

MENTALE GEZONDHEID

Het **coronavirus** lijkt niet meer het grootste nieuws te zijn en we hebben ons leven in de maatschappij terug kunnen hervatten. Toch heeft dit virus zijn sporen achtergelaten, zowel op individueel als maatschappelijk vlak. Van een echt studentenleven was tijdens de coronaperiode geen sprake en nu dit terug mogelijk is, kan je hierbij moeilijkheden ervaren. **Stress, onzekerheid of angst** kunnen blijven aanhouden of ontstaan doordat de coronaregels wegvallen. Hieronder vind je enkele **tips** om met deze gevoelens om te gaan en **mentaal gezond** te blijven na coronatijden.



BLIJF RUSTIG

De **coronacrisis** veroorzaakte heel wat **stress** en **angst**. Dit zijn **normale gevoelens**, maar hoe ga je er mee om wanneer deze blijven aanslepen?

- **Bouw ontspannings- en ademhalingsoefeningen in.** Probeer deze dagelijks te doen zodat het een gewoonte wordt (zie infographics [Buikademhaling](#) en [Paniekaanvallen](#)).
- **Zoek naar evenwicht en routine.** Het is belangrijk dat je een balans vindt tussen dingen die energie vragen (bv: terug lessen op campus volgen) en dingen die energie geven (bv: een boek lezen). Probeer te kijken naar hoe deze balans eruit ziet en wat kan helpen om deze te behouden of te herstellen (zie infographic [Stress](#)).



CONNECTIE

De **Coronamaatregelen** kunnen een **gevoel** van **isolatie** achtergelaten hebben. Het is daarom belangrijk om terug **sociale verbinding op te bouwen** in het normale leven. Dit doe je best **stap per stap**:

- **Reflectie:**
 - Welke activiteiten maken mij onzeker? Wat wil ik terug proberen doen?
 - Waar ben ik bang voor? Wat vrees ik dat zal gebeuren?
 - Hoe waarschijnlijk is het dat dit effectief gebeurt? Geef het een score van 0% (zeer onwaarschijnlijk) tot 100% (zeer waarschijnlijk).
- **Stel op basis van jouw reflectie jouw sociaal stappenplan op én voer uit:**
 1. Start met de sociale activiteit die het veiligst voor jou aanvoelt. Bv. wandelen buiten met een goede vriend.
 2. Merk je dat dit lukt? Probeer dan een volgend stapje te zetten en een nieuwe situatie aan te gaan.
 3. Eindig met de meest uitdagende situatie. Bv. een avond uitgaan met een grote groep medestudenten.
 4. Tussen de stappen door is het belangrijk dat je jezelf tot rust brengt. Zie bovenaan deze pagina hoe je dit doet.
- **Leerervaring:**
 - Sta nadat je jezelf hebt blootgesteld aan een uitdagende sociale situatie even stil bij hoe het is verlopen. Wat was het resultaat? Zijn al jouw zorgen uitgekomen? Wat heb je eruit geleerd? Wat wil je meenemen voor jezelf?

Belangrijke basis voor mentale gezondheid: Veerkracht

Wat is veerkracht?

Veerkracht is het resultaat van een proces van **aanpassing** aan een **nieuwe situatie** en hoe je hiermee omgaat. Het gaat over nieuwe zaken **leren** en **sterker** worden. Hierbij zijn tegenslagen onvermijdelijk en waardevol. Deze zullen je er toe aanzetten om nieuwe strategieën te ontwikkelen om hiermee om te gaan, zodat jouw veerkracht kan **groeien**. Het ECHTE leven leren omarmen is een geschenk voor jezelf.

HOE BOUW JE VEERKRACHT OP?

Durf stil te staan bij een moeilijk moment dat je in het verleden hebt ervaren en probeer onderstaande vragen te beantwoorden:



- Hoe ben jij omgegaan met deze situatie?
- Wat heb jij gedaan om deze situatie iets dragelijker te maken? Bv. jezelf aanmoedigend toegesproken ("Kop op! Je kan het! Het is oké! Het komt wel goed! Ook dit gaat over! Dit is menselijk!"), hulp gevraagd aan iemand, jezelf even ontspanning gegund, ...
- Wat heb je geleerd uit die situaties? Wat zou jij in de toekomst ook kunnen helpen?

We nodigen je uit om tijdens het maken van deze oefening jezelf enkele vriendelijke woorden te geven. Het helpt om hierbij te denken aan hoe je een vriend(in) die het moeilijk heeft zou willen ondersteunen.

EXTRA: Ook gezonde voeding en evenwichtig beweegen dragen bij aan een goede mentale gezondheid en jouw veerkracht. Neem hiervoor een kijkje naar onze [infographics](#) hierover.

WIL JE EROVER PRATEN? STUDIEBEGELEIDING IS ER VOOR JOU!



- Heb je nood aan een babbel? Heb je grote of kleine vragen over ons ondersteuningsaanbod? Je kan elke werkdag aankloppen bij het **Contactpunt** van Studiebegeleiding of ons een belletje geven.
- Studiebegeleiders, Studentenpsychologen, Studietrajectbegeleiders en Jobcoaches staan voor je klaar! **Begeleidingen blijven mogelijk** vanop **afstand** of **op campus**.
- Vind al onze contactgegevens op onze website: www.vub.be