

# Stress bij studenten: hand-out

**Modulaire opleiding Coaching skills: Module 2 – Emotioneel  
welbevinden**

## 1. Wat is stress?

Stress is een fysiologische reactie die uitgelokt wordt wanneer we spanning of druk ervaren. Spanning of druk ervaren we voornamelijk in situaties die we als bedreigend percipiëren. Wat we als bedreigend beschouwen is voor iedereen anders, vandaar dat stress ook subjectief is: wat voor jou stresserend is, is dat niet per definitie voor mij, en omgekeerd. Toch merken we dat een aanzienlijk deel van de studenten stress ervaart bij de examens of bij een presentatie, wat ook heel normaal is.

De fysiologische reactie van stress uit zich op verschillende manieren. Het brein scheidt bepaalde hormonen af die onze bijniere alarmeren en die op hun beurt weer adrenaline en noradrenaline afscheiden. Deze hormonen zorgen ervoor dat onze hartslag stijgt, onze ademhaling versnelt en dat onze zintuigen op scherp staan. Alle energie wordt gestuurd naar onze ledematen zodat we in paraatheid gebracht worden om te vechten of te vluchten. Zelf voelen we dat meestal aan als onrust of spanning. We worden gemobiliseerd voor actie.

Stress is dus zeker niet onschuldig, het vraagt ontzettend veel van ons lichaam. Omdat alle energie naar onze ledematen gaat, wordt er ook energie onttrokken van ons maag- en darmstelsel en ons immuunsysteem. De student die voor het examen toch nog even rap naar het toilet moet, omdat zijn darmen in de knoei liggen, is dus zeker geen uitzondering. Daarom is recuperatie heel belangrijk. Na een moment of periode van stress, moet ons lichaam de tijd krijgen om te herstellen. Zo niet kunnen er negatieve gevolgen ontstaan op langere termijn in de vorm van overspanning of burn-out. We komen daar op terug in het stukje over 'signalen van stress herkennen'.

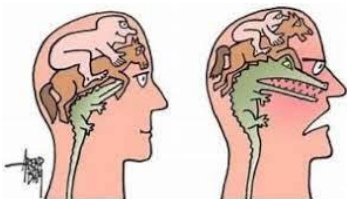
## 2. De biologie van stress



Als we even de ontwikkeling van ons brein erbij nemen en stress vanuit een biologisch punt benaderen, kunnen we vaststellen dat stress zich situeert in de diepe, oude kernen van het brein. We noemen dit ook het reptielenbrein: in deze regio wordt vooral het instinctief, snel gedrag gereguleerd en ligt de focus op overleven en voortplanten. Het zoogdierenbrein, limbisch systeem, ontstond miljoenen jaren later. Deze delen van het brein staan in voor emoties, motivatie, genot en het emotioneel geheugen (amygdala: het angstcentrum). Maar ook het lezen van non-verbaal gedrag en de beloning van sociaal gedrag, maken deel uit van het zoogdierenbrein. Al deze processen verlopen onbewust en niet

rationeel. Het jongste deel van ons brein, is het mensenbrein of de neocortex. Dit deel van ons brein staat mee in voor bewuste processen zoals ons denkvermogen, creativiteit en de mogelijkheid om vooruit te denken. Daarbij kan het mensenbrein ook de impulsen van het reptielenbrein onderdrukken.

- Reptielenbrein: instinctief, overleven en voortplanting, niet nadenken maar vlug reageren, onbewust, veiligheid is de hoogste prioriteit
- Zoogdierenbrein: emotie, genot, motivatie, emotioneel geheugen, non-verbaal gedrag, onbewust
- Mensenbrein: denkvermogen, creativiteit, vooruitdenken, rationeel denken communiceren via taal, impulsen onderdrukken



