



Studeren met steun reeks



- Succesvol studeren met psychiatrische problematiek -

Ervaringen van studenten

Lies Korevaar
Eddy Hofman

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Anita	6
Brigit	8
Coen	11
Daphne	14
Esther	16
Algemene informatie	21
Voorafgaand aan de studie	21
Bij het kiezen	22
Tijdens het studeren	22
Omgaan met stress	24
Situaties die stress op kunnen roepen	24
Moet ik vertellen over mijn problematiek	25
Hulpbronnen	25
Verdere informatie	26
Publicaties project "Studeren met steun"	26
Colofon	27

Voorwoord

De meeste psychische problemen ontstaan tussen het achttiende en vijfentwintigste levensjaar. De leeftijd waarop de meeste mensen een studie volgen of aan hun carrière werken. Het gevolg is vaak dat de jongere zijn studie moet onderbreken of afbreken.

In het Hoger Onderwijs gaat het om vijf à zes procent van de studenten (= 18.000 -22.000 studenten) die zeggen belemmeringen in de studie te ondervinden op grond van psychische klachten (Verwey-Jonker onderzoek, september 2001). Het gaat hierbij om de grootste groep studenten met beperkingen in het hoger onderwijs.

In deze brochure vertellen studenten die zelf last hebben (gehad) van psychische problemen over hun ervaringen met het volgen van een studie. Het gaat om vijf studenten, ieder met andere psychiatrische problematiek: anorexia nervosa, borderline persoonlijkheidsstoornis, schizofrenie, manisch-depressief en ADHD met depressie. Hun verhalen maken duidelijk dat het niet gemakkelijk is om met je psychische problemen een opleiding te volgen, maar dat het niet onmogelijk is! De verhalen vertellen over de moed, de wil en het doorzettingsvermogens om een studie te volgen.

Na de verhalen van de studenten volgt algemene informatie en tips voor studenten met psychiatrische problematiek die een opleiding (gaan) volgen. Daarna volgt een kort overzicht van publicaties en websites die interessant zijn voor deze groep studenten.

Speciale dank gaat uit naar de vijf studenten die bereid waren hun ervaringen (anoniem) te delen met anderen. Hun ervaringen zijn voor andere studenten met psychiatrische problematiek een steun in de rug om een reguliere opleiding te gaan of blijven volg

Studeren met steunreeks

Anita

Ik ben een 25-jarige studente en heb een eigen huisje in Rotterdam. Ik woon hier nu inmiddels alweer 3½ jaar met heel veel plezier. Mijn huis is echt een plek van rust en balans, waar ik helemaal tot mezelf kan komen. Ik heb even een aantal maanden op een kamer in Utrecht gewoond, vanwege mijn studie, maar ik heb deze kamer inmiddels opgezegd, omdat ik toch te erg aan mijn huis in Rotterdam gehecht ben en ik me in die kamer niet gelukkig voelde. Ik ben echter nog steeds aan het kijken naar geschikte zelfstandige woonruimte in Utrecht, want Utrecht is nog steeds mijn doel. Rotterdam zie ik dan ook meer als een noodoplossing, vanwege de enorme woningnood in Utrecht.

Ik heb een grote passie en dat is de criminologie. Van jongs af aan ben ik al gefascineerd door misdaad en straf. Ik keek altijd al naar detectives, krimi's en advocatenseries zoals Law & Order, The Practice, Derrick, Perry Mason etc. Als kind knipte ik dan de informatie over die series uit de tv-gids en plakte deze dan in een map die ik zelf gemaakt had.

Ik studeer momenteel Psychologie in Utrecht. Ik doe deze studie al een paar jaar. Naast mijn fasma-

Toen ik begin twintig was, werd bij mij de borderline persoonlijkheidsstoornis geconstateerd. Ik heb het altijd gezien als een stuk erkenning voor de problematiek, waar ik tegenaan liep. Eindelijk was er dan ook gewoon een naam voor en was het niet alleen maar mijn verbeelding. De diagnose heb ik dan ook meer als een opluchting, dan als een last ervaren. De gedragingen en symptomen, die bij deze stoornis horen zijn echter minder fijn en kunnen mijn leven soms behoorlijk lastig en gecompliceerd maken.

Ik heb een grote passie en dat is de criminologie.

tie voor de criminologie heb ik ook altijd veel affiniteit met de psychologie gehad. Ik heb in mijn tienerjaren in een psychiatrisch ziekenhuis gewerkt en als ik op vakantie ben, probeer ik altijd wel een psychiatrisch ziekenhuis of gevangenis te bezoeken. Het liefst zou ik volgend schooljaar de studie Criminologie naast mijn studie Psychologie gaan doen. Maar het is een zware combinatie en ik weet dus ook niet of dit wel echt haalbaar is.



De kenmerken van deze stoornis waar ik het meeste last van heb, zijn: hevige stemmingswisselingen, impulsiviteit en de neiging tot zwart-wit denken. In de praktijk heb ik bij het studeren het meeste last van stemmingswisselingen. Die zijn heel heftig en kunnen op een dag wel meerdere keren wisselen en ook de sterkte ervan is erg aan verandering onderhevig.

Om een voorbeeld te noemen: ik heb een dag hoorcolleges en practica en daarna wil ik nog studeren in de bibliotheek. Dan kan ik zomaar ineens een enorme stemmingswisseling krijgen. Dan is het soms erg lastig om die te negeren en gewoon verder te gaan met de orde van de dag.

Ik kan me soms zonder echte grote aanleiding heel neerslachtig en depressief gaan voelen en heb dan sterk de neiging te gaan vervallen in passiviteit. Eigenlijk wil ik dan alleen maar naar huis en thuis op mijn bank gaan zitten. Om me op mijn studie te blijven concentreren en me daarop te richten is dan erg moeilijk.

Toch is het de grote kunst om dan gewoon verder te gaan met de studie en in dit geval niet te veel naar je gevoel te luisteren. Het is het beste voor mij om gewoon verder met de studie te gaan en niet te veel toe te geven aan deze sombere stemmingen. Soms lukt me dat, maar soms ook helemaal niet.

