

Grip op stress bij jongeren **Congres**

Dinsdag 24 maart 2026



Stel je vraag aan de congresontwikkelaar
[Suzanne Veldhuis-Agterberg](#)

Volgens het RIVM (maart 2025) voelt bijna de helft van de jongeren (46%) zich vaak gestrest. Leerlingen lopen vast door toets- en prestatiedruk, scrollen zichzelf gek op de socials of haken af omdat *alles* simpelweg *te veel* is. Je ziet ze worstelen, maar hoe bied je (praktische) hulp?

Buig samen met je leerlingen stress om naar veerkracht, groei en leerplezier!

Tijdens dit congres ontdek je hoe je jongeren helpt hun stress te herkennen, ermee om te gaan en samen veerkrachtig te reageren. In de ochtend krijg je actuele en verrassende inzichten. 's Middags ga je aan de slag in twee interactieve parallelsessies:

- A. Stress door perfectionisme - hoe haal je de druk eraf?
- B. Social media stress: verleiding, verwachting en jouw invloed als docent
- C. Stress in kaart: de leerling aan zet
- D. Veerkrachtige leerlingen in stressvolle tijden

Je gaat naar huis met direct toepasbare tools, zoals een **compact factsheet over social media stress** en een **gesprekskaartenspel**. Zo gaje de volgende dag al met je leerlingen aan de slag met he aanpakken van stress op school.

Voor wie

Dit congres is speciaal ontwikkeld voor:

- Docenten
- Mentoren en studieloopbaanbegeleiders
- Zorg- en ondersteuningscoördinatoren
- Leerling- en trajectbegeleiders



- Afdelings- en teamleiders

werkzaam in het vo en mbo. Overige geïnteresseerden zijn uiteraard ook van harte welkom.

Programma

09:00

Ontvangst met koffie en thee

09:30

Opening congres

09:35

Van gezonde spanning tot totale paniek - zo werkt stress in het jongerenbrein

George Smits, Psycholoog & mediator Reset Partner

- Hoe werkt stress in het brein en lichaam van jongeren?
- Wanneer is stress gezond en helpend voor leren, gedrag en emoties? En wanneer heeft je leerling (externe) hulp nodig?
- Hoe leer je jongeren herkennen wat bij hen stress veroorzaakt?

10:40

Koffie- en theepauze

11:00

Generatie stress – zijn jongeren van nu aanstellers of worden ze overvraagd?

Henno Oldenbeuving, Docent MBO Utrecht en adviseur BEET

- Waar hebben jongeren anno 2025 stress over? En wat maakt stress voor deze generatie zo anders?
- Hoe zorgen maatschappelijke en sociale factoren voor prestatiedruk bij jouw leerlingen?
- Hoe ondersteun je jongeren bij het vormen van realistische sociale verwachtingen van jezelf?
- De prestatiedriehoek - hoe help je leerlingen omgaan met toets- en prestatiedruk?

12:00

Verzorgde lunch

12:50 - 14:20 uur

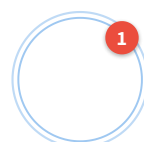
Parallelsessies

Tijdens de middag volg je twee parallelsessies naar keuze. Je kiest één sessie in de eerste ronde (12:50 tot 14.20 uur) en één sessie in de tweede ronde (14.45 tot 16.15 uur). Tussendoor vindt een pauze plaats.

Tip: kies twee van de vier parallelsessies of kom samen met een collega, zodat je alle kennis en handvatten mee naar school neemt.

12:50

A1: Stress door perfectionisme - hoe haal je de druk eraf?



Tamara Luijer, Orthopedagoog-generalist en docent Accare

- Verschillende vormen van perfectionisme - wanneer is het helpend en wanneer wordt het problematisch voor je leerlingen?
- Welke houding van jou helpt leerlingen met prestatiedruk en een eindeloos streven naar perfectie?
- Handelen in de klas - hoe zet je perfectionisme in als kracht?

