



# Omgaan met prestatiedruk voor studenten



## Intro

Steeds meer studenten hebben last van prestatiedruk: het gevoel dat je móet presteren.

Je kunt (te) perfectionistisch worden en mentale klachten krijgen. Zoals: faalangst, somberheid, slaapproblemen, stress en extreme vermoeidheid.

## Handig e-book



Je krijgt hier:

- Uitleg over gezonde en ongezonde stress.
- 10 tips om prestatiedruk te verminderen.
- Oefeningen zodat je het zelf kunt proberen.

Ook kun je de zelftest doen. Zo weet je meteen of jij last hebt van prestatiedruk.

*Je bent niet de enige...*

**54%** van de studenten heeft last van **prestatiedruk**.

**97%** van de studenten ervaart **stress**.

## Wat is stress?

Als er iets verandert in je situatie of omgeving, kan jouw natuurlijk overlevingsmechanisme activeren. Dat is een stressreactie en voelt als spanning of druk.

## Gezonde stress

Normale stress is gezond. Zoals spanning voor een examen of een moeilijk gesprek. Je lichaam zorgt dat je extra alert kunt reageren en concentreren.

Na de spannende gebeurtenis gaat dit weer weg.

## Ongezonde stress

Als je te lang, heftig of vaak stress hebt, kun je tussendoor niet goed herstellen. Dit is ongezond.



## Symptomen

- Gejaagd gevoel
- Hoge ademhaling
- Hoofdpijn
- Maagklachten
- Nekpijn
- Piekeren
- Slecht (in)slapen
- Snel geïrriteerd zijn
- Snelle hartslag
- Sneller verkouden
- Veranderde eetlust
- Vermoeidheid

# Zelftest

Herken jij je in het volgende? JA of NEE

1. Ik doe altijd meer dan er van me gevraagd wordt
2. Ik voel druk van mijn omgeving om te presteren
3. Als er veel keuzes zijn, krijg ik stress
4. Ik check vaak hoeveel likes en reacties ik krijg
5. Ik vind dat ik vaker iets moet posten
6. Ik voel dat ik me moet bewijzen naar anderen
7. Een 6 krijgen geeft me onrust
8. Ik kan me moeilijk ontspannen
9. Ik ben veel bezig met doelen behalen, zonder dat ik weet waar ik het voor doe
10. Ik heb vaak het idee dat ik nuttig/productief moet zijn

## Hoe vaak antwoordde jij JA?

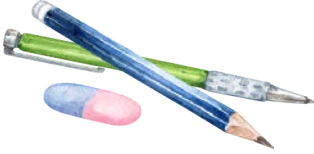
- |                   |  |
|-------------------|--|
| <b>0 - 2 keer</b> | Er is weinig sprake van prestatiedruk.   |
| <b>3 - 5 keer</b> | Je ervaart druk. Dit e-book kan helpen.  |
| <b>6+ keer</b>    | Oei, tijd om aan de bel te trekken!<br>Praat met je SLBer of een zorgverlener. |



**Zelf aan de slag? Check de tips en oefeningen in de Mirro-modules.**

## Oefening 1 - Dankbaarheidsdagboek

Dankbaarheid voelen brengt je in het hier en nu. Je leert tevreden zijn met wat er is en wie je bent. Dit helpt om prestatiedruk te verminderen.



Schrijf elke dag 3 leuke dingen op.  
Iets (kleins) wat jou blij maakt.

Voorbeelden:

- Ik kwam een leuke bekende tegen
- Ik voelde me geïnspireerd door...
- Ik zag een schattige vogel in de tuin
- Mijn haar zit fijn vandaag
- Ik hoorde mijn favo nummer
- Ik kreeg een compliment



### Tip 1: Richt je op het positieve

Wat je aandacht geeft dat groeit. Waarom? Jouw brein bewandelt de paden die het kent. Omdat 'ie eigenlijk gewoon lui is. Door je op leuke dingen te richten, stuurt je brein energie naar alles wat je positief vindt. Zo speelt dit een grotere rol in je leven.

## Tip 2: Deel je zorgen

Genoeg studenten die hetzelfde ervaren. Breek het open door erover te praten. Dit verlicht je gevoel.

## Tip 3: Richt je op je passie

Wat geeft jouw leven kleur?  
Dat kan zijn: schrijven, tekenen,  
schilderen, filmen, sporten,  
uitgaan, reizen, fotografie, een  
nieuwe taal leren...

Besteed hier voldoende aandacht  
aan per week.



## Vraag jezelf: 'Geniet ik nog een beetje?'

Presteren is niet het enige wat belangrijk is in het leven. Ook al lijkt dat soms zo. Als je je hier teveel op richt, gaat dat ten koste van rust en plezier. Of van andere dingen die net zo belangrijk zijn, zoals: Genieten van je leven!

