppeppers
- Andere...

10. Bent u ervan op de hoogte dat er op het Odulphuslyceum faalangsttraining, mindfulnesslessen en yoga gegeven wordt om de hoeveelheid stress onder de leerlingen te verminderen?*

Selecteer één antwoord

- Ja
- Nee

11. Staat u open voor een deelname aan deze activiteiten?*

Selecteer één antwoord

- Ja
- Nee

12. Wat kan het Odulphuslyceum volgens u nog verbeteren of organiseren om de hoeveelheid stress onder de leerlingen te verminderen?*

- Typ één of enkele woorden...

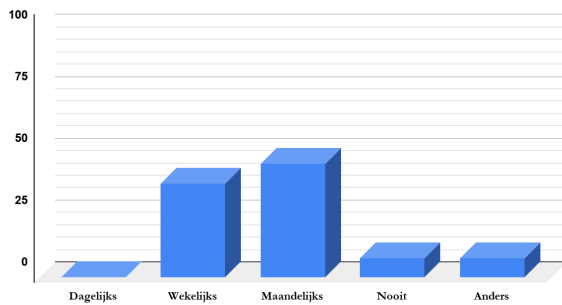
Hoofdstuk 3b: de resultaten

Het onderzoek is uitgevoerd aan de hand van een enquête die ingevuld is door honderd leerlingen van het Odulphuslyceum. De belangrijkste gegevens zijn verder uitgewerkt in grafieken. Deze zijn opgedeeld in drie delen. In het eerste deel worden de verschillen per leerjaar bekeken, in het tweede deel de verschillen op basis van niveau en het derde deel de verschillen tussen havo en vwo. Daarnaast wordt er ook nog gekeken naar de huidige activiteiten die georganiseerd worden door het Odulphuslyceum om het stressniveau te verminderen. De resultaten zijn relatief en de procentuele hoeveelheden zijn te zien op de y-as.

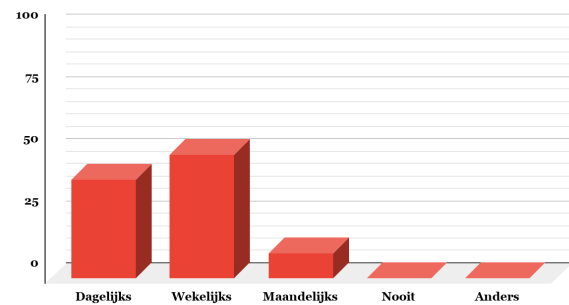
Verschillen per leerjaar

Hoe regelmatig ervaart u schoolgerelateerde spanningen en/of druk (stress) gedurende het schooljaar?

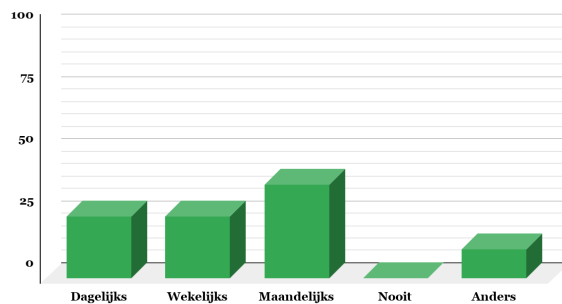
Leerjaar 1



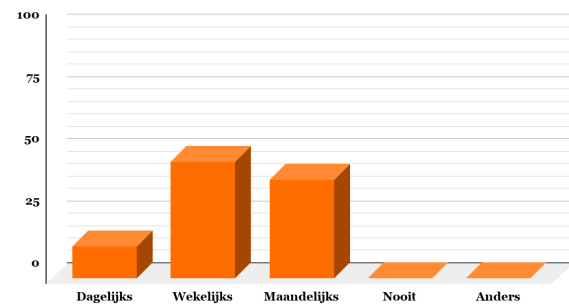
Leerjaar 2



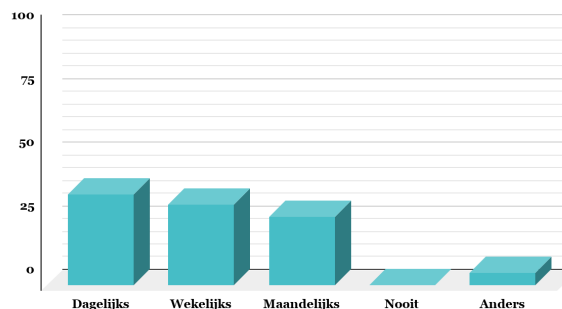
Leerjaar 3



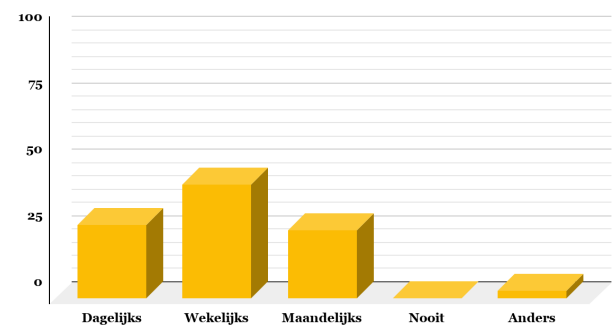
Leerjaar 4



Leerjaar 5



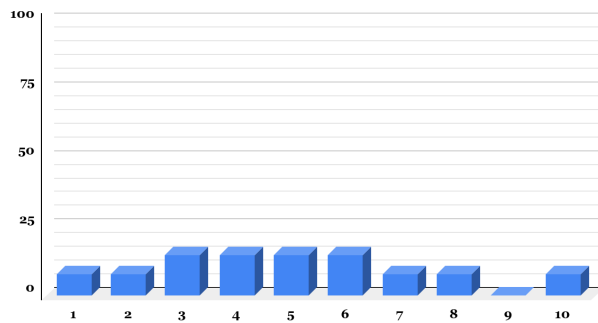
Leerjaar 6



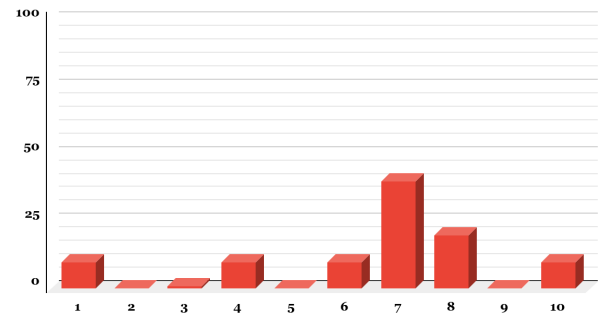
Uit het onderzoek blijkt dat er in elk jaar stress ervaren wordt. In leerjaar 1 is het stressniveau opvallend lager dan bij de andere jaren. Er geeft niemand, uit het eerste leerjaar, aan, dagelijks stress te ervaren, terwijl in de andere jaren gemiddeld 25% aangeeft dagelijks stress te ervaren. Daarnaast geeft ook een aantal eerstejaars aan dat zij nooit stress ervaren, terwijl niemand uit de jaren twee tot en met zes dit aangeeft. Daarnaast is het opvallend dat in leerjaar twee, vier en zes de meeste leerlingen aangeven dat zij wekelijks stress ervaren, in leerjaar drie is dat maandelijks en in leerjaar vijf is het dagelijks.

In welke mate ervaart u schoolgerelateerde druk en/of spanningen gedurende het schooljaar?

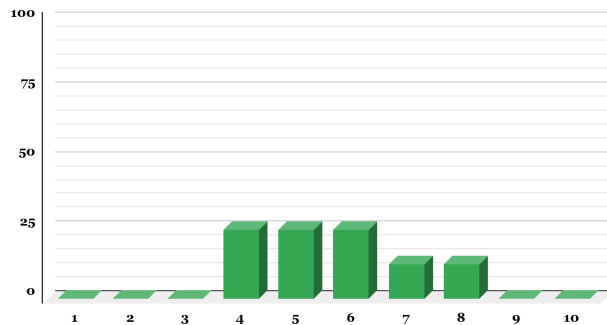
Leerjaar 1



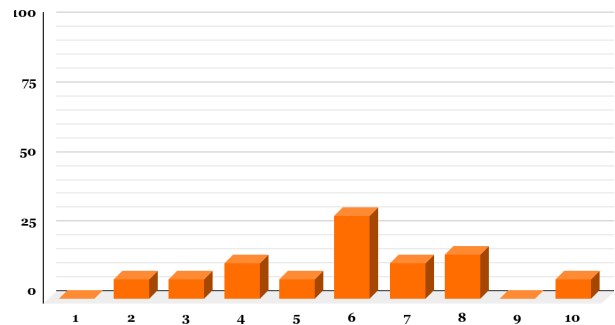
Leerjaar 2



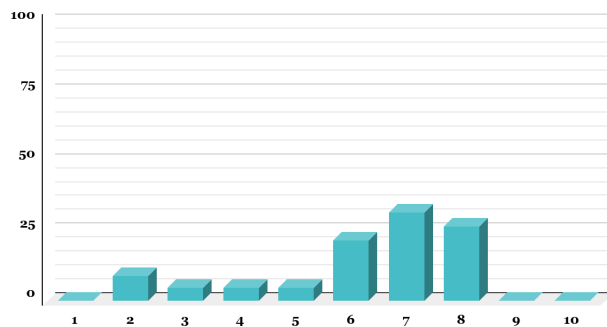
Leerjaar 3



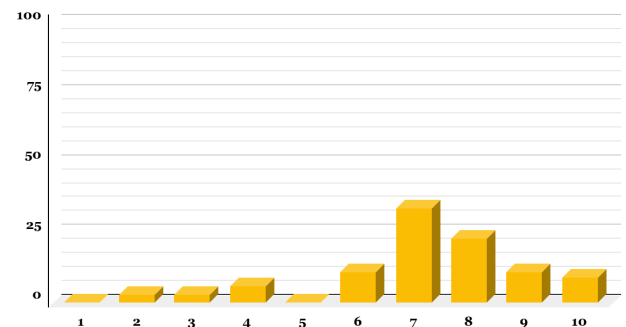
Leerjaar 4



Leerjaar 5



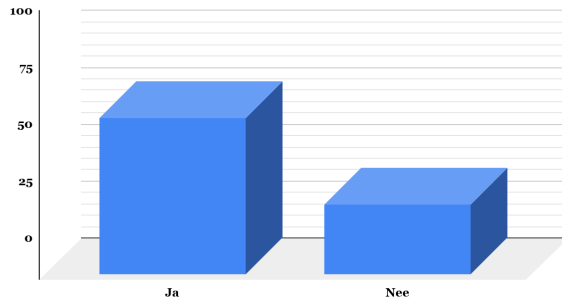
Leerjaar 6



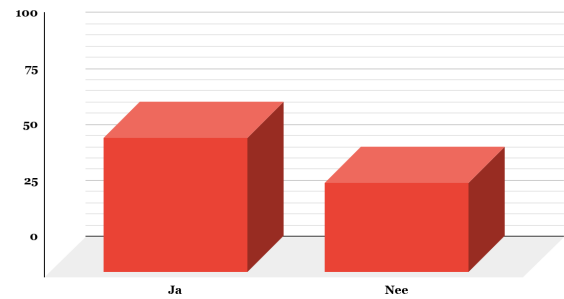
Leerlingen geven aan dat de mate van stress in de eerste klas meevalt ten opzichte van de andere leerjaren. Het gemiddelde cijfer is in leerjaar twee, vijf en zes hetzelfde, namelijk een acht. Het gemiddelde van de andere leerjaren ligt rond de zes.

Nemen deze druk en/of spanningen toe voor en tijdens de proefwerkweken?

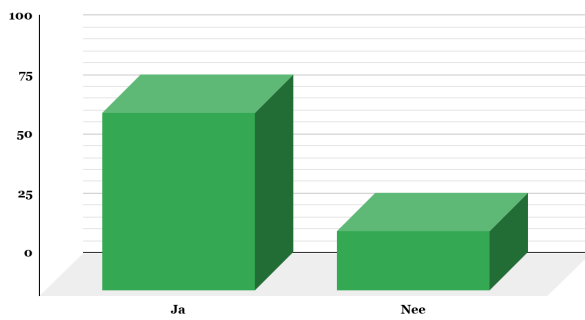
Leerjaar 1



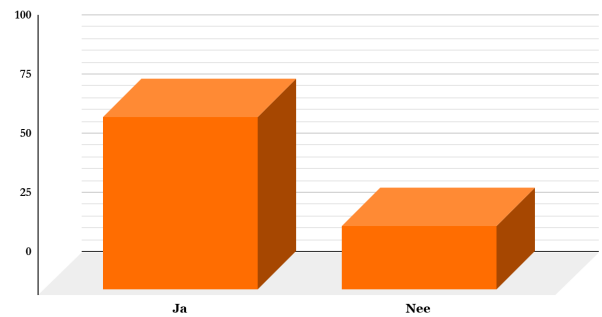
Leerjaar 2



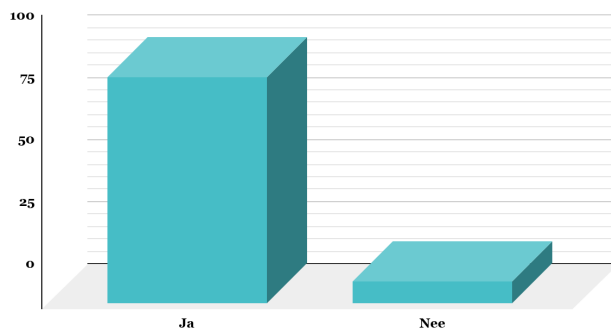
Leerjaar 3



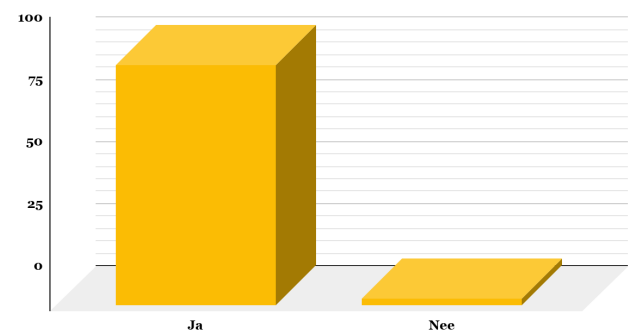
Leerjaar 4



Leerjaar 5



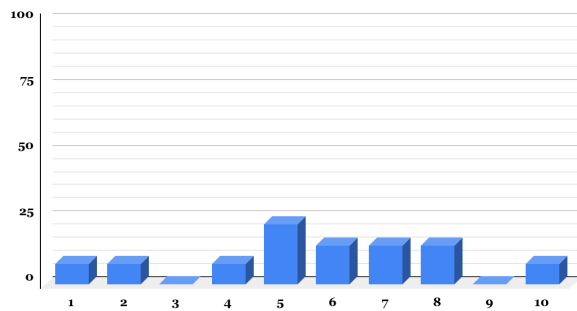
Leerjaar 6



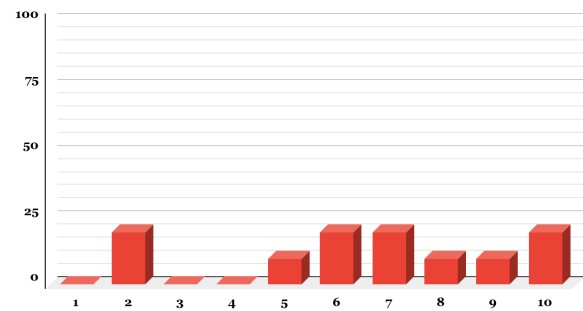
Het blijkt overduidelijk dat de meerderheid van de leerlingen aangeeft dat de stress toeneemt voor en tijdens een proefwerkweek. De leerlingen uit leerjaar vijf en zes lijken hier het meeste last van te hebben. In leerjaar vijf geeft 90% aan dat de druk en/of spanningen toeneemt en in leerjaar zes is dit 95%.

In welke mate ervaart u druk en/of spanningen voor of tijdens een proefwerkweek?