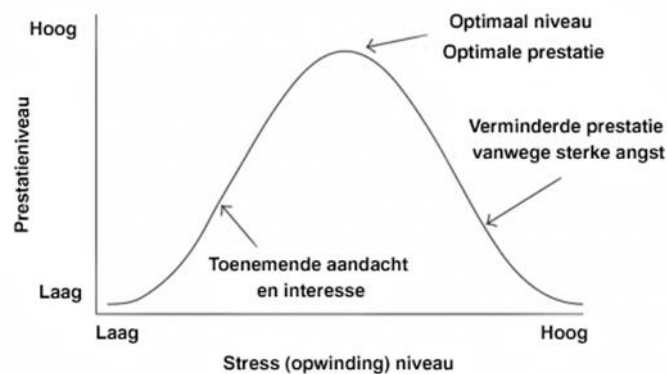
In stressvrije periodes reguleert onze neocortex mee ons gedrag: zoals een ruiter op een paard. Het mensenbrein kan de impulsen onderdrukken en beseft dat bepaalde acties gevolgen kunnen hebben. Tijdens stress zien we dat het mensenbrein de controle verliest: de ruiter kan het losgeslagen paard niet meer besturen. Ons reptielenbrein neemt de overhand. Aangezien stress een signaal is dat we in gevaar zijn. Veiligheid wordt dan de hoogste prioriteit: vluchten of vechten. Het logisch nadenken wordt

overtroffen door instinctief gedrag en ons lichaam wordt in paraatheid gebracht: alle energie gaat naar onze ledematen, onze hartslag verhoogt, onze ademhaling versnelt, onze zintuigen staan op scherp (altheid).

Een student die onder stress staat, wordt als het ware “gegijzeld” door zijn reptielenbrein. Concentreren wordt moeilijk, logisch nadenken vraagt meer dan anders, slapen verloopt moeizaam (als we in gevaar zijn, is slapen niet echt helpend bij de overleving) en de vermoeidheid neemt toe. Het menselijke brein, dat noodzakelijk is om te studeren of taken te maken, wordt onderdrukt.

### 3. De ene stress is de andere niet

Ondanks het feit dat stress (en vooral dan chronische stress) een serieuze impact heeft op ons lichaam, en ons mentaal welzijn, bestaat er ook positieve spanning of positieve stress. Zo stelt de wet van Yerkes-Dodson dat een bepaalde mate van stress een positieve invloed heeft op onze prestaties. Dit omdat stress er ook voor zorgt dat we alert zijn en dat onze interesse aangewakkerd wordt. Ook eist de bron van onze stress onze aandacht op. Een student die volledig ontspant en achterover geleund zit te chillen, zal dus maar weinig gemotiveerd zijn om aan dat examen dat voor hem ligt te beginnen. Toch bestaat er ook een kritiekpunt, waarop positieve stress omslaat in negatieve stress met een negatieve invloed op onze prestaties als gevolg. Op vlak van stress, zoals veel zaken in het leven, geldt dus ook het gezegde: “alles met mate”.



Es ist also so etwas wie eine Zone von optimaler Aktivierung oder Arousal. Manchmal spricht man hier von einer Herausforderungsreaktion oder 'in flow sein': Sie sind konzentriert und es wird Energie in Ihr Körper hineingepumpt, um Herausforderungen anzugehen.

Es mag sicher kein Ziel sein, zu allen Zeiten ruhig zu sein und zu bleiben. Manchmal fühlen wir Spannung in unserem Körper und das ist okay. Das ist auch eine wichtige Botschaft, die wir Studenten mitgeben müssen, insbesondere für Studenten, die Stress haben. Manche Studenten sind immer so konzentriert auf ihren Körper, dass sie jedes Signal der Spannung falsch 'beschriften', als ob es nicht sein darf. Zum Beispiel: "Ich fühle Stress vor meiner Präsentation und das ist nicht okay, denn ich kann keine gute Präsentation mehr geben". Diese Gedanken sind natürlich falsch. Auf diese Weise kann positive Spannung in negative Spannung umschlagen. Geben Sie Studenten mit, dass es normal und okay ist, ein gewisses Maß an Spannung zu fühlen, wenn Sie in Ihren Studien und Ihrem Leben damit umgehen müssen.

## 4. Signalen van stress bij studenten herkennen

Om de ernst van een stressprobleem te kunnen inschatten bij de student, is het van belang om een inschatting te maken van de fase waarin de student zich momenteel bevindt.