Wat het ook erg lastig maakt, is dat een universitaire opleiding weinig houvast biedt. Je hebt erg weinig hoorcolleges, practica en je krijgt weinig steun van docenten. Dat maakt dat je weinig dagstructuur en regelmaat in je dagelijks bestaan hebt, terwijl ik daar juist wel erg veel behoefte aan heb. Je hebt geen docent, op wie je terug kunt vallen, omdat men ervan uitgaat dat je je eigen boontjes wel kunt doppen. Dus word je, wat betreft je studie, meestal gewoon aan je lot overgelaten. Voor iemand als ik, die juist wel veel structuur en regelmaat nodig heeft, valt dit vaak niet mee. Toch is het tot op heden voor mij nog geen reden geweest om met de studie te stoppen, al heb ik wel vaak in dubio gezeten, zeker op momenten als het niet zo goed met me ging.

Ook in het dagelijkse leven heb ik het meeste last van mijn stemmingswisselingen. Toch staan de kenmerken van de borderline stoornis wel allemaal in verbinding met elkaar. Zo kan ik door mijn hevige stemmingswisselingen impulsief gedrag gaan vertonen. Als ik dan ineens heel somber ben, kan ik erg geneigd zijn vanuit mijn impulsiviteit troostvoedsel te gaan eten. Ook kan ik bijvoorbeeld door mijn zwart-wit denken een sombere stemming krijgen of ik ga juist door mijn impulsiviteit weer zwart-wit denken en voel me daarna weer somber. Het zijn eigenlijk nooit op zichzelf staande elementen, maar ze staan juist altijd op de één of ander manier in verbinding met elkaar.

Om beter met deze stoornis om te gaan, heb ik een VERS-cursus gevolgd. Dit is een cursus, die mensen met borderline beter leert omgaan met de symptomen van deze psychische ziekte. Dit vertaalt zich dan voornamelijk in een soort van cognitieve gedragstherapie. Verder heb ik twee keer in de maand gesprekken met een psychiatrisch verpleegkundige en ik heb deze momenteel ook nog met een rehabilitatiemedewerker, die mensen met een handicap begeleidt bij de problemen bij het studeren of werken.

Ondanks deze soms moeilijke en gecompliceerde stoornis, kijk ik erg positief naar de toekomst. Ik heb altijd wel grote doelen, passies en dromen in mijn leven gehad en ik richt me daar dan ook zoveel mogelijk op. De gedachte hieraan blijft me dan ook vaak staande houden. Ik hoop in de toekomst mijn studie Psychologie en/of Criminologie goed af te kunnen ronden en uiteindelijk een baan als forensisch of klinisch psycholoog in een TBS-kliniek of psychiatrisch ziekenhuis te krijgen.

Verder zou ik nog heel erg graag een jaar naar de VS of Australië willen om een deel van mijn studie daar te doen. Daarnaast ben ik ook gewoon iemand van huisje-boompje-beestje. Dus een fantastische baan, een fijne liefdesrelatie, trouwen en samenwonen en een mooi koloniaal huis is ook voor mij nog steeds een toekomstdroom, die hopelijk nog eens in vervulling zal gaan. Maar ik weet ook dat er niets zal gebeuren, als ik niets doe. Ook al word ik het eeuwige gevecht vanwege mijn sterke wisselende stemmingen wel eens helemaal zat, dan probeer ik me toch aan mijn passies en dromen vast te houden, want deze geven mij uiteindelijk een reden om door te blijven vechten, me staande te houden en er wat van te maken in het leven.

Je creëert uiteindelijk toch je eigen lot, hoeveel tegenslagen je soms ook hebt te verduren.

Studeren met steunreeks

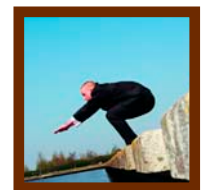
Brigit

Ik ben een jonge vrouw van 22 jaar. Ongeveer 9 jaar geleden begon ik anorexia nervosa te ontwikkelen. Ik zat in de tweede klas van de middelbare school. Ik hield van sporten: paardrijden, actief wedstrijd zwemmen, tennis. Ik ben en was een sportfanaat. Het was al vrij snel duidelijk dat ik een eetstoornis had en ik ging na korte tijd met mijn ouders in poliklinische therapie. Op school was het bij de docenten en een aantal klasgenootjes bekend, ik en mijn familie waren er wel open over. Het sporten moest ik steeds meer laten. Wel altijd met in mijn hoofd 'het komt wel weer, straks dan...'

Gedurende mijn middelbare school, 6 jaar VWO ben ik al die tijd eigenlijk in therapie geweest in één en dezelfde jeugdhulpverleningsinstantie. Ik hield zelf de school op de hoogte via mijn decaan, met wie ik goed contact had en zelfs nog heb. Zonder de goede medewerking van de docenten had ik nooit in 6 jaar mijn diploma kunnen halen. Ik ben in die tijd twee keer opgenomen geweest. Voor de eerste opname had ik poliklinische gesprekken, ook tussen de opnames door en erna. Ik was veel weg van school. Als ik in een week niet voldoende was aangekomen, had ik een zogenaamde 'rustweek', waarin ik niet mocht sporten en niet naar school mocht. Deze weken waren echter niet echt effectief. Door de therapie en opnames en mijn 'ziekte', werd mijn sociale leven steeds minder. Ik was vaak weg van school en had daar toch wel een beetje een uitzonderingspositie. Ook omdat ik bij leraren veel 'kon maken'. Ik kon mijn tentamens op andere tijdstippen maken en had eigenlijk met alle docenten een goede verstandhouding. Nu moet ik zeggen dat ik ook wel 'de voorbeeldige leerling' was. School is altijd erg belangrijk voor me geweest. Als ik zou blijven zitten wilde ik niet opgenomen worden. Tijdens mijn opnames heb ik schoolwerk dan ook flink bijgehouden. In mijn achterhoofd wist ik wel dat school niet zo belangrijk moest zijn, maar voor mij was het dat destijds wel.

Waar ik minder bij stil stond, was mijn sociale leven. Op de een of andere manier leek ik het minder erg te vinden dat dat op een laag pitje stond, en ook nu nog staat. Ik ging eigenlijk niet uit en was veel thuis.

