

# Copingstrategieën bij studenten van Howest, campussen regio Brugge

GEZONDHEIDSBEVORDEREND DPROJECT  
LAYLA DELDYCKE



## Voorwoord

Voor u ligt het gezondheidsbevorderend project 'Copingstrategieën bij de studenten aan de Howest, campussen regio Brugge'. Dit gezondheidsbevorderend project is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Toegepaste Gezondheidswetenschappen aan Howest. Van september 2019 tot en met mei 2020 heb ik mijn tijd besteed aan het onderzoek en het schrijven van deze bachelorproef.

Tijdens het uitwerken van mijn gezondheidsbevorderend project stonden mijn interne promotor, Sigrid van den Branden, en mijn externe promotor, Ria Vermote, altijd voor mij klaar. Zij hebben steeds mijn vragen beantwoord waardoor ik verder kon met mijn onderzoek. En ze stonden natuurlijk ook steeds paraat voor het lezen van mijn GBP, nog maar eens herlezen en bijsturen.

Bij deze wil ik graag mijn promotors bedanken voor de fijne begeleiding en hun ondersteuning tijdens dit traject. Ik wil ook alle studenten bedanken die mijn vragenlijst hebben ingevuld en die tijd vrij maakten om mijn workshop mee te volgen. Zonder hun medewerking had ik dit onderzoek nooit kunnen voltooien.

Graag wil ik de mensen bedanken die mijn gezondheidsbevorderend project hebben nagelezen op spelling en zinsbouw. Van mijn vrienden en familie heb ik wijze raad mogen ontvangen. Bovendien hebben zij mij moreel ondersteund tijdens het schrijfproces. Tot slot wil ik mijn ouders in het bijzonder bedanken. Hun wijsheid en motiverende woorden hebben mij geholpen deze bachelorproef tot een goed einde te brengen.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Layla Deldycke

Kortrijk, 15 mei 2020

## Abstract

Studenten proberen met stress om te gaan om zo de negatieve gevolgen ervan te voorkomen. Er zijn veel negatieve gevolgen van stress en het wordt door veel situaties veroorzaakt. Stress heeft een grote invloed op het leven van de studenten. Om een manier te vinden om met stress om te gaan, moeten de studenten weten welke copingstrategie het best is voor hen. Om dit uit te zoeken, is het nodig hen eerst kennis te laten maken en uit te leggen welke copingstrategieën er bestaan.

Het doel van dit onderzoek is dat de studenten hun copingstrategie vinden om met stress om te gaan. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: welke copingstrategieën hanteren studenten aan Howest, campussen regio Brugge? Copingstrategieën zijn methodes om met stress te kunnen omgaan. Dit gezondheidsbevorderend project wordt gemaakt aan de hand van het Intervention Mapping Protocol.

Om een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is een experiment uitgevoerd waarbij online vragenlijsten bij de studenten van Howest campussen Brugge zijn verspreid. Uit de antwoorden op de vragenlijst bleek dat 96,33% van de studenten stress ervaart. Ze ervaren zowel stress tijdens het academiejaar als tijdens de examenperiode. Studenten krijgen stress door hun omgeving. Dit blijkt uit de cijfers van mijn onderzoek. 41,75% krijgt stress door hun ouders en 55,19% krijgt stress door hun medestudenten. Studenten vinden het moeilijk om een evenwicht te vinden tussen studie en privé, namelijk 59,06%. De meerderheid van de studenten, 77,93%, doet geen relaxatieoefeningen en 41,14% kent de voordelen van mindfulness niet. De verklaring daarvoor kan zijn dat veel studenten (39,31%) schuldgevoelens ondervinden wanneer ze iets ontspannends doen. 75,15% van de studenten ervaart tijdsdruk, hierdoor besteden ze minder tijd aan gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichamelijke beweging, vrijetijdsactiviteiten en onderhouden van sociale contacten. De studenten die zich eerder in staat voelen om actie te ondernemen en met stress om te gaan, zijn ook de studenten die zich het meest zouden inschrijven voor een workshop rond omgaan met stress. Dit duidt erop dat er iets moet gedaan worden om studenten te leren omgaan met stress.

Op basis hiervan wordt een workshop uitgewerkt voor 20 studenten. De workshop heeft als doel dat de deelnemende studenten hun copingstrategie ontdekken. Ze leren wat anderen doen om met stress om te gaan en wat ze zelf kunnen doen. Op het einde van de workshop vindt iedere student die deelnam aan de workshop een copingstrategie die voor hem/haar past.

## Lijst met afkortingen

PO Performance objectives

CO Change objectives

Stuvo Dienst studentenvoorzieningen

## Inhoud

|   |    |
|---|----|
| Voorwoord .....   | 2  |
| Abstract .....  | 3  |
| Lijst met afkortingen .....   | 4  |
| Inleiding .....   | 7  |
| 1. Stap 0: Oriëntatiefase.....  | 8  |
| 1.1. Omschrijving aanleiding .....  | 8  |
| 1.2. Omschrijving werkveldpartner .....                                       | 9  |
| 2. Stap 1: Probleemanalyse .....  | 10 |
| 2.1. Planningsgroep.....  | 10 |
| 2.1.1. De doelgroep .....   | 10 |
| 2.1.2. Stakeholders .....   | 10 |
| 2.1.3. Potentiële Programma implementeerders .....                            | 11 |
| 2.2. Precede model.....   | 11 |
| 2.2.1. Gezondheidsprobleem .....  | 11 |
| 2.2.2. Kwaliteit van leven .....  | 12 |
| 2.2.3. Gedrag .....   | 13 |
| 2.2.4. Persoonlijke determinanten.....  | 15 |
| 2.2.5. Omgevingsfactoren .....  | 17 |
| 2.2.6. Praktijkgericht onderzoek .....  | 21 |
| 2.3. De doelgroep.....  | 23 |
| 2.3.1. Precede model.....   | 24 |
| 2.4. Gewenste interventie doelstelling .....                                  | 25 |
| 3. Stap 2: Programmadoelen.....   | 25 |
| 3.1. Gedrag.....  | 25 |
| 3.1.1. Interventieresultaten .....  | 25 |
| 3.1.2. Gedragsdoelen .....  | 26 |
| 3.1.3. Matrix van interventieplanning/ specifieke veranderdoelen.....         | 27 |
| 3.1.4. Matrix verschillende omgevingsfactoren .....                           | 28 |
| 4. Stap 3: Programmaontwerp .....   | 29 |
| 4.1. Theoretische methodieken en praktische technieken.....                   | 29 |
| 5. Stap 4: Programmaproductie .....   | 31 |
| 5.1. Combineer de verschillende technieken in 1 plan .....                    | 31 |
| 5.2. Ontwerp de voorlichtingsmaterialen: prototype .....                      | 33 |
| 5.3. Test de materialen uit bij de doelgroep en geproduceerde materialen..... | 34 |
| 6. Stap 5: Implementatieplan .....  | 35 |

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 6.1.    | Programma gebruikers en planningsgroep .....                 | 35 |
| 6.2.    | Specificeer performance objectives.....                      | 35 |
| 6.2.1.  | Adaptatie .....  | 35 |
| 6.2.2.  | Implementatie .....  | 35 |
| 6.2.3.  | Duurzaamheid .....   | 35 |
| 6.3.    | Maak een plan .....  | 36 |
| 7.      | Stap 6: Evaluatieplan .....                                  | 39 |
| 7.1.    | Uitkomsten .....   | 39 |
| 7.2.    | Proces evaluatie .....                                       | 41 |
| 8.      | Continuering: discussie en conclusie.....                    | 43 |
| 8.1.    | Discussie .....  | 43 |
| 8.2.    | Conclusie .....  | 44 |
| 9.      | Bibliografie .....   | 46 |
| 10.     | Bijlagen .....   | 50 |
| 10.1.   | Infobrief vragenlijst .....                                  | 50 |
| 10.2.   | Infobrief workshop .....                                     | 51 |
| 10.3.   | Post op facebookpagina van Stuvo .....                       | 52 |
| 10.4.   | Meetinstrument .....   | 53 |
| 10.4.1. | Vragenlijst kwalitatief onderzoek.....                       | 53 |
| 10.4.2. | Pre-test workshop .....                                      | 57 |
| 10.4.3. | Post-test workshop.....                                      | 58 |
| 10.5.   | Details van de resultaten van het kwalitatief onderzoek..... | 60 |
| 10.6.   | Details van de materialen van de workshop .....              | 60 |
| 10.6.1. | De collage .....   | 60 |
| 10.6.2. | De planning.....   | 60 |
| 10.6.3. | Het actieplan .....  | 61 |

## Inleiding

Ik koos voor het thema 'omgaan met stress' bij de doelgroep studenten omdat stress bij studenten zeer vaak voorkomt, echter over 'omgaan met stress' is weinig terug te vinden. Studenten krijgen meer stress op verschillende manieren. De media heeft het steeds vaker over stress, maar stress bij jongeren moet nog meer naar voren worden gebracht. Hierdoor werd gekozen voor het onderwerp 'Copingstrategieën bij de studenten aan Howest, campussen regio Brugge'.

Stress bij studenten is interessant om te onderzoeken omdat de focus tegenwoordig het meest ligt bij volwassenen. Stress vormt echter een klassiek probleem bij studenten in hogescholen en universiteiten. In de afgelopen jaren is er meer en meer onderzoek naar stress bij volwassenen, maar ook bij andere doelgroepen. Onderzoek naar stress bij studenten is van aanhoudend belang voor de gezondheid van de studenten. Recente ontwikkelingen op het gebied van stress hebben geleid tot een hernieuwde interesse in copingstrategieën. De resultaten moeten een belangrijke bijdrage leveren bij studenten op het gebied van kunnen omgaan met stress.

Er zijn steeds meer studies die zich focussen op stress bij studenten. Zo toont een studie aan dat 68.9% van de studenten aangaf dat ze vaak tot zeer vaak de druk ervaren om te presteren. Op de vraag of de studenten zelf psychische problemen ervaren antwoordde 37.5% positief. De psychische klachten liepen uiteen van depressie, (faal)angst, onzekerheid, burn-out, eetstoornis, prestatiedruk, laag zelfbeeld, rouw als gevolg van een echtscheiding van ouders of verlies van een dierbare. Studies bewijzen dat studenten tegenwoordig een hoger niveau van stress op verschillende gebieden van hun leven hebben dan dat studenten dit vroeger hadden. Uit onderzoek blijkt dat 44% van de bevroegde studenten bijna elke dag of vaak stress door school ervaart. Studies bewijzen dat de copingstijl die de student hanteert invloed heeft op het gedrag. (Windsheim, 2018)

Het gezondheidsbevorderend project tracht het effect aan te tonen van stress bij studenten. Daarnaast is het doel om de 20 deelnemende studenten van de workshop een methode aan te reiken hoe ze met stress kunnen omgaan. Iedere student weet welke methodes er bestaan en welke copingstrategie best bij hen past.

In dit gezondheidsbevorderend project zal een kwantitatief onderzoek gedaan worden. De vragenlijst zal verspreid worden naar alle studenten van Howest campussen Brugge.

In hoofdstuk 1 worden het thema en de doelgroep gepresenteerd. In hoofdstuk 2 analyseren we het probleem. In hoofdstuk 3 bespreken we de programmadoelen. Hoofdstuk 4 toont het programmaontwerp. Hoofdstuk 5 omschrijft de programmaproductie. In hoofdstuk 6 wordt het implementatieplan behandeld. In hoofdstuk 7 wordt het evaluatieplan besproken en in hoofdstuk 8 wordt de focus gelegd op de continuering.



## 1. Stap 0: Oriëntatiefase

### 1.1. Omschrijving aanleiding

Ik koos voor het thema 'omgaan met stress', omdat het een veel voorkomend probleem is in onze samenleving. We krijgen meer stress, op veel verschillende manieren. De media heeft het steeds vaker over stress: de stijgende cijfers van mensen die kampen met een burn-out, de grote variatie aan hulpmiddelen en technieken zoals yoga, mindfulness en andere meditatietechnieken. Stress is een onderwerp dat leeft bij de mensen. In dit thema kan ik mezelf ook heel erg vinden. In mijn omgeving ondervinden mensen veel stress. Zelf ondervind ik ook vaak stress, maar weet niet precies hoe ik ermee moet omgaan. Dit is dan ook de reden waardoor ik me in dit thema wil verdiepen. Ik wil zelf uitzoeken hoe ik met stress kan omgaan. Dit is een thema dat nu heel erg aanwezig is in de maatschappij en dat ook zal blijven in de nabije toekomst.

Ik koos voor de doelgroep 'studenten van Howest', omdat ik mij hierin het beste kan inleven. Vaak gaat het over volwassenen en hun job en gezin, maar niet over studenten. Er zijn meer en meer studenten die kampen met stress en burn-out. Dit thema moet meer aan bod komen in de maatschappij. Zelf wil ik veel bijleren over het thema voor mijn bachelorproef, vandaar mijn keuze voor de doelgroep waarin ik zelf betrokken ben. Zo kan ik mij gemakkelijker inleven en ook vlot contact zoeken met mijn doelgroep.

## 1.2. Omschrijving werkveldpartner

De eerste partner is Howest, Hogeschool regio Brugge.

De missie van Howest is een atypische, creatieve, innovatieve en ondernemende hogeschool te zijn. Vanuit het talent en de passie van elke student, leidt Howest teamgerichte, competente, direct inzetbare professionals op, die inspelen op de ontwikkeling in onze globale samenleving. Howest inspireert haar medewerkers en studenten om haar kernwaarden in hun persoonlijk en professioneel leven te integreren. (Howest, 2019)

De visie van Howest is een lerende gemeenschap te willen zijn die sterk inzet op het ontwikkelen en stimuleren van creativiteit, innovatief denken, ondernemingszin en gepassioneerd handelen bij een gediversifieerde instroom van studenten en medewerkers.

Howest streeft naar een kwaliteitscultuur waarin alle stakeholders actief reflecteren en participeren. (Howest, 2019)

De 3 waarden van Howest zijn: SERVE: handel vanuit een dienstverlenend engagement, EMPOWER: versterk de groep en het individu en CARE: geef oprecht om de andere. (Howest, 2019)

In het academiejaar 2017-2018 waren er 120.989 studenten ingeschreven in een Vlaamse hogeschool, (Vlaanderen, 2018) waarvan 6.300 bachelorstudenten in Howest. (Knack, 2018) Hiervan studeren er in het schooljaar 2017-2018 3759 studenten in campus Brugge. (Studentensecretariaat campus Brugge Station, 2019) In het academiejaar 2019-2020 schreven er zich 4755 studenten in op campus Brugge. (Studentensecretariaat campus Brugge Station, 2019)

De volgende dienst waarmee ik samenwerk is de dienst studentenvoorzieningen en studentenbegeleiding Howest. Hierbij sta ik in contact met Ria Vermote. Zij is coördinator sociaal beleid Howest bij Stuvo. Zij coördineert de dienst studentenvoorzieningen (Stuvo) en studentenbegeleiding binnen Howest. Het Stuvodecreet opgenomen in de Codex Hoger Onderwijs (2015) omschrijft de opdracht van de dienst studentenvoorzieningen van de hogescholen en universiteiten als volgt: *“De studentenvoorzieningen hebben tot doel de gelijkwaardige toegang tot en de deelname van alle studenten aan het hoger onderwijs te bevorderen door de basisvoorwaarden bij het studeren te verbeteren. Ze streven dat doel na door materiële en immateriële hulp- en dienstverlening te bieden en door studie belemmerende factoren weg te nemen.”* De visie van Stuvo is ingebed in de visie van Howest. (Stuvo, 2019)

## 2. Stap 1: Probleemanalyse

### 2.1. Planningsgroep

#### 2.1.1. De doelgroep

De doelgroep zijn bachelorstudenten van Howest West-Vlaanderen, campussen regio Brugge. De doelgroep is tussen 17 en 24 jaar oud. (HBO-raad, 2009) Studenten die naar het hoger onderwijs gaan ervaren een grote verandering. Veel studenten vinden het moeilijk om met deze veranderingen om te gaan. Dit leidt tot stress, angst en spanning. Studenten ervaren een hoog niveau van stress op verschillende gebieden van hun leven. De noodzaak om een druk leven met studies te combineren kan stress veroorzaken. (Mijn Kwartier, 2014)

#### 2.1.2. Stakeholders

De eerste stakeholder die van groot belang is, is Stuvo. Zij organiseren trainingen en begeleiden studenten rond dit onderwerp. Stuvo komt veel in contact met studenten die deze problematiek ervaren. Zij zijn de belangrijkste stakeholder en zijn ook de externe promotor van dit gezondheidsbevorderend project. Stuvo is een dienst binnen Howest, dus ook Howest is een stakeholder. De doelgroep bevindt zich in Howest. Stuvomedewerkers zorgen dat studenten weten welke acties er lopen en welke workshops ze kunnen volgen. Studenten ervaren veel stress op vlak van school. Daarom mag de school als stakeholder niet vergeten worden. (Stuvo, 2019)

Een psycholoog, huisarts en gezondheidscoach zijn ook stakeholders. Een psycholoog heeft kennis vanuit zijn expertise op het werkveld. Er gaan meer en meer studenten naar psychologen met diverse klachten. Één van de meest voorkomende oorzaken van de klachten is stress. De psycholoog komt in aanraking met gelijkaardige gezondheidsproblemen. Een dokter is zeker ook een stakeholder. Door stress krijgen studenten veel bijkomende klachten. Ze gaan naar de dokter voor de klachten, maar de klachten worden veroorzaakt door stress. Een dokter wordt vaak met deze problematiek geconfronteerd. Ook gezondheidscoaches zijn stakeholders binnen het gezondheidsprobleem. In het werkveld zullen gezondheidscoaches vaak cliënten zien die met stress willen leren omgaan. Gezondheidscoaches leren de cliënten omgaan met hun stress en hoe ze deze kunnen reduceren. Deze experts hebben ervaring met het onderwerp en passen zeker binnen de groep van stakeholders.

De volgende stakeholder is het gezin van de student. Het gezin heeft (onbewust) invloed op het stressgehalte van de student. De student heeft ook invloed op de sfeer die hangt binnen het gezin. Door stress worden studenten als minder aangenaam of minder verdraagzaam ervaren. Dit heeft een invloed op het gezin. Als studenten kunnen omgaan met stress, en zo rustiger zijn, zal dit positieve gevolgen hebben binnen het gezin. Als er problemen zijn binnen het gezin is dit een extra stressfactor voor de student. Hebben de studenten daarentegen een warm gezin, dan ervaart de student meer rust.

Als laatste stakeholder hebben we de vrijetijdsector van de studenten. Denk maar aan hun vrienden, jeugdbeweging, hobby's, studentenclubs,... Deze sector heeft een grote invloed op de studenten. Hoe de studenten er zich voelen, hoe hun vrienden zijn en hoe zij denken, heeft allemaal invloed op de studenten. Studenten brengen veel tijd door met hun peers. Een peer is een groep mensen uit de samenleving, die een vergelijkbare leeftijd, status, belang of belangstelling hebben en gemeenschappelijke gedragscodes. Een peer wordt ook wel de 'vriendengroep' of 'vriendenkring' genoemd.

### 2.1.3. Potentiële Programma implementeerders

Samen met Stuvo wordt de interventie gebracht tot bij de studenten. Dit wordt gedaan via een goede samenwerking, waarbij we elkaar op regelmatige basis zien. De implementatie kan tot bij de studenten komen via de website van Stuvo. Maar ook via een e-mail die naar de studenten wordt gestuurd in naam van Stuvo. Om de studenten zeker te bereiken kunnen we ook posters maken om in de gangen en lokalen van Howest te hangen. Daarnaast zou de workshop in het lessenrooster van alle studenten kunnen ingepland worden. Via de infoschermen in de gangen en via sociale media van Stuvo en Psywest kunnen studenten geïnformeerd worden. Psywest is een samenwerkingsverband tussen de instellingen hoger onderwijs in West-Vlaanderen (Howest, Vives en Kulak). Onder de noemer Psywest bieden ze psycho-educatieve workshops en trainingen aan voor de studenten.

