

Door: Do Quekel en John Jeninga

Stressssssssssss.....!!

Leren omgaan met stress is een trendy onderwerp aan het worden in onderwijsland. Stress is immers universeel. Niet alleen volwassenen hebben er mee te maken of kunnen eronder gebukt gaan, kinderen en jongeren hebben ook stress.

Leerlingen die moeite hebben met veranderingen of die nieuwe situaties niet goed kunnen inschatten, ervaren te veel negatieve stress en dat uit zich in onhandig gedrag dat hun leerprestaties beïnvloedt. Bijvoorbeeld oppervlakkig en te snel gaan ademen, daarvan onrustig en paniekerig worden, blokkeren bij een opdracht, geïrriteerd reageren op aanwijzingen, de concentratie verliezen en helemaal geen informatie meer opnemen. Omdat er met Passend onderwijs meer leerlingen met uiteenlopende problemen in het reguliere onderwijs instromen, biedt het beter leren omgaan met stressvolle situaties een mooie laagdrempelige insteek om gedragsproblemen te voorkomen. Het is de moeite waard er eens over na te denken.

Wat is stress en wat doet stress?

Van der Ploeg (2013) omschrijft stress als de subjectieve beleving van een verstoord evenwicht tussen draaglast en draagkracht. Het voelt aan als geen grip op de situatie te kunnen krijgen. De pogingen die ondernomen worden om het evenwicht te herstellen, kunnen beschouwd worden als een proces waarin begrippen als appraisal (inschatting) en coping (zelfhandhaving), een centrale rol spelen.

Stressbronnen voor jeugdigen kunnen betrekking hebben op een indringende gebeurtenis (stressor) zoals echtscheiding, veranderingen of problemen in het gezin, verlies van een geliefd persoon, ziekenhuisopname, een verkeersongeluk of mishandeling. Daarnaast kan er sprake zijn van ontwikkelingsstress (puberteit, verwerven van autonomie, eigen identiteit, aangaan en behouden van relaties, studien beroepskeuze). Dagelijkse stress kan voortkomen uit conflicten in de omgeving thuis of op school, zoals afwijzing of gepest worden; prestatiedruk op school, vanuit ouders, stage, bijbaantje; of druk vanuit de vriendenkring.

Het lichaam reageert op een stressor door het hele organisme op scherp te stellen. Er ontstaat een vernauwde focus op het (vermeende) gevaar, de rest van de omgeving wordt niet meer opgemerkt. Bloeddruk en hartslag gaan omhoog,

bloed gaat naar armen en benen, luchtwegen worden wijder en er gaat meer zuurstof naar de spieren als brandstof. Klaar om te vechten of te vluchten of in sommige gevallen te verstarren (doen alsof je er niet meer bent). De aanjagers daarvan zijn de stresshormonen o.a. adrenaline en cortisol. Deze stresshormonen blijven in het lichaam rondjagen tot het in actie komt. Pas door te bewegen kunnen ze uit het lichaam en dan pas stopt dat onrustige en gejaagde gevoel van binnen. Wat dat betreft geven we op school vaak de verkeerde hulp aan gestreste leerlingen. Wij zeggen meestal: "Ga even rustig zitten", in plaats van: "Ga even bewegen". Een leerling blijft dan dat opgejaagde onrustgevoel houden en reageert opnieuw kribbig of geïrriteerd bij de kleinste verstoring.

Reacties op langdurige stress (de subjectieve beleving van een verstoord evenwicht) kan zeer divers zijn en zowel lichamelijk als geestelijk. Het kan bij jeugdigen gaan om terugkerende buikpijn, hoofdpijn, slaapproblemen, fatalisme, rigiditeit, wisselende stemming, maar ook om agressief gedrag, somberheid en angstige gevoelens. Aanhoudende stress kan mede oorzaak zijn van een psychische stoornis zoals stemmingsstoornis (angst en depressiviteit) dissociatieve stoornis (tijdelijk geheugenverlies, identiteitsstoornis), psychosomatische klachten, eetproblemen (anorexia, boulimia, binge eating), verslavingsproblemen (drugs, alcohol, gokken, gamen) en fundamentele problemen in de omgang met anderen tot aan persoonlijkheidsstoornissen toe (overgevoeligheid, extreem wantrouwen en sterke onverschilligheid).

