

Coaching rond emotioneel welbevinden: stress en eenzaamheid bij studenten

DSSB - studentenpsychologen

26 april 2022



Leerdoelen

Op het einde van deze oefensessie kan je:

- een verkennend gesprek voeren rond stress of eenzaamheid
- samen met de student op zoek gaan naar oorzaken van stress of eenzaamheid
- een inschatting maken van de ernst van het probleem
- doorverwijzen indien nodig



draagkracht



draaglast

recuperatie



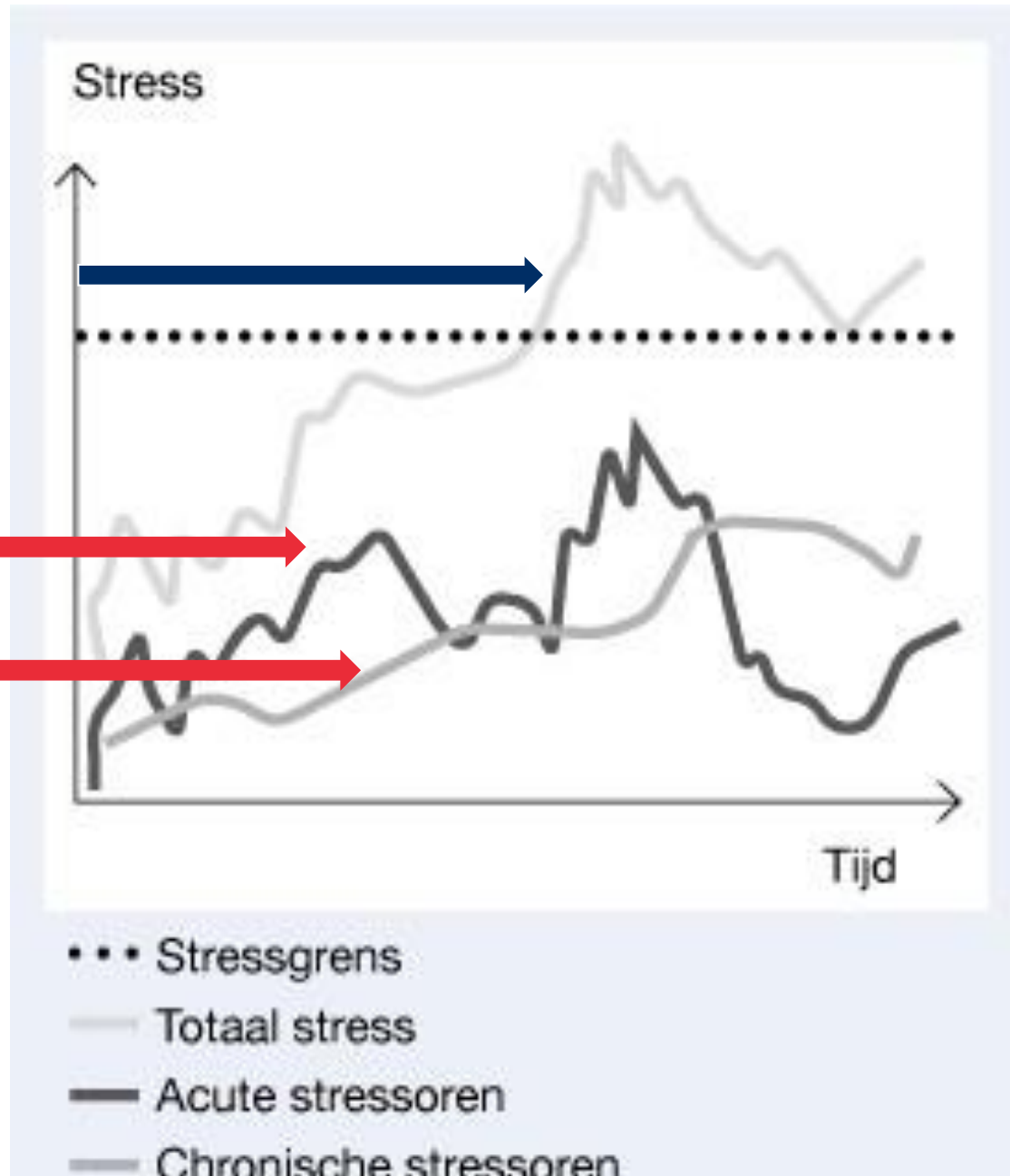
draagkracht



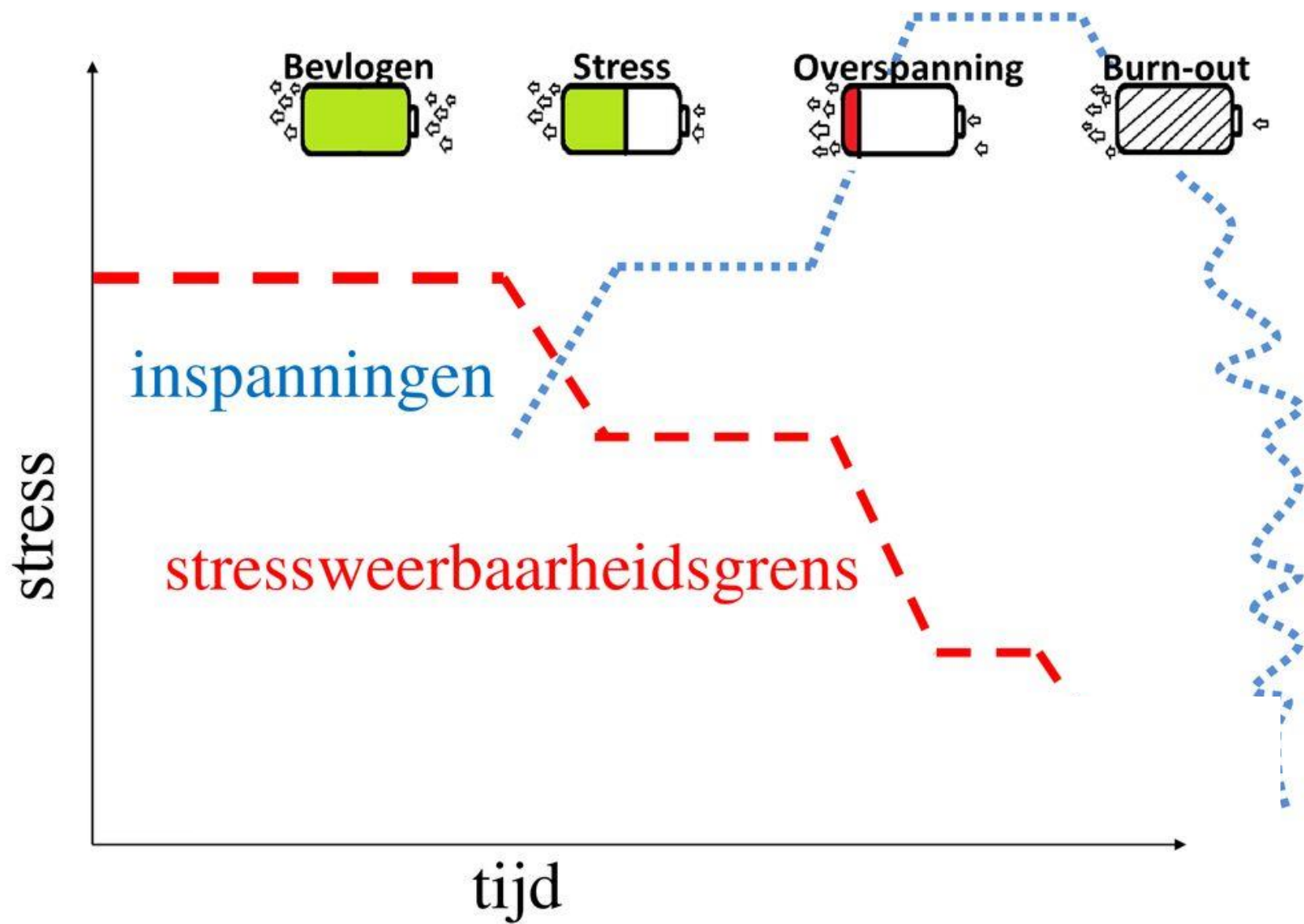
**externe en
interne triggers**



draaglast



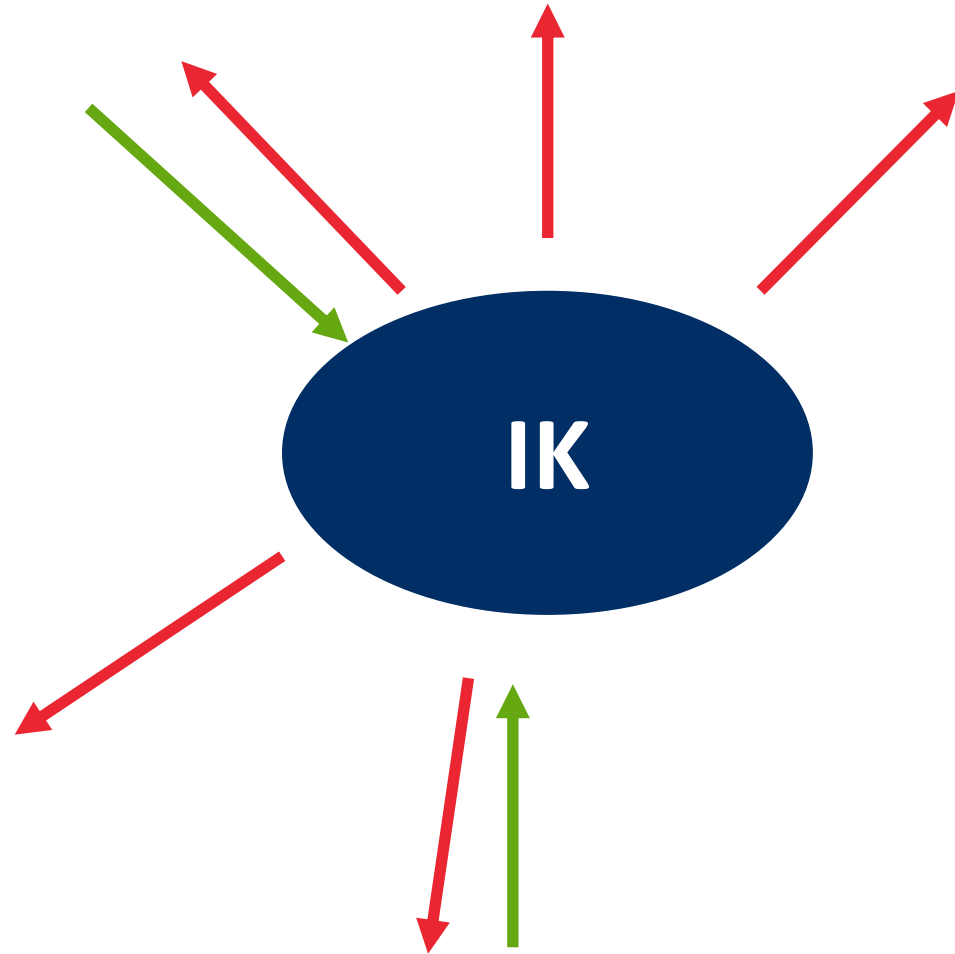
VEERKRACHT	ACUTE STRESS	OVERSPANNEN	BURN-OUT