## 2.2. Precede model

### 2.2.1. Gezondheidsprobleem

In een medische of biologische context is stress een fysieke, mentale of emotionele factor, die lichamelijke en/of geestelijke spanningen veroorzaakt. Spanningen kunnen extern zijn (vanuit de omgeving, psychologische of sociale situaties) of intern (ziekte of medische procedure). Stress kan op de 'vecht- of vluchtreactie' inwerken, een complexe reactie van het neurologisch en het hormonaal systeem. (MedicineNet, 2018)

Stress is een direct gevolg van angst. Stress die een persoon ervaart, kan gelinkt worden aan een bepaalde angst. Angst is één van de vier basisemoties. Zonder angst loopt het slecht af. Op de autosnelweg op tijd remmen, gebeurt door angst. Het is het overlevingsinstinct dat ervoor zorgt dat de persoon snel en goed reageert als deze gevaar signaleert. Angst is bedoeld als een natuurlijk overlevingsmechanisme dat je leven redt. Is er gevaar, dan krijgt het lichaam een signaal dat het tijd is om te vechten of te vluchten. Met behulp van de hormonen cortisol en adrenaline reageert de persoon direct. (Meulenberg, 2017)

Stress is afkomstig van meerdere bronnen. Het kan afkomstig zijn van de omgeving, van het lichaam, of van de gedachten en hoe de persoon de wereld om zich heen bekijkt. Het is normaal om stress te ervaren rond/op momenten van drukte, zoals de examenperiode. We zijn fysiologisch ontworpen om met stress om te gaan en erop te reageren. Wanneer de persoon zich onder druk voelt, geeft het zenuwstelsel de opdracht aan het lichaam om stresshormonen vrij te geven, waaronder adrenaline, noradrenaline en cortisol. Deze hormonen produceren fysiologische veranderingen om te helpen het hoofd te bieden aan de dreiging of het gevaar die de persoon ziet. Dit wordt de 'stressrespons' of de 'vecht- of vluchtreactie' genoemd. (Blake, 2017)

Stress kan positief zijn. Dit is wanneer de stressreactie ons helpt alert, gemotiveerd en gefocust te blijven op de taak die moet worden uitgevoerd. Als de druk afneemt, komt het lichaam bij positieve stress weer in evenwicht en begint de persoon zich kalm te voelen. Wanneer de persoon te vaak of te lang stress ervaart, of wanneer de negatieve gevoelens blijven aanhouden, zullen er problemen ontstaan. (Blake, 2017)

Studenten hebben vandaag de dag een hoger niveau van stress op verschillende gebieden van hun leven dan dat studenten dit vroeger hadden. Denk maar aan het presteren op school, opdrachten maken, lessen bijhouden, examens studeren en afleggen,... Bovenop alle schoolactiviteiten wordt er veel van de studenten verwacht. Denk maar aan studentenjobs, huishoudelijke taken, hobby's, sociale media, hun sociale contacten die ze moeten onderhouden, de tijd vrijmaken voor hun familie en vrienden. Daarnaast willen studenten tijd voor zichzelf kunnen nemen.

Even ontstressen en tot zichzelf komen. De must om een druk leven met studies te combineren, kan stress veroorzaken. (Mijn Kwartier, 2014)

Sommige studenten hebben meer stress buiten de examenperiode, anderen ervaren meer stress tijdens. Dit hoeft niet altijd een probleem te zijn. Een beetje stress is goed. Het houdt de aandacht scherp en het zorgt voor een betere focus. Pas als de stress te hoog wordt of een lange periode aanhoudt, kan de stress negatief zijn. Stress, angst, vrees zijn termen die dicht bij elkaar liggen. Bij alle drie gaat het om een gevoel van 'onzekerheid over wat er gaat gebeuren'. Het verschil zit hem eerder in de mate van 'hulpeloosheid' of de mate van controle die de studenten hierbij ervaren. Bij angst heeft men het gevoel weinig of geen controle te hebben. (KU Leuven, 2018)

Er deden 3.134 studenten van de Hogeschool Windesheim mee aan de vragenlijsten over prestatiedruk. Hiervan gaf 68.9% van de studenten aan dat zij vaak tot zeer vaak de druk ervaren om te presteren. Er werd ook gevraagd of de studenten zelf psychische problemen ervoeren. Op deze vraag antwoordde 37.5% 'ja'. De psychische klachten liepen uiteen van depressie, (faal)angst, onzekerheid, burn-out, eetstoornis, prestatiedruk, laag zelfbeeld, rouw als gevolg van een echtscheiding van ouders of verlies van een dierbare. Van de 37.5% van de studenten die psychische klachten ervaart, heeft 53.7% geen contact met hulpverleners of begeleiding op school. 46.3% zoekt wel hulp op. Het luik angst- en depressieklachten werd in dit onderzoek ook onder de loep genomen. Hieruit blijkt dat 46.7% nauwelijks angst- en depressieklachten heeft. 38.9% van de studenten ervaart licht tot matige angst- en depressieklachten. Bij 14.4% van de studenten is er sprake van ernstige angst- en depressieklachten. Volgens het onderzoek ervaart 25% van de ondervraagde studenten burn-outklachten. Die uit zich vooral in emotionele uitputting. Vooral de prestatiedruk is hier een belangrijke oorzaak van. (Windsheim, 2018)

Uit het onderzoek kwam ook de neiging tot suicide naar voren. Bij 1 op 5 studenten is het risico op zelfdoding aanwezig. Zij hebben suicide gedachten, een poging tot zelfdoding ondernomen of een plan gemaakt om zichzelf te doden. Dit komt vaak doordat ze moeite hebben met hulp zoeken en doordat prestatiedruk een factor is in het ervaren van psychische klachten. Deze druk lijkt een belemmering te zijn voor de studenten om hulp te zoeken. (Windsheim, 2018)

### 2.2.2. Kwaliteit van leven

Stress brengt veel gevolgen met zich mee. Studenten die onrustig, gefrustreerd zijn of snel humeurig worden, vertonen emotionele symptomen van stress. Ze voelen zich overweldigd, alsof ze de controle verliezen. Vaak hebben de studenten het moeilijk om zich te ontspannen en de geest te kalmeren. Ze voelen zich vaak slecht over zichzelf (laag zelfbeeld), eenzaam, waardeloos of depressief. Vaak zullen studenten met stress het sociaal contact vermijden, ze sluiten zich af van de buitenwereld. (WebMD, 2017)

De meest voorkomende lichamelijke symptomen van stress zijn dat studenten weinig energie hebben, vervolgens krijgen ze sneller hoofdpijn. Studenten ondervinden vaak maagproblemen, misselijkheid, diarree of obstipatie. Vaak hebben ze spierpijn en voelen de spieren gespannen aan. Ook de borst voelt pijnlijk aan en de hartslag is verhoogd. Door de symptomen van stress kunnen de studenten minder goed slapen. Stress zorgt er ook voor dat studenten sneller ziek worden, ze zijn vatbaarder voor verkoudheden of infecties. Zoals eerder aangegeven zoeken studenten minder sociaal contact, en stress uit zich ook in het verlies van seksueel verlangen. (WebMD, 2017)

Hoe meer stress de student ervaart, hoe meer kans op hart- en vaatziekten, waaronder hartaandoeningen, hoge bloeddruk, abnormale hartritmes, hartaanvallen en beroertes. Stress op lange termijn zorgt voor menstruatieproblemen bij meisjes. Bij jongens is er meer kans op impotentie en voortijdige ejaculatie. (Mayo Clinic, 2019)

De cognitieve symptomen van stress uiten zich door het feit dat de studenten zich niet op hun gemak voelen. Ze denken aan van alles en nog wat. Hun gedachten zijn als een race. Ze maken zich zorgen over veel dingen en blijven piekeren. Door de stress worden ze meer vergeetachtig en chaotischer. De studenten kunnen zich minder goed concentreren in de les of tijdens het studeren. Vooral het pessimistisch zijn of alleen maar de negatieve kant van dingen zien, is iets typisch voor studenten die stress ervaren. (WebMD, 2017) Door de stress verergeren de geestelijke gezondheidsproblemen, zoals depressie, angst en persoonlijkheidsstoornissen. (Lockett, 2018)

Een mogelijk gedragssysteem van stress is ook dat hun eetlust verandert. Ze eten ofwel te weinig tot niets of juist te veel. Dit kan op lange termijn leiden tot anorexia, obesitas of andere eetstoornissen. Veel studenten die stress ervaren gaan meer alcohol, drugs of sigaretten gebruiken. Door de stress gaan ze zenuwachtig gedrag vertonen, zoals nagelbijten, friemelen, ijsberen,... De studenten ervaren angst en rusteloosheid. (Mayo Clinic, 2019)

### 2.2.3. Gedrag

#### *Study-Life balance*

Het gedrag dat de studenten stellen en waardoor ze stress krijgen, is het moeten/willen combineren van alles in hun leven: hun studie, een studentenjob, de sportclub, sociale contacten,... Bovendien is er nog de druk om te voldoen aan het perfecte plaatje, wat versterkt wordt door de sociale media. Het aantal prikkels voor studenten is enorm. (Bert van der Zwaan, 2018)

Stress kan opkomen wanneer studenten bepaalde ziektes hebben. Ook de relatiestatus doet veel met de studenten. De druk van leeftijdsgenoten is in deze leeftijdscategorie hoog. Er zijn studenten die twijfelen over de studierichting en soms zelfs veranderen van opleiding. Deze beslissing vormt een extra stressfactor. Het overlijden van een dierbare, brengt voor de studenten stress met zich mee. Vriendschappen brengen ook stress met zich mee. Als een student gepest of buitengesloten wordt, betekent dit extra stress. De meest bekende oorzaak is de resultaten op school. De studenten willen slagen voor de richting, dit brengt stress met zich mee. Doordat studenten aan al hun taken en plichten willen voldoen, ondervinden ze stress. Ook de drukke agenda van de studenten zorgt voor extra stress. (Mijn Kwartier, 2014)

Uit onderzoek blijkt dat 44% van de bevroegde studenten bijna elke dag of vaak stress door school ervaart. Het teveel aan schoolwerk gekoppeld aan de druk om goede resultaten te behalen, zijn de voornaamste oorzaken. Ook faalangst en geen neen durven zeggen tegen docenten, spelen een grote rol. 40% van de bevroegde studenten heeft stress over zichzelf. Ze krijgen deze stress door hun uiterlijk en gebrek aan zelfvertrouwen. 26% gaf aan dat vrienden en relaties hun stress bezorgen. Dit gaat over liefdesperikelen, ruzie met vrienden en de vraag 'Ben ik wel leuk genoeg?'. (De Voorzorg, 2017)

### *Coping*

De copingstijl die de student hanteert, heeft een invloed op het gedrag. Copingstijlen zijn verschillende manieren om met problemen om te gaan. Welke verschillende copingstrategieën een student hanteert, is voor iedere student anders. Dit komt omdat iedereen een bepaalde interpretatie heeft van een situatie. De inschatting die gemaakt wordt van de situatie brengt emoties met zich mee en zorgt voor een bepaalde verwachting om met de situatie om te kunnen gaan. De copingstijl die de student verkiest heeft invloed op welk gedrag de student zal vertonen. (Lazarus, 1991)

Iedere student heeft doorheen het leven eigen strategieën ontwikkeld om met stress en problemen om te gaan. De manier waarop de student met negatieve gebeurtenissen omgaat, wordt in de psychologie “coping” genoemd. De copingstrategieën van een persoon zijn uniek. De meeste copingstrategieën worden ingedeeld in volgende categorieën: emotiegerichte coping, actief aanpakken, geruststellende gedachten, vermijding, passiviteit en overcompensatie. Een persoon zal in de ene situatie anders op stress en problemen reageren dan in een andere situatie.

Er zijn twee soorten copingstrategieën, enerzijds adaptieve en anderzijds maladaptieve copingstrategieën. Adaptieve copingstrategie houdt in dat de copingstrategie effectief is op lange termijn. Terwijl maladaptieve strategie op korte termijn wel verlichting kan geven, maar op lange termijn niet effectief is.

Naast deze onderverdeling, heb je constructieve en destructieve copingstrategieën. Destructieve strategieën zijn agressie, beschadigen van jezelf of vluchten in verslavingen, afleiding zoeken, uitstellen, onderdrukken, veroordelen of boos worden. Destructief is het probleem niet oplossen, constructief is het probleem aanpakken en tegelijk ook voor jezelf zorgen. (Geene, 2019)

Welke copingstrategieën het meest effectief zijn, hangt af van de context. Afhankelijk van de situatie is een andere manier van coping vereist. De meest effectieve copingstrategieën zijn het probleem actief aanpakken en sociale steun zoeken. Overmatig uiten van emoties en depressieve gedachten zijn in de meeste situaties niet effectief. (Touw, 2016)

### *Stress-reducerende activiteiten*

Er bestaan veel activiteiten die de stress helpen reduceren. Denk hierbij aan lichaamsbeweging, dit is een krachtige manier om stress te verminderen, zelfs als dit het laatste is waar iemand zin in heeft. Een fietstocht maken, zwemmen, dansen, lopen, wandelen,... als de persoon maar beweegt. Het is de bedoeling dat de persoon zich niet concentreert op gedachten, maar focust op het lichaam en hoe het voelt terwijl de persoon aan het bewegen is. Een groepswandeling in de natuur draagt bij tot het verminderen van stress en kan zelfs de hersenen tot een mediterende staat brengen. Door te weinig te eten, kan er een lage bloeddruk ontstaan. Deze laat de persoon zich onzeker voelen en maakt de persoon prikkelbaar. Terwijl te veel eten de persoon erg slaperig maakt. Gezond eten daarentegen helpt om door stressvolle dagen heen te komen. Door het eten van kleine, maar frequente maaltijden, help je het lichaam om de bloedsuikerspiegel op een evenwichtig niveau te houden, het energieniveau te verhogen, ervoor te zorgen dat de persoon gefocust blijft en stemmingswisselingen te voorkomen. Gezonde voeding is een ondersteunend element voor herstel van stressklachten. Kies verse voeding die rijk is aan vitamine C, vitamine B, zink, magnesium en omega 3 vetten. Naast bewegen en gezonde voeding zijn er ademhalingsoefeningen. Één van de beste activiteiten om stress te verminderen zijn ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen brengen de persoon terug naar dit moment, naar het ‘nu’. Een rustige ademhaling stimuleert het parasympatisch zenuwstelsel. Dit gedeelte van het zenuwstelsel zorgt voor ontspanning en herstel. Bewustwording van de ademhaling is als een schakelaar die wordt ingedrukt om van stress naar ontspanning te gaan. De conclusie is dat er zeer veel activiteiten bestaan om stress te reduceren. (StressCentrum, 2020)

#### 2.2.4. Persoonlijke determinanten

Uit onderzoek blijkt dat studenten met een bepaalde persoonlijkheid gevoeliger zijn voor stress dan anderen. De persoonlijkheidsdeterminanten zijn de eigen effectiviteit en waargenomen gedragscontrole. Ze hebben een grote invloed op de dosis stress die je aankant, maar ook je attitude. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen A-types en D-types persoonlijkheden. Afhankelijk van welke persoonlijkheid het beste past bij deze studenten, zijn ze al dan niet meer vatbaar voor stress. De A-types persoonlijkheden of anders genaamd de 'snel, sneller, snelst types' zijn diegene met vaak een te hoge bloeddruk door een te hoge dosis stress. Deze studenten houden niet van pauzes en jagen zich snel op. Dit kunnen de A-types lang volhouden tot het te veel wordt waardoor het direct hevig kan zijn als dit gebeurt. (Heilbrun & Friedberg, 2005)

De D-types persoonlijkheden zijn diegene die opkroppen, piekeren en heel snel een ongerust gevoel ondervinden. Mensen met het D-type persoonlijkheid tonen aan dat mensen die piekeren vaak eigen scenario's of situaties in hun hoofd gaan bedenken die zich niet echt voordoen. Daarop reageert het lichaam, aangezien het niet in staat is om het onderscheid te kunnen maken tussen wat werkelijkheid is, gefantaseerd is of gecreëerde situaties zijn. Wat uiteindelijk stress veroorzaakt. (Denollet, 2005)

Naast dit onderscheid van persoonlijkheden, is er ook een onderscheid tussen 'pleasers' en 'perfectionisten'. De pleasers zijn gericht op alles goed te willen doen en ervan uit te gaan dat ze enkel op die manier graag gezien zullen worden. Deze persoonlijkheid vraagt veel energie terwijl deze energie voor andere zaken gebruikt zou kunnen worden. Daarnaast zijn er de perfectionisten die extreem gevoelig zijn. Zij hebben meer kans op stress en burn-out, aangezien deze personen de lat hoog leggen voor zichzelf en hun omgeving. (Brankear, 2018)

De persoonlijkheidsdeterminant 'geanticiperde spijt' past hierbij. De studenten zullen zichzelf stress opleggen omdat ze bepaalde taken die van hen verwacht worden niet kunnen afronden. Ze zullen geanticiperde spijt krijgen als ze weten dat dit verwacht wordt van hun sociale omgeving. Denk maar aan hun opdrachten van school, hobby's die ze uitoefenen, een studentenjob die ze doen, huishoudelijke taken die gedaan moeten worden, het onderhouden van sociale contacten, hun sociale media gebruik,... Het moment waarop ze de taken die van hen verwacht werden niet hebben kunnen afwerken, zal weer zorgen voor een toename van de dosis stress. Dit wordt bedoeld met geanticiperde spijt en de sociale norm. Wanneer de student perfectionistisch is ingesteld en de opgegeven opdrachten niet kan voltooien zoals zij/hij zou willen, creëert dit een schuldgevoel. Er bevindt zich geanticiperde spijt bij de student tegenover de opdrachtgever. Dit kan de docent zijn, ouders, vrienden,... Dit zorgt dan weer voor stress en heeft ook een invloed op het eigen zelfbeeld en zelfvertrouwen. Wanneer de sociale omgeving zodanig veel verwacht van de studenten, maar dit niet realiseerbaar is, door de talloze taken die zij moeten voltooien, voelen ze zich niet goed genoeg en brengt dit opnieuw stress met zich mee. Door de geanticiperde spijt zullen de studenten andere dingen voornemen. Ze weten dat ze veel opdrachten hebben, dus zullen ze hun vrijetijdsactiviteiten naar de achtergrond brengen. Doordat de studenten zich niet meer kunnen ontspannen, ontstaat er stress. Net het omgekeerde kan ook, de studenten schuiven hun vrijetijdsactiviteiten naar de voorgrond en schuiven de opdrachten naar de achtergrond. Doordat de opdrachten zich opstapelen, ondervinden de studenten nog meer stress. De conclusie is dat studenten met bepaalde persoonlijkheidskenmerken, op een bepaalde persoonlijkheidsdeterminant kunnen balanceren. Dit zorgt voor stress, wat kan leiden tot verdere gevolgen.

Daarbij is de persoonlijke determinant 'kennis' het belangrijkste waarrond gewerkt zal worden binnen dit gezondheidsbevorderend project. Van zodra de studenten de kennis hebben over hun gedrag in verband met stressoren en/of gebeurtenissen, is het mogelijk om daarop in te spelen en duurzame gedragsverandering te creëren.



Iets objectief waarnemen gaat niet, het moet altijd theoretisch onderbouwd zijn. Hierbij past de uitspraak 'Er is kennis nodig om te kunnen zien' en 'als je niets weet zie je niets'. Het referentiekader van de waarnemer is bij kennis zeer belangrijk. Het referentiekader is hoe de studenten iets interpreteren. (Van De Ven, 2009)

De 'attitude' van de studenten mag niet vergeten worden. Attitude is de houding van mensen tegenover het onderwerp. Attitudes geven richting aan het gedrag van de student, maar zijn zeker niet gelijk aan gedrag. Zo kan een student een positieve houding hebben tegenover het gedrag 'dagelijks mindfulness-oefeningen uitvoeren', maar toch omwille van tijdgebrek er niet aan toe komen dit gedrag ook uit te voeren. Attitudes worden gevormd op basis van eerdere leerervaringen. Gedrag dat heeft geleid tot positieve uitkomsten, zal positieve attitudes tegenover dat gedrag tot gevolg hebben. Bijvoorbeeld de student heeft tijdens de examenperiode elke dag mindfulness-oefeningen beoefend. Zijn concentratie lag veel hoger dan ervoor. Dit uitte zich ook in betere resultaten. Gedrag dat heeft geleid tot negatieve uitkomsten zal tot negatieve attitudes leiden. Bijvoorbeeld de student heeft mindfulness-oefeningen uitgeprobeerd, maar tijdens de oefeningen ervaarde de student veel weerstand. Attitudes zijn dus niet alleen gebaseerd op logische redeneringen en verstandelijke overwegingen, maar ook op diepgewortelde gewoonten en irrationele overtuigingen. Zo kan een attitude ten aanzien van mindfulness-oefeningen gebaseerd zijn op zowel cognitieve opvattingen of beliefs ('mindfulness-oefeningen helpen om met stress om te gaan'), alsook op meer affectieve, morele of ethische beliefs ('mindfulness-oefeningen uitvoeren zal mij meer rust geven in mijn leven'). (Burg, van Assema en Lichner, 2012)

De determinant 'eigen-effectiviteit' is ook belangrijk. Sommige studenten stellen zichzelf niet in staat om alles dat van hen verwacht wordt te volbrengen. De prestatiedruk onder studenten is een groot probleem. Er wordt veel van de studenten verwacht, zoals hierboven al vermeld is. De angst om de verkeerde studiekeuze te maken, angst om hun taken niet rond te krijgen, angst om niet te slagen voor hun examens, angst om niet aan de verwachtingen van anderen te kunnen voldoen, fear of missing out, gevoel dat je alles in één keer goed moet doen, perfectionisme,... Studenten willen een 10 halen op school, maar ook in het leven. Ze willen de perfecte baan en relatie, veel reizen en andere ervaringen opdoen,... Daardoor ervaren ze veel stress en panikerer dan. Ze kunnen moeilijker omgaan met deze stress en krijgen moeilijkheden om alles gedaan te krijgen. Ze stellen zichzelf niet in staat om al deze taken te kunnen vervolledigen. Er zijn natuurlijk ook studenten die kunnen omgaan met deze druk en zichzelf in staat stellen om alles uit te voeren. Ze hebben een goede methode gevonden om met stress om te gaan. Doordat deze studenten minder stress ervaren, voelen ze zich meer in staat om aan de taken en verwachtingen te voldoen. (Boonstra, 2019)

Als laatste is er de 'subjectieve norm'. Anderen verwachten veel van de studenten. Dit legt een grote druk bij hen. Denk hierbij aan de ouders, de familie en de docenten. Ze verwachten dat je goede cijfers haalt, of een flitsende carrière combineert met een rijk sociaal leven. Docenten verwachten daarnaast ook dat je bent voorbereid voor de lessen, opdrachten en examens. Iedereen verwacht wel iets van de studenten. Studenten ervaren ook een druk van sociale media. Hierop is te zien hoe geweldig anderen het hebben en daar wil de student bij horen. Er is een angst om iets te missen (fear of missing out). (Agterberg, 2018) Sociale steun heeft een directe invloed op het studiesucces van studenten. Naast de rechtstreekse invloed kan sociale steun ook een indirecte relatie hebben met studiesuccessen. Steun van de ouders heeft invloed op de studiesuccessen. Het versterkt het gevoel van eigenwaarde. Dit geeft aan dat sociale steun de eigenwaarde of het zelfvertrouwen van de student kan versterken en met als gevolg het studiesucces van de student kan beïnvloeden. De steun van ouders, familieleden en peers heeft een positieve invloed op de motivatie van de studenten.