Onderzoek naar stressbeleving bij jongeren

Tussen 20 mei en 5 juni 2014 is door het programma *Een Vandaag* (2014) onder het 1VJongerenpanel een online onderzoek gedaan naar de door deze jongeren ervaren stressoren en hun stressreacties (aan dit onderzoek hebben 2.415 jongeren meegedaan (949 scholieren en 1279 studenten). De definitie gebruikt in dit onderzoek: 'Bij stress voel je een

bepaalde spanning in je lichaam omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt en/of dat je het gevoel hebt dat je die situatie niet aankunt. Stress kan bijvoorbeeld gaan over schoolzaken, werk of je sociale leven. Sommige mensen schieten snel in de stress, andere kunnen dingen makkelijker van zich afzetten.

Uit dit onderzoek komt naar voren dat zes van de tien ondervraagden (60%) wekelijks één of meerdere keren stress ervaart naar aanleiding van school of studiezaken. Eén op de drie deelnemers (30%) aan de enquête geeft aan wekelijks stress te ervaren naar aanleiding van gebeurtenissen in hun sociale leven. Bij een kwart van de deelnemers gaat het om zaken die zich afspelen in het gezin. Slechts één op de tien (9%) noemt de sociale media als stressor. Opvallend is wel dat ruim een derde (34%) aangeeft dat hun leven een stuk relaxter zou zijn zonder sociale media.

Driekwart van de ondervraagde jongeren (78%) ervaart hoge prestatiedruk als één van de hoofdoorzaken van stress. Een antwoord van één van de deelnemers: *‘Doordat je in deze maatschappij hogerop moet komen, moet je blijven presteren. Succesvol zijn, een hoge opleiding, een goed sociaal leven, weten wat je wilt, etc.. Tevens mag je nooit falen. Hierdoor is de prestatiedruk erg groot’*. Voor een deel zijn de ondervraagden van mening dat de prestatiedruk door ouders en omgeving wordt gecreëerd. Een ander deel van de deelnemers geven aan dat ze zichzelf die druk opleggen.

Veel jongeren melden als gevolgen van de stress: hoofdpijn, buikpijn en slapeloosheid. Aangegeven wordt dat men weinig momenten van echte ontspanning ervaart.

Uit het onderzoek van *Een Vandaag* komt ook naar voren dat stress al vroeg begint. Twee derde van de onderzochte scholieren (66%) geeft aan wekelijks stress te ervaren over schoolzaken. De helft van de deelnemers (46%) geeft aan wel eens thuis te blijven van school omdat zij het gevoel hebben oververmoeid of opgebrand te zijn. In sommige gevallen blijkt stress te leiden tot een burn-out.

Uit een ander onderzoek van Odilia Laceulle (Rijksuniversiteit Groningen, 2013) blijkt dat jeugdige stressvolle gebeurtenissen een effect lijken te hebben op de manier waarop iemands temperament zich ontwikkelt tijdens de adolescentie. Jongeren die stressvolle gebeurtenissen hebben meegemaakt zijn op zestienjarige leeftijd méér gefrustreerd dan als elfjarige, terwijl jongeren die geen stress meemaken juist veel minder snel gefrustreerd raken naarmate ze ouder worden.

Verder blijkt uit haar onderzoek dat jongeren na stressvolle gebeurtenissen een grotere kans hebben om psychische aandoeningen te ontwikkelen zoals depressie of gedragsproblemen.