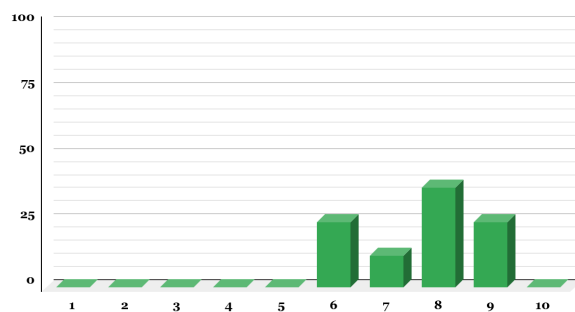
Leerjaar 1



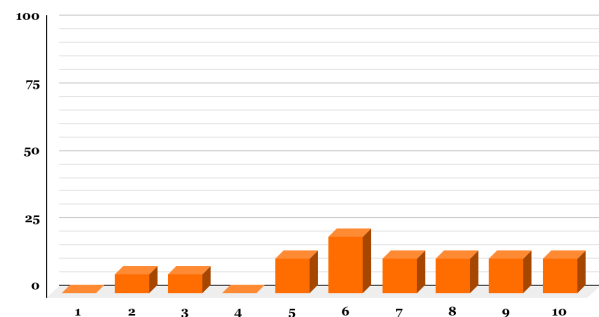
Leerjaar 2



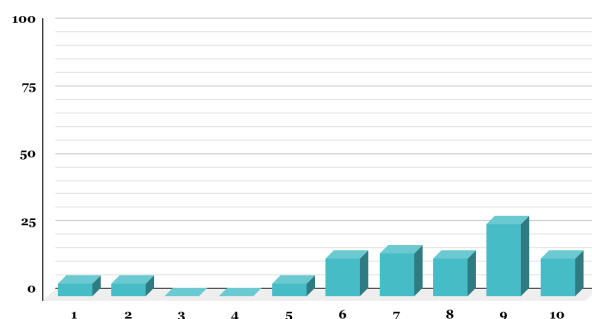
Leerjaar 3



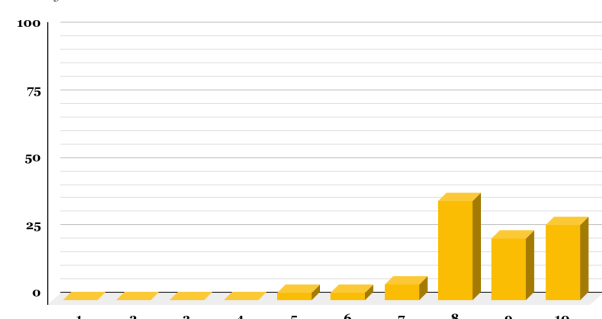
Leerjaar 4



Leerjaar 5

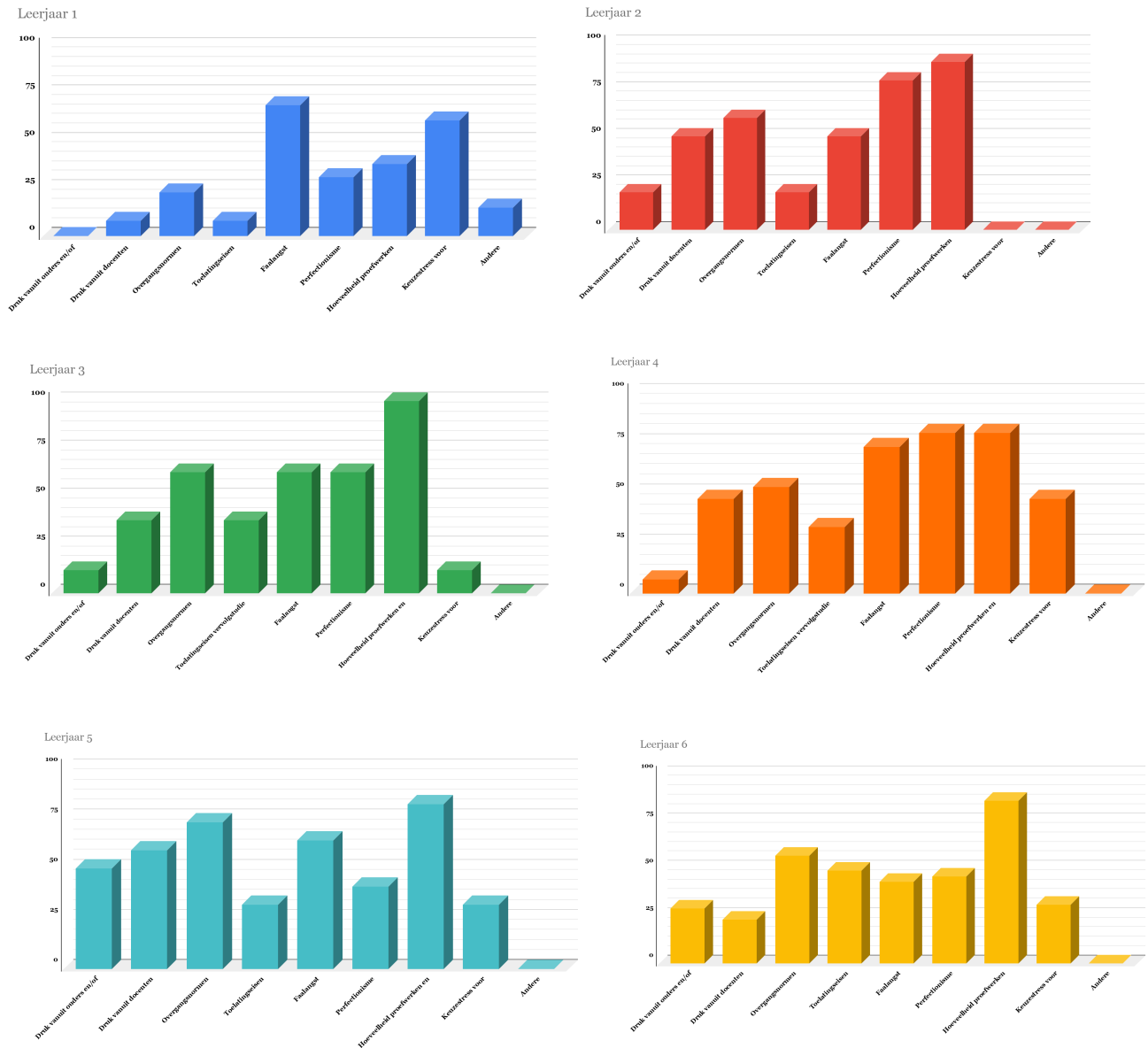


Leerjaar 6



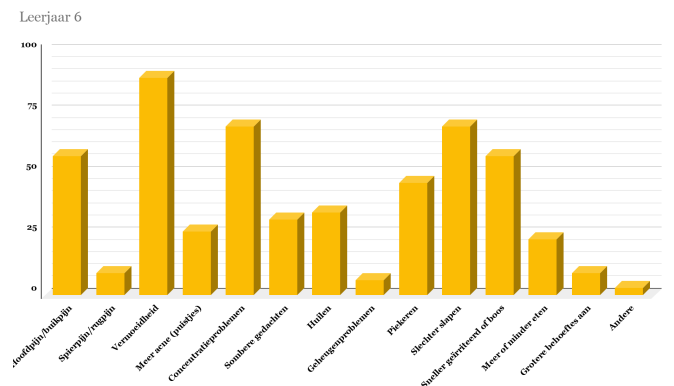
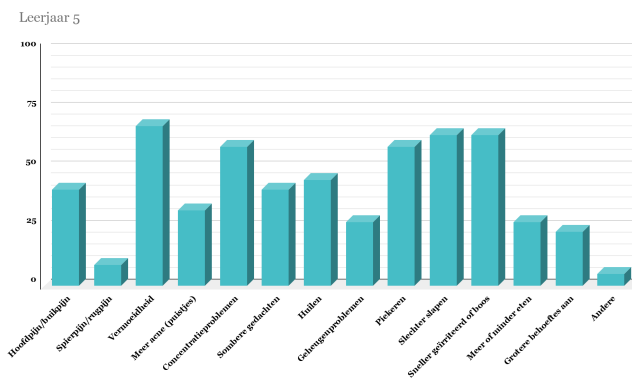
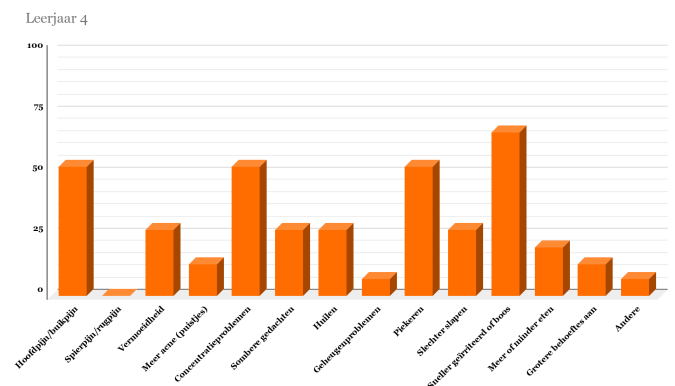
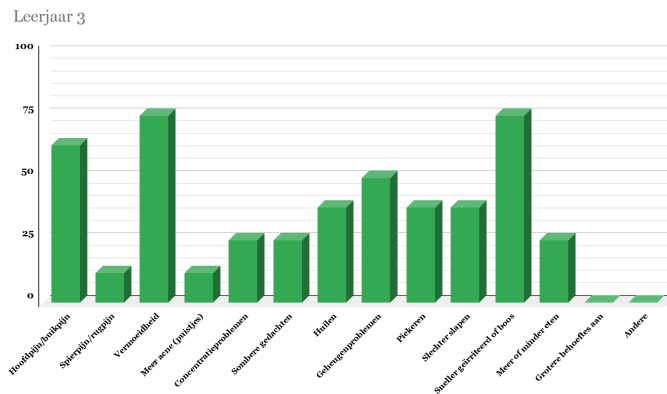
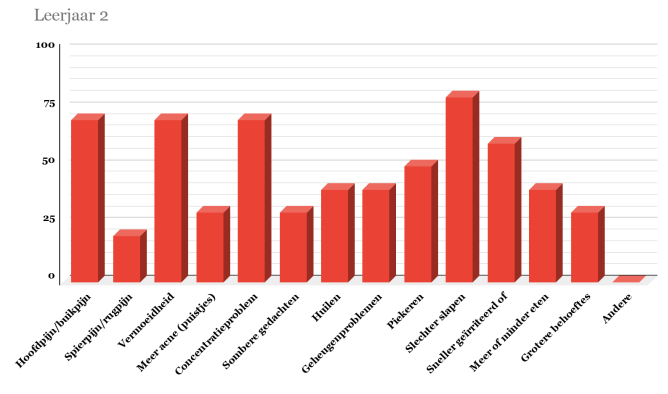
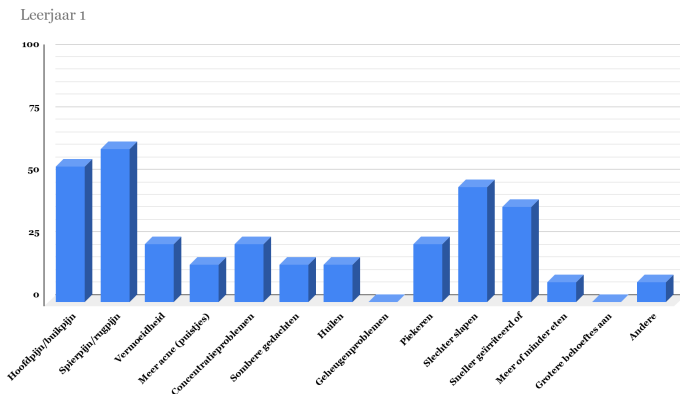
Het valt op dat het gegeven antwoord op de vraag 'In welke mate ervaart u druk en/of spanningen voor of tijdens een proefwerkweek' ontzettend hoog ligt. In de andere jaren zijn de meningen verdeeld, maar de meerderheid neigt naar de mate van een vijf of hoger.

Waarvoor denkt u dat stress onder leerlingen ontstaat?



Het antwoord op de vraag ‘waarvoor denkt u dat stress onder leerlingen ontstaat?’ wordt zeer divers beantwoord. De factor die voornamelijk terugkomt is de hoeveelheid proefwerken en deadlines. Vooral de derde klas schiet uit in de factor, aangezien 100% van de derdejaars aangeeft dat de stress ontstaat door de hoeveelheid proefwerken en deadlines. Daarnaast geeft, gemiddeld gezien, 60% van de leerlingen aan dat stress ontstaat door faalangst en ook scoren het perfectionisme en de overgangsnormen hoog (met uitzondering van leerjaar 1).

Welke fysieke en mentale veranderingen van uw lichaam ervaart u wanneer u last heeft van stress?

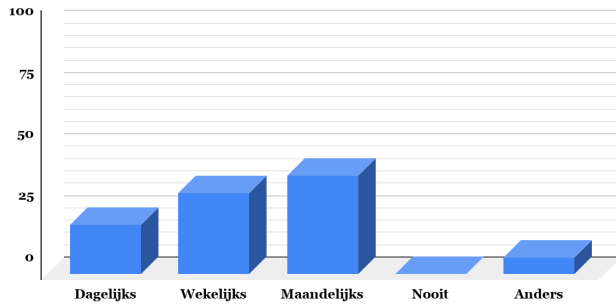


Uit het onderzoek blijkt dat leerlingen veel verschillende symptomen krijgen wanneer zij stress ervaren. Er is niet veel verschil te zien op basis van het leerjaar. Opvallend is wel dat veel leerlingen aangeven dat zij last hebben van vermoeidheid. Daarnaast scoren ook slechter slapen, sneller geïrriteerd zijn en problemen met concentratie erg hoog. Over het algemeen geven leerlingen aan dat zij het minste last hebben van spierpijn/rugpijn.

Verschillen op basis van niveau

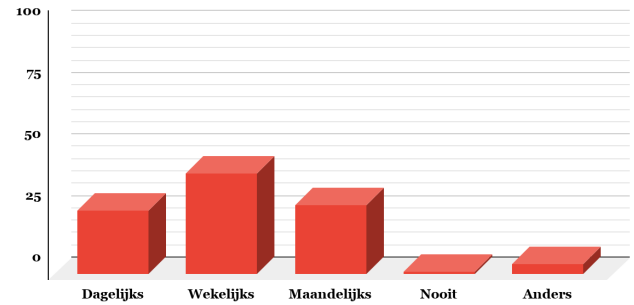
Havo

Hoe regelmatig ervaart u schoolgerelateerde spanningen en/of druk (stress) gedurende het schooljaar?

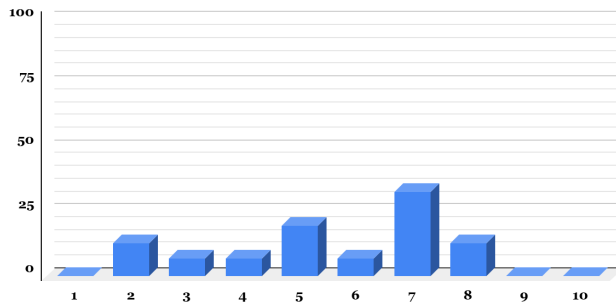


Vwo

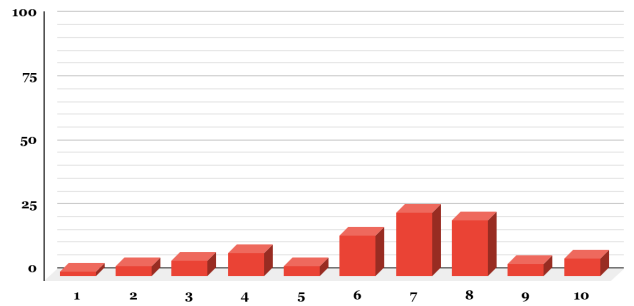
Hoe regelmatig ervaart u schoolgerelateerde spanningen en/of druk (stress) gedurende het schooljaar?



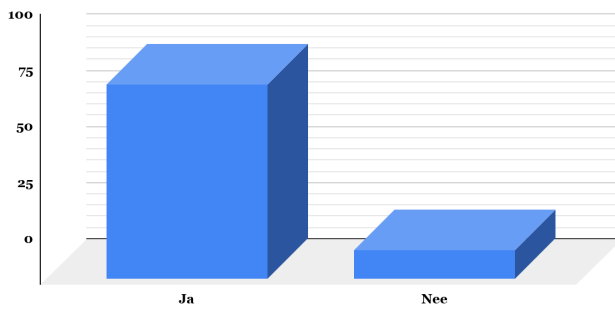
In welke mate ervaart u schoolgerelateerde druk en/of spanningen gedurende het schooljaar?



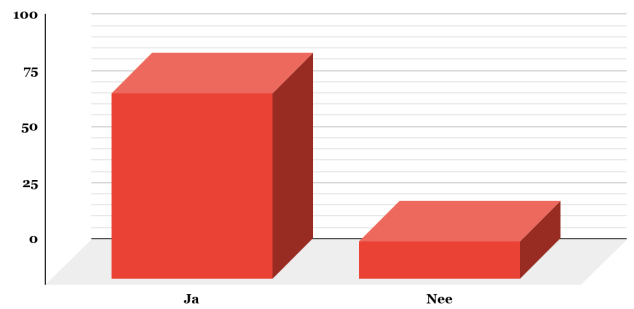
In welke mate ervaart u schoolgerelateerde druk en/of spanningen gedurende het schooljaar?



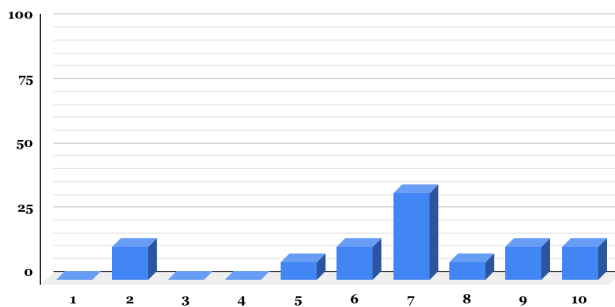
Nemen deze druk en/of spanningen toe voor en tijdens de proefwerkweken?



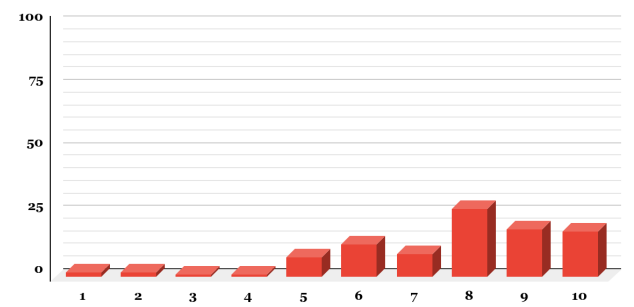
Nemen deze druk en/of spanningen toe voor en tijdens de proefwerkweken?

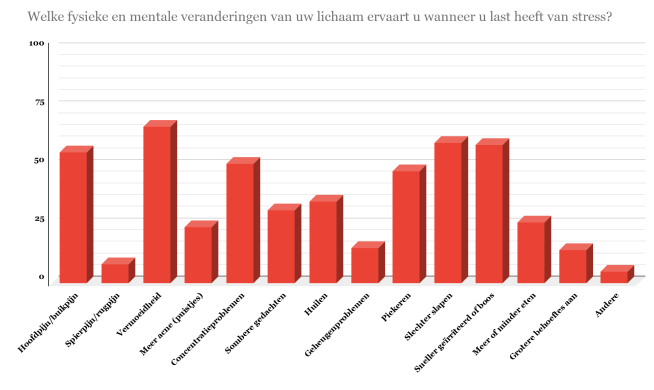
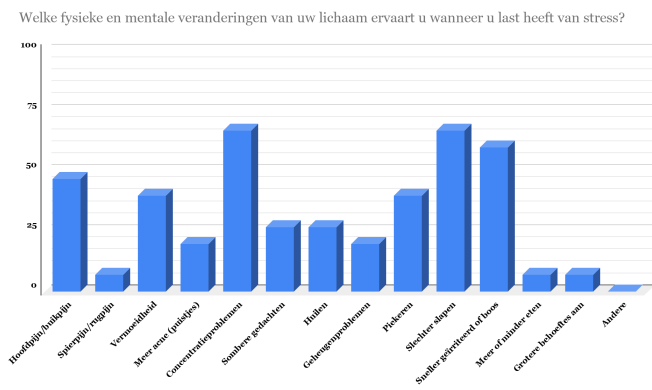
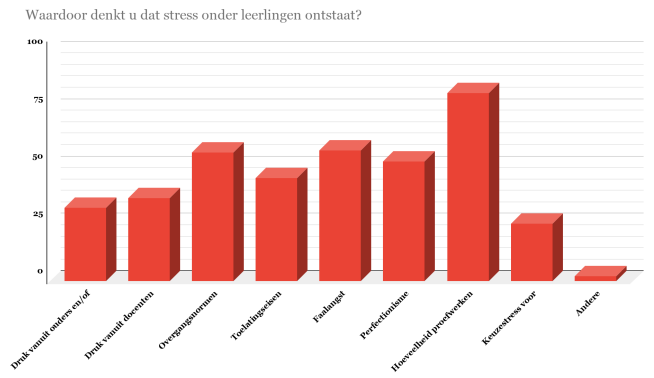
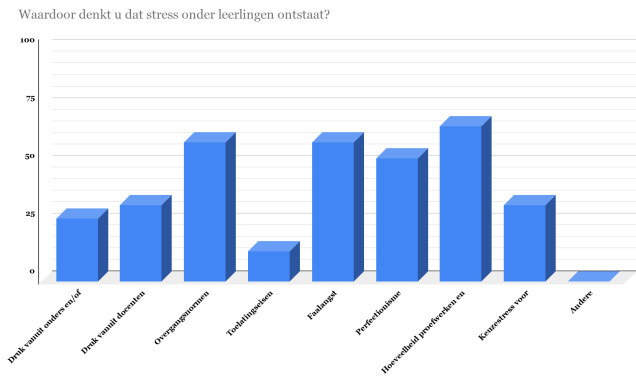


In welke mate ervaart u druk en/of spanningen voor of tijdens een proefwerkweek?



In welke mate ervaart u druk en/of spanningen voor of tijdens een proefwerkweek?



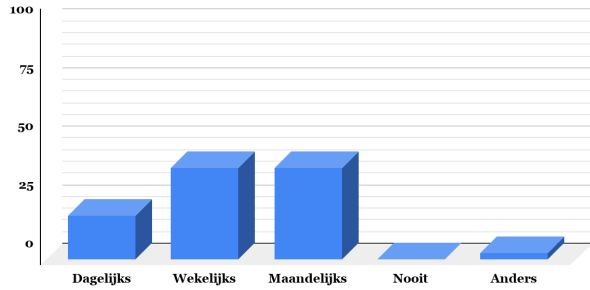


Uit het onderzoek blijkt dat er geen enorme verschillen zijn in de mate waarin leerlingen stress ervaren op basis van het niveau. Er zijn wel kleine verschillen en enkele dingen die opvallen. Minder havo'ers geven aan dagelijks en wekelijks druk en/of spanningen te ervaren dan vwo'ers. De meeste havo-leerlingen geven aan dat zij maandelijks stress ervaren, terwijl de meeste vwo-leerlingen aangeven wekelijks stress te ervaren. De mate waarin de scholieren aangeven stress te ervaren verschilt amper en ligt bij beide niveaus gemiddeld op een zeven. Ook de druk en/of spanningen tijdens proefwerkweken neemt voor beide toe en de mate waarin dit toeneemt is voor beide erg verdeeld. Op het eerste oogopslag lijkt er ook geen verschil te zitten tussen de oorzaken van de stress, maar er vallen wel degelijk twee dingen op. De hoeveelheid proefwerken en deadlines schiet er bij het vwo meer bovenuit dan bij de havo. Ook heeft de havo opvallend minder stress over de toelatingseisen van de vervolgoledingen dan vwo. Bij de symptomen van stress geven de vwo'ers aan dat zij vaak vermoeid zijn, terwijl de havo'ers meer problemen hebben met concentreren. Voor de rest zijn de fysieke en mentale veranderingen die ervaren worden bij stress over het algemeen gelijk.

Verskil op basis van geslacht

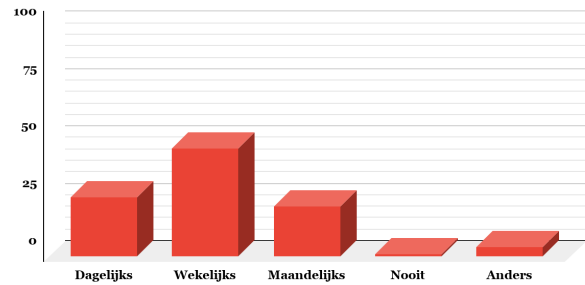
Jongens

Hoe regelmatig ervaart u schoolgerelateerde spanningen en/of druk (stress) gedurende het schooljaar?

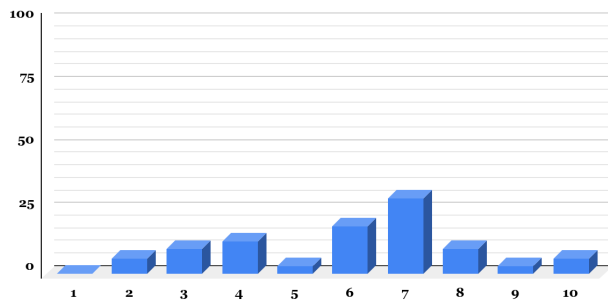


Meisjes

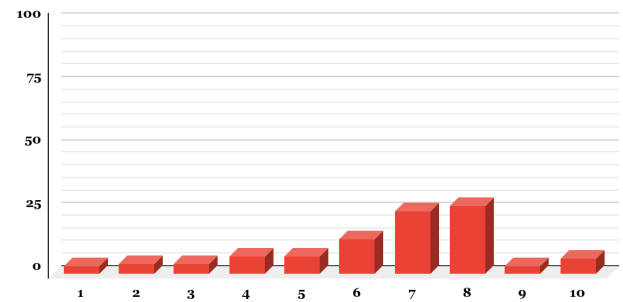
Hoe regelmatig ervaart u schoolgerelateerde spanningen en/of druk (stress) gedurende het schooljaar?



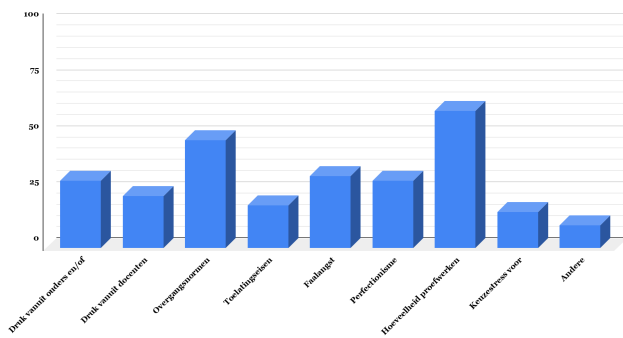
In welke mate ervaart u schoolgerelateerde druk en/of spanningen gedurende het schooljaar?



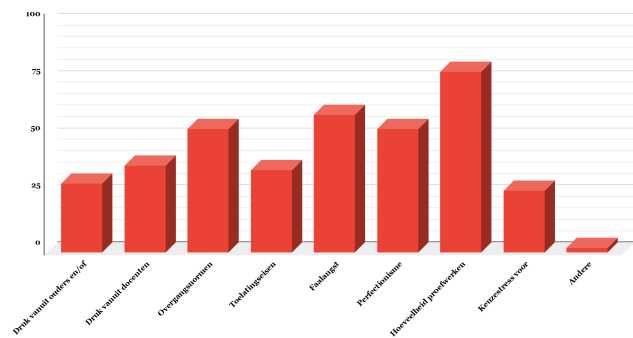
In welke mate ervaart u schoolgerelateerde druk en/of spanningen gedurende het schooljaar?



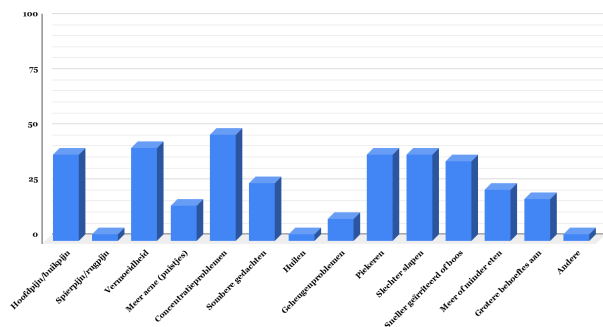
Waarvoor denkt u dat stress onder leerlingen ontstaat?



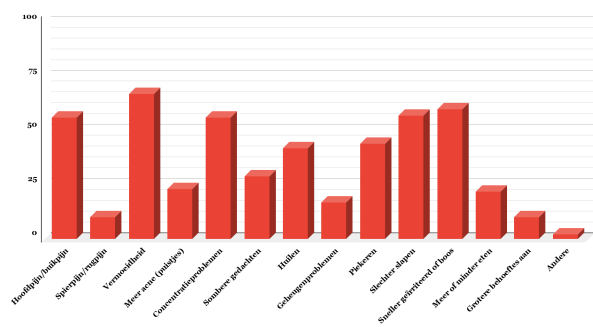
Waarvoor denkt u dat stress onder leerlingen ontstaat?



