



De paradox van stress voor leren: coachend nabij zijn

Prof. dr. **Katrien** Struyven



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION



Wat is stress?

*"Stress wordt gedefinieerd als een **reactie** van het lichaam op specifieke prikkels van buitenaf, die door het brein als een **bedreiging of gevaar** worden waargenomen. Deze waarneming vindt plaats in het **limbische systeem** (amygdala, hippocampus en hypothalamus), dat de emoties controleert en het lichaam aanzet tot actie".*



Wat gebeurt er?

Bij stressprikkel zijn er twee fysiologische reactieketens:

1. Het sympathische zenuwstelsel (snel):

Zorgt voor onmiddellijke aanmaak van adrenaline en noradrenaline. Dit brengt het lichaam in een staat van **paraatheid** door de hartslag te verhogen en de zuurstofopname te versnellen, beter bekend als de **vecht-of-vluchtreactie**.

1. De HPA-as (traag):

De hypothalamus, hypofyse en bijnier werken samen om **cortisol** aan te maken, dat zorgt voor extra energie (suikers) om de bedreiging het hoofd te bieden en het evenwicht te herstellen.

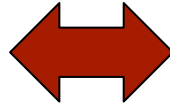


Acute versus chronische stress

Acute stress

Een kortstondige reactie die nuttig kan zijn om prestaties te leveren.

Zodra de dreiging weg is, keert het lichaam terug naar een ontspannen toestand.



Chronische stress

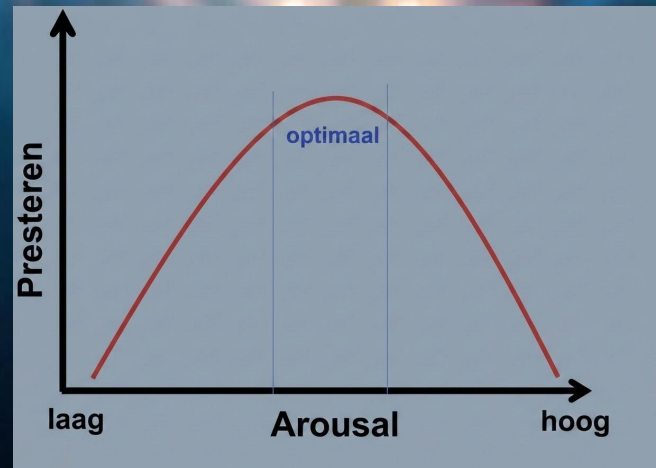
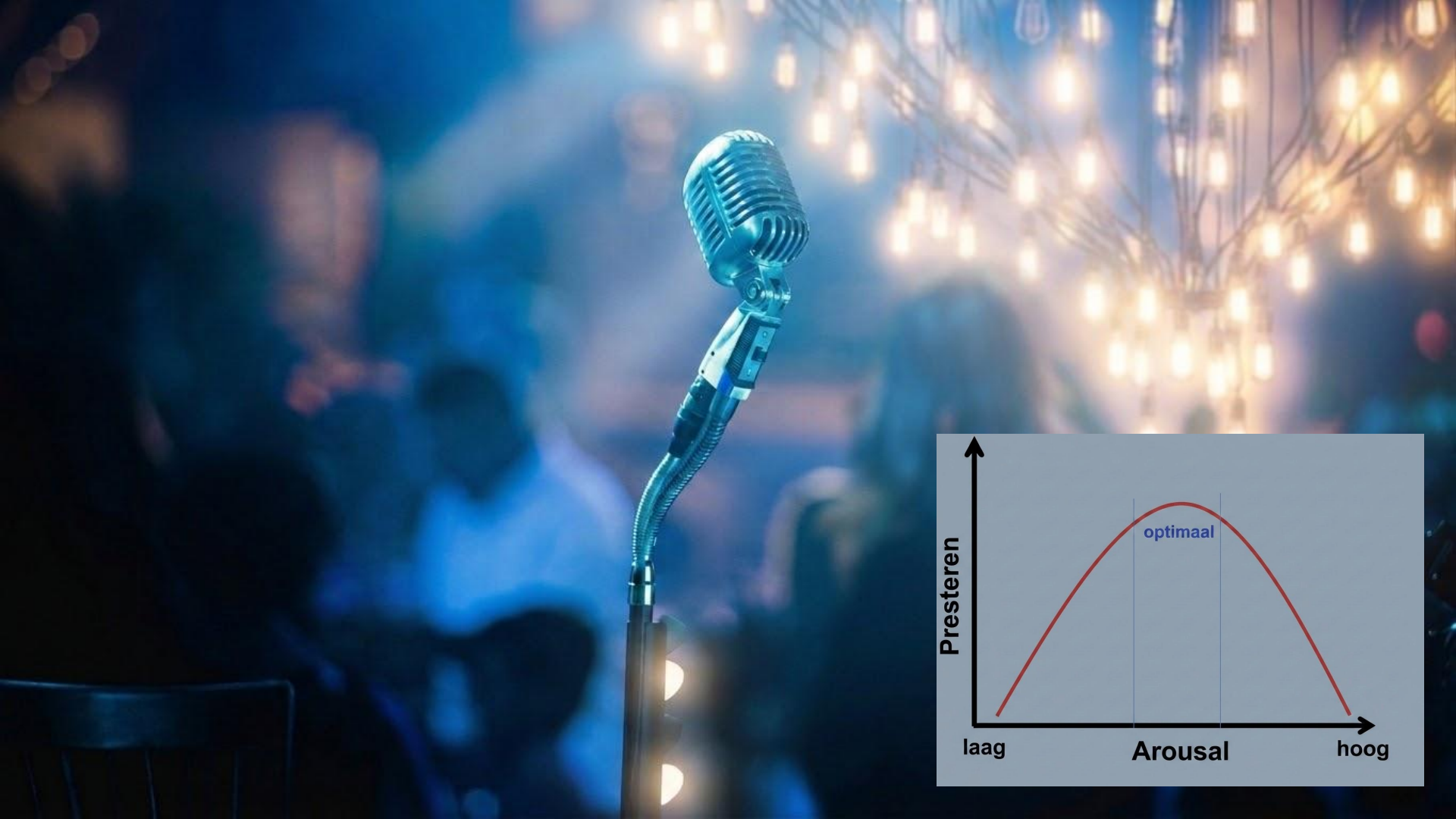
Wanneer het lichaam voor langere tijd geactiveerd blijft en niet terugkeert naar de ruststatus.

