



Voorkomen van en omgaan met stress - Een persoonlijk actieplan -

Inhoudsopgave

Voorwoord

Inleiding

Persoonlijk actieplan

1. Geschikte hulpmiddelen
2. Mijn actieplan
3. Triggers en valkuilen
4. Eerste waarschuwingssignalen
5. Dreigende crisis
6. Crisisplanning
7. Na de crisis: terugblik en terugkeer
8. Na de crisis: weer verantwoordelijkheden oppakken

Persoonlijke informatie

Handtekeningen

Werkbladen

Mijn ideeën en aantekeningen

Mini-versie persoonlijk actieplan

Bronnen

Verdere informatie

Publicaties project “Succesvol studeren met ...”

Colofon

Voorwoord

Deze brochure is geschreven voor jongeren/studenten met psychische problemen die een opleiding (gaan) volgen. De informatie in deze brochure is gebaseerd op de ervaringen van jongeren/studenten en direct betrokken medewerkers uit het onderwijs en de GGz. De brochure is ook bedoeld voor studentbegeleiders en relevante anderen die betrokken zijn bij studenten met psychische problemen.

Om met succes een opleiding te volgen kan het voor jongeren/studenten met psychische problemen belangrijk zijn over een aantal specifieke vaardigheden te beschikken. Twee belangrijke vaardigheden zijn

“Voorkomen en omgaan met stress” - Een persoonlijk actieplan -

Inleiding

De studietijd is voor de meeste studenten een prachtige tijd, maar kan ook een tijd zijn met veel druk en stress. Studeren aan een hogeschool of universiteit is anders dan studeren in het middelbaar onderwijs. Er wordt een groot appél gedaan op de eigen verantwoordelijkheid. Er moet veel worden bereikt in korte tijd onder druk van een prestatiebeurs. Er kan twijfel ontstaan over de gekozen studierichting; er bestaan hoge verwachtingen bij de familie.

De studietijd is voor de meeste studenten ook een tijd van transitie. Men verlaat het ouderlijk huis om in een vreemde stad te gaan studeren. Men gaat voor het eerst op zichzelf wonen. Ook hierbij wordt een groot appél gedaan op de eigen verantwoordelijkheid. Niet alleen wat betreft het voor zichzelf zorgen, maar ook voor de eigen financiën, het aangaan van sociale contacten, het ontwikkelen van een eigen identiteit, het aangaan van seksuele relaties en het gebruik van alcohol en drugs.

Meer volwassen studenten zullen vaak het ouderlijk huis hebben verlaten, maar ook zij worden geconfronteerd met veel veranderingen. Er is meestal minder geld te besteden, er is minder vrije tijd en er is een verandering van sociale status (beter of slechter). Je kunt een partner hebben en kinderen; je nieuwe leven beïnvloedt ook hen en de relatie die je met ze hebt.

Samengevat: studeren **is** voor de meeste studenten stressvol. Voor studenten met psychische problemen is het goed om te weten dat de meeste uitingen van stress bij de studententijd horen en niet perse een uiting zijn van de psychische klachten. Tegelijk is het goed te beseffen dat voor iedere student geldt dat teveel stress effectief studeren belemmert en daarbij voor studenten met psychische problemen een terugkeer van symptomen kan bevorderen.

Om teveel stress te voorkomen, om adequaat te reageren op eerste waarschuwingen van teveel stress en om om te gaan met een periode van crisis (een periode waarin alles je teveel wordt), daarvoor is deze brochure geschreven. De vorm waarin dat gebeurt is een zogenaamd "Persoonlijk Actieplan".

Dit actieplan is niet een soort van recept, dat als je het volgt vanzelf leidt tot een goed resultaat. Omgaan met stress en met je symptomen is "gemakkelijker gezegd dan gedaan". Het is vaak een proces "van vallen en opstaan", maar het is de moeite waard om je te blijven inspannen om de aanpak te vinden die voor jou het beste werkt.

Persoonlijk Actieplan

Een "Persoonlijk Actieplan" is een gestructureerde manier voor het monitoren van verontrustende en beangstigende signalen en symptomen. Het plan bevat ook **acties** gericht op het verminderen, aanpassen of verdwijnen van deze symptomen. Ook bevat het plan acties voor relevante anderen als de symptomen je het onmogelijk maken om zelf beslissingen te nemen, hoe je voor jezelf kan zorgen en hoe je voorkomt dat het onveilig voor je wordt. Het nut van een Persoonlijk Actieplan is dat jij (en relevante anderen) weet welke acties nodig zijn om prettig te leven en te studeren, wat er moet gebeuren bij eerste waarschuwingssignalen en wat als je onverhoopt in een crisis raakt.

Wat stressvol is en wat stress betekent verschilt per individu. Een bepaalde situatie kan voor de één niet te hanteren zijn en stimulerend zijn voor een ander. Wat jij ervaart als

stress wordt niet alleen bepaald door gebeurtenissen en veranderingen in de omstandigheden, maar ook door hoe jij deze waarneemt en op ze reageert. Een belangrijk punt is dat je kan leren welke gebeurtenissen en omstandigheden voor jou stressvol zijn, te leren hoe je op ze reageert en, indien nodig, vaardigheden en hulpbronnen kan realiseren hoe ermee om te gaan. Het is daarom een **persoonlijk** actieplan. Er bestaat niet één identiek actieplan.

