



Studeren met steun reeks



**- Wegwijzer voor studenten met psychische problemen
en handicaps in de stad Groningen -**

Waar kan ik terecht?

Jan de Jonge
Renske Zwama
Eddy Hofman

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	6
Studieondersteuning	7
Eerstelijnspsychologen	15
Financiën, aanpassingen en hulpbronnen.	16
Formulier voor opmerkingen of wijzigingen.	17
Publicaties project "Studeren met steun"	18
Colofon	19

Voorwoord

Voor u ligt de "Wegwijzer voor studenten met psychische problemen en handicaps in de stad Groningen".

Voordat de wegwijzer zijn vorm kreeg is onderzocht wat de behoefte is naar het product. Dit is gedaan aan de hand van interviews met hulpverleners en ervaringdeskundigen in de stad Groningen. Daarnaast zijn diverse onderzoeken met betrekking op dit onderwerp bestudeerd. Uit deze onderzoeken blijkt dat veel studenten op het HBO en aan de universiteit last hebben van psychische problemen. Dit gegeven heeft de behoefte aan een wegwijzer bevestigd.

Deze wegwijzer is geschreven ten behoeve van studenten die studeren aan de Hanzehogeschool Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen. In een later stadium wordt de wegwijzer uitgebreid naar het MBO. Het is in eerste plaats geschreven voor studenten, maar is ook bedoeld voor hulpverleners en docenten die met deze studentengroep te maken hebben.

De wegwijzer is een initiatief van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen en uitgevoerd door Jan de Jonge en Renske Zwama, studenten Maatschappelijk Werk & Dienstverlening.

Eddy Hofman, Lies Korevaar en Willem de Jonge hebben eveneens een bijdrage geleverd aan de totstandkoming van deze wegwijzer.

Studeren met steunreeks

Inleiding

In Groningen studeren op het moment ongeveer 80.000 mensen aan het MBO, HBO en universiteit. Uit onderzoek (Verwey-Jonker, 2001) is gebleken dat 5 á 6% van de studenten aan het hoger onderwijs in Nederland psychische problemen heeft. In Groningen komt dit neer op ongeveer 4.000 - 4.800.

Het is voor iedereen in onze samenleving belangrijk goed onderwijs te krijgen. Het hebben van een psychiatrische aandoening kan het succesvol afronden van een opleiding moeilijk maken. De meeste psychiatrische problematiek ontstaat tussen het vijftiende en vijfentwintigste levensjaar en kan ingrijpende gevolgen hebben. In de eerste plaats voor het zelfvertrouwen, maar het kan ook de communicatie en samenwerking met anderen - op school, in het werk of een stage - beïnvloeden.

Een gevolg kan zijn dat iemand er niet aan toe komt een nieuwe opleiding te gaan volgen of dat iemand een opleiding die hij met enthousiasme begonnen is moet stoppen. In beide situaties gaat talent onnodig verloren. Onnodig omdat met wat extra moeite deze verspilling in veel gevallen kan worden voorkomen.

In deze wegwijzer staat niet de behandeling van de psychiatrische aandoening centraal, maar de ondersteuning bij het studeren, naast of na de (eventuele) behandeling. Als je echter een vermoeden hebt dat je voor je psychische klachten professionele hulp nodig hebt dan is het verstandig dat je eerst naar je huisarts gaat. Ziektebeelden die veel voorkomen zijn de volgende: ADHD, autisme, schizofrenie/psychosen, stemmingsstoornissen, angststoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, eetproblemen en verslaving.

Van belang is dat je als (aankomend/ herintredend) student, naast de behandeling van je psychische problemen, onderzoekt waar je met je problemen rondom je studie terecht kunt. Probeer je problemen bespreekbaar te maken met iemand die je vertrouwt bijvoorbeeld een (studie)vriend, dominee, ouders, leerkracht, decaan enz.

De wegwijzer is opgedeeld in drie thema's:

- Studietoelating
- Hulpverlening
- Financiën, aanpassingen en hulpbronnen



Studieondersteuning

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Email
Openingstijden
Contactpersoon
Internetadres
Bijzonderheden

Studenten adviesbureau Groningen (STAG)

Het STAG helpt bij vragen over studeren. Men geeft kundig en gratis advies over alle zaken waar de student mee te maken heeft die niet direct gerelateerd zijn aan de studie. Denk hierbij bijvoorbeeld aan studiekeuzekwesties, een reis naar het buitenland, persoonlijke problemen, ernstige studievertraging of het uitstippelen van je carrière.
Studenten van de Rijksuniversiteit Groningen
Uurwerkersgang 10 Postbus 72 9700 AB Groningen
050-3638004
stag@bureau.rug.nl
Iedere werkdag van 10 tot 16.00 uur zonder afspraak binnen te lopen. Als we je vraag niet kunnen beantwoorden, verwijzen we je door naar iemand die je verder helpt.
Mw. Saskia Plass
www.rug.nl/stag
Als men een vraag niet kan beantwoorden, verwijst men door naar iemand die dit mogelijk wel kan.

