

# Leeratelier: Stress

Hoe kan ik hiermee omgaan?



# Inhoud

- **Doe de stress-test!**
- **Wat is stress?**
- **Hoe (examen)stress voorkomen en ermee omgaan?**

# Doe de stress-test!

- < 7:** Ook jij hebt af en toe last van zenuwen tijdens de examenperiode, maar je kan je zenuwen meestal goed de baas.
- 7-15:** Je bent gevoelig voor stress en faalangst, vooral tijdens de blok- en examenperiode. Soms is het moeilijk om jezelf gerust te stellen en de spanning te verminderen. Gebruik de tips uit deze sessie om je zenuwen onder controle te houden.
- > 15:** Je bent vaak angstig tijdens het studeren en denkt niet te zullen slagen. Ofwel probeer je weg te vluchten van je studies, ofwel stort je je volledig op de leerstof, zonder veel tijd voor jezelf te nemen en te ontspannen. Probeer de tips uit deze sessie te gebruiken om je zenuwen beter de baas te kunnen. Indien de problemen zich echter blijven aandienen, neem je best contact op met je studentenbegeleider.

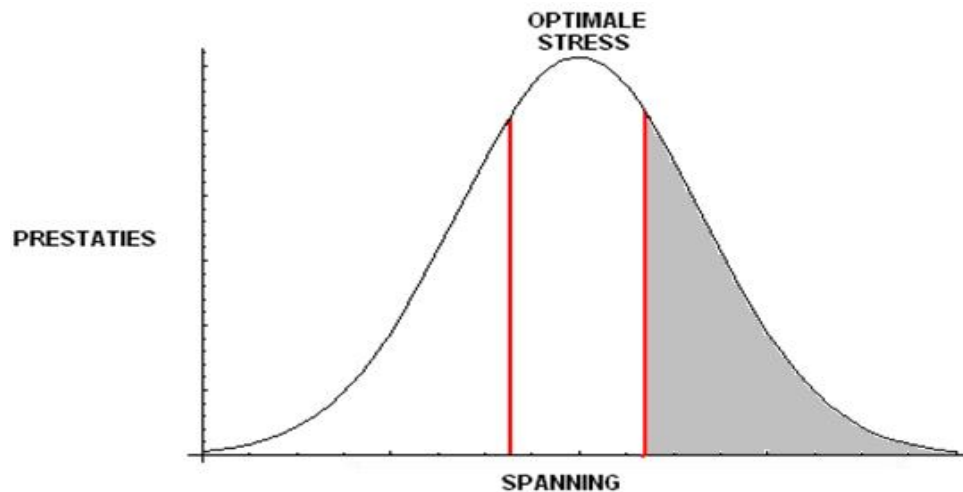
# 1. Wat is stress?



And you thought  
there was stress  
in your life !

# 1.1. Stress

- Stress is niet altijd ongezond!



Onderbelasting	Optimale prestaties	Overbelasting
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verveling</li><li>• lage motivatie</li><li>• hoog verzuim</li><li>• apathie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hoge motivatie</li><li>• veel energie</li><li>• scherpe percepties</li><li>• kalmte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• slapeloosheid</li><li>• prikkelbaar</li><li>• veel fouten</li><li>• besluiteloosheid</li></ul>

**« Een storing in het mentale of fysieke welzijn van de mens dat de kop opsteekt wanneer het lichaam boven zijn normale capaciteiten moet presteren. »**

Uit Hindle, T. (2000),  
*Omgaan met stress*, De Fontein.

### *Oefening*

**Stilstaan bij jezelf: wat zijn stressvolle situaties voor jou?**

**Wat denk je?**  
**Wat voel je?**  
**Wat doe je?**



## ➤ Hoe stress herkennen?

### Gedachten

veel piekeren

chaos in je hoofd

het niet meer zien

zitten

...

### Gedragingen

weinig eten

slechts slapen

veel huilen

snel boos zijn

slecht concentreren

vluchten/uitstellen

...

### Gevoelens

droge mond

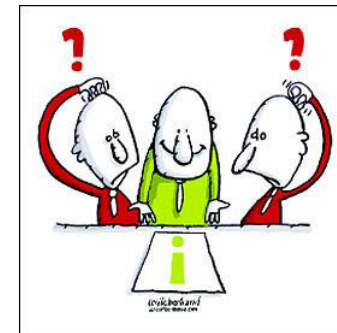
vermoeid

rugpijn

hoofdpijn/migraine

...

# 1.2. Examenstress



## Oefening

**Beeld je in dat je je examenrooster doorkrijgt.  
Je hebt maar één dag voor een zwaar theorievak.**

**Wat denk je?**

**Wat voel je?**

**Wat doe je?**

## Oefening

**Beeld je in dat je binnen enkele ogenblikken een mondeling examen hebt. Je staat voor de deur te wachten tot de andere student buitenkomt.**

**Wat denk je?**

**Wat voel je?**

**Wat doe je?**



# 1.3. Doel 'leeratelier stress'

**Werken rond de drie belangrijke pijlers**

## 1) **DENKEN**

**Negatieve en irrationele gedachten herformuleren.**

## 2) **DOEN**

**Gedrag niet uitstellen – leren efficiënt werken.**

## 3) **VOELEN**

**Leren ontspannen zodra spanningen opkomen.**

## 2. Hoe stress voorkomen en ermee omgaan?



# 2.1 Wat denk ik?

## 1.2.1. Gedachten herformuleren

**Gedrag** → wordt bepaald door de manier waarop je over iets denkt.

*Vb. Als we denken dat een vak moeilijk is, zullen we hier meer voor gaan studeren en ook zenuwachtiger zijn voor het examen.*

**Maar**

Soms zijn deze gedachten verkeerd.

