


STAN STUDENT & ANTWERP – PSYCHOHYGIËNE
ZELFZORG EN VEERKRACHT
ALS STUDENTENVERTEGENWOORDIGER
 Preventie chronische stress



THE HUMANLINK

The Human Link – Let’s talk mental health

Expertisecentrum voor psychisch welzijn:

- Chronische stress
- Acute stress, trauma
- Angst

Nadruk op PREVENTIE – op niveau van organisaties, teams en individuen

- Primaire preventie: gezonde mensen gezond houden
- Secundaire preventie: signalen tijdig signaleren en hanteren
- Tertiaire preventie: schade beperken




www.thehumanlink.be

THE HUMANLINK

Ons veerkrachtig speeddate-programma:

1. Wat is stress? Wat is het niet?
2. Hoe kan ik nu beter voor mezelf zorgen?
 1. Eerst weten wat mijn stress veroorzaakt!
 2. Opzoek naar mijn eigen stresssignalen
 3. Ontspannen, zéker wanneer je er geen tijd voor hebt!



THE HUMANLINK

Kahoot!

Surf op je smartphone of laptop: www.kahoot.it

Geef een **naam** in (mag een valse zijn 😊)

Geef de **pincode** in van het spel

Start! Laat openstaan

THE HUMANLINK

Stress is het resultaat van een opeenstapeling van lastige zaken

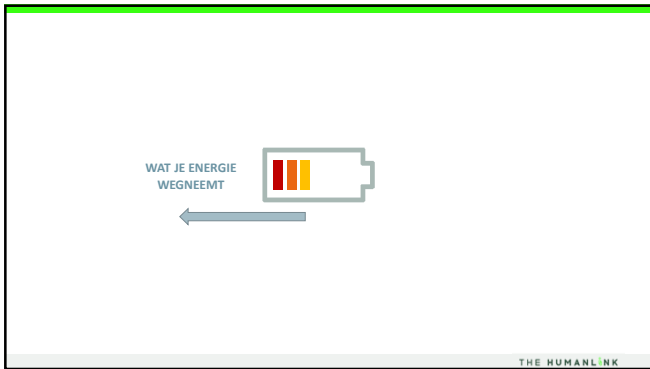
WAAR NIET WAAR

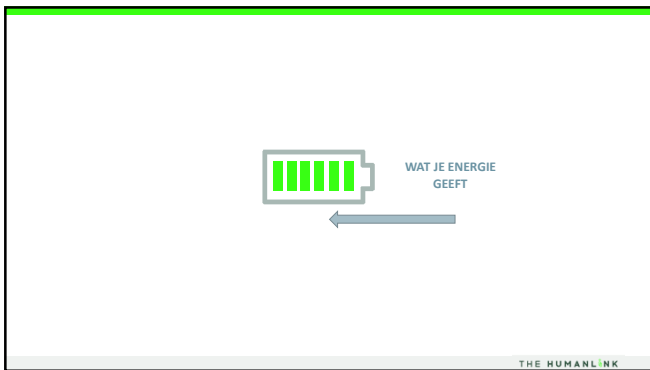
THE HUMANLINK

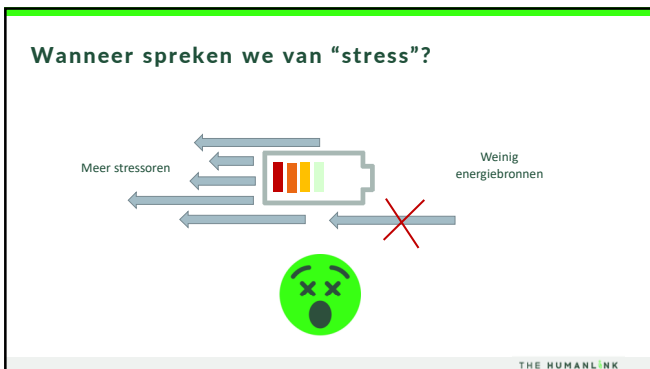
Stress is het resultaat van een opeenstapeling van lastige zaken