Jongeren die zijn blootgesteld aan stress blijken zich minder goed te kunnen aanpassen aan en omgaan met stressvolle situaties. Het blijkt dat jongeren die stressvolle gebeurtenissen meemaakten, enkele jaren daarna minder goed hun aandacht kunnen reguleren. Tegelijkertijd blijkt ook dat jongeren die moeite hebben met het reguleren van hun

aandacht een grotere kans hebben op het meemaken van stressvolle gebeurtenissen enkele jaren later. Als jongeren tussen hun zestiende en negentiende jaar stressvolle gebeurtenissen hebben meegemaakt reageren ze met een andere lichamelijke reactie op stress dan andere jongeren: Zij maken minder aan van het stresshormoon cortisol tijdens een stressvolle aak in een laboratoriumsetting.

De resultaten van het onderzoek van Laceulle laten zien dat veranderingen in temperament psychische aandoeningen kunnen voorspellen. Jongeren die een stijging van frustratie laten zien hebben een grotere kans om een psychische aandoening te ontwikkelen dan jongeren waarbij de frustratie vermindert. Kinderen en jongeren met veel psychologische problemen, hebben ook een grotere kans om stressvolle gebeurtenissen mee te maken.

Verschillen in meisjes, jongens en coping strategieën

Van der Ploeg (2013) wijst erop dat meisjes vaker melding maken van stress en daaraan gelieerde klachten. Zij geven ook aan vaker stressvolle gebeurtenissen te hebben meegemaakt. Jongens ervaren minder stress en stress gevende gebeurtenissen en situaties. In Tabel 1 is de spreiding van psychische klachten naar sekse en leeftijd aangegeven (Psychische klachten wordt hier als maat voor stress genomen).

Tabel 1 Spreiding psychische klachten naar sekse en leeftijd (bron: Van der Ploeg, 2013)

Psychische klachten	12 – 17 jaar		18 – 24 jaar	
	jongens	meisjes	jongens	meisjes
	10 %	22 %	28 %	35 %

Er zijn drie overkoepelende basisstrategieën om met stress om te gaan (Tabel 2). In het algemeen maken meisjes meer gebruik van een actieve dan van een ontwijkende benadering. Jongens maken vrijwel in gelijke mate gebruik van deze beide coping strategieën (actief en ontwijkend). In het algemeen blijkt dat naarmate kinderen ouder worden, zij meer gebruik gaan maken van actief coping gedrag. Jongere kinderen zijn eerder geneigd tot emotioneel gekleurd, vermijdend gedrag. In Tabel 2 is een overzicht weergegeven van de drie basis copingstrategieën zoals Van der Ploeg (2013) deze beschrijft.

Hoe werkt het coping-mechanisme bij stress

Coping bij stress gebeurt grotendeels onbewust. Het lijkt wel alsof er rationele beslissingen genomen worden, maar in werkelijkheid neemt de emotie over en wordt vaak terug gevallen op dezelfde strategie. Dat blijft tamelijk stabiel. Emoties die er aan ten grondslag liggen zijn angst, woede, schaamte, zelfverwijt, vervreemding (het gevoel er niet meer bij te horen) en het zich verraden voelen (het

Tabel 2: Drie basiscopingsstrategieën van jongeren (bron: Van der Ploeg, 2013)

Situatie actief aanpakken	Situatie ontwijken	Opstandig worden
Emoties reguleren	Zwijgen	Boos worden
Oplossingen zoeken	Vergeten	Impulsief eropaf gaan
Met anderen praten	Ontkennen	Mokken
Plannen maken	Afleiding zoeken	Niet nadenken
Steun zoeken bij familie/vrienden	Jezelf de schuld geven	Anderen de schuld geven.

