



## Studeren kun je leren... ...maar **ONTSPANNEN** ook!

Als student is het vaak vele balletjes in de lucht houden. Om dit vol te houden en goed te blijven functioneren is dagelijkse ontspanning noodzakelijk. Je zit dan lekkerder in je vel, kan makkelijker studeren en zo geniet je meer van je studententijd! Het kan echter voorkomen dat dit je niet lukt en dat je merkt dat het niet goed met je gaat. Dat is erg vervelend, maar gelukkig ook op te lossen. Je kan met vrienden praten want er is een grote kans dat zij jouw gevoelens herkennen en delen. Dit kan al een hele opluchting zijn. Wil je toch graag meer hulp, dan hebben de bacheloropleiding Biologie, faculteit Bètawetenschappen en de Universiteit Utrecht verschillende plekken waar je terecht kan. In deze brochure vind je tips en informatie over hulplijnen die je kunnen helpen bij zowel studie-gerelateerde als persoonlijke problemen. **Onthoud vooral dat je er nooit alleen voor staat en dat je overal een oplossing voor kunt zoeken!**

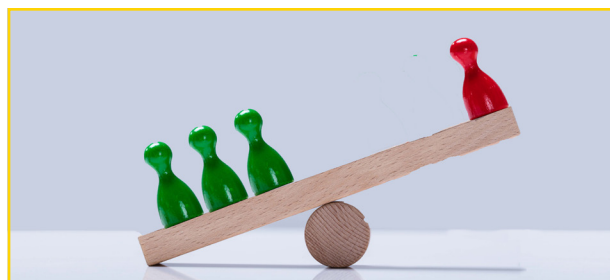
### Stress, psychische klachten en burn-outs

Stress is een beschermingsmechanisme van je lichaam. In een bedreigende situatie zorgt het er namelijk voor dat je snel kan reageren. Dit kan levensreddend zijn. Ondervind je echter te lang stress, dan wordt het schadelijk en spreken we van chronische stress.

Chronische stress kan (grote) gevolgen hebben voor jouw gezondheid, zoals een verminderde weerstand en dus hogere kans op ziektes. Bovendien kan het resulteren in psychische problemen, zoals vermoeidheidsklachten, concentratieproblemen, angst-aanvallen en burn-outverschijnselen. Als chronische stress niet wordt opgelost, kan het ook leiden tot studievertraging of misschien wil je zelfs helemaal stoppen met je studie.

Herken je jezelf in het bovenstaande, dan ben je niet de enige. Steeds meer studenten geven aan last te hebben van chronische stress en/of stress-gerelateerde problemen en gaan vaker naar de studentenpsycholoog. Het is dus belangrijk dat je chronische stress zoveel mogelijk voorkomt door een goede balans te vinden tussen studeren en ontspanning, zowel voor jouw gezondheid als jouw professionele vooruitgang.

Wil je meer weten over (chronische) stress en de gedachten die daar een rol bij spelen, kijk dan eens op: [students.uu.nl/praktische-zaken/begeleiding-en-advies/pak-je-problemen-aan/stress](https://students.uu.nl/praktische-zaken/begeleiding-en-advies/pak-je-problemen-aan/stress).



#### ONTSPANNING

- Gun jezelf tijd om te ontspannen
- Verminder beeldschermtijd (social media, Netflix en gamen)
- Geef je hersenen regelmatig rust met activiteiten die laag zijn in prikkels
- Vind een activiteit die voor jou ontspannend is (sporten, tekenen, lezen, etc.)
- Ga naar buiten!

#### STRESSOREN

- Leg je telefoon niet in de buurt als je studeert
- Voorkom activiteiten die hoog in prikkels zijn vlak voor het slapen
- Overmatig smartphonegebruik resulteert in FOMO (fear of missing out) en SMS (social media stress)
- Probeer piekeren vooral 's nachts te voorkomen, zodat je een goede nachtrust krijgt



# Jouw rust is een must

## Waar vind je hulp bij Biologie?

- **Tutor**

Een tutor is meestal een docent die lesgeeft binnen Biologie. Hij of zij kan je helpen bij keuzestress binnen het studieprogramma, bij studievertraging of als je juist op zoek bent naar meer uitdaging. De tutor kan je voorzien van de juiste informatie of doorverwijzen.