## Oefening 2 - Ontdek jouw waarden

Ontdek je kernwaarden met 5 vragen:

1. Tegen wie kijk je op?
2. Waarom?
3. Waar kun je hélemaal niet tegen?
4. Hoe zou een vriend(in) jou omschrijven?
5. Waar ben je het liefst mee bezig?



Denk aan:  
Eerlijkheid, liefde, veiligheid,  
rechtvaardigheid, vrijheid,  
respect, gelijkheid en vrede.

### Tip 4: Leef vanuit jouw waarden

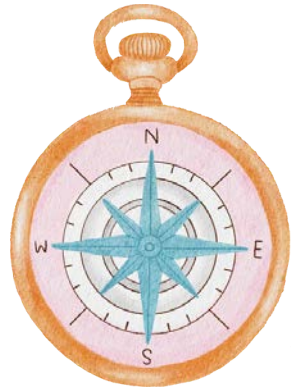
Doe jij vaak iets omdat 'het hoort'? Of puur omdat het bij jou past?

Richt je leven zoveel mogelijk in naar wat jij belangrijk vindt. Zo voel je meer autonomie en voldoening. En je trekt je minder aan van druk van buitenaf.

## Tip 5: Leer kiezen

Je kunt niet alles. Eigenlijk kun je maar heel weinig, met hoeveel activiteiten en vaardigheden er zijn.

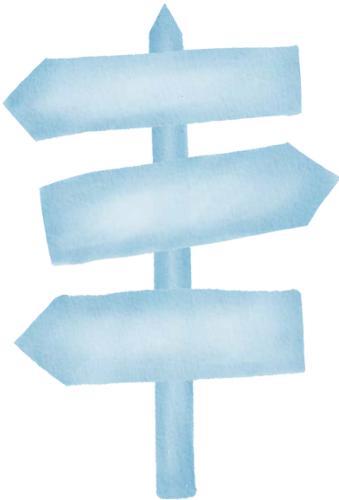
Doe wat bij jou past. Iets waar je goed in bent of waar je blij van wordt. Want dat is goed voor jou.



## Oefening 3 - Pick & Choose

Neem de tijd om te voelen. Hoe voelt de grond onder je voeten? Hard of zacht, warm of koud?

Ga na een paar minuutjes terug naar je vraagstuk.



Denk 1 voor 1 aan de keuzes die je hebt. Hoe voelt deze keus? Zwaar of juist licht?

Een licht gevoel betekent dat de keuze op dit moment bij je past.



## Toestemming aan jezelf geven

Sta je weleens stil bij jouw gewoonten? Stel: je hebt vaak haast, dan gun je jezelf geen rust.

Vertel jezelf: "Ik mag rustig lopen."

Of: "Ik mag dingen op mijn eigen tempo doen."

Deze toestemmingen werken vaak beter dan affirmaties. Die kunnen je namelijk het gevoel geven dat je 'moet' genieten. En dat gevoel willen we juist verlichten, om prestatiedruk te verminderen.

*"Richt je op de reis in plaats van de bestemming."*



# Ervaringsverhaal

"Mijn familie is heel trots op mij dat ik tot de Geneeskunde opleiding ben toegelaten.

In mijn gezin is het belangrijk dat je hard werkt en goede resultaten behaalt. Op de middelbare school lukte mij dit goed. Daarom was iedereen trots op mij.

Tijdens mijn opleiding heb ik al vaker een lager cijfer gehaald. Dit vertel ik liever niet aan mijn ouders.

Ik schaam me er zelf al genoeg voor."

Fatima, 20 jaar



## **Tip 6: Plan pauzes voor jezelf**

Je ontspant tijdens een pauze, hoe kort ook. Wandelen of rekken geeft je extra rust. Daarna concentreer je je beter.



## **Tip 7: Op social media zie je alleen highlights**

Veel studenten voelen extra druk door social media. Gave feestjes, mooie reizen, workouts, fashion... Maar je ziet alleen highlights, wat iemand wíl delen. Diegene voelt zich ook weleens boos, verdrietig, jaloers... en voelt misschien ook die druk!

## **Tip 8: Mild zijn voor jezelf**

De kritische stem. Die altijd maar zeurt dat iets niet (goed) genoeg is. Het is belangrijk dat je deze leert herkennen... en negeren.

Een milde stem brengt jou veel meer voordelen. De volgende oefening helpt je hiermee!



## Oefening 4 - Word je eigen beste vriend(in)

Hoe praat jij tegen je beste vriend(in) als die het moeilijk heeft? Waarschijnlijk troostend en begripvol.