Daarnaast heeft sociale steun ook een invloed op het welbevinden van studenten, omdat het een buffer vormt tegen negatieve ervaringen en stress. Sociale steun kan bovendien zorgen voor socialisatie en de student er toe aanzetten sociaalwenselijke doelen te stellen en deze ook te bereiken. (Doeven-Eggens, van der Werf en Bosker, 2004)

### 2.2.5. Omgevingsfactoren

#### *Omgevingstypes:*

##### Tijdsdruk

Er wordt van alle kanten aan de studenten getrokken. School is hier een grote trekker, door de vele opdrachten, groepswerken, lessen bijhouden, examens, stages, studeren,... Dit alles zorgt voor een grote druk bij de studenten. De werkdruk is één van de belangrijkste oorzaken van stress. Het gevoel van druk ontstaat uit de combinatie van verschillende verplichtingen en dit leidt bij studenten dan tot stress. De combinatie van de verplichte lessen, zelfstudie, een vakantiejob en andere verplichtingen kan leiden tot een grote tijdsdruk. Door deze druk is er minder tijd over voor gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichamelijke beweging, vrijetijdsactiviteiten en het onderhouden van contact met familie en vrienden, waardoor de kans op stress nog vergroot. Sociaal contact voelt als een extra druk. Er moet tijd in geïnvesteerd worden. Sociaal contact brengt daarentegen ook gezondheidsbevordering met zich mee. Op sociale contacten kunnen mensen terugvallen, ze voelen zich beter in hun vel. Sociale contacten en kunnen rekenen op mensen, helpen om moeilijke momenten te overwinnen. Een gevarieerd netwerk van sociale contacten helpt om de draagkracht te verbeteren. Een goed gesprek of luisterend oor vermindert de spanning. (CM, 2019)

##### Studie-privéconflict

Studenten hebben het vaak druk en hebben daardoor weinig tijd voor privé zaken, zoals sociaal contact met vrienden en familie. Wanneer de balans tussen studie en privéleven is verstoord, dan is er sprake van studie-privéconflict. Naast alle verplichtingen die erg veel tijd vragen, is het afstemmen van de verschillende verplichtingen op elkaar lastig. Deadlines vragen extra tijd om te studeren, maar andere verplichtingen kunnen niet altijd even gemakkelijk daaraan worden aangepast. Het is voor studenten lastig om een goede balans te vinden. Tijdens het studentenleven verandert er in korte tijd veel. Als student ben je verantwoordelijk voor veel meer zaken dan daarvoor en worden er andere eisen gesteld.

##### Prestatiedruk

Prestatiedruk is het gevoel onder druk te staan door constant te moeten presteren op verschillende vlakken. De prestatiedruk kan deels verklaard worden doordat studenten zichzelf prestatiedruk opleggen, maar ook doordat ze druk ervaren uit de maatschappij om constant te moeten presteren. Presteren moet niet enkel op school, het moet op allerlei gebieden. Naast het behalen van goede studieresultaten, moeten ze ook presteren in de activiteiten buiten de studie, zoals binnen de sport, bij een studentenjob of op sociaal gebied. (De Boer, 2017)

##### Fysieke omgeving

De hoeveelheid kunstmatig licht heeft invloed op het stressgehalte. Kunstmatig licht is het niet-natuurlijke licht dat wordt gecreëerd door tl-buizen of door halogeen lampen. In de studie door Knez is gebleken dat vrouwen met stress in een 'warm (3.000 K)'-licht omgeving minder stress ervaren dan in een 'cool (4.000K)'-licht omgeving. Mannen daarentegen ervaren meer stress in een 'warm (3.000K)'-licht omgeving. De K is de eenheid van Kelvin en is de temperatuur waarin kleur gemeten wordt. Licht heeft dus invloed op de mate waarin men stress ervaart.

Ook geluid heeft invloed op stress bij studenten. Geluid is een verontrustende factor die een rol speelt bij een onprettige werkomgeving. Denk aan de plaats waar studenten opdrachten maken of studeren. Monotone (eentonige) geluiden zijn in een werkomgeving niet stimulerend genoeg, wat leidt tot lagere werksatisfactie (werkvoldoening). Bij een lagere werksatisfactie wordt meer stress ervaren. In een ander onderzoek is gebleken dat men meer stress ervaart als men hard geluid ondervindt. Hoe meer geluidsoverlast, hoe meer stress men ervaart.

De autonomie zaken zelf te kunnen regelen, heeft een invloed op stress. Het regelen van bijvoorbeeld de eigen temperatuur, een raam kunnen openzetten of andere factoren hebben invloed op het stressniveau in een werkomgeving. Als het warm is en er kan niks aan gedaan worden, kan dat voor stress zorgen. Meer regelruimte (autonomie) kan ervoor zorgen dat dit zal verminderen. Als men meer autonomie ervaart, levert dat minder stress op. (Smid, 2016)

#### Sociaal-culturele omgeving

Applaus-ouders geven stress met de studenten mee. In de familiale omgeving van de studenten worden ze overladen met complimenten, met zagezegd 'applaus'. De eerste kritiek die ze krijgen van anderen is dan erg confronterend. Niet alleen het continue applaus geeft stress, ook drukken ouders zo een dominante stempel op de beslissing van hun kind. (Hogeschool van Amsterdam, 2018)

Sociale media wekken stress op bij studenten. Studenten willen voldoen aan de mooie buitenkant. Die bestaat vooral uit leuke dingen doen en succesvol zijn in de studie. Studenten staan onder druk door de sterke aantrekkingskracht van de sociale media. Ze zijn bang om dingen te missen en voelen de online druk van vriendengroepen. (Nationale Academie voor Media en Maatschappij, 2012)

Ook studenten bezorgen elkaar stress. Dit door te veel verwarrende vragen en antwoorden over de leerstof, te veel afleiding via onder andere sociale media, te veel te vergelijken en denken dat anderen veel beter bezig zijn dan zichzelf, te veel berichtjes van stress of paniek. Studenten vergelijken zich graag met elkaar: "Waar zit jij al? Wat heb jij geantwoord op die vraag? Hoe was het bij jou?" Het afmeten van elkaars prestaties helpt om te weten hoe goed ze bezig zijn. Studenten met twijfels durven gemakkelijk de prestaties van anderen hoger in te schatten dan ze zijn. Dat geeft veel stress. (Teleblok, 2016)

#### Economische omgeving

Studeren kost veel geld. De directe en indirecte studiekosten samen gerekend, komt men uit op een jaarlijks prijskaartje van €6 019 voor kotstudenten zonder beurs, €5.206 voor kotstudenten met een beurs, €1.865 voor niet-beursstudenten die pendelen en €1.052 voor pendelende beursstudenten. Hier komen nog leefkosten bij, zoals voeding, kleding, ontspanning,... Het algemeen totaal komt op €12.640 voor kotstudenten en €8 168 voor pendelstudenten (zonder beurs). Voor het academiejaar 2018-2019 kostte het inschrijvingsgeld aan een hogeschool of universiteit €922 voor niet-beursstudenten en €109 voor beursstudenten. Daar komen uiteraard ook nog kosten bij voor cursussen, boeken, stages, labo's of ateliers, computer, nodige software en printbudget. We kunnen concluderen dat hoge studiekosten extra druk bezorgen aan de studenten. (Rabobank.be, 2018)

Er kan beroep gedaan worden op financiële tegemoetkomingen en voorzieningen. Als de student tussen 18 en 25 jaar is en ingeschreven voor minimum 27 studiepunten, is er meestal recht op kinderbijslag. Ouders krijgen daarnaast ook een belastingvermindering. Als het gezinsinkomen onder een bepaalde grens ligt, is er recht op een studietoelage van de Vlaamse Gemeenschap. Dan betaalt de student verminderd studiegeld, namelijk het beurstarief. Het is ook mogelijk om het studiegeld in twee keer te betalen. (KU Leuven, 2019) Een financiële tussenkomst (voor huisvesting of andere studiekosten) van Stuvo Howest is altijd gebaseerd op een sociaal onderzoek.

Veel studenten hebben naast hun studies een studentenjob om hun studies te betalen of om een centje bij te verdienen. Bij een studentenjob moeten de studenten er goed opletten dat ze niet boven hun maximaal aantal werkuren komen. (Allesovercenten.be, 2018)

### Politieke omgeving

De Vlaamse overheid investeert in een preventief beleid en actieplan rond werkgebonden stress en burn-out. De verschillende welzijnsactoren hebben in 2016 het actieplan 'Werkgerelateerde stress en burn-out' opgesteld, dat 10 bouwstenen bevat. De bouwstenen zijn:

1. Aanpak stress en burn-out als onderdeel van het welzijnsbeleid
2. Sensibiliseren, informeren en ondersteunen
3. Een actief aanwezigheidsbeleid
4. Leiderschap
5. Aandacht voor gezondheid
6. Meten en rapporteren
7. Opleidingsaanbod
8. Interne mobiliteit stimuleren
9. Preventie op organisatieniveau
10. Individuele hulpverlening

Door te werken aan welzijn creëert de Vlaamse overheid een werkomgeving waarin mensen zich goed voelen, waardoor ze hun potentieel kunnen ontwikkelen ten voordele van zichzelf en van hun organisatie. (Vlaanderen, 2016)

De politieke omgeving zorgt ook voor obstakels voor de doelgroep. Wanneer studenten kampen met problemen, moeten ze hulp krijgen. Aan die hulp zijn er grote kosten verbonden en ze worden niet terugbetaald. Op 1 september 2016 is er een nieuwe wet voorgesteld in verband met de terugbetaling voor een psychotherapeut of psycholoog. Op de dag van vandaag kunnen volwassenen tussen 18 en 65 jaar via de huisarts of psychiater een voorschrift krijgen. Deze is goed voor vier sessies. Per jaar kunnen er maximaal acht sessies terug betaald worden. Het is dus van belang dat we preventief te werk kunnen gaan op dit vlak. De studenten beschikken over veel taken die van hen verwacht worden en kampen vaak met stress. Dit moet aangepakt kunnen worden zonder dat er stress bij komt kijken. Er zou een oplossing moeten gevonden worden op financieel vlak, om deze behandeling te kunnen betalen. Het persoonlijk welbevinden en geluk van de studenten is tenslotte te kostbaar om door de politieke omgeving niet aangepakt te worden. (Psychologencommissie, 2018) Stuvo Howest speelt hier een belangrijke rol in. Bij financiële obstakels kan Stuvo 60% van de therapiekosten terugbetalen en in sommige gevallen zelfs 100%.

Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Maggie De Block lanceerde op 8 april 2019 een campagne ter preventie, detectie en herstel van burn-out. Bij de campagne hoort een website, waar informatie en tips worden gegeven. <https://www.stressburnout.belgie.be/nl> Maggie De Block vindt dat het moeilijk is om correcte informatie te vinden over stress of burn-out. Op het moment dat de mensen er zich bewust van worden en dat ze er iets aan willen doen, is het vaak al te laat. Om mensen te helpen de signalen vroeger te herkennen, lanceerde ze deze campagne. Burgers, werkgevers en zorgverleners, iedereen kan terecht op de website voor betrouwbare informatie en bruikbare tips. (Maggie De Block, 2019)

### Omgevingsniveaus

#### Microniveau

Studenten streven naar perfectie. Ze willen de perfecte score en dan nog zijn ze niet 100% tevreden. Ze willen steeds meer en beter presteren. Uit de studie blijkt dat sommige scholen ook zelf die druk bij de studenten opleggen. Dit door hen veel opdrachten te geven die tegen een bepaalde datum perfect moeten afgewerkt zijn. (Deheegher, 2016)

De druk van de ouders die op de studenten wordt gelegd, brengt stress met zich mee. Ouders verwachten steeds meer en beter van hun kind. De studenten willen dan ook hun ouders blij en trots maken. Ouders gaan vaak hun kind vergelijken met andere studenten. Ouders zijn ongerust en willen het beste voor hun kind. Ze gaan dan ook vaak controleren. “Wat heb je vandaag gedaan? Wat moet je deze week doen? Heb je punten van die opdracht gekregen? Hoe lang heb je vandaag voor school gewerkt?” (RTL nieuws, 2018)

#### Mesoniveau

School is de grootste stressfactor voor studenten. Denk maar aan de presentaties, examens, opdrachten, groepswerken,... Te veel werk op veel te korte tijd. School zorgt bij heel wat studenten voor druk. Vooral de competitie op school blijkt een bijzonder grote bron van stress te zijn. Nogal wat ouders en leerkrachten hebben de neiging om studenten met elkaar te vergelijken en in veel scholen ligt de nadruk nog altijd op het scoren van punten. Stress op school komt vooral omdat studenten te veel schoolwerk hebben of goede resultaten willen halen. (Van Gysegem, 2017)

#### Macroniveau

Er is grote druk van de maatschappij om te presteren. Er wordt ingefluisterd dat je pas succesvol zal zijn, als je een diploma op zak hebt en deze druk wordt eigenlijk al gecreëerd vanaf het moment dat je een studierichting moet kiezen. In onze prestatie maatschappij moeten prestaties altijd meetbaar en zichtbaar zijn. Dat begint al op school met de beoordeling door middel van cijfers. Het schoolsysteem is erop gericht ons er zo goed en snel mogelijk doorheen te walsen. De studenten moeten zich niet alleen onderscheiden op school, maar ook daarbuiten. Want om succesvol te zijn, moeten ze zichzelf zo goed mogelijk positioneren op de markt.

Daarnaast helpen zorgen in het gezin, trainen voor hun sport,... Hierbij staat alles in het teken van persoonlijke ontwikkeling. Op sociale media tonen ze hoe goed ze alles hoog kunnen houden. Omdat studenten zoveel tijd en moeite steken in hun taken, verwachten ze daar iets voor terug: namelijk erkenning en voldoening. Dat krijgen ze echter niet altijd. Dat zorgt voor wrijving. Daarnaast moeten de studenten omgaan met keuzestress en het systeem waarin het hoge aantal prikkels dat ze op zich afgevuurd krijgen, simpelweg niet kunnen verwerken. Waar het op neer komt: studenten zijn onzekerder dan ooit over hun plaats in de maatschappij. Daar reageert het brein op met de klassieke vecht- of vluchtreactie. Een reactie die de studenten op den duur uitput en waar ze stress van krijgen. (Remmelink, 2018)

## 2.2.6. Praktijkgericht onderzoek

### *Onderzoeksvraag*

Via het praktijkgericht onderzoek wil ik de theorie vergelijken met wat de studenten in Howest campussen Brugge ervaren. Ik wil ook kijken welke determinanten voor hen op de voorgrond treden. Ik wil te weten komen op welke determinanten ik moet inspelen tijdens mijn implementatie.

Hierbij stelde ik de volgende vragen:

- Ondervind je stress? (ja/nee vraag)
- Als je stress hebt, wanneer ondervind je het meeste stress? (keuzevraag)
- Op welk vlak ondervind je stress? (meerkeuzevraag)
- Ik ben overtuigd van het effect van mindfulness/relaxatieoefeningen. (schaalvraag)
- Ik doe vaak mindfulness/relaxatieoefeningen. (schaalvraag)
- Ik ken de voordelen van mindfulness/relaxatieoefeningen. (schaalvraag)
- Ik ondervind voordelen van mindfulness/relaxatieoefeningen. (schaalvraag)
- Ik ondervind schuldgevoelens als ik iets ontspannends doe. (schaalvraag)
- Hoe sta je tegenover workshops rond omgaan met stress? (keuzevraag)
- Welk gedrag vertoon je als je stress ondervindt? (meerkeuzevraag)
- Doordat ik tijdsdruk ervaar, heb ik minder tijd over voor gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichamelijke beweging, vrijetijdsactiviteiten en het onderhouden van sociale contacten. (stellingvraag)
- Ik vind het moeilijk om een evenwicht te vinden tussen studie en privé. (stellingvraag)
- Ik ondervind stress door mijn ouders. (stellingvraag)
- Ik ondervind stress door sociale media. (stellingvraag)
- Ik ondervind stress door mijn medestudenten. (stellingvraag)
- Relaxatieoefeningen helpen mij om rustig te worden. (stellingvraag)
- In welke mate voel je jezelf in staat om met stress om te gaan? (schaalvraag)
- In welke mate voel je jezelf in staat om actie te ondernemen? (schaalvraag)
- In welke mate voel je jezelf in staat om alle deadlines te halen? (schaalvraag)
- In welke mate voel je jezelf in staat om aan alle verwachtingen te voldoen? (schaalvraag)
- Wat doe je nu om met stress om te gaan? (meerkeuzevraag)
- Wat wil je uitproberen om met stress om te gaan? (meerkeuzevraag)

### *Onderzoeksmethode*

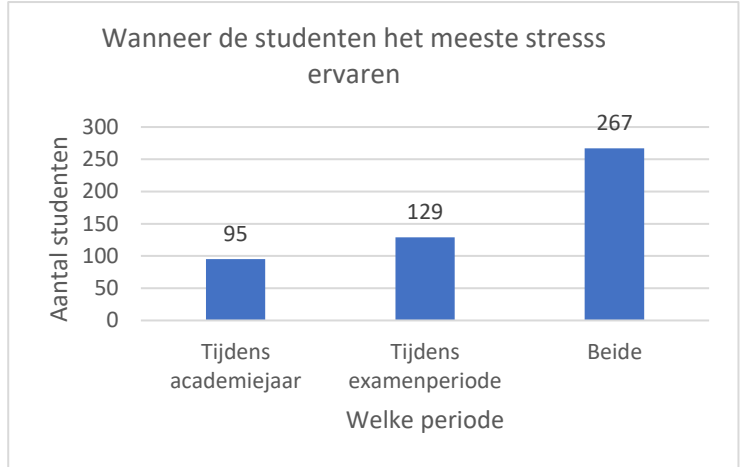
Ik koos, in samenspraak met mijn interne en externe promotor, voor een kwantitatief onderzoek, omdat ik zoveel mogelijk antwoorden wilde verzamelen.

### *Plan van aanpak*

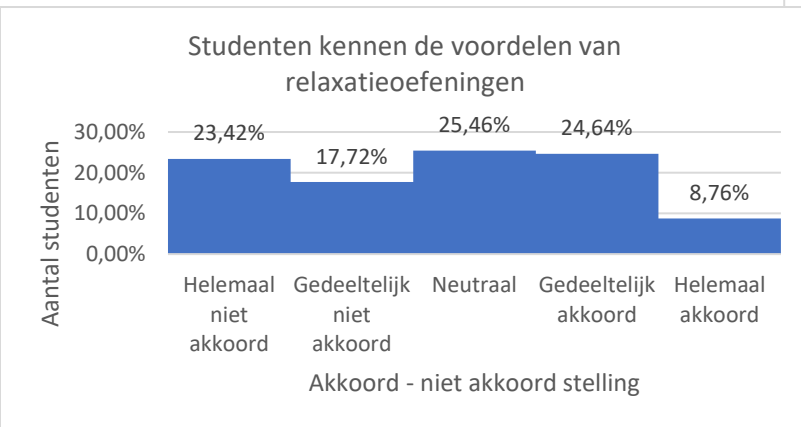
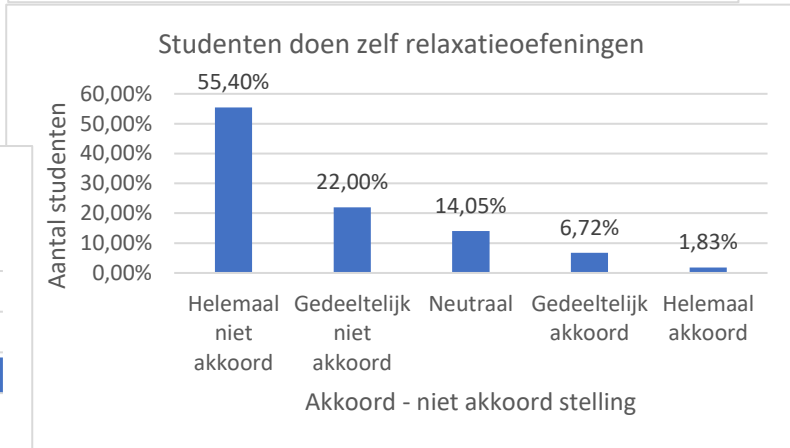
Ik stelde een vragenlijst op via Google Formulieren. Deze liet ik doorsturen via de Infosite Howest naar alle studenten hun e-mailadres van school. Ik kreeg in totaal een 500-tal antwoorden. Deze gegevens heb ik verwerkt via Excel. Ik maakte gebruik van beschrijvende statistiek, met verschillende methodes zoals draaitabellen, regressie, kruistabellen...