<p>Ik doe nog frequent aan vrijetijdsbesteding</p> <p>Ik ervaar mijn studie als een uitdaging</p> <p>Ik kan me geen fijnere studie voorstellen</p> <p>Ik kan de hoeveelheid leerstof goed aan</p> <p>Ik ontdek steeds weer nieuwe en interessante dingen in mijn studie</p> <p>Ik doe regelmatig aan sport</p> <p>Als ik studeer voel ik me (meestal) fit</p> <p>De werkbelasting is goed te verdragen</p>	<p>Hogere hartslag</p> <p>Oppervlakkig ademen</p> <p>Maaglast/misselijkheid</p> <p>Verhoogde spierspanning</p> <p>Moeheid</p> <p>Emotioneel, kortaf</p> <p>Verstrooid</p> <p>Ongestructureerd</p> <p>Vergeetachtig</p>	<p>Hartkloppingen</p> <p>Chronische hyperventilatie/ Veel zuchten, benauwdheid</p> <p>Chronische maagdarmklachten</p> <p>Spierpijnen, niet meer tot rust kunnen komen, altijd gehaast</p> <p>Oververmoeid, doorslaapproblemen</p> <p>Anstig, depressief, onzeker</p> <p>Gevoel van controleverlies</p> <p>Alles ervaren als chaos</p> <p>Geheugenproblemen</p> <p>Geen zin meer om te werken</p> <p>Overwerken, tandje bijsteken</p>	<p>Gevoel van uitputting</p> <p>Motivatieverlies, vermijdingsgedrag</p> <p>Ik kan het niet meer aan</p> <p>Er is iets mis met mij</p> <p>Dit is verschrikkelijk</p> <p>Paniek</p> <p>Minder goede prestaties</p> <p>Fouten maken</p> <p>Geen band meer met studie, afstand nemen</p> <p>Cynisch</p>





