



Q&A sessie: Het gaat me niet lukken! Omgaan met piekeren en faalangst.

Infographics

Stress: https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_stress_nl.pdf

Piekeren: https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_piekeren_nl.pdf

Faalangst: https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_faalangst_nl.pdf

Ademhaling: https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_buikademhaling_nl.pdf

Slaap: https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_buikademhaling_nl.pdf

Vragen van de deelnemers:

Hoe begin je aan vak waarvoor je erg achterstaat?

Beginnen is vaak het moeilijkst. Wij raden daarom aan om heel klein te beginnen. Bijvoorbeeld eerst de cursus voor je leggen en daarna de structuur te overlopen in de inhoudstafel. Hierbij kan je afwegen welke delen moeilijk zullen zijn en welke delen gemakkelijker zullen gaan. Daarna begin je echt heel klein: tien minuten studeren of één alinea bestuderen. Dit kleine doel zal het gemakkelijker maken om te beginnen. Daarna herhaal je dit tot je merkt dat je je er langer dan 10 minuten of één alinea aan kan zetten.

Ik heb héél erg veel last van faalangst. Ik ben hier zelfs mee naar Reflex gegaan. Zij gaven echter aan niets te kunnen (naast de faalangstraining). Het is inmiddels zo erg dat ik de dag vóór een examen niet meer slaap en ook ik heb moeite met mezelf pauzes gunnen (onder andere door perfectionisme). Er zijn geen reflexmaatregelen voor faalangst, maar wij kunnen wel samen met jou bekijken hoe je het best kan omgaan met faalangst. Hiervoor maak je best een individuele afspraak met een studentepsycholoog.

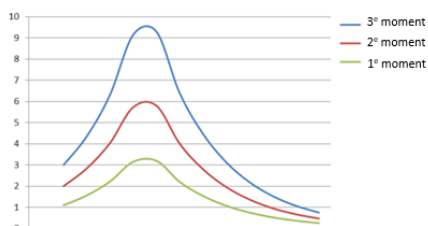
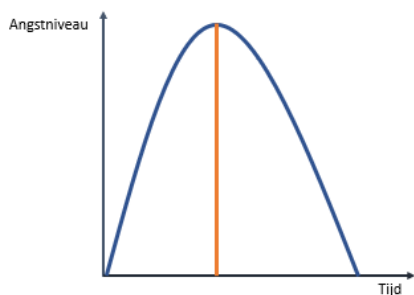
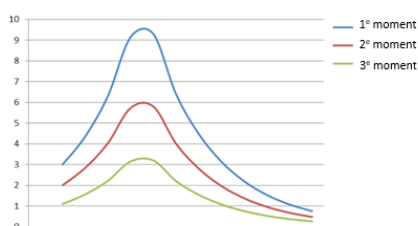
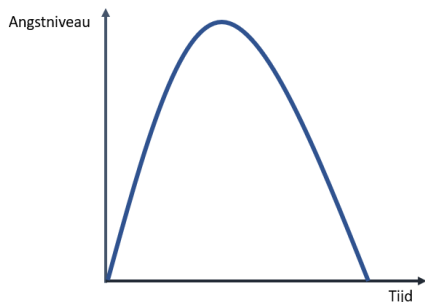
Tip: schrijf eens op wat de redenen zijn om jezelf geen pauze te gunnen en probeer hiervoor tegenargumenten te vinden. Waarom kan een pauze me wel helpen?

Tip: probeer ademhalingsoefeningen uit voor je gaat slapen. Door te focussen op ademhaling, kan je gedachten over het examen naar de achtergrond brengen.

Hoe lang studeren raad je aan voor je een pauze neemt?

Hier bestaat geen eenduidig antwoord op. Ga voor je zelf eens na hoe lang jij efficiënt kan studeren. Het is belangrijk om een ritme te vinden. Wij merken dat studenten na 2u wel écht een pauze nodig hebben. Het is niet de hoeveelheid pauzes die belangrijk is, maar wel de kwaliteit van een pauze: je moet je gedachten kunnen loslaten van het studeren.

Stress: het effect van de vermijdingsroute



Wanneer een situatie je stress geeft, weet dan dat stress nooit eeuwig zal blijven duren. Iedere keer als je je hier door kan krijgen (bv. met ondersteuning van een ademhalingsoefening, gedachten te rationaliseren, je focus te leggen op een kleine stap, ...), zal je stress ook minderen. Je geeft jezelf hierdoor een leerkans.

Door jezelf deze leerkans te gunnen, zal de eerst volgende keer dat je een gelijkaardige situatie moet doormaken ook minder stress ervaren. Stap voor stap zal je meer controle hebben over die situatie omdat deze ook minder stress zal bezorgen.

Bij stress en faalangst zien we dat studenten vaak de situatie gaan vermijden (zij nemen de oranje lijn als weg). Dit geeft op korte termijn een verlaging van het stressgevoel. Je gaat je kamer poetsen, of toch nog iets halen om te eten, ... Maar nadien komt het schuldgevoel, en het besef dat je een dag niet hebt gestuurd en daardoor een dag minder hebt om alle leerstof te verwerken.

De vermijdingsroute zorgt er dan ook voor dat de volgende keer dat je een gelijkaardige situatie door moet maken, jouw stress hoger wordt dan de keer daarvoor.

Meer tips over digitaal studeren, kan je [hier](#) vinden. Heb je nood aan een individueel gesprek? Maak dan een [afspraak](#). Nog vragen? Contacteer ons via begeleiding@vub.be.