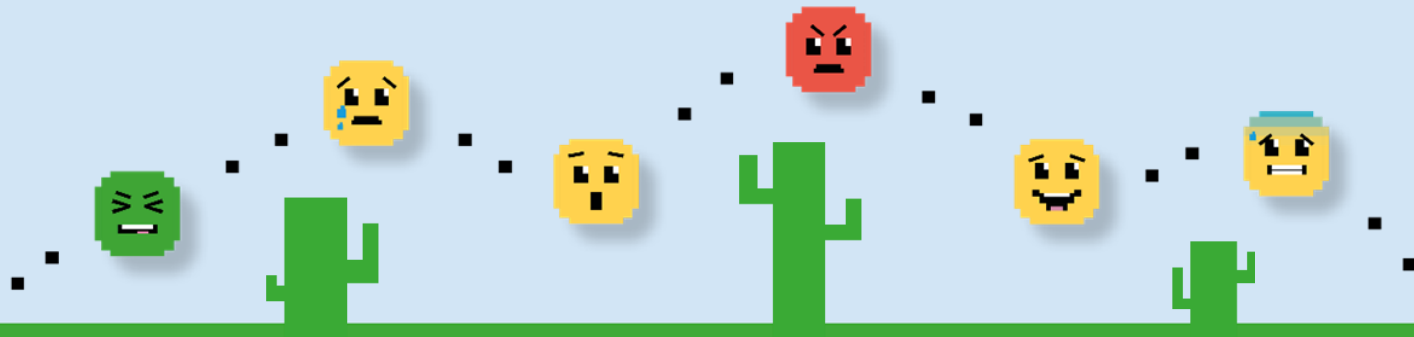


MISSIE EMOTIES

Van gevoel naar inzicht

Missie Verkennen



Deze missie is geslaagd als:

- Je meer woorden kent voor de verschillende emoties;
- Je emoties kunt herkennen;
- Je inzicht hebt gekregen hoe een gebeurtenis je gedachten, gevoel en gedrag kunnen beïnvloeden.



Opdracht 1.1:



Woorden voor emoties



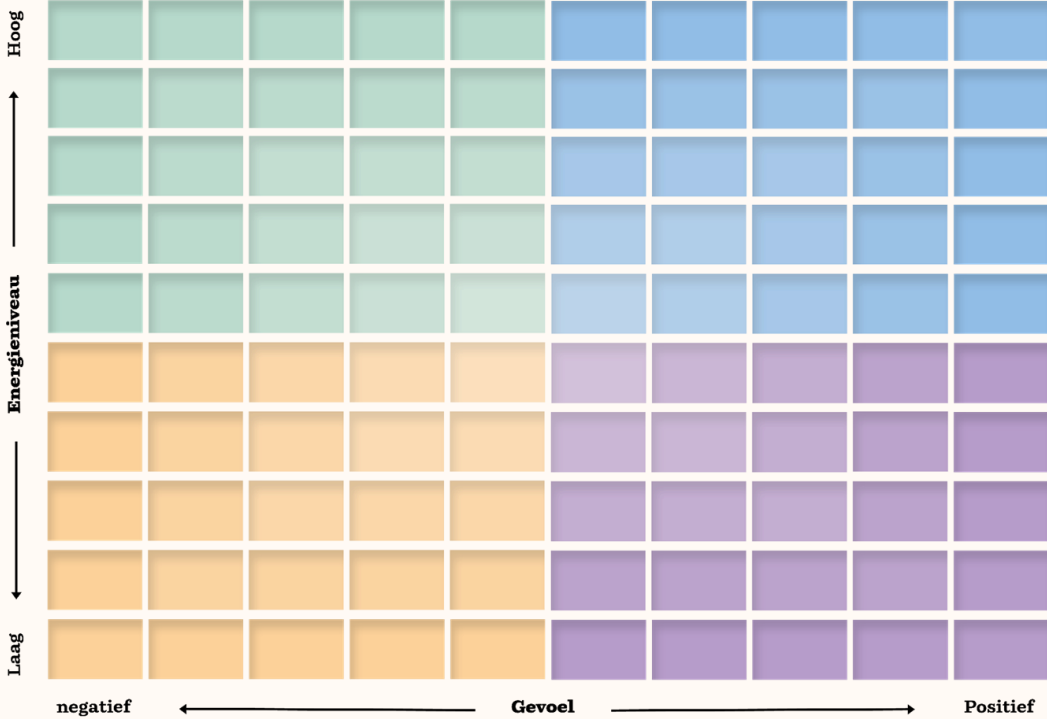
De basisemoties

Basisemoties (Paul Ekman)

- ● Emoties zijn gevoelens die ontstaan door wat je meemaakt, wat je denkt en hoe je lichaam reageert.
- ● Ze helpen je soms om goed te reageren, maar zijn niet altijd logisch of handig.
- ● Psycholoog Paul Ekman ontdekte zes basisemoties: boosheid, angst, blijheid, walging, verbazing en verdriet.
- ● Deze emoties hebben een functie, zoals jezelf beschermen of contact maken met anderen.



Emotiekaart met assen aanduiding



Emotiekaart met assen aanduiding

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
Energieniveau ↑ ↓	Hoog	Woedend	In paniek	Gestrest	Zenuw- achtig	Geschokt	Verrast	Vrolijk	Feest- stemming	Opgewonden	In extase	1
		Pissig	Driftig	Gefrus- treerd	Gespannen	Verbijsterd	Hyper	Opgewekt	Gemotiveerd	Géïnspireerd	Verrukt	2
		Verbolgen	Bang	Boos	Nerveus	Rusteloos	Opgeladen	Levendig	Opgetogen	Opti- mistisch	Enthousiast	3
		Angstig	Ongerust	Zorgelijk	Geïrriteerd	Geërgerd	Verheugd	Gefocust	Blij	Trots	Ontroerd	4
		Afkeer	Onrustig	Bezorgd	Ongemak- kelijk	Geraakt	Prettig	Vreugdevol	Hoopvol	Speels	Gelukkig	5
		Walgend	Somber	Teleur- gesteld	Triest	Apathisch	Op je gemak	Meegaand	Content	Liefdevol	Vervuld	6
		Pessi- mistisch	Chagrijnig	Ontmoedigd	Verdrietig	Verveeld	Kalm	Veilig	Bevredigd	Dankbaar	Bewogen	7
		Vervreemd	Ellendig	Eenzaam	Verslagen	Loom	Mild	Meditatief	Rustig	Gezegend	In evenwicht	8
		Moedeloos	Depressief	Nors	Uitgeput	Afgemat	Ontspannen	Bedacht- zaam	Vredig	Comfortabel	Zorgeloos	9
	Laag	Wanhopig	Hopeloos	Troosteloos	Opgebrand	Leeg- gezogen	Slaperig	Voldaan	Chill	Behaaglijk	Screen	10
	negatief	← Gevoel →										Positief



Opdracht 1.2:



Het 4G-schema



Voorbeeldcasussen uit het [filmpje](#)



Thijs

Twee meisjes zijn in het park een bal aan het overgooien. Tijdens het spel gaat er een worp mis en de bal raakt per ongeluk hard het hoofd van Thijs, die rustig op een bankje zit. Thijs pakt de bal op, geeft hem terug aan de meisjes en zegt vriendelijk: "Kan gebeuren!"