Resultaten

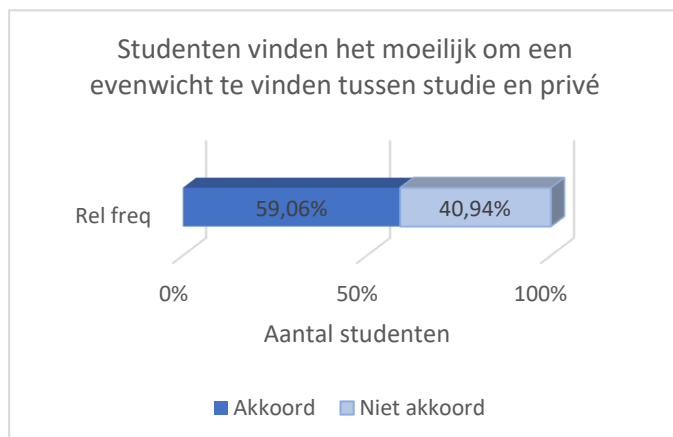
Uit onderzoek blijkt dat 96,33% van de respondenten stress ervaart. De meerderheid van de studenten ervaren zowel stress tijdens het schooljaar als tijdens de examenperiode.



De meerderheid van de studenten, 77,93% doet geen relaxatieoefeningen en 41,14% kent de voordelen van mindfulness niet.



De verklaring daarvoor kan zijn dat veel studenten (39,31%) schuldgevoelens ondervinden wanneer ze iets ontspannends doen. 75,15% van de studenten ervaart tijdsdruk, hierdoor besteden ze minder tijd aan gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichamelijke beweging, vrijetijdsactiviteiten en het onderhouden van sociale contacten.



Studenten vinden het moeilijk om een evenwicht te vinden tussen studie en privé, namelijk 59,06%.

Studenten krijgen stress door hun omgeving, dit blijkt uit de cijfers van mijn onderzoek. 41,75% krijgt stress door hun ouders en 55,19% krijgt stress door hun medestudenten. Alle antwoorden, gegevens en grafieken van het kwantitatief onderzoek zijn te vinden op stick in bijlage.

### 2.3. De doelgroep

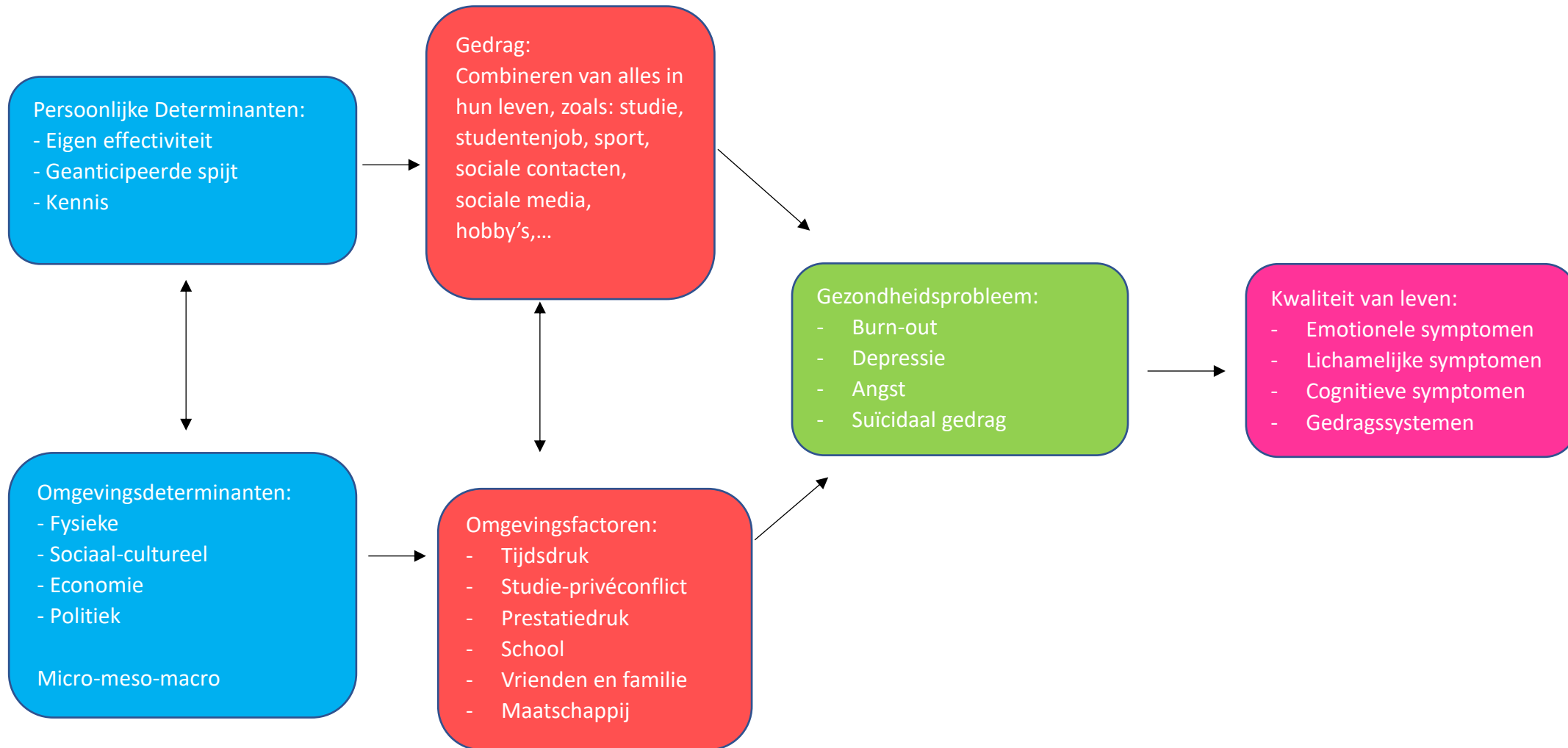
Zoals reeds aangegeven in 2.1.1. bestaat de doelgroep uit bachelorstudenten van Howest, campussen regio Brugge. Nadat je bent afgestudeerd in het secundair onderwijs kan je beginnen aan een opleiding in de hogeschool. De studenten zijn dan 17-18 jaar oud. Het grootste deel van de studenten die hun bachelordiploma hebben behaald, zijn tussen de 20 en 24 jaar. De doelgroep is dus tussen 17 en 24 jaar. (HBO-raad, 2009) Studenten die naar het hoger onderwijs gaan ervaren een grote verandering. De student verandert, omstandigheden veranderen, de omgeving verandert, hun gedachten veranderen,... Veel studenten vinden het moeilijk om met deze veranderingen om te gaan. Dit leidt tot stress, angst en spanning. Studenten ervaren een hoog niveau van stress op verschillende gebieden van hun leven. Ze moeten presteren op school, opdrachten maken, lessen bijhouden, examens studeren en maken,... Buiten school wordt er ook veel van studenten verwacht. Ze hebben een studentenjob, huishoudelijke taken, hobby's, sociale media,... Daarnaast hebben ze hun sociale contacten die ze moeten onderhouden en moeten ze tijd vrijmaken voor hun familie en vrienden. Tenslotte willen studenten tijd voor zichzelf kunnen nemen, even ontstressen en tot rust komen. De noodzaak om een druk leven met studies te combineren kan stress veroorzaken. (Mijn Kwartier, 2014) Hun omgeving is vooral de school en de thuisomgeving en natuurlijk ook hun vrienden waar ze nauw mee in contact staan.

1 op 4 studenten in het hoger onderwijs heeft burn-outklachten. Dit blijkt uit het onderzoek van de Hogeschool Windesheim (Nederland). Steeds meer studenten ervaren mentale druk en druk op hun veerkracht. Dit uit zich in psychische en fysieke klachten. De meeste studenten in het hoger onderwijs bevinden zich in de leeftijdsfase van de jongvolwassenen. Dit is een fase die gezien wordt als een kwetsbare fase met betrekking tot de persoonlijkheidsontwikkeling. Niet elke student vindt een evenwicht voor zichzelf. Dit kan leiden tot psychische problemen die de studieprestaties negatief kunnen beïnvloeden. Uit het onderzoek blijkt ook dat studenten in het hoger onderwijs relatief meer gezondheidsklachten ervaren in vergelijking met hun niet-studerende leeftijdsgenoten. (Windsheim, 2018)

Dit project zou kunnen werken, omdat de focus enkel en alleen op de student ligt. Er zal actief geluisterd worden naar de studenten. Zo zal de leefwereld meer begrepen worden en zal er meer ingeleefd kunnen worden. Stress bij jongeren is een probleem waar meer aandacht aan besteed moet worden. Stress komt vaak voor bij jongeren. Veel jongeren geven dit echter niet gauw toe of zoeken geen hulp.



## 2.3.1. Precede model



## 2.4. Gewenste interventie doelstelling

Ik wens 20 studenten te bereiken in Howest Brugge. 75% van de studenten vindt een manier om beter met hun stress om te gaan na mijn interventie.

## 3. Stap 2: Programmadoelen

### 3.1. Gedrag

#### 3.1.1. Interventieresultaten

De doelstelling die voorop staat, is dat de studenten een manier vinden om beter met stress om te gaan. Het risicogedrag dat de studenten vertonen, is dat ze moeilijk kunnen omgaan met stress. Hierdoor gaan ze verkeerd reageren in probleemsituaties. Hun stress werken ze vaak uit op hun naaste omgeving. Er wordt veel verwacht van studenten. Denk maar aan hun opdrachten, groepswerken, examens, vakantiejob, sociale contacten onderhouden,... Dit alles leidt tot stress. Hierdoor vinden ze minder rust voor zichzelf. Daarom is het belangrijk dat de studenten technieken vinden die voor hen helpen om beter met stress om te gaan. Zo kunnen ze beter reageren op moeilijke situaties. De technieken die de studenten gebruiken om met stress om te gaan, worden gestimuleerd op een positieve manier. Door verschillende technieken uit te proberen, zal dit helpen om de juiste techniek te vinden die bij de student past. Stress brengt veel negatieve gevolgen met zich mee. Door dit project zullen de studenten minder stress ervaren en zullen ze kunnen omgaan met de stress die ze wel nog ondervinden. Hierdoor zal de student zich beter in zijn vel voelen. (Stap 0 en 1, 2019)

#### *Gedragsdoel voor individueel gedrag:*

20 studenten vanuit Howest Brugge vinden een techniek waarmee ze beter kunnen omgaan met hun stress tegen het einde van de interventie.

PO 1: Studenten proberen verschillende methodes uit om beter met hun stress om te gaan.

Om ervoor te zorgen dat de student de juiste copingstrategie vindt, zal hij/zij verschillende methodes uitproberen. Dit zal hij/zij doen totdat hij/zij de methode gevonden heeft die voor hem/haar het beste werkt.

PO 2: Studenten besteden 1 uur per dag aan vrijetijdsactiviteiten.

PO 3: Studenten maken hun eigen doelstelling.

#### *Gedragsdoel voor omgevingsgedrag:*

De school zorgt ervoor dat de studenten leren omgaan met stressoren en verminderen stressoren in school.

PO1: De school voegt een algemene regel toe. De docenten informeren de studenten tijdig over hun module. (Deadlines, definitieve examenplanning,... meegeven aan het begin van het semester)

PO2: Vanuit de school wordt er een aanbod gedaan om een extra vak toe te voegen bij iedere richting.

Het vak gaat over professioneel handelen. Hoe moeten studenten studeren, persoonlijke groei, veerkracht, zelfvertrouwen, relaxatieoefeningen,... Per opleiding kiezen de docenten welke onderwerpen hier aan bod komen.

## 3.1.2. Gedragsdoelen

++ = heel belangrijk / heel veranderlijk

+ = belangrijk / veranderlijk

- = minder belangrijk / minder veranderlijk

-- = niet belangrijk / niet veranderlijk

| Determinant                | Veranderbaarheid | Belangrijkheid |
|----------------------------|------------------|----------------|
| <b>Kennis</b>              | ++               | ++             |
| <b>Eigen-effectiviteit</b> | +                | ++             |
| <b>Geanticiperde spijt</b> | +                | ++             |
| <b>Subjectieve norm</b>    | +                | +              |
| <b>Attitude</b>            | +                | +              |
| <b>Sociale invloed</b>     | -                | +              |

## 3.1.3. Matrix van interventieplanning/ specifieke veranderdoelen

| Doelstellingen   | Persoonlijke determinanten  |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  | Kennis  | Eigen effectiviteit/waargenomen gedragscontrole  | Geanticipeerde spijt  | Subjectieve norm en ervaren sociale invloed   | Attitude   |
| <b>PO 1:</b> Studenten proberen verschillende methodes om beter met hun stress om te gaan. | CO 1: Studenten weten welke verschillende methodes er zijn om met stress om te gaan.      | CO 2: Studenten zijn in staat om de methodes uit te proberen.                            | CO 3: Studenten hebben geen spijt wanneer ze de methodes uitproberen, omdat ze tijdens het uitproberen van deze methodes kunnen nadenken over de taken die ze nog allemaal moeten volbrengen. | CO 4: Studenten weten van medestudenten dat ze ook andere methodes uitproberen.                           | CO 5: Studenten hebben een positieve houding tegenover de methodes die ze uitproberen. |
| <b>PO 2:</b> Studenten besteden 1 uur per dag aan vrijetijdsactiviteiten.                  | CO 6: Studenten weten dat ze vrije tijd nodig hebben om hun batterijen terug op te laden. | CO 7: Studenten zijn in staat om een uur per dag te besteden aan vrijetijdsactiviteiten. | CO 8: Studenten hebben geen spijt wanneer ze tijd voor zichzelf nemen. Ze denken niet aan de andere taken die ze nog moeten volbrengen.   | CO 9: Studenten weten dat ook andere studenten tijd voor zichzelf nemen.                                  | CO 10: Studenten hebben een positieve houding tegenover tijd nemen voor zichzelf.      |
| <b>PO 3:</b> Studenten maken hun eigen doelstelling.                                       | CO 11: Studenten weten welke doelstelling voor hen behaald moet worden.                   | CO 12: Studenten zijn in staat om deze doelstelling te behalen.                          | CO 13: Studenten hebben geen spijt wanneer de doelstelling niet direct behaald wordt. Ze denken niet aan wat ze niet aankunnen, maar aan wat ze wel aankunnen.                                | CO 14: Studenten delen hun doelstelling met anderen en motiveren elkaar om de doelstelling te volbrengen. | CO 15: Studenten hebben een positieve houding tegenover de doelstelling.               |

## 3.1.4. Matrix verschillende omgevingsfactoren

|  | Omgevingsdeterminanten   |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| Doelstellingen:  | Fysieke omgeving   | Sociaal-culturele omgeving   | Politieke omgeving   | Economische omgeving  |
| <b>PO 1:</b> De school voegt een algemene regel toe. De docenten informeren de studenten tijdig over hun module. (Deadlines, definitieve examenplanning,... meegeven aan het begin van het semester) | CO 1: De opleidingscoördinator hangt de opgestelde regels uit in het teamlokaal. | CO 2: De directie stimuleert om met de deadlines rekening te houden.             | CO 3: Bij de start van het academiejaar worden opnieuw de regels en het beleid van de school herhaald. Dit wordt opgevolgd door alle docenten. |   |
| <b>PO2:</b> Vanuit de school wordt er een aanbod gedaan om een extra vak toe te voegen bij iedere richting.  | CO 4: De directie voorziet een lokaal waar deze activiteit kan doorgaan.         | CO 6: Vanuit de school wordt er gestimuleerd om mee te doen aan deze activiteit. |  | CO 7: De school voorziet een budget om dit vak toe te voegen. |

## 4. Stap 3: Programmaontwerp

### 4.1. Theoretische methodieken en praktische technieken

| Kennis  |
|---|
| CO 1: Studenten weten welke verschillende methodes er zijn om met stress om te gaan.      |
| CO 6: Studenten weten dat ze vrije tijd nodig hebben om hun batterijen terug op te laden. |
| CO 11: Studenten weten welke doelstelling voor hen behaald moet worden.                   |

| Theorie                            | Methodiek                        | Techniek  |
|------------------------------------|----------------------------------|---|
| Sociaal-cognitieve theorie         | Persuasive communication methode | Documentaires, foto's, folders met een duidelijke boodschap                   |
| Theories of information processing | Chunking (rammelen)              | Opvallende posters, muziek met stimulerende tekst zoals 'kijk, let op,...'    |
| Theories of information processing | Beelden gebruiken                | Op folders, posters, affiches, een bepaald symbool plaatsen dat iedereen kent |

| Eigen effectiviteit / waargenomen gedragscontrole  |
|--|
| CO 2: Studenten zijn in staat om de methodes uit te proberen.                            |
| CO 7: Studenten zijn in staat om een uur per dag te besteden aan vrijetijdsactiviteiten. |
| CO 12: Studenten zijn in staat om deze doelstelling te behalen.                          |

| Theorie                    | Methodiek            | Techniek  |
|----------------------------|----------------------|---|
| Theory of self-regulation  | Self-monitoring      | Bijhouden van dagboek, blog, applicatie         |
| Theory of planned behavior | Begeleide oefeningen | Voortonen van vaardigheden (workshops, video's) |
| Theory of self-regulation  | Goals setting        | Stappenplan (dagboek, blog)                     |

| Geanticiperde spijt  |
|--|
| CO 3: Studenten hebben geen spijt wanneer ze de methodes uitproberen, omdat ze tijdens het uitproberen van deze methodes kunnen denken aan de taken die ze nog allemaal moeten volbrengen. |
| CO 8: Studenten hebben geen spijt wanneer ze tijd voor zichzelf nemen. Ze denken niet aan de andere taken die ze nog moeten volbrengen.  |
| CO 13: Studenten hebben geen spijt wanneer de doelstelling niet direct behaald wordt. Ze denken niet aan wat ze niet aankunnen, maar aan wat ze wel aankunnen.                             |

| Theorie                      | Methodiek           | Techniek  |
|------------------------------|---------------------|---|
| Theory of planned behavior   | Geanticiperde spijt | Vraag laten beantwoorden hoe men zich zou voelen (forum, workshop, brainstorm, moodbord)  |
| Protection motivation theory | Fear arousal        | Gebruik van afschrikkende beelden, real-life effecten laten ervaren (bv. alcoholpromille-brillen), confrontatie met anderen die ziek geworden zijn door gedrag (workshop, getuigenissen, video) |

#### Subjectieve norm en ervaren sociale invloed

CO 4: Studenten weten van medestudenten dat ze ook andere methodes uitproberen.

CO 9: Studenten weten dat ook andere studenten tijd voor zichzelf nemen.

CO 14: Studenten delen hun doelstellingen met anderen en motiveren elkaar om de doelstelling te volbrengen.

| Theorie                    | Methodiek               | Techniek   |
|----------------------------|-------------------------|--|
| Theory of reasoned action  | Actieve informatie      | Concrete data of informatie aanbieden en/of concrete data of meningen aanbieden van anderen (forum, getuigenissen, workshop) |
| Sociaal-cognitieve theorie | Modeling                | Getuigenissen van anderen, visuele beelden met bekende rolmodellen, videoboodschappen  |
| Theory of planned behavior | Peer pressure weerstaan | Rollenspel   |

#### Attitude

CO 5: Studenten hebben een positieve houding tegenover de methodes die ze uitproberen.

CO 10: Studenten hebben een positieve houding tegenover tijd nemen voor zichzelf.