Een Persoonlijk Actieplan omvat de volgende elementen:

1. *Geschikte hulpmiddelen voor het persoonlijk welbevinden*
2. *Dagelijks routine-plan*
3. *Triggers en valkuilen*
4. *Eerste waarschuwingssignalen*
5. *Dreigende crisis*
6. *Crisisplanning*
7. *Na de crisis - terugblik en planning terugkeer -*
8. *Na de crisis - weer verantwoordelijkheden oppakken -*

Om er zekerder van te zijn dat je Persoonlijk Actieplan ook wordt uitgevoerd kan je overwegen het mede te laten ondertekenen door twee getuigen. Het plan zal ook aan kracht winnen als je iemand vraagt om voor jou als duurzaam gevolmachtigde op te treden. Het kan ervoor zorgen dat jouw wensen worden nageleefd.

1. Geschikte hulpmiddelen

Om jezelf goed te blijven voelen en om jezelf beter te voelen, wanneer je je niet goed voelt, maak je vaak bewust of onbewust gebruik van hulpmiddelen. Het kan zijn dat je ze zelf hebt ontdekt of dat je ze hebt geleerd van anderen. De meeste van dit soort hulpmiddelen zijn eenvoudig, veilig, beschikbaar en gemakkelijk te hanteren.

De volgende lijst *hulpmiddelen* kan je gebruiken om je goed te blijven voelen bij het volgen van de opleiding:

- Praat met een vriend of vriendin – de meeste mensen vinden dit erg behulpzaam
- Praat met een hulpverlener
- Lotgenotencontact
- Studiemaatje
- Concentratieoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Schrijven in je dagboek
- Sporten
- Extra rust nemen
- Creatieve activiteiten
- Je eetpatroon en voeding aanpassen
- Dag vrij nemen van school of werk
- Medicatie, vitaminen, mineralen of kruiden innemen
- Telefonische hulplijn bellen

- Doe iets dat je doet lachen
- Neem een warm bad
- Luister naar muziek, maak muziek of zing
-
-

Je kunt in je lijst ook dingen opnemen die je wilt vermijden:

- Alcohol, drugs, suiker en koffie
- Naar het café gaan
- Oververmoeid raken
- Bepaalde mensen
-

Bekijk deze lijsten als je je eigen Persoonlijk Actieplan opstelt of wil aanpassen.

2. Mijn dagelijks routineplan

Misschien heb je ontdekt dat je bepaalde dingen nodig hebt om je goed te kunnen blijven voelen. Dit 'dagelijks routine-plan' helpt je om die dingen te herkennen die je nodig hebt om je goed te blijven voelen. Neem ze op in je plan. Wanneer je merkt dat je van slag raakt of uit je evenwicht, dan heeft het vaak te maken met iets dat wel in je plan stond, maar dat je niet hebt uitgevoerd.

De volgende lijst geeft voorbeelden van dingen die je doet wanneer je je goed voelt en naar school gaat:

- Ik kom op tijd op school
- Ik kan geconcentreerd blijven
- Ik maak mijn huiswerk
- Ik heb wekelijks contact met mijn mentor
- Ik heb goed contact met mijn medestudenten
-
-

Klopt dit met de dingen die voor jou van belang zijn, zou je er nog iets aan toe willen voegen, dat je mist?

De volgende lijst geeft voorbeelden van woorden die anderen hebben gebruikt om aan te geven wanneer ze zich goed voelen als naar school gaan:

- actief
- blij
- optimistisch
- behulpzaam
- redelijk
- impulsief
- kalm

- sportief
- onder de mensen
- introvert
- teruggetrokken
- gemakkelijk leren
-
-

Klopt dit met de dingen die voor jou van belang zijn, zou je er nog iets aan toe willen voegen, dat je mist?

Wanneer je je niet goed voelt helpt zo'n lijst je om je te herinneren hoe je je voelt als het goed met je gaat.

De volgende lijst geeft voorbeelden van dingen die anderen **dagelijks** doen om zich goed te kunnen blijven voelen bij het naar school gaan (je kunt zelf naar eigen behoefte de hoeveelheden en frequenties aanpassen):

- driemaal per dag eten
- genoeg drinken
- minimaal een half uur per dag sporten
- geen koffie, suiker, alcohol of junk food nemen
- medicatie gebruiken
- dagelijks ontspanningsoefeningen doen
- in mijn dagboek schrijven
- aan mijn vriend(in) vragen hoe hij/zij vindt dat het mij gaat
- bij mijzelf nagaan hoe het fysiek, emotioneel en sociaal met mij gaat
-
-

De volgende lijst geeft voorbeelden van dingen die anderen **zo nu en dan** moeten doen om zich op school goed te kunnen blijven voelen:

- strippenkaart kopen
- nieuw collegedictaat kopen
- een afspraak maken met mijn mentor
- familie bezoeken
- leuke dingen plannen voor het weekend
- leuke dingen plannen voor de avond
- een wandeling maken
- lotgenotengroep bezoeken

- brieven schrijven
- de was doen
- boodschappen doen
-
-

Deze lijst dagelijks doornemen helpt je om op het goede spoor te blijven.