Op mijn 18e stopte ik met therapie na mijn tweede opname. Ik kreeg te horen dat de jeugdhulpverlening me niks meer te bieden had, ook al was ik er nog lang niet. Hier reageerde ik nogal laconiek op. Ik ging studeren in een andere stad en op kamers. Een hele stap. Ik had er zin in, maar zag er ook tegenop. Ik had wel het idee: 'Daar ga ik leven, mensen ontmoeten die net zo zijn als ik (idealistisch, enigszins alternatief)!' Niemand wist van mijn eetstoornis, en dat wilde ik zo houden. Ik kwam in een leuk huis te wonen, een knus 'geiten-wollensokken milieu' waar ik me op mijn plek voelde. Ik ontmoette via een (nieuwe en nu hele goede)





vriendin vele nieuwe mensen, een echt idealistenwereldje. Ondertussen had ik geen therapie meer, ik bleef stabiel in gewicht ook al was dit te laag en het eten (met anderen) bleef moeilijk. Ook daar ontdekten mensen om me heen dat mijn eetgedrag en uiterlijk niet helemaal 'gezond' waren. Mijn studie ging wel goed en ik had het naar mijn zin, ook al was het toch nog niet helemaal zoals ik zou willen leven. Ik bleef erg aan mijn ouders hangen en ging vaak het weekend naar huis. Ik kon toch niet echt sporten en mijn eetstoornis belemmerde me wel in het één en ander.

Af en toe ging ik naar mijn nieuwe huisarts. Ik had hem op de hoogte gesteld toen ik in de stad was gaan wonen, maar ik had minder contact met hem dan destijds met mijn oude huisarts. Het kwam dus op mij aan als het om controle ging.

Ik werkte in een biologische winkel en had het wel naar mijn zin. Dit heb ik volledig moeten laten vallen nu. Na een verhuizing waar ik zelf voor had geijverd, ging het slechter. Stress, drukte en wat andere factoren maakten dat ik in korte tijd weer meer afviel. Uiteindelijk ging het studeren niet meer, ik had minder contact met mensen in mijn omgeving en mijn ouders trokken aan de bel. Ik zag het zelf ook in en heb de studentenarts, de decaan en mijn studiecoördinator opgezocht om ze op de hoogte te stellen. Ik besloot dat ik opgenomen wilde worden, en ben gestopt met mijn studie. Ik ging bij mijn ouders wonen en werd kortdurend opgenomen, een crisisopname, waarna ik op een wachtlijst kwam voor een langere opname. Dit heb ik echter uiteindelijk afgeketst, ik koos ervoor 'zelf', thuis, beter te gaan worden. Na een half jaar bij mijn ouders en bij anderen in de buurt van mijn ouders te zijn geweest, ging ik terug naar mijn studentenstad en pakte mijn studie weer op.

Met gesprekken bij een psycholoog stortte ik me weer op het studeren, in een studentenhuis. Inmiddels heb ik deze psycholoog en een therapeut alweer 'versleten'. Je vindt niet meteen een therapeut die je vertrouwt en een therapie waar je zelf achterstaat. Daarnaast heb ik wel eens het idee dat ik nogal 'getherapeutiseerd' ben. Ik weet misschien een beetje te goed hoe de vork in de steel zit en kan precies uitleggen hoe ik denk, wat ik voel en hoe mijn eetstoornis 'werkt'. Des te meer frustrerend is het dan ook, dat ik er niet uitbreek. Op dit moment heb ik niet echt hulp. Ik weet dat ik meer hulp nodig heb. Ik ga af en toe naar de huisarts en heb wekelijks antroposofische therapie. Oud en nieuw, mijn verjaardag, zijn confronterende momenten. Ik denk dan vaak: 'oh, weer een dag/weekend/jaar verspeeld', en ik ben ook nogal eens gedesillusionerd. Helemaal als ik hoor, zie, lees, in wat voor avonturen mijn leeftijdsgenoten zich storten. Ik loop veel mis, en ik kan het niet meer 'inhalen'...

Zal ik dan ook mijn hele leven 'alleen' blijven? Ik ben soms wel jaloers op meiden die een leuke vriend hebben en soms zie ik ook wel een leuke jongen rondlopen, maar ik weet dat ik op dit moment echt niet aan een relatie zou kunnen beginnen. In mijn hoofd ben ik echt niet bezig met mannen, laat staan dat mannen mij zien staan. Ik voel me ook vaak nogal klein bij een man. Ik weet dat ik als ik me beter voel en beter in mijn vel zit, er meer voor opensta en ook anders wordt benaderd door mensen, gelijkwaardiger. Toen ik op de middelbare school, na mijn tweede opname, me een stuk beter voelde, kreeg ik ook ineens een vriendje en werd ik smoorverliefd, wat helaas maar van korte duur was. Nu is het alweer lang geleden dat ik verliefd was. Ik hoop er maar op dat ik ooit nog wel weer iemand tegenkom...

Studeren met steunreeks

Verantwoordelijk zijn voor jezelf en goed voor jezelf zorgen vind ik moeilijk. Nogal eens laat ik het verslonzen. Niet weer wil ik opgenomen worden, ik wil niet weer uit het leven gerukt worden, ook al is dit ook geen leven. Eigenlijk weet ik dat ik mijn dagindeling, mijn leven grotendeels moet transformeren om normaler te kunnen leven. Ik zit best wel vast in structuren, ook zeg ik nogal eens dingen af omdat ik dan 'mijn dingen' niet kan doen.

Op dit moment ben ik 'gewoon' voltijd aan het studeren. Het gaat. Ik ga wel naar de colleges toe, echter wanneer het te lang duurt of ik te moe ben ga ik eerder weg. Ik heb veel aanwezigheidsplicht in vergelijking met andere studies. Werkgroepjes vind ik lastig, een hele middag achter de PC is vermoeiend en het is lastig om lang stil te zitten, ik probeer dan eerder weg te gaan. In werkgroepjes neem ik wel vaak de leiding op me en ik werk er vaak hard aan, dit wil ik ook. Maar ik weet dat als ik beter in mijn vel zou zitten, ik meer naast mijn studie zou doen. Ik zou meer lezen, me meer verdiepen in onderwerpen, in een studentenorganisatie zitten bijvoorbeeld.

Huiswerk of leeswerk probeer ik zoveel mogelijk te verdelen, maar dit geeft dat ik er ook in de weekenden wel aan moet zitten. Ik merk dat ik toch niet meer dan een uur achter elkaar kan lezen bijvoorbeeld, ik ben ook vaak met mijn gedachten ergens anders en kan me niet altijd goed concentreren, ook doordat ik soms erg moe ben. Aan het eind van de middag slaap ik vaak een half uurtje. Ik zorg er wel altijd voor dat ik niet erg achterloop, en ik hecht er veel waarde aan mijn tentamens met een goed cijfer te halen.