Oefenen rol 'coach-coachee'

- **Basishouding van de coach**
- **Inzicht ernst probleem**
- **Wat kan helpen?**





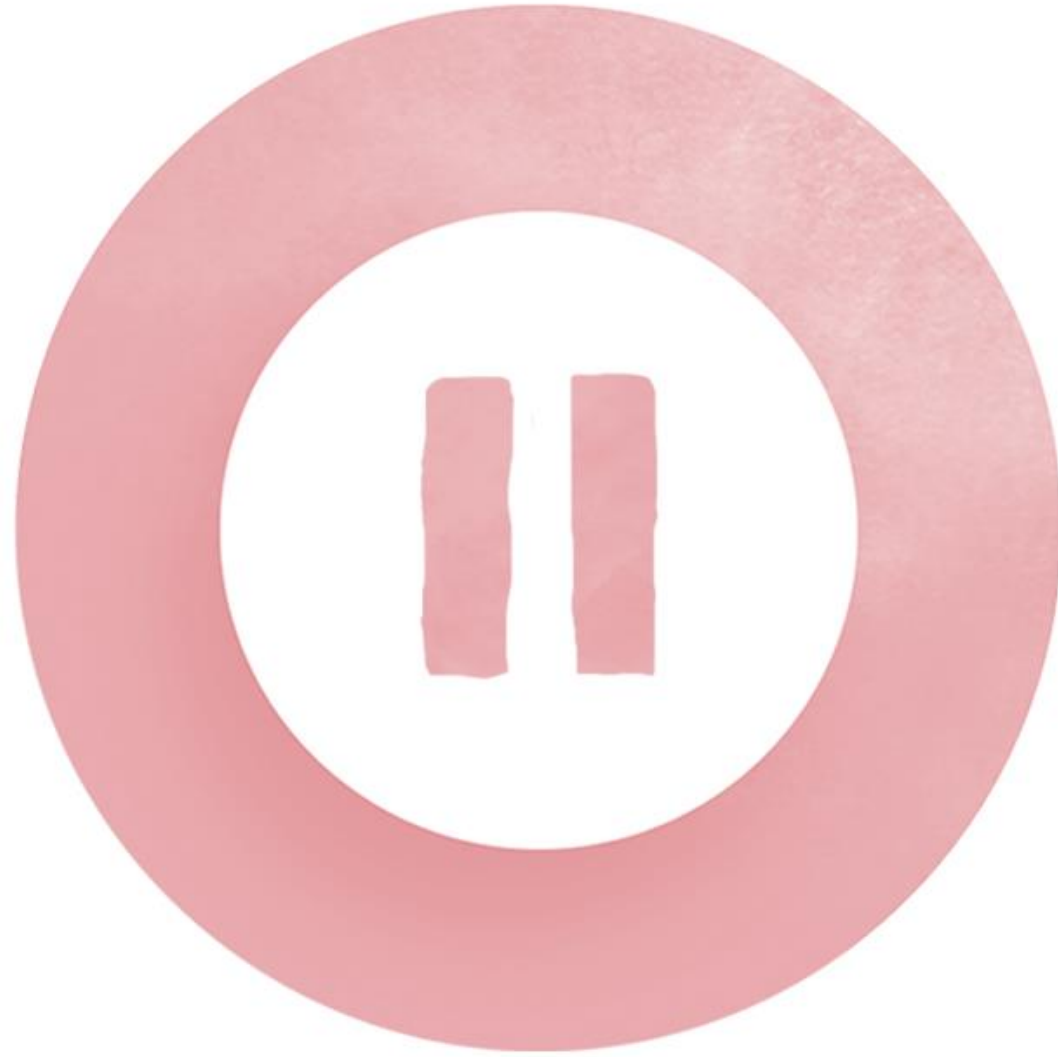
Oefenen rol 'coach-coachee'

