Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

Healthy Ageing

Voorkomen van en omgaan met stress

Voorstellen

- Lenny Kruit
- Docent & coach bij de opleidingen Social Work en Ervaringsdeskundigheid in zorg en welzijn - deeltijd
- Trainer bij HanzePro
- Medewerker lectoraat Rehabilitatie

Voorkomen van en omgaan met stress

Het maken van een Persoonlijk Actieplan voor studenten

1. Crisisplanning - Wat gaf aanleiding tot stress?
2. Eerste waarschuwingssignalen
3. Triggers en valkuilen
4. Openheid - Wat en aan wie vertel ik het?
5. Wat geeft mij een goed gevoel?
6. Mijn dagelijks routine-plan
7. Taken weer oppakken

Triggers en valkuilen

- verschil van mening met een docent
- teveel werk hebben / op je nemen
- te laat zijn met een opdracht / zaken uitstellen
- opdrachten niet begrijpen doordat het niet helder voor je is
- lessen die uitvallen
- feedback van docenten lijkt oneerlijk of is teleur
- .....

Triggers en valkuilen

- familieproblemen
- het eindigen van een relatie
- teveel tijd alleen doorbrengen / je isoleren
- financiële problemen
- lichamelijke ziekte
- intimiteit
- verhuizing
- ruzie met een vriend/vriendin
- .....

Oefening

Wat zijn mijn triggers en valkuilen?

Plan maken

- praten met een vriend/vriendin
- ademhalingsoefeningen doen
- praten met mijn docent/decaan
- me houden aan mijn dagelijkse routine-plan
- negatieve gedachten omzetten in positieve
- schrijven
- een wandeling maken
- .....

Wat geeft mij een goed gevoel?

- Praten met een vriend of vriendin en/of partner
- Praten met hulpverlener
- Ontspanningsoefeningen
- Schrijven in je dagboek
- Sporten
- Film/serie kijken
- Extra rust nemen
- Creatieve activiteiten
- Je eetpatroon en voeding aanpassen
- .....

Wat geeft mij een goed gevoel?

Dingen die je wilt vermijden:

- Alcohol, drugs, suiker en koffie
- Naar de kroeg gaan
- Oververmoeid raken
- Bepaalde mensen
- .....

Oefening

Wat geeft mij een goed gevoel?

Vragen?

Dank!

Email: l.kruit@pl.hanze.nl