Dit 'dagelijks routine-plan' is het eerste gedeelte van je persoonlijk actieplan. Het zal je verrassen hoe veel beter je je voelt enkel en alleen door zelf deze positieve stappen te zetten.

3. Triggers en valkuilen

Bepaalde gebeurtenissen of omstandigheden kunnen maken dat je je erg ellendig voelt. Ze komen van buiten op je af en kunnen - soms ineens – veel spanning oproepen. Dit zijn normale reacties op dingen die in het leven nu eenmaal gebeuren.

Wanneer je daar niet goed mee om kunt gaan, kun je je nog ellendiger gaan voelen. Wanneer je deze "alarterende" gebeurtenissen of omstandigheden eerder herkent, dan kun je er beter mee om leren gaan. Zo kun je zelf werken aan het voorkomen van een plotselinge aanval of andere meer ernstige symptomen.

Hieronder volgt een lijst van de dingen die je overstuur kunnen maken, wanneer ze op school of in verband met de opleiding gebeuren:

- verschil van mening met een docent
- teveel werk hebben / op je nemen
- te laat zijn met een opdracht / zaken uistellen
- lessen die uitvallen
- feedback van docenten lijkt oneerlijk of is teleurstellend
- de lokalen of kantines zijn te groot of te klein
- de school is slecht bereikbaar
- bepaalde lessen behandelen thema's die emoties bij je oproepen
- het tempo van de opleiding is te hoog
- je moet een paar lessen missen en ben bang dat je het niet meer kan inhalen
- je hebt moeite met contact maken met medestudenten
- gepest worden
-
-

Maar er zijn ook gebeurtenissen of omstandigheden buiten school om die je overstuur kunnen maken:

- familieproblemen
- het eindigen van een relatie

- teveel tijd alleen doorbrengen / je isoleren
- financiële problemen
- lichamelijke ziekte
- intimiteit

Als één of meer van bovenstaande gebeurtenissen of omstandigheden (“trigger”) die je overstuur kunnen maken zich voordoen, zou je het volgende kunnen proberen om te voorkomen dat je serieuze klachten krijgt :

- praten met een vriend
- ademhalingsoefeningen doen
- praten met mijn mentor/decaan
- mijn dagelijkse routinematige activiteiten handhaven
- negatieve gedachten omzetten in positieve
- schrijven
- een wandeling maken
- muziek maken
- zingen of dansen
- mijn hulpverlener opzoeken
- sporten
-
-

Denk bij het maken van een eigen lijst aan dingen die jou in het verleden geholpen hebben en aan ideeën die je geleerd hebt van anderen of aan dingen uit de lijst.

4. Eerste waarschuwingssignalen

De eerste waarschuwingssignalen komen van binnen uit en je kunt ze zelf leren herkennen. Ze zijn **niet** altijd verbonden met reacties op stressvolle gebeurtenissen.

Ook al doe je nog zo je best om symptomen onder controle te krijgen, het kan toch gebeuren dat je deze signalen ervaart. Het gaat om tekenen van verandering die vaak nog nauwelijks merkbaar zijn. Het vroegtijdig herkennen van deze signalen kan je helpen om ze beter bewust te worden en actie te ondernemen voordat ze ernstiger worden.

Hieronder volgt een lijst van dergelijke vroege waarschuwingssignalen die – wanneer ze gebeuren op school of in verband met de opleiding – duidelijk zouden kunnen maken dat je verdere actie moet ondernemen:

- angstig
- nerveus
- vergeetachtig
- niet van dingen kunnen genieten
- gebrek aan motivatie

- vermijden van activiteiten uit je dagelijkse routine-plan
- vermijden van anderen of jezelf isoleren
- geobsedeerd zijn door dingen die er niet echt toedoen
- krijgen van irrationele gedachten
- afspraken niet nakomen
- impulsiviteit
- achter raken met je huiswerk en opdrachten
- niet naar school gaan
- papieren in de war
- snel huilen
-
-

Bovenstaande signalen zijn niet uitputtend; denk daarom goed na over signalen die bij jou een rol spelen en vraag familie en goede vrienden of zij vroege waarschuwingssignalen bij jou hebben geconstateerd.

Als je verschillende van deze waarschuwingssignalen opmerkt, kan je het volgende doen als je dat nog kan. Gebruik de technieken die je zelf of van anderen hebt geleerd en ontwikkel een plan dat je kan volgen om je eerste symptomen te verminderen.

Dingen die je moet doen:

- de activiteiten uit mijn dagelijkse routine-plan doen of ik er nou zin in heb of niet
- vertel aan je mentor of decaan hoe je je voelt en vraag hun om advies. Vraag aan ze je te helpen bij het bedenken hoe je hun adviezen kan uitvoeren
- na je lessen iets doen dat ontspannend en plezierig is
- hulp vragen bij opdrachten die je te veel zijn geworden
- minimaal eenmaal per dag concentratieoefeningen doen
- aan andere vragen om je huishoudelijke taken van die dag over te nemen
- tenminste drie ontspanningsoefeningen per dag doen
- tenminste iedere dag vijftien minuten in je dagboek schrijven
-
-

Dit zijn voorbeelden van dingen die anderen hebben geholpen. Je moet die dingen kiezen die bij jou passen, maar die voor jezelf dan niet meer vrijblijvend zijn, die je wel moet doen om resultaat te hebben.