WAAR NIET WAAR

THE HUMANLINK



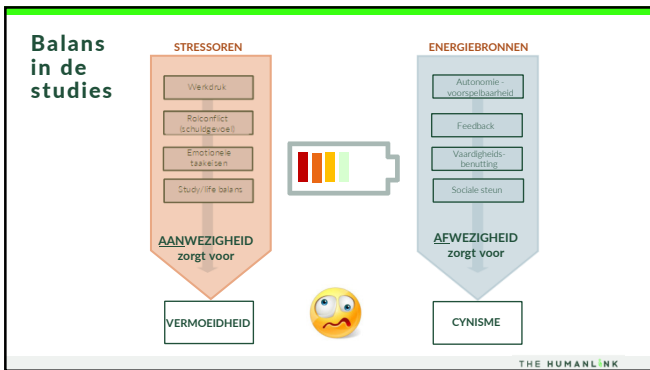




Ons veerkrachtig speeddate-programma:

1. Wat is stress? Wat is het niet?
2. Hoe kan ik nu beter voor mezelf zorgen?
 1. Eerst weten wat mijn stress veroorzaakt!
 2. Opzoek naar mijn eigen stresssignalen
 3. Ontspannen, zéker wanneer je er geen tijd voor hebt!

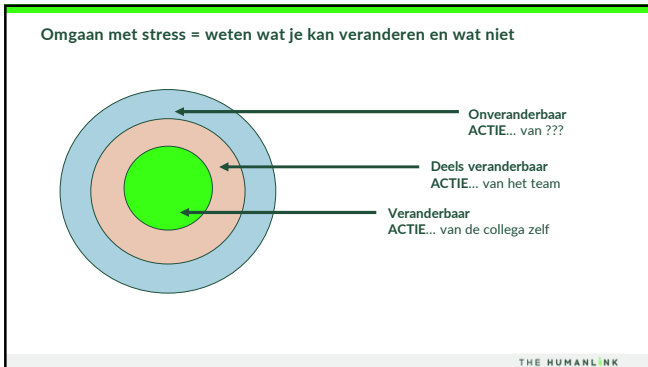
THE HUMANLINK



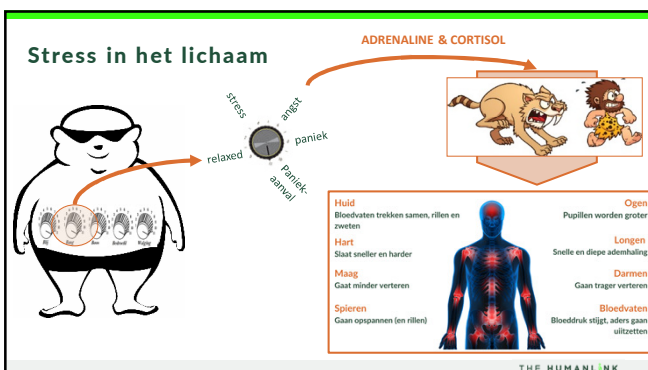
Oefening: met je buur

1. Hoe is het momenteel met je energieniveau gesteld? Hoe komt dit?
2. Schrijf voor jezelf 2 leuke en 2 lastige zaken als studentenvertegenwoordiger momenteel

THE HUMANLINK



- Ons veerkrachtig speeddate-programma:
1. Wat is stress? Wat is het niet?
 2. Hoe kan ik nu beter voor mezelf zorgen?
 1. Eerst weten wat mijn stress veroorzaakt!
 2. **Opzoek naar mijn eigen stresssignalen**
 3. Ontspannen, zeker wanneer je er geen tijd voor hebt!
- THE HUMANLINK



 Signalen	Gedachten en gevoelens Angstiger Down gevoel Prikkelbaar Geïrriteerd, kwaad gespannen Ontevreden Lustelozer, interesseverlies Schaamte, schuldgevoelens Vlugger emotioneel worden Vermijden Uitstellen Vluchten Terugtrekken, isolement zoeken Geen risico's nemen Klagen Zuchten Cynische opmerkingen Gejaagtheid, gehaast Opvliegender zijn	Piekeren Concentratieproblemen Vergeetachtigheid Mentale vermoeidheid Onzekerheid, besluiteloos Focus op details Focus op het negatieve Vooruit denken Wansla denken Impulsief gedrag Gebruik van alcohol Gebruik van medicatie Meer of minder eten Meer roken Nagelbijten Knarssetanden Zichzelf verwaarlozen Fouten maken (bijv. op het werk) Bijven doorlopen (bijv. geen pauzes)
	Acties / gedrag Vermoeidheid Inslaapproblemen Te vroeg wakker worden Doorslaapproblemen Transpireren Trillen, beven Biersaai voelen Duzeligheid Droge mond	Constipatie, buikpijn Maagpijn, misselijkheid Hoofdpijn Rugpijn Spierpijn, verkrampt Hartkloppingen, versnelde hartslag Verhoogde bloeddruk Snellere ademhaling
	Lichaam	

THE HUMANLINK

Oefening: Individueel

- Welke signalen herken ik bij mezelf? Wat zijn mijn "rookmeldertjes"?