Jelle

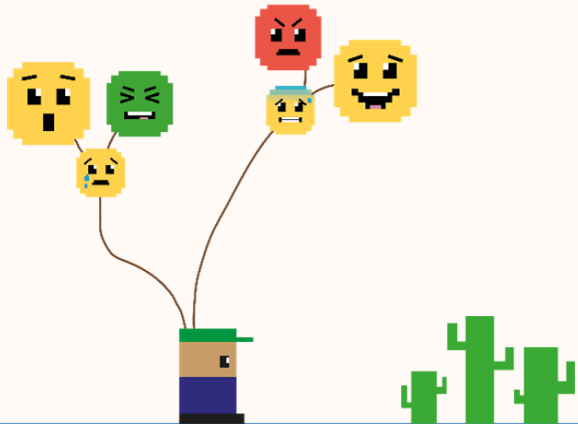
Twee meisjes zijn in het park een bal aan het overgooien. Jelle zit op een nabijgelegen bankje te ontspannen. Plotseling gaat een worp mis en de bal komt hard tegen het hoofd van Jelle aan. Jelle reageert boos, schreeuwt naar de meisjes en uit zijn verontwaardiging over wat er is gebeurd.



Kies je eigen casus: het 4G-schema

Werk in groepjes

1. Kies een casus.
2. Beantwoord de vragen op blz. 4.



Afronding 4G-schema

Afronden:

Bekijk bladzijde 5 van je werkboekje. Hierop is de emotiekaart te zien. Welke emoties heb je gezien in de casussen?

Tot slot:

- Wat kan deze persoon doen?



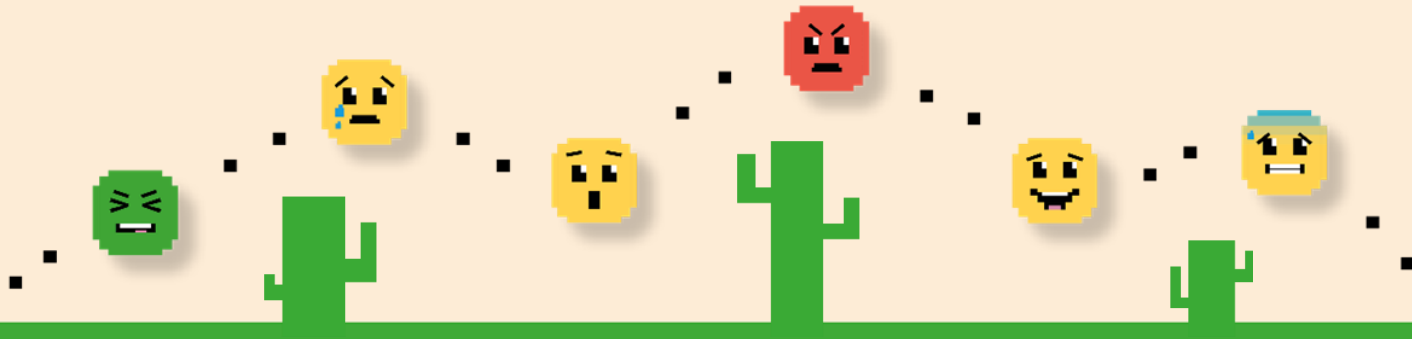
Checkpoint: Missie Verkennen geslaagd

Deze missie is geslaagd als:

- Je meer woorden kent voor de verschillende emoties
- Je emoties kunt herkennen
- Je inzicht hebt gekregen hoe een gebeurtenis je gedachten, gevoel en gedrag kunnen beïnvloeden.

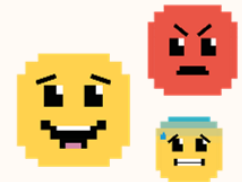


Missie Onderzoeken



Deze missie is geslaagd als:

- 📌 Jij weet hoe je kritisch kunt kijken naar informatie.
- 📌 Jij kan uitleggen hoe nieuwe kennis tot stand komt;
- 📌 Jij een onderzoek over het meten van emoties hebt opgezet en uitgevoerd.



Welke uitspraken en bronnen kan je eigenlijk vertrouwen?

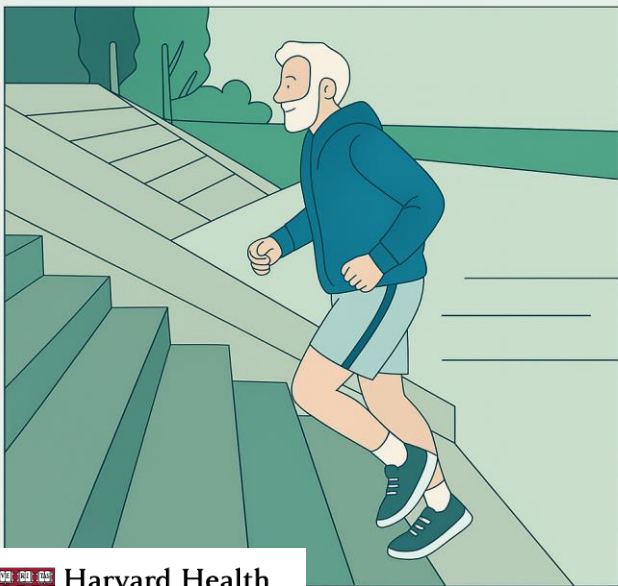
Opdracht 2.1:

Betrouwbaar of niet?



HARVARD HEALTH PUBLISHING

Exercise is as effective as antidepressants in some cases.



Harvard Health
Publishing
HARVARD MEDICAL SCHOOL

Dagelijkse lichaamsbeweging is goed voor je gemoedstoestand en je brein.

ONBETROUWBAAR

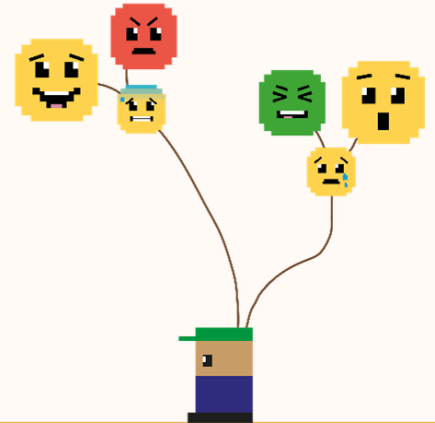


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Dagelijkse lichaamsbeweging is goed voor je gemoedstoestand en je brein.



Vrij betrouwbaar!

Harvard Health Publishing omschrijft dat regelmatig bewegen eigenlijk heel goed is voor het brein, waardoor je je ook beter voelt. Uit meerdere studies blijkt dat regelmatig licht bewegen zoals wandelen, joggen, voetballen of dansen samenhangt met een gezonder brein.



Tools om kritisch te denken

- **Skepticiteit**

- *Twifelen of iets waar is*

- **Objectiviteit**

- *Proberen iets te bekijken vanuit een neutraal perspectief*



Vragenset om een expert scepticus te worden

1. Wie zegt dit?
2. Waarom zeggen ze dit?
3. Waar is het op gebaseerd?
4. Hoe oud is de informatie?
5. Hoe voel ik me erbij?
6. Kan ik dit zelf checken?



WAAROM MEDITEREN? 11 WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN VOORDELEN VAN MEDITATIE



Yoga jezelf gezonder en gelukkiger



Schrijf je net als 7100+ mensen in voor de video lessen in onze online Yoga studio. Volg onbeperkt lessen waar jij je goed bij voelt en die bij het ritme van jouw dag passen. Start nu met beter voor jezelf zorgen.