Dingen die je kan kiezen om te doen:

- een afspraak maken met mijn hulpverlener

- tijd doorbrengen met goede vrienden
- tijd doorbrengen met mijn huisdieren
- een goed boek lezen
- dansen, zingen, naar muziek luisteren, muziek maken
- gaan wandelen
-
-

5. Dreigende crisis

Ondanks je inspanningen kan het gebeuren dat je je steeds slechter gaat voelen en dreig je de regie te verliezen, zoals in een ernstige en mogelijk gevaarlijke situatie. Zelfs in die omstandigheden kun je nog in staat zijn om in je eigen belang enige actie te ondernemen.

De volgende signalen maken me duidelijk dat het veel slechter met je gaat:

- veel fouten maken
- je overgevoelig en kwetsbaar voelen
- irrationele reacties op gebeurtenissen en gedrag van anderen
- een hele week niet naar school gaan
- opdrachten niet op tijd inleveren
- minder dan uur slapen (je kunt zelf aangeven hoe lang)
- de gehele tijd slapen
- niet meer eten
- gedachten om jezelf pijn te doen
- dingen zien die er niet zijn
- kettingroken
- achterdochtig zijn
- geobsedeerd door negatieve gedachten
-
-

Bij het herkennen van signalen die duidelijk maken dat het veel slechter met je gaat, **moet** je de volgende dingen **allemaal** doen. In dit stadium moet het plan erg directief zijn, met minder keuzes en met duidelijke instructies (*tenminste drie dagen vrij regelen, de situatie bespreken met mijn docent en/of mentor, praten met mijn Begeleid Leren coach, etc.*):

- mijn hulpverlener bellen en vragen om instructies wat te doen en deze ook uitvoeren
- mijn mentor/decaan bellen en aangeven dat je graag met ze wilt praten
- iemand regelen die de gehele dag bij me blijft tot dat mijn symptomen verminderen
- je ervan verzekeren dat je de dingen doet die op je dagelijkse checklist staan

- regel en neem tenminste drie dagen vrij van school
- doe twee concentratieoefeningen
- doe drie ontspanningsoefeningen
- schrijf tenminste een half uur in je dagboek
-
-

6. Crisisplanning

De eerste waarschuwingssignalen opmerken en daarop reageren vermindert de kans dat je in een crisis raakt. Maar ook al heb je nog zo je best gedaan om het te voorkomen, je kunt toch in een situatie terecht komen waarin anderen de verantwoordelijkheid voor je zorg over zullen moeten nemen. Je kunt daarbij het gevoel krijgen dat je totaal de controle kwijt bent. In jouw crisisplan kunnen anderen instructies en wensen vinden over de zorg en steun die je dan nodig hebt. Zo kun je toch enige regie houden, zelfs in een situatie waarin je alle controle kwijt lijkt te zijn. Anderen kunnen zo op de hoogte zijn van wat ze moeten doen, waarmee iedereen tijd en frustraties bespaard worden. Zo kunnen ze er zeker van zijn dat ze aan jouw wensen tegemoet komen.

Als je in een crisis raakt, vraag dan aan jouw ondersteuners om hulp en om het volgen van het crisisplan dat je hebt opgesteld.

Zorg er voor dat het plan hen instructies geeft over het volgende:

- Hoe contact te leggen met jouw docenten
- Hoe contact te leggen met andere bij de opleiding betrokken personen, b.v. groepsgenoten, mentor, tutor, etc.
- **Wie** wil je contact laten leggen met jouw docent(en)?
- **Wat** wil je dat hen daarbij verteld wordt?

Misschien wil je ook dat hij of zij zo nu en dan met hen contact opneemt om te vertellen hoe het met je gaat.

7. Na de crisis - terugblik en planning terugkeer -

De periode waarin je herstelt van een crisis kan erg belangrijk zijn. Ook al vind je dat je er aan toe bent om weer voor jezelf te zorgen, dan kun je toch nog last hebben van symptomen en de nasleep van de crisis. Misschien lijkt het soms dat het weer slechter gaat en maak je je zorgen dat je weer in een nieuwe crisis terecht zult komen. Als je vooraf over deze mogelijke periode nadenkt, dan zou dat jouw herstel en vooruitgang na de crisis kunnen bevorderen. Houdt in de gaten wanneer je je weer beter begint te voelen.

Nadat je een crisis hebt doorgemaakt en een tijd niet naar school bent geweest, zou je zorgvuldig kunnen overwegen of, wanneer en hoe je de draad weer op wilt pakken.

Je kunt jezelf daarbij de volgende vragen stellen:

1. Speelde de opleiding een rol bij het veroorzaken van de crisis en zo ja, welke?
2. Is er iets met betrekking tot de opleiding dat ik moet veranderen?
3. Is het nodig om met mijn docenten of mentor te onderhandelen over bepaalde veranderingen in mijn rooster of planning?
Zo ja, welke veranderingen zouden helpen?
4. Is het nodig dat ik minder lessen volg? Zo ja, hoeveel uren/lessen kan ik aan?
5. Kan ik de opleiding beter stoppen of een andere opleiding kiezen?
Zo ja, hoe zal ik dat dan aanpakken?