- **Acute stress:** gaat om een tijdelijke stresssituatie en is er nog voldoende veerkracht? Is de student geëngageerd, beleeft hij of zij nog plezier aan zijn studie? Heeft de student voldoende zelfvertrouwen?
- **Chronische stress/overspanning:** neigt de student naar overspanning? Bij overspanning gaat het niet meer om milde spanningsklachten of gewone vermoeidheid. Hier krijgen we te maken met lichamelijke en psychische problemen met een chronisch karakter: hartkloppingen, spier- en gewrichtspijnen, maag-darmklachten, depressieve gevoelens en een gevoel van controleverlies. De dingen 'niet meer aankunnen'
- **Burn-out:** is er sprake van een extreme vermoeidheid? Studenten zijn gedemotiveerd, geraken hun bed niet meer uit, voelen zich tekortschieten en kunnen heel cynisch worden.

Fase van BURN-OUT	Fase met SCHADE	Fase van REACTIE	Fase van VEERKRACHT
<p><b>Definitie</b> Er is sprake van een duidelijke klinische stoornis Blijvende overbelasting kan onomkeerbare gevolgen veroorzaken</p> <p><b>Kenmerken</b> Symptomen houden aan en verergeren over de tijd heen Serieuze distress of sociale of werkgerelateerde verslechtering 'Het gaat niet meer'</p> <p><b>Burn-out</b> Emotionele uitputting Demotivatie en cynisme Gedaalde persoonlijke bekwaamheid</p>	<p><b>Definitie</b> Meer serieuze en aanhoudende distress of onwelbevinden Hoger risico Er is al schade</p> <p><b>Kenmerken</b> Controleverlies Gevoelens die niet meteen met een week rust verdwijnen Voelt zich niet meer als vroeger ('normaal') Schuldgevoel of geeft voortdurend anderen de schuld Gedragsverandering</p> <p><b>Oorzaken</b> Onvoldoende recuperatie Overdreven taakbelasting Waarde conflicten</p>	<p><b>Definitie</b> Mild en voorbijgaande distress of onwelbevinden Na een weekje rust gaat het terug goed Lager risico</p> <p><b>Kenmerken</b> Irritatie, tijdelijk slecht gevoel Gebrek aan motivatie Gebrek aan focus Moeheid Spanningsklachten Inslaapproblemen Piekeren Minder energie</p> <p><b>Oorzaken</b> Verhoogde taakbelasting perfectionisme</p>	<p><b>Definitie</b> Optimaal functioneren Groeimindset Welzijn</p> <p><b>Kenmerken</b> Heeft plezier Kan lachen Is fit en gefocust Werkt effectief Is sociaal Is voorbereid Heeft 'het' onder controle Zelfvertrouwen Gaat uitdagingen aan Wil (nieuwe dingen) leren Normaal fluctuaties in gemoedstoestand Constance prestatie Fysiek en sociaal geëngageerd Voelt zich comfortabel in het bijzijn van anderen</p>

© Erik Franck 2018



Universiteit Antwerpen

Bij signalen van overspanning of burn-out is het raadzaam om studenten door te verwijzen naar een arts of studentenpsycholoog (zie ook verder).