BEGIN DIRECT



Rolf & Melanie. Twee 'down-earth'
Yogi's

Van: www.happywithyoga.com

Dagelijks mediteren maakt je gelukkig

ONBETROUWBAAR

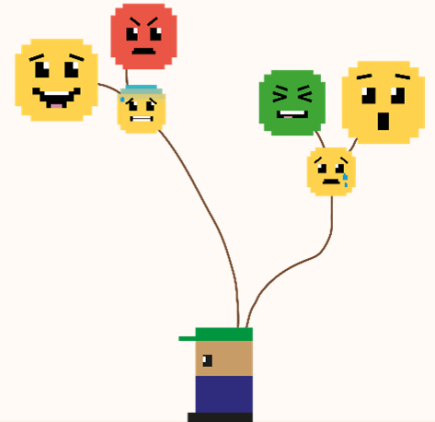


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Dagelijks mediteren maakt je gelukkig



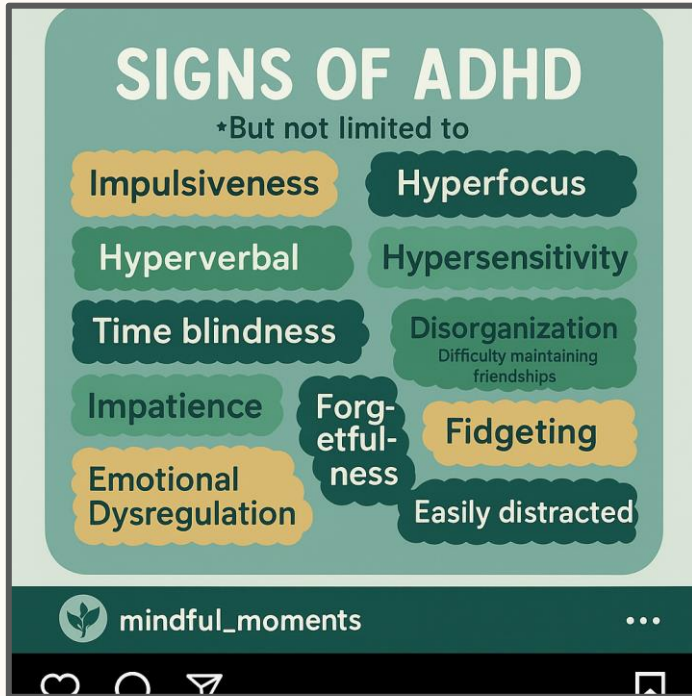
Vrij onbetrouwbaar...

Als je kijkt naar deze bron kan je zien dat de makers van de website er baat bij hebben als deze claim waar is, ze verdienen geld met yoga- en meditatielessen.

Dit betekent niet we niks weten over mediteren: Harvard Health Publishing beschrijft dat hoewel dagelijkse meditatie veel voordelen kan hebben voor het verminderen van stress en het vergroten van emotionele veerkracht, is het geen garantie voor automatisch geluk. De claim is iets te sterk geformuleerd.



Een afvinklijstje van instagram reels kan vaststellen of je adhd hebt



Van: Instagram.com

ONBETROUWBAAR

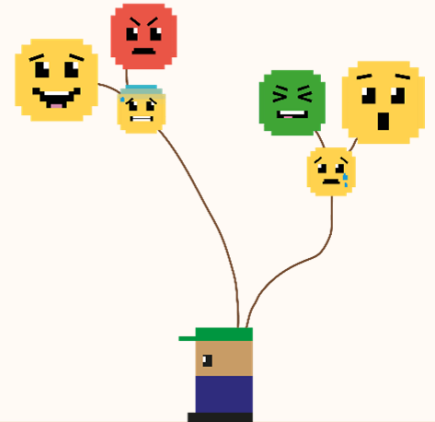


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Een afvinklijstje kan vaststellen of je ADHD hebt



Vrij onbetrouwbaar...

Instagram-reels over ADHD spelen vaak in op emotie door herkenbare symptomen te benoemen en snelle, visuele prikkels te gebruiken. Dit geeft kijkers een gevoel van opluchting of bevestiging. Door de emotionele toon denken kijkers sneller: “*dit ben ik*”, zonder kritisch te reflecteren. De focus ligt op gevoel, niet op feitelijke onderbouwing.

Alleen een psycholoog of psychiater kan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) vaststellen. Zij beoordelen de symptomen die je ervaart en kijken of deze passen bij ADHD. Meestal wordt de diagnose gesteld na het invullen van een vragenlijst en een uitgebreid gesprek, dus zelfs als het instagramaccount van een psycholoog is, kan je er alsnog niet zoveel mee.



Wegwijzer depressiepreventie jongeren

Met de Rndom Jong-wegwijzer kunnen organisaties dit beter regelen. Rndom Jong is een wegwijzer voor het versterken van depressiepreventie rond jongeren.



Trimbos-instituut

Tieners met een depressie gedragen zich soms ook vrolijk

ONBETROUWBAAR

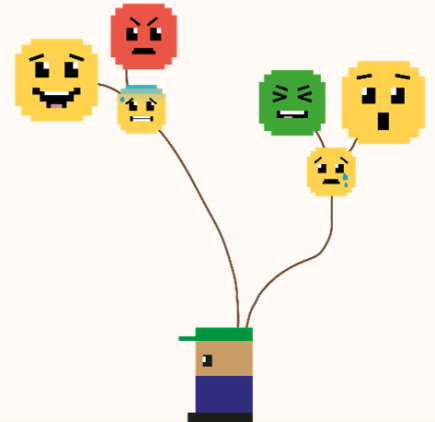


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Tieners met een depressie gedragen zich niet alleen maar verdrietig



Vrij betrouwbaar!

Onderbouwing: Het Trimbos-instituut beschrijft dat niet alle tieners met een depressie zich verdrietig of teruggetrokken gedragen. Bij jongeren uit depressie zich vaak anders dan bij volwassenen. Ze kunnen bijvoorbeeld juist prikkelbaar zijn, boos reageren of lichamelijke klachten hebben zoals buikpijn of hoofdpijn.



RESEARCH ARTICLE

PSYCHOLOGICAL
AND COGNITIVE
SCIENCES



Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation

Gregory N. Bratman, J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, and James J. Gross

June 29, 2015 | [112 \(28\).org/10.1073/
https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112](https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112)

 270,442 | 587

Wetenschappelijk artikel gepubliceerd in psychological and cognitive sciences

Blootstelling aan natuur vermindert piekergedachten

ONBETROUWBAAR

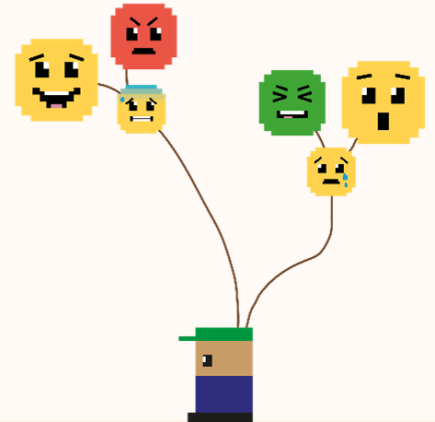


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Blootstelling aan natuur vermindert piekergedachten

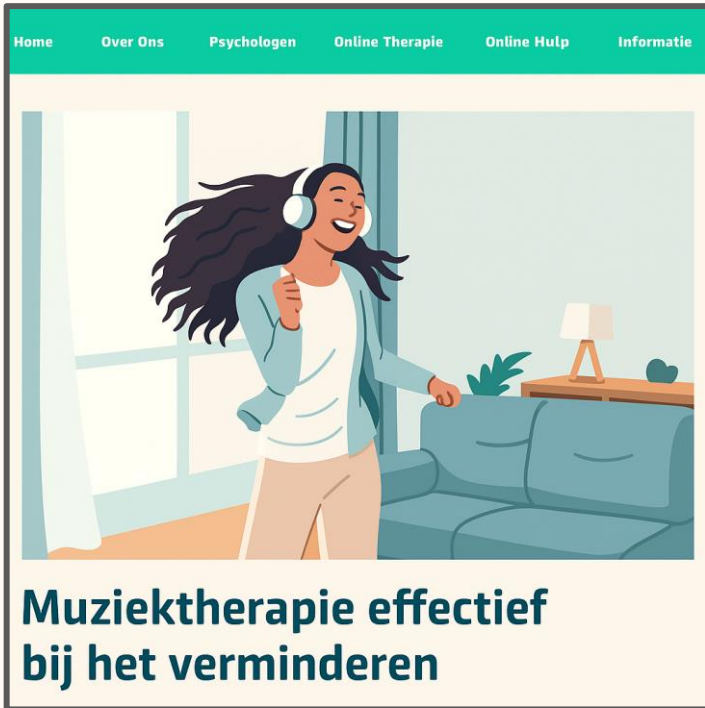


Vrij betrouwbaar!