Welke fysieke en mentale veranderingen van uw lichaam ervaart u wanneer u last heeft van stress?



Welke fysieke en mentale veranderingen van uw lichaam ervaart u wanneer u last heeft van stress?

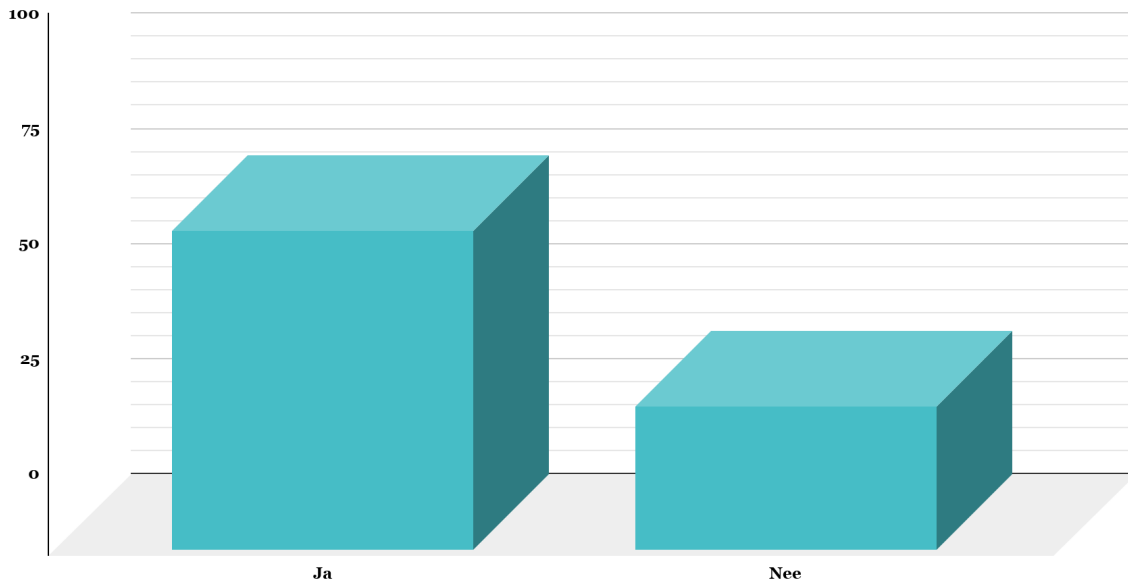


Uit de enquête komen er duidelijke verschillen tussen jongens en meisjes naar voren. Gemiddeld gezien hebben meisjes meer stress dan jongens. Er geven namelijk meer

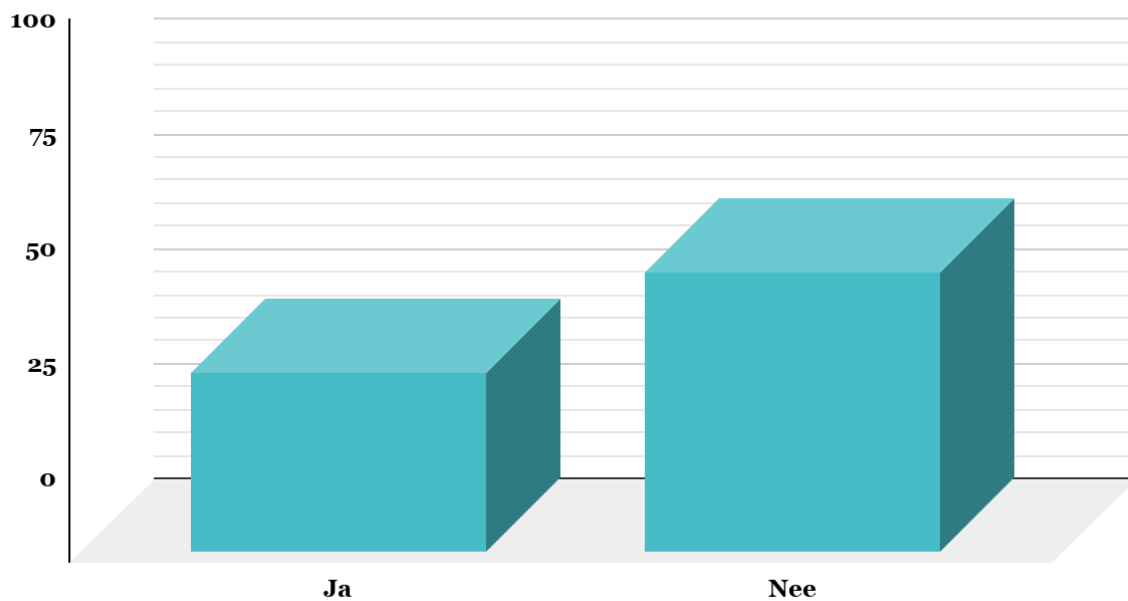
meisjes aan wekelijks en dagelijks stress te ervaren dan jongens. De jongens geven vaker aan maandelijks stress te ervaren. De mate waarin zij stress ervaren ligt bij de jongens ook meer verdeeld en sommige geven de stress zelfs een 2, 3 of 4, terwijl de meisjes vaker hogere cijfers geven. Dit verschil is echter niet heel groot. Het ontstaan van de stress komt bij beide geslachten het vaakst door de hoeveelheid proefwerken en deadlines. Jongens hebben daarnaast meer last van de overgangsnormen, terwijl bij meisjes de stress vaker ontstaat door perfectionisme en faalangst. Er is een opvallend verschil in de symptomen die de leerlingen ervaren. De meisjes hebben over het algemeen veel meer klachten door de stress dan jongens. Meisjes huilen en piekeren meer, slapen slechter en zijn sneller geïrriteerd. Jongens geven het vaakst aan dat ze last hebben van vermoeidheid en problemen hebben met de concentratie. De percentages van de concentratieproblemen liggen redelijk dicht bij elkaar (55% van de meisjes en 47,5% van de jongens). De jongens geven aan dat zij het vaakst last hebben van vermoeidheid, maar dit percentage ligt alsnog lager dan bij de meisjes.

Huidige activiteiten op het Odulphuslyceum

Bent u ervan op de hoogte dat er op het Odulphuslyceum faalangsttraining, mindfulnesslessen en yoga gegeven wordt om de hoeveelheid stress onder de leerlingen te verminderen?



Staat u open voor een deelname aan deze activiteiten?



Uit het onderzoek blijkt dat er ongeveer 70% van havo'ers en vwo'ers op de hoogte is van de activiteiten op het Odulphuslyceum die worden georganiseerd om het stressniveau te verminderen. 30% van de leerlingen is hier niet van op de hoogte. Vervolgens geeft ook meer dan de helft van de leerlingen aan niet open te staan voor deze activiteiten. Iets minder dan 40% staat er wel voor open.

Hoofdstuk 4: de mogelijke oplossingen

Stress onder jongeren ontstaat voornamelijk door school. Er wordt veel druk gelegd op leerlingen om goed te presteren. Er worden veel toetsen afgenomen en hier moeten 'natuurlijk' goede cijfers voor gehaald worden, waardoor de druk wordt opgevoerd. Deze druk komt niet alleen vanuit school, maar ook vanuit de leerling zelf of vanuit het thuisfront. Vaak wordt er vóór een toets of een proefwerk aangegeven dat het een belangrijke toets of week is, waar goede cijfers voor gehaald moeten worden. Leerlingen krijgen hier direct stress van, wat een negatieve invloed kan hebben op de resultaten. Voor sommigen werkt dit stimulerend, doordat zij beter presteren onder druk, maar voor velen werkt het juist averechts.

Van thuis uit wordt vaak druk gelegd op het behalen van goede resultaten. Ouders willen graag het beste voor hun kind en willen dat ze zich goed verdiepen in de stof en het niveau van de school. Ze voeren vaak de druk onbewust op, door alleen al te vragen of ze niet nog huiswerk moeten maken. Hierdoor gaan sommige kinderen nadenken of ze wel of niet genoeg aan school hebben gedaan voor die dag, terwijl dit niet nodig is. Ouders maken vaak ook uitspraken als: 'Hier kun je wel een 7 voor halen toch?', terwijl een leerling dit misschien helemaal niet als haalbaar ziet. Hierdoor wordt wederom de druk opgelegd, vanuit thuis, en wordt het stressniveau verhoogd. Ze willen namelijk hun ouders niet teleurstellen. Dit is niet in ieder huishouden zo, maar vaak voelen de kinderen wel de druk die onbewust van hun ouders komt.

Ouders moeten hun kinderen stimuleren om wel goed hun best te doen op school, maar zij moeten hier niet in doordraaien. Een onvoldoende halen, of het jaar niet halen is niet erg en ook zeker niet het einde van de wereld. Volgend jaar is er weer een nieuwe kans. Zolang het kind maar zijn/haar best doet, is er niks aan de hand. Als de kinderen weten dat er vanuit thuis weinig tot geen druk is, zal dit minder druk of spanningen geven om te presteren. De resultaten zullen dan verbeteren en dus geven ontspannen reacties van de omgeving een positieve invloed.

Een wetenschapper heeft een idee van stress inoculatie geïntroduceerd, waarin een vergelijking wordt gemaakt met een vaccinatie. Bij een vaccinatie worden onschuldige ziektekiemen toegediend, waardoor weerstand wordt opgebouwd. Bij stress zouden ouders hun kinderen moeten blootstellen aan verschillende stresssituaties. Dit moet wel gebeuren onder begeleiding, zodat ze er niet alleen voor staan. Ze bouwen weerstand op tegen stress, waardoor ze beter kunnen reageren in een stressvolle situatie (Vingerhoets, 2020). Scholieren leggen ook druk op zichzelf. Ze willen graag goede punten halen en doorstromen naar het volgende jaar. Ze moeten van zichzelf gaan leren totdat ze de stof helemaal kennen of snappen. Hierbij komt perfectionisme kijken. Deze leerlingen gaan vaak tot in de nacht door met het leren voor een toets, omdat ze bang zijn dat ze het nog niet goed genoeg kennen. Ook het net voor de toets nog even doorlezen van de stof, geeft eigenlijk een gevoel van stress omdat er misschien dingen in

staan waarvan ze gaan twijfelen dat ze deze nog niet kennen. Hierbij voeren ze onnodig de stress voor zichzelf op. Sommige jongeren hebben ook last van faalangst en willen graag aan alles voldoen. School, muziek, sport, sociale contacten en eventuele andere activiteiten moeten allemaal goed gaan. Als een van deze factoren even minder gaat, zal de druk toenemen om dit weer wel goed te gaan doen. Te veel hooi op je vork nemen kan veel stress met zich meebrengen.

Uitleg lessen

Het is goed voor leerlingen om uitleg te krijgen over de definitie van 'stress'. Dit wordt namelijk op verschillende manieren geïnterpreteerd en eigenlijk weten maar weinig mensen waar ze over spreken. Als de betekenis duidelijk wordt, dan kan iemand beter anticiperen in een stressvolle situatie. De stress zal hierdoor niet zo hoog oplopen, omdat ze weten wat stress betekent en wat ze in zo'n situatie kunnen doen.

Om dit te bereiken is een duidelijke voorlichting nodig, die school zou kunnen geven (Hamers, 2020). Dit zou al op een gemakkelijke manier kunnen. Door alleen maar de vraag te stellen wat stress inhoudt en de jongeren hier hun definitie over te laten geven en hoe zij deze stress ervaren. Hier kunnen de docent en de leerlingen het dan over hebben, of in bijvoorbeeld groepjes (van Moorst, 2020).

Veel jongeren lopen aan tegen het leren leren en weten niet hoe ze het studeren het beste aan kunnen pakken, hoe ze zich moeten voorbereiden en hoeveel tijd ze hiervoor nodig hebben. Scholen zeggen dat ze hier wel aandacht geven aan het leren leren, maar leerlingen vinden dit maar minimaal. Sommige van hen ontdekken namelijk pas na een aantal jaar wat voor hen het beste werkt. Dit is al te laat. Het leren leren zou meer behandeld moeten worden tijdens bijvoorbeeld mentoruren. Leerlingen zullen op deze manier effectiever kunnen leren, wat ze veel tijd zou kunnen schelen (van Moorst, 2020). Verschillende vormen van leren op een rijtje zetten en dit niet meer één keer vertellen, maar vaker aangeven, zal verduidelijking geven. Ook met leerlingen bespreken wat ze lastig vinden en hen hierbij helpen is een goede optie (Schellens, 2020).

Voor het leren plannen en het stellen van prioriteiten is belangrijk. Alles op een rijtje kunnen zetten en voor jezelf een overzicht creëren, zorgt voor rust.

Leerlingen zouden les moeten krijgen in het leren relativeren. Het is namelijk niet erg als er een keer slechte resultaten behaald worden, maar vaak blijven leerlingen hier wel in hangen (Schellens, 2020).

Invloed van docenten

Het verminderen van stress kan bij een persoon zelf beginnen. Als iets namelijk vaak genoeg wordt herhaald, zal dit veranderen in een waarheid. Op het moment dat leerlingen gaan geloven in het zullen falen, zal dit waarheid worden. Ze moeten positief blijven denken en school kan hierin een rol spelen. Docenten moeten leerlingen helpen met een positieve instelling. Leerlingen moeten gestimuleerd en aangemoedigd worden (Hamers, 2020).

Onder docenten moet er duidelijker worden gecommuniceerd, aangezien toetsen door het jaar heen erg dicht op elkaar zitten. Als dit beter op elkaar wordt afgestemd en de toetsen meer worden verspreid, krijgen leerlingen meer ruimte om zich goed te kunnen voorbereiden op de toetsen. De druk wordt voor hen verminderd en hierdoor zullen ze minder spanningen voelen (Schellens, 2020).

De hoeveelheid toetsen moet worden verminderd, of de stof moet op een andere manier worden getoetst. Het kost veel tijd om voor toetsen te leren en als het er teveel worden, zullen sommige vakken worden verwaarloosd, terwijl dit niet nodig is. Als er variatie is in het toetsen van de stof, is dit voor leerlingen leuker om mee aan de slag te gaan. Schriftelijke toetsen zouden vervangen kunnen worden, door de nadruk te leggen op algemene vaardigheden (Verheij, 2020).

Vanuit school en docenten wordt er druk gelegd op de leerlingen, doordat er bijvoorbeeld: 'nou die compoweek komt er aan', wordt gezegd. Hiermee wordt eigenlijk al gezegd: 'jongens, jullie moeten gestresst raken', want die compoweek komt eraan (Janssen, 2020).

Trainingen en bijeenkomsten

Trainingen over ademhalingsoefeningen zouden een goede toevoeging kunnen zijn voor het tot rust komen, tijdens een gespannen moment of periode. Jongeren zouden zich hier individueel niet snel bij aan sluiten, daarom is het belangrijk dat scholen hier algemene lessen voor geven.

Ook trainingen voor mindfulness en faalangst zouden goed zijn om aan te bieden op scholen. Op sommige scholen is dit al wel zo, maar niet op allemaal. Het is belangrijk dat de mogelijkheid er is voor leerlingen om hier aan deel te nemen. Tijdens deze lessen wordt de onzekerheid behandeld. Het zelfbeeld, zelfvertrouwen, reflectie naar jezelf, de rol van je ouders en de druk van je sociale omgeving kunnen allemaal een vorm van faalangst opwekken (van Moorst, 2020).

Huidige activiteiten voor het verminderen van stress op het Sint Odulphuslyceum

Het Odulphuslyceum is al bezig met de toetsdruk. Er is een werkgroep over de toetsen, zodat deze beter verspreid kunnen worden. Docenten willen vaak een toets afnemen om te meten of een leerling de stof onder de knie heeft, maar hierdoor worden er in een korte tijd erg veel toetsen afgenomen.

Op de havo van het Odulphuslyceum zijn er alleen nog maar formatieve toetsen, deze tellen niet mee. De docent geeft vervolgens een cijfer aan de leerling waarvan hij/zij denkt dat de leerling het waard is voor het betreffende vak.

Het vwo is ook deze weg aan het volgen, maar het is nog geen zekerheid dat dit doorgaat. Wel komt er een regeling, waarbij leerlingen één keer tegen het schooladvies over de overgang in mogen gaan. Op de havo is deze regeling al aan de orde.

Bovendien wordt iedere leerling, voor de overgang naar het volgende jaar, besproken en wordt er niet alleen gekeken naar de cijferlijsten. Dit is voor leerlingen vaak nog niet helemaal duidelijk en ze focussen zich daardoor alleen maar op de normen voor de cijferlijsten.

Voor kinderen die niet helemaal lekker in hun vel zitten is er (buiten corona om) een training van 113 (suïcidepreventie training) binnen school. Docenten kunnen zo beter aanvoelen wanneer iemand zich somber voelt.

Yogalessen zijn ook te volgen op scholen. Deze worden gegeven voor de voor-examenklassen en de examenklassen. Hierbij kunnen de leerlingen zich ontspannen en even nergens meer aan denken.

Mindfulness lessen worden ook gegeven, voor de onder- én bovenbouw. Ook wordt dit als een atelier uur gegeven. Hier leren de scholieren om te leven in het nu en vandaag. Het kijken naar de drukke week die eraan komt levert namelijk stress op. Ook faalangsttrainingen worden al gegeven, om beter met deze angst om te kunnen gaan. Hierbij wordt geholpen met het naar beneden brengen van spanningen tijdens een proefwerk of het maken van een werkstuk et cetera.

Daarnaast is er ondersteuning, vanuit verschillende kanten. Zo zijn er stagiaires master psychologie, 3 ambulante begeleiders en de leerling coördinatoren of vertrouwenspersonen. Hiermee kunnen leerlingen een gesprek aan gaan (Janssen, 2020).

Ideeën van Odulphianen

Uit de enquête blijkt dat de leerlingen van het Odulphuslyceum van mening zijn dat er te veel toetsen en te veel huiswerk wordt opgegeven. Ook vinden zij dat er minder druk moet komen op de proefwerkweken en dat deze weken veranderd moeten worden. Bijvoorbeeld door de toetsen over een langere periode te spreiden, of door de week voor de proefwerkweek meer tijd te krijgen om te leren. Als dit in werking wordt gezet, zal de stress onder de leerlingen verminderen, omdat ze meer tijd krijgen om te leren voor de toetsen. Een vermindering van het aantal toetsweken is ook vaak voorbij gekomen. Het zijn stressvolle weken en vaak bezwijken leerlingen hieronder. Dit is dan niet omdat ze de stof niet begrijpen, maar omdat ze te weinig tijd hebben om alle stof voor alle vakken in een korte periode te leren.

Daarnaast zouden de Odulphianen het fijn vinden om tijdens de les een kortere uitleg te krijgen, om vervolgens zelfstandig met opdrachten aan de gang te kunnen. Ook zouden ze verplichte lessen willen hebben waarin de leerlingen kunnen leren of zelfstandig kunnen werken. Dit zal ook meer rust thuis geven, omdat ze hun schoolwerk dan al ver op school af kunnen krijgen.

Graag zouden zij ook meer actie willen zien vanuit school. Vaak wordt er gezegd dat er rekening wordt gehouden met bepaalde toetsen of bijvoorbeeld de indeling van een compo rooster, maar achteraf is het resultaat maar matig. Ze verwachten dat er meer wordt geluisterd naar de leerlingen en dat er dan ook daadwerkelijk iets mee gedaan wordt.

Vanuit het zesde jaar zijn sommige leerlingen van mening dat er meer rekening moet worden gehouden met selectiestudies. Hier moet namelijk al in januari voor worden ingeschreven. Tevens is januari een drukke maand, waarin veel moet worden ingeleverd en waarin geleerd wordt voor de toetsweken. Een selectie studie geeft meer stress, omdat deze leerlingen hier niet meer tijd voor krijgen (Odulphianen, 2020).

Ook bleek uit onze enquête dat 30 procent van de scholieren nog niet op de hoogte is van de trainingen/lessen die worden gegeven, zoals faalangsttrainingen of yogalessen. Om hier meer animo voor te krijgen is het van belang dat de school het duidelijker maakt dat deze trainingen er zijn.

Conclusie

In het profielwerkstuk is onderzoek gedaan naar de mate waarin leerlingen van het St.-Odulphuslyceum stress ervaren en wat de school kan doen om het stressniveau te verminderen. De verwachting was dat de leerlingen een redelijk hoge mate van stress ervaren en dat deze toeneemt voor en tijdens de proefwerkweken. In het derde en in het zesde leerjaar zal het stressniveau het hoogst zijn, omdat er belangrijke keuzes gemaakt moeten worden in deze leerjaren. Ook is het in deze jaren erg druk door de grote hoeveelheid aan toetsen en projecten. Ook werd er verwacht dat meisjes meer stress zullen ervaren dan jongens. Daarnaast werd er nog verwacht dat de leerlingen van de havo minder stress zouden ervaren dan de leerlingen van het vwo, door het verschil in lesmethode.

Uit het onderzoek naar stress onder middelbare scholieren op het Odulphuslyceum, blijkt dat de leerlingen, zoals verwacht, veel stress ervaren. Zo geven de scholieren uit elk leerjaar aan dat ze stress ervaren. In de eerste klas is dit het minst en soms geven zij aan dat ze nooit last hebben van stress. In tegenstelling tot het eerste leerjaar ervaart ruim 25 procent van de andere jaren dagelijks stress. Ook blijkt het hoge stressgehalte uit de cijfers die de leerlingen geven aan de druk of spanningen die zij voelen tijdens het schooljaar. De tweede, vijfde en zesde klas geeft deze druk of spanning een acht. De stress neemt tijdens proefwerkweken toe. In de vijfde klas neemt het percentage van leerlingen die stress ervaren toe tot 90 procent en in de zesde klas tot wel 95 procent. Vaak komt dit door de hoeveelheid proefwerken en deadlines. Ook faalangst, perfectionisme en overgangsnormen zijn veel voorkomende oorzaken van stress. Deze grote mate van stress zorgt voor klachten. Klachten die het vaakst genoemd werden onder de leerlingen zijn vermoeidheid, slecht slapen, sneller geïrriteerd zijn en concentratieproblemen. Er werd verwacht dat er verschillen zouden zitten tussen de havo en het vwo. Uit het onderzoek blijkt dat deze verschillen minimaal zijn. Wel heeft de havo maar maandelijks stress en het vwo wekelijks, maar het gemiddelde cijfer voor het stressniveau is voor beide niveaus een zeven. Het verschil van lesmethode zorgt dus niet voor een groot verschil, terwijl dit wel werd verwacht. De verwachting over het meer ervaren van stress bij meisjes is wel juist. Zij ervaren het vaker wekelijks en dagelijks, terwijl jongens er maandelijks last van hebben. Ook hebben de meisjes meer last van symptomen, zoals piekeren en huilen. Dit is bij de jongens nauwelijks het geval.