8. Na de crisis - weer verantwoordelijkheden oppakken

Het is belangrijk om plannen te ontwikkelen voor het weer oppakken van verantwoordelijkheden die anderen over moesten nemen of die zijn blijven liggen, terwijl jij een moeilijke tijd doormaakte. Stel daarom vast welke verantwoordelijkheden van je zijn overgenomen, en wie dit voor jou op zich heeft genomen.



Persoonlijke informatie

Dit Persoonlijke Actieplan is van:

Naam: -----

Adres: -----

Postcode en woonplaats: -----

Telefoonnummer(s): -----

E-Mail: -----

Opleiding: -----

Speciale instructies (zo nodig):



Handtekeningen

Opmerking: Ieder plan van meer recente datum vervangt deze versie.

Ik, ----- (naam)
ontwikkelde dit plan op: ----- (datum)

Ik ontwikkelde dit plan met behulp van de volgende personen:

1. ----- relatie: -----
2. ----- relatie: -----
3. ----- relatie: -----
4. ----- relatie: -----

1. Getekend ----- datum: -----
2. Getuige ----- datum: -----
3. Getuige ----- datum: -----
4. Gevolmachtigd ----- datum: -----

Wanneer je twee personen opneemt als getuige van dit plan, dan kun je er zekerder van zijn dat het plan zal worden uitgevoerd.

Het plan zal ook aan kracht winnen wanneer je iemand vraagt om voor jou als duurzaam gevolmachtigde op te treden

Geschikte hulpmiddelen

Werkblad

Het gaat hierbij om dingen die je doet om zorg te dragen voor je welzijn.

En de dingen die je doet om jezelf beter te voelen, wanneer je je niet goed voelt.

Het kan zijn dat je ze zelf hebt ontdekt of dat je ze hebt geleerd van anderen.

De meeste van dit soort hulpmiddelen zijn eenvoudig, veilig, beschikbaar en gemakkelijk te hanteren.

De volgende lijst *hulpmiddelen* kan ik gebruiken om me goed te blijven voelen bij het volgen van de opleiding:

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Mijn dagelijks routineplan **Werkblad**

Misschien heb je ontdekt dat je bepaalde dingen nodig hebt om je goed te kunnen blijven voelen. Dit plan helpt je om die dingen te herkennen die je nodig hebt om gezond te blijven. Neem ze op in je plan.

Wanneer je merkt dat je van slag raakt of onevenwichtig wordt, dan heeft het vaak te maken met iets dat wel in je plan stond, maar dat je niet hebt uitgevoerd.

De volgende lijst geeft aan hoe ik ben, wanneer ik me goed voel en naar school ga (b.v. ik kom op tijd op school, ik kan geconcentreerd blijven, etc.):

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Ik ben (b.v. verantwoordelijk, creatief, etc.) op school, als ik me goed voel:

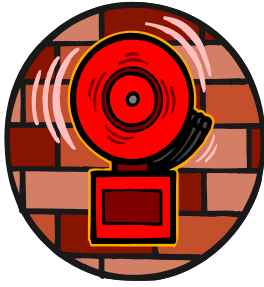
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

De volgende lijst gaat over dingen die ik **dagelijks** moet doen om me goed te kunnen blijven voelen bij het naar school gaan (*b.v. gezond ontbijten en avondeten, dagelijks tenminste twee anti-stress technieken doen, gekregen opdrachten maken, etc.*):

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

De volgende lijst gaat over dingen die ik **zo nu en dan** zal moeten doen om me op school goed te kunnen blijven voelen (*b.v. strippenkaart kopen, nieuw collegedictaat kopen, een afspraak maken met mijn ondersteuner, etc.*):

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



“Triggers”

Werkblad

Bepaalde gebeurtenissen of omstandigheden kunnen maken dat je je erg ellendig voelt. Ze komen van buiten op je af en kunnen - soms ineens – veel spanning oproepen. Dit zijn normale reacties op dingen die in het leven nu eenmaal gebeuren.

Wanneer je daar niet goed mee om kunt gaan, kun je je nog ellendiger gaan voelen. Wanneer je deze “almerende” gebeurtenissen of omstandigheden eerder herkent, dan kun je er beter mee om leren gaan. Zo kun je zelf werken aan het voorkomen van een plotselinge aanval of andere meer ernstige symptomen.

Maakt een lijst van de dingen die je overstuur kunnen maken, wanneer ze op school of in verband met de opleiding gebeuren (b.v. verschil van mening met een docent, teveel werk hebben, te laat zijn met een opdracht, etc):

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Ik zou het volgende kunnen proberen/doen, als ik overstuur ben geraakt door een bepaalde gebeurtenis/ "trigger" (b.v. praten met een vriend, ademhalingsoefeningen doen, praten met mijn ondersteuner, etc.):

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

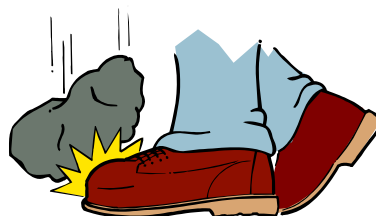
➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----





Eerste waarschuwingssignalen

Werkblad

*De eerste waarschuwingssignalen komen van binnen uit en je kunt ze zelf leren herkennen. Ze zijn **niet** altijd verbonden met reacties op stressvolle gebeurtenissen.*

Ook al doe je nog zo je best om symptomen onder controle te krijgen, het kan toch gebeuren dat je deze signalen ervaart. Het gaat om tekenen van verandering die vaak nog nauwelijks merkbaar zijn. Het vroegtijdig herkennen van deze signalen kan je helpen om ze beter bewust te worden en actie te ondernemen voordat ze ernstiger worden.