- Vorm een **duo** met je buur
- Bepaal wie start als **coach** en wie als **coachee**
- De **coachee** kiest een '**probleem**' van zichzelf (stress of eenzaamheid).
- Voer gedurende **10 minuten** een **coachinggesprek** – Hou gedurende **5 minuten** een **nabespreking**
- **Draai de rollen om** (opnieuw 10 min. en 5 minuten nabespreking)



Terugkoppeling

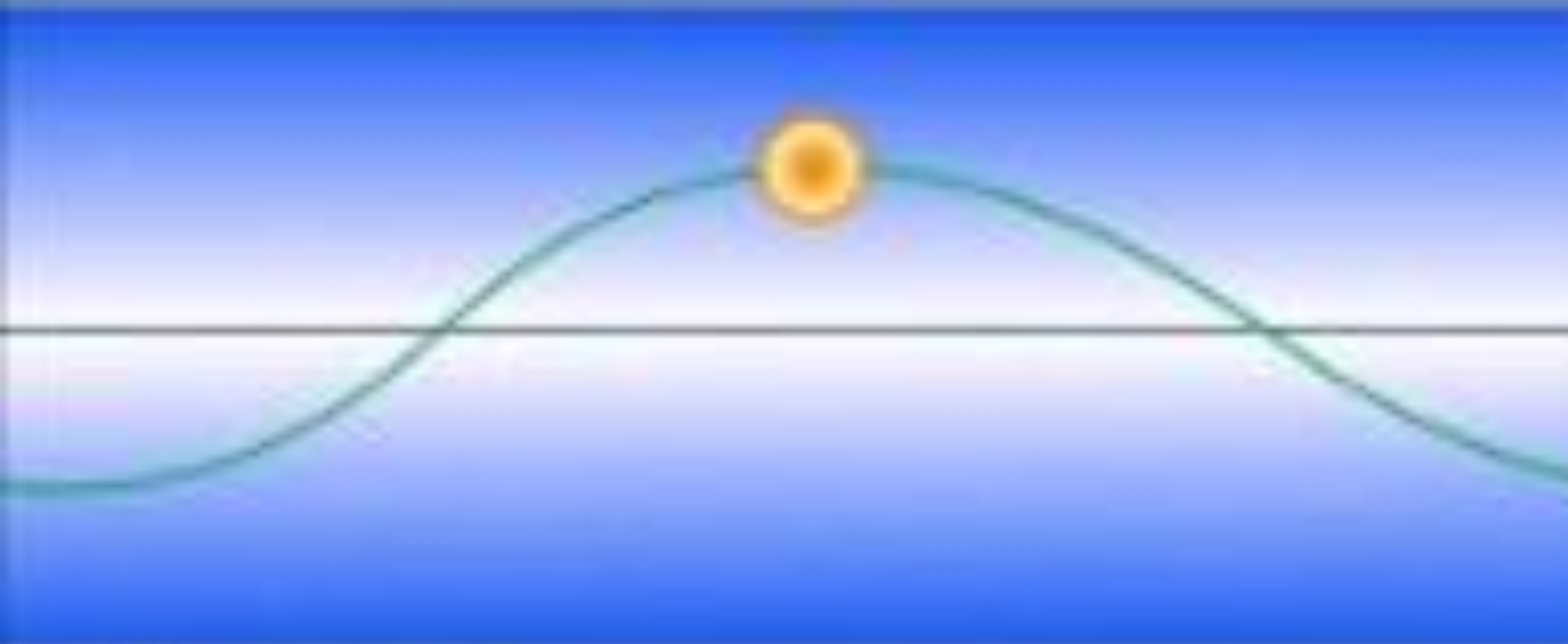
- Wat liep goed en wil je zeker behouden tijdens je toekomstige gesprekken?
- Wat liep minder goed? Wat zijn zaken waar je nog aan wil werken?
- Welke feedback over je rol als coach neem je zeker mee?