<p><b>Risicofactoren:</b> Overachiever. Work-o-holic Zichzelf voortdurend wegcijferen Jongere mensen (25-40 jaar) Slechte fysieke gezondheid Meerdere verantwoordelijkheden hebben Geen sociale steun (van LG/MT)</p> <p><b>Signalen en symptomen:</b> Systematisch te vroeg wakker worden uitputting Ik kan het niet meer aan Er is iets mis met mij Het is verschrikkelijk Ik kan niet stoppen met denken Het is hopeloos Geheugenproblemen Lusteloos Emotioneel Paniek Verbitterd Minder goeie prestaties leveren Fouten maken Tot niets meer komen Ik heb de persoonlijke band met mijn werk verloren Opvliegend Cynisch Afstandelijk ten aanzien van werk Ik heb het helemaal gehad met mijn werkzaamheden Algemeen vermijdingsgedrag</p>	<p><b>Risicofactoren:</b> Heel ambitieus zijn Zichzelf wegcijferen Niet nee durven/kunnen zeggen Conflictvermijdend zijn Rolconflicten en Rolonduidelijkheid Weinig autonomie Veeleisend zijn Moelijk gevoelens kunnen uiten Geen hulp kunnen vragen</p> <p><b>Signalen en symptomen:</b> Doorslaapproblemen Tandje bij steken benaauwdheid Oververmoeid Aanhoudende spierpijn Als ik maar eens goed kan slapen... Ik voel me niet goed Ik heb geen zin om te gaan werken Gefrustreerd, Teleurgesteld, Ontgoocheld Vergeetachtig en moeite met concentreren Onzeker: kan ik het nog wel? Angstig Het is allemaal de schuld van... (extern attributionen) Schuldgevoelens Overcompenseren Zich altijd moeten haasten Conflicten Plezierige dingen schrappen (ifx.werk) Niet meer tot rust kunnen komen Klagen en zagen Voortdurend kortaf of slechtghumeurd zijn Verslaving (roken, drinken, nagelbijten, ...) Vervelende taken vermijden Ik voel me meestal slap en fysiek vermoeid na het werk Langere recuperatietijd</p>	<p><b>Risicofactoren:</b> Mensen willen plezieren Voor iedereen willen klaarstaan Hoge werkdruk Hoge verwachtingen Graag ja zeggen</p> <p><b>Signalen en symptomen:</b> Hartkloppingen Sneller en ondieper ademen Maaglast/misselijkheid Inslaapproblemen Spierpijn Moeheid Spanning Prikkelbaar Overwerken Voortdurend zuchten (air-gasping) Kortaf Ijz gevoel in hoofd Draaierigheid</p>	<p><b>Signalen en symptomen:</b> Ik doe nog frequent aan vrijtijdsbesteding Ik ervaar mijn werk als een echte uitdaging Ik kan me geen fijner beroep voorstellen Ik kan de hoeveelheid werk goed aan Ik ontdek steeds weer nieuwe en interessante kanten aan mijn werk Ik doe nog frequent aan sport Als ik werk voel ik me (meestal) fit De werkbelasting is heel goed te verdragen</p>
--	---	--	--

© Erik Franck 2018

## 5. Oorzaken van stress bij studenten

Als we stress bij studenten willen aanpakken, is het belangrijk om zicht te krijgen op de oorzaken van stress bij deze groep. Men verwijst hiervoor vaak naar de term 'stressoren'. Het is belangrijk om stressoren in kaart te brengen en vervolgens na te gaan of er stressoren geëlimineerd kunnen worden.

Stressoren kunnen extern (buiten de student) of intern (binnen de student) zijn. Wat iets stresserend maakt voor iemand, is heel individueel. Toch kunnen we ervan uitgaan dat heel wat stressoren een universeel karakter hebben. We leven allemaal in een drukke, veeleisende wereld waar de dingen continu veranderen en waarin we ons constant moeten aanpassen en bewijzen.

### 5.1 Externe stressoren

- Coronapandemie: media en berichtgeving (vb. beelden van mensen op de grond in ziekenhuizen), de dreiging met repercussies als maatregelen niet gevolgd worden (vb. er was even sprake dat er drones ingezet zouden worden), angst rond vaccinatie, afgesneden worden van studiegenoten, vrienden of familie, .... De pandemie was voor velen een bron van (chronische) stress. Op vier jaar tijd is het aantal mensen dat meer dan een jaar thuis zit door een burn-out of depressie, met veertig procent gestegen. Dat blijkt uit cijfers van het RIZIV, het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering. Ook bij de studentenpsychologen zagen we een toename in de aanmeldingen voor persoonlijke gesprekken. Veel studenten hadden last van eenzaamheid en voelden zich afgesneden van hun studie en studiegenoten.