Excursies bezorgen me vaak een flinke portie stress. Meerdaagse excursies heb ik tot nu toe altijd af moeten blazen, waardoor ik toch wel veel misloop. Door dit alles weet ik en merk ik dat ik afstand houd tot mijn studiegenoten en docenten, ook doordat ik er slecht uitzie.

Ik heb van de mogelijkheid gebruik gemaakt om voor deze excursies vervangende opdrachten te maken waardoor ik toch de mogelijkheid heb om op deze manier aan mijn studiepunten te kunnen komen.

Mijn leven nu heb ik eigenlijk helemaal aangepast op mijn 'dagelijkse energie'. Ik voel wel aan wat ik wel en niet kan en ik heb een strakke dagstructuur, die ik ook lastig vind om te wijzigen. Sporten doe ik niet echt, behalve dat ik 's ochtends

nogal wat kilometers maak op mijn fiets. 's Avonds ben ik 'op' en zit ik meestal thuis. Ik maak gewoon mijn energie in de ochtend op. Het fietsen laveer ik tussen alles door. Ik ben een uitbinker in uitstellen, met al mijn toekomstplannen en dromen. Binnenkort, als alles loopt volgens plan, ben ik klaar met mijn Bachelor en ga ik beginnen aan mijn Master. Ik zal dus ook binnen nu en een jaar echt wel moeten beginnen met een stage of een afstudeervak. Hoe ga ik dat doen?

Ik weet dat ik echt ervoor moet vechten, meer dan nu, om te kunnen doen wat ik wil. Ik heb veel plannen, ideeën, dromen, maar zoals ik nu leef ben ik niet meer dan een kasplantje. Ik ben enkel in mijn hoofd nog bezig met mijn idealen, altijd denkend 'komt nog wel'. Zo ook mijn vakanties. Ik ben een mens die houdt van het voorjaar en die uitkijkt naar de zomer, maar als die eenmaal is aangebroken maak ik me druk om wat ik moet/kan gaan doen. Ik kan eigenlijk niet werken, en ik ben ook beperkt in mijn vakanties. Ik mis het zwemmen, ik wil graag op fietsvakantie, etc.

Mijn studie wil ik gewoon afmaken, maar dan? Zal ik kunnen werken? Ik krijg sinds kort een Wajong uitkering, die stopt als ik klaar ben met studeren. Ik ben voor 50% 'afgekeurd'. Een vriendin zei me laatst dat ik dan nu maar geld moest sparen, omdat ik straks dat geld hard nodig zal hebben als ik niet kan werken. 'Niet werken? Natuurlijk wel?!' 'Dan ben ik wel fysiek sterker?!' Ja, straks/later is alles beter...

Het zal misschien een gedesillusioneerde en zielig verhaal lijken, zo voelt het voor mij meestal niet, ook al ben ik bij tijd en wijle wel somber en weet ik niet of het ooit nog anders zal gaan.

Wel weet ik door mijn ervaringen dat de steun en aanpassingsmogelijkheden die ik op school en op de universiteit heb gehad, en nog krijg (en mijn eigen willetje natuurlijk), mij in ieder geval hebben geholpen om zover met de studie te kunnen komen.

Coen

Ik ben 29 jaar. Mijn hobby's zijn fitness en schaken. Ik werd op mijn 17e psychotisch. Ik heb de diagnose paranoïde schizofrenie sinds mijn 21e, en gebruik daarvoor anti-psychotica en antidepressiva, en indien nodig rustgevende medicijnen.

In 1992, toen ik 17 was, kreeg ik mijn eerste psychose. Ik had last van achtervolgingswanen, ik stond voor een groot deel buiten de realiteit. Ik heb toen anderhalf jaar binnengezeten. Ik ben toen uit mezelf voor een groot deel uit mijn psychose gekomen, en heb toen besloten om mijn school weer op te pakken en verder te gaan met mijn leven. Ik heb toen na mijn MAVO mijn HAVO-diploma gehaald.

omdat ik dacht dat er iemand mij op de gang stond op te wachten met kapmessen. Ik ben toen weer bij mijn ouders gaan wonen en ik ben in Utrecht naar een psychiater gegaan. Daar werd toen de diagnose paranoïde schizofrenie vastgesteld. Klinkt heftig, maar ik was blij dat ik nu wist wat er met mij aan de hand was. Ik kreeg toen ook meteen medicatie, anti-psychotica, rustgevende/angstverminderende medicijnen en slaapmedicatie.



In 1996, toen ik 21 was, werd ik uitgenodigd door een vriend om samen met hem en nog iemand anders te komen wonen in Utrecht, waar ik dan naar de Hogeschool voor Economische Studies zou gaan. Dit leek me heel leuk en ik ben toen in mei 1996 naar Utrecht verhuisd. We woonden in het centrum en het was heel leuk. Ik werd later ook lid van een studentenvereniging en werd ontgroend. Ik had toen dus veel mensen om mij heen, wat heel leuk was.

Ik ging later boven een café wonen in een zeer drukke uitgaansstraat. Hier ging het helemaal mis. Ik kreeg praktisch geen slaap door de drukte, en ik werd weer psychotisch. Had weer last van achtervolgingswanen. Ik heb zelfs 's nachts de politie gebeld

In Utrecht heb ik, na eerst poliklinisch behandeld te zijn tijdens de zomervakantie, een dagprogramma gevolgd, omdat ik toch weer naar school wilde. Het programma duurde zeven weken. Ik heb hier wel heel veel van mijn ziekte geleerd, over wat het inhoudt en hoe je er het best mee om kan gaan.

In plaats van Utrecht ben ik na de zomer in Rotterdam de HEAO gaan doen. Het was dichterbij en misschien daarom ook makkelijker. Ik heb wel van te voren nog een gesprek gehad met de rector, en hem uitgelegd over mijn ziekte. Het was de bedoeling dat ik part time ging studeren, om de studie i.p.v. 4 jaar, in 6 of 8 jaar te doen. Maar het lukte niet. Ik voelde me in de klas nooit op mijn gemak, en het tempo van de lesstof was te hoog. Ik

Ik heb

anderhalf jaar

binnengezeten.

Studeren met steunreeks

besepte al snel dat het niet zou gaan lukken en ik ben na drie maanden gestopt.

