

Inhoud

1	Wat is stress?	1
1.1	Inleiding	2
1.2	Een korte terugblik	2
1.3	Definitie van stress	6
1.4	Reacties op stress	7
1.5	Het verschil tussen stress en trauma	9
2	Coping	11
2.1	Inleiding	12
2.2	Het inschattingsproces (appraisal)	12
2.3	Het copingproces	14
2.4	Mengvormen	16
2.5	Twee niveaus	17
2.6	Ontwikkeling van copingstrategieën	18
2.7	Samenhang met gedragsproblemen	19
3	Wanneer is een copingstrategie effectief?	21
3.1	Inleiding	22
3.2	Wanneer is er sprake van effect?	22
3.3	Effectiviteit van probleem- en emotiegerichte copingstrategieën	23
3.4	Beïnvloedbaarheid en effectiviteit	25
3.5	Repressieve en hypersensitieve strategieën	25
3.6	Flexibiliteit	26
3.7	Als effectieve strategieën niet succesvol blijken	27
4	Bronnen van stress	29
4.1	Inleiding	30
4.2	Belangrijke stressbronnen	30
4.3	Drie domeinen	31
4.4	Stressverhogende kenmerken van stressbronnen	32
4.5	Controleerbaarheid en voorspelbaarheid	33
4.6	Verschillende reacties	34
5	Stress en het brein	39
5.1	Inleiding	40
5.2	Biochemische huishouding	40
5.3	Relevante hersengebieden	41
5.4	Onderlinge samenhang	42
5.5	Hormonale reacties bij aanhoudende stress	43
5.6	Twee voorbeelden	44
5.7	Verschillen tussen jongens en meisjes	45
5.8	Het brein in ontwikkeling	45
5.9	Samenvatting	46

6	Is stress te meten?	47
6.1	Inleiding	48
6.2	Prevalentie	48
6.3	Stressschalen	49
6.4	Het cortisolniveau	51
6.5	Copingschalen	52
6.6	Verschillen in sekse en leeftijd	53
7	Verschillen tussen trauma en stress	57
7.1	Inleiding	58
7.2	Korte schets van de achtergronden	58
7.3	Posttraumatische stressstoornis	59
7.4	Hoe vaak komen traumatische gebeurtenissen voor?	60
7.5	Voorstellen ter verbetering	61
7.6	Omgaan met een traumatische gebeurtenis	63
7.7	Posttraumatische groei (PTG)	64
7.8	Bepaling van PTSS	64
8	Veerkracht, hét medicijn tegen stress?	67
8.1	Inleiding	68
8.2	Definitie	68
8.3	Ontstaan en ontwikkeling	69
8.4	Veerkracht en coping	70
8.5	Veerkracht en hulpverlening	70
8.6	Het meten van veerkracht	71
8.7	Ten slotte	72
9	Het ongeluk als bron van stress	73
9.1	Inleiding	74
9.2	Hoe gaan slachtoffers van een ongeluk om met stress?	74
9.3	De psychische naweeën van verkeersongelukken op korte termijn	75
9.4	De psychische naweeën op langere termijn	76
9.5	De kwaliteit van leven na een ernstig ongeluk	76
9.6	Verklaringen	77
9.7	Preventie	79
10	Scheiding en stress	81
10.1	Inleiding	82
10.2	Omgaan met stress	82
10.3	Risico's op problemen na een echtscheiding	84
10.4	Komt elke jeugdige na een scheiding in problemen?	86
10.5	De problemen per ontwikkelingsfase nader bezien	86
10.6	Interventies	87
11	Hoe schadelijk is kindermishandeling?	91
11.1	Inleiding	92
11.2	Vormen van kindermishandeling	92
11.3	Prevalentie	93
11.4	Overlap en herhaling	94

11.5	Omgaan met kindermishandeling	94
11.6	Gevolgen van kindermishandeling	95
11.7	Oorzaken	96
11.8	Wat te doen?	97
11.9	Tot slot	99
12	Stress in de omgang met leeftijdgenoten	101
12.1	Inleiding	102
12.2	Theorie	102
12.3	Omgaan met stressgevende ervaringen met leeftijdgenoten	104
12.4	Verschillen tussen jongens en meisjes	105
12.5	Gevolgen van negatieve ervaringen met leeftijdgenoten	106
12.6	De kans om het slachtoffer te worden van peerstress	107
12.7	De rol van ouders en leerkrachten	108
13	Hoe stressvol is de samenleving?	111
13.1	Inleiding	112
13.2	Een veranderde samenleving	112
13.3	Typeringen van de samenleving	113
13.4	Groeiende onzekerheid	114
13.5	Stressoren	114
13.6	Wie lopen meer risico?	115
13.7	Concrete veranderingen	116
13.8	Veranderingen samengevat	117
14	Positieve stress	119
14.1	Inleiding	120
14.2	Wat is eustress precies?	121
14.3	Persoonlijkheidskenmerken	122
14.4	Attitudes	123
14.5	Tevredenheid	125
14.6	Nogmaals de school	125
14.7	Verschillen tussen jongens en meisjes	126
14.8	Bevorderen van eustress	127
15	Behandeling van kinderen en adolescenten met stress	129
15.1	Inleiding	130
15.2	Drie therapiestromingen	131
15.3	Een concreet behandelingsprogramma	133
15.4	Programma's voor kinderen en hun ouders/verzorgers	134
15.5	Wat kunnen ouders doen?	136
15.6	Wat kan de school doen?	137

Bijlagen

Bijlage 1 – Stressvolle gebeurtenissen (aflopend van zeer naar weinig stressvol)	141
---	------------

Bijlage 2 – Stress Draaglast Schaal (SDS)	143
--	------------

Bijlage 3 – Perceived Stress Reactivity Scale (PSRS)	145
Bijlage 4 – Perceived Stress Scale (PSS) bestemd voor adolescenten	147
Bijlage 5 – Symptomen van het posttraumatische stresssyndroom (DSM-IV)	149
Bijlage 6 – Wijzigingsvoorstellen en voorgestelde aanpassingen	151
Bijlage 7 – De PTSD-Checklist (PCL)	153
Bijlage 8 – De Ego Veerkracht Schaal	155
Bijlage 9 – Reacties van jeugdigen op een echtscheiding	157
Bijlage 10 – Typeringen samenleving (korte beschrijvingen).....	159
Bijlage 11 – Korte beschrijving van concrete veranderingen in de samenleving.....	163
Bijlage 12 – Eustress vragenlijst (O’Sullivan, 2011)	167
Literatuur.....	169
Register.....	175

Stress bij kinderen

van der Ploeg, J.

2013, X, 178 p. 10 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0418-9