Tabel 3: Overzicht van (in)effectieve strategieën (bron: Van der Ploeg, 2013)

		Probleemgericht	Emotiegericht
Gedragsniveau	<i>Effectief</i>	Gerichte actie ondernemen	Steun zoeken bij anderen
	<i>Ineffectief</i>	Passief afwachten	Ontkennen, ontwijken
Cognitief niveau	<i>Effectief</i>	Alternatieven bedenken	Optimisme
	<i>Ineffectief</i>	Probleem zien als onoplosbaar	Fatalisme

gevoel misbruikt te zijn.) Het kunnen reguleren van emoties bepaalt dus het goed kunnen inschatten van de situatie en het maken van een goede keuze van aanpak. De meest gebruikte coping strategieën zijn: anderen de schuld geven; de positieve kanten zien; afleiding zoeken; huilen, schreeuwen, boos worden; het probleem aanpakken; niets doen; jezelf verwijten maken; met anderen over de situatie praten; zwijgen over het probleem; en wishful thinking, jezelf wijsmaken dat er niets aan de hand is. Als een jongere kiest voor een onhandige strategie, is er echt hulp nodig om te gaan oefenen met andere manieren van coping. Dat zal niet door de jongere zelf aangegeven worden.

De reactie van jongeren op een stressvolle gebeurtenis/situatie (stressor) kent drie fases:

Fase 1. Het inschatten van de gebeurtenis (appraisal): ‘Moet ik me druk maken?’; ‘Ben ik er bij betrokken en in welke mate?’; ‘Wat kunnen de negatieve gevolgen voor mij zijn?’ Hier zijn vier inschattingen mogelijk. De situatie is *onbelangrijk* (geen reactie), *uitdagend* (actie ondernemen, plan maken), *bedreigend* (alles mobiliseren om weerstand te bieden) of *ambigu* (meer informatie nodig). De ernst van een bedreiging neemt toe naarmate de situatie meer onverwacht, nieuw, oncontroleerbaar of onvoorspelbaar is.

Fase 2. Afwegen van de mogelijkheden: De jongere stelt zich (onbewust) de volgende vragen: ‘Wat kan ik aan de situatie doen?’; ‘Hoe moet ik me opstellen?’; ‘Hoe kan ik me verweren?’ en ‘Wie kan ik om hulp vragen?’

Fase 3. Het kunnen reguleren van de emoties bepaalt het inschatten en de copingstrategie: Bij deze zelfhandhavingsstrategie of coping gaat het om de volgende vragen: ‘Wat betekent de situatie voor mij?’; ‘Wat heb ik nodig om aan de situatie het hoofd te bieden?’; ‘Is het me al eerder gelukt?’; ‘Wat heb ik nodig om in de toekomst deze dreiging te voorkomen?’. Van der Ploeg (2013) geeft ook een mooi overzicht van (in) effectieve strategieën (Tabel 3).

Behandeling, ondersteuning van jongeren met stress gerelateerde klachten.

De ondersteuning en behandeling van adolescenten met stress is gebaseerd op drie theoretische stromingen: de psychodynamische therapie, de gedragstherapie en de cognitieve gedragstherapie. Hieronder volgt een korte beschrijving van interventies die gebaseerd zijn op deze therapieën (Van der Ploeg, 2013).

Interventies uit de psychodynamische therapie zijn vooral voorbehouden aan geschoolde psychotherapeuten. Een belangrijk aspect van deze benadering is het scheppen van mogelijkheden voor de jeugdige om zich te kunnen uiten, zowel verbaal als non-verbaal. Het onder woorden brengen van gevoelens speelt hierbij een belangrijke rol.

De gedragstherapie gaat uit van de veronderstelling dat gedrag vooral wordt aangeleerd en dat het in principe ook weer afgeleerd kan worden. Centraal staan de actuele problemen die opgetreden zijn na een traumatische ervaring. Bij het verwerken van een traumatische gebeurtenis wordt veelal gebruik gemaakt van successieve desensitisatie. De traumatische gebeurtenis wordt hierbij langzaam ontdaan van haar bedreigende en emotionele lading. De behandeling ziet er globaal ongeveer zo uit: De eerste stap is dat de jeugdige zich leert ontspannen. Vervolgens worden door therapeut en jongere situaties geïnventariseerd die in toenemende mate angst oproepen. Tenslotte wordt de jongere geconfronteerd met als eerste de minst angst oproepende situatie vervolgens een situatie onder ogen te zien die iets meer angst oproept. Uit eindelijk wordt het voor de jongere iets gemakkelijker om de traumatische gebeurtenis / situatie te benaderen zonder in paniek te raken.