Maakt een lijst van dergelijke vroege waarschuwingssignalen die – wanneer ze gebeuren op school of in verband met de opleiding – duidelijk zouden kunnen maken dat je verdere actie moet ondernemen (*b.v. achter raken met je huiswerk en praktijkopdrachten, papieren in chaos, niet naar school gaan, snel huilen, etc.*):

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Als ik verschillende van deze waarschuwingssignalen opmerk, zal ik het volgende doen (*b.v. na mijn lessen iets doen dat ontspannend en plezierig is, erover praten met mijn ondersteuner, hulp vragen bij opdrachten die me te veel zijn geworden, etc.*)

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Dreigende crisis

Werkblad

Ook al ga je je steeds slechter voelen en dreig je de regie te verliezen, zoals in een ernstige en mogelijk gevaarlijke situatie, zelfs dan kun je nog in staat zijn om in je eigen belang enige actie te ondernemen.

De volgende signalen maken me duidelijk dat het veel slechter met me gaat
(b.v. veel fouten maken, een hele week niet naar school gaan, steeds meer deadlines missen van te maken opdrachten, problemen met slapen, etc.):

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Bij het herkennen van signalen die duidelijk maken dat het veel slechter met me gaat, **moet** ik de volgende dingen allemaal doen (*tenminste drie dagen vrij regelen, de situatie bespreken met mijn docent en/of mentor, praten met mijn Begeleid Leren coach, etc.*):

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Crisisplanning

Werkblad

Ook al heb je nog zo je best gedaan om het te voorkomen, je kunt toch in een situatie terecht komen waarin anderen de verantwoordelijkheid voor je zorg over zullen moeten nemen. Je kunt daarbij het gevoel krijgen dat je totaal de controle kwijt bent.

In jouw crisisplan kunnen anderen instructies en wensen vinden over de zorg en steun die je dan nodig hebt. Zo kun je toch enige regie houden, zelfs in een situatie waarin je alle controle kwijt lijkt te zijn. Anderen zullen weten wat ze moeten doen, waarmee iedereen tijd en frustraties bespaard worden. Zo kunnen ze er zeker van zijn dat ze aan jouw wensen tegemoet komen.

Als je in een crisis raakt, vraag dan aan jouw ondersteuners om hulp en om het volgen van het crisisplan dat je hebt opgesteld.

Zorg er voor dat het plan hen instructies geeft over het volgende:

- Hoe contact te leggen met jouw docenten
- Hoe contact te leggen met andere bij de opleiding betrokken personen, b.v. groepsgenoten, mentor, tutor, etc.
- **Wie** wil je contact laten leggen met jouw docent(en)?
- **Wat** wil je dat hen daarbij verteld wordt?

Misschien wil je ook dat hij of zij zo nu en dan met hen contact opneemt om te vertellen hoe het met je gaat.



Na de crisis

- terugblik en planning terugkeer -

Werkblad

De periode waarin je herstelt van een crisis kan erg belangrijk zijn. Ook al vind je dat je er aan toe bent om weer voor jezelf te zorgen, dan kun je toch nog last hebben van symptomen en de nasleep van de crisis. Misschien lijkt het soms dat het weer slechter gaat en maak je je zorgen dat je weer in een nieuwe crisis terecht zult komen.

Als je vooraf, zelfs voordat je een crisis hebt doorgemaakt, over deze periode nadenkt, dan zou dat jouw herstel en vooruitgang na de crisis kunnen bevorderen. Houdt in de gaten wanneer je je weer beter begint te voelen.

Nadat je een crisis hebt doorgemaakt en een tijd niet naar school bent geweest, zou je zorgvuldig kunnen overwegen of, wanneer en hoe je de draad weer op wilt pakken.

Je kunt jezelf daarbij de volgende vragen stellen:

1. Speelde de opleiding een rol bij het veroorzaken van de crisis en zo ja, welke?

-
-
-
-

2. Is er iets met betrekking tot de opleiding dat ik moet veranderen?

-
-
-
-

3. Is het nodig om met mijn docenten of mentor te onderhandelen over bepaalde veranderingen in mijn rooster of planning?
Zo ja, welke veranderingen zouden helpen?

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

4. Is het nodig dat ik minder lessen volg? Zo ja, hoeveel uren/lessen kan ik aan?

- -----
- -----
- -----
- -----

5. Kan ik de opleiding beter stoppen of een andere opleiding kiezen?
Zo ja, hoe zal ik dat dan aanpakken?

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Na de crisis

- weer verantwoordelijkheden oppakken - Werkblad

Het is belangrijk om plannen te ontwikkelen voor het weer oppakken van verantwoordelijkheden die anderen over moesten nemen of die zijn blijven liggen, terwijl jij een moeilijke tijd doormaakte.

