

Interventie

Mentorlessen over stress

Erkenning

Erkend door deelcommissie Jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering

Datum: 24 september 2020

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Brugman, Wijnker (september 2020).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Mentorlessen over stress

'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Inhoud

Inhoud.....	3
Samenvatting	3
Doelgroep.....	4
Doel	4
Aanpak	4
Materiaal	4
Onderbouwing.....	4
Onderzoek.....	5
1. Uitgebreide beschrijving.....	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	7
1.3 Aanpak	8
2. Uitvoering.....	11
3. Onderbouwing	16
4. Onderzoek	23
5. Samenvatting Werkzame elementen	25
6. Aangehaalde literatuur	26

Samenvatting

Uit diverse onderzoeken blijkt dat steeds meer jongeren last hebben van mentale druk en stress. In samenwerking met het onderwijs heeft PSIEG een lespakket ontwikkeld over het thema stress. Na een workshop van PSIEG kunnen mentoren kant-en-klare lessen geven over stress aan leerlingen van de onderbouw en bovenbouw van havo en vwo. Mentoren maken hierbij gebruik van een lesbrief en powerpoint met actieve werkvormen. Mentoren maken stress bespreekbaar: hoe werkt stress? Wat zijn de signalen? Leerlingen ontvangen praktische handvatten om op een gezonde manier met stress om te gaan. En ouders worden betrokken via een thema-avond over stress op school.

Doelgroep

De doelgroep betreft leerlingen van 12 t/m 18 jaar op het voortgezet onderwijs, in de onder- en bovenbouw van havo en vwo (klassen, niet individuele leerlingen). De intermediaire doelgroepen bestaan uit mentoren, ouders/verzorgers van de leerlingen en het zorgteam van school.

Doel

Leerlingen leren ongezonde stress bij zichzelf herkennen en weten hoe zij hier zelf invloed op kunnen uitoefenen.

Aanpak

Het doel wordt gerealiseerd middels een lessenserie voor onder- en bovenbouw van elk vier korte mentorlessen (30 min.). Mentoren worden door PSIEG getraind om de lessen zelf te kunnen geven. Tijdens een thema-avond leren ouders van PSIEG wat zij kunnen doen om de lessen thuis te ondersteunen.

Materiaal

De interventie bevat de volgende onderdelen: Workshop voor mentoren; Thema-avond over stress voor ouders/verzorgers; Lesmodules onderbouw en bovenbouw (elk 4 lesbrieven, powerpoint en online zelftests).

Onderbouwing

De interventie is gebaseerd op het transactioneel stressmodel (Lazarus & Folkman, 1984) en het meer omvangrijke stress-coping model van Taylor en Stanton (2007), en richt zich op de beïnvloedbare factoren: copingbronnen (sociale steun, gevoelens van controle over zichzelf en de situatie en optimisme) en copingprocessen (inschatting en coping). De lessen gaan uit van de principes van de cognitieve gedragstherapie (CGT). Leerlingen leren de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Zij brengen persoonlijke stressoren in kaart, leren signalen van stress bij zichzelf herkennen en worden bewust van eigen spanningsniveau. Ze leren over de invloed van inschatting van de stressor en oefenen cognitieve en gedragsmatige copingvaardigheden. Zowel copingbronnen als copingprocessen worden versterkt. Bij de ontwikkeling van het lesmateriaal is wetenschappelijke kennis over onderwijsontwikkeling en didactiek toegepast om het leereffect te vergroten. De lessen zijn kort en flexibel in te plannen, en vergen weinig voorbereidingstijd waardoor ze gemakkelijk in het bestaande mentoraat passen.

Onderzoek

De lesmodule voor de onderbouw is ontwikkeld n.a.v. een behoefte inventarisatie in het voortgezet onderwijs. De lesmodule is gepilot bij 7 2^e klassen havo en vwo van een grote middelbare school. Een eerste procesevaluatie gaf bemoedigende resultaten. Met school zijn vervolgens aanpassingen t.a.v. het materiaal geformuleerd en is besloten om ook een lesmodule voor de bovenbouw te ontwikkelen. Hierbij zijn de resultaten betrokken van diepte-interviews met 32 leerlingen. De nieuwe lesmodules zijn daarna uitgevoerd bij 16 klassen (onder- en bovenbouw, havo en vwo). Een tweede procesevaluatie gaf positieve resultaten en verbeterpunten die goed te verwerken zijn in het bestaande materiaal.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Einddoelgroep

'Mentorlessen over stress' omvat universele preventie. De einddoelgroep zijn leerlingen van 12 t/m 18 jaar op het voortgezet onderwijs, niveaus havo en vwo. De interventie wordt klassikaal aangeboden.

Subdoelgroepen

Binnen de aanpak wordt onderscheid gemaakt tussen de doelgroep leerlingen van de onderbouw (1, 2, 3 havo en vwo) en leerlingen van de bovenbouw (4, 5 havo en 4, 5, 6 vwo). Het lesmateriaal voor de onderbouw verschilt van moeilijkheidsgraad van het lesmateriaal voor de bovenbouw. De school kan zelf bepalen in welk jaarlagen het materiaal wordt ingezet. Geadviseerd wordt het 2^e leerjaar en de voor-examenklassen.

Intermediaire doelgroep

De intermediaire doelgroepen bestaan uit mentoren, ouders/verzorgers van de leerlingen (verder in dit stuk aangeduid met 'ouders') en het zorgteam van de school. De mentoren worden getraind door PSIEG en geven de klassikale mentorlessen. Ouders volgen een door PSIEG verzorgde thema-avond op school. Er wordt samengewerkt met het zorgteam (zorgcoördinator, schoolpsycholoog, orthopedagoog e.a.). Het zorgteam wordt o.a. gevraagd om bij de thema-avond voor ouders het zorgaanbod en ander preventief aanbod van het zorgteam toe te lichten.

Selectie van doelgroepen

Einddoelgroep

Wanneer middelbare scholen besluiten om 'Mentorlessen over stress' aan te willen bieden, worden de mentorlessen opgenomen in het bestaande mentoraat. Alleen als er onveilige sfeer is in de mentorklas wordt de inzet van de lessen in die klas afgeraden. Voor deze universele preventie zijn verder geen individuele contra-indicaties. Leerlingen van alle sociale, economische en culturele achtergronden kunnen deelnemen aan de lessen. Ook leerlingen die psychische problemen ervaren. Mentoren worden getraind in het signaleren van leerlingen die het moeilijk hebben en geadviseerd hoe hiermee om te gaan. Leerlingen die zorg behoeven, kunnen hulp verkrijgen via de bestaande zorgstructuur van de school.

Intermediaire doelgroepen

De mentoren die de lessen geven zijn mentor van onderbouw- en/of bovenbouwklassen havo en/of vwo. Het is belangrijk dat de mentor zelf niet overbelast is met een hoge werkdruk. Er zijn verder geen specifieke in- of exclusiecriteria. Ouders van leerlingen die klassikaal de 'Mentorlessen over stress' ontvangen, volgen de thema-avond op school. PSIEG overlegt met het zorgteam wie van hen een bijdrage kan leveren aan de thema-avond voor ouders.

Betrokkenheid doelgroep

De lesmodule over stress is ontwikkeld door PSIEG n.a.v. een *behoefte inventarisatie* middels gesprekken met afdelingsleiders, mentoren en zorgteam-medewerkers van verschillende scholen voor voortgezet onderwijs. De pilotversie is vervolgens uitgezet op

een grote middelbare school. Bij de *eerste procesevaluatie* zijn deelnemende mentoren zowel mondeling als schriftelijk om feedback gevraagd, de leerlingen alleen schriftelijk. De resultaten van deze pilot en de door PSIEG voorgestelde verbeterpunten zijn vervolgens besproken met afdelingsleiders van de school (*tevredenheidsmeting*). Bij de doorontwikkeling zijn interviews met leerlingen gehouden, evenredig verdeeld over de afdelingen, leerjaren en geslacht (*behoefteanalyse*). Het lesmateriaal is daarna op diverse punten aangepast. Voor de *tweede procesevaluatie* zijn er bij de mentoren, naast een klassenobservatie, zowel mondeling als schriftelijk evaluatiegegevens verzameld. Zowel over de training als over de lessenserie zelf. Leerlingen zijn na afloop van de lesmodule eveneens gevraagd een schriftelijke evaluatie in te vullen.

1.2 Doel

Hoofddoel

Overkoepelend doel

Een afname van het risico op (toekomstige) stressklachten door kennis en bewustwording van (on)gezonde stress en de eigen invloed daarop.

Hoofddoel van de interventie

Leerlingen leren ongezonde stress bij zichzelf herkennen en weten hoe zij hier zelf invloed op kunnen uitoefenen.

Subdoelen

Subdoelen einddoelgroep

De leerling heeft kennis van: (on)gezonde spanning en de oorzaken van stress.

De leerling weet signalen van stress bij zichzelf te herkennen en wordt bewust van eigen spanningsniveau.

De leerling wordt bewust van stressoren (spanningsbronnen/belastende omstandigheden).