Maar als jij zelf een misser maakt of een baalmoment hebt, ben je erg streng voor jezelf.

1. Schrijf 3 dingen op die je tegen jezelf zegt wanneer je een foutje maakt/moeite hebt.
2. Schrijf op wat je in die situatie tegen je beste vriend(in) zou zeggen.
3. Zeg deze dingen nu hardop tegen jezelf.

Oefen elke dag even (in je hoofd). Gewoon in de trein of onder de douche.



## Tip 9: Word positief egoïstisch

Sta jij altijd voor anderen klaar?  
Ook als je het zelf (te) druk hebt?



Anderen willen helpen is een mooie eigenschap,  
maar niet als het ten koste van jezelf gaat.  
Tijd voor wat positief egoïsme!

- Bewaak jouw grenzen
- Durf nee te zeggen als iets niet bij jou past
- Sta stil bij of je iets wel écht wil

Deze vragen helpen: 'Wat heb ik te geven? Hoeveel  
kan ik kwijt? Wil ik dat aan deze persoon kwijt?'

## Tip 10: Vier je successen!

Om jouw zelfbeeld te versterken, helpt het om je  
successen te erkennen en te vieren. Hoe?

- Trakteer jezelf
- Bedank jezelf (hardop)
- Ga iets leuks doen
- Schrijf het op als reminder





## **Adem in, adem uit**

Stress moment? Probeer Box Breathing:

Zorg dat je lekker zit en sluit je ogen.

Blaas alle lucht uit door je neus.

Houd je adem 4 seconden vast.

Adem dan 4 seconden in door je neus.

Houd je adem weer 4 seconden vast.

Adem 4 seconden uit.

## Leefregels en hoe die jou beïnvloeden

Iedereen heeft leefregels. Deze regels vorm je door je leven heen, met (veel) invloed uit je omgeving. Ze vertellen jou iets over wat 'normaal' zou zijn.

Zoals: Je moet altijd voor anderen klaarstaan.

Leefregels geven je houvast en bescherming. Maar ze kunnen je ook in de weg zitten.

### Bedenk wat jouw leefregels zijn

*Ik moet alles perfect doen. Ik mag niet opgeven.*

*Ik mag geen ruimte innemen / fouten maken*

*Ik moet genieten. Ik moet me aanpassen.*

### Onderzoek een leefregel

Kies een leefregel die je het liefst verandert. Hoe streng is deze?

Wat zijn de voor- en nadelen?

Maak hier een balans uit op.

### Herschrijf de leefregel

Voor wie is de leefregel belangrijk?

Familie, vrienden, partner, cultuur, religie...

Nu je dit weet, kun je je leefregel herschrijven!



## Oefening 5 - Vervang een strenge leefregel

Je gaat nu in 3 stappen een leefregel herschrijven:

### Stap 1

Vervang 'ik moet' of 'ik mag niet' door '... vindt(t) het belangrijk om'. Vul op de puntjes in om wie het gaat.

### Stap 2

Voeg een helpende boodschap toe die voor jou goed voelt. Zo maak je de regel minder streng voor jezelf.

Zoals: 'maar dit hoeft niet altijd'  
of 'maar soms gebeurt dat en dat is oké'.

Dan krijg je bijvoorbeeld:

*Ik vind het belangrijk om anderen niet teleur te stellen, maar soms gebeurt dat en dat is oké.*

### Stap 3

Maak je nieuwe leefregel zichtbaar. Schrijf 'm bijvoorbeeld op een kaartje die je bij je draagt. In je smartphone. Of op een memo op je spiegel.





## Versterk je zelfbeeld met zelfliefde

Zelfliefde gaat over wat je:

- Doet voor jezelf
- Denkt over jezelf
- Voelt over jezelf

Dit helpt jouw zelfbeeld versterken:

- Praat lief tegen jezelf
- Geef jezelf complimenten
- Verwen jezelf
- Lach om jezelf
- Luister naar je lichaam
- Omarm je oordelen



Je kunt belangrijke inzichten halen uit jouw oordelen.  
In zo'n oordeel zit een behoefte van jezelf verstopt:

### Oordeel

Zij is egoïstisch

Hij is zo koppig

Die doet aanvallend

### Behoeft

Wederkerigheid, zorg

Bereidheid, flexibiliteit

Betrokkenheid, respect

Als je jouw behoeften weet, kun je hiernaar leven.



## Zelf aan de slag?

Versterk jezelf met online modules,  
gericht op specifieke thema's



- Anoniem
- Gratis
- Ontwikkeld door psychologen
- Gebaseerd op effectieve methoden

Check jouw studieportaal  
of vraag je slb'er naar Mirro

[www.mirro.nl](http://www.mirro.nl)