Ademhalingsoefeningen

- Ademhaling: weerspiegeling van reactie op prikkels
- Rust: zes - acht ademhalingen per minuut
- Fysieke inspanning of stress: > 10 ademhalingen per minuut
- Chronische overprikkeling: > 12 ademhalingen per minuut
- Oefenen met buikademhaling
- 6 ademhalingen per minuut
- Apps: respiroguide, respirelax, ibreathe, ...

Respiroguide Pro





Casusbesprekingen

- Vorm een groepje van 5 personen
- Neem de 3 casussen individueel door
- Kies per groep 1 casus om te bespreken a.d.h.v. de richtvragen
- Duid een verslaggever aan voor de plenaire terugkoppeling

Overzicht casussen

- Docent krijg e-mail van student met stress
- Mentor begeleidt student met studieproblemen en stress
- Mentor begeleidt eenzame student met stress



Richtvragen

- Wat valt op? Welke thema's? Welke zaken kunnen studie bevorderen of belemmeren?
- Waar zou jij aandacht aan besteden?
- Wat vind je van de aanpak?
- Zijn er zaken waarop je zou doorvragen? Hoe ver zou je daarin gaan?
- Waar liggen je grenzen? Zou je doorverwijzen? Naar wat of wie?

Beste Professor,

Ik mail u in verband met de taak voor het vak Sociologie die we morgen moeten inleveren. Het zal me niet lukken om ze tijdig in te dienen en ik vroeg me af of het mogelijk was om extra tijd te krijgen?

De reden is dat ik me de afgelopen tijd niet goed in mijn vel voel. Mijn ouders maken veel ruzie en het woord “scheiding” is al meermaals gevallen. Hierdoor slaap ik slecht en ben ik altijd moe. Ook voor mijn andere vakken heb ik de ene deadline na de andere. Ik heb het gevoel dat het allemaal wat te veel aan het worden is en dat ik verzuip in het werk. Door mijn stress lukt het me ook niet om me ertoe te zetten. Zo blijft het werk opstapelen.

Zou het mogelijk zijn om de deadline te verschuiven? Dat zou me enorm helpen.

Alvast bedankt voor uw begrip,

Met vriendelijke groeten,

Sara Janssens,

2^e bach sociologie



Wat nemen we mee?