De leerling wordt bewust van eigen gezondheidsgedrag en coping.

De leerling is bekend met gezondheidsbevorderend gedrag en diverse copingstrategieën (zowel emotie- als probleemgerichte copingstrategieën).

De leerling weet de invloed van gedachten op stress, kan denkfouten herkennen en spanningsvolle gedachten onderzoeken (coping via cognitieve herstructurering).

De leerling heeft kennis van een versimpelde versie van het transactionele stressmodel.

De leerling vormt een positieve attitude t.a.v. stress.

Subdoelen intermediaire doelgroepen

Mentoren ontwikkelen motivatie en ervaren competentie in het lesgeven over en bespreekbaar maken van stress.

Mentoren kennen het stressmodel en het belang van balans tussen draagkracht en draaglast. Zij kunnen ongezonde stress bij leerlingen herkennen en schakelen indien nodig extra zorg in (signalerende functie).

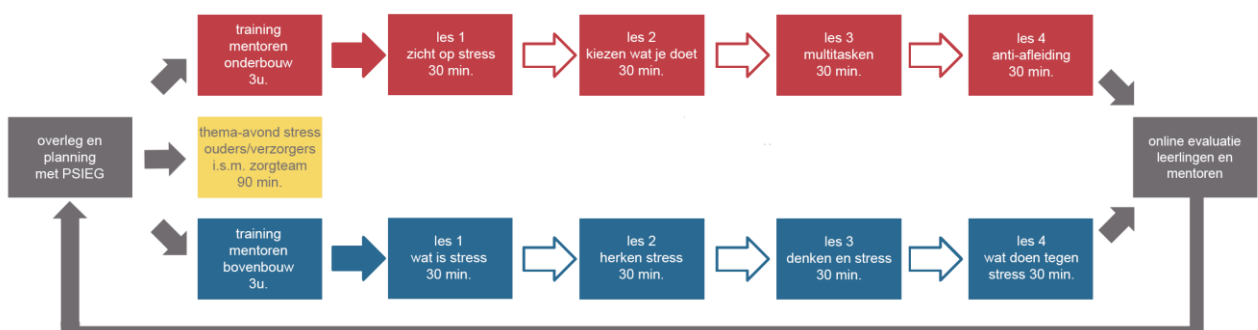
Ouders kennen het stressmodel en het belang van balans tussen draagkracht en draaglast. Ouders weten wat zij kunnen doen om stress bij hun kind te herkennen, voorkomen of verminderen.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Opzet van de interventie

- School neemt contact op voor een vrijblijvend gesprek.
- Samen wordt een planning gemaakt: welke klassen doen mee, wanneer en waar vindt de training van mentoren plaats, wanneer starten de lessen en wanneer vindt de thema-avond voor ouders plaats en hoe wordt het zorgteam betrokken.
- School schaft het materiaal aan. De lesmodules voor onder- en bovenbouw bestaan elk uit lesbrieven voor vier lessen, presentaties en online zelftests.
- PSIEG traint mentoren bij voorkeur per afdelingsteam tijdens een workshop op school (3u.), online of op een centraal gelegen trainingslocatie waar mentoren ook individueel aan mee kunnen doen.
- PSIEG geeft een thema-avond voor alle ouders van leerlingen die deelnemen aan de mentorlessen van onderbouw en bovenbouw gezamenlijk (90 min.). PSIEG werkt samen met het zorgteam zodat ouders ook geïnformeerd worden over het zorgaanbod.
- Als alle mentoren getraind zijn, kunnen zij starten met de lessenserie over stress. De korte lessen (30 min per les) kunnen gemakkelijk ingepast worden in het bestaande mentoraat. Er blijft genoeg tijd over om belangrijke lopende zaken met de leerlingen te bespreken. Geadviseerd wordt binnen 1 leerjaar tegelijk te starten met de lessen. De lessen kunnen wekelijks, 2- of 3-wekelijks gegeven worden. Aangezien iedere les start met een terugblik is het ook mogelijk om een vakantie ertussenin te plannen.
- Na afloop worden de lessen online geëvalueerd door leerlingen en mentoren.
- PSIEG neemt in het voorjaar contact op met school, blikk aan de hand van de evaluaties terug en vooruit op het nieuwe schooljaar. Desgewenst worden nieuwe afspraken gemaakt voor (opfris)trainingen van mentoren en de thema-avond voor ouders.



Inhoud van de interventie

Mentortraining

Alvorens de lessen uit te voeren worden de mentoren getraind om met het lesmateriaal

te werken, deze training is verplicht. Allereerst is er tijdens de workshop aandacht voor de motivatie van de mentoren om tijdens het mentoraat aandacht te gaan besteden aan het thema stress. Er is er ruimte voor uitwisseling van ervaringen met leerlingen die last hebben van stress en eventuele eigen werkstress. De mentoren worden stap voor stap meegenomen in het lesmateriaal. De actieve werkvormen uit het lesmateriaal worden tijdens workshop geoefend. Na afloop van de workshop zijn de mentoren klaar om de lessen te geven.

Thema-avond voor ouders

De thema-avond wordt gegeven door psychologen van PSIEG. De inhoud van de 'Mentorlessen over stress' wordt in grote lijnen toegelicht en het transactionele stressmodel wordt uitgelegd. Er wordt besproken hoe ouders stress bij hun zoon of dochter kunnen herkennen en wat zij kunnen doen ter ondersteuning (do's and don'ts). Er vindt uitwisseling van ervaringen plaats middels anonieme online peiling aan de hand van stellingen (bijv. 'Mijn zoon of dochter heeft last van stress'). En er is ruimte voor vragen.

Voorafgaand aan de thema-avond vindt overleg plaats met het zorgteam van school. Er wordt geïnventariseerd welk aanbod op het gebied van preventie of zorg reeds aanwezig is bijv. een keuzemodule mindfulness of een faalangst-training. Er wordt naar gestreefd dat een vertegenwoordiger van het zorgteam het preventie- en zorgaanbod toelicht tijdens de thema-avond. Eventuele vragen van ouders omtrent dit aanbod kunnen dan door het zorgteam zelf beantwoord worden. Ook kunnen ouders die n.a.v. de thema-avond de indruk hebben dat voor hun zoon of dochter universele preventie niet afdoende zal zijn, zich wenden tot de vertegenwoordiger van het zorgteam (signalerende functie).

Het afnemen van de thema-avond voor ouders is optioneel maar wordt zeer aanbevolen. Ouders zijn niet verplicht om de thema-avond bij te wonen maar worden hiertoe wel gemotiveerd vanuit school.

Lessenserie

In iedere les wordt aandacht besteed aan een ander aspect van het thema 'stress'.

Mentorlessen over stress voor de onderbouw:

1. 'Zicht op stress': Psychoeducatie over (on)gezonde spanning en oorzaken van stress (algemeen). Bewustwording van eigen tijdbesteding. Inzicht in eigen omgang met ontspanning en herstel.
2. 'Kiezen wat je doet': Plannen en prioriteren. Uitstelgedrag aanpakken.
3. 'Multitasken': Zelf ervaren dat multitasken inefficiënt is.
4. 'Anti-afleiding': Afleiding o.a. van sociale media aanpakken.

Mentorlessen over stress voor de bovenbouw:

1. 'Wat is stress?': Lichamelijke reacties op gevaar. Psycho-educatie over (on)gezonde spanning en oorzaken van stress (op zichzelf toegepast). Bewustwording van eigen draagkracht en draaglast.
2. 'Herken stress': Herkennen van spanningssignalen. Oefenen met spanningsmeter. Psycho-educatie over de invloed van denken (inschatting van stressor) op ervaren gevoel (mate van ervaren stress) en gedrag.
3. 'Denken en stress': Denkfouten kennen en herkennen. Eigen gedachten opmerken en onderzoeken. Alternatieve gedachten bedenken.
4. 'Wat doen tegen stress': Psycho-educatie, voorbeeldleren en gedragsadvies om stress te voorkomen en verminderen. Klassikale ontspanningsoefening.

Voorbeeld beschrijving van les 2 voor de onderbouw:

In de les leren de leerlingen:

- inzicht in hoe zij omgaan met tijd
- de prioriteitenmatrix van Eisenhower hanteren (urgent - belangrijk)
- dingen waar ze het meest tegenop zien eerst doen

In deze les:

1. Inleiding van de les (5 min.). Korte herhaling van de vorige les en bruggetje naar deze les.
2. Test omgaan met tijd (5 min.). Leerlingen vullen een online test in waarin zij aangeven hoe zij omgaan met tijd en lezen de uitslag van de test. Mentor bespreekt het kort na.
3. Kiezen wat je doet (15 min.) Leerlingen leren prioriteren. Zij gaan met elkaar in discussie over hoe belangrijk en hoe urgent bepaalde taken zijn. Met behulp van post-its delen zij taken in de matrix van Eisenhower in. Zij leren welke strategie per kwadrant handig is.
4. Uitstelgedrag aanpakken (5 min.) De leerlingen worden aan het denken gezet over de taken binnen het kwadrant belangrijk-urgent. Welke taken doe je eerst? En welke strategie werkt tegen uitstelgedrag.
5. Afsluiting van de les (5 min.)

