

‘Share your stress’ met Teleblok

Meer dan de helft van de oproepen naar Teleblok hebben te maken met stress. De gratis en anonieme telefoon- en chatlijn van CM moedigt daarom studenten en hun omgeving aan om, ook in deze examentijd, elkaar te steunen. Teleblok is terug bereikbaar via telefoon en chat vanaf woensdag 8 januari en biedt blokstressbusters aan via haar Facebookpagina.

Het jaar is nog maar net begonnen of de examenperiode staat voor de deur. En of het nu de eerste examens in het hoger onderwijs zijn of niet, telkens opnieuw roepen ze bij veel studenten vragen, zorgen, twijfels en stress op. De zoektocht naar een goeie balans tussen spanning en ontspanning, stressen en ontstressen, is voor veel studenten geen evidentie.

Niets mis natuurlijk met een gezonde dosis stress, maar jammer genoeg kan ze ook verlamdend werken waardoor twijfels en faalangst de bovenhand nemen. Op zo'n moment is stoom afblazen essentieel. Praten met iemand en je hart luchten, geeft vaak dat extra duwtje in de rug om er opnieuw stevig tegenaan te gaan.

“52 % van de oproepen naar Teleblok zijn stressgerelateerd” zegt Kathleen Devos, coördinator van Teleblok. "Hoe studenten omgaan met die stress is erg persoonlijk, toch zien we dat de omgeving hierin een belangrijke rol speelt en dit jammer genoeg niet altijd in de positieve zin. Facebookposts van medestudenten over de voortgang in de studieplanning, twijfel zaaien over de leerstof net voor de start van een examen, de ‘goedbedoelde’ vragen van bezorgde ouders,... Het zijn maar enkele van de stresstriggers die we opvangen tijdens gesprekken.”

Onder het motto ‘Share your stress’ wil Teleblok niet alleen zelf en luisterend oor zijn voor alle studenten, maar hen en hun omgeving ook aansporen om elkaar te steunen. Tussen 8 en 29 januari voorziet Teleblok iedereen van de nodige ‘blokstressbusters’ op www.facebook.be/denblok en nodigt Teleblok iedereen uit om zijn of haar ultieme stressbuster te delen.

Bel of chat met Teleblok

Teleblok is van 8 tot en met 29 januari elke dag van 18 tot 23 uur bereikbaar via chat op www.teleblok.be. Bellen kan tussen 18 en 20.30 uur op het gratis nummer 0800 13 14 4. Zoek je concrete tips of info rond examens en studeren? Neem dan een kijkje op www.teleblok.be. Je vindt Teleblok ook op www.facebook.com/denblok.

Meer info: Kathleen Devos, coördinator Teleblok, 02 246 48 15, teleblok@cm.be.

Beeldmateriaal: vrij beschikbaar op www.teleblok.be/pers.

Meer dan 4,5 miljoen leden schenken hun vertrouwen aan de Christelijke Mutualiteit (CM). CM ijvert voor een toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg, en behartigt de solidariteit die daarvoor nodig is. Om haar doelstellingen te bereiken geeft CM mee vorm aan het gezondheids- en welzijnsbeleid, biedt ze een professionele dienstverlening aan haar leden, en zet ze mensen aan tot gezond leven.



CM. Hoe gaat het met u?