Verantwoordelijkheid: -----

Wie heeft dit voor mij op zich genomen?-----

Wanneer ik deze verantwoordelijkheid weer oppak, is het nodig dat ik:
(b.v. alle dagelijkse acties uitvoer uit mijn actieplan, mijn terugkeer in het lesrooster vergemakkelijk, etc.):

Verantwoordelijkheid: -----

Wie heeft dit voor mij op zich genomen?-----

Wanneer ik deze verantwoordelijkheid weer oppak, is het nodig dat ik:
*(b.v. alle dagelijkse acties uitvoer uit mijn actieplan, mijn terugkeer in het lesrooster
vergemakkelijk, etc.):*

Verantwoordelijkheid: -----

Wie heeft dit voor mij op zich genomen?-----

Wanneer ik deze verantwoordelijkheid weer oppak, is het nodig dat ik:
*(b.v. alle dagelijkse acties uitvoer uit mijn actieplan, mijn terugkeer in het lesrooster
vergemakkelijk, etc.):*

Verantwoordelijkheid: -----

Wie heeft dit voor mij op zich genomen?-----

Wanneer ik deze verantwoordelijkheid weer oppak, is het nodig dat ik:
*(b.v. alle dagelijkse acties uitvoer uit mijn actieplan, mijn terugkeer in het lesrooster
vergemakkelijk, etc.):*

Hieronder volgt mijn plan om mijn verantwoordelijkheden voor de opleiding weer op me te nemen (b.v. ik zal vragen om ondersteunende voorzieningen, ik zal een medeleerling om aantekeningen vragen, etc.):



Mijn ideeën en aantekeningen

Werkblad

A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing notes or ideas.

Mini versie Persoonlijk Actieplan

Werkblad

Naam-----Datum-----

Mijn persoonlijk actieplan (dagelijks)	Mijn coping vaardigheden ¹ (hulpmiddelen)	Dingen die ik <i>moet</i> doen	Dingen die ik <i>zou kunnen</i> doen
Dit zijn de dingen die ik iedere dag moet doen om me goed te blijven voelen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ik kan mijn sociale steun en hulpbronnen herkennen ▪ ik heb hobby's en interesses, ook al doe ik er op het moment niets mee ▪ ik moet niet vergeten helpende anti-stress oefeningen te doen ▪ ik moet in contact blijven met betekenissen en doelen in mijn leven (b.v. spiritueel, verbonden met de natuur, etc.) 		
Mijn "triggers"	Mijn coping vaardigheden (hulpmiddelen)	Mijn "triggers"	Mijn plan
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bepaalde externe gebeurtenissen of omstandigheden zouden mijn symptomen kunnen activeren (of waarschuwingssignalen), waardoor ik me ellendig zou kunnen voelen ▪ Mijn 'triggers' zouden ook lichame-lijke gezondheids-problemen kunnen veroorzaken, een verminderd realiteits-besef en/of een relatieproblemen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ik moet vertrouwen op mijn preventieplan voor 'triggers' ▪ ik weet wat mijn symptomen zijn ▪ ik realiseer me dat ik mijn 'triggers' niet altijd kan vermijden ▪ ik moet niet vergeten wat voor mij in het verleden goed gewerkt heeft ▪ ik moet mijn actieplan in mijn dagelijks ritme opnemen en extra coping vaardigheden 		
Mijn vroege waarschuwingssignalen	Mijn coping vaardigheden (hulpmiddelen)	Nauwelijks merkbare symptomen	Mijn plan
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Er is een minieme verandering in mijn gedachten, houding of gedrag ▪ Misschien heb ik wel of niet inzicht in deze veranderingen ▪ Kernoorzaken zouden kunnen zijn, verandering, stress, slaapproblemen ▪ Mijn eerste signalen zijn merkbaar (het is goed mogelijk dat dit spoedig de eerste symptomen worden) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mogelijk ben ik bereid om feedback van anderen te accepteren of naar omgevingsfactoren te kijken ▪ ik kan mij blijven richten op de dagelijkse uitvoering van mijn actieplan ▪ ik kan zonedig gebruik maken van extra coping vaardigheden 		

¹ coping vaardigheden of strategieën helpen je om beter om te gaan met symptomen of beperkingen