Het Odulphuslyceum kan verschillende dingen doen om het stressniveau van de leerlingen te verminderen. Zo worden er wel al faalangsttrainingen, mindfulness lessen en yogalessen gegeven, maar niet iedereen is hiervan op de hoogte. School moet het dus duidelijker maken dat deze trainingen beschikbaar zijn, zodat leerlingen hier aan mee kunnen doen, mits zij hier behoefte aan hebben.

Wel zou de school deze lessen tijdens het reguliere rooster in kunnen plannen, zodat de stap kleiner wordt voor leerlingen om eraan mee te doen. Zodra deze lessen in hun vrije

tijd, of na school vallen, zullen zij minder snel deelnemen, terwijl ze er misschien wel graag bij hadden willen zijn.

Daarnaast zou het Odulphus proefwerken en projecten meer kunnen spreiden over het schooljaar en daarover in beraad gaan met de collega's onderling. Op die manier wordt niet alles in een bepaalde periode gepland en kunnen de docenten de proefwerken met elkaar afstemmen. De toetsweken vinden de leerlingen ook vaak stressvol en daardoor presteren ze minder. Deze toetsweken zouden bijvoorbeeld langer moeten duren, zodat er meer tijd zit tussen de toetsen. De school zou ook bijvoorbeeld de week voor de proefwerkweek de leerlingen vrij kunnen geven of het rooster verminderen in lessen. Op deze manier kunnen leerlingen zich focussen op de stof die ze moeten kennen in plaats van al het andere wat er nog bij komt kijken, zoals verslagen en projecten inleveren.

Ook lessen over leren leren en over plannen zouden leerlingen erg kunnen helpen. Als ze weten hoe ze het beste voor bepaalde dingen kunnen leren zal dit veel tijd schelen. Ook een goede planning zorgt voor rust bij de scholieren. Als ze beschikken over een goede planning en deze aanhouden, hoeven ze niet op het laatste moment te stressen. Daarvoor is wel nodig dat het duidelijk is hoe een goede planning gemaakt moet worden. Hier zou de school bij kunnen helpen door hier informatie over te geven en lessen en trainingen hierover kan geven.

Discussie

De verwachtingen over de hoofdvraag waren redelijk gelijk aan de conclusie. De leerlingen van het Odulphuslyceum ervaren inderdaad veel stress en ook meer voor en tijdens proefwerkweken. Daarnaast klopte het ook dat meisjes meer stress ervaren dan jongens, maar dat de havo minder stress ervaart klopt niet. We hebben ontdekt dat er in het tweede, vijfde en zesde jaar veel stress ervaren wordt. Voor de tweede is de oorzaak onduidelijk, maar het zou kunnen komen doordat er een keuze gemaakt is om havo of vwo te gaan doen. De vwo'ers zullen dan een beetje moeten bijbenen, wat ze in de eerste klas niet gewend waren. De leerlingen die doorstromen naar het vwo gaan namelijk van een havo/vwo niveau naar een volledig vwo niveau. Voor de vijfde klassers is er ook veel stress. Het is een belangrijk jaar, waar ook al de oriëntatie van de studiekeuze naar voren komt. Bovendien tellen er al cijfers, die in de vijfde klas behaalt worden, mee voor het eindexamen. Ook het eindgemiddelde van de vijfde wordt meegenomen naar het volgende jaar. Dit levert onder de leerlingen stress op. In het zesde jaar is het stressniveau hoog, omdat het het eindexamenjaar is. De leerlingen voelen de druk van het slagen en afsluiten van de middelbare school met een diploma. Ondertussen moeten zij nog projecten en opdrachten inleveren en ook leren voor de SE-weken en de eindexamens. Dit levert veel stress op, omdat ze in hun laatste jaar niet willen falen. Daarnaast krijgen deze leerlingen ook veel stress door keuze voor de vervolgstudie en de toelatingseisen van deze opleidingen.

Wat het verschil tussen havo en vwo betreft, dit is maar gering. Op de havo is er wel een andere lesmethode dan op het vwo, maar dit heeft verder maar weinig invloed op het stressniveau van de scholieren.

Wel is er een verschil qua stress tussen de jongens en de meisjes. Meisjes ervaren over het algemeen meer stress dan dat jongens doen, bleek uit ons onderzoek. Dit heeft geen schoolgerelateerde oorzaak, maar dit is biologisch bepaald.

Voor een vervolgonderzoek zullen er meer enquêtes afgenomen moeten worden met een groter aantal leerlingen. Hierdoor wordt er een beter beeld gecreëerd van de situatie op het Odulphus. Voor nu is er gemeten wat er gemeten moest worden. Er is een beeld van de mate waarin stress wordt ervaren van de leerlingen geschetst. Als de school de mogelijke oplossingen en ideeën heeft verwerkt in het onderwijs, is het interessant om hier nog een vervolgonderzoek over te maken. Zo kan er vergeleken worden of stress daadwerkelijk vermindert wordt als er aanpassingen zijn gedaan vanuit het Odulphuslyceum.

Nawoord

Fleur

Naar mijn mening is de samenwerking super verlopen en ik ben ook erg tevreden met het eindresultaat. In het begin hadden we een goede planning gemaakt, waar we ons ook goed aan gehouden hebben. Soms liepen we een beetje vast, omdat het woord 'stress' best groot is en heel verschillend geïnterpreteerd kan worden. We zijn toen op zoek gegaan naar de juiste definitie en wat we nou daadwerkelijk wilden vermelden in het verslag. Hier zijn we uitgekomen en toen konden we weer goed doorwerken. Ook vind ik het fijn hoe we begeleid en geholpen zijn door onze begeleider en hoe we elkaar konden ondersteunen en helpen als dat nodig was. Ik vind dat het werk er goed uitziet, dat er interessante en verrassende informatie in vermeld is en dat het verslag structureel en duidelijk is. Ik vond het onderwerp interessant en ik zou zeker het verslag op deze manier en met dit groepje nog een keer kunnen en willen maken.

Daantje

Om te beginnen ben ik heel erg trots op wat we geleverd hebben. Het werkstuk ziet er, naar mijn mening, heel netjes en mooi uit. Ook is ons project geslaagd, we hebben antwoorden gekregen op de vragen die we hadden en wat we wilden onderzoeken. De samenwerking verliep vlekkeloos en er was een goede communicatie, ook wanneer iemand ergens mee zat of als het even niet zo goed liep. Het werd meteen in de groep voorgelegd en er werd over gepraat. Zo zijn er grote problemen voorkomen en konden we goed doorwerken. Ik vond het namelijk heel lastig om informatie uit te werken. Dat heb ik nog niet zo vaak gedaan en heb hier ook veel minder ervaring mee dan Fleur en Laure. Hier werd ik overigens goed in begeleid en ze gaven me de tijd die ik nodig had. De enquête uitwerken was meer mijn ding, en ik vond het dus fijn dat ik dat mocht doen. Ook liepen we in het begin een beetje vast doordat het begrip 'stress' zo groot is, we wisten niet waar we moesten beginnen. Maar al snel hadden we dit gespecificeerd en konden we verder. Doordat we al snel met ons project waren begonnen, hoefden we op het eind nog maar heel weinig aan te passen. Dat was heel fijn en daardoor heb ik ook totaal geen stress gehad om het werkstuk. De begeleiding was ook heel fijn, vooral dat we heel veel vrijheid hadden en de verantwoordelijkheid echt bij ons lag. Hiervoor veel dank aan meneer De Jong. Ook wil ik Fleur en Laure heel erg bedanken, ze hebben me heel erg veel geholpen en geleerd en ik had dit project met niemand anders willen doen!

Laure

Ten eerste ben ik erg tevreden met het eindresultaat dat we hebben geleverd. We hebben er hard aan gewerkt en veel tijd in gestoken. Wat betreft de samenwerking, hier heb ik weinig op aan te merken. We hadden de taken verdeeld en iedereen heeft gedaan wat zij moest doen. Daarbij hebben we elkaar geholpen waar nodig en hebben we veel overlegd, waardoor we van elkaar steeds weer nieuwe inzichten kregen. We hadden het onderwerp eerst nog niet gespecificeerd, dus daar liepen we even tegenaan, maar dit hebben we daarna op kunnen lossen.

Ik vond het een erg interessant onderzoek en zou het zo nog een keer maken. Ook vond ik het totaal niet erg om aan te werken, omdat ik het een leuk onderzoek vond en ook een fijn groepje had om mee samen te werken.

De begeleiding van meneer De Jong was fijn en hij heeft ons goed geholpen. Hij heeft ons gewezen op dingen die eventueel verbeterd konden worden en daar hebben we dan gelijk iets mee gedaan.

Zo zou ik graag de begeleiding, de mensen van de interviews en natuurlijk Daantje en Fleur willen bedanken voor het werken aan het project!

Bronnenlijst

- Van Ark, A (2010, 27, 01) Stressklachten en stress symptomen. Vabs.nl. Geraadpleegd van (op 28 november 2020) <https://vabs.nl/stress-en-burn-out/stress-symptomen>
- Van Balkom, K. en Schruers, T. (z.d.). Angststoornissen. Hersenstichting.nl. Geraadpleegd van (op 29 november 2020) <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/angststoornissen/>
- Bertram, R. (2019, 02, 12). Hoe serieus zijn de gevolgen van stress? Bedrock.nl. Geraadpleegd van (op 15 oktober 2020) <https://www.bedrock.nl/gevolgen-stress/>
- Bertram, R (2019, 27, 08). Serotonine maakt gelukkig: zo heb je invloed op de aanmaak van het gelukshormoon. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://www.bedrock.nl/serotonine-aanmaken/>
- Bihari, S. (z.d.). Stress en het uiterlijk. Seemasharma.nl. Geraadpleegd van (op 28 november 2020) <https://www.seemasharma.nl/beauty-column/stress/>
- Dubois, M. (2017). Wat is stress? Psycholoogmaastricht.nu. Geraadpleegd van (op 13 oktober) <https://www.psycholoogmaastricht.nu/blog/wat-stress>
- van Gelder, L. (2017, 30, 12). Stress bij scholieren en studenten komt van alle kanten. Hetparool.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://www.parool.nl/nieuws/stress-bij-scholieren-en-studenten-komt-van-alle-kanten~b4be820b/>
- Glover, V. O'Connor, T.G. O'Donnell, K. (2010, 09). Prenatal stress and the programming of the HPA axis. Sciencedirect.com. Geraadpleegd van (op 17 oktober) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763409001742>
- Gottschal, T. (z.d.). Amygdala: het emotionele brein. Natuurdietisten.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://www.natuurdietisten.nl/amygdala-het-emotionele-brein/>
- Groen, L. (2017, 29, 04) Hoe krijg je concentratieproblemen door stress? Depsycholoog.nl. Geraadpleegd van (op 28 november 2020) <https://www.depsycholoog.nl/concentratieproblemen-door-stress/>
- Hathaway, B. (2012, 12, 08). Yale team discovers how stress and depression can shrink the brain. News.yale.edu. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://news.yale.edu/2012/08/12/yale-team-discovers-how-stress-and-depression-can-shrink-brain>
- Hamers, Y. (2020, 16, 10). Interview met Yvonne Hamers.
- Kaufer, D. (2015, 16, 02). Hoe stress je brein letterlijk doet krimpen. Ggznieuws.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://www.ggznieuws.nl/hoe-stress-je-brein-letterlijk-doet-krimpen/>
- De Kloet, R. (2015, 16, 05). Stress, burnout en je hersenen, wat gebeurt er? Careerandlive.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober)

- <https://www.careerandlive.nl/stress-burnout-en-je-hersenen-wat-gebeurt-er-precies/#:~:text=Wat%20er%20vervolgens%20gebeurt%2C%20is.de%20frontale%20cortex%20krimpen%20juist.>
- Meulenberg, R. (2019). Wat is chronische stress en hoe kom je er van af? Ruudmeulenberg.nl. Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020)
<https://ruudmeulenberg.nl/kennisbank-burnout-stress/stress/is-chronische-stress/>
 - Meulenberg, R. (z.d.). Cortisol: wat is het? En wat doet het? Ruudmeulenberg.nl. Geraadpleegd van (op 17 oktober)
<https://ruudmeulenberg.nl/stress/cortisol/>
 - Meurs, P. (z.d.). Overbezorgd. Allesisgezondheid.nl. Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020)
https://www.allesisgezondheid.nl/wp-content/uploads/2019/02/RVS_essay_Over_bezorgd_Maatschappelijke_verwachtingen_en_mentale_druk_under_jongvolwassenen.pdf
 - Oosterom, R. (2018, 06, 09). De vele koppen van het studiestressmonster. Trouw.nl. Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020)
<https://www.trouw.nl/nieuws/de-vele-koppen-van-het-studiestressmonster~b7661a111/>
 - Pijpers, F., Vanneste, Y., Feron, F. (z.d.). Stress bij kinderen: hoe houden we het gezond? Assets.ncj.nl. Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020)
<https://assets.ncj.nl/docs/04151a81-ab2f-4258-87f0-59d86052c3a1.pdf>
 - Van der Ploeg, J. (2013). Stress bij kinderen (n.b.). Nederland: Bohn Stafleu van Loghum. Geraadpleegd van (op 13 oktober 2020)
https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=ApndBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=verschillende+gevolgen+stress&ots=dPXhFI01D9&sig=RYQsOE2-rn2JPlnDXEoiI05W_YQ#v=onepage&q=verschillende%20gevolgen%20stress&f=false
 - Van Santen, N. (2019, 19, 10). Je sympathisch zenuwstelsel en stress. Nielsvansanten.nl. Geraadpleegd van (op 17 oktober 2020)
<https://nielsvansanten.nl/stress-in-je-lichaam/je-sympathisch-zenuwstelsel-en-stress/>
 - Schieving, JH. (2016). Functionele klachten. Kinderneurologie.eu. Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020)
<https://www.kinderneurologie.eu/ziektebeelden/symptomen/functioneleklachten.php>
 - Smith, Craddock (2011). Beschrijving depressie, klinisch beeld. Kenniscentrum-kjp.nl. Geraadpleegd van (op 15 oktober 2020)
<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/professionals/depressie/>
 - Teunis, M. (z.d.). Verlaag het stressniveau in je lichaam: stimuleer op een natuurlijke wijze de aanmaak van je gelukshormonen. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020)
<https://www.inspirerendleven.nl/verlaag-het-stressniveau-in-je-lichaam-stimuleer-op-een-natuurlijke-wijze-de-aanmaak-van-je-gelukshormonen/>

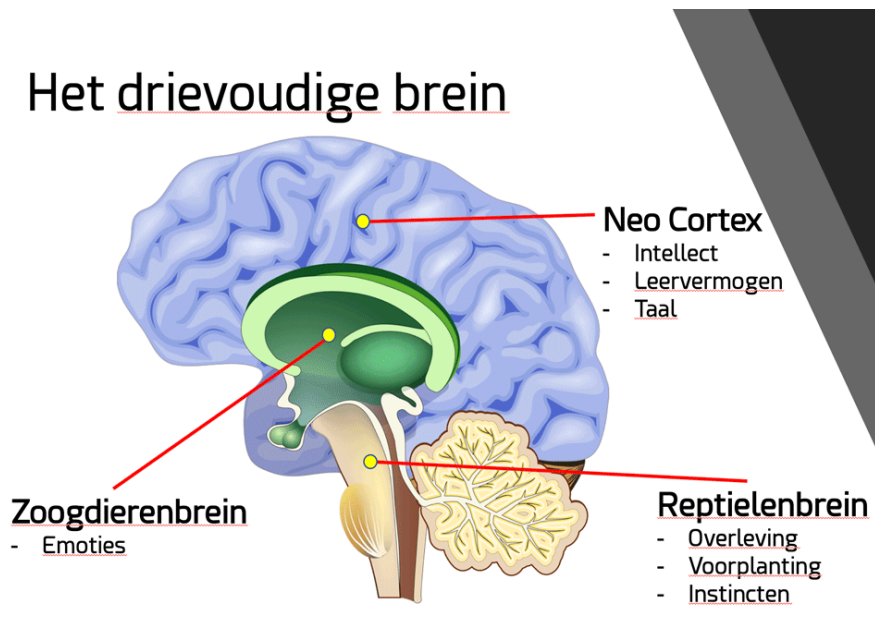
- Tobe, Rene. (2015, 10, 11). Wat gebeurt er bij stress in de hersenen? Tobemeditatie.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://www.tobemeditatie.nl/stress/stress-hersenen/>
- Vingerhoets, A. (2018, 24, 01). Hoe versla je stress? Youtube.com. Geraadpleegd van (op 13 oktober 2020) <https://www.youtube.com/watch?v=0YPcSBFj5JM>
- Vingerhoets, A (2020, 21, 10) Interview met Ad Vingerhoets. Geraadpleegd van (op 28 november 2020)
- Weber Smits, A. (2019, 27, 10). Vrouwen- en mannen brein en andere brein-mythes ontkracht. Ankewebersmit.nl Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020) <https://ankewebersmit.com/vrouwen-en-mannenbrein-en-andere-brein-mythes-ontkracht/>
- Wijnroks, L. (z.d.). Agressie, stress en overvraging. Kenniscentrumlvb.nl. Geraadpleegd van (op 13-14 oktober 2020) <https://www.kenniscentrumlvb.nl/wp-content/uploads/2019/12/1.1.1-Wijnroks.pdf>
- Van Zanden, J. (z.d.). Cortisol. Certe.nl. Geraadpleegd van (op 17 oktober 2020) <https://www.certe.nl/zorgverleners/huisartspraktijken-en-verloskundigen/servebericht/04-2016/cortisol#:~:text=Het%20cortisolgehalte%20in%20bloed%20is,is%20>
- Zuidhof, M. (z.d.). Hoe werken de menselijke hersenen? Npofocus.nl. Geraadpleegd van (op 17 oktober) <https://npofocus.nl/artikel/7792/hoe-werken-de-menselijke-hersenen>
- N.b. (2019, 27, 05). Aantal kinderen en jongeren met een depressie. Nji.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Ieugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Cijfers-per-onderwerp-Depressie>
- N.b. (2018, 04, 09). Jongeren ervaren steeds meer stress, ouders vaak de oorzaak. rtlnieuw.nl geraadpleegd van (op 15 oktober 2020) <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4404856/schoolstress-jongeren-middelbare-school-stress>
- N.b. (z.d.). Burn out. Burn-out.nl. Geraadpleegd van (op 15 oktober 2020) <https://www.burn-out.nl>
- N.b. (z.d.). Depressieve pubers. Mindblue.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020) <https://mindblue.nl/depressie/depressie-bij-jongeren/depressieve-pubers>
- N.b. (z.d.). Hersenen en angst. Hersenletsel-uitleg.nl. Geraadpleegd van (op 29 november 2020) <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/informatie/anatomie-uitleg/hersenen-en-angst- emotie>
- N.b. (2019, 27, 09). Vecht- en vluchtmodus. Perfecthealth.nl. Geraadpleegd van (op 14 oktober) <https://www.perfecthealth.nl/nieuws/vecht-en-vluchtmodus/>

- Heuvelrug, G. (2020, 24, 09). Chronische stress, wat is dat eigenlijk? Ggzheuvelrug.nl. Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020)
<https://www.ggzheuvelrug.nl/chronische-stress-wat-is-dat-eigenlijk/>
- N.b. (z.d.). Stress curve. Dreamstime.com. Geraadpleegd van (op 15 oktober 2020)
<https://www.dreamstime.com/stress-level-performance-curve-stress-performance-curve-image119298793>
- N.b. (z.d.) De invloed van stress op je immuunsysteem. Sonneveltopleidingen.nl. Geraadpleegd van (op 28 november 2020)
<https://www.sonneveltopleidingen.nl/artikel/de-invloed-van-stress-op-je-immuunsysteem>
- N.b. (2017, 05, 09). Veel scholieren hebben last van schoolstress: 'Ik leerde 's nachts door'. rtlnieuws.nl. Geraadpleegd van (op 15 oktober 2020)
<https://www.rtlnieuws.nl/lifestyle/gezin/artikel/2296776/veel-scholieren-hebben-last-van-schoolstress-ik-leerde-s-nachts>
- N.b. (2019, 29, 01). Stress onder jongeren. Degroeipraktijkup.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020)
<https://www.up-degroeipraktijk.nl/stress-onder-jongeren/>
- N.b. (2018, 19, 06). Straks van de stress. Jmouders.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020)
<https://www.jmouders.nl/strak-van-de-stress/>
- N.b. (2020, 23, 06). Hoe staat het met de stress en druk bij jongeren in Nederland? Unicef.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020)
<https://www.unicef.nl/nieuws/2020-06-23-hoe-staat-het-met-stress-en-druk-bij-jongeren-in-nederland>
- N.b. (2019, 10, 12). Hersenen in het kort. Hersenstichting.nl. Geraadpleegd van (op 14 oktober 2020)
<https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/werking-van-de-hersenen/hersenen-in-het-kort/>
- N.b. (z.d.). Anatomie van de hersenen. Neurologie.slingeland.nl. Geraadpleegd van (op 15 oktober 2020)
<https://neurologie.slingeland.nl/kenniscentrum/Algemene-informatie/Anatomie/Hersenen/2442/2475/2516>
- N.b. (2019, 02, 09). Effecten van stress op de hersenen. Bewegenvoorjebrein.nl. Geraadpleegd van (op 15 oktober 2020)
<https://www.bewegenvoorjebrein.nl/psychische-klachten-verminderen/burnout/effecten-van-stress-op-de-hersenen/>
- N.b. (z.d.). Zenuwcellen en neurotransmitters - eenvoudige uitleg. Hersenletsel.nl. Geraadpleegd van (op 16 oktober 2020)
<https://www.hersenletsel-uitleg.nl/informatie/anatomie-uitleg/hersencellen-en-neurotransmitters>

Interview Yvonne Hamers, 16/10/2020

Wat is stress?