Dit kan leiden tot schadelijke gevolgen zoals een verhoogde bloeddruk, een verzwakt immuunsysteem, spijsverteringsproblemen en zelfs veranderingen in de hersenen die overgevoeligheid of agressie veroorzaken.

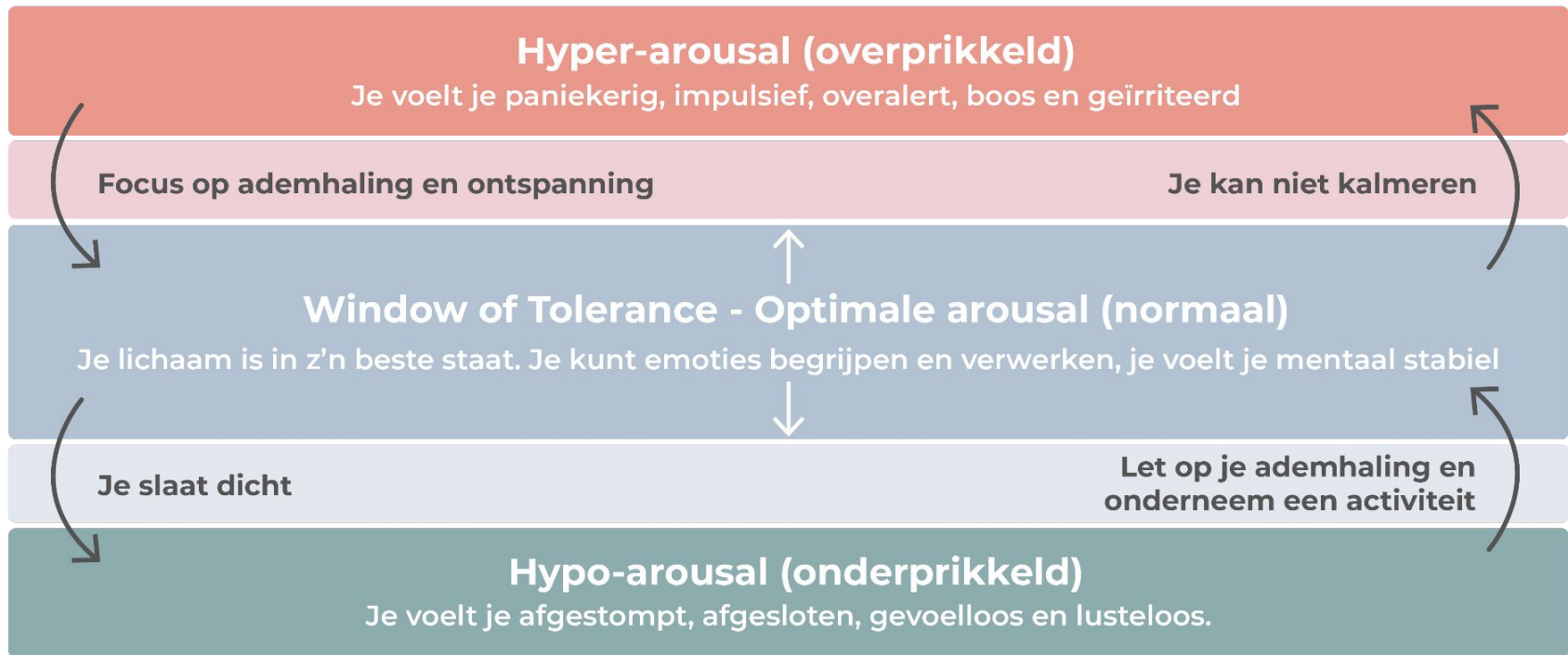
Paradox: EU-stress

- Maar... niet alle stress is negatief.
- De term wordt gebruikt voor stressprikkelers die als een positieve uitdaging worden ervaren.
- Wanneer een persoon een stressvolle situatie succesvol overwint, kan dit leiden tot persoonlijke groei en een sterker zelfvertrouwen.

Stress kan dus een 'driver' voor leren zijn...



Window of tolerance: onze veerkracht!





Stressfactoren

Wat geeft jongeren stress (op school)?

Stressfactoren bij jongeren

Drie domeinen:

- **Thuis:** Bvb. ruzies ouders, financiële zorgen of zorg voor zieke.
- **Vrije tijd:** Bv. sociale media (druk om online aanwezig te zijn, ook wel 'digistress' genoemd), relaties en prestatiedruk bij hobby's.
- **School**

Dit domein veroorzaakt vaak de **meeste stress**.

Voorbeelden zijn prestatiedruk, faalangst, de hoeveelheid schoolwerk en sociale druk (zoals pestgedrag of de behoefte om erbij te horen).

Enkele cijfers op school

A

95%

geeft aan stress te ervaren op school



B



Stress stijgt met de graad

C

Ook **finaliteit** bepalend



D



Link met vermoeidheid duidelijk



Hoe omgaan met stress?

Coping is de manier waarop we reageren om een stressor onder controle te krijgen.

Er worden drie categorieën van strategieën onderscheiden:

1. **Primaire coping:** bv. actief zoeken naar een (directe) **oplossing of hulp/steun** bij anderen.
2. **Secundaire coping:** bv. zich (indirect) **aanpassen** aan de situatie, bvb. helpende gedachten/mindset of sporten.
3. **Vermijdende (disengagement) coping:** de stressprikkel **vermijden** of het probleem ontkennen.

