

Burn-out bij jongeren

Een (dreigende) burn-out signaleren, aanpakken en voorkomen



9.30 Ontvangst met koffie, thee en uitreiking congresmap

10.00 Opening door dagvoorzitter **Bram Bakker**, *psychiater Zorg van de Zaak en publicist van o.a. 'Geluk uit een potje'*

- Mateloosheid als oorzaak van psychische klachten bij jongeren

10.45 **Signalen van een burn-out herkennen bij jongeren**

Ellen Hendriks, *jeugdcoach Powerminds*

- Welke signalen wijzen op oververmoeidheid, overspannenheid of een (dreigende) burn-out?
- Wat is een burn-out precies en wat zijn de oorzaken?
- Wanneer verwijst u door en naar wie?

11.45 Koffie- en theepauze

12.00 **Begeleiden van jongeren met een (dreigende) burn-out**

Guiot Duermeijer, *docent, theatermaker en regisseur OP*

Reinout van Schie, *cultureel antropoloog, filmmaker en regisseur OP*

Diane Bos, *trainer en coach persoonlijke ontwikkeling*

- Vertoning korte film OP
- Wat doet u op school of op de opleiding om jongeren met een (dreigende) burn-out te ondersteunen?
- Hoe gaat u in gesprek met een leerling/student bij wie u oververmoeidheid vermoedt?

13.00 Lunchpauze

14.00 **Ervaringsdeskundigen aan het woord**

Maaïke Veenstra en **Vita Lesger**, *ervaringsdeskundigen*

Vita kampte op de middelbare school met een burn-out en is onlangs gestopt met haar opleiding aan de Hogeschool Utrecht omdat de stress haar teveel werd. Maaïke kreeg in de vijfde klas een burn-out. Zij zag hoe iedereen om haar heen doorging, maar is zelf een jaar stil blijven staan. Vita en Maaïke vertellen over het ontstaan van hun burn-out en de gevolgen voor hen persoonlijk en voor hun opleiding. Ook bespreken ze de begeleiding die zij op school hebben gekregen en geven ze tips over hoe u jongeren met een burn-out kunt bijstaan.

14.30 **Stel uw vragen aan diverse deskundigen**

Frederike Kamp, *leerplichtambtenaar Gemeente Utrecht*

Guiot Duermeijer, *docent, theatermaker en regisseur OP*

Maaïke Veenstra en **Vita Lesger**, *ervaringsdeskundigen*

Gelegenheid tot het stellen van vragen aan de sprekers over uw twijfels als begeleider van leerlingen/studenten met een (dreigende) burn-out. Een vertegenwoordiger van Leerplicht is aanwezig om de formele procedures toe te lichten.

15.00 Koffie- en theepauze

15.15 **Ontspanning in de groep**

Marco Flipse, *yoga-meditatiedocent en opleider onbeperkt ontspannen Bm-welzijn*

- Hoe helpt u jongeren in kaart te brengen van welk gedrag ze gestrest raken?
- Met welke (klassikale) oefeningen helpt u stress bij uw leerlingen/studenten te reduceren?
- Ervaar zelf vijf ontspanningsoefeningen die u ook met leerlingen/studenten kunt doen

16.00 Afsluiting door de dagvoorzitter, gevolgd door een borrel waar u kunt napraten met collega's