

MENTALE GEZONDHEID

De huidige ontwikkelingen en de aanhoudende conflicten in de wereld hebben op veel mensen een impact. Zowel dicht als minder dicht bij huis gebeuren er angstwekkende zaken. Het is menselijk om gevoelens van angst, verdriet en kwaadheid te ervaren. Voor sommige mensen kan het omgaan met de constante confrontatie met (negatieve) berichtgeving **overweldigend** zijn. Hieronder vind je enkele **tips** om met deze gevoelens om te gaan en mentaal gezond te blijven tijdens deze heftige tijden.



BLIJF RUSTIG

Onrust in de wereld kan heel wat individuele **stress** en **angst** veroorzaken. Dit zijn **normale gevoelens**, maar hoe ga je er mee om wanneer deze blijven aanslepen?

- **Zoek naar evenwicht en routine.** Het is belangrijk dat je een balans vindt tussen dingen die energie vragen (bv: moeilijk hoofdstuk studeren) en dingen die energie geven (bv: sporten). Probeer te kijken naar hoe deze balans eruitziet en wat kan helpen om deze te behouden of te herstellen (zie infographic [Stress](#)).
- **Bouw ontspannings- en ademhalingsoefeningen in.** Probeer dit dagelijks te doen zodat het een gewoonte wordt (zie infographics [Buikademhaling](#) en [Paniekaanvallen](#)). De meditatie-app "Calm" voorziet een gratis aanbod "[Coping with the weight of the world](#)".
- **Verlies jezelf niet in een overvloed van informatie.** Via sociale media en andere nieuwskanalen wordt er heel veel gedeeld. Het is goed om geïnformeerd te willen zijn, het is echter ook oké om hier op tijd afstand van te nemen. Neem indien nodig een break van sociale media.
- **Leef in het nu.** Sta stil bij waar je wel en geen controle over hebt. Verlies je niet in piekergedachten over het verleden of de toekomst. Focus op het nu: vandaag, op dit moment.



CONNECTIE

Door de aanwezigheid van aanhoudende conflicten in de wereld, geraken meningen en mensen verdeeld. Dit zorgt voor stress en frustraties, en soms zelfs gevoelens van isolatie. Het is daarom belangrijk om **sociale verbinding** te blijven behouden.

- **Blijf er niet alleen mee zitten.** Praat met anderen over je gedachten en gevoelens. Dit kan opluchten en een gevoel van erkenning bieden.
- **Verschillende manieren van contact.** Zorg er voor dat je naast online contacten ook contact in real life hebt. Spreek af met vrienden, ga langs bij familie, nodig een kotgenoot uit om samen te koken, ...
- **Reik uit naar anderen.** Check ook bij je naasten of zij nood hebben aan een babbel of steun. Toon dat je om hen geeft en dat jij er ook bent voor hen.
- **Uit dankbaarheid.** Bedenk voor jezelf waar je dankbaar voor bent in je leven. En nog beter: bedank de mensen die je dankbaar bent.

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 zelfs waardevol. Deze zullen je er toe aanzetten om nieuwe strategieën te ontwikkelen om hiermee om te gaan, zodat jouw veerkracht kan **groeien**.

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 kan jou nog helpen in de toekomst?

We nodigen je uit om tijdens het maken van deze oefening jezelf enkele vriendelijke woorden te geven. Wat zou je zeggen tegen een vriend(in) die het moeilijk heeft? Durf deze ondersteunende woorden ook tegen jezelf te zeggen.

EXTRA: Ook gezonde voeding en evenwichtig bewegen, 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 gesprek? 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