De cognitieve gedragstherapie blijkt bij stressproblemen het meest effectief. Interventies die gebaseerd zijn op deze therapeutische stroming zijn gericht op het veranderen van de gedachten achter het gedrag. Na een traumatische stressvolle gebeurtenis zijn jongeren geneigd om onjuiste

gedachten te ontwikkelen t.a.v. de gebeurtenis en hun eigen functioneren. Gedachten die meestal negatief van invloed zijn op hun gevoel en gedrag. Het gaat dan om gedachten in relatie tot schuld, oorzaak en gevolg en verantwoordelijkheid voor het gebeurde die niet gebaseerd zijn op werkelijke feiten. We noemen dit irrationele, niet helpende gedachten. De therapie bestaat uit de volgende componenten:

- Verstrekken van informatie: leidt tot inzicht.
- Vaardigheidstraining: ook het beter leren inschatten van sociale situatie.
- Cognitieve herstructurering: de link leren inzien tussen de stressvolle gebeurtenissen en onjuiste gedachten, gevoelens en gedragingen
- Bewust maken van de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedragingen
- Trainen in vaardigheden om met stress om te gaan (b.v. ontspanningsoefeningen, probleemoplossende strategieën en zelfinstructie).
- Ouders leren omgaan de stress van hun kind.

Bij probleemoplossende strategieën definieert de therapeut de stressreactie als een op te lossen probleem. Dit kan leiden tot de volgende opdrachten:

- Probeer je in te denken hoe anderen op een dergelijk situatie zouden reageren
- Ga van elke bedachte oplossing de pro's en contra's na
- Oefen eerst in gedachte met bepaalde oplossingen

Zelfinstructie is bedoeld als ondersteuning bij de probleemoplossingsstrategieën. Om de jeugdige tot zelfwerkzaamheid te stimuleren krijgt deze de volgende aanwijzingen:

- Onderken de kenmerken van de stresssituatie en prepareer je daarop.
- Controleer je negatieve gevoelens, gedachten en beelden.
- Wees bewust van de emoties die de stress oproept.

Wat kan de school, de leraar, de mentor betekenen?

Op de eerste plaats kan uitleg van stress en de mogelijke reactie(s) daarop, de leerling een beter beeld en begrip van zichzelf geven. Gestart kan worden met het maken van een woordweb waarin de meest voorkomende copingstrategieën gezet worden. De leerling kan aangeven hoe deze doorgaans op stress reageert en dit omcirkelen. Het in drie kolommen zetten van aanpakken, ontwijken en opstandig worden (zie Tabel 2) maakt helder wat effectief en niet effectief is, en kan een gesprek op gang brengen om te komen tot bepaalde eigen triggers en coping strategieën die de leerling in problemen brengen.

Vanuit dit begrip en inzicht is het gemakkelijker om samen met de leerling tot een aanpak te komen. Triggers zijn voor de leerling sneller te traceren en worden minder ontkend en dat geeft een opening om te oefenen met een andere aanpak.

