

# MENTALE GEZONDHEID

Nieuwsberichten en maatregelen rond het **Coronavirus** volgen elkaar in snel tempo op. Hierdoor ziet zowel ons **dagelijkse leven** als ons **studentenleven** er momenteel **helemaal anders** uit. Dit kan voor **stress**, **onzekerheid** of **angst** zorgen. Hieronder vind je enkele **tips** om hiermee om te gaan en **mentaal gezond** te blijven in Coronatijden.



## BLIJF GEÏNFORMEERD

- Volg enkel **betrouwbaar nieuws**: raadpleeg betrouwbare bronnen via officiële kanalen zoals de website van de overheid, de WHO en de VUB.
- Luister naar **experts**: zorg dat je **correcte feiten** hebt en **bekijk de zaken** vanuit het **juiste perspectief**.
- Probeer **niet constant op zoek te gaan naar informatie**: beperk het raadplegen tot een paar vaste momenten per dag. Zo krijg je geen overvloed aan informatie en geef je jezelf rust.



## BLIJF GECONNECTEERD

De **maatregelen** kunnen een **gevoel** van **isolatie geven**. Het is daarom belangrijk om **connectie** te houden met het normale leven. **Structuur** en **routine** helpen je hierbij.

- **Blijf in contact met familie, vrienden en medestudenten.**  
Plan om elkaar op vaste tijdstippen telefonisch, via Skype of sociale media te spreken.
- **Blijf in contact met de buitenwereld.**  
Je vijf weken opsluiten heeft een negatieve impact op je welzijn. Ga af en toe een wandeling maken of wat sporten, maar respecteer de veiligheidsregels.
- **Plan tijd in voor studiewerk, ontspanning en sociaal contact.**



## BLIJF RUSTIG

De **Coronacrisis** veroorzaakt heel wat **stress** en **angst**. Dit zijn **normale gevoelens**, maar hoe ga je hiermee om? **Kalmte** kan je hierbij **helpen**, maar hoe doe je dat?

- **Angst is besmettelijk.** Zoek mensen op die rustig zijn en probeer zelf ook kalmte uit te stralen, dit beïnvloedt je omgeving positief.
- **Stress en Covid-19 hebben een aantal gelijkaardige symptomen**, zoals *kortademigheid*, *vermoeidheid* en *spierpijn*. Het is dus niet abnormaal dat mensen dan bezorgd zijn.
- **Bouw ontspannings- en ademhalingsoefeningen in.** Probeer deze dagelijks te doen zodat het een gewoonte wordt en je ze kan toepassen wanneer je overvallen wordt door stress.
- **Zoek naar evenwicht en routine.** Het is belangrijk dat je een balans vindt tussen dingen die je moet doen (online lessen volgen) en dingen die even alle stress en maatregelen doen vergeten. Blijf sporten, houd een dag-nacht ritme aan en blijf niet in je pyjama zitten, ...

# Contact

## STUDIEBEGELEIDING IS ER VOOR JOU



### DIGITAAL AFSPREKEN: Vanaf nu mogelijk!

➤ Studiebegeleiders, Studentenpsychologen en Studietrajectbegeleiders staan voor je klaar! **Begeleidingen blijven mogelijk** en worden **vanop afstand** georganiseerd, bijvoorbeeld via *email*, *Skype* of *telefonisch*.

➤ Bekijk onze **contactmogelijkheden**: [student.vub.be/studiebegeleiding](https://student.vub.be/studiebegeleiding)



### JIJ KIEST: Wanneer en hoe?

➤ Je boekt een **afpraak** in bij een **medewerker** van **Studiebegeleiding**, dit kan via:  
- de **online afsprakentool** van de **medewerker**  
- de studentenwebsite [student.vub.be/studiebegeleiding#individueel](https://student.vub.be/studiebegeleiding#individueel)  
- een **mail** te sturen naar **jouw begeleider** of naar [begeleiding@vub.be](mailto:begeleiding@vub.be)

➤ Bij het **maken** van jouw **afpraak** geef je jouw **voorkeur van contactwijze** door. Je kan kiezen tussen bijvoorbeeld *videobellen*, *audiobellen* of *mailen*.



### HOE: Bekijk de instructies.

➤ Je volgt de **instructies** op die de begeleider jou doorgeeft bij of na het inboeken van de afspraak.

➤ Op het **afgesproken tijdstip** start je het nodige **programma** op .



### VERTROUWELIJK

➤ Het gesprek blijft vertrouwelijk tussen jou en de begeleider.

➤ Studentenpsychologen hebben **beroepsgeheim**. Studiebegeleiders en Studietrajectbegeleiders hebben **discretieplicht**.



### Afspraken & Respect

- Bij **misbruik** van begeleiding via **chat**, **videobellen** en **audio-bellen** behoudt de **medewerker** zich het **recht** om het **online gesprek stop te zetten**.
- Het **gesprek** mag op **geen enkele wijze**, zonder toestemming van de medewerker, worden **opgenomen**.