CO 15: Studenten hebben een positieve houding tegenover de doelstelling.

| Theorie                  | Methodiek            | Techniek   |
|--------------------------|----------------------|--|
| Overredende communicatie | Argumenteren         | Groepsdiscussie  |
| Theory of learning       | Versterking<br>Straf | Positieve bekrachtiging, complimenten geven bij positief gedrag.<br>Geven van commentaar bij vertonen van negatief gedrag. |
| Trans-theoretisch model  | Zelf her-evaluatie   | Zichzelf laten vergelijken met anderen   |

|                      |                      |  |
|----------------------|----------------------|--|
| Theories of learning | Directe confrontatie | Gebruik van workshops, oefeningen (bv. alcohol-promillebril) |
| Risico-perceptie     | Scenario-informatie  | Ervaringsverhaal (role model story), zelf verhalen bedenken  |

## 5. Stap 4: Programmaproductie

Ik wens te bereiken dat studenten in Howest Brugge een manier vinden om beter met hun stress te kunnen omgaan. Na mijn interventie vinden 15 studenten een goede manier voor zichzelf om met stress om te gaan en voelen ze zich beter in hun vel. Ik zal dit meten door een workshop te organiseren. De workshop zou ik laten doorgaan in mei, omdat er dan geen implementaties meer zijn georganiseerd door Psywest, en omdat dit dicht bij de deadlines en examenperiode ligt. Ik zal aan het begin van de workshop een enquête laten invullen en op het einde van de implementatie. Ik zou graag 20 studenten hebben die betrokken zijn bij de implementatie, waarvan 75% kan zeggen dat ze een manier gevonden hebben om beter met stress om te gaan. Hierdoor zal de student deze methode toepassen in het dagelijkse leven en beter met stress kunnen omgaan. Zo zal de gezondheid van de studenten verbeteren, want ze zullen minder stress ervaren. De gezondheid van de studenten staat op de eerste plaats. Naast de implementatie voor 20 studenten, zou ik een actie willen ontwikkelen waarmee ik alle studenten van Howest Brugge kan bereiken. Dit zou ik willen doen door een vak toe te voegen per richting.

Uiteraard moet de workshop kenbaar gemaakt worden zodat er heel wat studenten aanwezig zijn en dat er publiciteit wordt gemaakt. Ik zou graag de studenten bereiken die mijn vragenlijst hebben ingevuld, maar ook de andere studenten zijn uiteraard welkom op die dag. Iedereen die zich in het probleem herkent en die graag tips wil om beter om te gaan met stress, is welkom op de workshop. Het doel is om studenten te helpen om zich beter te beschermen tegen stress. De studenten worden uitgenodigd via een mail van Infosite Howest. (zie bijlage 10.2.) Ook op de facebookpagina en instagrampagina van Stuvo wordt informatie over de workshop gepost. (zie bijlage 10.3.)

### 5.1. Combineer de verschillende technieken in 1 plan

| Kennis  |
|---|
| CO 1: Studenten weten welke verschillende methodes er zijn om met stress om te gaan.    |
| CO 6: Studenten weten dat ze vrije tijd nodig hebben om hun batterij terug op te laden. |
| CO 11: Studenten weten welke methode best past voor hen.                                |

| Theorie                    | Methodiek                        | Techniek  |
|----------------------------|----------------------------------|---|
| Sociaal-cognitieve theorie | Persuasive communication methode | Documentaires, foto's, folders met duidelijke boodschap |

#### Beargumentering:

Voor het behalen van de determinant kennis wordt gebruikt gemaakt van sociaal-cognitieve theorie, een theorie die zich, a.d.h.v. heldere en concrete argumenten, richt op het duidelijk maken wat de voordelen zijn van het positief gedrag en de nadelen van het negatieve gedrag. Hierbij is het belangrijk dat de boodschappen duidelijk, relevant zijn en aangepast aan de doelgroep. Hierin is herhaling en een verrassingseffect belangrijk. Hiermee dient rekening gehouden te worden bij het produceren van de interventie. Dit zal gebeuren door documentatie, foto's en folders met duidelijke boodschappen.



| Eigen effectiviteit / waargenomen gedragscontrole  |
|--|
| CO 2: Studenten zijn in staat om de methodes uit te proberen.                            |
| CO 7: Studenten zijn in staat om een uur per dag te besteden aan vrijetijdsactiviteiten. |
| CO 12: Studenten zijn in staat om deze methode uit te voeren.                            |

| Theorie                   | Methodiek       | Techniek              |
|---------------------------|-----------------|-----------------------|
| Theory of self-regulation | Self-monitoring | Bijhouden van dagboek |

**Beargumentering:**

Voor het behalen van de determinant eigen effectiviteit wordt gebruik gemaakt van de methodiek self-monitoring op basis van self-regulation theorie. Mensen hun gedrag bewust laten bijhouden en analyseren staat hier centraal. Het is belangrijk dat het gedrag specifiek wordt gemonitord. Ook dat de data gemakkelijk te interpreteren is en dat er duidelijke voordelen aan gekoppeld worden. Dit wordt gedaan door het nadenken en het opschrijven van het gedrag.

| Geanticiperde spijt  |
|--|
| CO 3: Studenten hebben geen spijt wanneer ze de methodes uitproberen, omdat ze tijdens het uitproberen van deze methodes kunnen denken aan de taken die ze nog allemaal moeten volbrengen. |
| CO 8: Studenten hebben geen spijt wanneer ze tijd voor zichzelf nemen. Ze denken niet aan de andere taken die ze nog moeten volbrengen.  |
| CO 13: Studenten hebben geen spijt wanneer ze de methode toepassen in hun dagelijkse leven. Ze denken niet aan wat ze niet aankunnen, maar aan wat ze wel aankunnen.                       |

| Theorie                     | Methodiek           | Techniek   |
|-----------------------------|---------------------|--|
| Theory of plannend behavior | Geanticiperde spijt | Vraag laten beantwoorden hoe men zich zou voelen (forum, workshop, brainstorm, moodbord) |

**Beargumentering:**

Voor het behalen van de CO's gekoppeld aan de determinant geanticiperde spijt wordt gebruik gemaakt van de theory of plannend behavior. Hierin worden mensen gestimuleerd om stil te staan bij hun gevoelens. Dit indien ze wel de gevolgen van hun gedrag zouden ervaren. Dit kan door een vraag te laten beantwoorden, zoals hoe ze zich voelen.

| Subjectieve norm en ervaren sociale invloed  |
|--|
| CO 4: Studenten weten van medestudenten dat ze ook andere methodes uitproberen.                  |
| CO 9: Studenten weten dat ook andere studenten tijd voor zichzelf nemen.                         |
| CO 14: Studenten delen hun methode met anderen en motiveren elkaar om de methodes vol te houden. |

| Theorie                   | Methodiek          | Techniek   |
|---------------------------|--------------------|--|
| Theory of reasoned action | Actieve informatie | Concrete data of informatie aanbieden en/of concrete data of meningen aanbieden van anderen (forum, getuigenissen, workshop) |

**Beargumentering:**

Hier wordt actieve informatie gedeeld met de doelgroep. Door informatie aan te bieden over het thema en/of over de mening van anderen over een bepaald gedrag. Het is belangrijk dat er positieve ondersteuning aanwezig is in de omgeving. Dit kan gedaan worden door concrete data of informatie aan te bieden en/of de meningen van anderen aan te bieden over het gedrag.

| Attitude   |
|--|
| CO 5: Studenten hebben een positieve houding tegenover de methodes die ze uitproberen. |
| CO 10: Studenten hebben een positieve houding tegenover tijd nemen voor zichzelf.      |
| CO 15: Studenten hebben een positieve houding tegenover de methode die ze toepassen.   |

| Theorie                  | Methodiek    | Techniek        |
|--------------------------|--------------|-----------------|
| Overredende communicatie | Argumenteren | Groepsdiscussie |

**Beargumentering:**

Om de determinant attitude te volbrengen wordt er gebruik gemaakt van de theorie van de overredende communicatie. De doelgroep door middel van argumentatie opvattingen, waarden en normen betreffende een bepaald gedrag laten inzien. Het is belangrijk dat openheid en een veilige omgeving hier aanwezig zijn. De techniek die hierbij gebruikt wordt is een groepsdiscussie.

## 5.2. Ontwerp de voorlichtingsmaterialen: prototype

De studenten worden verwelkomd door de gezondheidscoach. Kort stelt hij/zij zich voor en vertelt wat het doel is van deze workshop.

Het is de bedoeling dat de studenten zich eerst zelf voorstellen. Dit doen ze door op een post-it de eerste letters van drie woorden te schrijven. De drie woorden zijn kenmerken van zichzelf. Als ze dit hebben opgeschreven, stelt iedereen zichzelf voor.

Nu vullen de studenten de vragenlijst in.

Aan de studenten wordt gevraagd wat de voordelen zijn van het positief gedrag en de nadelen van het negatieve gedrag. Er verschijnt hiervan een collage van foto's op het projectiescherm.

Hierna wordt gevraagd aan de studenten hoe ze zich voelen als ze stress ervaren.

De studenten schrijven hun gedrag op als ze stress ervaren en wat ze doen om met stress om te gaan. Vervolgens schrijven ze erbij wat werkt en wat minder goede resultaten oplevert. Hier wordt meegegeven dat ze dit na de workshop thuis ook kunnen toepassen. Ze kunnen een dagboek bijhouden waar ze in opschrijven wanneer ze stress ervaren en wat ze doen om met stress om te gaan.

Ook terug de ervaring erbij noteren wat werkte en wat niet. Zo krijgen ze een duidelijk beeld welke technieken voor hen effectief helpen en welke niet.

Hierna wordt gevraagd aan de studenten hoe ze zich voelen als ze deze technieken uitproberen.

Het is de bedoeling dat de studenten meedelen in de groep wat zij doen om met stress om te gaan en wat bij hen werkt. Er is ruimte voor de andere studenten om hierop te reageren en hun mening te geven of vragen te stellen over de verschillende technieken.

Er wordt een groepsdiscussie uitgelokt over deze technieken. Studenten argumenteren hun technieken en benoemen hun waarden en normen van hun technieken en gedrag.

Daarna proberen we een paar technieken uit. Hierbij denk ik aan een planning opmaken en een mindfulness-oefening.

Op het einde noteren de studenten voor hen zelf welke technieken ze zullen uitproberen en beargumenteren ze waarom ze denken dat deze voor hen zouden werken.

De studenten vullen de vragenlijst opnieuw in.

Er volgt een check-out. Hierbij vertellen de studenten wat ze van de workshop vonden en met welk gevoel en welke gedachten ze nu naar huis gaan.

### 5.3. Test de materialen uit bij de doelgroep en geproduceerde materialen

De bedoeling was om de workshop te testen bij vijf studenten van Howest. Door de opgelegde maatregelen omwille van het coronavirus wordt de workshop virtueel getest via de toepassing Teams. Deze implementatie ging door op zaterdag 21 maart van 11 uur tot 12u30. De dag voordien werd een mail verstuurd met de PowerPointpresentatie waarin de collage staat, de pre- en post-test, de planning en het actieplan. De duur van de workshop vonden de studenten perfect. De studenten vonden de workshop zeer leerrijk. Ze leerden dingen bij over stress en omgaan met stress, tips van anderen, technieken die kunnen werken voor zichzelf en ze leerden bij over zichzelf. Ze vonden de workshop laagdrempelig, makkelijk te begrijpen en op een leuke manier gebracht. De materialen die ik gebruikte vonden ze heel duidelijk, gestructureerd en leuk opgebouwd. De studenten lieten weten dat ze de wijze van lesgeven heel goed vonden en het coachen zeer goed.

Ik zag een stijging bij de positieve gevoelens rond stress en het zich in staat voelen om technieken uit te proberen thuis. Ook voelden de studenten zich meer in staat om tijd voor zichzelf vrij te maken. Iedereen had een realistisch actieplan en was zeer gemotiveerd om dit uit te voeren. Ze zagen al hun deadlines terug haalbaar. Na de workshop voelden de studenten zich rustig, ook in hun hoofd ervaarden ze leegte en rust.

De tips die ik kreeg waren: een uur eerder starten, bij de mindfulness-oefening de tekst spontaner voorlezen, bij de collage meer focussen op de goede kant en de lay-out van de vragenlijst wat aanpassen aangezien het nu digitaal is (zoals stippelijntjes wegdoen). Van mijn interne promotor kreeg ik de tip om de pre- en post-test via Google Formulieren op te stellen. Deze tips heb ik verwerkt in mijn implementatie.

Ik kreeg als tip om de workshop in twee delen op te splitsen. Dit heb ik niet toegepast, omdat ik een anderhalf uur haalbaar vind. De studenten moeten geïnteresseerd blijven en het mag niet te veel van hun tijd afnemen want dan haken ze af. Ik kreeg ook als tip om de mindfulness-oefening in te spreken en door te sturen via mail. Zodat de studenten dit zelf kunnen beluisteren. Dit heb ik niet meegenomen omdat ik dan niet zeker weet of de studenten de oefening al dan niet meedoen. Ook vind ik een live versie meer overtuigend en spontaner dan een ingesproken tekst.

## 6. Stap 5: Implementatieplan

### 6.1. Programma gebruikers en planningsgroep

De beslissing over het gebruiken van de workshop wordt gemaakt door de coördinator van het team sociale dienst. Het team sociale dienst is verantwoordelijk voor de organisatie van workshops en trainingen. De workshop wordt dus geïmplementeerd door de sociale dienst. Dit is hoe het zou verlopen volgende jaren. Nu is dit gebeurd via dit gezondheidsbevorderend project.

Op basis van een evaluatie door de studenten na elke workshop (soort post-test) wordt bepaald of er moet worden bijgestuurd. Dit gebeurt ook door de sociale dienst.

### 6.2. Specifieer performance objectives

#### 6.2.1. Adaptatie

Om de programma implementeerders te overtuigen is er nood aan een goede aanpak om het project voor te leggen. Eerst en vooral wordt er begonnen met een goede ijsbreker, zodat de implementeerder direct interesse heeft in wat er verteld wordt. Het project moet duidelijk en direct uitgelegd worden met voldoende kwaliteit, zo weet de implementeerder dat het plan op een professionele manier onderbouwd is. Het wordt zo concreet mogelijk uitgelegd. Er wordt rekening gehouden met zowel de normen, waarden, als eisen van de implementeerder. Er wordt besproken en overlegd wat goed werkt voor zowel de implementeerder als de persoon die het idee heeft bedacht. Er wordt vermeld dat het idee komt uit een enquête die afgenomen werd bij de studenten en naar aanleiding hiervan wordt dit project uitgevoerd. Het is van belang dat studenten blijvend overtuigd worden om aan deze workshop deel te nemen. De studenten triggeren is van groot belang, zoals opgesomd in 2.1.3. Potentiële Programma implementeerders. Hoe meer ze in aanraking komen met de workshop, hoe meer kans dat ze effectief meedoen aan de workshop.

#### 6.2.2. Implementatie

De studenten worden sterk betrokken bij het hele proces. Het project is steeds gericht op het bereiken van het doel zodat de student een passende copingstrategie kan ontdekken aan de hand van deze workshop. Dit gebeurt met het nodige respect voor de eigenheid van elke student afzonderlijk. De persoon die de workshop geeft (gezondheidscoach) is op voorhand ingelicht over het doel van de workshop. Zo gaat de gezondheidscoach met de juiste mindset de workshop leiden. Daarom is het van belang om de gezondheidscoach op voorhand te briefen met de nodige informatie. Het doel en extra informatie over het project wordt meegegeven. Hiervoor maak ik een instructievideo. Bekijk deze via de stick in bijlage. Door de instructievideo voorkom ik dat de gezondheidscoach met een andere ingesteldheid naar de workshop zou komen. Het moet klaar en duidelijk zijn voor alle partijen over hoe de workshop in elkaar zit en wat het doel ervan is. Er is altijd ruimte voor verandering en verbetering van deze workshop. Men streeft zoveel mogelijk naar de meest optimale situatie die het doel probeert te vervullen. De gezondheidscoach is kritisch en volgt niet zo maar alles op. Naast de gezondheidscoach is ook Psywest van belang. De workshop valt onder dit samenwerkingsverband. Het is de bedoeling dat zij deze workshop inplannen en ook communiceren naar de studenten op de manier waarop ze dit doen voor hun andere workshops.

#### 6.2.3. Duurzaamheid

Om de workshop te laten continueren zou de workshop elk semester doorgaan via Psywest. Dit kan gerealiseerd worden door een nauwe samenwerking tussen een persoon die de workshop kan geven en Psywest. De workshop wordt een vaste workshop binnen de agenda van Psywest.

### 6.3. Maak een plan

De implementatie was bedoeld als een workshop, zoals de trainingen van Psywest. Door de coronamaatregelen is dit een online workshop geworden. Er wordt deze keer een mail rondgestuurd via Howest Infosite. De workshops worden nu 4 keer gegeven in groepen van 5 studenten in plaats van 1 keer voor 20 studenten.

De dag van de workshop wordt een mail gestuurd ter herinnering. Deze bevat de link naar de pre- en post-test, de PowerPointpresentatie met de collage, de planning en het actieplan.

| Timing | Doelstelling                | Omschrijving activiteit  | Materiaal gebruik                               |
|--------|-----------------------------|--|---|
| 3 min  | Voorstelling Layla          | De studenten worden verwelkomd door de gezondheidscoach. Kort stelt hij/zij zichzelf voor en vertelt wat het doel is van deze workshop. Er wordt bij verteld dat ze hun webcam aan of uit mogen zetten, wat ze zelf willen.  | - PPT<br>- Projectiescherm                      |
| 10 min | Check-in                    | Het is de bedoeling dat de studenten zich eerst zelf voorstellen. Dit doen ze door op een post-it de eerste letters van drie woorden te schrijven. De eerste letter op hun blad is de eerste letter van hun studierichting. De andere twee woorden zijn kenmerken van zichzelf. Als ze dit hebben opgeschreven, stelt iedereen zichzelf voor.  | - Post-it<br>- Balpen                           |
| 5 min  | Pre-test                    | Nu vullen de studenten de vragenlijst in. Hierbij zetten de studenten hun camera en microfoon af. Als ze klaar zijn met de vragenlijst in te vullen zetten ze hun camera weer aan. Zo ziet de gezondheidscoach wanneer iedereen klaar is en wanneer ze dus mag verder gaan.  | - Vragenlijst (zie bijlage 10.3.2.)<br>- Balpen |
| 10 min | Sociaal-cognitieve theorie  | Aan de studenten wordt gevraagd wat de voordelen zijn van geen stress en de nadelen van stress. Er verschijnt hiervan een collage van foto's op het projectiescherm.   | - Collage (zie bijlage 10.3.5.)                 |
| 5 min  | Theory of plannend behavior | Hierna wordt gevraagd aan de studenten hoe ze zich voelen als ze stress ervaren.   |   |
| 10 min | Theory of self-regulation   | De studenten schrijven hun gedrag op als ze stress ervaren. En wat ze doen om met stress om te gaan. Vervolgens schrijven ze erbij wat werkt en wat minder goede resultaten oplevert. Hier wordt meegegeven dat ze dit na de workshop thuis ook kunnen doen. Ze kunnen een dagboek bijhouden waar ze opschrijven wanneer ze stress ervaren en wat ze doen om met stress om te gaan. Ook terug de ervaring erbij noteren wat werkt en wat niet. Zo krijgen ze een duidelijk beeld welke technieken voor hen werken en welke niet. De studenten nemen een ander blad en schrijven 'to do' op. Hieronder schrijven ze 'dagboek bijhouden'. Hierbij vraag ik hen waarom dit goed zou kunnen zijn? Ook hierbij zetten de studenten hun camera en microfoon uit. Als ze klaar zijn dan zetten ze deze terug aan. | - Bladeren papier<br>- Balpen                   |

|        |                               |   |                                  |
|--------|-------------------------------|---|----------------------------------|
| 5 min  | Theory of plannend behavior   | Hierna wordt gevraagd aan de studenten hoe ze zich voelen als ze de recentste technieken uitprobeerden.   |                                  |
| 10 min | Theory of reasoned action     | Het is de bedoeling dat de studenten meedelen in de groep wat zij doen om met stress om te gaan en wat bij hen werkt. Er is ruimte voor de andere studenten om hierop te reageren en hun mening te geven of vragen te stellen over de verschillende technieken. De studenten noteren op een blad welke technieken ze ook willen uitproberen.  |                                  |
| 10 min | Overredende communicatie      | Er wordt een groepsdiscussie uitgelokt over deze technieken. Studenten argumenteren hun technieken en benoemen hun waarden en normen van hun technieken en gedrag.  |                                  |
|        | Opties uitproberen            | Daarna proberen we een paar technieken uit. Hierbij denk ik aan een planning opmaken en een mindfulness-oefening.   |                                  |
| 10 min | Planning uitvoeren            | Planning maken:<br>Eerst maken de studenten een lijst met al hun deadlines op. Vragen aan de studenten waarom dit goed zou zijn? Dit schrijven ze op hun blad bij 'to do'. Daarna maken de studenten een planning op. Ze mogen zelf kleurtjes gebruiken, doorstrepen als ze iets hebben gedaan, inhaaldagen bijzetten, ontspannende dingen,... Vragen aan de studenten waarom dit een goede methode zou zijn om met stress om te gaan. Of dit hen zou helpen en welke hindernissen ze kunnen ervaren bij het volgen van de planning.  | - Planning (zie bijlage 10.5.2.) |
| 10 min | Mindfulness-oefening proberen | Mindfulness-oefening:<br>De studenten verspreiden zich in de fysieke ruimte waar ze zich bevinden.<br>"Zorg dat je gemakkelijk zit, met een rechte rug. Breng je hele aandacht, je hele bewustzijn, je hele 'mindfulness' naar het ademen. Merk gewoon maar je ademhaling op.<br><br>Observeer je ademhaling. Bekijk het zonder het te manipuleren.<br><br>Merk je ademhaling op als je inademt, en merk je ademhaling op als je uitademt. Laat de ademhaling maar zijn zoals ze is. Het is goed zoals het nu is. De manier waarop je lichaam nu aan het ademen is, dat is nu aan het gebeuren.<br><br>Als je aandacht afgeleid wordt, als je andere gedachten krijgt of als die gedachten je wegnemen van de oefening is dat absoluut oké. Dat is heel normaal. Oordeel niet dat het goed of fout is. Neem de gedachte waar, parkeer het |                                  |