De bron is geschreven door experts: Onderzoekers in het veld van de psychologie.

Daarnaast staat de claim die wordt gemaakt ook in de titel, dus het is erg waarschijnlijk dat dit ook daadwerkelijk is gevonden in het onderzoek. Máár, er zijn altijd kanttekeningen: Het onderzoek is bijvoorbeeld al wel tien jaar oud. Dit hoeft niet fout te zijn, maar soms zijn er nieuwe inzichten.





Van: www.onbekendewebsitezonderbekendeauteur.com/muziektherapie

Muziek luisteren geneest depressie

ONBETROUWBAAR

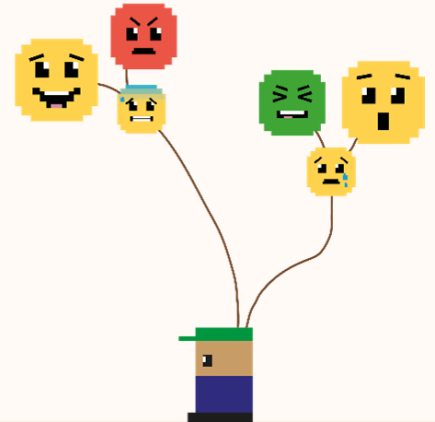


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Muziek luisteren geneest depressie



Vrij onbetrouwbaar...

De bron is onduidelijk; is het een wetenschappelijke website of iets anders? En wie is de auteur? Hierdoor weet je eigenlijk niet of je het kan vertrouwen of niet. Daarnaast staat er in de bron 'effectief': Dus kan de term *genezen* dan wel gebruikt worden?

(smiley) Dit betekent niet dat we niets weten over muziektherapie door andere bronnen: Erkkilä et al. (2011) voerden een gerandomiseerde gecontroleerde studie uit waarbij individuele muziektherapie als aanvulling op standaardzorg depressieve symptomen significant verminderde, maar nooit zelfstandig tot volledige remissie leidde. Muziektherapie werkt bij voorkeur samen met psychotherapie en/of medicatie.



Zie in de slider hieronder hoe je werkstress herkent en wat jij of je werkgever eraan kunt doen. Wie spraken hiervoor met psycholoog Thijs Launsbach en oprichter van het platform Jong Burn-out Nienke Thurlings.

Kijk uit met alcohol, cafeïne en drugs.

Speel bijvoorbeeld een bordspel, teamsport of instrument.

Kies voor passieve ontspanning en prikkelarme momenten: op de bank met een kop thee, of een




Helaas, een serie kijken of op je telefoon zitten werkt niet.

NOS

Van: www.nos.nl

Op een scherm zitten ter ontspanning tegen burn-out werkt niet.



ONBETROUWBAAR

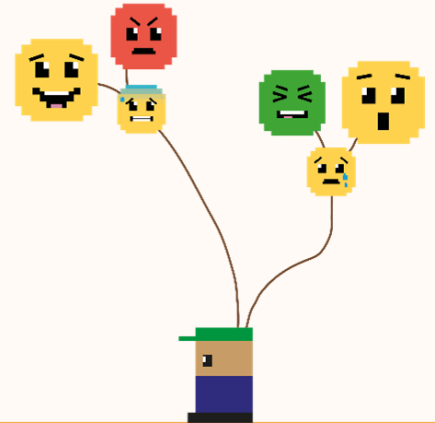


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Op een scherm zitten ter ontspanning tegen burn-out werkt niet.



Vrij betrouwbaar!

Deze bron komt van een onafhankelijke nieuwswebsite. Deze is over het algemeen vrij betrouwbaar. Daarnaast staat er dat de informatie afkomstig is van twee experts in het werkveld; een psycholoog en een oprichter van een platform van burnouts. Dit maakt de bron nog betrouwbaarder.





Van: YouTube Shorts

Vitamine C en vitamine D3 zorgt voor minder stress en werkt beter tegen griep dan de griepprik.

ONBETROUWBAAR

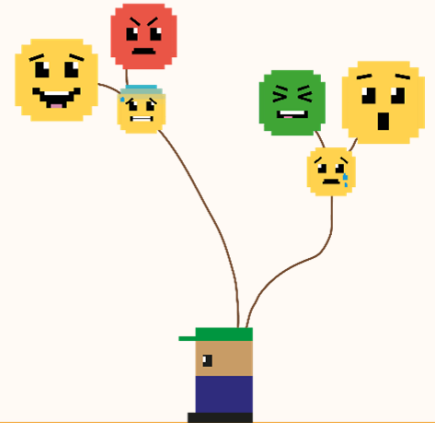


BETROUWBAAR



Discussie

Wat denken jullie? Is dit betrouwbaar of onbetrouwbaar, en waarom?



Positieve sociale interacties verbeteren je stemming



Vrij onbetrouwbaar...

De bron is een YouTube short, maar er is onduidelijk wie deze man is, en of hij expert is op het gebied van gezondheid. Ook is TikTok geen medium dat bekend staat om wetenschappelijke informatie.



Experimenteren met emoties

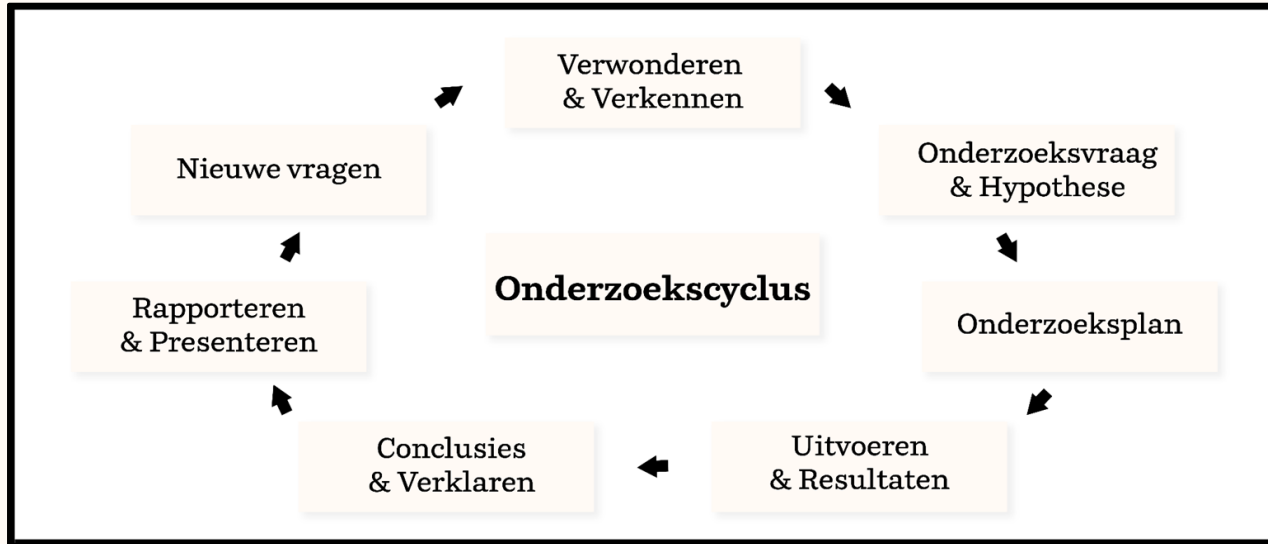
Opdracht 2.2:

Eigen onderzoek



Filmpje over onderzoek - kijkvragen

- Link naar het [filmpje](#).
- Maak tijdens het kijken de vragen in je werkboekje.