- Thema's?
- Vraag achter de vraag?
- Is er een hulpvraag?
- Doorverwijzen: waarvoor – naar
wat/wie – hoe

Je bent de mentor van Lien, een bachelorstudent biomedische wetenschappen. In het eerste gesprek geeft ze al vrij snel aan dat ze wel eens last heeft van stress. ‘De aard van het beestje’ zegt ze er grappend bij. Tegelijkertijd zegt ze wel dat ze het goed onder controle heeft, ze heeft ook al allerlei dingen gedaan in het verleden om van haar stress af te komen. Je besluit daarom om niet onmiddellijk in te gaan op haar stress, en verlegt de focus van het gesprek naar haar studie. Wanneer ze tijdens de volgende afspraak terugkomt, maakt ze echter een vermoeide indruk. Ze geeft aan dat ze zich lusteloos voelt en niet altijd even gelukkig meer is met haar studie. Ze ervaart ook veel fysieke klachten: ze slaapt erg slecht de laatste tijd en heeft last van migraineaanvallen. Als je vraagt naar haar studie, vertelt ze dat ze het moeilijk vindt om alles bij te houden. Ze werkt ’s avonds dikwijls tot laat door en vindt weinig ruimte voor ontspanning. Ze zegt ook dat ze gestopt is met ontspanning te nemen, want ze voelt zich dan toch alleen maar schuldig. Als je haar vraagt of ze de dingen misschien te grondig aanpakt, zegt dat ze dat dat niet te geval is. ‘Ik kan niet minder doen dan ik nu doe, anders haal ik niet de resultaten die ik wil halen’. In het weekend geeft ze ook nog leiding bij de scouts, iets wat ze op zich graag doet, maar ze overweegt om ermee te stoppen, zodat ze op z’n minst wat meer ruimte heeft om te studeren.



Wat nemen we mee?

- Ernst (stress)probleem?
- Perfectionisme? Faalangst?
- Voor- en nadelen > recuperatie
- Psychoeducatie: draaglast - draagkracht
- Doorverwijzen: waarvoor – naar wat/wie – hoe

Larissa is een student Bachelor Rechten. Zij is nu 23 jaar, op haar 19^{de} verliet ze Rusland, en kwam naar België, met de hulp van een goede vriend, die haar aan werk hielp. Ze leerde snel Nederlands. Vorig academiejaar startte ze haar studie aan de universiteit, en slaagde in eerste zittijd. Voortdurend was ze met haar studie bezig, ze had weinig vrije tijd. Omdat haar studie haar veel voldoening gaf, en omdat ze van een mooie toekomst met een diploma droomde, vond ze het niet zo erg dat ze weinig sociale contacten had. Larissa had enkele 'kennissen' op de universiteit, met wie ze soms een keertje afspraak. Ze had wel last van toenemende spanning, die ze zelf als faalangst benoemt. Sinds het begin van de oorlog in Oekraïne, heeft ze het heel moeilijk. Ze voelt zich angstig, en heeft nood aan de steun van anderen. Haar kennissen durft ze nauwelijks op te zoeken, omdat ze bang is dat deze haar als Russische zouden veroordelen. Een vriendin had al opgemerkt 'dat het jammer was dat ze Russisch was'. Larissa heeft nu nog meer last van de spanning die er al was, en voelt zich nu erg eenzaam.



Wat nemen we mee?

- Thema's?
- Hulpvraag
- Draagkracht en draaglast
- Waar wil je aan werken?
- Doorverwijzen: waarvoor – naar wat/wie – hoe



Meer weten?

- www.uantwerpen.be/ECHO (Opleidingen>Losse sessies>Coaching Basics /emotioneel welbevinden: screencasts + hand-outs)
- pintra.uantwerpen.be (Studieloopbaanbegeleiding>Coachen>Opleiding coaching skills)