Het zit zo. Eigenlijk is een beetje stress hartstikke lekker. Dit is eigenlijk je brein en je hebt heel veel stukken in je brein, maar ik ga er maar drie benoemen nu. Dat is je reptielenbrein hier onderin, en hier heb je het zoogdierenbrein en je hebt de neocortex. De neocortex dat is eigenlijk wat ons anders maakt dan dieren. Dat betekent dat je een bepaald gedrag kun beredeneren en als je het kunt beredeneren kun je het aanpassen. Alleen je hebt hier een heel oud stukje brein, dat is het reptielenbrein en die zorgt ervoor dat als je in een bepaalde panieksituatie zit, als je angst hebt, dat je dan vecht, vlucht of bevriest. Heb je daar wel eens van gehoord?



Ja, wij hebben gelezen over de vecht-of-vlucht reactie.

Ja, dus als je extreem in angst schiet, doe je een van die drie dingen automatisch. En geen een van die drie dingen is 'slecht' want sommige mensen bevriezen altijd als eerste, die denken 'had ik maar eerst op de vlucht geslagen'. Maar stel dat je een grote beer voor je neus hebt, dan kan je beter bevriezen want anders maakt hij je kapot. Zo ver terug gaat het eigenlijk. Want als ik bijvoorbeeld naar mijn hond kijk, die is heel bang voor harde geluiden. Zodra ze een knal hoort, is het eerste wat ze doet bevriezen, en vervolgens slaat ze op de vlucht. Dus dat zijn eigenlijk twee basissystemen. En jij als mens hebt dan het geluk dat je de neocortex hebt. Daar heb je op dat moment niks aan want dan neemt jouw reptielenbrein alles over. Maar dat betekent wel dat je van tevoren dingen kunt beredeneren. En dan hoop je dat het in je zoogdierenbrein, dat heet eigenlijk limbische systeem, zich gaat nestelen. En in het zoogdierenbrein zitten dingen die automatisch gaan. Dingen waar je niet over nadenkt, die helemaal vanzelf gaan. Zoals lopen, praten. Dat doe je automatisch in een bepaalde automatisatie. Die worden vanuit het zoogdierenbrein gedaan. Dus als jij je stress goed weet te beheersen, slaat die niet door naar die angst.

Dus dan gaat het niet naar het reptielenbrein?

Inderdaad, dan ben jij meer de baas.

Hier heb ik een presentatie over het stressmechanisme. Het stressmechanisme begint vanuit gevaar, maar gevaar is hetzelfde eigenlijk als stress. Dat is heel gek, maar dat is hetzelfde systeem. Dat is voor jouw hersenen een en hetzelfde systeem. Dus jouw hersenen krijgen een boodschap, die signaleert gevaar of stress. Die geven een boodschap aan je hersenen en die geven dan weer een boodschap aan de bijniere. De bijniere is een orgaan die in de onderrug zit en die hormonen afgeeft. En die hormonen cortisol en adrenaline, die zorgen ervoor dat jij een gevoel krijgt dat je aan de gang gaat. Cortisol komt ook bij het sporten voor. Dat is lekker, daar ga je nog goed op. Dat geeft je net die spirit om nog even een beetje op een hoger niveau te gaan. Maar het doet ook iets met je bloeddruk, je hartslag, je spierspanning en je pijngrens. Want het is eigenlijk vanuit vroeger van gevaar, dus dat betekent ook dat je meer pijn kunt verdragen. Soms hoor je ook wel eens van mensen die dan hun been gebroken hebben dat die de pijn op dat moment dan helemaal niet hebben gevoeld. Maar dat komt door die afstoot van adrenaline en cortisol die dan ineens door je lijf heen gaat. En als dat dan weg is, dan heb je ineens wel weer pijn. Maar je hartslag en je spierspanningen gaan omhoog en wat ik net al zei, je lichaam wordt klaargemaakt om te vechten, vluchten of bevriezen. Maar dat is wel bij hoge stress. Dat betekent ook op het moment dat dit gebeurt, alle andere dingen lager gaan. Dus je kunt minder goed nadenken, je kunt dus ook minder goed slimme beslissingen nemen of dingen opnemen als iemand die verteld. Denk maar eens na als je ineens in de paniek slaat, van dat je een hoofdstuk bent vergeten te leren, en je komt daar ineens achter. Wat er dan met je gebeurt is dat je dan ineens zo'n hele erge hoge stress krijgt. En dan kan je even ook helemaal niet meer nadenken wat dan een slimme stap is om te gaan doen. Totdat je jezelf even helemaal rustig maakt en dan denkt van ja nou is nou eenmaal zo. Dan kan je een rationele beslissing gaan maken, maar als je heel hoog in die stress blijft dan kan je helemaal niet meer nadenken. Maar heeft dus eigenlijk ook, en dat weten heel veel mensen niet, een uitwerking op je spijsvertering, op je darmen, op je nieren, eigenlijk op alles. Denk maar eens na, als je echt heel erg gestresst bent, hoef je niet naar de wc. Maar wel als je zenuwachtig wordt, maar dat is dan weer iets anders.

Dan komt, als je dus heel erg in die stress zit dan kan je niet bij je kennis komen, dan kan je niet meer nadenken en dan kan je niet meer bewegen. Dan gebeuren er twee dingen: het resultaat is niet goed en je krijgt negatieve verwachtingen, en meer stress en angst voor de volgende keer. Dat is dus eigenlijk de reden dat je de volgende keer nog gestresster bent. Op het moment dat je resultaat gewoon oké, dan is het gewoon goed en heb je het doorstaan en dan zakt je stress weer tot een normaal level. Maar als je echt mensen hebt die echt faalangst aan het ontwikkelen zijn, die krijgen dat omdat ze dus niet goed bij hun kennis zijn gekomen. Slechte resultaten hebben gehaald en die hebben nog meer angst voor de volgende keer. Dus dan wordt die stressfactor weer een beetje hoger. Maar hoe hoger dat die wordt, des te minder goed je kunt nadenken. En dan hoor je wel een mensen zeggen dat ze een blackout hadden. Maar dat is eigenlijk geen blackout, maar een vorm van extreme stress. Dat je niet meer bij je kennis kan komen.

En dit is het stressmechanisme. En het stressmechanisme start dus eigenlijk altijd op wanneer je stress krijgt. Alleen de mate waarin je stress ervaart, of het weg kunt laten ebben voordat het echt je denkvermogen aantast, is eigenlijk de mate waarin jij toegang nog hebt tot je neocortex. De cortisol blijft overigens 72 uur in je bloed. Dus dat betekent dat als jij binnen 72 uur weer een keer stress ervaart, bouwt die cortisol zich op en dat heeft gevolgen tot langdurige stress. Dus hoe meer jij je cortisol opbouwt, heeft een burn-out als gevolg.

Dus als je vaker in een korte periode stress ervaart met een slecht resultaat, is er een kans dat je een burnout gaat krijgen?

Ja, maar in eerste instantie is het een overspannenheid. Dan kom je een langere tijd niet uit je stress. En als je echt een hele lange periode, en dan heb ik het over bijna wel een jaar lang dat je niet uit je stress komt, dan heb je een burnout. Maar dan ervaar je constant buikpijn, hoofdpijn en vermoeid. Want je bent dan opgepompt, dus je doet eigenlijk een aanslag fysiek op je lichaam. Je bent niet aan het sporten, maar je lichaam reageert wel alsof je aan het sporten bent. En je kunt niet non-stop sporten. Je moet je lichaam ook een kans geven om te laten herstellen. Want sporten geeft ook adrenaline en cortisol af natuurlijk. Dus daarom zeggen ze vaak ook wanneer je heel veel stress ervaart, dat je wel mag sporten maar dan bijvoorbeeld weer niet op wedstrijdniveau mag sporten. Want dan krijg je weer die stress voor een wedstrijd, en bouwt het zich weer op. Dus dan ontlaad jij niet je echte stress. Maar sommige mensen vinden het wel lekker om met een muziekje op te gaan hardlopen ofzo. En dan zit er geen echte druk op. Dus dan krijg je wel een beetje adrenaline en cortisol ervan, maar eigenlijk wordt je er ook ontspannen van.

Dus eigenlijk is stress een cyclus, met wanneer het stressmoment goed afloopt, het volgende stressmoment een nieuw cyclus krijgt. Maar wanneer het stressmoment niet goed afloopt, wordt er in dezelfde cyclus doorgedaan en een nieuw stressmoment dus heftiger ervaren. Toch?

Ja, en dit geldt met name voor scholieren. En faalangst is eigenlijk zo'n geleide schaal. Je hebt ontspannenheid, en je hebt te veel gespannenheid. En faalangst is een vorm van te veel gespannenheid. Je mag best stress ervaren, want momenteel wordt er een beetje gedaan alsof stress heel slecht is. Maar iedereen vind een beetje stress lekker. Ik vind het heel fijn bijvoorbeeld wanneer ik een beetje tegen mijn deadline aankom, dat ik dan net even wat harder kan werken omdat het dan af moet. En dan krijg ik dus die adrenaline en cortisol in mijn lijf. Maar stel je taak te groot is om af te krijgen in die twee dagen, dan wordt het te veel. Dan kan je niet meer logisch nadenken.

Wij hadden een afbeelding gevonden van een stresscurve, waarin ze laten zien dat het inderdaad niet slecht is om stress te ervaren. En waar wordt laten zien dat je met stress optimaal kunt presteren.

Dat klopt inderdaad. Dat komt dus door die adrenaline en cortisol die door de bijnieren worden afgevoerd. En adrenaline is sneller uit je lijf, maar cortisol duurt heel lang.

***Laat plaatje zien van de stresscurve* Hier zie je wat de symptomen zijn van stress op een bepaald niveau.**

Ja, als je te lang doorgaat in die optimale stress, krijg je een oververmoeidheid. Dan krijg je een overspannenheid. En ga je daar nog doorheen dan krijg je die faalangst, en daarna komt de burnout. Ikzelf heb ook een burnout gehad. Toen was het zo dat ik hem ook helemaal genegeerd had, dus hiervoor had ik wel allerlei vermoeidheidsklachten en had ik een te hoge werkdruk. En ineens, omdat ik dat altijd genegeerd had, kreeg ik koorts, hele hoge koorts. Dat duurde echt een week. Toen zakte die koorts een beetje weg en ben ik weer naar mijn werk gegaan. En toen zat ik ineens met hele hoge hartkloppingen en een paniekaanval in de auto. En dat ik gewoon ook niet wist waar die vandaan kwam. Ja, ik wist natuurlijk wel dat het door mijn werk kwam. Maar het was geen andere dag dan anderen, ik had geen belangrijke afspraken. Ik moest gewoon naar mijn werk voor een normale dag. Dus toen zat ik in die break-down fase.

En hoelang heeft het dan geduurd om uit burnout te komen?

Dat duurt heel lang, want je kunt helemaal niks. Je bent helemaal leeg. Bij de gedachte dat je dan al thee moet gaan halen in de keuken is dan al een hele opgaven. En dat duurt dan een tijdje. En dan na een tijdje ga je langzaam praten, en ga je naar de psycholoog en dan ga je op zoek naar wat nou de oorzaak is van je burnout. Eigenlijk weet je dat wel, maar dan ga je het benoemen en wat en anders moet enzo. Ik ben toen na 6 maanden wel weer begonnen met werken. Maar wat mij opviel, is dat ondanks je wel weer gaat werken, je heel veel van die dingen die normaal automatisme zijn, nog helemaal niet terug waren. Ik kon helemaal geen dingen onthouden, en er hingen overal briefjes omdat ik gewoon niks kon onthouden. Dus dan zit je systeem waar we het in het begin over hadden, zit nog helemaal fout. En slecht slapen en geheugenproblemen hoort hier allemaal bij. Ik heb hier alle stresssignalen op een papiertje staan. Je hebt namelijk vier soorten stresssignalen. Op lichamelijk gebied, op mentaal gebied, emotioneel, maar ook gedragsmatig. En nou hoef je ze niet allemaal te hebben als je stress hebt. Maar als jij altijd hoofdpijn of buikpijn hebt voordat jij een toets in gaat, dan zijn dat wel degelijk grote stresssignalen van je lijf. En dan kan je ook kijken van zit er dan nog meer bij. En als het een optelsom wordt, dan moet je wel eerder aan de bel trekken. Want je wil niet komen tot echte faalangst of tot echte overspanningen. Er zijn ook mensen die bijvoorbeeld een toets alleen kunnen maken met een geluks pen. Of een poppetje bij zich hebben en die moet zo staan. Of de gum moet zo op tafel liggen en het rekenmachientje moet zoveel procent zijn opgeladen.

En dit zijn allemaal stresssignalen?

Ja, er zijn ook mensen die hier helemaal in doorslaan. 'Ik hoef niet te leren want ik haal het toch niet', dat is ook een vorm van stress. Dan is het zo ver doorgeslagen, dat je een doener-denker bent geworden en dus niet meer laat zien wat je kunt. Stel je gaat niet leren en je haalt een vier, maar stel je voor dat je keihard je best doet en je haalt dan een vier. Dus dan denk je 'ik kan het toch niet dus kan ik de volgende keer net zo goed niet leren'. Dus dan is het helemaal de andere kant op gegaan. Dus het is belangrijk op school dat leerlingen weten van oke, stress is lekker en mag ik een beetje hebben. Ik mag ook een beetje onrust in mijn lijf hebben voor een toets. Maar op het moment dat jij 's ochtends in de wc zit te braken en dat je niet naar school wil en zelfs niet naar school gaat. Dan is de stress te overmatig en dan ga je faalangst ontwikkelen. En dan moet je

heel hard gaan werken om dat doorbroken te krijgen. Ik werk bij faalangst met 'RED' en dat is dat je gedachtegang, via de neocortex, van slechte en negatieve gedachten van dat je het niet kan etc. gaat omzetten naar goede gedachten. En ademhalingsoefeningen, of een andere ontspanningsoefening om heel even uit dat stressmoment te gaan. Je gaat dan leren dat dit een aanwensel wordt, zodat jouw zoogdierenbrein dit automatiseert. En wanneer je dan stress ervaart, weet je lichaam wat het moet doen en dan kom je niet in die hele diepe stress. En dat voorkomt dat je die blackout gaat krijgen.

U werkt met name met docenten die stress ervaren, toch?

Ja, dat klopt.

En is er een link tussen de stress bij docenten en die van leerlingen?

Niet zozeer dat de leerlingen stress hebben, maar wel door het gedrag van leerlingen. Of door de mate dat de leerling hulp nodig heeft. Maar vaak is dat een opstapeling van. Net zoals hoe jullie stress ervaren is dat bij volwassenen hetzelfde, alleen de oorzaak ligt anders.

Wij focussen ons vooral op de leerlingen, hoe kun je aan hen zien dat ze last hebben van stress?

Kijk maar naar stresssignalen, dit geldt voor iedereen. Als jij een beurt krijgt in de klas, of iemand. En je ziet iemand in een huilbui schieten, nou geloof maar dat die dan heel hoog in de stress zit. Je gaat niet zomaar zitten huilen.

Waar zouden ze die stress van kunnen krijgen?

Van de druk die de school op de leerlingen legt. Alle deadlines in toetsen, verslagen en inlevermomenten die ze krijgen. Maar zeker ook door ouders van leerlingen. Die willen soms ook dat hun kind vwo minstens moet halen, of universiteit moet doen. Soms begint het al van kleins af aan met 'dit wordt onze kleine dokter'. Probeer dan maar eens vuilnisman te worden en thuiskomen en zeggen dat je daar gelukkig van wordt, wanneer je ouders zulke hoge verwachtingen van je hebben. En wat ik bijvoorbeeld op school al heel vroeg heb meegemaakt, is dat ik ouders van zesjarige kinderen op gesprek had. En dan zei ik dat het kind rekenen heel lastig vond en daar gewoon niet zo'n knobbel voor had. Dat hij dan al op bijles moest. Zes jaar oud en dan al op bijles. Dan denk ik ja oké, waar gaat dit heen want alles moet gemaakt worden. Je mag niet meer ergens minder goed in zijn.

Dus eigenlijk ook prestatiedruk heel erg?

Ja, en waar dan in jouw leeftijd de druk heel erg vandaan komt zijn je vrienden en vriendinnen.

Dus ook groepsdruk?

Heel erg, want je wil er wel bij horen, maar je mag er niet te ver van afwijken want dan ben je raar. Maar je mag ook niet aan de andere kant te ver uitwijken, je mag ook niet te uber cool zijn. Want dan krijg je een bepaalde status. Dus eigenlijk wil iedereen in die middengroep horen. Soms wijk je een beetje uit, maar nooit te ver. Maar als je bijvoorbeeld bij de trendsetters hoort, geeft dat ook weer een hoge druk. Maar ook bij alcoholgebruik, sigaretten, kleding heel erg, merken.

Wat zou u doen om stress te kunnen verminderen?

Nou wat denk jij wat je daar aan kan doen? Want hij is heel groot, ook bij instagram.

Ik zou dan terug naar de basis gaan, en instagram wegdoen. Want het is geen prioriteit in mijn leven.

Maar dat is niet iedereen gegeven, sommige kinderen kunnen dat niet makkelijk doen.

Nee dat is ook zo. Ik weet niet wat ik er dan tegen zou doen.

Kijk want die groepsdruk, die wordt dan zo groot. Dat de ouders op dat moment alleen maar kunnen hopen dat de opvoeding het stuk ervoor. Dat ze daarop terug kunnen vallen. Want ze hebben dan niks meer te zeggen eigenlijk. Je kunt wel zeggen van je moet je telefoon wegleggen, maar daar wordt toch niet naar geluisterd. En waar de verslaving in zit, zijn die likes. Maar wat het bij eigenlijk al die social media dingetjes is, is dat er wordt iets door iemand gepost, en dat ziet er dan heel leuk uit. Dus dan lijkt het alsof heel de dag van degene, kei leuk is. Terwijl die bij wijze van op de bank hang, doet één moment iets leuks en dan wordt dat meteen vastgelegd en overal op gezet. Dus dan lijkt het alsof degene elke dag leuke dingen doet. Terwijl je dan zelf alleen maar op je bed zit. Dus dat kan dan juist een bepaalde depressie opleveren, en depressie is ook weer een stressfactor.

Wat zou je kunnen doen om stress te verminderen?

Eigenlijk zit de basis altijd in jezelf. Bepaalde acties, die maar vaak genoeg herhaald worden, denk ik, door bepaalde mensen, die zetten een bepaalde werking in gang. Kijk stel dat jij echt extreme faalangsten hebt en je komt bij mij, kan je alleen maar van die faalangsten afkomen als jij zegt dat jij er echt aan wil werken en dat je er vanaf wilt. En dat is eigenlijk hetzelfde als jij sociale media wil doorbreken. Dus als jij maar vaak genoeg hoort dat het slecht is, ga je het aannemen.

Het gaat dus zo bij gedragsveranderingen. Mensen moeten het wel echt willen, en dan helpt het wel als er allerlei campagnes onder zijn, zoals sociale media.

Wij gaan op zoek naar oplossingen om stress te verminderen onder jongeren. Nu wordt stress dus gezien als iets slechts. Naar mijn mening kennen jongeren het woord stress wel, maar de definitie van het woord niet. Wat zou u ervan vinden als er op scholen meer inlichting gegeven wordt over stress?

Ik denk wel dat wanneer iemand zegt tegen jou dat hij stress heeft en je daarop reageert 'ah lekker he'. Dat is een hele andere reactie dan wanneer je zegt 'oh wat erg'. Door zo'n reactie ga je nog meer stress krijgen, want dan ga je denken dat het erg is om stress te krijgen. Of wanneer een vriendin aan jou vraagt of jij dit en dit en dit snapte van het hoofdstuk dat jij net vergeten bent te leren. Daardoor krijg je nog meer stress. En dan is het heel handig dat je weet dat je daar heel veel stress van krijgt. En je bewust wordt gemaakt met wat te veel stress kan doen. Dus dat je dan blokkeert en niet meer goed kan nadenken. Dat je dan zegt 'stop, ik ga heel even weg want ik krijg hier stress van'. Als je weet van jezelf dat je dat kunt dan kan je andere keuzes maken. Je moet leren andere keuzes te maken. En dat geldt ook voor scholieren. Als je weet dat het eigenlijk niet normaal is dat je zoveel stresssignalen hebt. Dan weet je dat het te veel is. Vaak denken kinderen dat iedereen stress heeft en dat het erbij hoort, maar dat verschilt echt per persoon.

Interview Natasja van Moorst, 20/10/2020

Wat houdt uw werk precies in?

Jullie hebben mij gevonden via jongerencoaching toch? Nou ja, dat doe ik erbij. Ik heb zelf twaalf jaar een advies coach en trainingsbureau gehad, samen met een compagnon in de zorg. Dus ouderenzorg instellingen, maar ook tehuizen, huisartsenpraktijken, huisartsenposten. Ik vond het drie jaar geleden wel heel leuk om iets met jongeren te gaan doen, dus ben ik een jongerencoach opleiding gaan doen. Toen heb ik die opleiding gedaan, omdat ik zag dat, net als mijn zoon en dochter, die zijn bijna 15 en 17 jaar oud, jongeren op school weinig meekregen als het ging om het leren leren. Dus toen ben ik begonnen met een online training voor 'leuk leren in de brugklas' te ontwikkelen en daarna heb ik nog een online training ontwikkelt. Wel merk ik als jongerencoach, dat het moeilijk is om jongeren te benaderen. Eigenlijk de ouders, want die zijn natuurlijk wel degene die het kind, als zij tussen de 10 en 20 jaar zijn, in contact brengen met een jongerencoach. Meestal wordt er als eerste oplossing, als het niet lekker gaat op school, gekozen voor huiswerkbegeleiding en dat is niet iets wat ik doe. Jongerencoach houdt echt in, het begeleiden bij zaken waar ze tegenaan lopen. Ook heb ik vaak meiden gehad, die last hadden van een laag zelfbeeld, maar ook als je druk bent in je hoofd, hoe kom je meer tot ontspanning, hoe je moet plannen, dat soort dingen.

Welke leeftijd jongeren benaderen u vaak?

Tussen die 10 en 20, maar als ik zo terug denken zitten de meeste tussen de 15 en 18. Toevallig vandaag een aanmelding gehad van een meisje die 20 is. Daarnaast doe ik ook ouderen/volwassen coaching.

Komt u hier vaak kinderen tegen die last hebben van stress?

