



# INHOUDSOPGAVE

## **Samenvatting 7**

## **Hoofdstuk 1 Inleiding 9**

## **Hoofdstuk 2 Stressgevoelens en psychosomatische klachten 13**

- 2.1 Wat is stress en welke rol speelt de persoonlijke ontvankelijkheid? 13
- 2.2 Psychosomatische klachten 16
- 2.3 Stress en psychosomatiek onder basisschoolleerlingen 18

## **Hoofdstuk 3 Interventies gerelateerd aan copingstrategieën bij kinderen 19**

- 3.1 Interventies bekend uit wetenschappelijk onderzoek 19
- 3.2 Analyse en aanbevelingen op basis van bestaand onderzoek 23

## **Hoofdstuk 4 Onderscheidende elementen 29**

- 4.1 Behavioral Inhibition en Behavioral Activation 29
- 4.2 Een belevingswereld als interventiekader 31

## **Hoofdstuk 5 Mind Magic 37**

- 5.1 Het onderzoeksmodel 37
- 5.2 Inhoud van het ontspanningsprogramma: 'Mind Magic' 39
- 5.3 Onderzoekshypothesen 48

## **Hoofdstuk 6 Methode 49**

- 6.1 Participanten 49
- 6.2 Procedure 50
- 6.3 Materialen 52

## **Hoofdstuk 7 Resultaten 55**

7.1	Resultaten met betrekking tot langetermijneffecten	55
7.2	Resultaten met betrekking tot kortetermijneffecten	56
7.3	Resultaten met betrekking tot ervaren aantrekkelijkheid	61
7.4	Resultaten met betrekking tot onderlinge verschillen	64

## **Hoofdstuk 8 Discussie 67**

8.1	Belangrijkste bevindingen	67
8.2	Discussie	67
8.3	Conclusie en aanbevelingen	71

## **Literatuurlijst 73**