

# SENSOR

MAGAZINE VOOR STUDENTEN  
EN MEDEWERKERS VAN DE HAN

INGENIEUR 3.0

HET VERHAAL  
ACHTER JOUW  
TATTOO

Gratis  
CONDOOM

*Hoe overleef ik*  
MIJN STUDENTENTIJD?

# DOE DE STRESS BOOTCAMP

*Vrolijk loopt Vera over de campus. Niets doet vermoeden dat ze afgelopen jaren op bepaalde momenten stijf stond van de stress. Zozeer zelfs dat het haar hele functioneren belemmerde, compleet met zakken voor examens en disfunctioneren op stage. Die tijd is voorbij. Dankzij een simpele techniek die ze leerde op de Stress Bootcamp.*

RENÉE JENNISKENS

**V**era (niet haar echte naam) is derdejaars student Maatschappelijk Werk en Dienstverlening (MWD). Afgelopen studiejaar moest ze stoppen met haar stage. Ze voerde gesprekken met cliënten die bijvoorbeeld in de schuldhulpverlening zaten. In het begin vond ze het leuk, maar door faalangst raakte ze zó gespannen dat zelfs niet meer hoorde wat de cliënten zeiden. Het was niet de eerste keer dat die faalangst haar parten speelde; zo zakte ze ook al voor de havo. Toch was het juist in de stage extra raak. Vera: 'In dit werk zet je je eigen persoon in. Dat lukte dus niet. Ik ben mezelf echt tegengekomen.' Haar begeleiders adviseerden haar om hulp te zoeken. Zo belandde ze bij de studentenpsycholoog, die haar doorverwees naar de Stress Bootcamp.

### **Stress wegtikken**

Twee keer drie uur, duurde de training. 'Je hoeft niet te vertellen waarom je er bent, je hoeft er trouwens helemaal niet te praten', vertelt Vera. 'Je leert er een techniek. Je klopt op bepaalde punten van je lichaam, terwijl je jezelf focust op je probleem.' Een voorbeeld? 'Gisteren heb ik,

tijdens de laatste bijeenkomst van mijn cursus, dit interview als probleem in mijn hoofd gehad. Ik gaf het een acht, zó spannend! Op de bijeenkomst ging ik te werk volgens een algoritme van oefeningen en na een uur was het nog maar een twee. Het gevoel was weg. En wat weg is, blijft weg.'

### **Geen nagelbijtertje**

Bizar, dat is het. Vera oogt niet alleen ontspannen, ze is het ook. Vrolijk vertelt ze over haar baantje in de horeca, over de vakantie met haar vriend. Geen nagelbijtertje, geen

spanning. 'Ik heb ervaren dat het werkt. Het kost wel tijd, zeker een half uur in een stille ruimte. Je kunt jezelf rustiger maken voor de toekomst. Maar het kan ook helpen om je verleden te verwerken, zoals bij mij het zakken voor de havo.'

In september begint Vera met haar minor. Als ze de stress uit haar lichaam kan halen, dan gaat ze daarna op stage, want over haar opleiding twijfelt ze niet.



'DOOR STRESS  
WORDT JE  
DENKEN TRAGER'

'HET GEVOEL IS WEG  
EN BLIJFT WEG'

Natasja  
Looman



STUDENTENPSYCHOLOOG NATASJA  
LOOMAN  
VAN DE RADBOUD UNIVERSITEIT:

### 'LEVEN IN PLAATS VAN OVER- LEVEN'

Stress Bootcamp is een korte en krachtige training met technieken uit de 'Energiepsychologie'. Je oefent twee keer drie uur tijdens de bijeenkomsten en tussendoor thuis. Looman geeft de training sinds 2011, als onderdeel van de 'Mental Energie Trainingen' en sinds dit jaar ook als zelfstandige, korte cursus.

### CITROEN

Natasja vertelt hoe het werkt: 'Als je er aan denkt hoe een citroen smaakt, dan spannen je spieren zich al. Zoiets gebeurt ook bij stress. De primitieve gedeeltes van je hersenen gaan overheersen, je komt in de overlevingsstand. denken wordt trager. We werken met energiepunten, gebieden waar een hoge concentratie zenuwcellen bij elkaar komen. Als je die stimuleert door er op te kloppen, dan geven ze een signaal af aan de hersenen en daarmee hef je die verstoring op.'

### SCEPSIS

Natasja leerde de techniek in de VS. In ons land wordt het nog weinig toegepast. Er is ook scepsis, volgens Natasja vooral bij mensen van veertig plus. 'Maar het gaat niet om geloven, je moet het gewoon ervaren.' In Engeland loopt een wetenschappelijk onderzoek naar het effect. 'Straks is het heel gewoon. Tien jaar geleden had hier ook niemand van mindfulness gehoord.' Looman geeft ook andere therapieën aan studenten. 'Maar als praten niet werkt, dan helpt nóg meer praten ook niet. Voor veel mensen is dit een nuttige techniek of aanvulling.' Het is niet iets om op eigen houtje een boekje te leren, waarschuwt ze. 'Je moet de juiste punten in een bepaalde volgorde bekloppen. Niet iedereen reageert hetzelfde, het moet wel gecoacht worden.'

Ondertussen deden al zo'n 25 HAN-studenten aan de trainingen mee. 'We horen positieve verhalen terug, ook na een jaar. Studenten zeggen: Mijn studententijd is Leven geworden in plaats van Overleven. Natuurlijk zijn er wel die zeggen er niets aan te hebben. Je moet er wel tijd in willen steken.'

Jaarlijks kunnen tweehonderd HAN-studenten gebruik maken van de studentenpsychologen van de RU. De volgende training is rond november en voor HAN-studenten gratis. Aanmelden kan via de campusdecanen. Ondertussen zijn er al zo'n 25 HAN-studenten met stressklachten geweest die meededen. Natasja vraagt na deelname wat ze aan de training hebben. 'We horen positieve verhalen, ook na een jaar. Studenten zeggen: Mijn studententijd is Leven geworden in plaats van Overleven. Natuurlijk zijn er wel studenten die zeggen er niets aan te hebben. Dat geldt ook voor bijvoorbeeld mindfulness. Je moet er wel tijd in willen steken.'

Jaarlijks kunnen tweehonderd HAN-studenten gebruik maken van de studentenpsychologen van de Radboud Universiteit. De Stress Bootcamp is voor HAN-studenten gratis. De volgende training is rond november. Aanmelden kan via de campusdecanen.