Ja, stress is best wel een breed begrip. Als het gaat om stress heb je natuurlijk verschillende vormen van stress en dat zie ik wel. Je hebt enerzijds stress door, wat ik nou zie bij jongeren is wel, de prestatiedruk. Dit wordt eigenlijk al op de basisschool ingegeven met de CITO toetsen waar je mee om de oren gegooid wordt. In groep drie krijgen die kinderen eigenlijk al CITO. Dus het moeten presteren, maar je ziet ook een stukje door de digitalisering. Dat je druk hebt bij jongeren van social media, de druk van de peergroup. Hebben jullie daar weleens van gehoord? **Nee.** Nou dat is een term die je maar eens op moet zoeken. Het betekent eigenlijk dat jongeren in jullie leeftijd heel erg gevoelig zijn voor groepsdruk, heel erg erbij willen horen en niks willen missen. Daardoor krijg je Fear Of Missing Out (FOMO). Vaak wordt het op een grappige manier gebruikt, maar het kan ook wel ernstige vormen aannemen, waardoor jongeren stress krijgen. Want weet je, je moet voldoen aan het 'perfecte plaatje', via Instagram. Dat is ook weer via de social media. Wat ik ook wel merk is dat er stress ontstaat door spanningen thuis, door echtscheiding of wat je nou veel ziet zijn de samengestelde gezinnen. Het feit dat jongeren denken dat alles maakbaar is, maakbaarheidsmythe geeft ook stress. Er zijn best wel wat aanleidingen die stress kunnen geven.

Welke oorzaken komen het vaakst voor bij de jongeren die u helpt?

Vaak is het een combinatie van verschillende factoren. Ik zie wel dat het meer voorkomt bij meisjes dan bij jongens, maar bij meisjes gaat het ook vaak gepaard met zelfbeeld,

het zelfvertrouwen. Niet mooi genoeg zijn, niet assertief genoeg zijn, je mening niet durven zeggen. Er zit echt wel een linkje naar faalangst.

Op uw site zagen wij dat u ook faalangstrainingen geeft, wat houden deze precies in?

Nou ik heb helaas nog geen groep, want ik had gehoopt dat ik groepen zou kunnen trainen met faalangst, maar wat je ziet is dat er daar toch wel vaak een drempel voor is. Vaak ga ik dan toch 1 op 1 coaching met jongeren. Je gaat onderzoeken met jongeren, waar de faalangst vandaan komt. Vaak vraag ik: hoe kijk je naar jezelf? Wat zijn nou kwaliteiten van jezelf? Hoe komen die terug? Dan geef ik jongeren opdrachten mee, zoals het vragen aan vrienden/vriendinnen en ouders, van wat herken je nou van mij? Daarnaast ook veel te gaan kijken, hoe kan je deze kwaliteiten nou gaan gebruiken? Hoe kan je deze beter gaan benutten? Wat ik ook vaak doe is kijken welke belemmeringen er in de weg zitten, wat speelt er af in je hoofd? Hoe werkt je brein, leg ik dan vaak uit. Wat zijn de negatieve gedachten en hoe kan je deze ombuigen naar positieve gedachten? Dat is een stukje cognitieve therapie, maar dat kan ook door goed te kijken naar wat voor stemmetjes heb je nou. Dat is weer een andere manier, dat het act. Daarnaast heb je ook nog mindfulness om mee aan de slag te gaan. Er zijn verschillende manieren om met stress en faalangst om te gaan.

Mindfulness is tegenwoordig erg populair, maar het gaat wel verder dan dat. Cognitieve therapie gaat echt over hoe je met je negatieve gedachten om gaat. Dit zijn wel manieren om met stress om te gaan. Ik doe dit dan op een speelse manier. Eerst beginnen met kwaliteiten, ik laat ook mensen voor die spiegel staan, om te kijken, wat zie je nu? Wat komt er het eerste in je op? Als je het hebt over zelfbeeld, ik ga op zoek naar wat voor gevoelens er daar spelen. Wat voor doelen stel je? Wat vind je nou belangrijk? Wat zijn nou belangrijke waarden in je leven? Dit klinkt heel zwaar, maar wel om te kijken wat vind je nou belangrijk en hoe maak je daarbij een keuze? Keuzestress is ook nog een oorzaak. Er zijn tegenwoordig zoveel keuzes, alleen al het aantal opleidingen. Keuzestress is ook wel een waar mensen veel voor komen. Wat voor studie ga ik nou kiezen en wat past dan het beste bij me?

Hoe ontstaat de faalangst bij jongeren?

Er zit wel een verschil tussen een psycholoog en een coach. Ik ga nooit heel erg diagnosticeren of analyseren. Ik heb altijd zoiets van je leeft nu en je loopt nu tegen dingen aan. Waar loop je dan tegenaan? En hoe bepaald dat je leven?

Als je terug gaat kijken waar het uiteindelijk door komt, dan is het vaak wel iets dat vroeger gebeurd is. Op school, pesten is bijvoorbeeld een oorzaak, of de rol die je binnen je gezin hebt. Ben je de jongste, ben je de middelste, ben je de oudste? Dat speelt ook mee. Dus ja waar komt het door... Heb je weinig weinig complimentjes gehad op school, maar ook thuis, dat speelt natuurlijk ook mee. Hoe moet je presteren van je ouders? Leggen je ouders bepaalde druk op? Of voel je die druk zelf? Ben je bijvoorbeeld de jongste thuis en doe je VMBO, terwijl je oudere broer/zus universiteit doet, hoe speelt dat mee? Eigenlijk is de uitgangspunt bij faalangst, dat je zelf je gedachten creëert en je doet het uiteindelijk zelf. Maar al die factoren spelen wel mee, dus dat maakt het wel ingewikkeld.

Ik heb ooit een tekeningetje gemaakt over faalangst, die te vinden is op mijn Instagram 'morehappy'. Dat is een soort mindmap, ik werk graag met mindmaps.

Jullie hebben wel een pittig onderwerp gekozen, want het is echt heel breed.

Het gaat echt over hoe je met spanning omgaat op school, hoe je leert omgaan met tegenslagen.

Wat voor klachten komen er voor bij jongeren die stress ervaren?

Waar het zich in uit is oververmoeidheid of angst, emotionele problemen, hoofdpijn, buikpijn, slecht slapen, dus veel piekeren. Daar heb ik ook wel een jongetje voor gehad, die echt een vol hoofd had, dus dan leer je omgaan met hoe je je hoofd nou leeg krijgt. Hier heb ik ook een blog over gemaakt, de druk in je hoofd, bang zijn om het niet goed te doen.

Dit is ook nog te splitsen. Je hebt de klachten, maar je hebt ook nog het gedrag. Jongeren worden dan sneller boos, gaan sneller huilen, worden hyperactief, gaan zich slechter kunnen concentreren, de eetlust verandert. Dat zijn eigenlijk de gedragsfactoren.

Verergeren deze klachten zich nog tot bijvoorbeeld een burn-out of een depressie?

Ja dat kan wel, maar de jongeren die ik geholpen heb zitten daar niet in, want dan help ik ze al niet. Dan kom je echt bij of de huisarts, of bij een praktijkondersteuner GGZ terecht. Ik heb een soort vragenlijst en dan vink ik die voor mezelf af. De vragen stellen ik zo tussen neus en lippen door. Ik ga niet direct vragen: 'Ben je depressief?', maar ik ga wel daarop bevragen. Dit doe ik vaak al bij de intake, dan kan ik voor mezelf beslissen, nou dit is het niet en als ik twijfel neem ik vaak wel contact op met een ouder.

Zelf heb ik ze nog niet gehad, maar dan verwijs ik ze door.

Wat zouden scholen volgens u beter kunnen doen?

Ik zou echt wel wensen dat scholen veel meer aandacht geven aan stress. Ik merk ook dat veel jongeren aanlopen tegen het leren leren. Dan zeggen scholen vaak, want ik heb ook echt geprobeerd om met scholen in contact te komen, dat ze er wel wat aan doen.

Als je dan jongeren spreekt, of leerlingen, is het uiteindelijk echt minimaal.

Ze zouden bijvoorbeeld bij het vak maatschappijleer er meer aandacht aan kunnen geven, maar ook vind ik dat er tijdens mentoruren meer aandacht aan mag worden gegeven. Je kan het al heel simpel doen. Wat is stress? En dan jongeren te laten plakken met papiertjes, van wat verstaan jullie nou onder stress? En hoe ervaren jullie stress? Om het er met elkaar te over gaan hebben, in groepjes bijvoorbeeld. Je kunt zoveel werkvormen bedenken om het onderwerp te kunnen bespreken. Ik mis dan de creativiteit op scholen, maar goed.

Bij ons op school is yogales een optie, denkt u dat dit een goede manier is?

Ja. Een collega van mij doet hier ook veel mee. Haar website is 'to be young'. Ik gebruik vaak wel mindfulness en ademhalingsoefeningen, want heel vaak is het ook rust krijgen door de juiste ademhaling. Zij geeft echt yoga en mindfulness en dat doe ik niet.

Zou het ook goed zijn om iemand voor de klas te zetten die veel van stress af weet en hier uitleg over komt geven?

Als het aan mij gevraagd wordt, zou ik zo een les in elkaar timmeren, over faalangst of wat dan ook. Of 3 lessen.

Op de school hier in Baarle Nassau heb ik al gastlessen gegeven over leren leren.

U merkt wel dat de faalangsttrainingen effect hebben?

Ja, het zijn vaak maar 5 tot 7 sessies die ik geef, maximaal 7. Voor sommigen is het wel soms lastig, ik heb nu een meisje dat wel soms terug komt.

Het zijn coaching lessen van 1,5 uur en vaak heb ik in 5 sessies ze al wel handvatten waar ze dan mee aan de gang gaan. Ik kan wel eindeloos coachen, maar dat werkt niet uiteindelijk moet je ook zelf dingen oppakken. Vaak zijn het er wel genoeg. Een paar goede oefeningen, die bij jongeren passen. Daar heb je wel even tijd voor nodig. Wat past er nou het beste bij je? Je het wel even tijd nodig om daarmee om te gaan. Voor hoe lang het dan werkt, dat durf ik niet te zeggen, maar zo werkt coaching. De ene zie ik wel terug en de andere niet. Of ze er over een paar jaar weer tegen aan lopen, ja dat weet ik niet.

Weet u hoe het komt dat de ene leerling meer stress ervaart dan de ander?

Uiteindelijk heeft onzekerheid te maken met faalangst. Maar zoals ik al eerder aangaf, zoveel factoren kunnen daar mee spelen. Je zelfbeeld, je zelfvertrouwen, hoe je kan reflecteren naar jezelf, de rol van je ouders, de druk van vrienden en vriendinnen. Het komt vaak wel in de gesprekken naar voren waar het dan aan ligt. Vaak is het een opstapeling, maar er is geen duidelijk antwoord.

Zit er een groot verschil tussen jongens en meiden?

Ja, meiden zijn vatbaarder. Laatst had ik een artikel gelezen: '31% van de meisjes vatbaarder dan jongens, zij hebben een percentage van 13%'. Dit heeft een leeftijd van 10 tot 20. Er staat dat jongeren het idee hebben dat ze niet voldoen, meiden hebben meer please gedrag, zowel bij de ouders als bij jongens, zijn onzeker over het uiterlijk en hebben biologische kwetsbaarheid, de hormonen, menstruatie. De meeste jongeren zitten tussen de 12 en 17 jaar, omdat de hersenen daar de grootste ontwikkeling doormaken. Stress zit in je brein en het komt voort uit je vlecht- vluchtgedrag. Het heeft ook met je hormonen en cortisol te maken. Daarom heeft het een groot effect op jongeren en bij kinderen van 0-3 jaar. Hierbij is het brein volop in ontwikkeling. Eigenlijk is de algemene oplossing: veerkracht kweken. Dit is hoe je moet tegenslagen in je leven omgaat, een stukje weerbaarheid. Weerbaar zijn voor de dingen die je meemaakt, levenslessen. Een ouders hebben hier een grote rol in.

Hoe kunnen ouders deze veerkracht vergroten?

Door in ieder geval hun kinderen levenslessen te gunnen en ze daarin ook los te durven laten. Te praten, luisteren zonder oordeel. Is heel moeilijk hoor. Ik ben wel jongerencoach, maar ik kan het thuis ook niet hoor. Het is heel moeilijk en ik hoop dat jullie leren op school dat je zo min mogelijk oordeelt over elkaar. Het is lastig en je oordeelt altijd, maar het niet handelen naar je oordeel en dezen niet als waarheid aan te nemen. Wat ouders nog meer kunnen doen is te helpen bij, wat ik net al zei, die gedachten onderzoeken. Waar zitten de belemmeringen? Dus dat kinderen mogen falen en het goede voorbeeld zelf geven. Ook rust inbouwen helpt.

Klopt het dat jongeren ook sneller stress krijgen, als de ouders dit ook snel hebben?

Ja, dat is heel belangrijk. Dat heeft heel veel effect. Het heeft veel effect op kinderen en daar zijn ouders ook niet altijd even bewust van en dat valt ook niet mee. Een andere

oorzaak is dan ook de 24/7 economie. Als je kijkt naar het verschil tussen vroeger en nu, zie je dat beide ouders werken, dus dat is ook heel anders voor jongeren nu. Er zijn minder rustmomenten, ouders zijn meer gehaaster, drukker. Dat merken wij thuis hier ook. Dan is er ook nog het sporten waar ouders voor moeten rijden, maar vantevoren nog moeten eten. Dat is wel een gevaar.

Komt de prestatiedruk ook door het presteren bij buitenschoolse activiteiten?

Ja zeker. Je moet een hobby hebben en je moet presteren op de sport, je hebt je school, misschien speel je nog een muziekinstrument. Een tijd geleden was er ook een campagne, dat kinderen het gewoon te druk hebben en als je pech hebt moet je ook nog naar bijles of huiswerkbegeleiding.

Kinderen worden tegenwoordig ook steeds sneller op bijles gezet, om maar het niveau te behalen.

Ja, daar hebben de ouder ook een rol in, dus die willen hun kinderen vaak op een hoger niveau en naar een hogere school. Zij leggen dan weer druk op de leraren op de lagere school, als het niveau niet hoog genoeg is, is ook in het nieuws geweest. Of het schooladvies is lager dan een ouder wilt.

Daarnaast willen ouders het ook graag goed doen, ook wel curling ouders. Zij nemen hun kinderen dan vaak te veel in bescherming. Nu zie je ook wel dat kinderen minder buiten gaan spelen en meer aan het gamen zijn, maar ouders vinden het ook wel fijn dat kinderen gamen. Zo komen ze namelijk niet naar buiten in de 'onveilige wereld'.

Kinderen leren ook niet meer voor zichzelf op te komen, daar hebben ouders heel erg een rol in. Zij beschermen hun kinderen op die manier, want buiten kan je vanalles overkomen. 'Ga dan maar gamen', dan hoef je ook niet in de 'grote boze wereld' te komen. Bij wijze van hoor, ik overdrijf nu wel een beetje.

Nu komt stress natuurlijk ook wel door corona. Zelf kwam ik cijfers tegen uit 2017, waaruit blijkt dat $\frac{1}{3}$ van de jongeren kampt met stress. Welke leeftijd kon ik niet vinden.

Interview Cettina Schellens, 20/10/2020

Wat houdt uw werk precies in?

Ik werk halftime op de afdeling peuters en kleuters, dat zijn jonge kinderen. Dat is ook ambulante, dus dat wil zeggen dat die kinderen niet opgenomen zijn, maar dat die voor onderzoek komen, bijvoorbeeld ontwikkelingsonderzoek of emotionele problemen. En daarnaast werk ik ook halftime in een privépraktijk en daar behandel ik verschillende leeftijden, dus van jongs af aan tot achttien begeleid ik daar kinderen en jongeren met zowel emotionele- als gedragsproblemen. Maar ook ontwikkelingsproblemen, zoals autisme en ADHD. Eigenlijk heel breed dus.

Behandelt u dan ook vaak kinderen die last hebben van stress?

Ja, dat is een problematiek die bij jongeren heel vaak voorkomt. Zowel rond school als rond sociale contacten.

Van welke factoren op school krijgen scholieren dan de meeste stress?

Vooraf de toetsen en het huiswerk, alles georganiseerd krijgen in combinatie met ook nog ontspannen. Nu tijdens de corona zijn er ook heel veel aanmeldingen geweest. Kinderen moesten hier vanuit thuis les volgen en leraren zetten dan al het huiswerk en voorbereidingen online, dat is vaak heel veel. Ook de weekenden waar ze vaak veel werk hebben voor school speelt mee. En de planning, hoe krijg ik alles ingepland. Ook is er veel faalangst, dat ze bang zijn om het niet goed te doen.

En waar komt die faalangst dan vandaan bij de kinderen?

Dat hangt er heel erg vanaf. Bij sommige kinderen is dat al iets dat er van jongs af aan in zit. Ze zijn dan bang om het niet goed te doen en zijn perfectionistisch. Andere hebben gewoon de vaardigheden niet om het allemaal gepland te krijgen, om het allemaal rond te krijgen. Soms is de richting waarin ze zitten eigenlijk te moeilijk of heel veel van hen vraagt met vakken die je misschien minder liggen. Dus het is een beetje verschillend. Er is niet een duidelijke oorzaak, maar dit hangt een beetje van cliënt tot cliënt af.

Merkt u dat ouders ook veel druk zetten op de kinderen?

Het is dubbel. Er zijn heel veel jongeren die bang zijn voor de reactie van de ouders. Bij ons wordt er in het middelbaar onderwijs veel met Smartschool gewerkt. Dan wordt eigenlijk alles online doorgegeven. De ouders kunnen daar ook op inloggen. Dus nu valt het direct op als er een slecht resultaat behaalt is, omdat ouders daar ook meldingen van krijgen. Ze kunnen het allemaal beter controleren tegenwoordig. Maar ook opmerkingen zoals 'ben je nu al klaar?', terwijl het kind toch al hard gewerkt heeft spelen mee. Maar andere ouders geven ook aan dat ze de druk juist niet proberen op te leggen. Het is dus dubbel.

En hoe merken de scholieren dan dat ze stress ervaren? Hoe komen ze dan uiteindelijk bij u terecht?

Slecht slapen, ik denk dat dat heel vaak voorkomt. Wat dan ook tot vermoeidheid leidt. Of die niet lekker in hun vel zitten, komen ook vaak voor. Heel onzeker zijn en ook een beetje hun zelfvertrouwen verliezen en er niet meer in geloven dat ze het kunnen. Ook heel gespannen zijn en dat ze ook wat lichamelijke klachten krijgen, door die vermoeidheid, hoofdpijn, ziek zijn.

Kan stress uiteindelijk ook leiden tot een burn-out of depressie?

Dat komt weinig voor, omdat ik in eerstelijnszorg werk. Dat wil zeggen dat dit de eerste stap is door cliënten om te zetten. Ik denk dat het wel, in derdelijns, bij kinderen waar het al langer slecht mee gaat, meer voorkomt. Er zijn wel jongeren waarbij ik merk dat er depressieve of donkere gedachten bij komen. Maar het is niet zoiets dat heel vaak voorkomt. Meestal is het dan even zo'n periode waarin het net iets te veel wordt. Maar, echt een burn-out... Ja, het gebeurt wel hoor. Ik heb een voorbeeld, dat is een jongen met een studiedwang. Die wauw echt altijd studeren en die daar ook echt lichamelijke klachten van begon te krijgen. Dat is ook wel een jongen die wel paar keer gecrasht is op lichamenlijk vlak en dan kan dat wel een burn-out genoemd worden, ja.

En op welke manier probeert u deze kinderen dan te helpen?

Vooraf met leren plannen, prioriteiten stellen. Leren om te bepalen wat het belangrijkste is op dit moment. Ook met ontspanningsoefeningen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan, zodat kinderen in slaap vallen en niet meer aan het denken zijn aan school. Daarnaast ook wel leren om te relativiseren, van wat nou als ik zo'n slecht resultaat behaal, wat is dan het ergste wat er zou gebeuren? Het is een beetje afhankelijk van cliënt tot cliënt.

Hoe lang duurt ongeveer het proces om iemand te helpen?

Ja, dat verschilt wel. Ik heb sommige jongeren die gewoon af en toe eens langskomen, omdat ze nood hebben aan een babbeltje en om alles even op een rijtje te zetten. Andere komen wel wekelijks voor een langere tijd. Het is echt heel verschillend eigenlijk, er zit geen vast programma aan vast.

Wij merken dat er beste wel veel leerlingen van onze school wel eens stress ervaren, vooral rond de proefwerkweken. Wat zou onze school kunnen doen om de hoeveelheid stress onder de leerlingen te verminderen?

Ik merk bij onze jongeren dat zij vaak nog heel veel toetsen hebben in de weken voor die proefwerkweken. Dat is soms denk van 'ja hoe en wanneer moeten ze zich daarop voorbereiden?' Ik denk dat er ook vanuit de leerkrachten duidelijk moet gecommuniceerd worden, want ik zie dat leerlingen plots heel veel werk hebben en dan weer veel minder werk. Bij ons op de universiteit wordt er een bepaalde periode rond een onderwerp gewerkt, wat veel handiger is. Dit is op de middelbare school wel moeilijker te verwezenlijken, omdat er heel veel verschillende vakken zijn. Ik denk dus vooral leerlingen de tijd geven om zich voor te bereiden, duidelijk communiceren, te leren wat ze zelf belangrijk vinden bij een tentamen en ook wel het proces van het studeren. Ik denk dat veel leerlingen ook niet goed weten hoe ze het moeten aanpakken en hoe ze moeten studeren. Er zijn leerlingen die pas in het vierde jaar van de middelbare school een beetje de methode hebben gevonden en dat is laat natuurlijk.

Bij ons op school heb je bijvoorbeeld ook elke week een soort yogales tegen onder andere stress, denkt u dat dit zinvol is?

Ik denk het wel. Ik merk vaak dat als ik tegen jongeren spreek over mindfulness en dergelijke dat ze eerst zo eens kijken van hmmm, want dan denken ze dat ze op de grond moeten gaan zitten en gaan mediteren, haha. Maar er zijn ook wel mindfulness

oefeningen die rust in uw hoofd kunnen brengen. Wij staan daar in België minder ver in dan jullie, om dat ook op school te integreren, zoiets als yoga. Wat ik wel merk aan jongeren als ik die oefeningen meegeef, dat ze dat dan meestal nog wel interessant vonden of ook wel hielp. Dus ik vind dat wel een goed initiatief dat zoiets op school gedaan wordt.

Zijn er ook veel kinderen die, nadat u ze geholpen heeft, toch weer terugkomen omdat ze dan weer stress ervaren?

Ja, dat gebeurt ook wel. Als dan weer de examens of proefwerkweken komen.

Wij merkten dat het begrip 'stress' best wel breed was. Als u het begrip 'stress' zou moeten definiëren, hoe zou u dit dan doen?