- Drukke, omgevingslawaai, verkeer, ergens op tijd moeten zijn in het spitsuur, ... triggeren ons stresssysteem.
- Digitale prikkels: studenten zijn bijna altijd 'online', letterlijk. Studenten zijn constant bezig en zitten ook erg vaak op hun smartphone (wij allemaal wel). Ons denkend brein krijgt hierdoor te weinig zuurstof, waardoor ons reptielenbrein vrij spel krijgt. De ruiter wordt van zijn paard gewipt, we schieten in de stressmodus. Sterker nog, smartphones zijn ook zo gemaakt dat ze inspelen op ons stresssysteem. Zo'n plingetje van een binnenkomend appje werkt specifiek in op ons reptielenbrein. In een reflex grijpen we naar het toestel.
- Privé: ook relatieproblemen, verlies van dierbaar iemand, een moeilijke thuissituatie, ... kunnen een belangrijke bron zijn van stress.
- Studie: taken en examens, maar studievoortgangsbewaking of dreigende tekorten in leerkrediet zijn gekende stressoren onder studenten.

## 5.2 Interne stressoren

- Lichamelijke basisbehoeften die onvoldoende ingevuld worden, kunnen ons stresssysteem ook aanzetten. Denk aan een honger (mensen die kortaf en 'hangry' worden vertonen eigenlijk een vechtreactie), ziekte en pijn, een gebrek aan slaap,...

Tot slot kunnen onze gedachten, hoe we de wereld zien ook een interne trigger zijn voor stress. Zien we anderen snel als bedreigend, voelen we ons snel tekortgedaan bijvoorbeeld? Denken we dat nee zeggen zal uitdraaien op een conflict? Voor sommige studenten zijn examens bijvoorbeeld heel bedreigend en is een mogelijk tekort een regelrechte ramp. Patronen die ontstaan zijn in ons verleden kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het ontstaan en in stand houden van stressreacties. Denk aan faalangst, perfectionisme, moeilijk nee zeggen, heel idealistisch zijn, altijd maar voor anderen willen zorgen, ... Het spreekt voor zich dat deze stressoren heel individueel zijn.

Naast deze externe en interne stressoren kunnen we ook spreken van acute en chronische stressoren.

- Acute stressoren: zijn meestal kortdurend en afgeijnd in tijd. Bijvoorbeeld een geval van verkeersagressie.
- Chronische stressoren: zijn constant aanwezig en voorspelbaarder. Denk aan een studie, werk, verkeersdrukke, ... Chronische stressoren hebben een grotere impact dan acute.

Als je een idee wil krijgen van de hoeveelheid druk waaronder een student staat is het belangrijk om een inschatting te maken van de totale hoeveelheid aan acute en chronische stressoren, zowel intern als extern. Als we kijken naar studenten met stressklachten gaat het immers meestal niet om één afgeijnde trigger. Een student die voltijds studeert, daarbovenop een studentenjob doet én alles heel perfectionistisch aanpakt kan al snel in de gevarezone van negatieve stress terechtkomen.

### **Stress versus faalangst: wat is het verschil?**

Faalangst is de angst om te mislukken in situaties waarin iemand wordt beoordeeld of **denkt** te worden beoordeeld. Het komt vooral tot uiting in prestatie-situaties die als bedreigend worden beschouwd. Zo is het normaal dat een student stress ervaart bij een mondeling examen of angst heeft bij het geven van een presentatie. Faalangst gaat verder. Bij faalangst gaat het om een buitensporige angst die niet in verhouding staat tot de "dreiging". Zo zal een student met faalangst rampscenario's koppelen aan faalervaringen en worden zijn gedachten volledig opgeslorpt door het piekeren over presteren. Ook de eigenwaarde van studenten met faalangst kan gekoppeld worden aan deze prestaties: presteer je slecht, dan ben je gewoon over het algemeen een dommerik.

Faalangst kan als interne stressor dus bijdragen aan stress. Het kan zich uiten in vechten, vluchten of een combinatie van beide.

- **Vechten:** faalangst kan leiden tot overcompensatie, blokken tot de student er bij neervalt, ook wel actieve faalangst genoemd.
- **Vluchten:** faalangst kan leiden tot verlamming en uitstelgedrag, de student is verlamd door zijn angst en komt niet tot studeren. Ook wel passieve faalangst genoemd.

Ondanks het feit dat stress en faalangst uiterlijk dezelfde kenmerken kunnen hebben (zweeten, trillen, hoofdpijn, misselijkheid, ...) en vaak met elkaar gepaard gaan, verschillen ze in de beleving. Waarbij de focus van faalangst vooral ligt op een allesoverheersende angst om te falen met alle doemscenario's als gevolg, is stress een meer algemene respons wanneer we druk of spanning ervaren.