12:50

B1 - social media stress: verleiding, verwachting en jouw invloed als docent

Klaartje Schüngel, Trainer/coach jeugd en social media SocialmediaIMPACT

- Waarom is het zo lastig voor jongeren om hun smartphone weg te leggen en welke factoren spelen hierin mee?
- Wat doet het eindeloos scrollen door de 'socials' met het brein, de concentratie, het zelfbeeld en het stresslevel van leerlingen?
- Online grenzen en offline rust - hoe leer je jouw leerlingen een balans te vinden in de omgang met digitale media? En hoe werk je hierin samen met ouders?

Je ontvangt een factsheet met praktische handvatten om social mediagebruik bespreekbaar te maken en te begrenzen - voor in het klaslokaal, op school en thuis.

14:20

Koffie- en theepauze

14:45 - 16:15 uur

Parallelsessie ronde 2

Kies voor de parallelsessie over stress in kaart brengen of veerkrachte leerlingen. Beiden duren van 14.45 tot 16.15 uur.

14:45

C2 Stress in kaart: de leerling aan zet

Karen Oosterink, Trainer en trainingsacteur Jongeren als trainingsacteurs

- Wat vraagt het van jou om de leerling eigenaarschap te geven in een gesprek over stress?
- Hoe helpt een gesprekskaartenspel jongeren om inzicht te krijgen in hun eigen stresspatronen en gedachten?
- Hoe zet je het gesprekskaartenspel praktisch in? Wat levert het jou en je leerlingen op?

Je krijgt een gesprekskaartenspel om in te zetten in je onderwijspraktijk. Je ervaart direct het verrassende effect hiervan door het uit te proberen in gesprek met leerlingacteurs. Dit zijn leerlingen uit het vo en mbo die reageren zoals jouw leerlingen zouden doen. Je kunt op ieder moment in een gesprek stoppen, overleggen of 'terugspoelen'.

14:45

D2: Veerkrachtige leerlingen in stressvolle tijden

Milou Segers,

- Hoe herken je veerkracht bij je leerlingen? - veerkracht vanuit een lichaamsgerichte benadering



- Welke (kleine) interventies of groepsactiviteiten helpen om de veerkracht van je leerlingen te versterken?
- Het veerkrachte voorbeeld zijn - hoe gebruik je stressvolle situaties om samen met je leerlingen veerkracht te vergroten?

Reviews

Een zeer waardevolle dag. Het onderwerp van de studiedag was: Grip op stress. Goeie sprekers, prima locatie en veel geleerd. Een aanrader!

Marloes



Geweldige sprekers met interessante tips en tools om meteen te starten op je school.

Docent voortgezet onderwijs



Terug naar huis met een hoofd vol ideeën. Ik ga zeker collega's aanmoedigen hun scholingsbudget beter te benutten!

Docent voortgezet onderwijs



Duidelijk te volgen en goed leerzaam. Ik raakte, ondanks mijn ADHD, zelden de aandacht kwijt.

Deelnemer 'Grip op stress bij jongeren'



Bijzonder interessant congres, zeker in een tijd waarin steeds meer jongeren met (faal)angst en stress te maken hebben.

Anke, docent vo

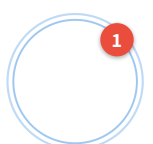


Praktische Informatie



Datum

Dinsdag 24 maart 2026





Kosten

Naast toegang tot het congres krijg je:

- ✓ handouts met de presentatie van de sprekers
- ✓ een persoonlijk certificaat van deelname
- ✓ de hele dag koffie, thee en versnaperingen
- ✓ een uitgebreide lunch

De prijs bedraagt 445 ex btw. Kom je met een groep, dan is iedere **5e deelnemer gratis**.



Adres

Carlton President

Floraweg 25

3542 DX Utrecht



Locatie en parkeren

Carlton President, Utrecht

Carlton President ligt op ongeveer 10 minuten afstand van station Maarssen. Je kunt vanaf station Maarssen bus 73 nemen en uitstappen bij halte Zonnebaan. Vanaf daar is het nog 4 minuten lopen naar de locatie.

Parkeren kan gratis op het terrein.

[Download routebeschrijving](#)



Certificaat

Je ontvangt na afloop een certificaat van deelname, dat je kunt downloaden via je [Profielpagina](#).

