



Q&A sessie: Word niet zot in uw kot! Omgaan met stress in quarantaine.

Infographic:

https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_afstandsonderwijs_mentaal_nl.pdf

Vragen van de deelnemers:

“Wanneer ik vastzit bij een stukje leerstof of er is iets niet helemaal duidelijk, begin ik te doemdenken.”

Probeer dit stukje leerstof even los te laten en verder te gaan met iets anders (een ander vak, een ander hoofdstuk, ...) of neem een korte pauze. Vaak helpt dit om het nadien duidelijker te zien. Probeer ook bewust met je gedachten om te gaan: het is normaal dat er soms negatieve gedachten opkomen in jouw hoofd wanneer het wat moeilijker gaat, deze mogen er ook gewoon zijn. Bedenk voor jezelf of deze doemgedachten helpend zijn: zijn het rationele gedachten? Kloppen ze echt? Raadpleeg zeker ook onze [infographic](#) over piekeren en hoe hiermee om te gaan.

“Ik ga de laatste weken door een erg moeilijke periode en weet niet meer waar te beginnen. Ik heb het gevoel dat ik achterop geraak.”

Wees niet te streng voor jezelf. Wanneer we door een zware periode gaan, is het normaal dat we niet altijd de moed vinden om te studeren. Dat is oké. Geef jezelf de tijd om om te gaan met verdriet en andere negatieve gevoelens. Gun jezelf rust en ontspanning.

Probeer stap voor stap met jouw studies bezig te zijn, maak een to do lijst en bekijk wat je prioriteiten zijn. Werk zo naar je doelen toe en geef jezelf hiervoor voldoende tijd.

“Soms heb ik nood aan een gesprek maar is er niemand beschikbaar.”

Het is goed om in contact te blijven met familie en vrienden. Indien je dringend nood hebt aan een gesprek, kan je steeds terecht bij tele-onthaal (106) en de Zelfmoordlijn (1813). Ook de studentenpsychologen van Studiebegeleiding zijn nog steeds beschikbaar voor een gesprek via telefoon, video-call of mail. Je maakt via deze [link](#) een afspraak.

“Ik vind het moeilijk om een planning te maken aangezien we nog geen idee hebben wanneer de examens zullen zijn.”

De VUB is volop bezig met het “hoe en wanneer” van de examens in juni voor te bereiden. Je krijgt hier zo snel mogelijk informatie over. We begrijpen zeker dat de onzekerheid lastig is. Besef dat je momenteel nog niet in de blokperiode zit. Probeer je de komende weken vooral aan het ritme van de “normale” lesweken te houden.

De tips en info die in deze sessie werden gegeven, vind je in deze [Infographic](#). Je vindt daarnaast nog meer info over o.a. omgaan met [stress](#) en [faalangst](#) op de student.vub.be website. Heb je nood aan een individueel gesprek? Maak dan een [afspraak](#). Nog vragen? Contacteer ons via begeleiding@vub.be. We kregen tijdens de Q&A ook nog een leuke tip van 1 van de deelnemers: *Tip om even alles te vergeten: leer een nieuwe motorische vaardigheid (leer jongleren met 3 ballen, haal dat keyboard of die gitaar van onder het stof en leer die bespelen, leer een bekend dansje, ...). Dan ga je volledig focussen op motorische bewegingen dat jouw hoofd even zal stil staan.*