Om een gedegen implementatie van de mentorlessen over stress in de onderwijsinstelling te bevorderen biedt PSIEG het volgende aan:

1. Een duidelijke docentenhandleiding (lesbrief) waarbij elke les begint met een beknopt overzicht van de onderdelen, een tijdsplanning en leerdoelen van de betreffende les.
2. Een Powerpointpresentatie die de mentoren tijdens de lessen gebruiken en hen begeleidt bij de verschillende lesonderdelen.
3. Online zelftests voor leerlingen waarvan de links in de Powerpointpresentatie zijn opgenomen.

Voor meer informatie over de inhoud van de lessen, verwijzen we naar de docentenhandleiding voor mentoren.

Evaluatie en vervolg

Zowel leerlingen als mentoren vullen na afloop van lessenserie een online evaluatie in. De informatie uit deze evaluaties wordt per school verzameld en gebruikt voor voortdurende verbetering van de interventie. PSIEG onderhoudt contact met de getrainde mentoren en biedt hen jaarlijks een opfrisworkshop aan. Tijdens de opfrisworkshop wordt een terugkoppeling gegeven van de resultaten uit de evaluatie van de laatste uitvoering van de interventie. De opfrisworkshop wordt toegespitst op de onderdelen waar ruimte is voor verbetering en op onderdelen die de mentoren zelf graag extra toegelicht zien.

Indien gewenst wordt er ook een workshop over het omgaan met eigen werkstress aangeboden. PSIEG kan indien nodig ondersteuning bieden tijdens de implementatie o.a. in de vorm van klassenconsultaties (observatie en feedback), implementatiebegeleiding en team-studiedagen. Voor na- en bijscholing wordt maatwerk geleverd. PSIEG en de school gaan bij voorkeur een lange verbintenis aan waarbij PSIEG jaarlijks nieuwe mentoren traint en de ouder-thema-avond verzorgt. Ook biedt PSIEG updates aan van het materiaal n.a.v. de evaluaties en eventuele maatschappelijke ontwikkelingen.

2. Uitvoering

Materialen

Materiaal voor werving:

- Website (www.psieg.nl): geeft informatie voor scholen over de lessenserie, hoe de school kan meedoen, wat de ervaringen zijn van mentoren en leerlingen, wie de mensen achter PSIEG zijn en de mogelijkheid om contact op te nemen met PSIEG.
- Flyer: geeft een beknopte samenvatting van de mentorlessen en contactgegevens van PSIEG.
- PSIEG promoworkshop (75 minuten): laat professionals werkzaam in (en voor) het voortgezet onderwijs zien hoe ze bij PSIEG op een luchtige manier psychologische kennis in de klas brengen en ervaren hoe het is om als leerling les te krijgen over stress. Deelnemers aan de workshop ervaren verschillende werkvormen en krijgen zo een kijkje in de lesmodule.

Materiaal voor de uitvoering:

- Mentortraining onderbouw: powerpointpresentatie incl. agenda en workshop-handleiding.
- Mentortraining bovenbouw: powerpointpresentatie incl. agenda en workshop-handleiding.
- Mentorlessen onderbouw: lesbrieven, bijbehorende powerpoint presentaties en online zelftests voor de leerlingen.
- Mentorlessen bovenbouw: lesbrieven, bijbehorende powerpoint presentaties en online zelftests voor de leerlingen.
- Thema-avond voor ouders van onderbouw- en bovenbouw leerlingen: powerpointpresentatie incl. agenda en handleiding.

Materiaal voor de evaluatie:

- Online evaluatie voor leerlingen.
- Online evaluatie voor mentoren.

Al het materiaal wordt na aanschaf digitaal aan de school beschikbaar gesteld.

Locatie en type organisatie

De mentortraining wordt gegeven door psychologen van PSIEG (of door PSIEG getrainde psychologen) en vindt bij voorkeur plaats in een klaslokaal of vergaderruimte van de deelnemende onderwijsinstelling zelf. De locatie moet voldoende ruimte bieden voor de deelnemers om actieve werkvormen te kunnen oefenen tijdens de training.

Online training is desgewenst ook mogelijk, maar heeft niet de voorkeur.

De mentorlessen worden door getrainde mentoren gegeven in een klaslokaal in de onderwijsinstelling tijdens de reguliere mentoruren. De evaluatie wordt online ingevuld tijdens de laatste mentorles over stress.

De thema-avond voor ouders wordt gegeven door psychologen van PSIEG (of door PSIEG getrainde psychologen) en kan plaatsvinden in een aula of anderszins grote groepsruimte in de onderwijsinstelling.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

De mentoren kunnen na de training door PSIEG de mentorlessen geven. Er zijn geen extra competenties nodig. Het is wel belangrijk dat de mentor zelf niet overbelast is met een hoge werkdruk.

De mentortraining en thema-avond voor ouders wordt gegeven door de psychologen die werkzaam zijn bij PSIEG of door PSIEG opgeleide professionals. Opleidingsniveau: universitair of HBO-niveau (psychologie, pedagogiek, medische achtergrond, SPV-ers) met kennis van stress bij jongeren en kennis van aangrijpingspunten voor preventie o.a. uit de cognitieve gedragstherapie, oplossingsgerichte en positieve psychologie. Competenties: didactische, presentatie- en communicatieve vaardigheden (o.a. motiverende gespreksvoering). Indien er op een school een professional is die door PSIEG getraind kan worden om de thema-avond en de (opfris)workshops te verzorgen dan kan dat (train de trainer) mits deze persoon bovengenoemde opleiding en competenties in huis heeft.

Kwaliteitsbewaking

De mentortraining en de thema-avond voor ouders wordt gegeven door professionals van PSIEG.

Er is een uitgebreide handleiding en powerpointpresentatie die door de mentoren gevolgd wordt. N.a.v. de resultaten van de online evaluaties wordt het materiaal jaarlijks verbeterd en geüpdate n.a.v. nieuwe wetenschappelijke kennis over stress bij jongeren. Uitvoerders van de mentorlessen kunnen telefonisch of per mail PSIEG consulteren wanneer zij knelpunten ervaren. Op deze manier wordt het verloop van de interventie versoepeld en kunnen problemen snel verholpen worden.

Randvoorwaarden

Organisatorische randvoorwaarden:

- goede samenwerkingsrelatie tussen de onderwijsinstelling en PSIEG (heldere communicatie, goede bereikbaarheid)
- een duidelijke planning
- voldoende draagkracht en commitment bij de afdelingsleiders en mentoren
- een vast contactpersoon vanuit de onderwijsinstelling met voldoende tijd voor de coördinatie
- mentoren hebben de training gevolgd en weten het doel van de interventie

Benodigde faciliteiten:

- stabiel internet
- beamer of digibord
- geluidsinstallatie
- een microfoon (bij thema-avond)

Contextuele randvoorwaarden

Aanbevolen is dat de mentoren voldoende vanuit school gefaciliteerd worden en dat de lessen niet plaatsvinden in een periode van hoge werkdruk. Dit geldt zowel de mentor als de leerlingen zelf. Mentoren moeten zich daarnaast voldoende vrij voelen om hun eigen planning voor de lessen aan te houden en zo nodig deze te wijzigen, bijvoorbeeld vanwege acute mentorzaken. Als er een onveilige sfeer is in de mentorklas wordt de inzet van de lessen in die klas afgeraden. De sfeer wordt bepaald aan de hand van de groepsdynamiek en de relatie met de mentor. Als deze niet veilig is zullen leerlingen zich niet vrij voelen om zich uit te spreken in de groep. Tijdens de mentortraining is hier aandacht voor.

Implementatie

Lokale implementatie:

1. *Oriëntatiefase.* Scholen dienen op de hoogte te zijn van het bestaan van de interventie. Hiertoe worden diverse acties door PSIEG ondernomen.
2. *Initiatiefase.* Tijdens de initiatiefase is er veelvuldig contact met de contactpersoon van de school. Samen wordt een implementatie aanpak afgesproken en PSIEG stemt met het zorgteam af. De initiatiefase wordt afgesloten met een getekende offerte en duidelijk implementatieplan.
3. *Implementatiefase.* Alvorens de lessen te geven worden de mentoren door PSIEG getraind om met het lesmateriaal te werken. De thema-avond voor ouders wordt gegeven door PSIEG.
4. *Incorporatiefase.* PSIEG en de school gaan bij voorkeur een lange verbintenis aan waarbij PSIEG jaarlijks nieuwe mentoren traint, opfrisworkshops en de ouder-thema-avond verzorgt. Ook biedt PSIEG updates aan van het materiaal.