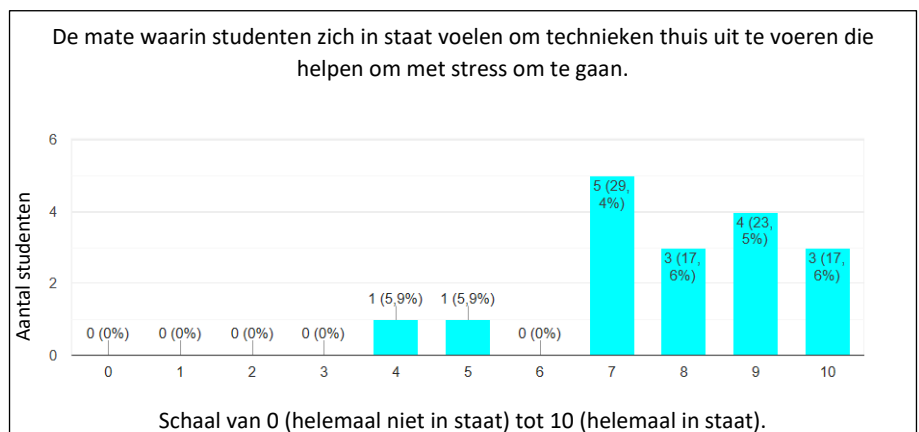
|        |           |  |                                     |
|--------|-----------|--|-------------------------------------|
|        |           | <p>liefdevol ergens en breng je bewustzijn en concentratie met een glimlach terug naar je ademhaling.</p> <p>Adem in. Voel de lucht door je neus of door je mond heen gaan. Wees ook bewust van het geluid dat je ademhaling in je neus maakt. Neem waar of de lucht die je inademt koel, warm of iets daartussenin is. Volg je adem met je aandacht en voel hoe de lucht doorreist naar je buik, en voel het daar goed, zodat je aandacht uit je hoofd gaat, in je lichaam. Ontvang levenskracht in je lichaam.</p> <p>Adem uit. Je neemt waar hoe de lucht de terugreis door je longen heen maakt en hoe het je lichaam weer verlaat. Voel en hoor de lucht door je neus of door je mond heen gaan. Neem waar of de lucht die je inademt koel, warm of iets daartussen is.</p> <p>Dwalen je gedachtes soms af, benoem dan wat je voelt in je hoofd. Dus 'ik adem in', 'ik voel de lucht door mijn neus of mond, door mijn keel, langs mijn longen tot in mijn buik'.</p> <p>Merk het gevoel in je lichaam op terwijl het lichaam lucht in zich neemt bij iedere inademing. Voel dat je schone lucht door je hele lichaam gaat.</p> <p>Bij het uitblazen laten we gaan en geven we over. We verlaten het lichaam. Laat alle spanning je lichaam verlaten. Laat los wat losgelaten wil worden.</p> <p>Als je er klaar voor bent, mag je rustig je ogen weer openen. En leg je webcam en geluid terug aan."</p> <p>Hoe voelen jullie zich?<br/>Hierbij uitleggen dat er veel soorten mindfulness bestaan.</p> |                                     |
| 20 min | Actieplan | Op het einde noteren de studenten elk voor zich welke technieken ze zullen uitproberen en beargumenteren waarom ze denken dat deze voor hen zouden werken. Hierbij leggen de studenten terug hun camera en microfoon af. Als ze klaar zijn leggen ze deze terug aan. Bij hun blad van 'to do' noteren ze 'actie!'. Hierbij overlopen we iedere student. De student vertelt kort welke methode hij/zij zal uitproberen.   | - Actieplan (zie bijlage 10.5.3.)   |
| 10 min | Post-test | De studenten vullen de vragenlijst opnieuw in. Hierbij leggen de studenten terug hun camera en microfoon af. Als ze klaar zijn leggen ze deze terug aan.   | - Vragenlijst (zie bijlage 10.3.3.) |
| 2 min  | Check-out | Er volgt een check-out. Hierbij vertellen de studenten met welk gevoel en welke gedachten ze nu naar huis gaan.  |                                     |

## 7. Stap 6: Evaluatieplan

### 7.1. Uitkomsten

|        | Evaluatievraag  | Indicator                        | Meetinstrument    | Wanneer meten               | Bij wie                            | Door wie         |
|--------|---|----------------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------|
| Effect | PO 1: Hebben de studenten die de workshop gevolgd hebben verschillende methodes uitgetoetst om beter met stress om te gaan? | Stijging van gedrag              | Pre- en post-test | Vlak voor en na de workshop | Studenten die de workshop meededen | Gezondheidscoach |
| Effect | PO 2: Voelen studenten zich meer in staat om 1 uur per dag te besteden aan vrijetijdsactiviteiten na de implementatie?      | Stijging van eigen effectiviteit | Pre- en post-test | Vlak na de workshop         | Studenten die de workshop meededen | Gezondheidscoach |
| Effect | PO 3: Kunnen de studenten die de workshop gevolgd hebben hun eigen doelstelling maken?                                      | Stijging van eigen effectiviteit | Pre- en post-test | Vlak na de workshop         | Studenten die de workshop meededen | Gezondheidscoach |

In de laatste workshop waren er twee studenten aanwezig in plaats van vijf, maar in alle andere workshops waren alle vijf de studenten aanwezig. In totaal deden er dus 17 studenten mee aan de workshop. Het eerste dat opvalt na de workshop is dat alle studenten een techniek hebben gevonden om met stress om te gaan. Voor de workshop waren dit vage methodes zoals stress negeren en hard door werken of gedachten verzetten. Dus het doel van de workshop is geslaagd. De mate waarin de deelnemende studenten zichzelf in staat voelen om technieken thuis uit te voeren die helpen om te gaan met stress waren hoger dan bij het begin van de workshop. Op een schaal van 0-10 gaf 1 student een 4, 1 student een 5, 5 studenten een 7, 3 studenten een 8, 4 studenten een 9 en 3 studenten zelfs een 10.



Alle studenten die deelnamen aan de workshop vonden deze leerrijk. Vooral de tips, leren van anderen en de manier waarop ik het aanpakte vonden ze leerrijk. 11 studenten vonden de wijze van les geven zeer goed en 6 studenten vonden deze goed. 9 van de deelnemende studenten ervoeren de workshop als normaal en de andere 8 studenten ervoeren deze als gemakkelijk. 15 studenten vonden de duur van de workshop goed, 2 studenten vonden hem iets te lang. De keuze van de dagen en uren vonden 5 studenten zeer goed en 12 studenten vonden dit goed. Ze vonden het vooral positief dat er keuze was tussen de verschillende dagen en uren. De algemene beoordeling van de workshop was voor 10 studenten zeer goed, voor 6 studenten goed en 1 student voldoende.



11 studenten had nog nooit mindfulness uitgeprobeerd. Na de workshop kozen er 8 van de 17 studenten mindfulness als methode om met stress om te gaan. 9 studenten maakten al gebruik van een planning aan het begin van de workshop, na de workshop kozen 6 andere studenten dit als methode. De deelnemende studenten voelden zich in staat om na deze workshop meer tijd vrij te maken voor zichzelf. Op een schaal van 0-10 gaf 1 student een 5; 2 studenten een 6; 2 studenten een 7; 8 studenten een 8; 1 student een 9 en 3 studenten een 10.

De gevoelens die de deelnemende studenten ervaren tegenover stress zijn veel positiever dan bij het begin van de workshop. Op een schaal van 0-10 gaf 1 student een 4, 2 studenten een 6, 5 studenten een 7, 6 studenten een 8 en 3 studenten zelfs een 9.

Wat de studenten als positief ervaren zijn de vele tips, het uittesten van technieken, de mening van anderen, de interactie, de veilige omgeving, het enthousiasme van mij,... De meeste studenten hadden geen extra tips, degene die ik wel kreeg waren rustgevende muziek bij de mindfulness-oefening, afbeelding in plaats van PowerPoint, zwart als kleur bij het actieplan en een reminder via Teams sturen zodat iedereen op tijd is en het niet vergeet.

De tips die ik niet zal meenemen en wat ik niet zou veranderen aan de workshop is de muziek bij de mindfulness-oefening. Het is de bedoeling dat het muisstil is, dat iedereen zich op zijn ademhaling concentreert en anders aan niets denkt. Muziek haalt de aandacht van de ademhaling weg.

De workshop zou het best in 'real life' gegeven worden zoals de andere trainingen van Psywest. De online workshop was uitzonderlijk door de coronamaatregelen. Het is beter om dit in real life te doen omdat je beter kan inspelen op elkaar. Het is soms wat moeilijk om online te zien wie er aan het woord wil, zeker als de studenten ervoor kiezen om hun camera uit te laten. Dit zou ook de groepsdynamiek bij live-workshops bevorderen, want studenten zullen veel meer durven zeggen. Nu zwegen ze soms iets meer doordat ze niet weten 'gaat iemand praten of mag ik praten'. Als gezondheidscoach heb je meer controle over wat de studenten doen, reageren of denken. De PowerPoint veranderen naar een afbeelding zal ik niet doen, aangezien de workshop terug in real life zal gegeven worden. De eerste dia is als achtergrond, de tweede dia is de collage en de laatste dia is terug voor op de achtergrond.

Ik zal de tip over de lettertypekleur van het actieplan toepassen en de kleur blauw vervangen door zwart. De tip over de reminder via Teams vind ik een zeer interessante. Als de workshop ooit nog eens online zou gegeven worden door omstandigheden kan dit zeker toegepast worden.

Ik ben in mijn rol van gezondheidscoach veel gegroeid. Ik voel nu meer aan wanneer ik iets moet zeggen of wanneer ik stilte en ruimte laat voor de studenten om iets te zeggen. Ik luisterde naar wat ze zeiden en ging hier dieper op in. De mensen die ik nog niet gehoord had of die minder aan het woord waren, betrok ik er regelmatig bij. Ook ontdekte ik dat mijn vragen gericht en beter waren. Ik kon beter mezelf zijn en hierdoor een veilige sfeer creëren. De aanpak die ik hanteer bij mijn individuele coachsessies gebruikte ik bij deze groepscoaching ook. Dit is op een informele manier communiceren met de studenten en mezelf niet hoger plaatsen dan hen, maar toch professioneel blijven. Dit zorgt ervoor dat studenten zich meer op hun gemak voelden in de groep en meer durfden zeggen. Ik merkte een sterke groei tussen mijn mindfulness-oefening bij de testworkshop en de echte workshops. De eerste keer dat ik deze mindfulness-oefening gaf hoorde je aan mijn stem dat ik voorlas en ik praatte toen met een sneller tempo. In de echte workshop las ik de tekst meer vertellend voor en aan een veel trager tempo. Ik durfde ook meer en langere stiltes inlassen.

De evaluatievragen staan in bijlage 10.4.2. Pre-test en 10.4.3. Post-test.

## 7.2. Proces evaluatie

| Procesevaluatiecriteria   | Doel behaald  | Meetinstrument  |
|---|---|---|
| De gezondheidscoach communiceerde op een goede manier met de interne en externe promotor over haar implementatie. | Ja. Ik polste eerst bij beiden wat ze vonden van het idee om een workshop te organiseren. Nadat ik allebei hun goedkeuring had, ben ik begonnen om de workshop in elkaar te steken. Toen de workshop in elkaar zat, vroeg ik de promotors feedback. Op basis van hun feedback paste ik de workshop aan. | Zelfevaluatie   |
| De doelgroep was op de hoogte dat er een workshop doorging.   | Ja. De doelgroep kreeg een mail en er was ook reclame op sociale media van Psywest.   | Zelfevaluatie   |
| De gezondheidscoach was op tijd aanwezig.   | Ja, iedere workshop was ik op tijd.   | Zelfevaluatie   |
| De studenten waren op tijd aanwezig door een goede communicatie.  | Één van de 20 studenten was een kwartiertje te laat omdat ze het vergeten was. Drie waren niet aanwezig. Nochtans kreeg ze een herinneringsmail.  | Evaluatie te noteren tijdens de workshop wie aanwezig was en wie niet of later. |
| De gezondheidscoach is flexibel.  | Ja, door de verschillende keuzedagen en uren die de studenten konden kiezen.  | Zelfevaluatie   |
| De gezondheidscoach is goed voorbereid.   | Ja, een kwartier voordat de workshop begon zat ik aan mijn computer klaar om alles nog even te overlopen/oefenen en zette ik alles klaar.   | Zelfevaluatie   |
| De studenten worden op een vriendelijke en warme manier ontvangen door de gezondheidscoach.                       | Ja, eerst zei ik een goeiedag en vroeg ik hoe het met hen ging in afwachting tot iedereen er was.   | Zelfevaluatie + post-test   |
| De gezondheidscoach creëert een veilige ruimte.   | Ja, veel studenten benoemden dit ook bij de feedback.   | Zelfevaluatie + post-test   |
| De workshop eindigt op afgesproken tijdstip.  | Meestal wel. Soms liep de workshop maximum 10 minuten uit. Dit kwam doordat iemand internetproblemen had en we af en toe moesten wachten op hem/haar.   | Zelfevaluatie   |
| De gezondheidscoach kan op de vragen antwoorden die gesteld worden door de studenten.                             | Op alle vragen kon ik antwoorden. Vaak kaatste ik de vraag terug omdat de vraag over de eigen mening ging. Of ik kaatste de vraag terug naar de groep omdat de vraag ging over hoe de student het obstakel kan oplossen.  | Zelfevaluatie + post-test   |

|   |  |                           |
|---|--|---------------------------|
| De gezondheidscoach kan haar tijd goed verdelen.  | Ja. Naarmate ik de workshop meer deed, kreeg ik meer voeling met de tijd. Bepaalde opdrachten werden sneller afgerond waardoor ik langer konilstaan bij de belangrijkste opdrachten. | Zelfevaluatie + post-test |
| De gezondheidscoach is gemotiveerd om de doelstelling te behalen.                       | Ja. Hier lag de focus op.  | Zelfevaluatie + post-test |
| De gezondheidscoach is kritisch ingesteld ten aanzien van zijn/haar eigen functioneren. | Ja. Constant evalueerde ik mezelf na iedere workshop en las ik ook de feedback van de studenten. Op basis van die criteria paste ik mijn workshop aan.                               | Zelfevaluatie + post-test |
| De gezondheidscoach is in staat om op een professionele manier te communiceren.         | Ja. Mijn doel is om informeel over te komen maar toch professioneel te blijven. Dit is me gelukt.  | Zelfevaluatie + post-test |
| De gezondheidscoach kadert op een goede manier het invullen van de pre- en post-test.   | Ja. Ik leidde dit in en vertelde de studenten waarom ik deze liet invullen.  | Zelfevaluatie             |
| De studenten behaalden op het einde van de workshop hun doel.                           | Ja. Alle studenten vonden een manier die voor hen ging werken om met stress om te gaan.  | Post-test                 |

## 8. Continuering: discussie en conclusie

### 8.1. Discussie

De doelstelling van dit gezondheidsbevorderend project is dat studenten een copingstrategie vinden om beter met stress om te gaan. Hieronder vallen drie PO's voor het individuele gedrag: PO 1: Studenten proberen verschillende methodes uit om beter met stress om te gaan. PO 2: Studenten besteden één uur per dag aan vrijetijdsactiviteiten. PO 3: Studenten maken hun eigen doelstelling. Bij omgevingsgedrag horen twee PO's, namelijk PO 1: De school voegt een algemene regel toe. De docenten informeren de studenten tijdig over hun module en PO 2: Vanuit de school wordt een aanbod gedaan om een extra vak toe te voegen bij iedere richting. Om deze doelen te behalen organiseerde ik een workshop voor de studenten van Howest campussen regio Brugge.

De copingstrategieën die studenten aan de Howest campussen regio Brugge hanteren zijn zeer uiteenlopend. De helft van de studenten had nog nooit mindfulness uitgetoetst. Na de workshop kozen er 8 van de 17 studenten mindfulness als methode om met stress om te gaan. De helft maakt gebruik van een planning aan het begin van de workshop, na de workshop kozen 6 anderen van de 17 studenten dit als methode. De overige 3 studenten zou aan sport doen om stress te reduceren en ermee om te gaan.

Uit mijn kwantitatief onderzoek blijkt dat 96,33% stress ervaart, dit zowel tijdens het academiejaar als tijdens de examenperiode. Studenten vinden het moeilijk om een evenwicht te vinden tussen studie en privé, namelijk 59,06%. De meerderheid van de studenten, 77,93% doet geen relaxatieoefeningen en 41,14% kent de voordelen van mindfulness niet. De verklaring daarvoor kan zijn dat veel studenten (39,31%) schuldgevoelens ondervinden wanneer ze iets ontspannends doen. 75,15% van de studenten ervaart tijdsdruk, hierdoor besteden ze minder tijd aan gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichaamsbeweging, vrijetijdsactiviteiten en het onderhouden van sociale contacten. De studenten die zich eerder in staat voelen om actie te ondernemen en met stress om te gaan, zijn ook de studenten die zich inschrijven voor een workshop rond omgaan met stress. Studenten krijgen stress door hun omgeving, dit blijkt uit de cijfers van mijn onderzoek. 41,75% krijgt stress door hun ouders en 55,19% krijgt stress door hun medestudenten.

Uit de pre- en post-test bleek dat na de workshop alle studenten een realistisch en gedetailleerde methode hebben gevonden om met stress om te gaan. De mate waarin de deelnemende studenten zichzelf in staat voelen om technieken die helpen om met stress om te gaan, thuis uit te voeren, was beduidend hoger dan voor het volgen van de workshop.

De mogelijke kansen die er nog zijn voor Howest is een kwalitatief onderzoek. In dit gezondheidsbevorderend project werd enkel een kwantitatief onderzoek gedaan. Door een kwalitatief onderzoek te doen kan je veel meer details en diepgang bekomen. De acties die Howest nog kan doen zijn de PO's die ik vooropstelde voor de omgevingsgedrag en niet vervolledigd heb. Dit is nog een tekort dat als actie wel tot een goed einde kan gebracht worden. De leerkrachten informeren over de nieuwe regel namelijk dat de docenten tijdig de studenten informeren over hun module door de deadlines, definitieve planning,... mee te geven aan het begin van het semester. Ook het extra vak per richting is niet vervolledigd in dit gezondheidsbevorderend project. Dit kan ook een actie vormen om een vak toe te voegen dat gaat over het professioneel handelen. Dit kan gaan over hoe studenten moeten studeren, persoonlijke groei, veerkracht, zelfvertrouwen, relaxatieoefeningen,... Per opleiding kan er gekozen worden door de docenten en studenten welke onderwerpen aan bod komen. Ook kunnen er meer trainingen zijn van Psywest over dit onderwerp.

Er moet vooral meer reclame gemaakt worden voor deze trainingen. Dit kan, zoals ik eerder vermeldde, door de trainingen in de lessenroosters te plaatsen, als affiche uit te hangen in de gangen of op de schermen laten projecteren.

## 8.2. Conclusie

Door de workshops te geven, merkte ik dat stress vaak voorkomt naar aanleiding van externe factoren bv. door schoolopdrachten, alsook door interne factoren bv. studenten die alles uitstellen en enkel ontspannende dingen doen. Dit kwam ook naar voor in de literatuur. Stress is ook meestal een rechtstreeks gevolg van angst. De studenten hadden stress door opdrachten, examens, online lessen, coronacrisis,... Ze hadden angst om niet te slagen, herexamens te hebben, corona te krijgen, zich alleen te voelen,... Studenten vermelden dat ze stress wel nodig hebben om zo de druk te voelen om effectief te beginnen studeren of opdrachten te maken. De literatuur noemt dit positieve stress die wordt ervaren en nodig is om alert, gemotiveerd en gefocust te zijn.

De kwaliteit van het leven van de studenten gaat achteruit bij een te hoog stressniveau. Dit werd zowel verteld in de literatuur als tijdens de workshop. Studenten gaven aan dat ze emotionele symptomen ervaren als ze stress hebben. Ze zijn dan vaak onrustiger en ervaren meer chaos in hun hoofd. Ook hebben de meeste studenten dan last van hun humeur. In de literatuur kwam naar voor dat studenten met stress vaak sociale contacten vermijden en zich afsluiten van de buitenwereld. In de workshop kwam dit ook naar voor, maar ook het omgekeerde. Sommige studenten lopen weg van de stresssituatie en spreken juist meer af met sociale contacten. Ook op fysiek vlak lieten een aantal studenten weten dat ze lichamelijke klachten hadden door stress. Ze hebben veel minder energie, hoofdpijn, koortsblaren, spieren doen pijn, nek zit vast, kortademig, te snelle hartslag, niet in slaap raken, onrustig slapen... Ook werden er cognitieve symptomen benoemd in de workshop die ik kan terug vinden in de literatuur. De studenten vertelden me dat hun hoofd een chaos is en soms 'vol' voelt alsof er niets meer bij kan. Sommige studenten piekeren overdag en/of voor het slapengaan. Er zaten een aantal studenten bij die vertelden dat ze emo-eters zijn, dus als ze stress ervaren zullen ze veel meer eten en ongezonder. Studenten gaven ook aan dat nog andere gedragssystemen veranderen zoals nagelbijten, op de binnenkant van de wangen bijten... Al deze symptomen zijn ook in de literatuur terug te vinden.