Ik wist op dat moment dat het zo niet verder ging en ik aan mezelf moest gaan werken. Ik ben toen tweeënhal jaar in therapie geweest. Ik heb hier ook weer veel geleerd, waaronder het dagritme dat ik haast niet meer had. Ook heb ik hier veel vrienden aan overgehouden met wie ik nog veel omga. Ik ben hier ook op andere anti-psychotica overgestapt, die veel beter aanslaan bij mij en ik heb daar ook antidepressiva bij gekregen. In deze tweeënhal jaar ben ik heel veel vooruit gegaan.

Toen ik dus twee jaar in de groep zat, begon een therapeut te vertellen over een project Begeleid Leren voor mensen die weer naar school willen gaan met een psychiatrische achtergrond. Ik had eigenlijk school al opgegeven, maar zoals ik al zei was ik daar een heel stuk verder gekomen en dacht dat het nu misschien wel zou kunnen lukken, vooral dan met het project begeleid leren. Ik heb me toen ook meteen opgegeven hiervoor.

Een tijdje later kon ik beginnen. Het was twee dagen per week van begin januari tot half april, dus ik bleef daarnaast ook nog naar therapie gaan. We begonnen in een groep van ongeveer vijftien of achttien mensen van verschillende leeftijden (16 tot 45 jaar). Er kwamen verschillende onderwerpen aan bod. We kregen ook een heel boekwerk, waarmee we aan de slag gingen. We oefenden ook sociale vaardigheden, waar ik veel aan heb gehad en we probeerden in teamverband te werken.

Het fijne was dat je wist dat de rest van de groep met hetzelfde te maken had als jij, daardoor ging het allemaal ook een stuk makkelijker. Je zag soms ook dat men tegen dezelfde problemen opliep. Wat ook heel belangrijk was, dat je niet alleen keek naar wat je wilde doen voor school, maar ook naar wat je juist niet wil of kan. Voor mij was dit wel belangrijk, want ik wist op dat moment dat ik absoluut niet een hbo-opleiding moest gaan doen, ook al had ik mijn havo-diploma. En dat het niet te ver reizen moet zijn, want ik had het moeilijk met het reizen in het openbaar vervoer.

Na een tijdje was ik zover dat ik wist wat ik wel en niet wilde. Ik besloot om naar het Grafisch Lyceum te gaan. Ik had wel eerst gebeld of mijn leeftijd een probleem was, maar dat was niet het geval. Ik heb ook eerst een toelatingsopdracht moeten maken, en dat ging goed. Het was wel een niveau-4 opleiding, dus een opleiding van vier jaar waaronder een jaar stage.

In september ben ik definitief met therapie gestopt en naar school gegaan. Ik ging wel weer voor gesprekken terug naar Utrecht, één keer per maand. Wat me meteen opviel was dat de andere mensen veel jonger waren. Er was een meisje dat vijftien jaar oud was, terwijl ik tien jaar ouder was. Maar dit was verder geen probleem. Ik kon verder wel goed opschieten met de mensen in mijn klas. Ik ging regelmatig met mensen uit mijn klas de stad in als we een tussenuur hadden. Dit wil echter niet zeggen dat het me al makkelijk afging in een groep te functioneren.

De opleiding zelf was heel leuk. Ik had veel leuke vakken, veel tekenen, en met grafische programma's werken op de computer. Ook had ik wel theoretische vakken als wiskunde, engels etc. Aan het eind van het jaar had ik zelfs de beste cijfers van de klas. In het tweede jaar de op één na beste cijfers. Aan het einde van het tweede jaar kregen we de mogelijkheid om ons aan te melden voor de plusklas. Dit was een klas voor mensen die eventueel na de opleiding te hebben afgerond naar de kunstacademie (HBO) wilden gaan. Omdat het met mij op dat moment zo goed ging, zowel met mijn cijfers als geestelijk, besloot ik mij ook aan te melden samen met wat mensen uit mijn klas. Ik kreeg dan per week zes extra lessen.

Het was heel belangrijk voor mij, dat ik tijdens mijn opleiding ook veel begeleiding kreeg van een begeleidster van het Steunpunt Begeleid Leren. Als er iets was dat speelde kon ik een afspraak maken. We hebben het best wel veel gehad over het functi-

oneren in een groep. Dat ik daarin vaak erg onzeker was, bijvoorbeeld wat mensen van mij zouden denken? Dat ben ik altijd wel blijven houden.

In het derde jaar heb ik een stage gevolgd bij een bedrijf waar men onder andere met behulp van de computer stripboeken drukt. Dit ging me goed af, het werk was niet al te moeilijk en de mensen die



daar werkten waren heel aardig en gezellig. Ik heb wel verteld over mijn ziekte, en dat namen ze goed op. Ik heb zelfs als beoordeling een negen gekregen! In het vierde jaar heb ik weer een stage gevolgd, nu bij een reclamebureau. De sfeer was hier minder goed, en het werk wat ik moest doen was moeilijk. Ik had dit keer niet verteld over mijn ziekte. Mijn stagebegeleider van school vond dat de eerste stage zo goed ging, dat ik het dit keer niet hoefde te vertellen. Maar het ging niet goed op mijn stage, ik communiceerde niet genoeg en vond het werk te moeilijk. Ik kwam er achter dat ik de grenzen van mijn kunnen had bereikt, ik kreeg namelijk veel last van paniek/angst aanvallen in combinatie van dwanggedachten. Ik heb uiteindelijk moeten vertellen wat er aan de hand was. Ik heb nog wel mijn stage kunnen afmaken, gelukkig.

Ik ben daarna aan mijn afstudeeropdracht begonnen. In april had ik mijn eindbeoordeling, en ik kreeg een zes voor mijn afstudeeropdracht. Ik had dus de opleiding gehaald! Ik was hier ontzettend blij mee. De diploma-uitreiking was een hoogtepunt in mijn leven. Ik vond het een hele prestatie.

Momenteel doe ik nu een addendum klas multimedia vormgeven. Grafisch vormgeven had alles te maken met drukwerk (folders, logo's), en multimedia vormgeven is alles wat je op je scherm ziet (internetsites, cd-roms). Ik krijg in één jaar tijd alle multimediamvakken. Doordat de opleiding grafisch en multimedia veel gemeen hebben, krijg ik alleen de vakken die ik nog niet had gehad.