Antwoorden op de kijkvragen

- Hoe kun je emoties meten?
 - Door middel van vragenlijsten of interviews, door het observeren van gedrag of door te kijken hoe het lichaam reageert.
- Wat is positief fantaseren?
 - Een oefening waarbij je bewust positief nadenkt over de toekomst, ook wel ‘de goede kant op piekeren’ genoemd
- Waarom zou je onderzoek doen naar emoties?
 - Om beter te begrijpen waarom mensen op bepaalde manieren reageren, zoals bijvoorbeeld boos worden.
- Welke onderzoeksopties heb jij herkend in het onderzoek van Marie-José?
 - Interventie, controlegroep, voor- en nameting.



Stappen in het eigen onderzoek

- Onderzoeksvraag
- Hypothese
- Voormeting
- Interventie (zelf een kiezen)
- Nameting
- Analyse
- Conclusies trekken



Hoe gaan we dit onderzoeken?

Onderzoeksvraag: *Heeft* [hier komt jouw interventie] *invloed op de emotionele toestand van leerlingen?*

- Wat is een interventie?
- Beschrijf wat jij gaat doen en maak je onderzoeksvraag specifiek in je werkboekje.



Onderzoeksplan



Soorten mogelijke interventies

1. Vijf minuten lang een ontzettend leuke toekomst inbeelden
2. Vijf minuten lang een grappig of verdrietig youtube filmpje kijken
3. Vijf minuten lang bewegen: huppelen/rennen op het plein/ een kleine exercise)
4. Vijf minuten lang lievelingsmuziek luisteren
5. Vijf minuten lang tekenen
6. Vijf minuten lang een dankbaarheidsoefening (opschrijven van 3 dingen waar je dankbaar voor bent).
7. Of... bedenk zelf een andere interventie



Hypothese

Het is een stelling waarin je aangeeft wat je verwacht te vinden als antwoord op je onderzoeksvraag.

- Wat verwacht jij voor antwoord op je onderzoeksvraag?



Onderzoeksvraag
& hypothese

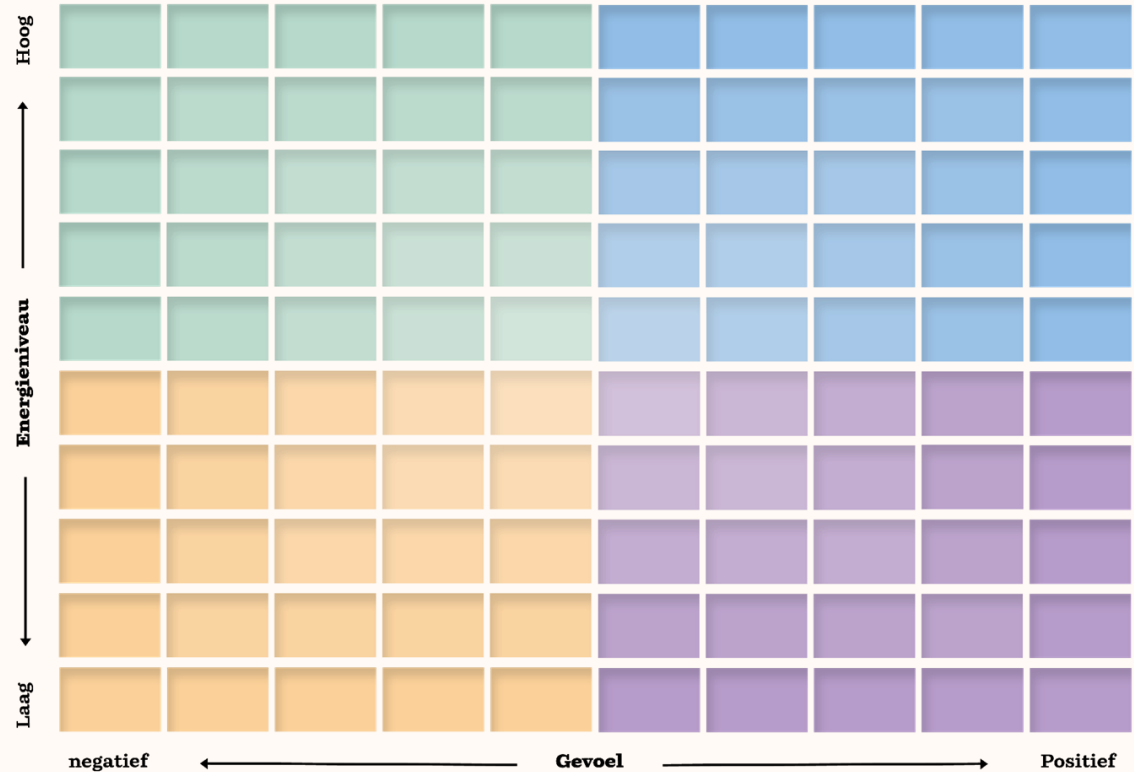


Voormeting

Plak een post-it op het bord, om aan te geven hoe jij je voelt.



Uitvoeren
& resultaten



Voer je interventie uit (en laat de post-its hangen)

1. Voer je interventie uit.
2. Kom terug in het lokaal.

Let op: je hebt maximaal 10 minuten!

Uitvoeren
& resultaten

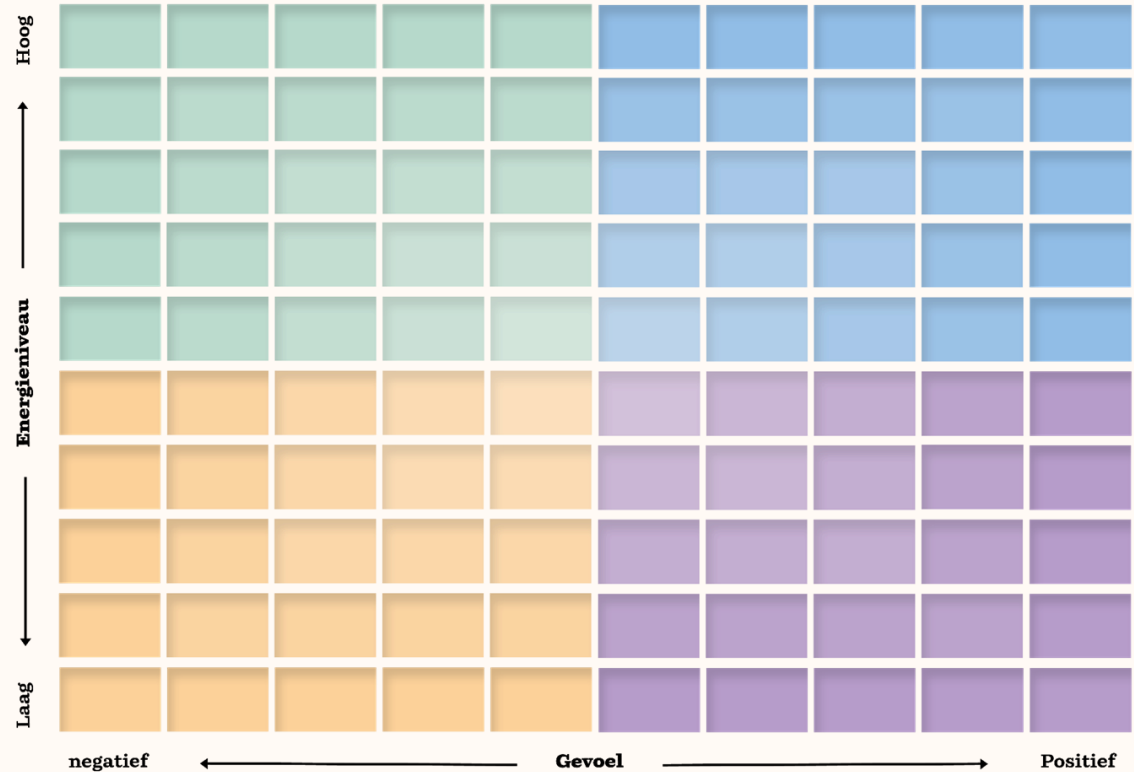


Nameting

Plak een post-it op het bord, om aan te geven hoe jij je voelt.