## **6. Veerkracht**

Hoewel het belangrijk is om triggers te kennen en waar mogelijk te elimineren, is het even belangrijk om in te zetten op veerkracht. Stress zal er immers altijd zijn. Het is onmogelijk om alle oorzaken ervan helemaal weg te nemen.

Veerkracht betekent letterlijk: kunnen terugveren na een periode van stress. Als je veerkrachtig bent, dan betekent dat er een harmonieuze afwisseling is tussen mobilisatie en herstel. Je blijft met andere woorden niet in stressreacties hangen. Je veert letterlijk terug.

Veerkracht kan je trainen door meer in te zetten op **recuperatie**. Hoe kan je dit concreet doen?

- enerzijds is belangrijk om in te zetten op **ontladen**: hiermee verwijzen we naar het afvoeren van stresshormonen die zich opstapelen in ons lijf. In de oertijd was een stressreactie een heel fysiek gebeuren: we gingen letterlijk vluchten of we gingen vechten tot we niet meer konden. Omdat stressoren geen sabeltandtijgers meer zijn, is letterlijk fysiek vechten of vluchten meestal niet meer aan de orde (vb. soms wel natuurlijk, denk aan een brandalarm dat afgaat). Daardoor wordt er veel energie in ons lichaam opgewekt die niet wordt 'opgebruikt'. Om te vermijden dat ons arousalniveau de hoogte in gaat is het van belang om deze stresshormonen dus af te voeren. Wat hierbij kan helpen is bewegen met matige intensiteit (denk aan wandelen, liefst in de natuur of yoga, ...) en ademhalingsoefeningen. Hierdoor krijgt ons brein het signaal dat het gevaar geweken is (zoals bij vechten of vluchten) en komt ons stresssysteem weer tot rust. Er zijn verschillende apps die studenten kunnen helpen om regelmatig ademhalingsoefeningen te doen (vb. Awesome breathing, Respirelax+, ...). Het is daarbij wel van belang dat een student leert ademen vanuit de buik, omdat oppervlakkige borstademhaling net stressreacties kan uitlokken.

- anderzijds in het belangrijk om in te zetten op **opladen**: stressresponsen vragen veel van ons lichaam. Het is belangrijk om ons energievatje op tijd en stond weer aan te vullen. Voldoende slaap en evenwichtige voeding kunnen hier al een belangrijke bijdrage leveren. Daarnaast kan je denken aan manieren die de student echt tot rust brengen: lezen, een bad nemen, muziek spelen of luisteren, mindfulness ... Dit is uiteraard heel persoonlijk. Mediteren is bijvoorbeeld geen standaardoplossing voor iedereen. Sommige mensen worden hier heel zenuwachtig van. Tot slot kunnen we studenten aanmoedigen om energiegevers op te zoeken: welke activiteiten geven een prettig energiek gevoel? Waar wordt de student echt blij van? Een babbel slaan met iemand op café, een bepaalde sport, een avondje uit, ... Hier is het wederom belangrijk om op zoek te gaan naar persoonlijke voorkeuren. Wat voor de één trouwens rust brengt, is misschien een energiegever voor andere.

Kort samengevat, probeer samen met de student te ontdekken hoe hij of zijn tijdig op de rem kan staan. Weet wel dat het best een actief proces is. Zet de student aan om effectief stappen te ondernemen en dingen te doen in plaats van alleen gevoelens te willen veranderen. Alleen inzetten op relaxatie, meditatie, ... werkt meestal contraproductief omdat iemand dan heel sterk bezig is om zijn stressgevoelens weg te krijgen, wat meestal gewoon zorgt voor meer stress.