Studeren met steunreeks

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Email
Openingstijden
Contactpersoon
Internetadres
Bijzonderheden

Studentendecanaat Hanzehogeschool Groningen

<p>De decanen kunnen ondersteuning bieden als zich knelpunten voordoen bij het studeren. Er is een decaan aanwezig die zich speciaal richt op mensen met functiebeperkingen. Voor bepaalde vragen kun je ook terecht bij een studieadviseur of studieloopbaan-begeleider.</p> <p>Indien nodig/gewenst kan de decaan een student doorverwijzen naar hulpverlening</p>
Studenten van de Hanzehogeschool Groningen
Zernikeplein 11 kamer A 1.05 9747 AS Groningen
050-5954028
Studentendecanen@org.hanze.nl
<p>Via blackboard (bb.helo.hanze.nl) is te zien welke decanen er zijn en wanneer ze beschikbaar zijn.</p> <p>Voor diegene die hier geen toegang tot hebben bestaat de mogelijkheid tot het maken van een telefonische afspraak</p>
Mw. T. Onvlee
www.hanze.nl
<p>Als men een vraag niet kan beantwoorden, verwijzen men door naar iemand die dit mogelijk wel kan.</p> <p>Indien mogelijk is het verstandig om al voordat je met de studie begint contact op te nemen met deze medewerker</p>

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Email
Openingstijden
Contactpersoon
Internetadres
Bijzonderheden

(MOSS) Met onderlinge steun studeren

Het bieden van onderlinge ondersteuning bij het studeren met psychiatrische problemen door middel van onder andere het uitwisselen van ervaringen, het bieden van wederzijdse ondersteuning en het geven van (studie)tips.
Voor studenten van de Hanzehogeschool Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen die in behandeling zijn of zijn geweest in verband met hun psychiatrische problematiek en die graag in contact willen komen met anderen.
Zernikeplein 23 9747 AS Groningen
050-595 3377
moss@org.hanze.nl
Eenmaal in de twee weken op dinsdagavond van 17.30-19.30 uur in de Hanzeborg (zernikeplein)
Karola Nap (secretaresse lectoraat Rehabilitatie), José Schotanus en Hanny van Asdonck
www.begeidleren.nl (achtergronden MOSS)
De groep wordt begeleid door twee personen, een ervaringsdeskundige en een docent van de Hanzehogeschool Groningen. Voor deelname aan de MOSS-groep vindt er een kennismakingsgesprek plaats tussen jou en de begeleiders.

Studeren met steunreeks

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Email
Openingstijden
Contactpersoon
Internetadres
Bijzonderheden

Studiemaatjesproject

Het studiematjes project zet vrijwilligers (studenten) in, die een maatje willen zijn voor (toekomstige) studenten die het om wat voor reden ook even niet alleen trekken

Voor studenten van alle onderwijsinstellingen in Groningen die graag ondersteuning van een medestudent willen die hem/haar wegwijs maakt in de onderwijsinstelling en ondersteunt in de studie.

A-Kerkhof zz 22
9711 JB Groningen

050-312 60 00.

j.stuurwold@humanitas.nl

Tel afspraken op werkdagen tussen 09.00 en 16.00 uur.
Je kunt je ook online inschrijven (zie internetadres)

Janine Stuurwold

www.studiemaatjes.nl

Je kunt samen studeren, uittreksels maken, achter de computer, informatie opzoeken, enz. In ieder geval vinden jullie het allebei leuk en de moeite waard om met elkaar op te trekken. Studiematjes project is een onderdeel van Stichting Humanitas Groningen.

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Email
Openingstijden
Contactpersoon
Internetadres
Bijzonderheden

Bureau Vertrouwenspersoon Rijksuniversiteit Groningen

Adviseren, bemiddelen, begeleiden bij ongelijke behandeling, ongewenst gedrag en conflictsituaties
Studenten en medewerkers van de RUG.
Visserstraat 49 9712 CT Groningen
050-363 5435
j.m.dam@bureau.rug.nl a.m.wildeboer-baar@bureau.rug.nl
maandag t/m vrijdag 09.00 tot 17.00 uur (op afspraak)
Marijke Dam, vertrouwenspersoon
www.rug.nl
De vertrouwenspersoon is onafhankelijk en heeft toegang tot alle noodzakelijke informatie.

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Email
Openingstijden
Contactpersoon
Internetadres
Bijzonderheden

Cenzor, afdeling van de divisie Psychosociale Rehabilitatie van GGz Groningen. Cursus "oriënteren op leren"

Clënten met een heden of verleden in de psychiatrie de mogelijkheid bieden om zich te oriënteren op eigen scholingswensen en daarmee samenhangende onderwerpen
Mensen met psychiatrische problematiek die belangstelling hebben voor het gaan volgen van een opleiding.
Johan van Oldenbarneveltlaan 15 a 9716 EA Groningen
050-5751369
Cenzor@ggzgroningen.nl
De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 3,5 uur (ochtend of middag). De cursus wordt periodiek gegeven. Over het algemeen in het voor - en najaar.
Eddy Hofman
www.cenzor.nl
De cursus wordt gegeven in een groep van 8-10 personen.

Studeren met steunreeks

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Internetadres

Voorziening

Doelstelling
Adres
Telefoon
Email
Internetadres

Voorziening

Doelstelling
Adres
Telefoon
Internetadres
Bijzonderheden

Struikelblok GSB

Het hoofddoel van het struikelblok is om obstakels die er voor studenten met een functiebeperking zijn in Groningen aan te pakken en waar nodig de onderwijsinstellingen toegankelijker te maken.

Studenten RUG en HG.

St. walburgstraat 22a
9712 HX Groningen

050-3187898

www.groningerstudentenbond.nl

Vraag- en informatiepunt geestelijke Gezondheidszorg (VIP)

Je kunt het VIP bellen voor informatie en advies omtrent alle mogelijkheden wat betreft zorg in Groningen.

Hoendiep 95
9718 TE Groningen

050-3133335

vip@spc-groningen.nl

www.spcgroningen.nl

Geestelijke Gezondheidszorg Groningen (GGz)

2e lijnsvoorziening voor behandeling, begeleiding en ondersteuning van mensen met psychische- psychosociale en psychiatrische problematiek

Hereweg 80
Postbus 86,
9700 AA Groningen

050-5223223

www.ggzgroningen.nl

Verwijzing via de huisarts noodzakelijk

Voorziening

Doelstelling
Voor wie
Adres
Telefoon
Internetadres
Email

Voorziening

Doelstelling
Adres
Telefoon
Internetadres

Maatschappelijke en Juridische Dienstverlening (MJD)

De MJD Groningen is de stad Groningen een organisatie voor maatschappelijk werk, sociaal juridische dienstverlening, rand-groepenwerk, jeugd- en jongerenwerk, ouderenadvieswerk en minderhedenwerk. Het zorgteam van de MJD, gefinancierd vanuit de AWBZ, levert ondersteunende en activerende begeleiding.
De MJD richt zich op kwetsbare personen en groepen.
Herman Colleniusstraat 18 9718 KT
050-3126123
www.mjd.nl
Info@mjd.nl

Verslavingszorg Noord Nederland (VNN)

De VNN biedt hulp aan mensen die last ervaren door problematisch gebruik van alcohol, drugs, medicijnen of gokken.
Canadalaan 1 9728 EA Groningen
050-3649800
www.vnn.nl

Studeren met steunreeks

Voorziening

Doelstelling	Eigen-wijs: Praktijk voor therapie en begeleiding. Tijdens de gesprekken ga je dieper in op je gevoelens en gedachten. Vragen die je er kunt verwachten zijn: wat ervaar je, waar ervaar je het in je lichaam, hoe ziet het eruit: welke kleur heeft het, wat heeft het je te zeggen enz. Daarnaast maakt eigenwijs ook gebruik van kunstzinnige werkvormen (tekenen, boetseren).
Adres	Klaas de Vriestraat 64 9741 AH Groningen
Telefoon	050-5494575
Contactpersoon	Simone van Foeken



Eerstelijnspsychologen

Een eerstelijnspsycholoog is een hulpverlener die je concreet helpt bij psychische problemen. Via gesprekken helpt de eerstelijnspsycholoog u om weer op eigen kracht verder te kunnen. 'Eerstelijns' wil zeggen dat je - net als bij de huisarts - zelf kunt bellen voor een afspraak. Je vindt een eerstelijnspsycholoog dichtbij huis. De eerstelijnspsycholoog is gespecialiseerd in behandelingen van beperkte duur - één tot vijftien gesprekken - en is voor mensen met een hulpvraag snel en rechtstreeks bereikbaar. In het eerste gesprek onderzoekt de psycholoog samen met jou de problemen en klachten waarvoor je hulp vraagt. Vervolgens stel je in samenspraak vast wat je wilt bereiken of veranderen en welke verwachtingen je hebt van een behandeling. Als jullie daar beiden een duidelijk beeld van hebben, bekijkt de psycholoog samen met jou wat er verder moet gebeuren. De eerstelijnspsycholoog kan je adviseren, behandelen of eventueel verwijzen.

Voor wie werkt de eerstelijnspsycholoog?

De eerstelijnspsycholoog is er voor volwassenen, jongeren en kinderen.

Wanneer naar een eerstelijnspsycholoog?

Je kunt een eerstelijnspsycholoog inschakelen als je ergens mee zit of psychische klachten heeft. Lukt het je niet om er zelf uit te komen, of heb je er behoefte aan om er met een buitenstaander over te praten, bel dan een eerstelijnspsycholoog.

Naam	Adres	Tel. nummer	Internet
Praktijk eerstelijns psychologen Groningen	Korreweg 248, 9715 AP Groningen	050-5778888	
Psychologen Collectief Groningen (PKG)	Oude Boteringestraat 27, 9712 GC, Groningen	050-3135700	www.pkg.nl
Psychologen groep Zuiderpark	Raamstraat 10, 9711 CK Groningen	050-3142152	
Psychologenpraktijk mw. Klompe	Boterdiep 83, 9712 LL, Groningen	050- 3140498	
Psychologenpraktijk Groningen Zuid	Paterswoldseweg 472, 9728 BB, Groningen	050-5250600	
Psychologenpraktijk mw. S. Kruyswijk-van Thiel	Bruine Ruitersstraat 8, 9711 KR, Groningen	050-3121080	
Psychologenpraktijk mw. Leijenaar	Noorderbinnensingel 139, 9712 XM, Groningen	050-3111116	
Psychologenpraktijk mw. Torringa	Troelstralaan 25, 9722 JB, Groningen	050-5263243	
Psychologenpraktijk Centrum	Friesestraatweg 356, 9718 VN, Groningen	050-3145615	
Psychologenpraktijk mw. Wingbernhöhe	Woldweg 4, 9734 AC, Groningen	050-4040609	
Maaïke Dethmers	Verlengde Hereweg 60, 9722 AE, Groningen	050-5252497	
Ridderborg psychologenpraktijk	Oostersingel 164, 9711 XL, Groningen	050-5419395 / 050-3141318	
Praktijk Hoek melkweg	Broerstraat 3a, Groningen	050-3186003	
Psychologen team Groningen	H.W. Mesdagstraat 64, 9718 HN, Groningen	050-318 0027	
Bureau Studentenpsychologen	Oude Kijk in 't Jatstraat 41, 9712 EC, Groningen	050-363 55 44	www.rug.nl

Studeren met steunreeks

Financiën, aanpassingen en hulpbronnen

Wanneer je als student met een functiebeperking studeert in het hoger onderwijs zijn er meerdere voorzieningen waar je aanspraak op kunt maken. Hieronder volgt een overzicht van de mogelijke regelingen en voorzieningen.

Financiën

Wet arbeidsongeschiktheidsvoorzieningen jonge gehandicapten (wajong).

De wajong is een uitkering op het minimum niveau voor jonggehandicapten en studenten die voor ten minste 25% arbeidsongeschikt zijn. Je kunt een Wajong aanvragen bij UWV GAK.

Wet Reïntegratie gehandicapten(REA).

Hiermee wil de overheid mensen met een arbeidshandicap weer aan het helpen. Eventuele noodzakelijke aanpassingen kunnen worden vergoed. Ook studenten kunnen aanspraak maken op deze regeling die aan te vragen is bij het UWV GAK.

Persoonsgebonden budget (PGB).