En toch bepalen zij het gedrag.

**Dus**

Het is belangrijk om verkeerde gedachten te herformuleren

# Hoe?

## 1) Willen i.p.v. moeten!

- *Op deze manier zal je tevreden zijn als je het doel uitvoert. Niet omdat het moet maar omdat je het zelf wilt.*
- *Je hebt de keuze*

## 2) Focus op gedrag i.p.v. op het resultaat. Je hebt toch geen controle op het resultaat.

- *Focus op gedrag = intern en controleerbaar  
→ kan een positieve invloed hebben op je zelfbeeld*
- *Focus op resultaat = beïnvloed enkel je humeur.*

# Hoe?

## 3) Formuleer je doel concreet i.p.v. vaag.

- *Zodat je een zuivere evaluatie kan maken.*
- *Bepaal hierbij concreet de inhoud (Vb. 30p Leren) of de tijd (Vb. ik leer tot 10u).*

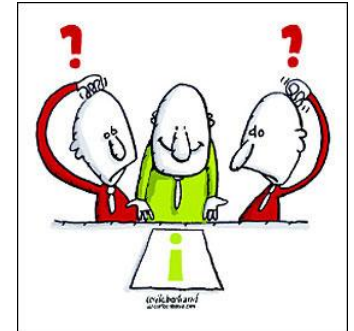
## 4) Elke verwezenlijkte doelstelling, hoe klein ook, is een stap vooruit!

## 5) Formuleer haalbare (korte termijn) doelen i.p.v. onmogelijke of 100% doelen.

## Voorbeeld

**Ik moet slagen voor wiskunde**

## Oefening



**Herformuleer volgende doelstelling:**

**Mijn paper moet binnen vier dagen binnen zijn.**



***Ik wil aan deze paper schrijven op di, woe en do van 9 tot 11u.***

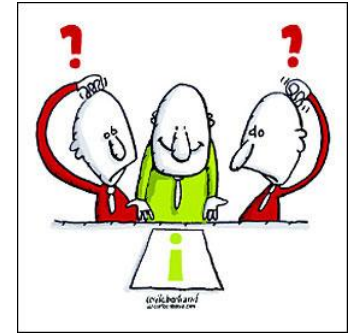
**Dus: willen i.p.v. moeten  
gedrag i.p.v. resultaat  
concrete en haalbare doelen!**

## Oefening

**Herformuleer volgende doelstelling:  
Morgen moet ik beginnen.**



**Morgen wil ik beginnen met studeren voor filosofie. Ik begin om 10u en studeer 20 pagina's van hoofdstuk 1.**



**Dus: willen i.p.v. moeten  
concrete en haalbare doelen!**

## Oefening

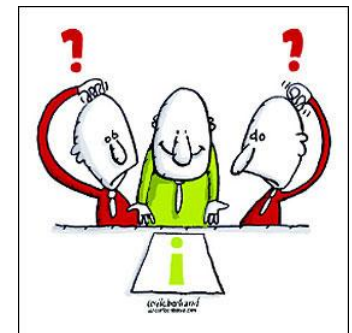
**Herformuleer volgende doelstelling:**

**Vanavond maak ik de samenvatting van computerarchitectuur.**



**Vanavond start ik met de samenvatting van computerarchitectuur. Ik begin om 20u en werk tot ik blz.1-15 heb samengevat.**

**Dus:      gedrag i.p.v. resultaat  
             concrete en haalbare doelen!**





## Oefening

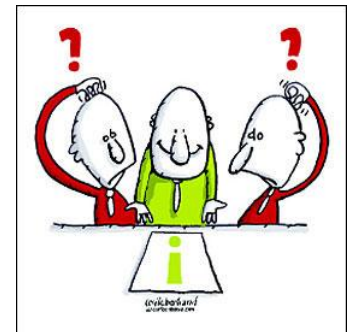
**Herformuleer volgende doelstellingen:**

**Op mijn examen van kunstgeschiedenis moet ik een goed punt halen.**



***Ik wil graag goed studeren voor het examen van kunstgeschiedenis. Ik ga proberen een 10/20 te behalen door dit vak regelmatig te herhalen. Ik trek hiervoor iedere week minstens 4u tijd voor uit zodat ik na elke les 2u de leerstof kan herhalen en samenvatten.***

**Dus:**      willen i.p.v. moeten  
              gedrag i.p.v. resultaat  
              concrete en haalbare doelen



# 1.2.2. Irrationele gedachten aanpassen

## Irrationele gedachten

= gedachten die niet overeenkomen met de werkelijkheid. Deze gedachten kunnen eveneens een negatieve invloed hebben op ons gedrag.