Spoken voor de
klas

Groepswork dat
moeilijk loopt

Teveel schoolwerk

Onduidelijke taak



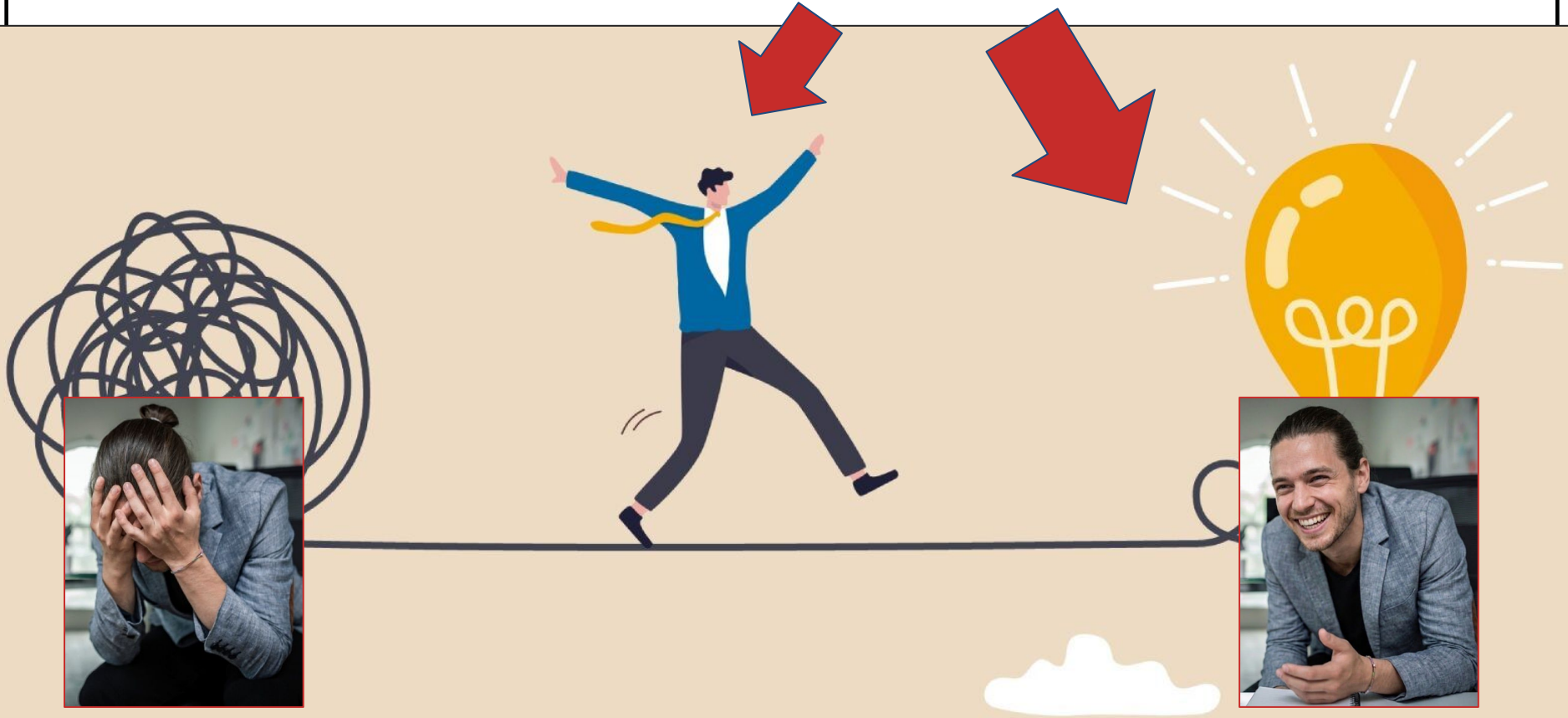
Coachend nabij zijn

Wat kan jij doen?