Ik weet nog niet of ik het ga halen, ik heb namelijk voor me zelf besloten om het wat rustiger aan te doen met school. Op die manier voel ik me beter. Ik ga dan ook na school beginnen met vrijwilligerswerk en dan naar deeltijd betaald werk. Ik heb duidelijk mijn grenzen gevonden. En ik heb wel mijn werk nodig, maar ik heb beperkte energie, en ik wil ook leuke dingen doen, dan alleen maar werk.

Ik heb echt veel gehad aan het project Begeleid Leren bij ROC Zadkine. Zonder dit was ik niet op het Grafisch lyceum beland, en had ik nog steeds geen diploma. Ik heb nu een leuke tijd gehad, en ik heb wat bereikt in mijn leven. En ik kan misschien in de toekomst leuk werk gaan doen, al dan niet vrijwilligerswerk of deeltijd.

Als ik andere mensen advies zou moeten geven, zou ik zeker zeggen: "ga het project Begeleid Leren doen. Je hebt er veel aan, en je zal zien dat je toch nog het een en ander kan bereiken in je leven. Stel alleen niet te hoge doelen."

Studeren met steunreeks

Daphne

Hallo, ik ben Daphne. Ik heb net de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening deeltijd afgerond aan de Hanzehogeschool Groningen. Ik ben 32 jaar en ik woon in Groningen. Ik heb twee mooie rode katers, broertjes; Pelle en Niek en ik ben heel erg dol op ze.

Mijn hobby's zijn lezen, koken, dansen, reizen en bewegen in de natuur.

Ik ben in 1994 begonnen met de opleiding Sociaal Juridische Dienstverlening aan de Hogeschool van Utrecht. Het eerste jaar heb ik mijn propedeuse gehaald en in het tweede jaar van mijn opleiding kwam mijn ziekte naar voren waardoor ik moest stoppen. Ik durfde niet meer naar school en ik wist niet wat er met mij aan de hand was. Ik heb toen lange tijd in een depressie gezeten wat voor mij meteen mijn zwaarste periode in mijn leven is geweest. Vooral omdat ik niet begreep wat er aan de hand was. Ik ging vanuit Utrecht naar Zwolle bij mijn ouders wonen. In 1996 werd ik uiteindelijk opgenomen op een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. Na drie maanden verblijf ben ik in Zwolle op mezelf gaan wonen, dichtbij mijn ouders en de psychiater. Ik voelde mij toen langzaam uit het diepe dal terugkomen en daar genoot ik met volle teugen van. Totdat het ineens wel heel erg goed met mij leek te gaan, euforisch zelfs. Binnen enkele weken was ik ontzettend manisch geworden. Ik ben toen weer opgenomen en voor mij was nu duidelijk geworden dat ik een bipolaire stoornis heb, oftewel, manisch-depressief ben. In het begin toen ik beseftte dat ik deze stoornis had was ik enorm opgelucht en wilde ik er alles over weten, ik had eindelijk een naam voor al mijn problemen! Maar daarmee was ik er nog lang niet! Ik ben nog meerdere malen uit balans geraakt en uiteindelijk heb ik 9 maanden in een therapeutische leef- en werkgemeenschap gewoond en vanuit daar heb ik besloten dat ik in Groningen wilde wonen en een studie wilde doen. Ik ben toen in Utrecht een studiekeuzetest gaan doen bij een beroepskeuzebureau. Het advies wat daaruit kwam was iets te doen met talen of met mensen. Ik ben graag onder de mensen en ik heb zelf veel ervaring vanwege mijn ziektebeeld en ik dacht dat ik met SPH dit mooi kon combineren. Mijn keuze is dus weloverwogen geweest.

Ik heb mij toen ingeschreven voor de voltijdopleiding SPH en ik kon na het maken van een test instromen in het tweede jaar. Ik heb toen een kamer gezocht en gevonden en in september 1998 studeerde ik weer. Ik moest wel wennen omdat ik natuurlijk enkele jaren niet had gestudeerd en ik was ongeveer 6 jaar ouder dan de rest van mijn klas met al mijn ervaringen. Ik vond het wel gezellig om voor de tweede keer mijn adolescentie door te maken. Het werd een beetje te gezellig. Ik kon mijn medestudenten niet goed uitleggen wat manisch-depressief zijn betekent en dus probeerde ik mij maar aan te passen. Ik ben na een half jaar dan ook weer in een manie geschoten. Deze keer ben ik zelfs zo lang manisch geweest, dat ik er psychotisch van werd. Ik ben uiteindelijk van de straat geplukt en met een Rechterlijke Machtiging opgenomen voor een half jaar. Nadat dit gebeurde en ik weer wat bij mijn positieven was gekomen, heb ik besloten om mijn ziekte serieus te gaan nemen en te accepteren dat ik een handicap heb. Ik ben vanuit deze opname terecht gekomen bij de chronische psychiatrie van de GGZ in Groningen. Ik heb nu sinds vier jaar een persoonlijke begeleidster met wie ik elke week praat. Tevens ben ik sinds vier jaar consequent met het innemen van mijn medicijnen.

Nadat ik gestabiliseerd was, ben ik vrijwilligerswerk gaan doen op een kinderdagverblijf en ik vond dat ik nu echt mijn opleiding SPH maar eens moest afmaken. Ik heb besloten om dat in deeltijd te gaan doen. Ik was inmiddels 28 jaar en ik heb mij weer aangemeld. Ik begon in 2001 weer in het tweede jaar. Het volgen van de deeltijdopleiding vond ik heel aangenaam aangezien iedereen werkt naast de studie en de leeftijd hoger ligt. Ik heb mijn medestudenten aangegeven dat ik manisch-depressief ben en dat ik dus last heb van stemmingswisselingen. Ik heb momenten dat ik veel kan presteren en momenten dat dit helemaal niet lukt. Ik kreeg wel veel begrip van medestudenten maar bij het samenwerken was het vaak lastig en zijn er wel eens situaties geweest dat ik het moeilijk kon opbrengen om naar school te gaan of opdrachten op tijd af te hebben. Doordat ik altijd rekening moet houden met het feit dat ik stemmingswisselingen heb, probeerde ik op 'goede dagen' zoveel mogelijk te doen. Ook heb ik momenten gehad dat ik het gevoel had dat ik toch niet begrepen werd, ik denk dat veel mensen geen beeld kunnen vormen en zich moeilijk in kunnen leven in mijn ziektebeeld. Dit vond ik moeilijk en ik probeerde dit te negeren maar soms ging ik ook echt op de barricade!