THE HUMANLINK

Slecht slapen, constant piekeren over hoe ik mijn studie moet combineren met mijn privéleven, irritatie naar mijn ouders/kotgenoten de laatste week zijn tekenen van...

STRESS

OVERSPANNING

BURN-OUT

THE HUMANLINK

Slecht slapen, constant piekeren over hoe ik mijn studie moet combineren met mijn privéleven, irritatie naar mijn ouders/kotgenoten de laatste week zijn tekenen van...

STRESS

OVERSPANNING

BURN-OUT

THE HUMANLINK

Wat als ik geen oog heb voor mijn signalen?

		> 3 maanden zonder recuperatie	> 1 jaar zonder recuperatie
BEVLOGEN	STRESS	OVERSPANNING	BURN-OUT
Geen stress of eventuele stressoren worden gecompenseerd door energiegevers	Stressoren worden onvoldoende gebufferd waardoor tijdelijk klachten opduiken	Je hebt steeds minder energie en je kan je klachten moeilijker negeren. Je gaat door op wilskracht.	Energiereserves opgebruikt, betrokkenheid valt weg, minder presteren, geen weerstand meer

THE HUMANLINK

Ons veerkrachtig speeddate-programma:

1. Wat is stress? Wat is het niet?
2. Hoe kan ik nu beter voor mezelf zorgen?
 1. Eerst weten wat mijn stress veroorzaakt!
 2. Opzoek naar mijn eigen stresssignalen
 3. Ontspannen, zéker wanneer je er geen tijd voor hebt!

THE HUMANLINK

Stress heeft geen nadelige gevolgen voor mijn gezondheid als ik...

Positieve stress heb	Als ik nog af en toe kan recupereren
De oorzaken van mijn stress aanpak	Als ik mij er niet te veel zorgen over maak

THE HUMANLINK

Stress heeft geen nadelige gevolgen voor mijn gezondheid als ik...

Positieve stress heb	Als ik nog af en toe kan recupereren
De oorzaken van mijn stress aanpak	Als ik mij er niet te veel zorgen over maak

THE HUMANLINK

ADRENALINE & CORTISOL

The diagram shows a clock with 'relaxed' at 9 o'clock, 'stress' at 12 o'clock, and 'recovery' at 3 o'clock. An arrow labeled 'ADRENALINE & CORTISOL' points from the 12 o'clock position to a cartoon animal (a dog and a lion) representing stress. Below are two graphs: the left one shows a single peak for 'Stressfase' followed by a 'Herstelfase' (recovery phase) that returns to baseline; the right one shows a 'Stressfase' followed by a 'Herstelperiode' (recovery period) that shows smaller, repeated waves before returning to baseline.

THE HUMANLINK

Hoe kan ik recupereren?

Actieve ontspanning

Hoofd op nul

Lichaamsgerichte technieken

Afspraken rond bereikbaarheid

THE HUMANLINK

Wanneer recupereren?

- Tijdens de (studie)dag
- Tijdens de week
- Tijdens het jaar

THE HUMANLINK

Oefening

1. Wat je al doet qua recuperatie tijdens het academiejaar / examenperiode?
2. Wat kan beter?

Bespreek met je buur wat leuke tips zijn tijdens een drukke studieperiode

THE HUMANLINK

Welke boodschappen neem je zeker mee?

1. Focus niet allen op wat energie vreet - focus ook op de energiegevers!
• Werkdruk is maar één van de vele dingen die je stress bepalen
2. Af en toe herstellen (adrenaline naar 0) is belangrijk om je fit te houden.
3. Stresssignalen bewaken dat je jouw waarden blijft nastreven.
4. Stress is een signaal dat je niet mag negeren, om erger te voorkomen.
5. Wilskracht is een eigenschap die je in deze context de das om kan doen.
6. Vraag hulp om je evenwicht te kunnen behouden, soms heb je hulp nodig van de omgeving.

THE HUMANLINK

This is
my
thank you
dance!



WWW.THEHUMANLINK.BE

THE HUMANLINK