Van probleem naar wens



Jij, als coach



De magie van coaching...

aandacht aan wat wél kan (ipv wat niet)



Achter elk probleem schuilt er een
verpakte wens



Coaching als stress-relief

- teveel schoolwerk
- taak loopt fout
- leerkracht is boos
- verwachting niet realistisch
- collega doet moeilijk
- ouders niet tevreden
- deadline wordt moeilijk
- taken zijn saai
- afspraak is niet nagekomen
- manusje van alles
- weinig appreciatie voor harde werk



Een succeservaring voor iedereen



Goal-gerichte vragen stellen:

- Zo niet... hoe wil je het dan wél?
- Wanneer is de situatie opgelost?
- Wanneer tevreden?
- Eerste stap in goede richting?

Benieuwd zijn

Concrete voorstelling krijgen

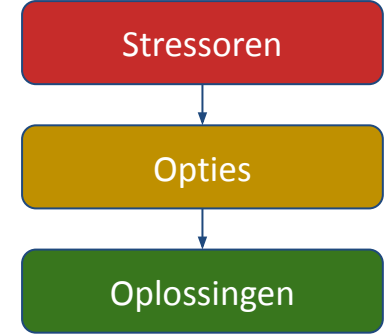
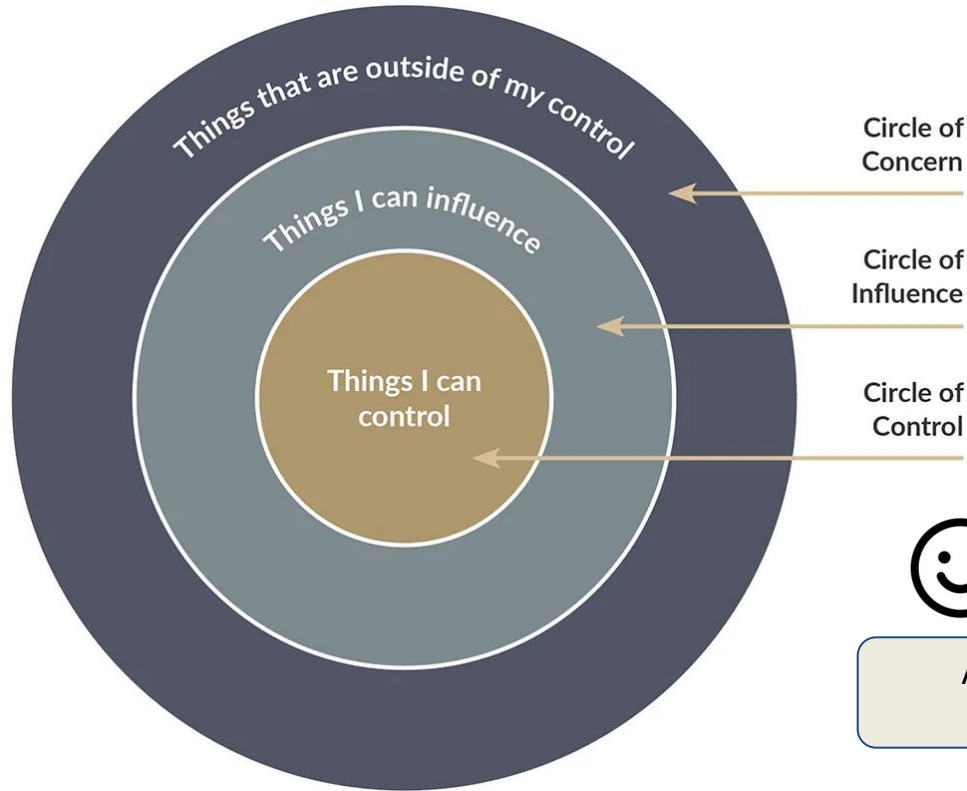
Gevoel versterken (=motivatie)

Gericht op zone van invloed en controle

GRROW - voor wie al ervaring heeft...



Positieve psychologie



Autonomie, competentie en
verbondenheid



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION



Coachend aan de slag

Achter elke vraag en elk probleem zit een wens verpakt!



Veel succes en dankjewel...



Masterproeven over stressbeleving bij jongeren:

- Feline Swinnen
- Elien Houben, Bert Cilissen, Pauline Roman en Tamara Smets

Coaching:

- Jef Clement
- Ruth, Anja, Iris en Sabine



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION