

OMGAAN FAAL LANG
ET PSYCHDEPI V
KLACHTENT L H
SOMBER BEN VAN
ACHTERD(GST STRE
CHT VERADMGAAAN
ERING TH SPANN

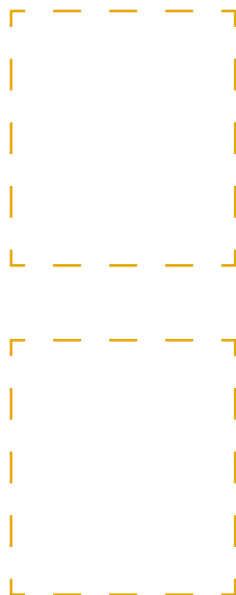
studeren
zonder
storing bij
psychische
problemen

handreiking voor studiebegeleiders

www.handicap-studie.nl

handicap
studie +
expertise
centrum

inhoud



01	Inleiding	4
	Je zal het maar hebben	5
	Van puber naar psycho	5
02	Studeren met een psychische beperking	6
	Problemen	7
	Ik heb er de kracht niet voor	8
03	Onderwijsaanpassingen	10
	Signaleren en bespreekbaar maken	11
	Begeleiding	13
	Mogelijke oplossingen/aanpassingen	14
	Studieonderbreking (have a break)	16
04	Praktijkvoorbeelden	18
	Boeken en brochures	19
	Maatjesprojecten	20
	Digitale projecten Grassroots-pareltjes	20
	Ondersteuning studenten	21
	Ondersteuning onderwijspersoneel	22

Deze brochure is te downloaden via de website van handicap + studie:
www.handicap-studie.nl

handicap + studie | christiaan krammlaan 2 | postbus 222
3500 AE utrecht | www.handicap-studie.nl
helpdesk: elke dag van 9.00 - 12.30 uur, 030 - 275 33 00
of helpdesk@handicap-studie.nl

01 inleiding



1 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

Als je in een rolstoel zit, dan is het duidelijk dat je een beperking hebt. Maar lang niet alle handicaps zijn zo goed zichtbaar. Uit onderzoek van het Verweij-Jonker Instituut blijkt dat ongeveer zes procent van de studenten last heeft van psychische klachten. Denk hierbij aan angst, somberheid of psychosen, maar ook aan concentratiestoornissen zoals ADHD, ADD of aan autisme verwante stoornissen.

Door hun klachten kunnen studenten tijdens hun studie heel wat belemmeringen tegenkomen. Ze hebben bijvoorbeeld problemen met het maken van opdrachten of het volgen van colleges. Daarnaast krijgen ze te maken met vooroordelen en onwetendheid over psychische problemen. Sommige studenten hebben ook psychologische, psychotherapeutische of psychiatrische behandeling nodig. Zij moeten opleiding en therapie zien te combineren, wat studievertraging tot gevolg kan hebben.

Je zal het maar hebben

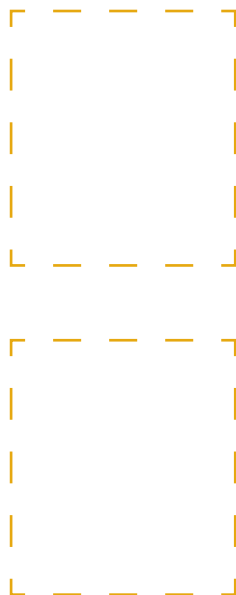
Studenten kunnen verschillende soorten psychische problemen hebben. Zo zijn er studenten met een DSM-IV¹ gediagnosticeerde stoornis zoals depressie of schizofrenie of met ADHD of aan autisme verwante stoornissen. Daarnaast zijn er studenten met problemen als faalangst, uitstelgedrag, perfectionisme, concentratieproblemen, stress en spanningsklachten of motivatieproblemen. Ten slotte zijn er ook studenten met problemen die te

maken hebben met een bepaalde fase in hun leven zoals uit huis gaan en op eigen benen staan, nieuwe mensen ontmoeten of leven in een nieuwe stad. Sommigen hebben relatieproblemen of zitten met identiteitsvragen.

Van puber naar psycho

Psychische klachten steken vaak pas de kop op tussen het 18e en 25e levensjaar. Dit is juist een periode waarin er voor jongeren veel verandert. Ze gaan studeren, op zichzelf wonen in een nieuwe stad en ontmoeten nieuwe mensen. Studenten krijgen te maken met een veeleisende studie waarin ze zelfstandig moeten werken. Als een student psychische klachten krijgt, kan dit nogal ingrijpend zijn. Zijn hele leven wordt binnen korte tijd op zijn kop gezet. Hij verandert van een intelligente student met een gezellig, interessant en sociaal studentenleven en een veelbelovende toekomst in een student met een handicap. De student moet zien te herstellen van de ziekte en deze een plaats zien te geven in zijn leven.

02 studeren met een psychische beperking



Problemen

Veel studenten ondervinden problemen tijdens hun studie. Ze kunnen geen stageplek vinden, zitten in een vervelende projectgroep of hebben te weinig tijd door hun drukke bijbaan. Studenten met psychische beperkingen lopen vaak tegen heel andere problemen aan.

- Niet iedere student is even goed in het herkennen van de beperking of de ernst van de situatie. Hierdoor trekt hij/zij soms pas aan de bel als er grote problemen zijn.
- Studenten zien er vaak tegenop of vinden het lastig om over hun problemen te praten omdat er nog veel vooroordelen zijn over psychische problemen. Door de onzichtbaarheid van de beperking is het voor de omgeving moeilijk te begrijpen.
- Studenten met een psychische beperking komen vaak bij de begeleider met problemen die te maken hebben met hun studievaardigheid. Hierdoor kan de begeleider het idee krijgen dat de student gewoon niet weet hoe hij moet studeren of intellectueel niet genoeg in huis heeft, terwijl de problemen worden veroorzaakt door een onderliggend, persoonlijk probleem zoals faalangst.
- Klachten of beperkingen zorgen voor een gebrek aan initiatief en energie bij studenten waardoor hij/zij niet om hulp vraagt.

- Studenten met een psychische beperking zijn niet altijd in staat oplossingsgericht te denken en hebben daarom hulp nodig bij het verbeteren van hun situatie.
- Sommige studenten hebben slechte ervaringen met (vorige) begeleiders. Ze werken bijvoorbeeld langs elkaar heen, denken niet mee met de student of reageren niet goed op wat de student allemaal vertelt. De student is hierdoor minder snel geneigd om zijn beperking te melden.
- Het kan voorkomen dat een student zijn studie moet combineren met therapie of zelfs moet onderbreken. Bij ernstige psychische klachten moet er bijvoorbeeld een studiestop worden ingelast.

Sandra (28) studeert economie. Tijdens het schrijven van haar scriptie zaten haar perfectionisme en faalangst zo in de weg, dat ze besloot te stoppen met haar studie en in therapie te gaan. "De therapie bij de GGZ heeft me heel goed geholpen. Met hun steun heb ik me weer aangemeld bij mijn studie om mijn scriptie te gaan schrijven. De GGZ verwees me ook naar de studentendecaan die zich bezighield met studenten met beperkingen. Door de therapie was ik in staat open te zijn over mijn situatie

en mijn klachten. Dit bleek ook prettig en nuttig voor mijn begeleiders, want die konden mij daarvoor tegemoet komen.”

Ik heb er de kracht niet voor

Als gevolg van zijn psychische klachten kan een student tijdens het studeren een aantal praktische problemen ondervinden:

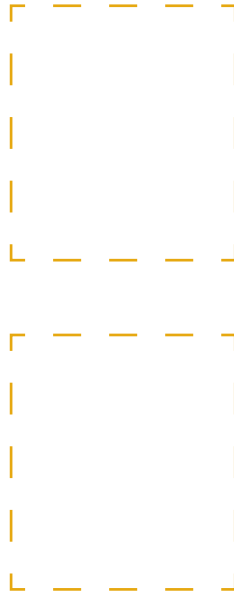
- De student heeft last van angsten, stress of spanningen die zijn studie beperken zoals faalangst, hoge studiedruk, omgaan met verandering, angst voor terugval.
- De student kan zich slecht concentreren, is rusteloos of heeft moeite met het onthouden van lesstof waardoor hij geen colleges kan volgen of opdrachten kan maken.
- De student heeft energieproblemen waardoor hij maar een beperkt aantal uren aanwezig kan zijn.
- De student is niet gemotiveerd om lessen te volgen of opdrachten te maken waardoor hij studievertraging oploopt.
- De student heeft problemen met zijn sociale vaardigheden waardoor hij moeilijk kan samenwerken met medestudenten of zijn werk kan presenteren.
- De student kan niet goed omgaan met negatieve feedback, kritiek of lage cijfers. Hij voelt zich persoonlijk

aangesproken wanneer er kritiek wordt geleverd.

- De student kan niet goed organiseren en heeft moeite met plannen en prioriteiten stellen. Dit kan problemen geven tijdens het leren voor tentamens of het maken van (individuele) opdrachten.

Door deze problemen kan de student studievertraging oplopen of gedwongen zijn helemaal te stoppen met de opleiding. Zonder de regelmaat van school kan de student in een sociaal isolement terechtkomen en zijn psychische klachten kunnen verergeren.

03 onderwijs- aanpassingen



Signaleren en bespreekbaar maken

In het meest gunstige geval vertelt een student zelf over zijn psychische klachten. De studiebegeleider kan vervolgens samen met de student kijken naar de problemen die kunnen ontstaan en mogelijke oplossingen. Maar op psychische beperkingen ligt nog steeds een taboe. Hierdoor voelen studenten zich geremd om over hun beperking te vertellen. Soms zorgen hun psychische klachten ervoor dat ze niet in staat zijn hun problemen te melden. In dat geval is het vaak de studiebegeleider die constateert dat de student psychische problemen zou kunnen hebben. Hij kan door middel van een diagnostisch gesprek proberen het probleem van de student boven tafel te krijgen. In het boekje De Draad van Ariadne² van de Universiteit Twente staat beschreven hoe je zo'n gesprek het best kunt voeren.

Onderstaande signalen kunnen tekenen zijn van een psychisch probleem:

- concentratieproblemen
- afspraken niet nakomen
- verminderde interesse of motivatie in studie
- verminderde sociale vaardigheden
- verandering persoonlijkheid, uiterlijke verzorging of hygiëne
- verandering in contact met medestudenten
- vermindering kwaliteit werk, slechte cijfers of deadlines missen

- minder aanwezig of vreemd patroon van aanwezigheid
- achterdocht
- depressiviteit
- angst of spanning
- irritatie, agitatie of juist gebrek aan emoties
- manie, grootse ideeën
- ongewoon of onbegrijpelijk praten of schrijven

(Lijstje afkomstig uit workshop Studeren met Steun³)

Onderwijsinstelling

Hoe kan de onderwijsinstelling ervoor zorgen dat studenten al in een vroeg stadium hun beperking melden?

Door: studenten laten weten dat ze terecht kunnen bij een studieadviseur/ studentenpsycholoog/ studentendecaan door dit onder de aandacht te brengen in bijvoorbeeld het studentenblad of de studiegids.

Waar: 'meldpunten' op zoveel mogelijk verschillende plekken bijvoorbeeld tijdens de introductiedag of mentoruren, op de internetsite of op het inschrijfformulier van de studie.

Wanneer: het liefst voordat er klachten/ problemen zijn.

Op deze manier kan de begeleider hulp bieden voordat de student vast komt te zitten.

Op welke manier: de student erop wijzen dat hij er baat bij kan hebben als hij vroeg aan de bel trekt. Sommige studenten hebben het idee dat hun

² De draad van Ariadne. Begeleiding begeleid. Van Gelder e.a.

Universiteit Twente, 3e druk 2008.

³ Workshop 'Studeren met steun' door Lies Korevaar en Eddy Hofman. Hanzehogeschool Groningen & GGZ Groningen 2008.

problemen onoverkoombaar zijn, maar voor veel problemen is best een oplossing te vinden. De student moet wel weten dat hij bij zijn begeleider terecht kan voor praktisch advies. Het is voor een student prettig als hij tijdens zijn studie steeds dezelfde begeleider heeft. Veel studenten schamen zich voor hun psychische beperking en vinden het daarom fijn om maar één keer hun verhaal te hoeven doen. Daarnaast worden ze niet graag aangesproken op hun handicap. Wil je studenten met een psychische beperking benaderen, richt je dan vooral op de praktische problemen die uit de handicap voortvloeien zoals tijdgebrek. Ook de instelling van de begeleider is van belang. Zodra de student het idee heeft niet te worden gehoord of niet serieus te worden genomen, zal hij niet meer aan de bel trekken.

Imke (29) heeft Sociaal Juridische Dienstverlening gestudeerd. Op haar opleiding kreeg iedere student een persoonlijk begeleider toegewezen. Toen ze bij haar begeleider aankwartte dat ze door haar dwangmatigheid minder uren kon maken, kreeg ze weinig hulp. "Ik had gewoon pech met mijn begeleider: een aanpassing in de verplichte werkuren was niet mogelijk. Er werd verder ook niet

gekeken naar andere mogelijkheden. Door de houding van mijn begeleider kreeg ik het idee dat ik vanuit mijn studie geen steun kon verwachten. Het had voor mij dus geen nut meer om een andere begeleider over mijn klachten te vertellen. Zonde, want het principe van een persoonlijk begeleider vind ik wel erg goed."

Diverse onderwijsinstellingen bieden cursussen en workshops aan waarin het onderwijskundig personeel wordt getraind in het herkennen en begeleiden van studenten met een psychische beperking. Zo heeft Hogeschool Windesheim een cursus 'signaleren van psychiatrische problematiek bij studenten'. De Vrije Universiteit, Universiteit van Amsterdam en Hogeschool van Amsterdam hebben een cursus 'begeleiden van studenten met autisme'. Hanze Hogeschool Groningen heeft de workshops 'Hoe herken ik dat studenten psychische problemen hebben?' en 'Wat voor ondersteuning hebben studenten met een psychische handicap nodig?'. Meer informatie over deze trainingen is te vinden in het hoofdstuk 'Praktijkvoorbeelden'.

Begeleiding

Het is belangrijk om als studiebegeleider op de eerste plaats een luisterend oor te bieden. Veel studenten vinden het prettig om hun zorgen en problemen te kunnen delen. Je bent als studiebegeleider echter geen psycholoog, dus laat de behandeling van de problemen over aan iemand anders. Bied een student de handvaten die hij nodig heeft in zijn studie en wees betrokken bij zijn situatie. Verwijs hem zo nodig door naar de studentenpsycholoog, huisarts of GGZ-instelling. Studenten zitten niet altijd te wachten op kant-en-klare oplossingen voor hun problemen. Probeer juist samen tot een oplossing te komen door vragen te stellen.

Als de student het idee heeft zelf de oplossing te hebben gevonden, is de kans groter dat hij daar ook naar handelt. Het is belangrijk om af te stemmen op de student;

- Wat wil en kan hij en waar heeft hij moeite mee? Is hij stabiel genoeg om te kunnen studeren? Wat heeft hij nodig om te kunnen studeren? (ondersteunende faciliteiten school)
 - Wat is het studeergedrag van de student?
 - Hoe ziet zijn persoonlijke situatie eruit? Woonsituatie, sociale contacten, vrije tijd enz.
 - Op welke wettelijke en financiële regelingen heeft hij recht?
- Studenten met psychische problemen

hebben in veel gevallen baat bij een gestructureerde leefomgeving. Voor een student is het daarom prettig om bijvoorbeeld elke week op een vast tijdstip een afspraak in te plannen. Houd wel in je achterhoofd dat iedere student op een andere manier studeert. De een werkt het best met strakke deadlines, terwijl de ander juist niet te veel gepusht wil worden. Kijk dus naar de individuele situatie en biedt hulp op maat. Voor meer informatie over verschillende ziektebeelden kun je de website van handicap + studie (www.handicap-studie.nl) raadplegen. In de rubriek 'Studeren' is een diagnose-ABC te vinden met achtergrondinformatie over bepaalde ziektes en aandoeningen. Vertrouwen en respect zijn van essentieel belang in de begeleiding van studenten met een psychische beperking. Als studiebegeleider heb je een vertrouwensrelatie met de student. Je kunt niet zomaar met anderen over zijn situatie praten zonder hier eerst toestemming voor te vragen aan de student zelf. Als er zaken zijn die je niet voor je kan of mag houden, laat dit de student dan weten. Soms is er vanuit onderwijsinstellingen onbegrip wanneer de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) geen informatie wil verstrekken over een student vanwege de geheimhoudingsplicht. De student is echter zelf verantwoordelijk voor zijn daden en beslissingen, ook al heeft hij nog zulke

grote psychische problemen. Dit doet juridisch gezien niets af aan zijn zelfbeschikkingsrecht.

Sandra werd bij de herstart van haar studie economie goed begeleid door haar decaan en scriptiebegeleiders. "De decaan gaf me goede tips en informatie. Hij wist op welke financiële regelingen ik recht had en vertelde me over studieondersteuning en een studiemaatjesproject. Mijn scriptiecoördinator zorgde ervoor dat ik geen extra vakken hoefde te volgen als gevolg van de veranderde BA/MA-structuur. Met mijn scriptiebegeleider spreek ik regelmatig af en maak ik geen strakke deadlines om stress te voorkomen. Dit maakt dat ik het idee heb dat er serieus naar mijn behoeftes wordt gekeken en ik me gehoord voel."

Mogelijke oplossingen/aanpassingen

Psychische klachten kunnen studenten behoorlijk belemmeren in hun studie. Het is echter niet de lesstof die problemen oplevert, maar de studieomstandigheden. Die problemen kunnen in veel gevallen opgelost worden door middel van (kleine) aanpassingen. Zo kan een student met stemmingswisselingen geholpen worden door te kijken

op welk moment van de dag hij het best functioneert en hier zijn rooster op aan te passen. Voor een student met ADHD is werken in een groep vaak te inspannend. Een aangepast les-groepje of een individuele opdracht kan dan uitkomst bieden. Probeer in ieder geval open te staan voor alternatieve oplossingen. Competenties hoeven niet altijd op dezelfde manier te worden opgedaan. Hieronder worden een aantal mogelijke oplossingen of aanpassingen genoemd voor problemen op verschillende studiegebieden.

Begeleiding (door slb'er of docent)

- student ondersteunen bij dagplanning, tijdsplanning, taakgerichte planning
- student begeleiden bij het werken onder tijdsdruk
- student helpen met studievaardigheden zoals structureren van aantekeningen/lesstof, aanleren van geheugentechnieken en presentatievaardigheden
- student helpen bij het trainen van sociale vaardigheden, omgaan met stress, communicatie, assertiviteit
- Extra (privé) uitleg of les
- Periodieke, structurele voortgangsgesprekken met de student
- Aanbieden van concrete informatie over module, lesstof, werkvorm, competenties en verwacht gedrag
- Samenwerken/advies vragen aan GGZ of andere deskundige Studenten

ten met een psychische beperking moeten vaak intensiever begeleid worden bij hun studie. Dit hoeft lang niet altijd alleen door een slb'er te gebeuren. Zo hebben de Universiteit en Hogeschool van Amsterdam een project waarin studenten met autisme door ouderejaars orthopedagogiek of psychologie worden begeleid. De Radboud Universiteit Nijmegen heeft een maatjesproject waarin studenten met autisme worden gekoppeld aan daarvoor getrainde medestudenten. Hogeschool Windesheim laat SPH studenten hun medestudenten begeleiden. De Hanzehogeschool Groningen biedt de cursus 'Met Onderlinge Steun Studeren' (MOSS) waarin studenten met een psychische beperking van elkaar kunnen leren. Zie het hoofdstuk 'Praktijkvoorbeelden' voor een uitgebreide lijst van maatjesprojecten en contactinformatie.

Bestuderen van lesmateriaal en volgen college

- aandacht controleren met kookwekker
- leestip/kern van docent krijgen
- toegang tot individuele studieruimte
- structureren van aantekeningen/stof
- digitaal werken i.v.m. computermogelijkheden
- opnemen van colleges/werkgroepen
- actief studeren bijvoorbeeld hardop lezen, meebewegen, lopend of

- fietsend studeren
- dichtbij docent zitten
- naast een vaste medestudent zitten
- duidelijk aangeven hoe je door medestudenten/docent behandeld wilt worden
- een studiemaatje zoeken
- lotgenotencontact
- duidelijke structuur in les
- de te behandelen lesstof voorafgaand aan de les bestuderen
- gebruik van voorleestool voor bestuderen langere teksten

Voor studenten met een psychische beperking is het niet altijd mogelijk om aanwezig te zijn bij colleges. Gelukkig wordt er steeds meer gebruik gemaakt van de diverse digitale mogelijkheden. Zo wordt er bij verschillende onderwijsinstellingen driftig geëxperimenteerd met het aanbieden van video- en audiostudiemateriaal zoals podcasts en filmpjes en het instellen van een vast 'chatuur' met docenten (Haagse Hogeschool). In het hoofdstuk 'Praktijkvoorbeelden' is meer informatie te vinden over digitale projecten die interessant zijn voor studenten met psychische problemen. Op de website van handicap + studie (www.handicap-studie.nl) staan de zogeheten Grassroots-pareltjes. Dit

zijn kleinschalige projecten van onderwijsinstellingen ter verbetering van de digitale toegankelijkheid. Een volledige lijst is te vinden in de rubriek 'Over h+s' onder de kop 'Publicaties' > Impuls Digitaal.

Lesaanpassingen:

- versoepeling aanwezigheidsplicht
- mogelijkheid zelfstandig studeren
- student vast aanspreekpunt bieden voor roosteraanpassingen e.d.
- spreiding van lesmodules
- spreiding tentamens
- mogelijkheid aanpassing onderwijsrooster
- mogelijkheid extra pauzes
- versoepeling verplicht presenteren of samenwerken of mogelijkheid om aangepast/korter te presenteren bijvoorbeeld samen of juist alleen, met behulp van computer/beamer, vast aankijkpunt
- versoepeling inleverdata
- versoepeling doorstromingsregels
- mogelijkheid opdrachten in delen te maken of in te leveren
- aangepaste tentamens (extra tijd, mondeling/schriftelijk, pauze, individuele ruimte)

Imke vond een stagebedrijf dat rekening wilde houden met haar psychische beperking. "Ik kan niet

meer dan een halve dag werken. Daarom werd er een aanpassing in mijn werktijd gemaakt en kreeg ik de mogelijkheid om afwezigheid te compenseren. Op deze manier heb ik mijn stage succesvol af kunnen ronden. Ik heb echt geluk gehad met mijn stagebedrijf. Niet iedereen vindt zo'n flexibele werkgever. Daarom denk ik dat bemiddeling door de opleiding erg belangrijk is."

Onderwijsaanpassingen zijn niet redelijk wanneer:

- de gezondheid en veiligheid van mensen hierdoor in gevaar komt
- een essentieel onderdeel van het onderwijscurriculum hiervoor ingrijpend wordt veranderd
- de manier waarop studiemogelijkheden worden aangeboden zodanig wordt veranderd, dat de lesdoelstellingen in het geding komen
- de aanpassing een onevenredige financiële last vormt voor de onderwijsinstelling

Studieonderbreking (have a break)

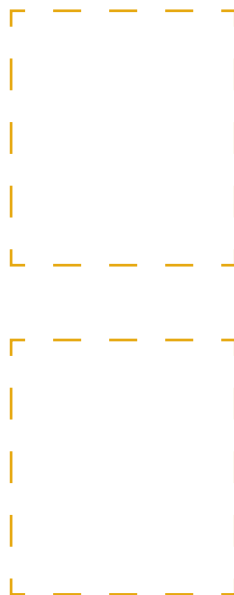
Een opleiding kan extra psychische druk leggen op de student. Dit komt zijn situatie niet ten goede. Het is daarom soms beter voor een student om eerst zijn psychische toestand te verbeteren voordat hij verder gaat met

de studie. In zo'n geval is het verstandig om de studie (tijdelijk) te onderbreken. Vaak is een periode van rust voor een student voldoende om zijn toestand te stabiliseren zodat hij (aangepast) verder kan studeren. Een studieonderbreking is voor studenten met een psychische beperking echter een moeilijk en emotioneel besluit. De studie symboliseert vaak deelname aan het gewone leven.

Moet een student zijn studie tijdelijk onderbreken of zich als student laten uitschrijven, dan is het belangrijk om het contact niet meteen te verbreken. Zo kun je de student helpen zijn studieperiode goed af te sluiten en een eventuele doorstart te versoepelen. Er zijn een aantal dingen die kunnen of moeten worden geregeld wanneer een student zijn studie moet onderbreken of opnieuw wil starten:

- Uitschrijven/opnieuw inschrijven als student bij onderwijsinstelling
- studiepunten of behaalde resultaten vastleggen
- studiefinanciering stopzetten/aanvragen
- studievertraging melden bij decaan. Dit geeft recht op een jaar extra studiefinanciering bij IB-Groep
- aanvragen uitstel terugbetalen studieschuld

04 praktijk-voorbeelden



Hieronder is een lijst opgenomen van verschillende projecten en producten die onderwijsinstellingen hebben op het gebied van studeren met psychische problemen.

Boeken en brochures

- *Begeleiding bij studieonderbreking*, bevat een hoofdstuk 'Begeleiding van studenten met psychische problemen'. De brochure is te bestellen via de website van handicap + studie: www.handicap-studie.nl. Ga naar 'Over h+s', klik op 'Publicaties' en dan op 'Brochures'.
- *Kijk, zo kan 't wel!* - Alternatieve leerroutes in het hoger onderwijs. Verslag van project van Saxion Hogescholen i.s.m. handicap + studie over het inzetten van alternatieve leerroutes ter voorkoming van voortijdige studie-uitval. Het eindrapport (met bijbehorende cd-rom) is op te vragen bij Saxion Hogescholen, Ilse-Marie Hambruch: i.m.h.h.hambruch@saxion.nl.
- *De Draad van Ariadne*. Begeleiding begeleid door Hans van Gelder e.a. Universiteit Twente, 3e druk 2008. Meer informatie over deze uitgave is op te vragen via e-mail: studentenbegeleiding@utwente.nl
- *Wat wil jij? Studeren met psychiatrische problemen* door Marjo Boer e.a. Uitgeverij Garant 2008. Het boek is gemaakt in opdracht van Hogeschool Rotterdam. Meer informatie via projectleider Nel Hofmeester,

e-mail: p.m.hofmeester@hro.nl

- Publicaties 'Studeren met Steun' reeks. Bevat:
 1. Succesvol studeren met psychiatrische problematiek
 2. Succesvol studeren met ADHD
 3. Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstroonnis
 4. Succesvol studeren met een eetstoornis
 5. Succesvol studeren met schizofrenie
 6. Succesvol studeren met een stemmingsstoornis
 7. "Vertel ik het wel of vertel ik het niet" Openheid over je psychiatrische achtergrond
 8. "Wanneer het me teveel wordt" Omgaan met stress
 9. "Hoe trek ik op tijd aan de bel?" Om ondersteuning vragen
 10. "Wie past zich aan?" Om aanpassingen vragen
 11. "Hoe kan ik adequaat reageren?" Op feedback reageren
 12. "Met onderlinge steun studeren" Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een lotgenotengroep
 13. "Waar kan ik terecht?" Wegwijzer voor studenten met psychische problemen en handicaps in Groningen
 14. "Hoe herken ik dat studenten

psychische problemen hebben?" Workshop voor onderwijskundig personeel
15. "Wat voor ondersteuning hebben studenten met een psychische handicap nodig?" Workshop voor onderwijskundig personeel.

Bovenstaande brochures zijn ontwikkeld door het Lectoraat Rehabilitatie van Hanzehogeschool Groningen. Meer informatie via www.hanze.nl/rehabilitatie of mail: lectoraatrehabilitatie@org.hanze.nl

Maatjesprojecten

- Maatjesproject waarin studenten worden begeleid door studenten SPH Hogeschool Windesheim, contact: Anneke Bos, postbus 10090, 8000 GB Zwolle. T: 038 - 469 91 39, E: jp.bos@windesheim.nl
- Met onderlinge steun studeren (MOSS) Maatjesproject van Hanzehogeschool en Rijksuniversiteit Groningen. Contact: Lies Korevaar, Zernikeplein 23, 9747 AS Groningen. T: 050 - 595 32 84, E: e.l.korevaar@pl.hanze.nl
- Maatjesproject voor begeleiding van studenten met aan autisme verwante stoornissen, Radboud Universiteit Nijmegen.

Contact: Gea de Groot, Comeniuslaan 4, 6525 HP Nijmegen. T: 024 - 361 61 61, E: groot@dsz.ru.nl

- Studiemaatjesproject Humanitas i.s.m. Hogeschool Utrecht. Contact: Clary Stäb, Koningsweg 2, 3582 GE Utrecht. T: 030 - 252 40 30, E: clary.staeb@telfort.nl
- Begeleiding van autisten door ouderejaars orthopedagogiek of psychologie van Hogeschool en Universiteit van Amsterdam. HvA contactpersoon Lydie van de Laar via: l.van.de.laar@hva.nl en UvA contactpersoon Karin van Spriel via k.j.vanspriel@uva.nl
- Ambulatorium PMT studenten Hogeschool Windesheim Informatiecentrum, T: 038 - 4 699 699. Coördinator ambulatorium: Hr. C.Niks. E: ambulatorium@windesheim.nl

Digitale projecten Grassrootspareltjes

- Project waarin Blackboard wordt ingezet als medium voor digitale colleges door Haagse Hogeschool. Contact: Chris Japing, E: k.p.ling@hhs.nl
- Project waarin colleges worden opgenomen met Presentations2Go

en daarna online worden gezet van Wageningen Universiteit. Contact: Frans Zoon T: 0371 - 48 60 28 E: frans.zoon@wur.nl

- Project waarin video- en audio-studiemateriaal zoals Podcasts en filmpjes worden aangeboden op YouTube van de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten. Contact: Trude Cone en Silvia Slinger. E: sylviaslinger@mac.com
- Project waarin studenten met docenten kunnen chatten tijdens een vast chatuur van de Haagse Hogeschool. Contact: C. Japing en Dyonne Rietveld. E: d.rietveld@student.hhs.nl
- Project waarin collegerama en smartboard worden gebruikt om colleges op te nemen en slides en aantekeningen digitaal te integreren van de Technische Universiteit Delft. Contact: Sietske Geuzebroek en dr. Geert Leus. E: g.leus@tudelft.nl
- Project waarin studenten met een verslaving ervaringen kunnen uitwisselen op een website door Hogeschool Windesheim. Contact: Arno Kromdijk en Alie Weerman. E: a.weerman@windesheim.nl

Ondersteuning studenten

- Begeleiding bij uitstroom van studenten die door hun

beperking de opleiding niet af kunnen ronden. Christelijke hogeschool Windesheim, contact: Anneke Bos, postbus 10090, 8000 GB Zwolle. T: 038 - 469 91 39, E: jp.bos@windesheim.nl

- Begeleidsstructuur voor studenten met autisme i.s.m. GGz. Vrije Universiteit Amsterdam, Universiteit van Amsterdam, Hogeschool van Amsterdam, contact: H. Boswijk, Vrije Universiteit, Dienst Studentenzaken. Centrum voor Studie en Loopbaan, De Boelelaan 1105, 1181 HV Amsterdam. T: 020 - 598 50 20, E: h.boswijk@dienst.vu.nl
- Trainingen 'In de put, uit de put', 'rouwverwerking', en 'zelfvertrouwen in sociale situaties'. In de put, uit de put is een training voor studenten die last hebben van periodes van somberheid en futloosheid, slapeloosheid, piekeren, zich nergens toe kunnen zetten, geen zin in vrienden hebben en zich slecht kunnen concentreren. Studenten worden geholpen om effectieve manieren te vinden om met hun klachten om te gaan. Rouwverwerking is een lotgenotengroep voor studenten die onlangs een naaste zijn verloren. Zelfvertrouwen in sociale situaties is een training voor

studenten met niet-realistische en negatieve gedachten. Studenten werken aan het veranderen van negatieve gevoelens, het geven van feedback en gevoelsreflectie en leren beter communiceren. Vrije Universiteit Amsterdam, Universiteit van Amsterdam, Hogeschool van Amsterdam, contact Hogeschool van Amsterdam: Lydie van de Laar via: l.van.de.laar@hva.nl en contact Universiteit van Amsterdam: Karin van Spriel via k.j.vanspriel@uva.nl

Ondersteuning onderwijs- personeel

- Cursus 'Signaleren van psychische problematiek bij studenten', Christelijke hogeschool Windesheim. Contact: Anneke Bos, Postbus 10090, 8000 GB Zwolle. T: 030 - 469 91 39, E: jp.bos@windesheim.nl
- Workshops herkennen & ondersteuning voor onderwijskundig personeel, Hanzehogeschool Groningen. Contact: Lies Korevaar, Zernikerplein 23, 9747 AS Groningen. T: 050 - 595 32 84, E: e.l.korevaar@pl.hanze.nl
- Cursus 'Begeleiden van studenten met autisme', Vrije Universiteit Amsterdam, Universiteit van Amsterdam, Hogeschool van Amsterdam,

contact: H. Boswijk, Vrije Universiteit, Dienst Studentenzaken, Centrum voor Studie en Loopbaan, De Boelelaan 1105, 1181 HV Amsterdam. T: 020 - 598 50 20, E: h.boswijk@dienst.vu.nl

- Reader Autisme en studeren in het hoger onderwijs. Een uitgave van handicap + studie. Te downloaden op www.handicap-studie.nl in de rubriek 'over h+s' bij publicaties.
- Studietips op www.handicap-studie.nl in de rubriek Studeren.

Colofon

Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Maart 2009

Tekst
Inge den Boer

Grafisch ontwerp
twee PK, Utrecht
www.tweepk.nl

Dit is een uitgave van expertisecentrum handicap + studie. handicap + studie stimuleert de succesvolle deelname van jongeren met een functiebeperking aan de opleiding van hun keuze in het hoger onderwijs.

handicap + studie
Christiaan Krammalaan 2
3500 AE Utrecht
Telefoon: 030 - 275 33 00
Fax: 030 - 275 33 09
algemeen@handicap-studie.nl
www.handicap-studie.nl

Met dank aan:

- Charlotte Bernhard, studente en

- ervaringsdeskundige
- Marjo Boer, begeleidingskundige van het Zadkine college Rotterdam
- Nanja Bosma, studentendecaan Christelijke hogeschool Windesheim
- Hans van Gelder, studentenpsycholoog Universiteit Twente, Enschede
- Piet Jonkheer, studentendecaan TU Delft
- Lies Korevaar, lector Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen
- Jeanette van Rees, studentenpsycholoog en hoofd studentenbegeleiding van de Universiteit Utrecht
- Yvonne Wijnbergen, ervaringsdeskundige