- **Studieadviseur**

De studieadviseurs bij Biologie, bij wie je terecht kunt voor begeleiding en advies als je te maken hebt met persoonlijke omstandigheden die je studie beïnvloeden (bijvoorbeeld depressieve- of angstklachten, stress, familieproblemen), zijn Barber van Manen en Carmen Jansen ([studieadviseur.bio@uu.nl](mailto:studieadviseur.bio@uu.nl)).

Bovendien kunnen zij je doorsturen naar de juiste personen die je verder kunnen helpen met specifieke problemen, zoals de studentpsycholoog of het Skills Lab. Je kunt gemakkelijk een afspraak maken met de studieadviseurs via <https://students.uu.nl/beta/biologie/contact/studieadviseur>.

- **Studentenpsycholoog**

De studentenpsycholoog is er voor alle studenten van de Universiteit Utrecht en kan helpen bij studie- en/of persoonlijke problemen. Hij of zij kan je advies en informatie geven om problemen aan te pakken, je individueel of in een groep begeleiden of doorverwijzen voor gespecialiseerde hulp. Je kan makkelijk online een afspraak maken via [students.uu.nl/afpraak-maken-met-een-studentenpsycholoog](https://students.uu.nl/afpraak-maken-met-een-studentenpsycholoog).

- **UBV**

Als je liever je problemen met een medestudent bespreekt heeft het UBV-bestuur twee vertrouwenspersonen. Deze kunnen worden aangesproken in de UBV-kamer voor een vertrouwelijk gesprek of bereikt worden via [vertrouwenpersoonubv@gmail.com](mailto:vertrouwenpersoonubv@gmail.com).

## Trainingen

De Universiteit Utrecht geeft ook meerdere trainingen die je tools bieden om jouw problemen de baas te worden. De UU biedt onder andere de volgende trainingen:

- Faalangst aanpakken,
- Verander je negatieve zelfbeeld,
- Mindfulness (aandachtraining),
- Pak stress aan.

Deze trainingen bestaan uit meerdere bijeenkomsten waar je via opdrachten en oefeningen aan de slag gaat met jouw problemen. Voor alle trainingen is een intakegesprek met de studentpsycholoog of de begeleiders van het programma nodig. Wil je gericht jouw studievaardigheden verbeteren dan kan je ook terecht bij het Skills Lab [students.uu.nl/naast-de-studie/trainingen](https://students.uu.nl/naast-de-studie/trainingen)). Zij bieden verschillende cursussen, workshops en tools die helpen bij het verbeteren van jouw (academische) vaardigheden.

## Hulp buiten de universiteit

Ook buiten de universiteit kun je bij veel instanties terecht. Hieronder volgen een aantal mogelijkheden:

- Huisartsen kunnen je helpen bij psychische klachten. Zij kunnen je onder andere doorverwijzen naar een psycholoog of andere instanties die ervaring hebben met specifieke mentale problemen.
- 113 zelfmoord preventie ([113.nl](https://113.nl)) biedt anoniem en vertrouwelijk hulp aan mensen die suïcidale gedachten of neigingen hebben. Bovendien hebben ze een crisislijn (0900-0113) die 24/7 beschikbaar is voor acute hulp. Heb je geen acute hulp nodig dan kan je ook gebruik maken van de overleglijn (020 311 38 88), online therapie of de zelfhulp cursus. Je kunt hier ook informatie vinden als je je zorgen maakt om iemand anders.
- Grip op je dip ([gripopjedip.nl](https://gripopjedip.nl)) biedt tips, informatie en cursussen over het omgaan met dips en depressies en heeft deskundigen die je kunnen helpen als je last hebt van depressieve gedachten.

*Deze brochure is geschreven door Melissa Blom, net afgestudeerd bioloog, 'in de hoop dat mijn medestudenten zich realiseren dat het niet erg is als het niet goed gaat en dat je er met hulp altijd weer uitkomt'.*