

# Les(s) Stress

## Lespakket om jongeren te helpen bij psychische klachten

### **Wat kunt u als school doen?**

Wilt u als school:

- Praten over psychische klachten mogelijk maken?
- Problemen bij leerlingen op tijd herkennen?
- Leerlingen helpen om zich beter te voelen?

Lees dan verder over onze online workshops voor docenten en ouders en over ons lespakket.

Veel middelbare scholieren hebben last van stress of andere psychische klachten. Ongeveer 75% van de psychische problemen begint vóór het 25e levensjaar. Daarom is het belangrijk om jongeren op tijd te helpen. School speelt hierbij een belangrijke rol, naast ouders en verzorgers.

### **Wat bieden wij?**

We geven 2 online workshops en bieden een lespakket voor leerlingen. In de workshops praten we over psychische klachten bij jongeren. Er is ruimte voor vragen en voor informatie vanuit school.

Na de workshop krijgt u:

- een link naar de opname
- handige informatie en tips op een rijtje (als hand-out).

### **Online workshop voor schoolpersoneel**

- Uitleg over stress, angst, somberheid, zelfbeschadiging en suïcide.
- Hoe herken je klachten? Ook op afstand
- Hoe voer je een goed gesprek? Wat werkt wel en wat niet
- Wat kun je als school afspreken met leerlingen, ouders en collega's

### **Online ouderavond**

- Uitleg over stress, angst, somberheid, zelfbeschadiging en suïcide
- Hoe herken je klachten bij je kind?
- Wat kun je als ouder doen om je kind te helpen?
- Hoe kun je je kind sterker maken?
- Welke hulp is er beschikbaar?

### **Lespakket voor leerlingen**

Voor leerlingen is er een lespakket met vier korte filmpjes en opdrachten. Deze lessen kunnen gegeven worden door een mentor of docent. Er is ook een handleiding voor mentoren.

### **Onderwerpen van de filmpjes:**

- Wat is stress? Hoe herken je stressklachten?
- Waar heb je invloed op? Waar kun je je energie het beste in steken?
- Wat zijn je prioriteiten? Wat is écht belangrijk?
- Hoe beïnvloeden gedachten je gevoel? Denkfouten en helpende gedachten

**Aanmelden kan via onze website:**

<https://propersona.nl/preventie/less-stress/>



### **Pro Persona**

📍 Wolfheze 2, 6874 BE Wolfheze

☎ (026) 312 44 83

✉ [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

🌐 [www.propersona.nl/preventie](http://www.propersona.nl/preventie)

Pro Persona GGz KvK: 41053219