



STUDENTENFICHE

Even op adem komen

Studeren, zorgen, leven...
het hoeft niet allemaal tegelijk.

Deze fiche is er voor jou.

Een plek om even stil te staan bij je energie, je grenzen, je studie, je ontspanning en wat jij nodig hebt. Geen perfect schema. Geen extra to-do. Gewoon een moment voor jezelf.

*“Goed voor jezelf zorgen is geen tijd verliezen.
Het is energie terugvinden.”*

Naam: _____

Deze fiche is van: _____

Zorghouvast • Praktijkervaring. Begrip. Houvast. • Samen verder.



1. Even stilstaan

Hoe gaat het écht met mij? Er is geen goed of fout antwoord.

Mijn gevoel vandaag

Als ik mijn dag in één woord zou omschrijven: _____

Wat geeft mij momenteel energie?

Wat kost mij momenteel energie?

Waar ben ik trots op?



2. Mijn energie

Je energie is geen constante. Leer luisteren naar je batterij.

Mijn batterij vandaag

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ■ 0–20% • helemaal leeg | ■ 20–40% • voorzichtig |
| ■ 40–60% • het gaat | ■ 60–80% • ik heb ruimte |
| ■ 80–100% • ik voel me goed | ■ Ik weet het vandaag niet goed |

Wat vraagt op dit moment het meeste van mijn energie?

Wat kan mij deze week energie geven?

Mijn energiekeuze

Eén ding dat ik deze week bewust minder doe: _____

Eén ding dat ik bewust wél doe: _____



3. Studeren zonder jezelf voorbij te lopen

Productief zijn betekent niet dat je altijd moet doorgaan.

- Plan haalbaar. Laat ruimte voor pauzes en onverwachte dingen.
- Kies een kleine start. Begin met één taak in plaats van met alles tegelijk.
- Werk in blokken. Focus, pauze, opnieuw.
- Beperk afleiding. Leg meldingen en je gsm even buiten bereik.
- Wissel af. Lezen, samenvatten, oefenen en herhalen.
- Stop op tijd. Een uitgerust hoofd leert vaak beter.

Mijn studieweek

Wat moet écht gebeuren?

Wat mag wachten?

Wanneer plan ik bewust een pauze?

Onthoud

Je waarde hangt niet af van je punten, je productiviteit of hoeveel je vandaag gedaan kreeg.



4. Grenzen & balans

Een grens aangeven is geen egoïsme. Het is zorgen voor wat jij nodig hebt.

Waar zeg ik te vaak “ja” terwijl ik eigenlijk “nee” bedoel?

Welke verwachtingen leg ik mezelf op?

Wat kan ik deze week loslaten, uitstellen of vragen aan iemand anders?

Een zin die ik mag gebruiken

“Ik kan dit nu niet opnemen, maar ik kan wel _____.”

“Ik heb even tijd nodig voor _____.”

“Nee, dat lukt mij momenteel niet.”

Mijn belangrijkste grens voor deze week:



5. Ontspanning is óók belangrijk

Je hoeft je rust niet eerst te verdienen.

Waar kom ik van tot rust?

- | | |
|--|--|
| ☐ wandelen / buiten zijn | ☐ muziek luisteren |
| ☐ film of serie kijken | ☐ lezen |
| ☐ sporten of bewegen | ☐ creatief bezig zijn |
| ☐ een warm drankje | ☐ tijd met vrienden |
| ☐ even niets doen | ☐ telefoon wegleggen |
| ☐ ademhalen / mindfulness | ☐ iets anders: _____ |

Mijn bewust ontspanningsmoment

Dag: _____ Tijd: _____

Ik ga dan:

Wat maakt het gemakkelijker om dit moment ook écht te nemen?

Kleine herinnering

Tien minuten rust is ook rust. Je hoeft niet een hele vrije dag te hebben om voor jezelf te zorgen.



6. Als het even te veel wordt

Je hoeft niet alles alleen te dragen.

Waarom merk ik dat het mij te veel wordt?

Wat helpt mij meestal om opnieuw wat houvast te vinden?

Wie kan ik contacteren als ik steun nodig heb?

Mijn kleine noodplan

1. Ik stop even en adem.
2. Ik kijk wat nu écht nodig is.
3. Ik schrap of stel uit wat kan wachten.
4. Ik neem contact op met iemand die ik vertrouw.
5. Ik geef mezelf toestemming om niet alles alleen te kunnen.

Een boodschap aan mezelf voor moeilijke dagen:



7. Mijn week in balans

Kijk terug zonder jezelf te beoordelen.

Deze week voelde mijn energie:

■ beter dan verwacht

■ ongeveer hetzelfde

■ wisselend

■ lager dan ik hoopte

Wat ging goed?

Wat heb ik geleerd over mezelf?

Wat wil ik volgende week anders aanpakken?

Waar wil ik mezelf voor bedanken?

Mijn kleine afspraak met mezelf

Deze week hoef ik niet alles perfect te doen.

Mijn belangrijkste kleine stap: _____

“Kleine stappen zijn ook vooruitgang.”

Ontdek meer gratis tools en inspiratie voor studenten op www.zorghouvast.be