Uitvoeren
& resultaten



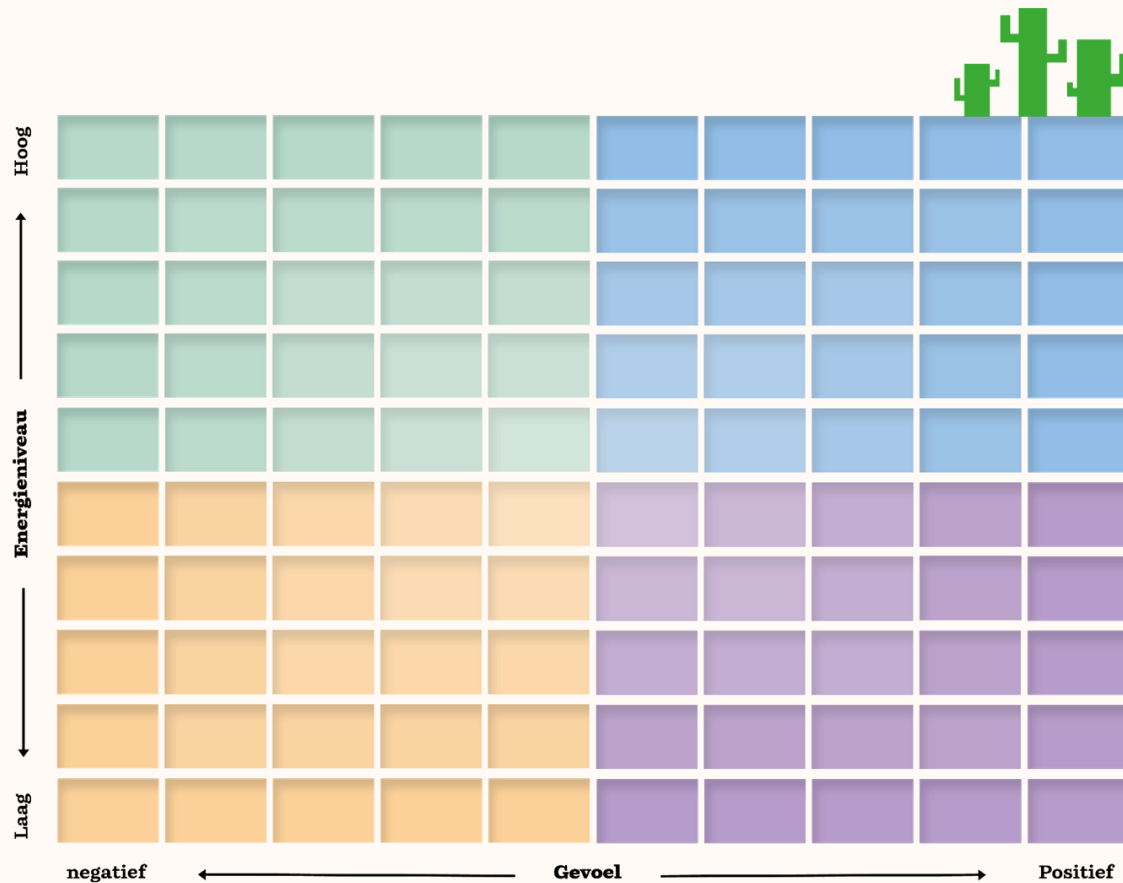
Analyse

1. Vergelijk de twee kleuren post-its.

2. Maak de volgende zinnen af:

- "Wat mij opvalt is..."
- "De gegevens tonen duidelijk aan dat..."
- "Dit zou kunnen betekenen dat..."

Uitvoeren
& resultaten

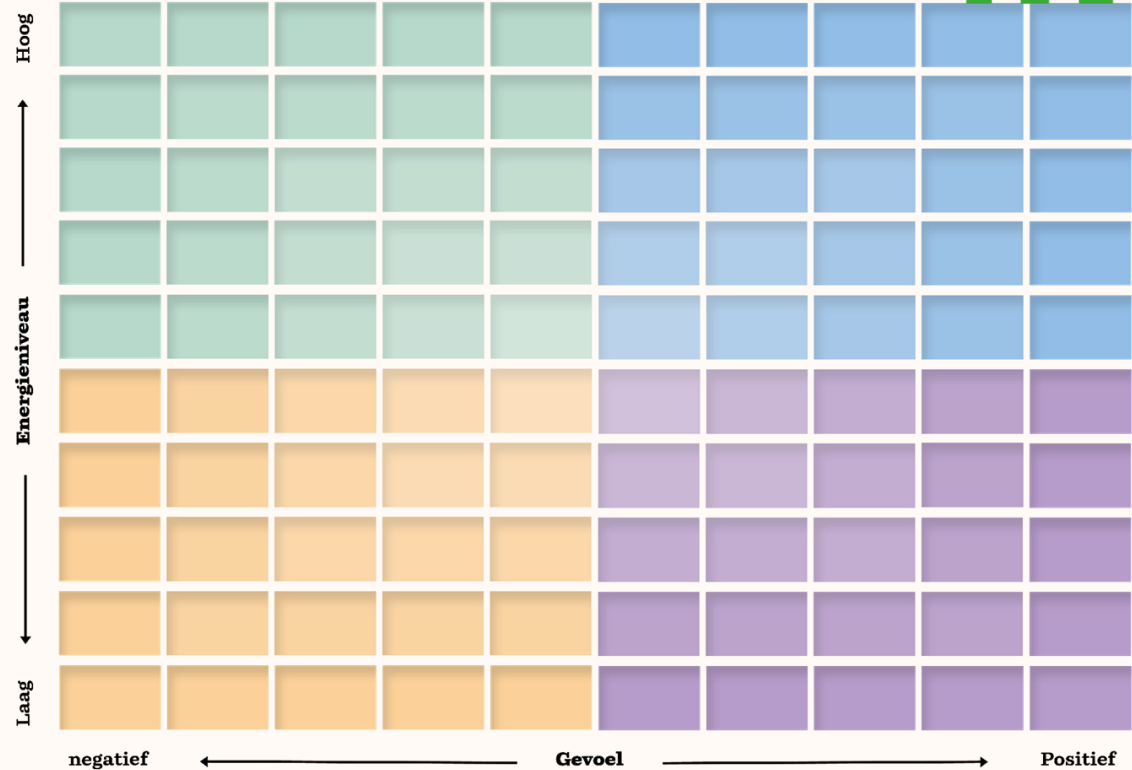


Conclusies trekken

Bekijk opnieuw de onderzoeksvraag en hypothese, en beantwoord dan:

- Wat laten de verschuivingen op de emotiekaart zien?
- Klopte onze verwachting? Waarom wel/niet?

Conclusies
& verklaringen



Conclusies trekken

Onderzoeksvraag: *Heeft een korte interventie invloed op de emotionele toestand van leerlingen?*

- Wat laten de verschuivingen op de emotiekaart zien?
- Klopte je verwachting? Waarom wel/niet?