Van der Ploeg (2013) geeft enkele tips voor leraren:

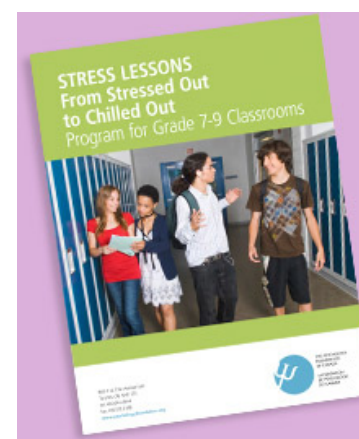
- Geef de leerling de gelegenheid om zijn verhaal te vertellen en zijn emoties te uiten
- Luister goed naar wat de leerling te vertellen heeft
- Probeer de leerling gerust te stellen
- Laat merken dat je achter de leerling staat
- Geef de leerling positieve feedback door te zeggen dat het erg moedig is om hierover te praten
- Blijf de leerling volgen
- Verwijs indien noodzakelijk in overleg met de ouders naar deskundige hulp.

Stresslessons

Om op een degelijke en verantwoorde manier stress en stressproblematiek in de school aan de orde te stellen wijzen we graag op: *Kids Have Stress Too*. Dit is een reeks Engelstalige in Canada ontwikkelde lespakketten (afgestemd op verschillende leeftijdsgroepen) over het omgaan met stress.



Voor jongeren is er het programma Stress Lessons (Psychology Foundation of Canada, 2015). Doel hiervan is om leraren te helpen lesmomenten of lessen te ontwikkelen waarin strategieën en vaardigheden om met stress om te gaan en het verwerven van emotionele veerkracht aandachtspunten zijn.



De inhoud van het programma voldoet aan de eisen die in Canada gesteld worden aan het 'health curriculum'. Het is ontwikkeld om het curriculum van de school te complementeren en de leeropbrengsten te verbeteren op het gebied van gezondheid. In het curriculum van een Nederlandse VO school past het prima binnen de kerndoelen Mens en Maatschappij en Mens en Natuur, Loopbaanoriëntatie en begeleiding, en vakken als Biologie, Beweging en Sport en zonder vertaling ook bij het vak Engels (SLO, kerndoelen 2012) en bij het uitstroomprofiel Natuur en Gezondheid.

In Tabel 4 een overzicht van relaties die gelegd worden met het curriculum (grade 7 – 9).

Tabel 4: Links to your curriculum (bron: The Psychology Foundation of Canada, 2015)	
Curriculum connections Lessons	What part of the curriculum does it relate to?
Lesson 1: All about stress	Health and Physical Education Healthy living – mental health and emotional well-being, stress management Scientific Inquiry – relationships between science and social and environmental contexts Language- speaking and listening Group co-operation and collaboration
Lesson 2: Your brain and stress	Life sciences – cells, organs and systems Scientific literacy Scientific inquiry – identifying practical problems to solve Analyzing and problemsolving Group co-operation and collaboration
Lesson 3: Coping with it	Healthy living – stress management, resiliency Personal and social development Physical Education – movement and relaxation exercises Critical and creative thinking Learning strategies – personal management skills, time management
Lesson 4: Rethinking Stress	Understanding and expressing feelings Interpersonal skills Healthy living – stress management and resiliency Critical thinking – integrating new information with personal experiences and knowledge Life sciences – Cells, organs and systems – interconnectivity of systems and environment Learning strategies – personal management skills, time management
Lesson 5: Making positive choices	Healthy living – stress management, resiliency Decision-making and problem solving Group co-operation and collaboration Stress management versus risk management Learning strategies – personal management skills
Lesson 6: Review and final project preparation	Reading and viewing Writing and representing – expressing ideas and developing understanding Research and inquiry Group co-operation and collaboration Critical and creative thinking
Lesson 7: Final project presentation	Oral communication and presentation skills Creative and critical thinking Leadership skills Scientific literacy – communication scientific ideas Volunteerism - promoting school community health Visual arts, drama

De inhoud van de lessen ziet er in het kort als volgt uit:

Les 1: All about stress: De studenten krijgen een introductie met betrekking tot:

- Basis informatie over stress en stressoren
- Het uiteindelijk concept van het project en mogelijke thema's.