### *Voorbeelden*

***Door te denken 'ik kan het niet' zal de student geen inspanning meer leveren.***

***Bij het maken van een examen denkt een student 'ik zal toch weer een onvoldoende halen', wat het maken van een examen nog lastiger maakt.***

## ABC-schema

### DOEL:

**Eigen irrationele gedachten analyseren door deze onder te verdelen in:**

- De situatie/gebeurtenis (A)
- De gedachte (B)
- Het gevoel en het doen (C)

### GEVOLG:

Inzien dat gevoelens in een situatie niet door de situatie bepaald worden, maar door de gedachten over de situatie

**Door het eigen denken te veranderen, kan je je gevoelens en gedrag veranderen.**

## *Oefening*

**Vul de linkerkant van het ABC-schema in aan de hand van een zelfgekozen situatie.**

**Vul het tweede luik van het ABC-schema in. Hierbij moet je je voorstellen dat je de situatie als een toeschouwer bekijkt. Wat zie je?**

**Probeer de 'niet helpende' gedachten, die in jouw schema ter sprake komen, te veranderen.**

## *Voorbeeld*

### **Niet helpende gedachten**

Ik zal toch weer een onvoldoende halen.

Als het examen voor me ligt, weet ik natuurlijk niets meer.

Ik durf nooit iets te vragen want dan weten ze dat ik het niet weet.

### **Helpende gedachten**

Ik heb me goed voorbereid en veel gestudeerd, dus ik heb veel kans op een voldoende.

Bij het vorige examen is alles goed gegaan, dus waarom zou het nu niet zo zijn?

Ik weet al best veel, maar ik kan niet alles weten. Ik zit op school om dingen te leren.

# 2.2. Wat doe ik?

## 2.2.1. Voorbereiding

### **Vorbereiden = jezelf geruststellen**

- Begin op tijd uitstelgedrag
- Zorg dat je cursussen in orde zijn voor de examens beginnen.
- Maak een goede, realistische planning
- Wissel je vakken voldoende af.
- Zorg voor een geschikte werkruimte
- Hou vast aan de structuur, leer geen losse details
- Test jezelf
- Rust voldoende uit
- Leer wat belangrijk is

### **Maak een goede planning**

## 2.2.2. Voeding

Om stress te voorkomen is het juist van het grootste belang je lichaam te verzorgen.

- Koffie – energy drinks – sigaretten – een teveel aan suiker doet de spanning **toenemen**.
- Eet elke dag drie maaltijden. Je hersenen hebben immers ook ‘voer’ nodig. Een ontbijt is de beste voorwaarde voor een goede concentratie in de voormiddag.
- Gebruik van **pepillen** zijn **af te raden**. Je blijft langer wakker maar put je lichaamsreserves uit, waardoor de crash des te harder aan komt. Bovendien heb je meer kans op black-outs.



## 2.2.3. Ontspanning

- **Neem voldoende tijd om te ontspannen. Bouw hiervoor elke dag enkele rustpauzes in. Alles is goed, zolang je je hoofd maar kan leegmaken.**
- **Neem elke 45 minuten een korte pauze. Dit is veel effectiever dan ineens uren aan elkaar te studeren. Na drie blokken van 45 minuten is een langere pauze gepermitteerd.**
- **Zorg voor een goede nachtrust: tijdens je slaap wordt de informatie door de hersenen verwerkt.**
- **SPANNING ↔ ONTSPANNING**

**Span in één keer al de spieren in je lichaam aan. Houdt dit zeven seconden vol. Laat daarna los, en ontspan al je spieren. Let op het tintelende gevoel in je lichaam. Doe deze oefening een paar keer achter elkaar.**

## ➤ ADEMHALING

**Begin met gedurende 4 tellen in te ademen. Houdt dan je adem 4 tellen in, en probeer dan in 6 tellen langzaam uit te ademen. Wacht vervolgens 4 tellen en begin weer opnieuw. Dat is alles! Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk vanuit je buik ademt, leg eventueel weer een hand op je buik.**

**Het aantal tellen ligt niet vast. Hoe meer ervaring je in deze oefening krijgt en je ademhalingstechniek ontwikkelt, des te langzamer en dieper zal je de oefening kunnen doen. Forceer niets. Het ademen dient altijd prettig en ontspannend te zijn. Wordt je duizelig of licht in je hoofd, stop dan even, adem gewoon op je eigen ritme en ga daarna weer verder.**

**Doe deze oefening regelmatig en in ieder geval ieder keer voor je aan de ontspanningsoefening begint.**



# Samengevat: een stappenplan!

## 1. Herken de signalen

Welke zijn jouw stress symptomen?

## 2. Spreek erover

Wie is jouw vertrouwenspersoon?

## 3. Ontspan

Maak een lijstje van de zaken die jou helpen te ontspannen.

## 4. Plan op voorhand

Voorzie ook steeds meer tijd dan nodig – stel niet uit!

## 5. Relaxeer



# Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!



**Europese Unie**  
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