Ik merkte op uit de literatuur dat ik eerst de kennis van de studenten moest testen. Dus hen vragen wat stress met hen doet waardoor ik bovenstaande antwoorden kreeg en hen tevens bevragen wat ze doen om met stress om te gaan. Op deze manier komen ze te weten wat stress met hen doet en welk gedrag zij stellen om hiermee om te gaan. Door hierop in te spelen is het mogelijk om duurzame gedragsverandering te creëren. Deze techniek werkte ook. Ze leerden zich bewust worden van hun eigen gedrag en konden dit delen met de groep. De attitude speelde een grote rol, zeker als het over mindfulness ging. Bij sommigen was de houding tegenover het gedrag 'mindfulness uitvoeren' negatief, maar bij sommigen was hun houding positief. Als hun houding positief was tegenover mindfulness wilde dit niet zeggen dat ze ook mindfulness-oefeningen deden. Studenten die mindfulness beoefenen, ervaren de voordelen hiervan waardoor hun attitude positief was. Sommigen hadden moeilijkheden tijdens de oefeningen en hierdoor was hun attitude iets negatiever.

In de literatuur wordt verteld dat studenten elkaar stress bezorgen. Zowel in de workshop als in het kwantitatief onderzoek kwam dit naar voor. Sommige studenten krijgen stress van anderen, door het feit dat anderen meedelen hoever ze al zitten met hun opdracht of in de cursus. Uit de workshop kwam naar voren dat een klein deel van de studenten het juist fijn vindt om te delen met elkaar waar ze zitten met hun opdracht. Dit geeft hen motivatie om er ook aan te werken.

Studenten krijgen ook stress van sociale media. Ze zien dat anderen leuke ontspannende dingen aan het doen zijn, terwijl ze zelf aan hun bureau zitten te studeren.

Wat mij opviel tijdens de workshop is dat studenten verschillende copingstrategieën hanteren. Sommigen liepen weg van de situatie, anderen zochten oplossingen, anderen storten zich volledig op de oorzaak van stress en vergeten te ontspannen,... Door dit te delen met de groep leerden de studenten van elkaars strategie. Dit kan je ook linken aan de persoonlijke determinanten die de literatuur ons leert. Er zijn A- en D-types, deze types kwamen ook naar voor tijdens de workshop. De geanticiperde spijt kwam sterk naar voor bij de studenten die alles direct willen doen en afwerken. Door alles te willen doen in één keer, geen ontspanning te nemen en er dan toch niet raken met al hun opdrachten die ze wilden volbrengen. Dit brengt geanticiperde spijt met zich mee en de studenten voelen zich niet goed genoeg voor hun omgeving. Het omgekeerde kwam in de workshop ook af en toe voor. De studenten schuiven hun vrijetijdsactiviteiten naar de voorgrond en schuiven de opdrachten naar de achtergrond. Doordat de opdrachten zich opstapelen, ondervinden de studenten nog meer stress.

Ook door de stressreducerende activiteiten met elkaar te delen, leerden de studenten nieuwe activiteiten kennen. Hierbij kwam in de literatuur lichaamsbeweging, gezond eten, ademhalingsoefeningen,... voor. Deze technieken werden door de studenten ook benoemd. De studenten vertelden over yoga, ademhalingsoefeningen, allerlei sporten, verschillende soorten apps, realistische planning met ontspanning erbij en rustdagen, to do list, zichzelf belonen, muziek luisteren, een boek lezen, voor de open haard zitten, een muziekinstrument spelen, auto rijden, een bad nemen, telefoneren, dansen, zichzelf motiveren, zich verplaatsen naar een andere plek, praten met ouders,...

Uit de pre- en post-test bleek dat na de workshop alle studenten een realistische en gedetailleerde methode hebben gevonden om met stress om te gaan. De mate waarin de deelnemende studenten zichzelf in staat voelen om technieken thuis uit te voeren die helpen om met stress om te gaan waren hoger dan aan het begin van de workshop. Op een schaal van 0-10 gaf 1 student een 4; 1 student een 5; 5 studenten een 7; 3 studenten een 8; 4 studenten een 9 en 3 studenten zelfs een 10. De deelnemende studenten voelden zich in staat om na deze workshop meer tijd te maken voor zichzelf. Op een schaal van 0-10 gaf 1 student een 5; 2 studenten 6; 2 studenten een 7; 8 studenten een 8; 1 student een 9 en 3 studenten een 10. De gevoelens die de deelnemende studenten ervaren tegenover stress zijn veel hoger dan aan het begin van de workshop. Op een schaal van 0-10 gaf 1 student een 4; 2 studenten een 6; 5 studenten een 7; 6 studenten een 8 en 3 studenten zelfs een 9.

Ik kan besluiten dat ik alles wat ik in de literatuur vond, kan linken aan de workshop. Hierdoor raad ik zeker aan om de workshop per semester minimum één keer te laten doorgaan onder de trainingen van Psywest. De workshop wordt overgenomen door één van de trainers of een gezondheidscoach. Deze persoon gebruikt het draaiboek en de bijhorende video om de workshop voor te bereiden en uit te voeren. De studenten worden via mail op de hoogte gebracht van de training. De training staat in de agenda van Psywest en in de lessenroosters van de studenten. Op basis van een evaluatie door de studenten na elke workshop (soort post-test) wordt bepaald of er moet worden bijgestuurd. Dit gebeurt door de sociale dienst. Het is belangrijk dat het doel van de workshop altijd centraal blijft staan en dat het doel op het einde van de workshop wordt behaald door iedere deelnemende student.

## 9. Bibliografie

- Agterberg, R. (2018, Augustus 28). *Mentale druk studenten is ook een maatschappelijk probleem*. Opgeroepen op Februari 22, 2020, van DUB: <https://dub.uu.nl/nl/analyse/mentale-druk-studenten-ook-een-maatschappelijk-probleem>
- Blake, H. (2017, Augustus 9). *How your body reacts to stress*. Opgeroepen op Februaire 16, 2020, van Smithsonian: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/what-happens-your-body-when-youre-stressed-180964357/>
- Boonstra, W. (2019). *Jongvolwassenen dreigen onderdoor te gaan aan prestatiedruk*. Opgeroepen op Februari 22, 2020, van Intermediair: [https://www.intermediair.nl/werk-privebalans/werkdruk/jongvolwassenen-dreigen-onderdoor-te-gaan-aan-prestatiedruk?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.be%2F](https://www.intermediair.nl/werk-privebalans/werkdruk/jongvolwassenen-dreigen-onderdoor-te-gaan-aan-prestatiedruk?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.be%2F)
- Brankaer, C. (2018, Maart 21). *Maak keuzes die bij je passen*. Opgeroepen op Maart 30, 2019, van Viva SVV: <https://www.viva-svv.be/artikels/maak-keuzes-die-bij-je-passen-en-voorkom-stress>
- Brug, J., van Assema, P., & Lechner, L. (2012). Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. In J. Brug, P. van Assema, & L. Lechner, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering* (pp. 94-96). Van Gorcum. Opgeroepen op Februaire 16, 2020
- Burn-out: lancering van een preventiecampagne*. (2019, April 8). Opgeroepen op April 9, 2019, van Maggie De Block: <https://www.maggiedeblock.be/burn-out-lancering-van-een-preventiecampagne/>
- CM. (2019). *Sociale contacten*. Opgeroepen op November 2019, van CM: <https://www.cm.be/gezond-leven/mentale-fitheid/cm-geluksplan/investeer-in-relaties/sociale-contacten>
- De Boer, T. (2017, Oktober). *Van succes-student naar stress-student*. Opgeroepen op Maart 31, 2019, van LSVB: <https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport-mentale-gezondheid-van-studenten.pdf>
- De terugbetaling van ambulante psychologische hulpverlening*. (2018, December). Opgeroepen op April 6, 2019, van Psychologencommissie: <https://www.compsy.be/nl/terugbetaling>
- Deheegher, I. (2016, Januari 20). *De enorme schooldruk bij jongeren: "Zij willen succesvol zijn, 't woord 'falen' kennen ze niet!"*. Opgeroepen op April 7, 2019, van NewsMonkey: <http://newsmonkey.be/article/62872>
- Denollet, J. (2005, April 8). *Type D personality: the heart, stress, and cortisol*. Opgeroepen op Maart 30, 2019, van Oxford Academic: <https://academic.oup.com/qjmed/article/98/5/323/1561372>
- Desmetz, K. (2019). *Homepage*. Opgeroepen op Maart 18, 2019, van KevinDesmetz: <https://www.kevindesmetz.be/>
- Desmetz, K. (2019, April 1). *Missie, visie en waarden*. Kuurne, West-Vlaanderen, België. Opgeroepen op April 5, 2019

- Doeven-Eggens, L., van der Werf, G., & Bosker, R. (2004). *Sociale steun, persoonlijk netwerk en studiesucces in het hoger onderwijs*. Opgeroepen op Februari 22, 2020, van Pedagogische studië: <http://www.pedagogischestudien.nl/download?type=document&identifier=616427>
- Geene, N. (2019, Juli 23). *Copingstrategieën: Hoe ga jij met stress om?* Opgeroepen op December 2, 2019, van Psychologie en Onderzoek: <http://www.onyourmind.nl/copingstrategieen-hoe-ga-jij-met-stress-om/>
- HBO. (2009, Februari). *Feiten en cijfers*. Opgeroepen op Oktober 2019, van Vereniging Hogescholen: [https://www.vereniginghogescholen.nl/system/knowledge\\_base/attachments/files/000/000/180/original/Factsheet\\_Studentenaantallen\\_2008-2009.pdf?1438949226](https://www.vereniginghogescholen.nl/system/knowledge_base/attachments/files/000/000/180/original/Factsheet_Studentenaantallen_2008-2009.pdf?1438949226)
- Hebben jongeren stress? Duh!* (2017, Mei). Opgeroepen op Maart 25, 2019, van De VoorZorg: <https://www.devoorzorg.be/antwerpen/Nieuwsbrieven/Flits/archief2017/flits-mei-2017/Pages/Hebben-jongeren-stress.aspx>
- Heilburn, A. J., & Friedberg, E. (2005, April 8). *Type D personality: the heart, stress, and cortisol*. Opgeroepen op Maart 30, 2019, van Oxford Academic: <https://academic.oup.com/qjmed/article/98/5/323/1561372>
- Hinderycks, C. (2019, April 5). Stuvo. Brugge, West-Vlaanderen, België. Opgeroepen op April 5, 2019
- Hoe stuunen/stressen studenten elkaar?* (2016). Opgeroepen op April 1, 2019, van Teleblok: [https://www.teleblok.be/media/17-05-31\\_dossier\\_stress\\_en\\_steun\\_van\\_peers\\_tcm65-49021.pdf](https://www.teleblok.be/media/17-05-31_dossier_stress_en_steun_van_peers_tcm65-49021.pdf)
- Hoeveel kost de studie van uw kind?* (2018, September 21). Opgeroepen op April 2, 2019, van Rabobank.be: <https://www.rabobank.be/kennis/hoeveel-kost-de-studie-van-uw-kind#>
- Hoger onderwijs in cijfers*. (2018, Februari). Opgeroepen op Maart 21, 2019, van Vlaanderen: <https://www.vlaanderen.be/publicaties/hoger-onderwijs-in-cijfers-2017-2018-1>
- Hogeschool Howest start academiejaar met ruim 7.000 studenten*. (2018, September 12). Opgeroepen op Maart 21, 2019, van Knack: <https://kw.knack.be/west-vlaanderen/nieuws/onderwijs-en-jeugd/hogeschool-howest-start-academiejaar-met-ruim-7-000-studenten/article-normal-337181.html>
- Jongeren ervaren steeds meer schoolstress, ouders vaak de oorzaak*. (2018, September 5). Opgeroepen op April 7, 2019, van RTL Nieuws: <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4404856/schoolstress-jongeren-middelbare-school-stress>
- Kwartier, M. (2014, November 11). *Hoe beïnvloedt stress en spanning tieners?* Opgeroepen op Maart 25, 2019, van MijnKwartier: <https://www.mijnkwartier.be/stress/hoe-beinvloedt-stress-en-spanning-tieners/>
- Kwartier, M. (2014, December 13). *Stress bij studenten*. Opgeroepen op Maart 21, 2019, van MijnKwartier: <https://www.mijnkwartier.be/stress/stress-bij-studenten/>
- Lazarus, R. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. Amerika. doi:10.1037/0003-066X.8.8.19
- Lenende student heeft meer last van stress en prestatiedruk*. (2019, Januari 28). Opgeroepen op April 2, 2019, van RTL Nieuws:

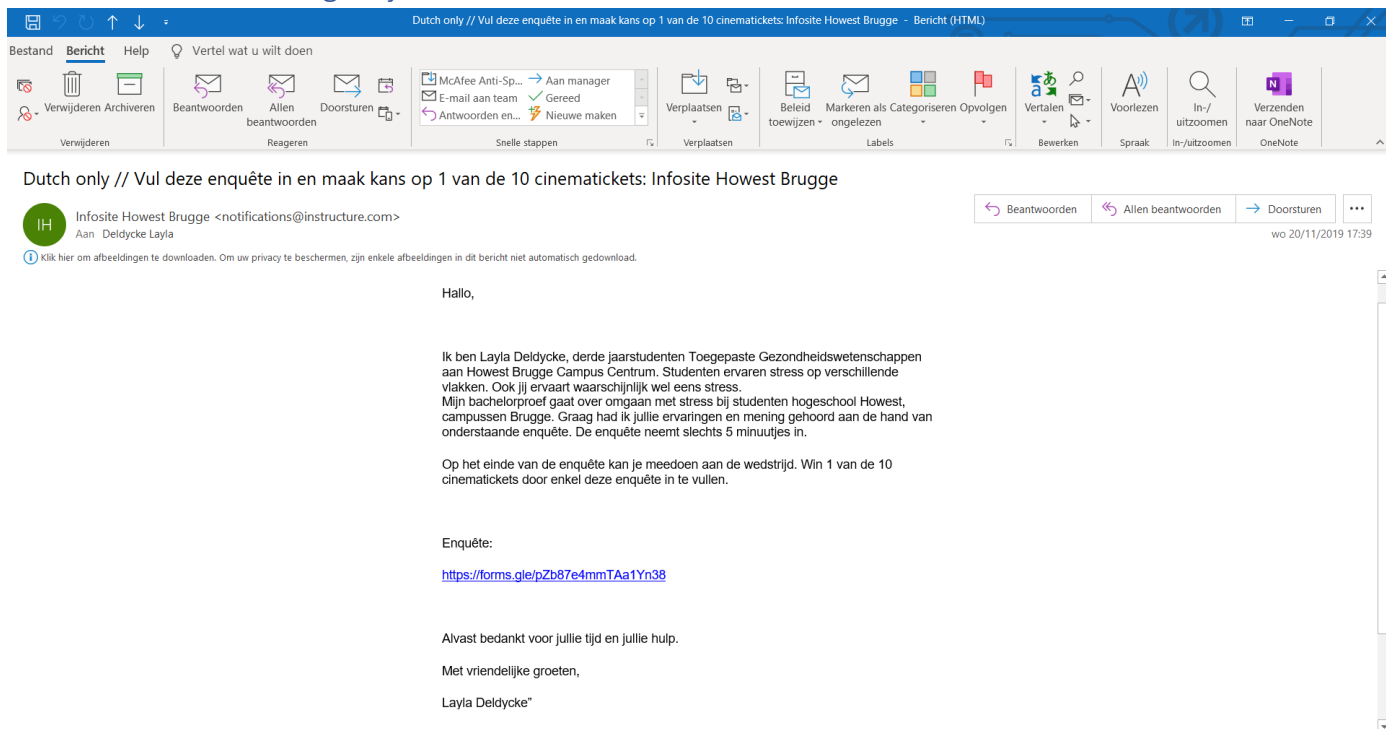


- <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4589916/lenende-student-heeft-meer-last-van-stress-en-prestatiedruk>
- Leuven, K. (2019). *Op welke financiële tegemoetkomingen en voorzieningen kan je beroep doen?* Opgeroepen op November 2019, van KU Leuven: <https://www.kuleuven.be/studentenvoorzieningen/socialiedienst/studiefinanciering>
- Lockett, E. (2018, Augustus 21). *Emotional Signs of too much stress*. Opgeroepen op Maart 24, 2019, van Healthline: <https://www.healthline.com/health/emotional-symptoms-of-stress>
- Meas, I. (2019, April 2). Aantal studenten. Brugge, West-Vlaanderen, België. Opgeroepen op April 5, 2019
- Meulenberg, R. (2017). *Paniek aanval bij burn-out - De strijd tegen paniekaanvallen*. Opgeroepen op Februari 16, 2020, van Meulenberg: <https://ruudmeulenberg.nl/burnout/paniekaanval-bij-burnout/>
- Onderzoek: Social Media Stress onder Jongeren*. (2012, Mei). Opgeroepen op April 1, 2019, van Nationale Academie voor Media & Maatschappij: <https://www.mediaenmaatschappij.nl/lesmaterialen/onderzoek/publicaties-rondom-social-media-stress/254-aankondiging-lessenserie-ik-ben-offline-over-social-media-stress>
- Remmelink, M. (2018, Maart 29). *Kopje onder: hoe de prestatie maatschappij leidt tot stress en burn-out. En wat je er tegen kunt doen*. Opgeroepen op April 8, 2019, van MaatschapWij: <https://maatschapwij.nu/blogs/burn-out/>
- Smid, E. (2016, Juni 6). *Stress in relatie tot de fysieke werkomgeving*. Opgeroepen op April 1, 2019, van Hanze: <https://www.hanze.nl/assets/kc-noorderruimte/Documents/Public/Afstudeerverslagen%20bNR%20juli%202016/Onderzoeksrapport%20Erik%20Smid.pdf>
- Stress*. (2018). Opgeroepen op Maart 21, 2019, van KU Leuven: <https://www.kuleuven.be/studentenvoorzieningen/studieadvies/vaardig-studeren/stress>
- Stress management*. (2019, April 4). Opgeroepen op Maart 24, 2019, van Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
- Stress symptoms*. (2017, Juli). Opgeroepen op Maart 24, 2019, van WebMD: [https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects\\_of-stress-on-the-body#2](https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body#2)
- Studentenvoorzieningen*. (2019). Opgeroepen op Maart 18, 2019, van Hogeschool Howest: <https://www.howest.be/nl/studeren/studentenvoorzieningen>
- Tips tegen stress*. (2020). Opgeroepen op Maart 20, 2020, van StressCentrum: <https://www.stresscentrum.nl/informatie-over-stress/tips-tegen-stress/>
- Touw, S. (2016, November 29). *Coping: effectief omgaan met stress*. Opgeroepen op December 2, 2019, van StressPro: [https://www.stresspro.nl/coping-effectief-omgaan-stress/#Welk\\_coping\\_mechanisme\\_is\\_het\\_meest\\_effectief](https://www.stresspro.nl/coping-effectief-omgaan-stress/#Welk_coping_mechanisme_is_het_meest_effectief)

- Van De Ven, P.-H. (2009, Maart 30). *Reflecteren: het belang van kennis*. Opgeroepen op Maart 30, 2019, van Lerarenopleider: [http://www.lerarenopleider.nl/velon/ledensite/files/2009/03/30\\_1\\_3PHvdVen.pdf](http://www.lerarenopleider.nl/velon/ledensite/files/2009/03/30_1_3PHvdVen.pdf)
- Van Der Zwaan, B. (2018, September 11). *Over studenten, stress en studielast*. Opgeroepen op Maart 25, 2019, van Universiteit Utrecht: <https://www.uu.nl/nieuws/over-studenten-stress-en-studielast>
- Van Gysegem, S. (2017, Augustus 31). *Stress op school: de oorzaken*. Opgeroepen op April 7, 2019, van GoedGezind: <https://www.goedgezind.be/teners/school-teners/stress-op-school-oorzaken/>
- Visie, missie en waarden*. (2019). Opgeroepen op Maart 18, 2019, van Hogeschool Howest: <https://www.howest.be/nl/hogeschool/visie-missie-en-waarden>
- Wat doet de Vlaamse overheid tegen stress en burn-out?* (2016). Opgeroepen op April 6, 2019, van Vlaanderen: <https://overheid.vlaanderen.be/personeel/welzijn/wat-doet-de-vlaamse-overheid-tegen-stress-en-burn-out>
- Werkstudent en studentenwerk*. (2018). Opgeroepen op April 2, 2019, van Allesovercenten.be: <https://allesovercenten.be/levensmomenten-en-themas/studeren/werkstudent-en-studentenwerk>
- William, C., Shiel, J., MD, FACP, & FACR. (2018, November 12). *Medical Definition of Stress*. Opgeroepen op Maart 21, 2019, van MedicineNet: <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=20104>
- Windesheim. (2018, April). *Factsheet onderzoek: studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017*. Opgeroepen op Maart 21, 2019, van Iso.nl: [http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet\\_Onderzoek\\_Studieklimaat\\_april2018.pdf](http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet_Onderzoek_Studieklimaat_april2018.pdf)

## 10. Bijlagen

### 10.1. Infobrief vragenlijst



Dutch only // Vul deze enquête in en maak kans op 1 van de 10 cinematickets: Infosite Howest Brugge - Bericht (HTML)

Bestand Bericht Help Vertel wat u wilt doen

Verwijderen Archiveren Beantwoorden Reageren Allen beantwoorden Doorsturen

McAfee Anti-Sp... → Aan manager  
E-mail aan team ✓ Gereed  
Antwoorden en... → Nieuwe maken

Verplaatsen Verplaatsen

Beleids toewijzen Markeren als ongelezen Labels

Vertalen Vertalen

Voorlezen Voorlezen

In-/uitzoomen In-/uitzoomen

Verzenden naar OneNote OneNote

Dutch only // Vul deze enquête in en maak kans op 1 van de 10 cinematickets: Infosite Howest Brugge

Infosite Howest Brugge <notifications@instructure.com>  
Aan Deldycke Layla

Beantwoorden Allen beantwoorden Doorsturen

wo 20/11/2019 17:39

ⓘ Klik hier om afbeeldingen te downloaden. Om uw privacy te beschermen, zijn enkele afbeeldingen in dit bericht niet automatisch gedownload.