In het eerste jaar van mijn studie ging het redelijk goed maar de laatste twee jaar van mijn studie was het af en toe echt zwaar. Ik heb in het derde studiejaar de decaan ingeschakeld samen met mijn persoonlijke begeleidster. De decaan heeft toen alle docenten van mijn opleiding op de hoogte gebracht van mijn problemen en gevraagd of ik in overleg en als het nodig was, uitstel kon krijgen bij het inleveren van opdrachten. Na dit gesprek kwam er voor mij meer ruimte om verder te gaan.

Uiteindelijk heb ik mijn diploma gehaald en ik hoop hiermee in het beroepsleven veel toe te kunnen voegen met mijn ervaringsdeskundigheid en mijn kennis, houding en vaardigheden die ik op de opleiding heb geleerd. Het is niet makkelijk om te studeren met een handicap maar ook niet onmogelijk. Ik heb vaak te horen gekregen dat mensen het heel knap vonden dat ik een studie volgde, soms vond ik dat fijn om te horen maar soms dacht ik waarom zou ik het niet kunnen? Het is voor mij vooral belangrijk geweest dat mensen begrip konden opbrengen voor mijn situatie en dat betekende natuurlijk van mijn kant dat ik open en eerlijk was over mijn situatie.



Studeren met steunreeks

Esther

Ik ben 26 jaar en ik woon samen met mijn vriend. Toen ik 19 was kreeg ik de diagnose ADHD. Ik was op dat moment erg onrustig in mijn gedrag. Ik kon me niet concentreren, was erg impulsief. Ik ben op dat moment gestopt met mijn opleiding HBO Maatschappelijk Werk & Dienstverlening (MWD). Ik werd erg depressief en ben drie jaar in dagbehandeling geweest. Ik kreeg medicatie (o.a. Ritalin) en daar had ik erg veel baat bij. Ik gebruik nog steeds medicatie. Twee jaar geleden ben ik voor twee dagen in de week met vrijwilligerswerk begonnen bij een instelling voor mensen met een verstandelijke handicap. Dit beviel erg goed en ik kreeg weer zelfvertrouwen. September jongstleden ben ik weer begonnen met mijn oude opleiding MWD, maar nu in deeltijd.

De opleiding leidt op voor hulpverlening in de jeugdzorg, in de psychiatrie, bij verstandelijk gehandicapten, in de ouderenzorg, als bedrijfs- of schoolmaatschappelijk werker en dergelijke. De school zelf is behoorlijk theoretisch met vakken als psychologie, sociologie, agogie, methoden. Omdat het een deeltijdopleiding is, werk ik ernaast in de praktijk.

Eigenlijk had ik elke dinsdag een hele dag les, van 9 tot 17.15 uur. Maar dat was te veel. Na een gesprek met mijn mentor is dat teruggebracht tot

werken, of die me niet begrijpen. Het lukt mij slecht om een gevoel dat ik over een bepaald iemand heb, los te laten. Dat belemmert me bij de studie. De lesstof kan ik goed volgen; moeite heb ik wel met methoden, met het gebruik van (audio-visuele) middelen en dergelijke.

Het contact met medestudenten gaat wat beter nu. Ik heb vaak het gevoel of ik onder stroom sta als ik met andere mensen ben. Ik heb er last van als ik in een groep zit, met discussies en zo. Dat is moeilijk.

De opleiding is op dit moment aangepast aan mijn mogelijkheden: ik hoef niet alle lessen te volgen. Ook zit ik in een 'aangepast' leergroepje van studenten. Dat geeft mij de nodige rust en daar voel ik me redelijk thuis, op mijn gemak. Dat heeft mijn mentor voor mij geregeld. Mijn mentor is op de hoogte van wat er met me aan de hand is. Zij bereidt dingen soms alvast voor mij voor. Het regelen van vrije studiepunten heeft zij bijvoorbeeld alvast voorbesproken. Op die manier neemt mijn mentor een beetje een deel van de spanningen weg. Verder kan er van alles als ik dat zou willen, zoals water drinken, naar de WC gaan en dergelijke. Maar dat hoeft niet.

Ik heb moeite met het gebruik van de chipkaart, het inlognummer voor de computers enzovoort; overal zijn dingen voor die je moet bijhouden, onthouden. En alles gaat snel. Verder is een hele dag naar school te lang. Wat ik moeilijk vind is, vooral de contacten, om mijzelf een beetje in te houden; niet te veel willen zeggen, niet te veel overschreeuwen.

De opleiding is op dit moment aangepast aan mijn mogelijkheden

drie uur. Dat was mogelijk omdat ik eerder, voor ik in dagbehandeling kwam, al mijn propedeuse had gehaald. Dat was aan dezelfde school. Ik was ermee gestopt toen ik al naar het tweede jaar was gegaan. Nu krijg ik alleen nog 'methoden', omdat dat heel belangrijk is en supervisie. Dit jaar kan ik het mij nog wel permitteren om niet alle vakken te doen. Daarnaast werk ik 18 uur op een dagactiviteitencentrum. Dat is een leer-werkplaats.

De opleiding voldoet weliswaar aan mijn wensen maar er zijn altijd dingen waar ik het niet mee eens ben. Ik kom bijvoorbeeld altijd wel weer mensen tegen van wie ik het idee heb dat ze me tegen-

Ruim een maand nadat ik aan de opleiding was begonnen, heb ik even een kleine terugval gehad. Er waren te veel nieuwe dingen die allemaal spanning gaven. Behalve het weer naar school gaan kwam daar ook mijn nieuwe werkplek bij als een nieuw iets. Ook waren de dagen te lang. En onzeker over wat ik wel en niet over mijzelf moet vertellen, of ik wel serieus word genomen, of ik mijzelf niet aanstel en dergelijke. Dat zijn dingen die ik nog steeds moeilijk vind. Op een gegeven moment was ik elke avond aan het huilen, zo was alles mij teveel.

Ik gaf echter aan mijzelf niet toe dat het niet goed met mij ging. Mijn broer en mijn moeder merkten toen ik jarig was dat het niet goed met mij ging. Ik was toen heel erg druk en had weer het idee dat ik van alles aankon. Ik merk het zelf te laat als het niet goed gaat. Ik vind het ook erg moeilijk om zelf hulp in te schakelen. Ook omdat ik het heel moeilijk vind om uit te leggen wat er aan de hand is. Het zijn anderen, vooral mijn moeder, die het merken en dan ingrijpen. Ook mijn broer herkent het wel. Mijn moeder grijpt dan direct in. Zo ben ik bij een begeleider van een rehabilitatiecentrum van de GGz gekomen. Pas na die terugval heb ik ook een gesprek gehad met mijn mentor. Want ook daar hield ik mij het liefst groot, deed ik of ik alles wel aankon. Terwijl het eigenlijk niet goed ging op school.