De leerlingen voeren reflectie-oefeningen uit, worden attent gemaakt op andere bronnen waarmee ze zichzelf beter leren

kennen en kiezen een topic dat hen energie geeft en positieve stress.

Les 2: Your brain and stress: De leerlingen leren de wetenschappelijk kant van stress kennen

- De werking van de hersengebieden
 - De impact van stress op de werking van de hersens.
- De leerlingen vormen projectgroepen rondom thema's.

Les 3: Coping with it: De leerlingen leren:

- Hoe effectief te reageren op verschillende soorten van stress
- Eenvoudige effectieve strategieën die hen helpen weer te relaxen na een stressvolle gebeurtenis.

Les 4: Rethinking stress: de leerlingen leren:

- Over denkstijlen en positieve 'self-talk'
- Veerkrachtige denkstijlen.

Les 5: Making positive choices: leerlingen leren over het probleemoplossingsproces en oefenen hierin.

Les 6: Review and final project preparation: Leerlingen kijken terug op wat ze geleerd hebben en werken aan hun projectafronding.

Les 7: Final project presentations: Leerlingen presenteren hun project aan medeleerlingen en anderen.

Op de portal van *Kids have stress too* is een uitgebreide beschrijving te vinden van de lesinhouden voor bepaalde leeftijdsgroepen (The Psychology Foundation of Canada, 2015).

Het programma begint met de tip voor de leraren: 'Reduce Your Own Stress' en geeft een reeks van praktische tips die variëren van 'neem eens pauze' tot 'beperk de tijd die je met gestreste personen doorbrengt'. Verhelderend en leuk is ook een beginfilmpje (4 min) van *Kids Have Stress Too* met algemene uitleg, zie: <http://youtu.be/s93ywqFa6CM>

Referenties

Ploeg, van der J. (2013) *Stress bij kinderen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Eenvandaag (2014) *Onderzoek 'stress'* geraadpleegd op 17 april 2015, <http://www.eenvandaag.nl/uploads/doc/Rapportage%20onderzoek%20stress.pdf>

Rijksuniversiteit Groningen (2013) *Stressvolle gebeurtenissen bepalen temperament pubers*. Geraadpleegd op 17 april 2015, <http://www.rug.nl/news/2013/09/0904-umcg-promotie-odilia-laceulle>

The Psychology Foundation of Canada (2015) *Kids Have Stress Too*. Geraadpleegd op 17 april 2015, http://psychologyfoundation.org/index.php?cID=453&bID=2447&arHandle=Main&ccm_token=1430061520:a46bb6b49230a3bcf761b9285f6caa56&bta sk=passthru&method=completeForm

SLO (2012) *kerndoelen*. Verkregen op 17 april 2015, <http://www.slo.nl/voortgezet/>

Over de auteurs

Do Quekel en John Jeninga zijn als docenten verbonden aan de Opleiding tot Master Special Educational Needs van Fontys Hogescholen. Beiden zijn gespecialiseerd in gedragsproblemen en -stoornissen. Do heeft zich vooral verdiept in de problematiek en ondersteuningsvragen zoals die binnen het REC 4 voorkomen. John is gespecialiseerd in de aanpak gedragsproblemen en coaching.

(advertentie)

Hulp bij Leerproblemen

Hulp bij leerproblemen (HBL) biedt ondersteuning bij het geven van effectieve hulp in geval van leerachterstanden of leerproblemen.

Deze hulp kan, afhankelijk van de vorm (teaching, reteaching of remedial teaching), door een vak docent, remedial teacher of door een logopedist gegeven worden.

De volgende schoolvakken worden binnen Hulp bij leerproblemen onderscheiden:

- Nederlands Spelling;
- Nederlands Lezen;
- Engels lezen en spelling;
- Duits lezen en spelling;
- Rekenen en Wiskunde.

Uitgeverij Betelgeuze | Postbus 425 | 2400 AK Alphen den Rijn
085-0130104 | www.uitgeverijbetelgeuze.nl