Conclusies
& verklaringen



Validiteit en Betrouwbaarheid van het onderzoek

Kritische check: Hoe goed was je onderzoek?

- *Betrouwbaarheid* – Als je dit onderzoek opnieuw zou doen, zou je dan dezelfde resultaten krijgen? Waarom wel/niet?
- *Duidelijkheid* – Heb je helder opgeschreven wat je hebt gemeten en hoe je dat hebt gedaan?
- *Controle door een ander* – Heb je iemand anders laten meekijken naar je onderzoeksopzet of resultaten? (Peer review)
- *Juiste meting* – Denk je dat je echt hebt gemeten wat je wilde weten, of was er iets dat je resultaten heeft beïnvloed? (Bijvoorbeeld: heb je echt blijdschap gemeten, of was het gewoon een ontspannen gevoel?)
- *Verbreiden conclusie* – Denk je dat jouw resultaat voor andere mensen ook zou gelden, of is dit vooral persoonlijk? (externe validiteit)
- *Manier van meten* – Was je gekozen methode (kleuren, dagboekje) handig om je emotie te meten, of zou een andere methode beter zijn geweest?



Terugblik:

- Wat ging goed aan dit onderzoek?
- Wat was lastig?
- Wat zouden we anders aanpakken als we dit opnieuw zouden doen?
- Kun je dit doen met een controlegroep?
- Hoe zou een wetenschapper dit nog nauwkeuriger kunnen testen?



Conclusies
& verklaringen

Rapporteren
& presenteren

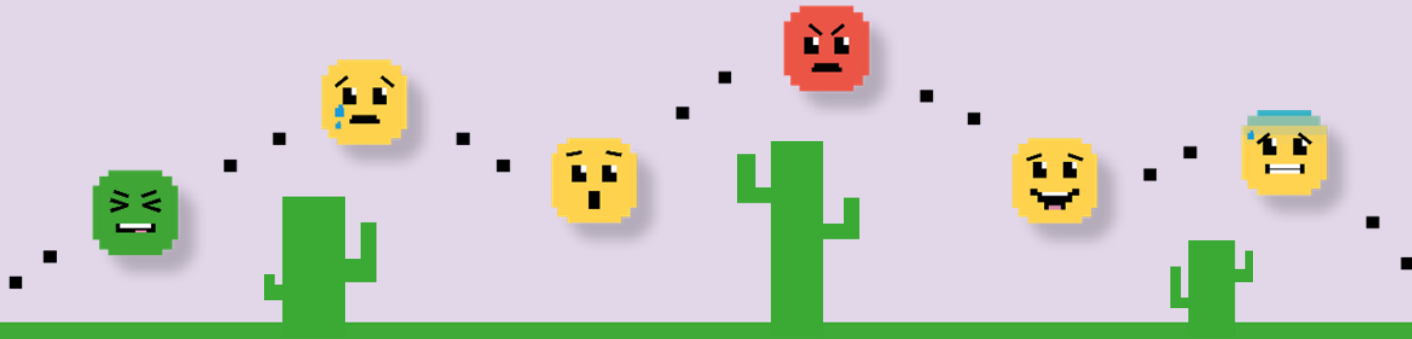
Nieuwe vragen

Checkpoint...

- Welke nieuwe vragen roept dit op?
- Is je missie geslaagd?
- Deze missie is geslaagd als:
 - Jij weet hoe je kritisch kunt kijken naar informatie.
 - Jij kunt uitleggen hoe nieuwe kennis tot stand komt;
 - Jij een onderzoek over het meten van emoties hebt opgezet en uitgevoerd;



Missie Reflecteren



Missie Reflecteren

Deze missie is geslaagd als:

- Jij weet wat adaptieve copingstrategieën zijn;
- Jij weet welke van deze strategieën voor jou het meest helpend zijn.



Opdracht 3.1:

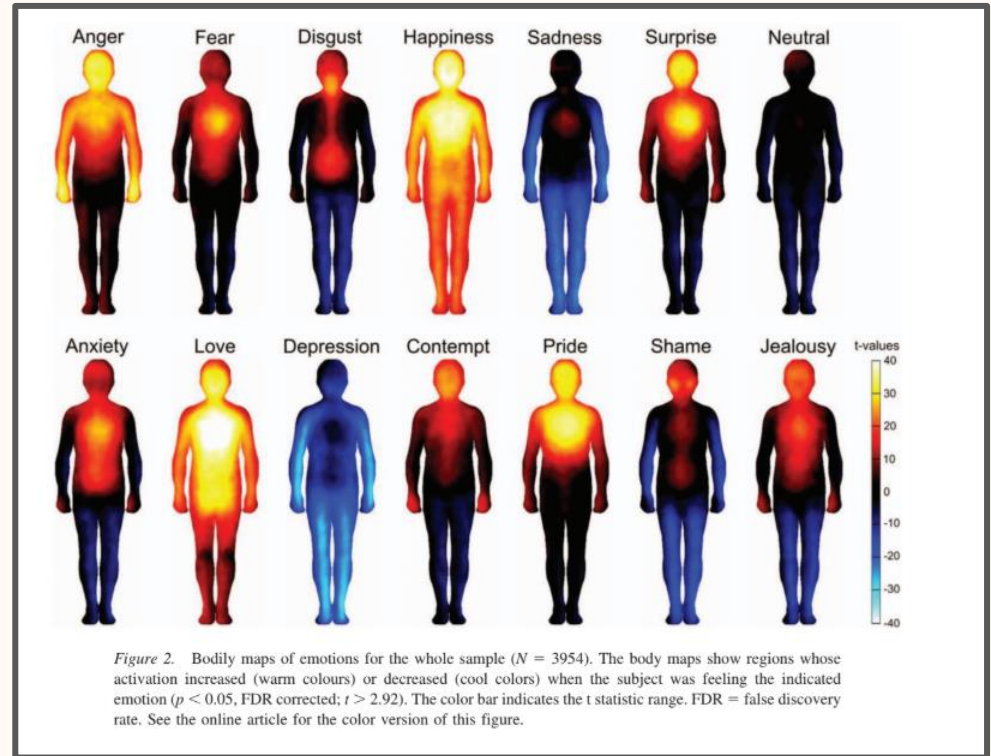
Wat als...?



Emoties kan je op verschillende manieren voelen...

Mensen voelen vaak emoties op bepaalde plekken in hun lichaam.
Waar voel jij je emoties?

En: Zijn er nog andere manieren waarop jij emoties ervaart?



Wat zijn adaptieve copingstrategieën ?

Je reguleert emoties vaak met een copingstrategie. Dat kan helpend zijn (adaptief) of juist niet (maladaptief).

Een helpende strategie vermindert stress, helpt je weer normaal te functioneren, geeft zelfvertrouwen en het gevoel dat je controle hebt over de situatie.

Een helpende gedachte bedenken in plaats van een niet helpende gedachte is een voorbeeld van een adaptieve copingstrategie.



Wat als...

Opdracht 3.1

Wat als...?

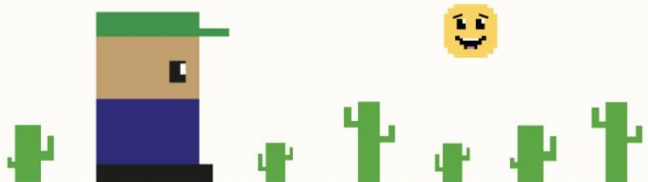
Een vorm van copingsstrategieën is "helpende en niet-helpende gedachten". Daar ga je mee bezig in deze opdracht:

Je gaat in duo's bezig met situaties die zouden kunnen gebeuren op school. Lees eerst de situatie en probeer je in te beelden hoe die situatie voor jou zou zijn.