Landelijke implementatie:

PSIEG bestaat uit twee initiatiefnemers, beiden psycholoog en docent, die de implementatie van de interventie bij scholen zelf uitvoeren. Doordat elke middelbare school in Nederland mentoraat verzorgt, is het mogelijk om de interventie landelijk te implementeren. Om meerdere scholen tegelijk te kunnen bedienen, zal het nodig zijn om professionals te trainen (train-de-trainer) die de implementatie en uitvoering van de mentortraining en thema-avond voor ouders verzorgen. Per school zal een vast contactpersoon vanuit PSIEG worden aangesteld.

Kosten

PSIEG streeft ernaar de mentorlessen zo toegankelijk mogelijk te maken en de kosten dus ook zo laag mogelijk. Mogelijk kan de school gebruik kan maken van het Ondersteuningsaanbod Gezonde School (subsidies vanuit het ministerie van VWS en OCW) en/of gemeentelijke subsidies.

Prijsindicatie materiële kosten 2020	
Onderdeel	Prijzen (excl. reiskosten, excl. btw)
Mentorlessen over stress onderbouw (mentortraining a 3u, incl. alle materialen onbeperkt te gebruiken)	€ 1.769,00
Mentorlessen over stress bovenbouw (mentortraining a 3u, incl. alle materialen onbeperkt te gebruiken)	€ 1.769,00
Thema-avond voor ouders/verzorgers boven- en onderbouw gezamenlijk	€ 450,00
Totaalprijs voor 'Mentorlessen over stress' in onder- en bovenbouw (incl. thema-avond voor ouders, 1 training voor mentoren bovenbouw en 1 training mentoren onderbouw)	€ 3.988,00
Optioneel:	

Extra mentortraining op school (aantal deelnemers in overleg, bij voorkeur per afdelingsteam per leerjaar, 3u)	€ 495,00
Extra mentortraining online (6 tot 8 deelnemers, 3,5u incl. pauze). Per persoon 60 euro.	360-480 euro
Workshop over eigen werkstress (max. 10 deelnemers)	€ 900,00
Advies voor volgende schooljaar:	
Opfris mentortraining op school (aantal deelnemers in overleg, bij voorkeur per afdelingsteam, per leerjaar, 2u)	€ 395,00
Thema-avond voor ouders/verzorgers boven- en onderbouw gezamenlijk	€ 450,00

De lessen kunnen papierloos gegeven worden, er is geen printwerk nodig of aanschaf van werkboekjes. Eenmalige aanschaf is voldoende om de lessen meerdere schooljaren aan te aanbieden. De enige bijkomende kosten per jaar zijn de thema-avond voor ouders en de opfris mentortraining (niet verplicht). Bij grootschalige herziening van het materiaal wordt een bijdrage in de kosten gevraagd.

Scholen kunnen de implementatie faseren, door bijvoorbeeld te beginnen in de onderbouw en pas het schooljaar daarna de bovenbouw module aan te schaffen. De kosten worden daardoor verspreid.

Schatting personele kosten (in aantal uitvoeringsuren)	
Personeel	Uitvoeringsuren
Contactpersoon vanuit school	In totaal ongeveer 2 uur voor overleg en afstemming met PSIEG, veelal telefonisch, via beeldbellen of per e-mail.
Mentoren	Mentoren volgen een training van 3 uur. Gemiddelde voorbereidingstijd per les ligt op 30 minuten. De uitvoer van de lessen duurt 4 x 30 minuten. Invullen van de online evaluatie na afloop: 20 minuten. Per mentor dus zo'n 5 uur voorbereidingstijd (incl. training) en 2,5 uur uitvoertijd incl. online evaluatie. In totaal per mentor: +/- 7,5 uur.

	<p>We raden aan de mentoren meer ruimte te bieden, in het bijzonder wanneer de lessen voor het eerst gegeven worden.</p>
<p>Zorgcoördinator, vertegenwoordiger van het zorgteam of schoolpsycholoog/orthopedagoog van school</p>	<p>Ongeveer 1 uur totaal aan overleg voor afstemming met reeds aanwezig zorgaanbod.</p> <p>Plus ongeveer 1 uur voorbereiding van de presentatie van dit aanbod tijdens de thema-avond voor ouders.</p> <p>En ongeveer 1,5 uur voor aanwezigheid, korte presentatie (20 tot 30 min.) en het beantwoorden van vragen.</p> <p>In totaal voor 1 vertegenwoordiger van het zorgteam: 3,5 uur.</p>

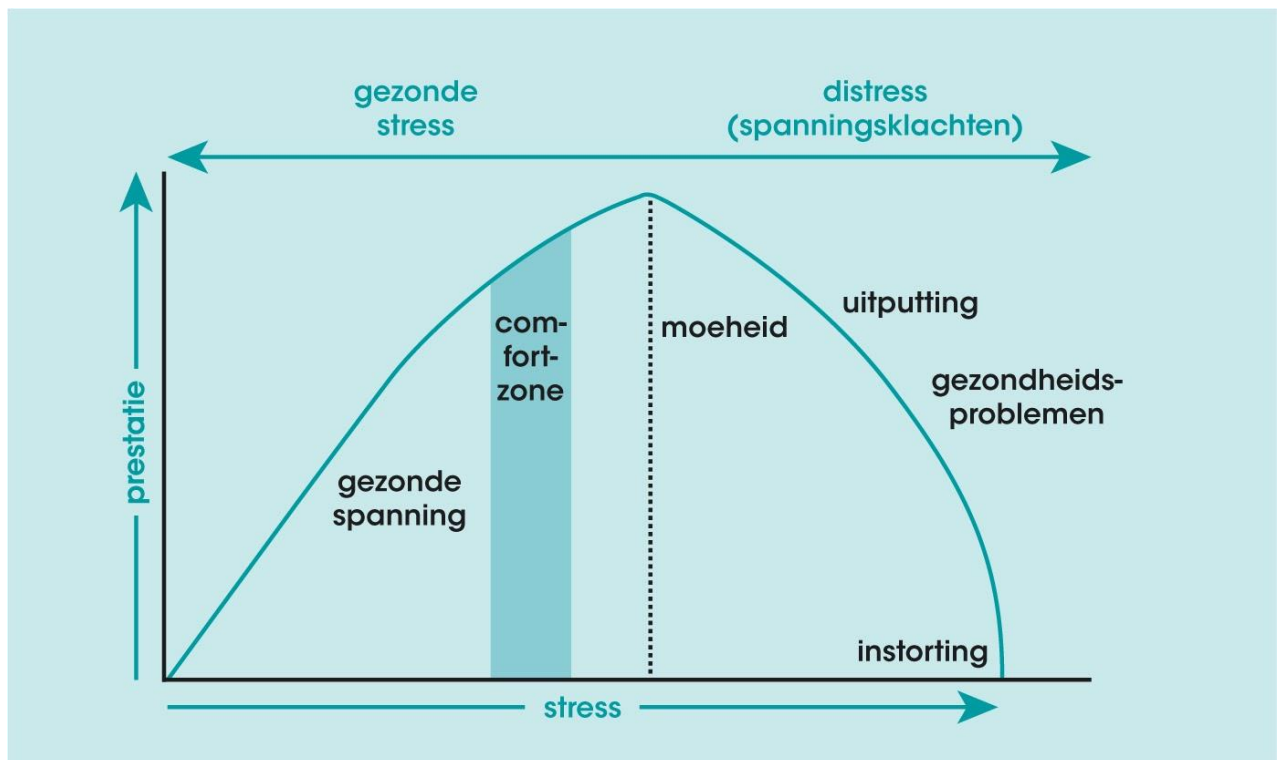
3. Onderbouwing

Probleem

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) vermeld in een rapport dat mentale druk in de samenleving een groeiend fenomeen is en dat jongvolwassenen prominent in cijfers naar voren komen (RVS, 2018). Uit een eerste landelijk onderzoek naar stress en prestatiedruk bij jongeren blijkt dat 1 op de 2 jongeren prestatiedruk ervaart, 1 op de 3 scholieren kampt met druk om te voldoen aan verwachtingen van zichzelf of anderen, 1 op de 4 jongeren ervaart stress van school en huiswerk en 1 op de 5 jongeren heeft stress van alles bij elkaar. Op het voortgezet onderwijs ervaren leerlingen van het vwo het vaakst stress en leerlingen op vmbo-b het minst vaak. Meisjes en jongeren met een westerse migratieachtergrond ervaren vaker stress door school. Jongeren geven zelf aan dat ze voornamelijk stress ervaren vanuit school en huiswerk en in interactie met leeftijdsgenoten, minder vanuit de thuissituatie of door sociale media (Trimbos-instituut, 2020). Hoewel gevoelens van stress meestal van voorbijgaande aard zijn, baren de cijfers zorgen en vragen om aandacht. De huidige generatie jongeren heeft het druk en een deel van hen heeft daar last van in de vorm van spanning of overmatige stress.

Onder stress verstaan we een verschil tussen de eisen die aan iemand gesteld worden door de omgeving (of zichzelf) en de eigen inschatting van de mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen. Stress ervaren is niet per definitie slecht voor het welzijn van een persoon. Sterker nog, er is een mate van gezonde spanning nodig om goed te kunnen presteren, zoals de Wet van Yerkes Dodson laat zien (Yerkes & Dodson, 1908). Pas wanneer de stress hevig en langdurig is en de stresshantering (coping) ontoereikend is, ontstaan gezondheidsproblemen.