Een persoonsgebonden budget, meestal afgekort tot PGB, kun je zien als een persoonlijk rugzakje met geld, waarmee je je eigen zorg kunt inkopen, waar en bij wie dat zelf wenst. Je komt in aanmerking als je psychische klachten hebt, zelfstandig woont en langer dan drie maanden thuis hulp nodig hebt. Om voor een PGB in aanmerking te komen heb je een indicatiestelling nodig van het Regionaal Indicatiebureau Orgaan (RIO).

Afstudeerfonds.

Zowel bij de Rijksuniversiteit Groningen als de Hanzehogeschool kun je als student financiële ondersteuning aanvragen in geval van opgelopen studievertraging als gevolg van handicap of chronische ziekte. Ga hiervoor naar het STAG of het decanaat.

Studiefinanciering.

Wanneer aangetoond kan worden dat je een chronische ziekte of handicap, is het mogelijk om via de Informatie Beheer Groep (IBG) een extra jaar studie financiering te ontvangen.

Aanpassingen en hulpbronnen

Extra tijd voor tentamens en/of verslagen.

De vastgestelde tijd voor het maken van tentamens of het inleveren van verslagen is vaak onvoldoende om het werk af te krijgen. Als functiebeperkte student kun je hiervoor extra tijd krijgen.

Thuis werken.

Via blackboard (nestor) kunnen opdrachten worden verstuurd en kan met medestudenten worden overlegd. Een voordeel is dat het eigen tempo bepaald kan worden.

Absentieregeling.

Studenten met een chronische ziekte kunnen niet altijd aan de aanwezigheidsplicht voldoen. Het is mogelijk hier bij je opleiding regelingen voor te treffen.

Voor uitgebreide informatie over aanpassingen en hulpbronnen

Zie www.begeleidieren.nl en www.handicap-studie.nl

Formulier voor opmerkingen of wijzigingen

Om de wegwijzer continu up-to-date te houden stellen we veel prijs op jullie commentaar, aanvullingen en/of verbeteringen.

Naam:

.....

Organisatie:

.....

Adres:

.....

Telefoon:

.....

fax:

.....

e-mail:

.....

Commentaar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het commentaar, aanvullingen en/of verbeteringen kunt u met vermelding van de bovenstaande gegevens e-mailen naar lectoraatrehabilitatie@org.hanze.nl of telefonische doorgeven aan het lectoraat rehabilitatie van de Hanzehogeschool te Groningen: 050-5953377.



Studeren met steunreeks

Publicaties project "Studeren met steun"

In het kader van het Impuls 2004-project van het Experisecentrum 'Handicap + Studie' zijn door het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen diverse producten en diensten ontwikkeld. Titels in deze Studeren met steun reeks voor studenten met een psychische handicap zijn:

1. **Succesvol studeren met psychiatrische problematiek.**
Ervaringen van studenten
2. **Succesvol studeren met ADHD**
3. **Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis**
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
- 12a. **"Met onderlinge steun studeren".**
Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een lotgenotengroep
- 12b. **"Met onderlinge steun studeren".**
Onderzoeksrapport
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

Colofon

De reeks *Studeren met steun* is een uitgave van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen. De reeks is ontwikkeld in het kader van het project 'Studeren met steun', een samenwerkingsproject van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen, de afdeling Cenzor van de GGz Groningen en de Stichting Rehabilitatie '92 te Rotterdam. Het project is uitgevoerd dankzij financiële steun van het Impuls 2004 project van het Expertisecentrum Handicap + Studie te Utrecht.



Projectleiding

Lies Korevaar

Projectmedewerkers

Hanny van Asdonck
Peter van der Ende
Eddy Hofman
José Schotanus
Cees Witsenburg

Klankbordgroep

Ties Onvlee, decaan Hanzehogeschool Groningen
Peter Tjeerdsma, decaan Hanzehogeschool Groningen
Pieter de Boer, Werkgroep Struikelblok, Groningse Studentenbond
Jurjen Wierda, Werkgroep Struikelblok, Groningse Studentenbond
Alfred Kooistra, voorzitter GGz-platform Groningen

Ontwerp en lay-out

Sandra Jonge Poerink - GSC

Druk

Grafisch Centrum HG

Informatie

Hanzehogeschool Groningen
Lectoraat Rehabilitatie
E-mail: lectoraatrehabilitatie@org.hanze.nl
Website: www.hanze.nl/rehabilitatie
Telefoon: (050) 595 33 77

Deze brochure is tot stand gebracht door:



Hanzehogeschool Groningen

*Lectoraat
Rehabilitatie*



GGz Groningen



GGz Groningen Cenzor

Stichting

Rehabilitatie '92

Impuls 2004