Vul vervolgens in welke emoties je op dat moment zou voelen, waar je dit voelt in je lichaam en welke gedachten iemand zou kunnen hebben in deze situatie en of die helpend of niet helpend zijn.

Helpende gedachten zijn gedachten die je kunnen helpen om je beter te voelen of beter met de teleurstelling te kunnen omgaan.

Niet-helpende gedachten zijn gedachten die niet helpen om je beter te voelen of om te gaan met de teleurstelling, zoals negatieve gedachten over jezelf.



...Iemand die jou niet kent toch een mening over je heeft?

Stel je het volgende voor: Je zit buiten pauze te houden met wat vrienden. Vervolgens komt er iemand naar je toe die vertelt dat een klasgenoot over jou zegt dat je raar en stom bent, terwijl je die klasgenoot amper kent.

- 1a. Welke emoties zou je op dit moment voelen?

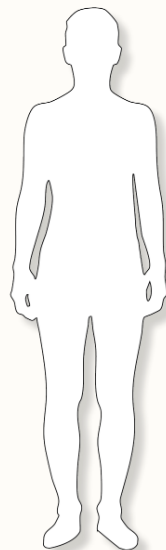
- 1b. Emoties kan je zien aan de buitenkant, maar je kunt ze ook in je lichaam voelen. Teken de emoties in het gezicht en probeer ook aan te geven waar in het lichaam het poppetje deze emoties voelt.
2. Je gaat nu bedenken welke gedachten het poppetje heeft. Schrijf tenminste drie helpende en drie niet-helpende gedachten op.

Helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Niet-helpende gedachten:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Hoe gaan we dit doen?

1. We maken duo's.
2. Ieder duo kiest een eigen 'wat als'-voorbeeld in het werkboekje en vult deze in.
3. Wissel uit met de persoon naast je en vul de pagina aan met helpende en niet-helpende gedachten.
4. Klassikaal nabespreken. Wat zijn de beste voorbeelden van helpende en niet-helpende gedachten?



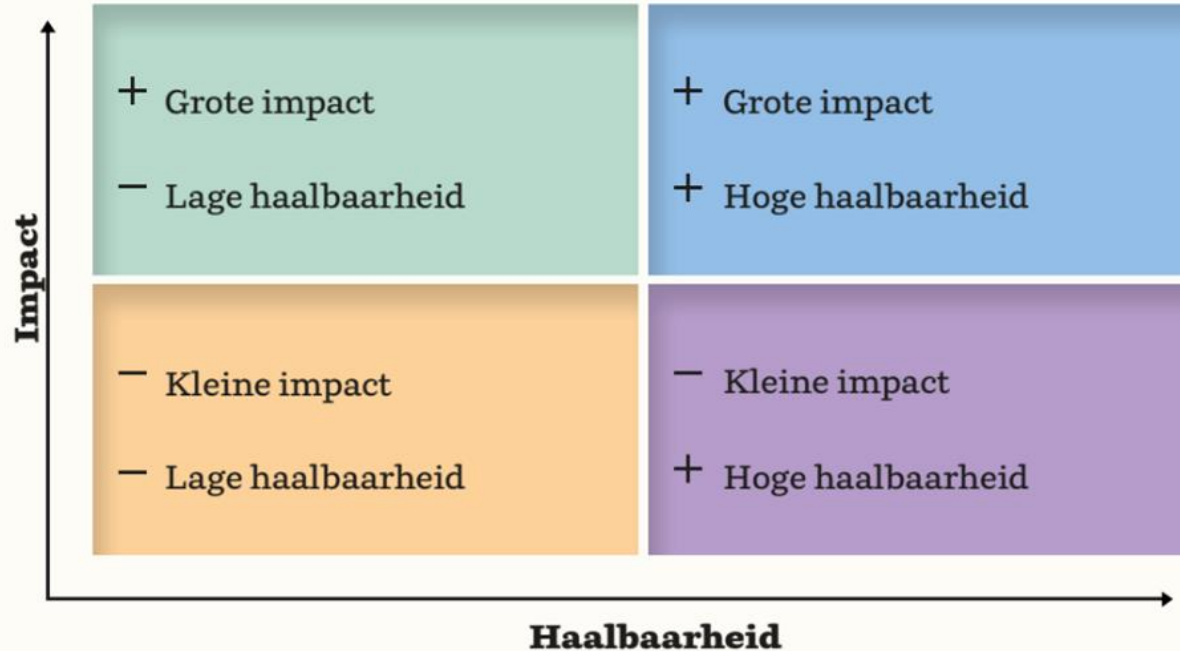
Opdracht 3.2:



Toolbox



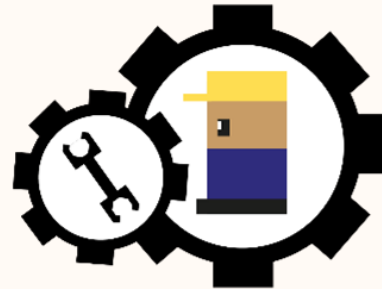
Impactmatrix: Wat is dat?



Toolbox

De toolbox bevat 11 adaptieve copingstrategieën die je kunnen helpen om met je emoties om te gaan. Maar welke werkt voor jou?

1. Ademhalingsoefening
2. Met iemand praten
3. Opschrijven
4. Omdenken
5. Tussenstapjes
6. Afleiding
7. [Positief fantaseren](#)
8. Bodyscan
9. Lichaamsbeweging
10. Zelfzorg
11. Aanpakken



Checkpoint: Missie reflecteren geslaagd

Deze missie is geslaagd als:

- ▣ Je weet wat adaptieve copingstrategieën zijn
- ▣ Jij weet welke van deze strategieën voor jou het meest helpend zijn.





MISSIE EMOTIES

Geslaagd!

Bronnenlijst

- Bratman GN, Hamilton JP, Hahn KS, Daily GC, Gross JJ. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS* 2015; 8567-8572.
- Harvard Health Publishing. Three ways to manage stress for cognitive fitness/ Internet site Harvard Health Publishing 2024. Beschikbaar via: <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/three-ways-to-manage-stress-for-cognitive-fitness> Geraadpleegd 2025 augustus 8.
- Erkkilä J, Punkanen M, Fachner J, Ala-Ruona E, Pöntiö I, Tervaniemi M, Gold C. Individual music therapy for mental health care clients with depression: randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics* 2011; 2 : 319-327.
- Harvard Health Publishing. Exercise us an all-natural treatment to fight depression. Internet site Harvard Health Publishing mind & mood 2021. Beschikbaar via: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/exercise-is-an-all-natural-treatment-to-fight-depression> Geraadpleegd 2025 juni 5.
- McMahon TP, Naragon-Gainey K. The moderating effect of maladaptive emotion regulation strategies on reappraisal: A daily diary study. *Cogn Ther Res*. 2018;42(5):552-64. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9913-x>
- Nederlands Jeugd Instituut. Heb ik ADHD? Internet site nji jongeren. Beschikbaar via: <http://www.nji.nl/heb-ik-adhd> Geraadpleegd 2025 juni 5.
- NOS Nieuws. Werkdruk en prestatiedrang: 1,3 miljoen werknemers met burn-outklachten. Internetsite NOS 2019. Beschikbaar via: <https://nos.nl/artikel/2309986-werkdruk-en-prestatiedrang-1-3-miljoen-werknemers-met-burn-outklachten>
- Trimbos instituut. Wegwijzer depressiepreventie jongeren. Internet site Trimbos instituut 2025. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/kennis/depressie-bij-jongeren> Geraadpleegd 2025 juni 5.
- Zeidner M, Saklofske D. Adaptive and maladaptive coping. In: Zeidner M, Endler NS, editors. *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: John Wiley & Sons; 1995. p. 505-531.