De scheiding tussen gezonde en ongezonde stress is niet dichotoom maar vormt een continuüm die loopt van positieve stress (eustress), kortdurende gevoelens van negatieve stress of somberheid naar aanhoudende en sterkere gevoelens van spanning of somberheid (distress), die iemand dusdanig uit balans brengen dat functioneren lastig(er) wordt (zie onderstaand figuur).



Bron afbeelding: Vrolijk (2019), gebaseerd op het stress diagram van Selye (Selye, 1956).

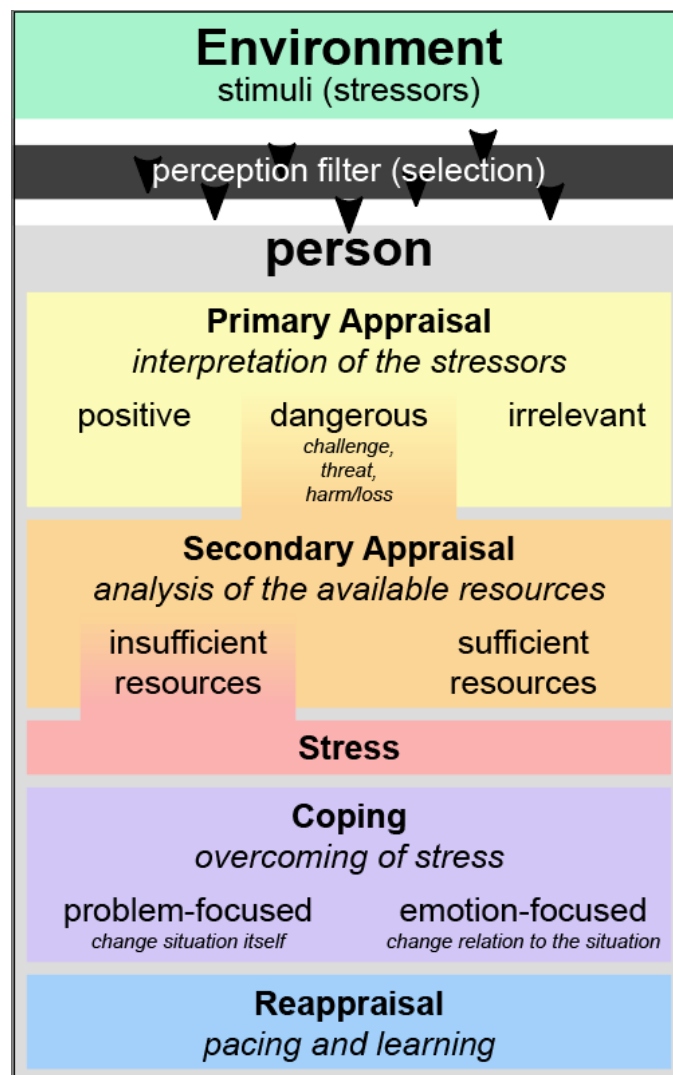
Op het zwaardere einde van het continuüm vinden we overspanning, depressie en burn-out, en kunnen, met name bij jongvolwassenen, zelfs onderliggende psychoses opspelen. Jongvolwassenen van 25-35 jaar geven het meeste van alle leeftijdsgroepen aan te maken te hebben met burn-out klachten op het werk (Hooftman et al., 2018). Psychische problemen zijn een belangrijke oorzaak van uitval op studie en werk. Bijna de helft van alle arbeidsongeschikten had in 2013 als hoofddiagnose een psychische aandoening (47%). Deze psychische aandoeningen zijn voor een groot deel het gevolg van een reactie op ernstige stress (Van den Ende et al., 2014). Ruim eenderde van het werkgerelateerde ziekteverzuim is veroorzaakt door werkstress (TNO, 2017a, 2017b). Werkgevers zijn 1,8 miljard euro kwijt aan werkstress gerelateerd ziekteverzuim en de kosten en duur van dit verzuim zijn de afgelopen jaren gestegen een gemiddeld aantal verzuimdagen van 24 in 2007 tot 30 in 2016.

Het RIVM concludeert in haar factsheet over mentale gezondheid van jongeren (RIVM et al., 2019) dat, hoewel de Nederlandse jeugd hoog scoort op levenstevredenheid en geluk, de ervaren druk van schoolwerk onder scholieren is toegenomen en signaleert ook bij studenten de eerste aanwijzingen dat de prestatiedruk stijgt. De verwachte toename van de mentale druk bij jongeren worden door het RIVM in zijn toekomstverkenning genoemd als één van de vijf ontwikkelingen die belangrijke invloed zullen hebben op de zorgvraag van de toekomst (RIVM, 2018). De RVS ziet hierbij een belangrijke taak weggelegd voor onderwijsinstellingen: "... faciliteer bij kinderen en jongeren het aanleren van vaardigheden om zich bewust te verhouden tot externe verwachtingen, eigen keuzes te maken en grenzen te stellen" (RVS, 2018).

Oorzaken

De fysiologische reacties op stress verlopen in drie fases: alarmfase, weerstandsfase en uitputtingsfase (Selye, 1956). De weerstand van het lichaam is in de alarmfase kortdurend verlaagd, in de weerstandsfase verhoogd en in de uitputtingsfase weer verlaagd. Na het doorlopen van deze fasen duurt het enige tijd voor het lichaam weer op het normale niveau terugkeert. Als de situaties die spanningen oproepen echter te lang aanhouden of te snel op elkaar volgen, heeft het lichaam te weinig tijd om te herstellen en raken verdedigingsbronnen van het lichaam uitgeput. De stress gerelateerde veranderingen in het lichaam in zowel het autonome zenuwstelsel als het neuro-endocrine systeem, zijn op de korte termijn beschermend. Chronische activatie kan echter de mentale gezondheid negatief beïnvloeden en o.a. de kans verhogen op depressie en angststoornissen. Ook de risico's op fysieke stoornissen neemt toe o.a. op hart- en vaatziekten en type 2 diabetes (zie Kiecolt-Glaser et al. 2002).

Dat wat voor de één zeer stressvol is, hoeft echter voor de ander niet stressvol te zijn. Dit wordt verklaard in het Transactioneel Model van Stress en Coping van Lazarus en Folkman (1984): de mate van stress die iemand ervaart als gevolg van externe stressoren, hangt af van zijn of haar evaluatie van de stressor (appraisal) waarbij de dreiging die de stressor veroorzaakt wordt afgewogen tegen de eigen mogelijkheden om weerstand te bieden aan deze dreiging. Zie onderstaand figuur:

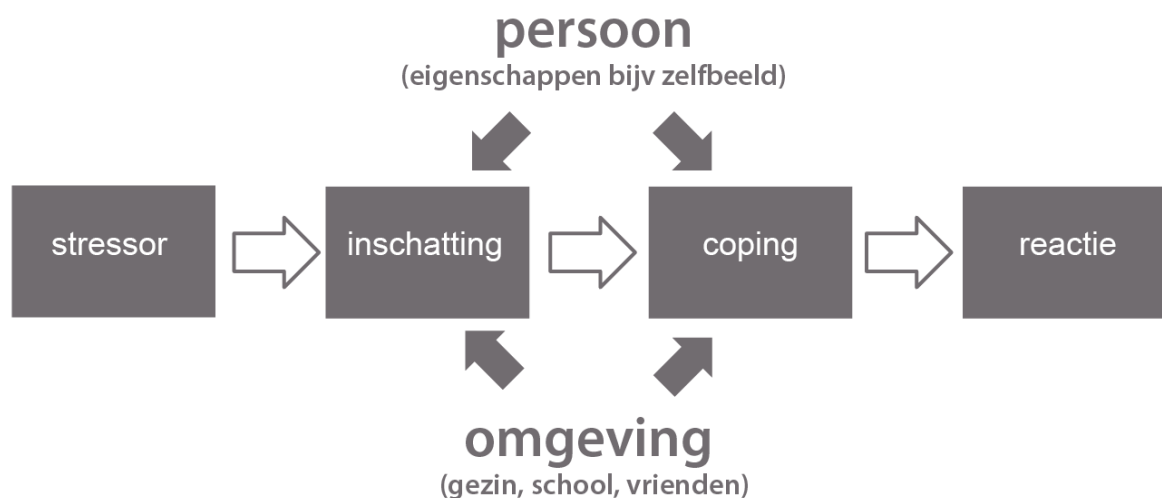


Illustratie van Transactional Model of Stress and Coping of Richard Lazarus door Phillip Guttman.