Hallo,

Ik ben Layla Deldycke, derde jaarstudenten Toegepaste Gezondheidswetenschappen aan Howest Brugge Campus Centrum. Studenten ervaren stress op verschillende vlakken. Ook jij ervaart waarschijnlijk wel eens stress. Mijn bachelorproef gaat over omgaan met stress bij studenten hogeschool Howest, campussen Brugge. Graag had ik jullie ervaringen en mening gehoord aan de hand van onderstaande enquête. De enquête neemt slechts 5 minuutjes in.

Op het einde van de enquête kan je meedoen aan de wedstrijd. Win 1 van de 10 cinematickets door enkel deze enquête in te vullen.

Enquête:  
<https://forms.gle/pZb87e4mmTAa1Yn38>

Alvast bedankt voor jullie tijd en jullie hulp.

Met vriendelijke groeten,

Layla Deldycke\*

## 10.2. Infobrief workshop

Dag studenten,

Ik ben Layla Deldycke, derde jaarstudente Toegepaste Gezondheidswetenschappen. Ik ben volop bezig met mijn bachelorproef.

In het eerste semester heb ik met jullie contact opgenomen in verband met het invullen van mijn vragenlijst. Deze vragenlijst ging over 'omgaan met stress bij studenten Hogeschool Howest campussen Brugge'. Ik wil jullie hartelijk bedanken voor de massale reacties.

Hieruit kwam sterk naar voor dat veel studenten stress ervaren, vandaar ontwikkelde ik een workshop speciaal voor jullie.

Nu de deadlines en examens dichterbij komen is dit het ideale moment om de workshop de laten doorgaan.

Door de coronamaatregelen voelen sommige studenten zich alleen en/of ervaren meer stress en druk. Daarom gaat de workshop door via Teams. Het is een programma dat nu meer en meer gebruikt wordt door Howest. Je kan met elkaar communiceren via je computer of gsm. Je kiest zelf of je met webcam of zonder deelneemt aan de workshop. Iedereen heeft gratis toegang tot deze site via hun schoolaccount.

De workshop duurt anderhalfuur, je kan kiezen tussen de volgende 4 data:

- Maandag 6 april om 18 uur
- Maandag 13 april om 19 uur
- Woensdag 15 april om 17 uur
- Zaterdag 18 april om 10 uur

Ben je geïnteresseerd om een techniek te vinden om met jouw stress om te gaan?

Stuur een mailtje naar [layla.deldycke@student.howest.be](mailto:layla.deldycke@student.howest.be) met de datum die voor jou het beste past.

Er is plaats voor 5 studenten per workshop. Vol = vol.

Tot dan! Hou jullie allemaal gezond.

## 10.3. Post op facebookpagina van Stuvo



Stuvo Howest

@howeststuvo

**Startpagina**

Info

Foto's

Maak een afspraak

Recensies

Video's

Evenementen

Berichten

Gemeenschap

**Een pagina aanmaken**

Leuk vinden Volgen Delen ...

**Stuvo Howest**  
24 maart om 12:00 · 🌐

Ervaar jij (in deze tijden) stress? Heb je stress rond deadlines, schoolwerk, coronamaatregelen,...?

**!! Dan kan deze workshop jou misschien wel helpen. !!**

In het kader van haar bachelorproef organiseert Layla Deldycke (studente TGW) workshops rond omgaan met stress.

Op volgende data worden er GRATIS online workshops gegeven rond stress aan de studenten van de campussen in Brugge.

- Maandag 6 april om 18 uur
- Maandag 13 april om 19 uur
- Woensdag 15 april om 17 uur
- Zaterdag 18 april om 10 uur

Elke sessie duurt 1u half.

Heb je vragen of wil je je inschrijven, dan kan dit door een mailtje te sturen naar [layla.deldycke@student.howest.be](mailto:layla.deldycke@student.howest.be) met de vraag of datum die voor jou het beste past.

**! OPGEPAST: er zijn maar 5 plaatsen per workshop, vol = vol!**





1813  
1813  
1813


TO DO LIST  
1 SO  
2 MANY  
3 THINGS

HELP

## 10.4. Meetinstrument

## 10.4.1. Vragenlijst kwalitatief onderzoek

Als u hier favorieten wilt weergeven, selecteert u  en vervolgens , en sleept u de favorieten naar de map Werkbalk Favorieten. Of importeer ze uit een andere browser. [Favorieten importeren](#)



### Bachelor proef: Omgaan met stress bij studenten van hogeschool Howest Brugge

Ik ben Layla Deldycke, laatstejaarsstudente aan Toegepaste Gezondheidswetenschappen. Ik werk rond het thema "omgaan met stress" voor mijn bachelorproef. Studenten ervaren veel stress. Met dit onderzoek, zou ik graag pellen op welke vlakken je stress ondervindt, wat jouw kijk is op stress en wat stress met jou doet. Deze vragenlijst duurt 5 minuten. Alle vragen zijn vereist in te vullen. Bij sommige vragen kan je één antwoord aanduiden, bij andere zijn meerdere antwoorden mogelijk.

**\*Vereist**

**Stress**  
De literatuur omschrijft stress als een fysieke, mentale of emotionele factor, die lichamelijke of geestelijke spanningen veroorzaakt. Spanningen kunnen extern zijn (zoals de omgeving, psychologische of sociale situaties) of intern (ziekte of medische procedure). Als de stress negatief is, ondervind je gezondheidsproblemen. Zowel emotionele symptomen, als lichamelijke problemen, als cognitieve symptomen en gedragssystemen die veranderen.

Ondervind je stress? \*

Ja  
 Nee

Als je stress hebt, wanneer ondervind je het meeste stress? \*

Tijdens het academiejaar  
 Tijdens de examenperiode  
 Beide

Op welk vlak ondervind je stress? (meerdere antwoorden mogelijk) \*

Verandering naar het hoger onderwijs  
 Examen  
 Deadlines  
 Individuele opdrachten  
 Groepsopdrachten  
 Lessen bijhouden  
 Studentenjob  
 Huishoudelijke taken  
 Hobby's  
 Sociale media  
 Sociale contacten onderhouden  
 In het gezin  
 In mijn relatie  
 Anders: \_\_\_\_\_

**Determinanten**  
1 = helemaal niet akkoord, 3 = neutraal, 5 = helemaal akkoord

Bachelor proef: Omgaan me Bachelor proef: Omgaan x

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSedyh6PqVyKxkqI7N0mhtCx0Hvs6MX-E\_TzmfGFE9tdpvBMg/viewform

Als u hier favorieten wilt weergeven, selecteert u en vervolgens, en sleept u de favorieten naar de map Werkbalk Favorieten. Of importeer ze uit een andere browser. [Favorieten importeren](#)

**Ik ben overtuigd van het effect van mindfulness/relaxatieoefeningen. \***

1 2 3 4 5

Helemaal niet akkoord      Helemaal akkoord

**Ik doe vaak mindfulness/relaxatieoefeningen. \***

1 2 3 4 5

Helemaal niet akkoord      Helemaal akkoord

**Ik ken de voordelen van mindfulness/relaxatieoefeningen. \***

1 2 3 4 5

Helemaal niet akkoord      Helemaal akkoord

**Ik ondervind voordelen van mindfulness/relaxatieoefeningen. \***

1 2 3 4 5

Helemaal niet akkoord      Helemaal akkoord

**Ik ondervind schuldgevoelens als ik iets ontspannends doe. \***

1 2 3 4 5

Helemaal niet akkoord      Helemaal akkoord

**Hoe sta je tegenover workshops rond omgaan met stress? \***

Geen interesse

Als deze er zouden zijn, zou ik me zeker inschrijven

Ik vind dit interessant, maar zou me niet inschrijven hiervoor

Anders: \_\_\_\_\_

**Gedragssystemen veranderen**

**Welk gedrag vertoon je als je stress ondervindt? (meerdere antwoorden mogelijk) \***

Eetlust

Meer alcohol gebruiken

Meer drugs gebruiken

Meer sigaretten roken

Zenuwachtig gedrag; nagelbijten of friemelen of ijsberen

Geen veranderingen

Anders: \_\_\_\_\_

**Stellingen**

Onder iedere stelling duid je aan of je akkoord of niet akkoord bent. Daarna verklaar je waarom je eens of oneens bent met de stelling.

**Doordat ik tijdsdruk ervaar, heb ik minder tijd over voor gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichamelijke beweging, vrijetijdsactiviteiten en onderhouden van sociale contacten. \***

Typ hier om te zoeken

11:07 6/03/2020

11:08 6/03/2020

Als u hier favorieten wilt weergeven, selecteert u en vervolgens , en sleept u de favorieten naar de map Werkbalk Favorieten. Of importeer ze uit een andere browser. [Favorieten importeren](#)

Doordat ik tijdsdruk ervaar, heb ik minder tijd voor voor gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichamelijke beweging, vrijetijdsactiviteiten en onderhouden van sociale contacten. \*

Akkoord  
 Niet akkoord

Waarom akkoord of niet akkoord? Verklar jouw antwoord. \*

Jouw antwoord

Ik vind het moeilijk om evenwicht te vinden tussen studie en privé. \*

Akkoord  
 Niet akkoord

Waarom akkoord of niet akkoord? Verklar jouw antwoord. \*

Jouw antwoord

Ik ondervind stress door mijn ouders. \*

Akkoord  
 Niet akkoord

Waarom akkoord of niet akkoord? Verklar jouw antwoord. \*

Jouw antwoord

Waarom akkoord of niet akkoord? Verklar jouw antwoord. \*

Jouw antwoord

Ik ondervind stress door sociale media. \*

Akkoord  
 Niet akkoord

Waarom akkoord of niet akkoord? Verklar jouw antwoord. \*

Jouw antwoord

Ik ondervind stress door mijn medestudenten. \*

Akkoord  
 Niet akkoord

Waarom akkoord of niet akkoord? Verklar jouw antwoord. \*

Jouw antwoord

Relaxatieoefeningen helpen mij om rustig te worden. \*

Akkoord  
 Niet akkoord

11:08  
6/03/2020



Als u hier favorieten wilt weergeven, selecteert u en vervolgens , en sleept u de favorieten naar de map Werkbalk Favorieten. Of importeer ze uit een andere browser. [Favorieten importeren](#)

Waarom akkoord of niet akkoord? Verklaar jouw antwoord. \*

Jouw antwoord

**Schaalvraag**  
1 = niet in staat, 3 = neutraal, 5 = in staat

In welke mate voel je jezelf in staat om met stress om te gaan? \*

|               |                       |                       |                       |                       |                       |          |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
|               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |          |
| Niet in staat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | In staat |

In welke mate voel je jezelf in staat om actie te ondernemen? \*

|               |                       |                       |                       |                       |                       |          |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
|               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |          |
| Niet in staat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | In staat |

In welke mate voel je jezelf in staat om alle deadlines te halen? \*

|               |                       |                       |                       |                       |                       |          |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
|               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |          |
| Niet in staat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | In staat |

In welke mate voel je jezelf in staat om aan alle verwachtingen te voldoen? \*

|               |                       |                       |                       |                       |                       |          |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
|               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |          |
| Niet in staat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | In staat |

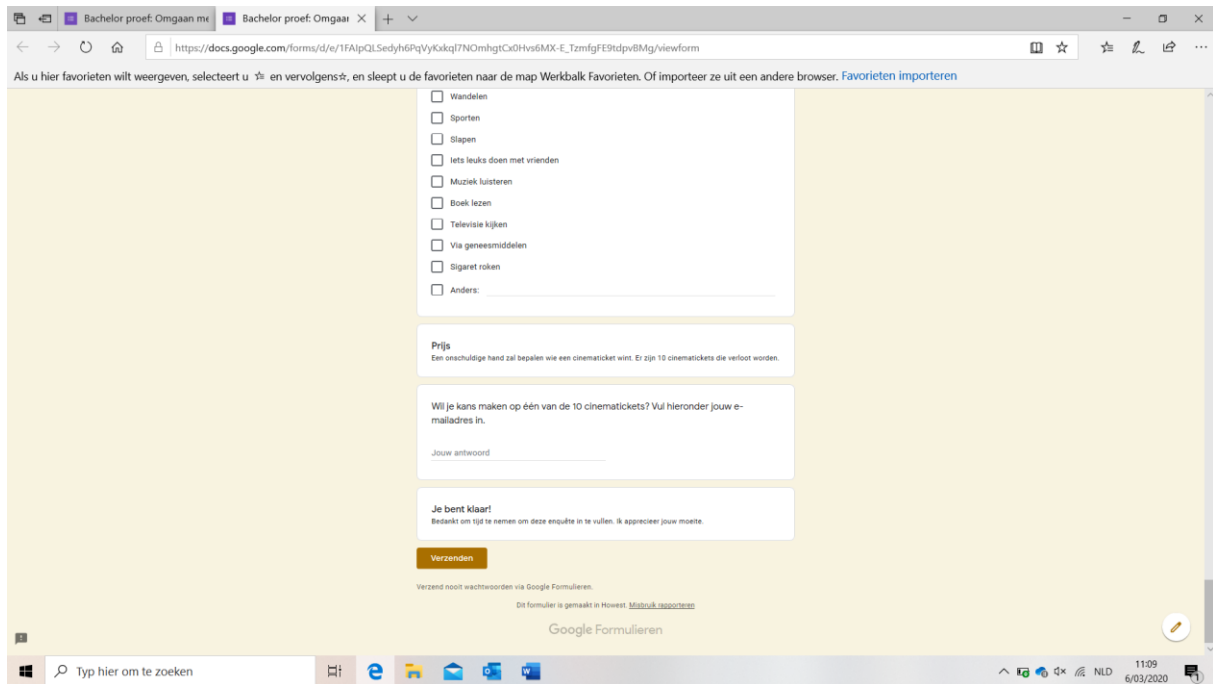
**Omgang met stress**  
In onderstaande vragen zijn meerdere antwoorden mogelijk.

Wat doe je nu om met stress om te gaan? \*

- Relaxatieoefeningen
- Wandelen
- Sporten
- Slapen
- Iets leuks doen met vrienden
- Muziek luisteren
- Boek lezen
- Televisie kijken
- Via geneesmiddelen
- Sigaret roken
- Anders: \_\_\_\_\_

Wat wil je uitproberen om met jouw stress om te gaan? \*

- Relaxatieoefeningen
- Wandelen
- Sporten
- Slapen
- Iets leuks doen met vrienden
- Muziek luisteren
- Boek lezen
- Televisie kijken
- Via geneesmiddelen
- Sigaret roken
- Anders: \_\_\_\_\_



#### 10.4.2. Pre-test workshop

<https://forms.gle/1CLCn4rwg9972Csk7>

#### 1. Wat doe je om met stress om te gaan?

Commentaar:

#### 2. Maak je gebruik van een (week)planning?

- Ja  
 Nee

#### 3. Op een schaal van 0-10 welke gevoelens ervaar je tegenover een (week)planning (waarbij 0 staat voor een negatief gevoel en 10 staat voor een positief gevoel)

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

#### 4. Heb je in het verleden al een (week)planning uitgeprobeerd?

- Ja  
 Nee

#### 5. Op een schaal van 0-10 (waarbij 0 staat voor helemaal niet mee eens, 10 voor helemaal mee eens) in welke mate voel je jezelf in staat om een (week)planning thuis te gebruiken?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

#### 6. Ken je mindfulness?

- Ja  
 Nee

7. Op een schaal van 0-10 welke gevoelens ervaar je tegenover mindfulness (waarbij 0 staat voor een negatief gevoel en 10 staat voor een positief gevoel)

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

8. Heb je in het verleden al mindfulness uitgevoerd?

- Ja
- Nee

9. Op een schaal van 0-10 (waarbij 0 staat voor helemaal niet mee eens, 10 voor helemaal mee eens) in welke mate voel je jezelf in staat om mindfulness-oefeningen thuis uit te voeren?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

#### 10.4.3. Post-test workshop

<https://forms.gle/ZqHzZtBCazA7wcJw9>

1. Vond je de sessie leerrijk?

- Ja
- Nee

2. Heb je uit deze sessie iets bijgeleerd dat je in de toekomst kan toepassen tegen stress?

- Ja                                      Commentaar:
- Nee

3. Hoe heb je de inhoud van de workshop ervaren?

- Zeer moeilijk                              Commentaar:
- Moeilijk
- Normaal
- Gemakkelijk
- Te gemakkelijk

4. Wat vind je van de totale duur van deze workshop?

- Te lang                                      Commentaar:
- Lang
- Goed
- Kort
- Te kort

5. Wat vind je van de keuze van uren en dagen van de workshops?

- Niet goed
- Matig
- Goed
- Zeer goed

6. Wat vind je van de wijze van lesgeven?

- Zwak Commentaar:
- Matig
- Voldoende
- Goed
- Zeer goed

7. Wat heb je als meest positieve ervaren tijdens deze workshop?

- Positief:

- Tips:

8. Geef jouw algemene beoordeling van deze workshop:

- Zwak
- Matig
- Voldoende
- Goed
- Zeer goed

9. Op een schaal van 0-10 welke gevoelens ervaar je tegenover omgaan met stress? (Waarbij 0 staat voor een negatief gevoel en 10 staat voor een positief gevoel)

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

10. Op een schaal van 0-10 (waarbij 0 staat voor helemaal niet mee eens, 10 voor helemaal mee eens) in welke mate voel je jezelf in staat om technieken thuis uit te voeren die je helpen om met stress om te gaan?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

11. Op een schaal van 0-10 (waarbij 0 staat voor helemaal niet en 10 voor helemaal wel) in welke mate voel je jezelf in staat om na deze sessie meer tijd voor jezelf te maken?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

10.5. Details van de resultaten van het kwalitatief onderzoek  
 Zie toegevoegde stick.

10.6. Details van de materialen van de workshop

10.6.1. De collage



10.6.2. De planning



Planning week van 23/03/2020

| Dag     | Wat | Uur |
|---------|-----|-----|
| Maandag |     |     |
| Dinsdag |     |     |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| <b>Woensdag</b>  |  |  |
| <b>Donderdag</b> |  |  |
| <b>Vrijdag</b>   |  |  |
| <b>Zaterdag</b>  |  |  |
| <b>Zondag</b>    |  |  |

### 10.6.3. Het actieplan

#### Jouw actieplan

- Duid aan waar jij op dit moment staat op de schaal wat betreft het omgaan met stress. Ben je niet bereid te veranderen, ben je al aan het veranderen, of zit je ergens tussenin?

0 is niet klaar om te veranderen, 10 is al aan het veranderen.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

- Wat is jouw doel?
- Wat is de reden waarom je dit gedrag wilt veranderen?

- Welke van de genoemde ideeën ga je uitvoeren?
- Wat zal je doen om je doel te bereiken?
- Wanneer zal je dit doen?
- Wat is je concrete actie die je zal ondernemen om dit doel te bereiken? (hoe, wat, wanneer en waar)
- Wie kan je hierbij helpen? (wie, wat, wanneer en waar)
- Wat zijn de mogelijke hindernissen die je zou kunnen tegenkomen?
- Wat zijn de oplossingen hiervoor?
- Wanneer zal je weten dat je je doel bereikt hebt?
- Wat heb je nodig om je ideeën in de praktijk te brengen?
- Hoe kan je omgeving je daarbij helpen?
- Zal je met je actieplan je doel bereiken?
- Wat is de eerste concrete stap die je nu kan zetten?
- Wat zijn de vervolgstappen?



Layla Deldycke

Toegepaste Gezondheidswetenschappen

2019-2020

Copingstrategieën bij de studenten van Howest, campussen regio Brugge