Ik zou het omschrijven als een spanning die mensen voelen die invloed kunnen hebben op het functioneren. Ik probeer het ook wel een beetje te normaliseren naar jongeren toe. Het is natuurlijk ook normaal dat je voor een proefwerk stress hebt. Maar echte stress is gewoon dat het moeilijker is om te functioneren en het lastiger is om de dag door te komen. Sommige jongeren ervaren ook een black-out. Ze zijn dan zo gestrest waardoor ze gewoon niet meer weten wat ze gestudeerd hebben. Dan is de spanning wel te hoog geworden.

En denkt u dat leerlingen nu meer stress ervaren dan de generaties van vroeger?

Ik denk dat er wel meer druk is op verschillende vlakken. Er wordt ook nog eens verwacht dat we hobby's doen, dat we goed presteren op school et cetera. Ik denk dat dit vroeger minder belangrijk was. Er wordt nu ook veel sneller op school gedacht of een leerling misschien autisme of ADHD zou kunnen hebben. Dat wordt veel meer gediagnosticeerd dan vroeger, dus ik denk dat jongeren zich ook al snel aangesproken voelen of al snel bekeken wordt als 'functioneert deze jongen nog wel normaal?' Ik denk dat dat meer stress geeft dan vroeger toen dat minder gedaan werd.

Kinder hebben, zoals u zegt, ook nog buitenschoolse activiteiten. Zorgt dit voor veel stress of is school nog steeds de grote boosdoener?

Ik denk dat dat combinatie veel stress oplevert. De meeste kinderen doen hun hobby of sport omdat ze het zelf willen en omdat ze dat belangrijk vinden. Maar soms denk ik van en het schoolwerk en de hobby samen, maakt het soms moeilijk.

Dus eigenlijk is het combineren lastig?

Ja. Vaak moeten ze dan gelijk uit school daarnaartoe, moeten ze eten, moeten ze nog laat aan hun huiswerk beginnen en dan zijn ze ook nog eens uitgeput omdat ze net gesport hebben.

Denkt u dat de telefoons hier ook een invloed hebben?

Ja dat denk ik wel. Zeker bij het studeren worden ze veel afgeleid. Ik hoor veel dat ze hun telefoon wel moeten afgeven aan hun ouders tijdens het studeren. Dat is wel helpend. En wat ik ook wel merk is dat veel jongeren hun gsm mee naar boven nemen als ze gaan slapen. Ik doe dat zelf ook weleens en dan merk ik ook dat ik minder slaap. Het is een cliché en ik vind het altijd moeilijk om dat te zeggen tegen jongeren, omdat ik niet wil zeuren, maar het is wel zo dat dat blauw licht er wel voor zorgt dat je minder snel in slaap valt. Het wordt heel vaak gezegd, maar het is wel effectief om niet op je gsm te zitten nog. Het zorgt er ook wel voor dat je nog snel wat dingen opzoekt en zo,

waardoor het opeens veel later is dan gepland om te gaan slapen. Ik denk dus zeker dat dat invloed heeft ja.

Interview met Sam Verheij, 21/10/2020

Wat houdt uw werk precies in? Zou u daar iets over willen vertellen?

Ik heb het voornamelijk over mijn werk als jongerencoach. Dit houdt in dat ik jongeren tussen de 12 en de 20/21 jaar begeleid in kortdurende trajecten. Dan zoeken we op een soort oplossingsgerichte manier naar een antwoord op iets waar ze op dat moment mee lopen. Dat kan echt variëren van 'help hoe moet dat?!': van examens, stomme corona, hoe krijg ik orde in de chaos tot aan rouwverwerking of kinderen die zich niet thuis voelen op school omdat ze nog te jong zijn. Het varieert heel erg, maar specialiteit is op een of andere manier wel uitgekomen bij kids die creatieve aanleg hebben, ook vaak later terecht komen op academies of conservatoria. Maar met hun linksgedraaide hersenen toch al het werk aanmoeten. Dus dat. En meestal zijn zo tussen de 5 tot 10 keer bij mij en dan komen ze soms nog een keer terug. Dan komen ze weer nieuwe problemen tegen. Ik kan natuurlijk van alles veranderen, maar een karakter niet. Ik kan je natuurlijk handvatten geven om met jouw karakter of situatie om te gaan, maar je blijft wie je bent.

Begeleid u dan ook vaak jongeren die last hebben stress?

Ja, ik werk nu vaak met stressgerelateerde problematiek en zelfs zo ver dat er echt paniekstoornissen uit voort komen of ze komen naar mij toe wanneer ze heel veel last hebben gehad van paniekaanvallen. Stressgerelateerde klachten zijn er bijvoorbeeld heel veel bij meiden op de middelbare school, omdat ze te braaf zijn en alles willen doen en alles ook perfect willen doen. Alleen van dat idee alleen al, krijg je al een paniekaanval, want dat gaat natuurlijk nooit lukken. En bij jongens zie ik die stressgerelateerde klachten veel minder, echt veel minder. En als ze er zijn dan ontstaan ze veel later. Maar dan is het vaak ook omdat de ouders denken van 'nou hij moet nu eindelijk wel een keer van die middelbare school af. Wat gaan we hieraan doen?' Bij jongens gaat het niet zo vaak over school alleen. Dan zit er nog wat anders bij.

Waar ligt het probleem bij de meiden die wel veel stress ervaren door school? Ligt dat dan meer bij bijvoorbeeld de hoeveelheid toetsen of de sociale druk?

Ik kan me er natuurlijk heel makkelijk vanaf doen en gewoon zeggen van ja het is combinatie van factoren. Maar het begint vaak wel bij een verwachtingspatroon door thuis en dan niet eens zo letterlijk aangegeven door ouders, maar wel van in jouw omgeving gaat iedereen naar het vwo en jij ook, maar jij hebt iets meer moeite omdat je dyslectisch bent of omdat je een ander type bent of andere belangstellingen hebt en dat is een soort onzichtbare opstapeling van verwachtingen. En daar komen dan ook nog al die toetsen et cetera bij. Het begint vaak bij aannames. Bijvoorbeeld de aanname, ik noem maar wat, iemand uit Amsterdam-Zuid, de dochter van de dokter, natuurlijk een negen voor biologie moet kunnen halen. En dan gewoon niet kunnen snappen dat jij anders bent en dat vervolgens niet kunnen accepteren. En natuurlijk zeggen de meeste ouders 'nee joh, dat hoeft toch allemaal niet. Als je de havo of mavo haalt is het ook goed'. Maar het is gewoon heel lastig om dat zelf te accepteren. Dus natuurlijk zijn die toetsen een groot ding, maar het in paniek raken van toetsen is daar wel een gevolg van.

Denkt u dat leerlingen meer stress ervaren dan de leerlingen vroeger?

Ja, dat denk ik wel ja.

Heeft u ook idee waarom dat zo is?

Het is niet alleen dat je op school vanalles moet zijn en worden, maar heel het leven moet leuk en geslaagd zijn. Ik kan van mezelf herinneren dat de mensen die goed konden leren mazzel hadden, maar voor de rest maakte het helemaal niet zoveel uit. Het ging wel voort. Maar ik denk dat jullie generatie veel meer de druk ervaart. Jullie weten gewoon te veel, daar komt het eigenlijk op neer. Jullie weten teveel, niet alleen als het gaat om school of over wat je wil of moet worden, maar ook nog dingen over de wereld. Jullie snappen op emotioneel sociaal niveau hoe jijzelf en anderen in elkaar zitten. En daar moet je dan ook nog eens aan voldoen. En het is natuurlijk best veel als je en een fijne dochter en het leuk op school moet doen en een leuke vriendinnengroep moet hebben en ook nog bij allerlei activiteiten, zoals sporten, aanwezig moet zijn. Het is echt een grote opeenstapeling. Ik zat in de jaren 70/80 op school en dan had ik op school mijn vriendinnen en dan fietste ik daarmee terug naar het dorp en daarna ging ik mijn huiswerk maken. Ik ging maar een keer in de week uit. En niet nog eens ook sporten en ook dit en dat. Je hoefde je niet in allerlei clubjes te voegen. Jullie zitten dus veel meer als een spin in het web en dan 'help' ik moet al die draden vasthouden.

Hoe uit die stress zich dan? Wat zijn de symptomen?

In het ergste geval zijn het echt paniekaanvallen. Ik heb bijvoorbeeld een cliënt, ze is er nu wel weer een beetje overheen, maar die had echt op het moment dat zij een toets moest gaan maken dat ze niet wist hoe ze zich van het ene lokaal naar het andere moest bewegen. Haar knieën begaven het gewoon en ze ging onderuit. Maar dat is een hele heftige vorm. Je hebt ook een ontkennende manier. Gewoon ontkennen dat je naar school moet. Dus gewoon niet naar school gaan, elke dag denken van 'dat eerste uur kan ik wel missen'. Deze jongeren ontkennen dat het bestaat en duwen het weg. Ik heb ook een tijd terug een cliënt gehad die richtte zich alleen nog maar op school. Die moest ik echt leren om ook weer met vriendinnen te gaan shoppen of met d'r ouders een weekend weg te gaan. Zij was als een soort hysteria bezig met huiswerk maken. Bij jongens zie ik meer symptomen dat ze helemaal niet meer weten waar ze zijn op deze wereld. Er zit iemand aan hun kop te zeuren, meestal een moeder, over het maken van huiswerk en overgaan naar de volgende klas. Die jongens komen dan in een totaal niks terecht. Waar meisjes de neiging hebben om alles heel dicht bij zich te houden, hebben jongens de neiging om dan nog meer stoere praatjes te hebben. Ik heb nu bijvoorbeeld een cliënt, een hele leuke gozer, waarvan de moeder overbezorgd is. Dat snap ik ook wel, want hij zit met zes onvoldoendes en dat wordt natuurlijk helemaal niks dit jaar. En dat geeft ook helemaal nog niet, wat hij is een vierdeklasser. Maar die komt dan vervolgens bij mij met de opmerking van 'nou ik wil hier best komen hoor, omdat mijn moeder het zo graag wilt'. Die ziet absoluut niet de noodzaak. Als je met hem gaat praten, dan komt die er wel achter dat zes onvoldoendes niet heel handig is en dat hij er ook best wat aan kan doen. Maar uit zichzelf was hij daar echt niet opgekomen. Bij zo'n jongen is het meer een soort van bevriezing of zo.

En wat zijn de fysieke klachten?

Ja hoofdpijn, ademhaling, soort hartkloppingen, knieën die niet meer verder gaan en niet goed slapen. En dat gaat het cirkelen. Als je niet goed slaapt en je moet de volgende dag wel naar school, dan komt er gewoon geen energie meer uit. En wat er ook wel gebeurd is dat er ook kinderen zijn die heel veel gaan slapen. Dat is een soort ontkenning van het hele gebeuren. En buikpijn komt ook wel voor, maar het is meer inderdaad hoofdpijn, hartkloppingen en een soort bevriezing. Dat zijn de voornaamste klachten.

Komt er dan ook wel eens een depressie of een burn-out voor?

Dat zie ik meer bij jongeren die net wat ouder zijn. Tussen de 20 en 25 zijn. Maar het gebeurt wel zeker, ja.

Dus het kan wel een gevolg zijn van langdurige stress?

Ja, zeker. Je vind het vaak als jongeren ook heel stom om daarover te praten over die stress. Je lacht het vaak weg en dan ben je even niet op school, maar met vriendinnen en dan laat je het maar even gaan. Maar zo blijft het wel lang duren. Dus ja het komt zeker voor. En omdat kinderen van jullie leeftijd echt bizar veel impulsen krijgen, bijvoorbeeld van die docent die voor de klas staat, via social media en van de vriendinnen. Er komt voortdurend wat die hersenen binnen en dat maakt het echt lastig. Het is moeilijk om je even terug te trekken. Het is voor een puber altijd al belangrijk geweest om erbij te zijn en erbij te horen vooral, is dat nu nog moeilijker.

Behandelt u ook wel eens kinderen die last hebben van faalangst?

Ja. Maar eigenlijk is faalangst nog een vrij concrete vorm van stressklachten.

Hoe ontstaat deze angst vaak?

Faalangst ontstaat eigenlijk negen van de tien keer doordat er te hoge verwachtingen zijn. Vanuit het gezin en daardoor ook vanuit het kind zelf.

Heeft de faalangst ook invloed op prestaties?

Ja zeker. Faalangst blokkeert heel vaak of bevriest je bewegingen en je hersenen en dan kun je niet meer vrij denken en presteren.

Ontstaat faalangst doordat je een keer gefaald hebt waarna je faalangst creëert?

Faalangst is, volgens mij, een persoons of karakter gebonden eigenschap.

Wat zou school kunnen doen om het stressniveau van de leerlingen te verminderen?

Ik ben een echte montessori-aanhanger, dus ik zou zeggen: niet zoveel toetsen. Kinderen veel meer begeleiden, meer een soort van coach zijn. Liever een coach in plaats van een docent die tegenover een kind staat. Je kan dat natuurlijk niet helemaal verwezenlijken. Je ziet toch best wel vaak meiden en jongens die niet zo heel goed kunnen komen als het om het cognitieve gaat, maar waarvan je denkt: die is zo slim of zo goed hierin of die kan zo goed met mensen omgaan, die komt er wel. Maar die leerlingen moeten dan elke keer nog een extra jaar doen, omdat hij een onvoldoende haalde. Ik zou er enorm voor pleiten om meer zo te toetsen. Dan moet je wel op een andere manier te laten zien dat je het kan, maar ik zou veel meer de nadruk leggen op de algemene vaardigheden.

Interview Marion Janssen, 28/10/2020

Wat doet u precies om stress tegen te gaan onder jongeren?

Nou, eigenlijk doe ik niets om stress tegen te gaan, ik zou willen dat ik dat doe, natuurlijk ben je daar wel mee bezig, maar je werkt niet zo preventief. We zijn op dit moment bezig om weerbaarheid binnen school te brengen, dus dat is een stukje preventief, want als kinderen weerbaar zijn, dan levert dat ook minder stress op. Voor de rest, als er stress is, dan komen ze vaak bij het ondersteuningsteam. Wij hebben geen psychologen in dienst, maar dan gaan we kijken: wat is er nodig? Kunnen wij dit?

Nou hoe werkt dat, we hebben 2 soorten ondersteuning: langdurend en kortdurend. Langdurend dat zijn kinderen die hebben er vaak een diagnose onder zitten, dat kan ook stress zijn. Bijvoorbeeld perfectionisme, waar je moeilijk mee om kunt gaan. Die krijgen een coach en hebben elke week een gesprek met iemand. De kortdurende hebben 3 tot 5 gesprekjes en dat kan dan 1 keer verlengd worden, dan proberen we een conclusie te trekken wat er nodig is. Dan kan het ook wel eens zijn dat de stress zo hoog opgelopen is dat wij op school ze niet meer kunnen helpen en dat ze dan doorverwezen worden naar een psycholoog. Dan wordt het een zorgtraject.

Eerst was ik zorgcoördinator en nu ben ik ondersteuningscoördinator, omdat er eigenlijk het woord 'zorg' uit moet. Als het echt heel erg hoog zit, dan kunnen wij er op school niks mee en is er professionele ondersteuning nodig.

Hoe ziet u dat stress vaak onder leerlingen ontstaat? Door welke factoren?

Vaak is het een stukje, op de basisschool gaat het allemaal makkelijk en ben je de beste van de klas en dan kom je in de eerste en dan gaat het niet meer zo makkelijk. Daar moet je mee leren om kunnen gaan en dan heb je eigenlijk veerkracht nodig, van hoe pak ik dit aan? Daar zien we dat kinderen steeds meer moeite mee krijgen. Vaak van hoe los ik iets op? Ik geef zelf wiskunde en dan is dat vaak het eerste vak waar ze een beetje problemen mee krijgen, dat het niet lukt. Dan zie je gewoon die stress bij die kinderen terwijl ik denk: 'haal gewoon een keer een onvoldoende', maar dit is makkelijk gezegd want als leerlingen altijd een 8 willen hebben, dan krijg je al stress van je 7. Doordat kinderen soms de lat hoog leggen, lopen ze tegen stress aan. Het kan ook andersom, dat kinderen zich gewoon zitten te vervelen in de klas. Die kunnen meer en die gaan naar school en die zitten 7 uur in een les te denken: 'wat zit ik hier in hemelsnaam te doen?'. Dan zie je ook stress. Dat noemen we vaak geen stress, omdat het kinderen zijn die beetje terug uit gaan, maar eigenlijk is het wel stress.

En hoe uit die stress zich dan?

Heel vaak is het door toch wel sombere of depressieve gedachten. Denken aan zelfdoding, dat zijn dan gedachten die opkomen, omdat jij niet aan de verwachtingen kan doen. Dit hoeven niet altijd verwachtingen van ouders te zijn. Je ziet soms dat ouders dan doen, als ouders vanaf jongs af aan al zeggen tegen hun kind: 'jij bent zo slim', en ineens snapt ie iets niet. Dat levert al stress op.

Soms doen die kinderen dat ook zelf, doen jullie zelf die lat hoog leggen, van ik moet alles kunnen, terwijl dat eigenlijk helemaal niet nodig is.

Denkt u ook dat de prestatiedruk ontstaat vanuit de school? Door bijvoorbeeld de hoeveelheid toetsen en de verwachtingen die vanuit school komen.

Ja, ik probeer dat zelf niet altijd te doen, maar wij leggen vaak heel erg die druk op toetsen. Dan zeg je van: 'nou die compoweek komt er aan', daar zeg je eigenlijk al mee: 'jongens, jullie moeten gestresst raken', want die compoweek komt eraan. Terwijl eigenlijk moet je denken: 'ik moet nu alleen maar relax zijn, want ik hoef alleen toetsen te maken'.

Zijn er ook dingen wat het Odulphus doet om de stress bij leerlingen te verminderen?

Dat proberen we wel, maar dat is vaak heel moeilijk. Ik heb weleens een docent aangesproken, want die had geapplaudisseerd omdat een leerling een 8 had gehaald, met de hele klas. Ik denk waar ben jij nu mee bezig. Als ik dat dan hoor, kan ik iemand aanspreken. Je geeft 1 persoon even een boost naar boven, maar 30 misschien wel een duw naar beneden. We proberen dat wel.

Wat hebben jullie nodig om de stress te verminderen? Ervaren jullie stress, is mijn eerste vraag eigenlijk?

Ja soms wel, sowieso wel met toetsweken, maar ook wel door het jaar heen. Ik merk wel dat het met vlagen komt, want soms hoef ik 3 weken niks te doen en dan soms is het 2 weken opeens super druk en dan had je, voorgaande jaren, opeens heel veel toetsen. Ik kreeg daar dan wel stress van, want ik heb buiten school ook nog activiteiten of dingen die ik moet doen. Soms dacht ik dat ik echt tijd te kort had voor de dingen die ik moest gaan doen en daar kreeg ik dan wel stress van.

Dat is ook wel iets waarvan je ziet dat daar een grote verandering in is. Vergeleken met kinderen van 20 jaar geleden moeten kinderen ook veel meer. Jij moet op sport, meestal moet je nog een muziekinstrument spelen of leuk op toneel of dansen etc. en je moet voor school ook nog hele hoge resultaten halen. Dat wordt er van je verwacht. Al zijn die verwachtingen er niet, die liggen er eigenlijk ondergronds. Vandaar dat je dan stress krijgt, want er is ook zoveel na school wat je moet doen. Het is niet meer 'mag gaan', maar 'moet gaan', want die coach eist wel dat ik naar die trainingen kom. Ik noem maar even iets. Dit zijn dingen waaraan je ziet dat, niet alleen school, maar ook de maatschappij verandert. Qua toetsdruk zijn we daar wel mee bezig. We hebben een werkgroep over toetsen. Als voorbeeld, in de derde klas krijg je opeens heel veel vakken en die docenten denken dan ook dat ze heel veel moeten toetsen. In principe zouden de leerlingen blij moeten zijn, dat een toets wordt afgenomen. Om te kijken of je het stukje stof beheerst. Leerlingen zien dat niet, want die willen een cijfer scoren en dat moet hoog zijn. Dus we zijn wel aan het kijken, om dat een beetje te verspreiden. Dus we zijn daarmee bezig en die werkgroep is daar ook mee bezig. Als voorbeeld zie je bij de havo dat ze alleen maar formatieve toetsen krijgen en dan krijg je een havo-punt, dus toetsen tellen niet mee. Soms heb je wel 20 cijfers staan en die tellen niet mee en de docent geeft je een cijfer voor wat hij denkt dat je waard bent voor zijn vak.

Is het vwo daar ook naartoe aan het gaan of wilt het vwo op een andere manier lesgeven dan bijvoorbeeld de havo?

Ze zijn daar wel naartoe aan het gaan, maar het is nog niet zo zwart-wit, dat we dit gaan doen. Ik weet wel dat ze over willen gaan stappen bij het advies voor de overgang, dat je 1 keer tegen het advies in kunt gaan. Er is wel beweging en wij zien ook wel de stress bij leerlingen. Toen ik zelf op het Odulphus kwam, gaf ik een toets in de derde klas en dat was mijn eerste toets. Daar voelde ik gewoon de spanning in de klas. Ik stond voor een 3-gymnasium die een toets moeten maken en je voelde gewoon de spanning van de leerlingen die die toets moeten maken. En dan denk ik: 'jongens stop daarmee'.

Voor ons is het als we een onvoldoende halen en weer een onvoldoende, kunnen we straks misschien niet over. De overgangsnormen zijn wat dat betreft wel streng.

Ja, maar wij hebben geen overgangsnormen. Als je nou gaat kijken hoe streng zijn we? Elk kind wordt besproken.

Dat is inderdaad wel waar.

Maar jullie leggen die druk ook, want die toets moet ik nu goed maken. Er is wel aandacht voor, maar voor 'sombere' kinderen doen we een training van 113 (buiten corona om) binnen school, zodat docenten beter kunnen signaleren, dat ze zien dat kinderen somber zijn. Eigenlijk vind ik al dat we dan te laat zijn, ik zie liever vooraf dat kinderen niet somber worden en niet zo gestresst door het leven gaan. Eigenlijk is dat niet nodig.

We hadden ook iets gezien van yoga lessen die worden gegeven, wat is dat dan precies?