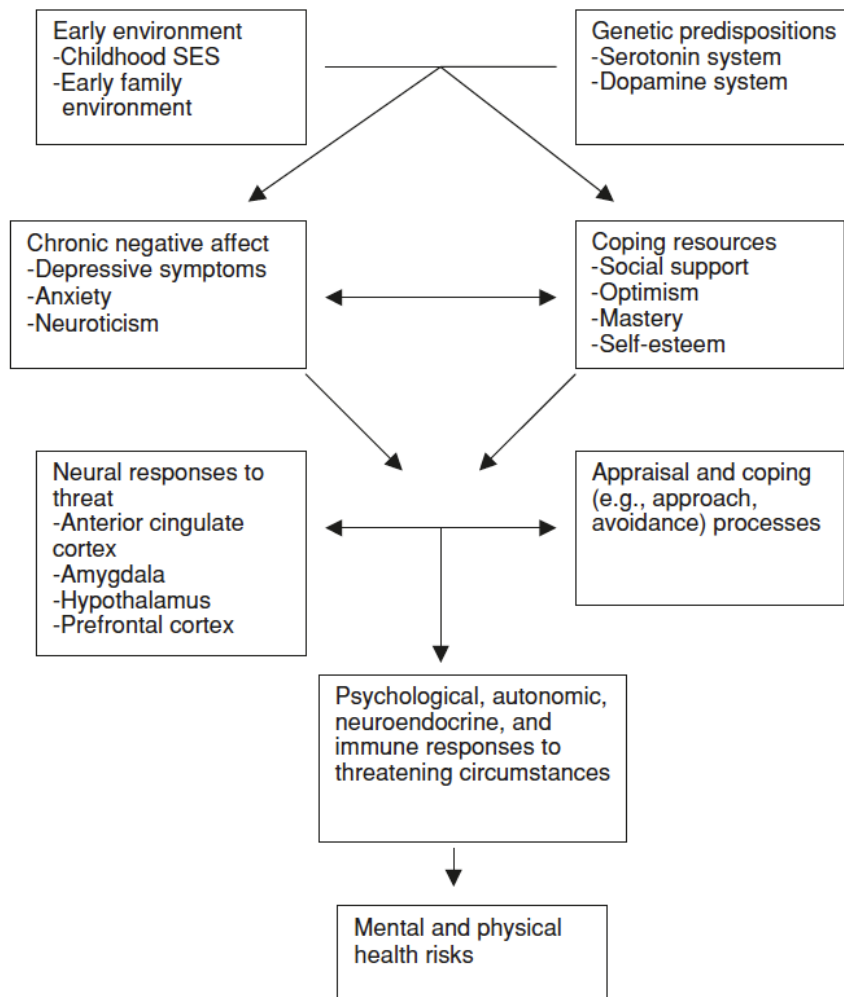
Het is de inschatting van de stressor die, samen met de inschatting van eigen mogelijkheden, bepaalt in welke mate een gebeurtenis als stressvol wordt ervaren. In hoeverre vervolgens de manier van omgang met de stress (coping) effectief is, bepaalt de uiteindelijke psychologische en lichamelijke respons en de daaruit voortvloeiende gezondheidsrisico's (Ranchor et al., 2010; Taylor & Stanton, 2007).

Effectieve coping hangt samen met de aanwezigheid van een breed coping arsenaal en met het kiezen voor een passende copingstrategie voor een specifieke situatie (Folkman & Lazarus, 1986). Verschillende copingstrategieën helpen jongeren om stress te verminderen, waaronder: ontspanningstechnieken, afleiding (bijv. tv kijken of muziek luisteren), probleem-georiënteerde strategieën (zoals om hulp vragen), humor en cognitieve herstructurering (De Anda et al., 2000).

In het stress-coping model noemen Taylor en Stanton (2007) de bronnen voor het ontwikkelen van copingvaardigheden. Copingbronnen bestaan uit persoonlijke eigenschappen en omstandigheden zoals sociale steun, optimisme, gevoel van controle en eigenwaarde. Zowel de inschatting van de stressor (primair en secundair) als de gekozen copingstrategie wordt beïnvloed door verschillende variabelen in de persoon en de omgeving. Schematisch weergegeven in onderstaand figuur:



Het omvangrijker stress-coping model van Taylor en Stanton (2007) noemt naast de rol van inschatting ('appraisal') en coping ook de invloed van de vroege kindertijd en genetica op individuele verschillen in copingbronnen en kwetsbaarheid voor symptomen van depressie, angst en neuroticisme. Hun model verklaart dat de combinatie van aanleg én psychologische en fysieke reacties op een bedreigende gebeurtenis, een (al dan niet effectieve) stressreactie veroorzaakt en daarmee het risico op geestelijke en lichamelijke schade bepaalt (Taylor & Stanton, 2007). Zie onderstaand figuur:



Aan te pakken factoren

De interventie is vormgegeven rondom het transactionele stressmodel (Lazarus & Folkman 1984): in kaart brengen van stressoren, herkennen en monitoren van eigen stressreactie; invloed op inschatting van de stressor (primair en secundair); coping en mobiliseren van sociale steun (omgeving). Ouders worden betrokken bij de interventie (omgeving) en mentoren signaleren of er leerlingen zijn die meer zorg nodig hebben t.a.v. de eigen persoon of de omgeving van de leerling.

Vanuit het stress-coping model (Taylor & Stanton, 2007) gezien, richt de interventie zich op copingprocessen ('appraisal and coping') en op copingbronnen ('coping resources'), namelijk het mobiliseren van sociale steun (van mentoren, ouders en medeleerlingen), het versterken van gevoelens van controle over zichzelf en de situatie (mastery) en optimisme. De copingbron 'zelfwaardering' en de overige factoren uit het model van Taylor en Stanton lenen zich niet voor een aanpak in universele preventie of zijn in zijn geheel niet beïnvloedbaar (bijv. genetische kwetsbaarheid).

Zie hieronder voor een tabel waarin de verschillende beïnvloedbare factoren uit het stress-coping model worden gekoppeld aan de subdoelen van de interventie.

Aan te pakken factoren	Subdoelen
Copingbron: controle voelen over zichzelf en situaties (mastery)	De leerling heeft kennis van: (on)gezonde spanning en de oorzaken van stress De leerling weet signalen van stress bij zichzelf te herkennen en wordt bewust van eigen spanningsniveau De leerling wordt bewust van stressoren (spanningsbronnen/belastende omstandigheden) De leerling wordt bewust van eigen gezondheidsgedrag en coping. De leerling heeft kennis van een versimpelde versie van het transactionele stressmodel
Copingbron: positiever denken (optimisme)	De leerling vormt een positieve attitude t.a.v. stress.
Copingbron: sociale steun	Mentoren ontwikkelen motivatie en ervaren competentie in het lesgeven over en bespreekbaar maken van stress. Mentoren kennen het stressmodel en het belang van balans tussen draagkracht en draaglast. Zij kunnen ongezonde stress bij leerlingen herkennen en schakelen indien nodig extra zorg in (signalerende functie) Ouders kennen het stressmodel en het belang van balans tussen draagkracht en draaglast. Ouders weten wat zij kunnen doen om stress bij hun kind te herkennen, voorkomen of verminderen.
Copingproces: een situatie beter inschatten (appraisal)	De leerling weet de invloed van gedachten op stress, kan denkfouten herkennen en spanningsvolle gedachten onderzoeken (coping via cognitieve herstructurering).
Copingproces: beter om gaan met situaties (coping)	De leerling is bekend met gezondheidsbevorderend gedrag en diverse copingstrategieën (zowel emotie- als probleem-gerichte copingstrategieën).

Verantwoording

'Mentorlessen over stress' gaat uit van de principes van de cognitieve gedragstherapie (CGT). CGT is voor veel psychische klachten de aanbevolen behandeling, bij zowel volwassenen als kinderen. Meta-analyses laten zien dat preventie- en behandelprogramma's gebaseerd op CGT effectief zijn in o.a. het reduceren van depressie symptomen bij adolescenten (Stice et al., 2008, 2009). Op CGT-gebaseerde elementen voor stresspreventie zijn geïntegreerd in de lessen. Leerlingen leren de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag. En zij leren zowel cognitieve als gedragsmatige copingvaardigheden. Naast psycho-educatie vanuit het lesmateriaal, leren de leerlingen ook van elkaar welke copingstrategieën kunnen helpen om stress te verminderen of voorkomen. Zie hieronder voor een tabel waarbij de subdoelen worden gekoppeld aan de gekozen aanpak en les.

