



Als docent ben je geen therapeut. Door psycho-educatie kun je studenten wel helpen om zichzelf beter te begrijpen en hun eigen bronnen van steun te activeren.

DE VERSCHILLENDE ROLLEN VOOR DOCENTEN DIE STUDENTEN BEGELEIDEN

Psycho-educatie over stress en de gevolgen

Voorlichting over langdurige stress en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn is belangrijk. Dat noemen we ook wel psycho-educatie. Als docent die studenten opleidt in het werken met mensen kan je daar op twee manieren een rol in spelen. Door studenten te leren hoe zij in hun toekomstige werkpraktijk psycho-educatie kunnen geven. En door aan studenten zelf hierover voorlichting te geven. Zodat studenten stress en gevolgen bij zichzelf kunnen herkennen en deze inzichten in hun toekomstige werkpraktijk kunnen inzetten bij cliënten en kinderen. In dit artikel zijn beide sporen uitgewerkt. **EDITH GEURTS**

Studenten die opgeleid worden om met mensen te werken, zoals in de opleidingen verpleegkunde, PABO, maatschappelijk werk of pedagogiek, krijgen in hun beroepspraktijk onvermijdelijk te maken met volwassenen of kinderen die veel stress of trauma meemaken. Als studenten in hun eigen leven te kampen hebben met stress, bijvoorbeeld door studieverplichtingen, zorgen over de toekomst of ingrijpende jeugdervaringen zoals geweld,

verwaarlozing, migratie en verlies, kan het lastig zijn andere mensen daarover voorlichting te geven. Daarom is het belangrijk dat studenten aan hun eigen veerkracht werken en eerst zelf psycho-educatie krijgen.

PSYCHO-EDUCATIE OVER STRESS AAN STUDENTEN

Een belangrijke boodschap aan studenten is dat stress bij het leven hoort. We krijgen allemaal te maken met nare ervaringen; stress

is onvermijdelijk. Bovendien is stress zelf een handig mechanisme dat ons helpt te reageren in nieuwe, spannende en bedreigende situaties. Stress zorgt er namelijk voor dat ons lichaam en brein in actie komen. Pas als stress lang aanhoudt of heel extreem is, kan het schadelijk zijn. Het stress-systeem raakt dan ontregeld waardoor het lichaam en brein constant in staat van paraatheid zijn: klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen.

EFFECTEN OP GEDRAG EN EMOTIES BESPREKEN

Daarnaast helpt het studenten als je uitlegt dat langdurige stress op verschillende manieren tot uiting kan komen. Zo kan het leiden tot lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, slaapproblemen of gespannen spieren. Ook kunnen cognitieve problemen en moeite met concentratie of vergeetachtigheid gevolgen zijn. Op sociaal-emotioneel gebied kan stress prikkelbaarheid, angst, somberheid en schrikachtigheid veroorzaken.

LAAT STUDENTEN MET ELKAAR OEFENEN

Klachten die er toe kunnen leiden dat iemand zich terugtrekt of juist vaak in conflicten met anderen belandt. Door dit te bespreken, ontdekken studenten vaak dat hun reacties niet vreemd of afwijkend zijn, maar begrijpelijk gezien hun omstandigheden.

HANDVATTEN OM MET STRESS-GEVOELENS OM TE GAAN

Een belangrijk doel van psycho-educatie is dat studenten manieren vinden om met gevoelens van stress om te gaan. Als docent kan je studenten bewust maken van helpende strategieën, zoals:

- Lichaamsbewustzijn vergroten door ademhalingsoefeningen, bewegen, ontspanning.
- Structuur en voorspelbaarheid aanleren door te plannen, rustmomenten in te bouwen en duidelijke routines te volgen.
- Steun vragen van vrienden, klasgenoten, docenten.

Als docent ben je geen therapeut. Door psycho-educatie bied je erken-

ning en basisinformatie die studenten helpt om zichzelf beter te begrijpen en hun eigen bronnen van steun te activeren. Als zij aanhoudende ernstige klachten hebben, kan je doorverwijzen naar professionele hulp.

STUDENTEN LEREN PSYCHO-EDUCATIE TE GEVEN

Naast de zorg voor hun eigen veerkracht, hebben studenten in hun toekomstige beroep een belangrijke taak: kinderen en/of volwassenen helpen begrijpen wat stress en trauma met hen doen. Psycho-educatie kan een eerste stap in begeleiding of op zichzelf staan.

WAAROM IS DIT ZO BELANGRIJK?

Mensen die stress of trauma ervaren, voelen zich vaak anders en schamen zich voor wat ze hebben meemaakt. Door uit te leggen wat er gebeurt in hun lichaam en hoofd als gevolg van langdurige stress, kan onzekerheid afnemen en zelfinzicht groeien.

Als docent heb je een voorbeeldrol door studenten zelf psycho-educatie te geven. Daarnaast kan je studenten voorbeeldzinnen aanreiken, zoals: 'Door langdurige stress reageert je lichaam alsof er nog steeds gevaar is, ook al is het nu veilig. Dat is een normale reactie.' Of 'Soms schrik je snel of word je boos omdat je zenuwstelsel nog gespannen staat.' Of 'Als je veel nare dingen meemaakt, raken je emoties in de war. Ik kan je helpen daar anders mee om te gaan.'

Beeldspraak en metaforen werken vaak goed. Een voorbeeld: stress vergelijken met een alarmbel die soms te snel afgaat.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR STUDENTEN

Hoe en welke psycho-educatie je studenten precies leert, is afhankelijk

Psycho-educatie materialen

Augeo Foundation heeft veel gratis materialen, waaronder psycho-educatie animaties voor ouders en ook voor kinderen. Daarnaast is er een uitlegvideo over hoe je de animaties kan gebruiken.

www.augeo.nl/psycho-educatie

van de opleiding waar je les geeft.

- Stem de informatie af op leeftijd en niveau. Psycho-educatie aan een jong kind ziet er anders uit dan bij volwassenen.
- Gebruik praktische middelen. Denk aan tekeningen, filmpjes of kaartjes met emoties.
- Geef korte stukjes informatie. Vooral bij stress is het moeilijk om lang te luisteren of veel informatie te onthouden.
- Bied veiligheid en empathie. De toon en houding van de professional zijn minstens zo belangrijk als de inhoud.

Laat studenten met elkaar oefenen, bijvoorbeeld in duo's en bespreek of laat de groep creatieve manieren bedenken om psycho-educatie aan verschillende doelgroepen te geven. Zo ontwikkelen studenten niet alleen kennis, maar ook communicatieve vaardigheden en zelfvertrouwen.

DE ROL VAN DE DOCENT: EEN DUBBEL PERSPECTIEF

Als docent in het beroepsonderwijs beweeg je dus voortdurend tussen twee perspectieven: de zorg voor de student als persoon én de voorbereiding op hun professionele rol. Door dit tweesporig aan te pakken dragen docenten bij aan een veerkrachtige beroepsgroep die in staat is anderen krachtig en empathisch te begeleiden.

DE AUTEUR IS HOOFDREDACTEUR
AUGEO MAGAZINE EN EXPERT VEILIG EN
VEERKRACHTIG OPGROEIEN