Nou er zijn yogalessen, die zijn er al langer. Dat is niets nieuws. Voor de voor-examenklassen en de examenklassen, daar kunnen de kinderen naar de yoga les. Bij de yoga leer je ontspannen, even gewoon niet aan iets denken. Dan zeggen leerlingen: 'daar heb ik geen tijd voor', maar dan moet je het juist wel doen. Wij gaan dit jaar ook mindfulness geven, een cursus voor de onderbouw en eentje voor de bovenbouw. Waar leerlingen leren om te blijven in het vandaag, want het levert stress op als je kijkt naar de week dat je heel veel te doen hebt. Eigenlijk moet je gewoon in het nu blijven. Wat ben ik nu aan het doen? Wat kan ik er nu aan doen? Dat zijn dingen wat we wel aanbieden.

Hoe lang duurt zo'n cursus en wanneer vindt deze plaats?

De yoga training is het 8e uur op dinsdag en de mindfulness ook. Voor de bovenbouw is dit na school en voor de onderbouw is dit het 7e uur, tijdens school. Voor de eerste klas wordt er zelfs een atelier gegeven. Wij geven ook faalangstreductietraining, ja beter omgaan met faalangst. Dit is ook om de spanning die je voelt op een proefwerk naar beneden te brengen, of de spanning die sommige leerlingen hebben, tijdens het maken van een werkstuk, om het nog beter te maken terwijl het al goed is. Sommige kinderen hebben er moeite mee om te zeggen het is goed. Ze willen dan nog een beter stukje schrijven of nog een beter plaatje zoeken of nog een ander interview of nog groter maken, maar eigenlijk moet je denken: goed is goed.

Hoe ontstaat faalangst vaak bij leerlingen?

Dat heeft ook te maken met die prestatiedruk en met de stress die het oplevert. Je hebt 2 soorten faalangst, positieve en negatieve. De negatieve faalangst zie je heel snel. Dat zijn de kinderen die spontaan tijdens het proefwerk beginnen te huilen, omdat ze het niet meer begrijpen. Dan is de stress even zo hoog en dan krijgen ze een black-out. Dat is negatieve en die valt ook heel erg op. Je ziet dan ook dat die cijfers beter zouden moeten zijn, maar door die stress worden deze minder.

Je hebt ook positieve faalangst, dat valt eigenlijk helemaal niet op. Dat zijn de kinderen die om 00.00 nog uit hun bed komen, omdat ze bang zijn dat ze hun proefwerk nog niet helemaal kennen. De kinderen die in de gang staan, voor een toets, en nog even alles snel staan te herhalen, die halen mooie cijfers, maar eigenlijk zijn die vooraf gestresst. Die voelen de stress niet tijdens het proefwerk, maar bij het maken van een werkstuk. Het kan nog beter.

Sommige kinderen gaan de stukjes die een andere leerling aanlevert, helemaal opnieuw schrijven, want het is toch niet helemaal naar hun wens. Dat zijn kinderen die eigenlijk positieve faalangst hebben, want die weten niet wanneer goed genoeg is. Daar kun je ook iets aan doen.

Zijn er veel leerlingen die bij u langskomen?

Niet alle leerlingen komen bij mij langs. Meestal is het bij die faalangsttraining, dan worden die trainingen ingezet. Ik ben maar gewoon docent. Ik coördineer het en als kinderen echt perfectionistisch of iets dergelijks zijn, dan kan het wel zijn dat ze een begeleider krijgen en dat doe ik ook. Ik begeleid ook wel meerdere leerlingen, zeker met perfectionisme. Dan ga ik daar mee aan de slag en soms moet ik ook zeggen dit is te groot voor mij. Dan verwijzen we door naar een psycholoog, want die kinderen hebben er dan zo veel last van dat dat niet met een paar gesprekjes van ons verholpen kan worden. Soms zeggen leerlingen ook wel dat ze het doorhebben en dat ze hoge cijfers halen, maar dat het niet zo hoog hoeft.

Wij hebben meerdere ondersteuning. We hebben een ... in dienst. Wij hebben een stagiair master psychologie voor het 4e jaar in huis, dus die kan ook gesprekjes voeren. We hebben 3 ambulante begeleiders. Dat zijn begeleiders van buitenaf en die komen bij ons binnen school om ook die gesprekken aan te gaan. Als je kijkt hoeveel begeleiding dat er al is, dat is best veel. Dan hebben we ook nog schoolmaatschappelijk werk en die begeleid kinderen ook, maar het is vaak op het andere vlak. Dat kan ook op het gebied van stress, als bijvoorbeeld ouders gaan scheiden.

Uitte de oorzaken van stress zich ook in fysieke klachten, of zijn het alleen mentale klachten?

Even heel erg kort door de bocht, ik denk dat anorexia en automutilatie, jezelf pijn doen, dat dat eigenlijk veroorzaakt worden door stress. De symptomen zie je, maar dat zijn dekens over het probleem. Wat die stress ook is, want kinderen kunnen zoveel stress hebben dat ze het op een manier moeten uiten en het kan ook zijn dat je er depressief van wordt. Als je kijkt naar lichamelijk, als je heel bang bent om uitgelachen te worden tijdens de gymles, dan kan het best zijn dat je pijn krijgt in je spieren, omdat je maar niet mee wilt geven. Dan heb je een heel ander traject dat je doorloopt. Leerlingen die moe

zijn, want stress maakt je natuurlijk ook wel heel erg moe. Dus ja stress kan ook wel lichamelijke klachten geven.

Is er veel animo voor de trainingen?

Voor de yoga hoor ik van niet. Het was even gestopt maar ik denk wel dat het voor sommige kinderen heel goed zou zijn. Laatst waren er maar 2 leerlingen, maar ik vind het wel belangrijk dat de mogelijkheid er is.

De proeftraining van de onderbouw zit voor deze ronde vol. We zijn ooit begonnen met een ronde voor de onderbouw en een voor de bovenbouw. We hebben nu al 2 rondes voor de onderbouw en een voor de bovenbouw en als die vol is zet ik gewoon nog een tweede ronde in. Dus daar is wel animo voor.

We hebben ook de mindfulness cursus nu ingezet. Die hebben vorig jaar vooral gedaan voor de examenleerlingen. Die hadden daar veel animo voor.

Ik heb ook cognitieve therapie, dan moest je tikken, dat had ik gelezen. Dat is ook gedaan voor de examenleerlingen, want dan kun je ook rustig worden door gewoon te gaan zitten tikken. Kinderen vonden het best fijn, als wordt je maar een beetje rustig. En dan hebben we echt wel 8 tot 12 leerlingen die daar in zitten. Elk jaar zit het wel vol en we zien ook dat tijdens het beginnen van de cursussen, dat er weer meer starten.

Interview Ad Vingerhoets, 28/10/2020

Kunt u iets vertellen over uw werk, uw specialisaties en uw interesses?

Ik ben dus psycholoog. Ik ben afgestudeerd als psycholoog en daarna heb ik promotieonderzoek gedaan. Dat ging over stress en dan vooral psychofysiologie van stress, dus stresshormonen en hartslag en bloeddruk en dat soort gedoe en zelfs ook nog een beetje afweersystemen. En toen raakte ik ook geïnteresseerd in emoties. Toen op een feestje vroeg iemand aan mij zoiets van 'ja Ad, jij moet dat weten. Ik lees best wel vaak dat huilen gezond is, maar is dat echt zo?' Toen zei ik dat ik dat niet wist, maar dat ik het wel een hele leuke vraag vond. En later zei ik tegen hem dat ik eens zou gaan kijken wat er te vinden was in de wetenschappelijke literatuur. Maar ik vond eigenlijk niks en dat vertelde ik ook tegen een collega. Toen waren er een paar studenten die een onderwerp moesten hebben voor een onderzoek en die hoorden dat en die zeiden van nou dan zijn wij toch de eerste die dat gaan doen. En zo is het een beetje begonnen. Later raakte ik steeds meer gefascineerd, omdat Darwin ook een boek heeft geschreven over emoties en daarin zegt hij dat emoties heel belangrijk zijn en dat het uiten van emoties heel belangrijk is. Maar hij zei ook dat alleen emotionele tranen geen enkele functie hadden, maar dat vond ik dan als wetenschapper wel een mooie uitdaging om proberen te bewijzen dat Darwin het niet bij het rechte eind had.

Wat is volgens u een korte definitie van het woord 'stress'?

Stress is in feite een toestand die ontstaat wanneer je uit evenwicht bent met je omgeving. Dat gebeurt dus vooral in zware emotionele situaties of wanneer er een groot beroep op je gedaan wordt. En dat zorgt voor stressreacties, en die onderscheiden we in vier niveaus. Bij het emotionele niveau bekijk je welke emoties mensen ervaren die in stress situaties verzeild zijn. Nou dan krijg je angst, depressie, frustratie, boosheid, etc. En dan het biologische niveau, dus wat gebeurt er in het lichaam. Dus allerlei stresshormonen die tekeer gaan of juist minder worden of je hartslag die omhoog of juist omlaag gaat. En dan ook nog gedragsniveau. Waarbij er ook allemaal verschillende reacties komen als je stress ervaart. Je kunt bijvoorbeeld als je al gestopt was met roken nu wel weer gaan roken, je kunt wegblijven van je werk, melden dat je ziek bent, je kunt je terugtrekken of je kunt juist agressief worden. Dus het kan alle kanten op. En dan de laatste niveau cognitieve niveau, dus wat je denkt en je geheugen. Je geheugen kan bijvoorbeeld heel erg aangetast worden en je gaat vooral veel piekeren. Dus dat soort dingen.

Stress kan ook positief zijn, maar wanneer wordt stress omgezet van iets positiefs naar iets negatiefs?

Het idee is om goed te presteren, heb je een bepaalde lichamelijke geactiveerdheid nodig en het makkelijkste is om dat te illustreren aan de hand van adrenaline en noradrenaline. Dus eigenlijk bij elke inspanning die we moeten leveren, zowel fysiek als mentaal, zie je dat onze adrenaline omhoog gaat en dat helpt ons. Dat stofje hebben we nodig om, want zo gaat ons hart sneller slaan, betere doorbloeding naar de spieren, snellere ademhaling, etc. Dat helpt gewoon om beter te presteren. Maar dat is eigenlijk zo'n curve, zo'n omgekeerde bell curve. Je hebt dan een top waarop je presteert, maar als

het dan nog erger wordt en je nog meer adrenaline aanmaakt, dan ga je weer slechter presteren. En je hebt in de sportpsychologie, dan praten ze bijvoorbeeld over die curve en die top die noemen ze dan de zone of optimal functioning. Dus als je matig geactiveerd bent lichamelijk, dan presteer je het beste. Maar als je te angstig bent of ontzettend zenuwachtig bent, dan gaat dat niet meer.

Wat gebeurt er dan in het brein op het moment dat je stress ervaart?

Dat weet ik ook niet precies, maar we weten in ieder geval wel dat er een aantal hersenstructuren worden beïnvloed door hoge stressniveaus. Dat is vooral de prefrontale-cortex en de amygdala en de hippocampus. Dat zijn een paar voorbeelden van belangrijke hersenstructuren die door stress worden beïnvloed.

Wat zijn stressoren?

Stressoren zijn in principe alle mogelijke situaties die een stressreactie kunnen uitlokken en er dus voor kunnen zorgen dat je uit evenwicht bent en dat er teveel van je gevraagd wordt. Die kan je zelf opwerpen, een mooi voorbeeld daarvan is iemand die perfectionistisch is en die allerlei eisen stelt en de lat voor zichzelf erg hoog legt en daardoor te maken krijgt met allerlei situaties dat je niet kan voldoen aan wat er van je gevraagd wordt en in dit geval dus wat je van jezelf vraagt. Maar het kan ook in het gezin, bij conflicten met vrienden of relaties, op school en werk, door de maatschappij, door financiële problemen, natuurgeweld, etc. En die stressoren zijn dus deels zaken die je toevallig overkomen, dus een kwestie van pech hebben, maar voor een groot deel creëer je die zelf ook. Iedereen creëert zijn eigen omgeving, tot op zekere hoogte. Zelf op bijvoorbeeld vakanties. De een vind niks leuker dan op het strand te liggen en een boekje te lezen en de ander wil gaan skydiven en bungeejumpen enzo. Maar dit ligt ook aan het soort baan die je hebt, daar zit ook nog wat verschil in en dat heeft natuurlijk weer te maken met je persoonlijkheid en wie je bent. Afhankelijk daarvan kom je dus weer in aanraking met stressoren en creëer je je eigen stressoren.

Wat zijn vaakst voorkomende klachten en symptomen van stress?

Slapeloosheid, moeite met geheugen, en eigenlijk vooral allerlei vage klachten. Eigenlijk is het wel belangrijk om een verschil te maken tussen acute stresssituaties en chronische stress situaties. Als je in een acute stresssituatie zit, bijvoorbeeld als je een spreekbeurt moet houden, dan krijgen sommige mensen helemaal rode vlekken in het gezicht, hartslagverhoging, klamme handen, moeten naar de wc en bibberende knieën. Dat zijn allemaal voorbeelden van acute stressreacties. Maar als je in een chronische stress situaties zit, dan zijn het vaak meer klachten die op ziektes lijken, maar waarvoor eigenlijk nooit een verklaring wordt gevonden als je naar de huisarts gaat. Dus buikpijn, zere rug, hoofdpijn, maagproblemen en eigenlijk kan dan alles in het lichaam aangetast worden. Ga er maar vanuit dat stress je genetische zwakte opzoekt en daar zal het zich manifesteren. En wat ook nog mooi is, is dat sommige mensen klachten hebben waar ze eigenlijk niet zoveel last van hebben, maar als ze stress hebben dan kan dat weer gaan opspelen. Bijvoorbeeld eczeem of de koortslip. Er kan dus eigenlijk van alles gebeuren. Het lichaam wordt gewoon ontregeld.

Heeft het krijgen van bijvoorbeeld klamme handen bij acute stress dan te maken met de vecht- vluchtreactie?

Ja, dat is daar een teken van ja.

Ervaar je bij langdurige stress dan zo vaak die reactie dat het uiteindelijk kan leiden tot heel veel hoofdpijn?

Ja, maar het lijkt er ook op dat het systeem ook uitgeput kan raken. Een mooi voorbeeld was in de tijd dacht je nog onderzoek mocht doen met apen. Toen kregen die apen een schok toegediend aan hun staart en als die apen dan maar snel genoeg reageerde, dan zou die schok weer verdwijnen. Maar je kan dat zo moeilijk maken als je zelf wilt, van wat ze moeten doen voordat die schok uitgaat. En dan zag je dat als je keek naar een ander stress hormoon, genaamd cortisol, dan zie je aanvankelijk precies wat je verwacht. Dus cortisol wordt gemeten voor die taak en dan zit die curve op de baselijn. En dan moeten ze die taak doen en dan schiet die lijn helemaal omhoog en dan na die taak gaat de cortisol weer keurig naar de uitgangswaarde. Precies wat je zou verwachten. Maar in dat onderzoek hebben ze dat wel bijna een jaar gedaan met die apen en toen zag je dat twee wonderlijke zaken. Je zag enerzijds dat die basisniveaus van cortisol werden alsmaar lager en die reactie tijdens die taak die doofde op het gegeven moment uit. Dus het lijkt erop dat in acute stresssituaties dat cortisol omhoog gaat en bij langdurige stress zal de cortisol een hele lage waarde aannemen. En dat zijn natuurlijk dingen die je wel moeten weten als je een onderzoek doet. Want het betekent dat dus niet dat als iemand een laag gehalte cortisol heeft dat iemand dat heel relaxed is. Waarschijnlijk zal het dan juist het tegenovergestelde betekenen.

De ene persoon ervaart sneller stress dan de andere persoon, waardoor komt dit?

Ja, dat kan deels in je genen zitten. Maar wat ook belangrijk is, is hoe je als kind bent grootgebracht. Er is een interessante wetenschapper die het idee heeft geïntroduceerd van stress inoculatie en dan maakt die eigenlijk die vergelijking met een vaccinatie. Een vaccinatie is dus door het toedienen van onschuldig gemaakte ziektekiemen, dat je weerstand opbouwt. Hij heeft eigenlijk hetzelfde model. Het is dus belangrijk dat kinderen dus ook blootgesteld worden aan stresssituaties, maar wel onder goede begeleiding. Op die manier ontwikkelen ze weerstand en leren ze om beter met stresssituaties om te gaan. Dus andersom, als je kinderen hebt die alsmaar heel erg uit de wind worden gehouden en in de watten gelegd worden, die zullen dan niet stressbestendig worden. En dat is het mooie en positieve van stress, want stress loutert ons. Dat betekent dat we stressbestendiger worden en dat vinden we ook fijn. Dus als ik iets ga doen, zoals parachutespringen, dan pist iedereen bij de eerste keer in zijn broek. Maar als je het een aantal keer doet, dan durf je dat en kun je dat. En daar wordt je weer trots van. En hetzelfde geldt voor een presentatie of een programma presenteren ofzo. Door te doen, leer je dat en ontwikkel je weer bepaalde vaardigheden en dat vinden we fijn. Dus in die zin is stress helemaal niet slecht, maar het moet niet teveel zijn. Maar dat ligt natuurlijk aan de definitie af. Want je kan het ook alleen stress noemen als het teveel is en anders noem je het geen stress.

Zijn er ook mentale klachten die je krijgt door stress?

Ja, tuurlijk. Burn-out, depressie, angst en allerlei andere klachten. Dat soort klachten kunnen het gevolg zijn van stress.

Is er ook verschil qua stressniveau tussen jongens en meisjes?

Dat is een interessante vraag. Daar is een nodige discussie over, maar ik weet niet of dit echt de laatste stand van de wetenschap is, maar ik dacht dat uiteindelijk bleek dat het een beetje hetzelfde is, hoewel er wel aanwijzingen zijn dat vrouwen in bepaalde situaties heftiger reageren dan mannen door bepaalde hormonen. Het idee is altijd dat grofweg vrouwen ziek worden van stress en mannen doodgaan bij ervaring van stress. Dus dan kan je dus zeggen dat vrouwen er beter tegen kunnen. Maar dat heeft onder andere ook te maken met dat mannen en vrouwen nogal verschillen in hoeveel sociale steun ze hebben. Bijvoorbeeld een sociaal netwerk, daar zijn vrouwen over het algemeen ook iets beter in dan mannen. De aard van de vriendschappen met mensen van hetzelfde geslacht verschilt per man en vrouw. Bij een extreme stresssituatie, bijvoorbeeld het overlijden van iemand, dus weduwen en weduwnaars. Dan zie je dat weduwnaars meer risico lopen om ook te overlijden als ze weduwnaar geworden zijn. Voor een deel denken we dat dat samenhangt met het feit dat vrouwen beter voor zichzelf zorgen en ook met name dat ze een beter netwerk hebben, en dus meer steun krijgen van andere vrouwen.

Logboek

leerling	datum	tijd	activiteit	afspraken
Fleur, Laure en Daantje	15-4	30 min	Met meneer Verstraten afspraak om te kijken wat het onderwerp zou kunnen worden	Een concreet onderwerp kiezen
Fleur, Laure en Daantje	25-6	30 min	Brainstormen over het onderwerp met meneer De Jong	Het onderwerp specificeren naar één van de soorten stress
Fleur, Laure en Daantje	1-10	1 u	Deelvragen en planning van de aankomende weken gemaakt	
Fleur, Laure en Daantje	5-10	30 min	Deelvragen laten goedkeuren aan meneer De Jong	Het onderwerp opnieuw specificeren naar één van de soorten stress
Fleur, Laure en Daantje	13-10	30 min	Planning van komende week doorgenomen en doel gesteld met meneer De Jong. Verder over hoofdvraag gehad.	Goede hoofdvraag maken, en begin maken aan PWS. Verder deelvraag 1 deze week afmaken en met psychologen gaan praten
Fleur Laure Daantje	13-10	4 u	Contact met deskundige voor mogelijke interviews + ingelezen + begin met opstellen vragen interview Plan van aanpak opgesteld + ingelezen + begin deelvraag 1 Hoofdstuk 2 geschreven	
Fleur, Laure en Daantje	14-10	5,5 u	Hoofdstuk 1 geschreven	
Fleur, Laure en Daantje	15-10	20 min 4 u	Bespreking met meneer De Jong	

			Hoofdstuk 1 geschreven + vragen interview met Yvonne Hamers opgesteld	
Daantje	16-10	1,5 u	Interview Yvonne Hamers	
Fleur Laure	16-10	6 u	Hoofdstuk 1 geschreven Hoofdstuk 2 geschreven	
Daantje		2 u	Interview uitgetypt	
Fleur	17-10	2 u	Hoofdstuk 1 geschreven	
Fleur + Laure	20-10	20 min	Interview Cettina Schellens	
Fleur, Laure en Daantje	20-10	45 min	Interview Natasja van Moorst	
Fleur + Laure	21-10	5 u	Interviews uitgetyped	
Fleur, Laure en Daantje	21-10	30 min	Interview Ad Vingerhoets	
Fleur, Laure en Daantje	21-10	20 min	Interview Sam Verheij	
Fleur, Laure en Daantje	28-10	30 min	Interview Marion Janssen	
Laure	21-11	2 u	Interview uitgetypt	
Fleur, Laure en Daantje	27-11	10 min	Bespreking met meneer De Jong	
Fleur, Laure en Daantje	28-11	1,5 u	Enquête opgesteld	
Fleur Laure Daantje	28-11	4 u	Interview Ad Vingerhoets uitgetyped + enquête gemaakt Hoofdstuk 4 begonnen Hoofdstuk 2 geschreven	
Daantje	28-11	2 u	Hoofdstuk 2 geschreven	
Fleur	29-11	2 u	Hoofdstuk 1 verbeterd + hoofdstuk 3 enquête	
Laure	29-11	1 u	Hoofdstuk 4 verder geschreven	

Daantje	29-11	1,5 u	Hoofdstuk 2 geschreven	
Laure	30-11	1 u	Hoofdstuk 4 afgeschreven + hoofdstuk 1 verbeterd	
Fleur, Laure en Daantje	1-12	3 u	Laatste keer alles doorgenomen en geprint	
Fleur	29-12	1,5 u	Inleiding geschreven	
Daantje	26-1	2 u	Enquête uitwerken	
Fleur	28-1	1 u	Lay out + structuur	
Fleur	29-1	1 u	Voorwoord	
Daantje	29-1	3 u	Enquête uitwerken	
Fleur	30-1	2,5 u	Tekst bij resultaten uitgewerkt	
Daantje	30-1	5 u	Resultaten van de enquête in het pws gezet	
Daantje	31-1	1 u	Resultaten van de enquête in het pws gezet	
Fleur	31-1	2 u	Laatste dingen verbeteren + controleren	
Laure	31-1	3 u	Conclusie en discussie geschreven + laatste dingen verbeterd/aangevuld	