Subdoelen	Aanpak	Les
De leerling heeft kennis van: (on)gezonde spanning en de oorzaken van stress De leerling weet signalen van stress bij zichzelf te herkennen en wordt bewust van eigen spanningsniveau De leerling wordt bewust van stressoren (spanningsbronnen/belastende omstandigheden) De leerling wordt bewust van eigen gezondheidsgedrag en coping. De leerling heeft kennis van een versimpelde versie van het transactionele stressmodel	Kennis over stress en gezondheidsgedrag o.a. via psycho-educatie en filmpjes met kijkvragen. Bewustwording o.a. via zelftests en spanningsmeter	Onderbouw les 1 & 2. Bovenbouw les 1 & 2.
De leerling vormt een positieve attitude t.a.v. stress.	Klassendiscussie en actieve werkvormen waarbij uitwisseling van ervaringen en meningen plaatsvindt.	In alle onderdelen (impliciet en expliciet)
Mentoren ontwikkelen motivatie en ervaren competentie in het lesgeven over en bespreekbaar maken van stress. Mentoren kennen het stressmodel en het belang van balans tussen draagkracht en draaglast. Zij kunnen ongezonde stress bij leerlingen herkennen en schakelen indien nodig extra zorg in (signalerende functie) Ouders kennen het stressmodel en het belang van balans tussen draagkracht en draaglast. Ouders weten wat zij kunnen doen om stress bij hun kind te herkennen, voorkomen of verminderen.	Zowel psycho-educatie als oefeningen en ruimte om vragen te stellen. Leerlingen worden tijdens de lessen aangemoedigd sociale steun te mobiliseren.	Workshop voor mentoren en thema-avond voor ouders
De leerling weet de invloed van gedachten op stress, kan denkfouten herkennen en spanningsvolle gedachten onderzoeken (coping via cognitieve herstructurering).	Psycho-educatie over de invloed van denken (inschatting van stressor) op ervaren gevoel (mate van ervaren stress) en gedrag o.a. via een filmpje met kijkvraag. Psycho-educatie en quiz over veelvoorkomende denkfouten.	Bovenbouw les 2 & 3.
De leerling is bekend met gezondheidsbevorderend gedrag en diverse copingstrategieën (zowel emotie- als probleem-gerichte copingstrategieën).	Psycho-educatie, voorbeeldleren en gedragsadvies om stress te voorkomen en verminderen. Oefenen met plannen, prioriteren en ontspanning. Oefeningen gericht op inzicht en advies t.a.v. het voorkomen van afleiding en stoppen met multi-tasks en uitstelgedrag.	Onderbouw les 2, 3 & 4. Bovenbouw les 3 & 4.

Vaardigheidstraining in de vorm van universele preventie, kan jongeren helpen om effectief om te gaan met stress en hun emoties te reguleren (Compas et al., 2014). Een meta-analyse van 213 universele preventieve schoolprogramma's op het gebied van sociaal en emotioneel leren laat een verbetering zien bij deelnemers ten opzichte van de

controlegroep op het gebied van sociale en emotionele vaardigheden, attitude, gedrag en schoolprestaties (Durlak et al., 2011). Een ander belangrijk resultaat van deze meta-analyse was dat reguliere docenten in staat waren de preventie schoolprogramma's uit te voeren, waardoor deze gemakkelijk geïmplementeerd kunnen worden in het reguliere onderwijs en geen personeel van buiten de organisatie nodig is. Een studie van Yahav en Cohen (2008) laten zien dat leerlingen minder toetsangst ervaren in vergelijking met een controlegroep na een CGT-training op school gericht op copingvaardigheden, ontspanningstechnieken en studievvaardigheden. Dit zijn veelbelovende resultaten in een relatief klein onderzoek. In Nederland is er momenteel een grootschalig onderzoek opgestart naar de effectiviteit van vaardigheidstraining op school gericht op de verbetering van de mentale gezondheid van adolescenten (van Loon et al., 2019).

Bij de opbouw van de lesmodule is rekening gehouden met het ontwikkelingsniveau van de leerlingen (o.a. competentie op gebied van abstract denken en zelfreflectie). Zo komt het onderdeel cognitieve herstructurering pas aan bod in de bovenbouwmodule. En wordt kennis over de lichamelijke achtergrond van stress in de bovenbouw verder uitgediept.

Voor leerlingen moeilijke woorden zoals 'coping' worden vermeden. Het geheel aan stressoren leren jongeren kennen als 'draaglast' en het geheel aan coping als 'draagkracht'. Waarna zij de balans opmaken tussen hun eigen draagkracht en draaglast. Ook het transactioneel model is versimpeld en wordt in voor leerlingen geschikte taal aangeboden (zie onderstaand figuur).



Bij de ontwikkeling en uitvoer van de interventie is veel aandacht voor motivatie en didactiek (Surma et al. 2018; Verstraete & Nijman, 2016a, 2016b). Er wordt zoveel mogelijk gewerkt met actieve en afwisselende werkvormen: zelftests, filmpjes met kijkvragen, quizen, ervaringsgerichte oefeningen, klassikaal en in kleine groepjes. Dat is niet alleen leuker, actieve werkvormen zorgen ook dat de stof beter geleerd wordt dan bij passieve werkvormen (Dewing, 2010; Dunlosky et al., 2013; Freeman et al., 2014). Ook het gebruik van ondersteunende iconen, plaatjes en filmpjes versterken het leereffect (Chen, 2004; Clark & Paivio, 1991; Meijs et al., 2016; Sadoski et al., 1997). De lessen beginnen steeds met een terugblik en eindigen elk met een 'take home message'. Zo wordt de kennis opgefrist en herhaalt waardoor het beter beklijft.

Een interventie kan alleen effect hebben wanneer de doelgroep daadwerkelijk bereikt wordt. Allereerst moeten mentoren bereid zijn om de lesmodule te geven. Er is bij de ontwikkeling getracht de werkbelasting voor de uitvoerende mentoren zo laag mogelijk te houden middels: heldere lesbrief, duidelijke koppeling tussen lesbrief en powerpointpresentatie en online tests (geen printwerk).

4. Onderzoek

Onderzoek naar de uitvoering

Behoeft inventarisatie (Brugman & Wijnker, 2020a)

Voorafgaand aan de ontwikkeling van de lesmodule, vonden er zeven oriënterende gesprekken plaats met afdelingsleiders, docenten, mentoren en zorgteam-medewerkers van verschillende scholen voor voortgezet onderwijs. Uit deze gesprekken kwam een breed gedragen behoefte naar voren voor mentorlessen over stress. PSIEG heeft vervolgens 'Mentorlessen over stress' ontwikkeld.

Procesevaluatie 1 (Brugman & Wijnker, 2020a)

Op een grote middelbare school is de interventie gepilot. Na het volgen van de workshop hebben 7 mentoren van 4 havo en 4 vwo de mentorlessen over stress gegeven. Veertig ouders waren aanwezig bij de thema-avond. Er is zowel mondeling als schriftelijke feedback van de mentoren verkregen. Leerlingen hebben na de laatste mentorles een online evaluatie ingevuld (n=34).

De mentoren hebben vrijwel alle lessen geheel uit kunnen voeren. Hoewel er veel verbeterpunten uit de procesevaluatie naar voren kwamen, is de algemene strekking van de feedback positief. Mentoren vinden stress een goed onderwerp om te behandelen tijdens mentorlessen. Het maakt stress bespreekbaar in de klas, het materiaal is goed bevallen en alle mentoren willen er volgend schooljaar mee verder.

De beoordeling van de lessen door de leerlingen viel tegen: gemiddeld een 4,9 op een schaal van 1 tot 10. Het gemiddelde lag bij de havo (n=25) hoger dan bij het vwo (n=7), respectievelijk een beoordeling van 5,6 en 2,4. Leerlingen gaven aan dat het goed is dat het onderwerp stress in de klas behandeld wordt en zagen ruimte voor verbetering van het lesmateriaal. De procesevaluatie heeft tot diverse verbeteringen geleid: o.a. huiswerkopdrachten laten vervallen, testen digitaliseren, lessen inkorten, verbetering aansluiting doelgroep, meer actieve werkvormen, uitbreiding training mentoren, verhogen respons evaluatie, ontwikkeling aparte lesmodule voor de onderbouw.

Tevredenheidsmeting (Brugman & Wijnker, PSIEG, 2020b)

De pilot is geëvalueerd met 4 afdelingsleiders (havo, vwo, onderbouw en bovenbouw). Er was unanieme instemming met de voorgestelde verbeterpunten. Gezamenlijk is nagedacht over een goede verdeling van de te behandelen thema's tussen onder- en bovenbouw.

Behoeftanalyse (Brugman & Wijnker, PSIEG, 2020b)

Daarna zijn met 32 leerlingen (evenredig verdeeld over afdeling, leerjaar en geslacht) mondelinge interviews gehouden in groepjes van 4. De feedback van de leerlingen is meegenomen in de doorontwikkeling.

Procesevaluatie 2 (Brugman & Wijnker, PSIEG, 2020b)

De tweede versie van de lesmodule over stress is vervolgens uitgevoerd op dezelfde school, bij 9 klassen 2-havo/2-vwo en 7 klassen 4-havo/4-vwo. De thema-avond is bijgewoond door 49 ouders. Naast een klassenobservatie, zijn bij mentoren zowel mondeling als schriftelijk (online) evaluatiegegevens verzameld over de workshop en de lesmodule. Leerlingen zijn gevraagd een online evaluatie in te vullen. Helaas is er een

grote impact geweest van contextuele factoren op zowel de uitvoer van de lessen als het verzamelen van data (m.n. de COVID-19 maatregelen). Er is dus voorzichtigheid geboden bij het interpreteren van de resultaten, die grotendeels gebaseerd zijn op de onderbouw van 2 vwo.