Mini versie Persoonlijk Actieplan (2) – van -----

Wanneer het slechter gaat	Mijn coping vaardigheden (hulpmiddelen)	Mijn symptomen	Mijn plan
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mijn eerste symptomen zijn merkbaar ■ Ik red me nog met de meeste van mijn dagelijkse activiteiten en kan nog gebruik maken van sten ■ Mijn symptomen kunnen misschien even ernstig of intens zijn als crisissymptomen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ik moet niet vergeten mij te blijven richten op de dagelijkse uitvoering van mijn actieplan of extra coping vaardigheden ■ mijn contact met ondersteuners wordt belangrijk ■ ik heb toegang tot andere hulpbronnen 		
Mijn crisisplan	Mijn coping vaardigheden (hulpmiddelen)	Mijn eerste symptomen	Mijn ondersteuning en hulpbronnen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mijn eerste symptomen zijn merkbaar ■ Mijn symptomen verstoren mijn dagelijks leven en ik red me niet meer met mijn activiteiten ■ Andere zullen de verantwoordelijkheid voor mijn zorg over moeten nemen 	<p>ik weet wat ik <i>wel en niet</i> in mijn zorg opgenomen wil zien</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ er moet contact opgenomen worden met mijn sociale ondersteuners die hun rol in mijn leven kennen, ook wanneer zij zich terug moeten trekken ■ ik heb duidelijke ideeën kenbaar gemaakt over de persoonlijke hulp en vereiste zorg (b.v. ook voor mijn huisdier, etc) ■ wanneer aangegeven, wordt rekening gehouden met mijn voorkeur voor een behandelcentrum ■ Mijn voorkeur voor medicatie evenals mijn ervaring met in het verleden gebruikte medicatie wordt meegewogen 		
Mijn plan voor na de crisis	Mijn coping vaardigheden (hulpmiddelen)	Mijn eerste symptomen	Mijn ondersteuning en hulpbronnen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mijn eerste symptomen zijn niet meer merkbaar ■ Mijn symptomen verstoren niet langer mijn dagelijks leven ■ Ik kan langzamerhand weer mijn verantwoordelijkheden op me nemen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ik moet mijn richten op de dagelijkse uitvoering van mijn actieplan ■ ik kan langzamerhand mijn verantwoordelijkheden weer terug-nemen, en ken mijn grenzen daarbij 		

Mini versie Persoonlijk Actieplan (3) – van -----

1. Mijn voorkeur voor een behandelingscentrum is: -----

2. Behandelingsfaciliteiten of klinieken die ik wil vermijden zijn:-----

3. Effectieve behandelingen voor mij zijn:-----

4. Behandelingen die ik wil vermijden:-----

5. De volgende personen zouden me kunnen assisteren wanneer zich crisis symptomen voordoen:

<i>Naam</i>	<i>Relatie tot mij</i>	<i>Te ondernemen actie</i>	<i>Telefoonnr</i>

6. Personen die ik onder geen enkele omstandigheid wil betrekken bij mijn verzorging:

7. Signalen van terugkerende gezondheid die aangeven dat ondersteuners zich weer terug kunnen trekken en het me weer over kunnen laten nemen:

Bronnen

Bij het samenstellen van deze brochure is gebruik gemaakt van:

- WRAP for School, een bewerking van het Wellness Recovery Action Plan van Mary Ellen Copeland. Peach Press, 2000, revised edition
- How to ... cope with stress of student life. Mind, 2003, revised edition
- The Mind guide to managing stress. Mind, 2003, revised edition

Verdere informatie

Interessante informatie over studeren met psychische problemen is te vinden op de volgende websites:

- <http://www.begeleideren.nl/>
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een psychische problemen
- www.handicap-studie.nl
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychische problemen)

Publicaties “Succesvol studeren met ...”

Door de Innovatiewerkplaats Begeleid Leren van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen zijn diverse producten en diensten ontwikkeld. Andere titels in deze reeks voor studenten met psychische problemen zijn:

1. Succesvol studeren met psychische problemen. Ervaringen van studenten.
2. Succesvol studeren met ADHD
3. Succesvol studeren met een angststoornis
4. Succesvol studeren met autisme
5. Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis
6. Succesvol studeren met een stemmingsstoornis
7. Succesvol studeren met een eetstoornis
8. Succesvol studeren met een psychose
9. “Vertel ik het wel of vertel ik het niet?”. Openheid geven over je psychische problemen op school of stage.
10. Voorkomen van en omgaan met stress.
11. “Hoe trek ik op tijd aan de bel?”. Om ondersteuning vragen & Om aanpassingen vragen.
12. “Hoe kan ik adequaat reageren?”. Op feedback reageren.
13. “Met onderlinge steun studeren”. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een bondgenotengroep.
14. “Hoe herken ik dat studenten psychische problemen hebben?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.
15. “Wat voor ondersteuning hebben studenten met psychische problemen nodig?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.

Colofon

Copyright ©2019 Lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen

Voorkomen en omgaan met stress. - Een persoonlijk actieplan -

Auteur

Dr. Lies Korevaar, lector Rehabilitatie, lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen
(e.l.korevaar@pl.hanze.nl)

Met dank aan Eline Middelkamp, Jorien van der Velde en Jacomijn Hofstra voor hun bijdrage aan het actualiseren van deze brochure.

De reeks “Succesvol studeren met ...” is een uitgave van de Innovatiewerkplaats (IWP) Begeleid Leren van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen.

De Innovatiewerkplaats Begeleid Leren ontwikkelt producten en diensten voor en geeft informatie aan studenten, cliënten, familieleden, docenten en hulpverleners over het (gaan) studeren met een psychische aandoening.

De missie van de IWP jongeren en volwassenen met psychische problemen helpen bij het verkennen, kiezen, verkrijgen en behouden van een reguliere opleiding.

Coördinatie IWP Begeleid Leren

Dr. Jacomijn Hofstra

Dr. Lies Korevaar

Meer informatie

Hanzehogeschool Groningen

Lectoraat Rehabilitatie

E-mail: j.k.nap@pl.hanze.nl

Website: www.begeleidleren.nl

Telefoon: 050-5953377