## 7. Hoe kan je helpen?

Tot slot geven we je nog graag een samenvatting mee van al het voorgaande. We gieten dit meteen in concrete tips waarmee je aan de slag kan met studenten:

1. Geef juiste info over stress. Maak aan de student duidelijk dat stressgevoelens bij het studeren en het leven horen. Dit zonder het probleem te minimaliseren, maak dus zeker ook een inschatting van de ernst van de situatie (stap 2).
2. Probeer een inschatting te maken van de fase waarin de student zich momenteel bevindt. Bevraag de klachten van de student. Gaat het om een acute stresssituatie? Is er nog voldoende veerkracht? Of neigt de student naar overspanning? Of zelfs burn-out? Als de stresssignalen ernstig zijn (vb. paniekaanvallen) en/of al langere tijd aanwezig zijn, verwijs de student dan door naar een studentenpsycholoog van het STIP.
3. Probeer een inschatting te maken van de oorzaken die de stressgevoelens bij de student triggeren. Hou rekening met het totaalplaatje en wees je ervan bewust dat vele kleine triggers ook een te grote belasting kunnen betekenen.
  - a. onderzoek externe triggers: hoe verloopt de studie van de student? Studeert die voltijds of deeltijds? Zijn er ook nog andere verplichtingen (werk, extra-curriculaire activiteiten, een gezin, ...)? Kunnen er eventuele triggers geëlimineerd worden? Denk aan uitschrijven voor bepaalde opleidingsonderdelen, de studie spreiden over een langere tijd, ... Als er sprake is van relationele of familiale problemen die een ernstige beperking vormen voor het functioneren van de student, moedig hem of haar dan aan om een afspraak te maken bij een studentenpsycholoog.
  - b. onderzoek interne triggers: verzorgt de student zich goed? Is er sprake van ziekte of pijn? Moedig een gezond eetpatroon aan met voldoende slaap. Is er sprake van beperkende gedachten? Heeft de student last van onzekerheid, faalangst, perfectionisme? Probeer de student aan te moedigen om hier verder mee aan de slag te gaan. De student kan verwezen worden naar zelfhulp (stap 5), groepsessies of individuele begeleiding, aangeboden door de studentenpsychologen. Als je vermoedt dat er meer aan de hand is (vb. de student heeft depressieve klachten, geeft signalen in de richting van 'het niet meer aan te kunnen') moedig de student dan aan om een persoonlijke afspraak te maken met een studentenpsycholoog.



4. Onderzoek hoe de student meer kan recupereren.
  - a. Hoe kan de student ontladen? Bespreek de mogelijkheden van matig intensief bewegen en ademhalingsoefeningen.
  - b. Onderzoek ook hoe de student kan opladen. Waar en wanneer komt de student tot rust? Bij wie? En welke activiteiten geven hem of haar energie? Waar wordt de student enthousiast van?
5. Als een student meer ondersteuning nodig heeft hierbij, bespreek dan de optie tot doorverwijzing naar een studentenpsycholoog. Bij studenten met milde stressklachten, kan zelfhulp een interessante piste zijn, eventuele in combinatie met persoonlijke begeleiding:
  - a. Studeren zonder blokkeren: gratis online programma voor studenten die last hebben van faalangst, uitstelgedrag of onzekerheid. Studenten kunnen er ook een test doen. Bovendien staan er ook interessante ademhalingsoefeningen op. [www.studerenzonderblokkeren.be](http://www.studerenzonderblokkeren.be). Studeren zonder blokkeren is beschikbaar in het Nederlands en in het Engels.
  - b. Moodspace: online platform voor studenten waarop onder meer betrouwbare info, tips en zelfhulp te vinden zijn om emotionele problemen het hoofd te bieden en (veer)krachtig te studeren. [www.moodspace.be](http://www.moodspace.be). MoodSpace is zowel beschikbaar in het Nederlands als in het Engels.
  - c. Werkboeken: waarmee studenten op papier aan de slag kunnen. Vb. Focus op faalangst, Prettig perfect. [www.uantwerpen.be/publicaties-dssb](http://www.uantwerpen.be/publicaties-dssb). De werkboeken zijn geschreven in het Nederlands.
6. Naast zelfhulp, bieden de studentenpsychologen ook groepssessies en individuele begeleiding aan. Meer info nodig over het aanbod? Wil je weten hoe je doorverwijzing concreet kan bespreken met een student? Tips over doorverwijzing vind je ook in de screencast en bijhorende doorverwijskaart van de module 'Coaching basics'.