De 10 mentoren die de online evaluatie hebben ingevuld beoordelen het lesmateriaal gemiddeld met een 8,8. De 76 leerlingen die de online vragenlijst hebben ingevuld geven gemiddeld een 6.4 voor de lessen. Hun opmerkingen zijn overwegend positief over de lessenserie. De mentoren vinden de interventie praktisch goed uitvoerbaar. De lessen maken het onderwerp stress bespreekbaar in de klas. De meeste leerlingen weten, volgens de mentoren, na het volgen van de lessen wat stress is, kunnen stress bij zichzelf herkennen en hebben praktische handvatten om stress bij zichzelf te voorkomen en verminderen. De mentoren vinden dat de lessen bijdragen aan de professionalisering van het mentoraat, ze ondersteunen het belang van lessen over stress in het voortgezet onderwijs en vinden de mentorlessen geschikt om aandacht aan het thema stress te besteden. De workshop gaf voldoende basis voor het geven van de lessen. De mentoren zijn positief over het lesmateriaal zelf, zowel wat betreft de lesinhoud, de gekozen werkvormen, het gebruiksgemak als de vormgeving. De lessen kunnen zij geven met weinig voorbereidingstijd, zijn makkelijk in te voegen in het mentoraat en laten voldoende ruimte over voor andere, onverwachte mentorzaken. De thema-avond voor ouders lijkt goed aan te sluiten bij hun behoefte.

Voorgenomen aanpassingen aan het lesmateriaal op basis van deze procesevaluatie:

- Kleine tekstuele aanpassingen zoals het woord 'urgent' veranderen in 'haast' bij de uitleg van de prioriteitenmatrix van Eisenhower.
- Korte extra oefeningen waarmee de inhoud van de 'Mentorlessen over stress' later in het schooljaar herhaald kan worden zoals extra ontspanningsoefeningen die klassikaal gedaan kunnen worden.
- Meer tijd voor de (opfris)workshop voor mentoren en de ouderavond waardoor er meer ruimte is voor uitwisseling.
- Acties gericht op de verhoging van de respons op de online evaluatie onder leerlingen.
- Acties gericht op de verhoging van de opkomst van ouders bij de thema-avond.

5. Samenvatting Werkzame elementen

Inhoudelijke werkzame elementen

- 'Mentorlessen over stress' gaat uit van de principes van de cognitieve gedragstherapie (CGT). Leerlingen leren de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Zij brengen persoonlijke stressoren in kaart, leren signalen van stress bij zichzelf herkennen en worden bewust van eigen spanningsniveau. Ze leren over de invloed van inschatting van de stressor en oefenen cognitieve en gedragsmatige copingvaardigheden. Copingbronnen en copingprocessen worden versterkt.
- Er wordt gewerkt met actieve, afwisselende werkvormen ter verwerving van kennis, zelfbewustzijn en verhoging van motivatie: zelftests, filmpjes met kijkvragen, quizzen, ervaringsgerichte oefeningen, klassikaal en in kleine groepjes. Ook het gebruik van ondersteunende iconen, plaatjes en filmpjes versterken het leereffect.
- Ouders worden betrokken bij de interventie.

Praktische werkzame elementen

- Het ervaren van stress is onderdeel van de normale ontwikkeling van adolescenten (Romeo, 2013). De nadruk ligt niet op stoornissen, maar op gezond met dagelijkse stressoren omgaan. Het normaliseert de aanwezigheid van stress in het leven van leerlingen en geeft tegelijkertijd aan wanneer het ongezond wordt en actie vereist is. De lessen zijn laagdrempelig en geschikt voor de hele klas.
- De lessen zijn kort en flexibel in te plannen, en vergen weinig voorbereidingstijd waardoor ze gemakkelijk in het bestaande mentoraat passen.
- De lessen worden uitgevoerd door mentoren die beschikken over didactische vaardigheden en aansluiting met de klas.
- De workshop voor mentoren en de thema-avond voor ouders wordt gegeven door professionals van PSIEG waardoor ook vragen over stress die buiten het lesmateriaal vallen, beantwoord kunnen worden.
- Er wordt samengewerkt met het zorgteam van school.

6. Aangehaalde literatuur

Brugman E. & Wijnker C.M. (2020a). *PSIEG Mentorlessen over stress. Procesevaluatie van de eerste versie*. Haarlem: PSIEG (intern rapport).

Brugman E. & Wijnker C.M. (2020b). *PSIEG Mentorlessen over stress. Procesevaluatie van de tweede versie*. Haarlem: PSIEG (intern rapport).

Chen, E. H. L. (2004). A review of learning theories from visual literacy. *Journal of Educational Computing*, 5, 1-8.

Clark, J. M. & Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education. *Educational psychology review*, 3(3), 149-210.

Compas, B.E., Jaser, S.S., Dunbar, J.P., Watson, K.H., Bettis, A.H., Gruhn, M.A. & Williams, E.K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66, 71–81.

De Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow, J., et al. (2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and Youth Services Review*, 22, 441–463.

Dewing, J. (2010). Moments of movement: active learning and practice development. *Nurse Education in Practice*, 10(1), 22-26.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432.

Ende, I., van den, Roelen, C.A.M. & Eysink, P.E.D. (2014). *Ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid: Wat is de relatie met ziekten en aandoeningen?* In Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Folkman, S., & Lazarus, R. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107–113.

Freeman, S., Eddy, S. L., McDonough, M., Smith, M. K., Okoroafor, N., Jordt, H. & Wenderoth, M.P. (2014). Active learning increases student performance in science, engineering, and mathematics. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(23), 8410-8415.

Hooftman, W.E., Mars, G.M.J., Janssen, B., Vroome, E.M.M. de, Janssen, B.J.M., Ramaeker, M.M.M.J. & Bossche, S.N.J. van den (2018). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2018. Methodologie en globale resultaten*. Den Haag: TNO en Centraal Bureau voor de Statistiek.

- Kiecolt-Glaser, J.K., McGuire, L., Robles, T.F. & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: new perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53, 83–107.
- Lazarus., R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Loon, A.W.G. van, Creemers, H.E., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A.C., Westenberg, P.M. & Asscher, J.J. (2019). The effectiveness of school-based skills-training programs promoting mental health in adolescents: a study protocol for a randomized controlled study. *BMC Public Health*, 19, 712.
- Meijs, C., Hurks, P. P., Wassenberg, R., Feron, F. J. & Jolles, J. (2016). Inter-individual differences in how presentation modality affects verbal learning performance in children aged 5 to 16. *Child neuropsychology*, 22(7), 818-836.
- Ranchor, A. V., Riese, H., & Sanderman, R. (2010). Stress. In A. A. Kaptein, J. B. Prins, E. H. Collette, & R. L. Hulsman (Eds.), *Medische psychologie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- RIVM (2018). *Themaverkenning 1: Zorgvraag van de toekomst. De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen*. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018. Geraadpleegd via <https://www.vtv2018.nl/> 14.
- RIVM, Trimbos-instituut & Amsterdam UMC (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Romeo R. D. (2013). The teenage brain: the stress response and the adolescent brain. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 140–145.
- RVS (2018). *Over bezorgd - Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.
- Sadoski, M., Kealy, W. A., Goetz, E. T. & Paivio, A. (1997). Concreteness and imagery effects in the written composition of definitions. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 518.
- Stice, E., Rhode, P., Seeley, J. R., & Gau, J. M. (2008). Brief cognitive-behavioral depression prevention program for high-risk adolescents outperforms two alternative interventions: a randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 595-606.
- Stice, E., Shaw, H., Bohon, C., Marti, C.N., Rohde, P., (2009). A meta-analytic review of depression prevention programs for children and adolescents: factors that predict magnitude of intervention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(3): 486–503.
- Surma, T., Vanhoyweghen, K., Sluijsmans, D., Camp, G., Muijs, D. & Kirschner, P. (2018). *Wijze lessen: Twaalf bouwstenen voor effectieve didactiek*. Meppel, Nederland: Ten Brink Uitgevers.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York. McGraw Hill.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.

TNO (2017a). Factsheet: Week van de werkstress. Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (TNO / CBS).

TNO (2017b). Resultaten Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA).

Trimbos-instituut (2020). *Geluk onder Druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Den Haag: UNICEF Nederland.

Verstraete, I & Nijman, K. (2016a). *Werkboek leren leren voor het voortgezet onderwijs. Mentorlessen*. Huizen: Uitgeverij Pica.

Verstraete, I & Nijman, K. (2016b). *Handboek leren leren. 5 krachtige leerprincipes vertaald naar de praktijk*. Huizen: Uitgeverij Pica.

Vrolijk, M. (2019). NHG-Standaard Overspanning en burn-out. *TPO - De Praktijk*, 14, 26–29.

Yahav, R., Cohen, M. (2008). Evaluation of a cognitive-behavioral intervention for adolescents. *International Journal of Stress Management*, 15, 173–188.

Yerkes, R.M. & J.D. Dodson (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (Nji), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Kenniscentrum Sport & Bewegen, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