Plannen maken, structureren, zelf werken, dat zijn dingen die ik erg moeilijk vind. Daar zou ik wel over willen praten met iemand die dat niet zo moeilijk vindt. Mijn mentor vond dat een goed idee van mij, maar dan moet ik het wel weer zelf vragen aan iemand. En dat komt er dan weer niet van.

Ik vind de opleiding erg belangrijk; ik wil graag de opleiding doen, omdat ik graag in de psychiatrie wil werken. Ik vind het leuk werk. Het werk op zich is daarbij belangrijker dan het betaald krijgen van het werk.

Als ik deze opleiding nu niet zou volgen, dan had ik vrijwilligerswerk gedaan. Dan zou ik het rustig hebben, wat ik prettig vind omdat er dan minder druk is, maar het zou tegelijk ook onder mijn ambitieniveau zijn. Ik zou het ook wel minderwaardig vinden.

Zelf weet ik niet of het nu beter met mij gaat dan toen ik geen opleiding volgde. Maar mijn omgeving ziet wel verschil. Toch zie ik ook zelf wel dat ik nu rustiger ben, een heel klein beetje meer zelfvertrou-

wen heb (ietsjes), ik kan wat beter luisteren naar wat andere mensen zeggen. Ik ben nu wat meer gewend en dan kan ik me beter ontspannen. Dat begint nu wel een beetje te komen. Dat is prettig.

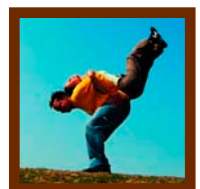
Toen ik met de opleiding begon had ik zelf niet het idee dat ik behoefte had aan begeleiding. Maar het bleek later dat ik er wel degelijk behoefte aan had.

De begeleidingsbehoefte houdt in: structureren van de taken die ik moet doen; het afbakenen van het werk; het omgaan met mensen; omgaan met kritiek (krijgen en geven).

Ik heb een mentor op school met wie ik mijn werk van school bespreek. Ik heb het nodig dat de mentor mij bevestigt in de dingen die ik doe; dat het goed gaat. Maar die contacten zijn maar kort en ik ben geneigd om te zeggen dat het wel goed gaat. Ik klap daar makkelijk een beetje dicht. En dan sta ik weer snel buiten. Met mijn mentor heb ik één keer in de twee weken contact; dat contact is heel kort; kwartiertje, tien minuten. Tot nu toe, en op dit moment, is dat ook voldoende. Ik vind het moeilijk om meer hulp te vragen; ik vind dat overdreven van mijzelf. Want er is toch niets aan de hand.

Verder heb ik begeleiding van een medewerker van een rehabilitatiecentrum. Daar gaat het vooral over omgaan met andere mensen. Met mensen waar ik moeilijk mee kan omgaan; met mensen die een andere mening hebben etc. Hij geeft ook meer emotionele begeleiding.

Het contact met hem loopt beter. Ik vind het makkelijker om dingen met hem te bespreken. Met hem had ik eerst elke week contact, nu eens in de twee weken. Een gesprek duurt een uur, maar wordt wel eens langer omdat ik zoveel te bepraten heb. Het kost ook wel energie; ik moet er iedere keer een uur voor reizen.



Studeren met steunreeks

Daarnaast heb ik ook nog een GGz-behandelaar, een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige; dat is nazorg na mijn dagbehandeling. En dat gaat ook over alles en nog wat. Vooral over de dingen van alledag, het dagelijkse leven. Het zijn contacten van ongeveer eens per maand, maar soms ook wekelijks. Dat hangt er een beetje vanaf hoe het gaat. Het zijn contacten van een uur. Mijn hulpverleenster reageerde heel positief over mijn opleiding. Die was wel enthousiast.

Mijn moeder vond het wel heel erg eng dat ik de studie weer zou oppakken. Mijn moeder had er zo haar twijfels over en dat heeft ze ook tegen mij gezegd. Mijn moeder had gedacht dat ik het wat rustiger aan zou doen. Maar als ik er over begin om er weer vanaf te gaan zegt ze wel: "nu moet je volhouden ook, je krijgt nu zoveel steun." Mijn moeder steunt mij ook wel erg, altijd. Maar ze schrok er een beetje van, want ze heeft het al vaker meegemaakt, dat ik verhalen had van wat ik allemaal weer ging doen. Mijn broer steunt mij ook; iedereen steunt mij eigenlijk wel. Mijn vriend ook; die heeft zoiets van "maar dat kun je toch gewoon".

In de kantine kom ik voor een kopje koffie. Maar het is er te druk, te veel mensen, zeker. Ook zit ik wel eens in de bibliotheek, in de stilte ruimte, om er rustig te kunnen werken. Dat had mijn mentor mij ook aangeraden, om in de stilte ruimte te gaan zitten. Dan kan ik na mijn les daar alvast mijn huiswerk doen. Dat was wel een heel goed advies maar de bibliotheek is alleen erg klein; het is er vaak vol. En de dinsdag dat ik naar school ga is juist de drukste dag. Er zouden wat mij betreft dus meer rustige (werk-)plekken moeten zijn/komen. Want dat is met het koffie drinken ook: je wordt helemaal gek van dat geluid overal.

Ik heb wel behoefte aan contact met mensen die hetzelfde hebben als ik, en die ook zelf (als ex-clënten) in de hulpverlening zitten.

**"nu moet je volhouden
ook, je krijgt nu
zoveel steun."**

Ik denk dat mijn medestudenten wel op de hoogte zijn van mijn psychiatrische achtergrond. Op school moest ik een keer een verslag maken over hulpverleningssites op internet. Toen had ik bij het voorbeeld van de ADHD-stichting gezegd dat ik ADHD had. Over dat verslag moest ik discussiëren en toen heb ik het ook gezegd. Daar werd niet speciaal op gereageerd. Het was eerder zo dat het een beetje werd afgedaan, zo van dat ze er zelf ook wel eens last van hadden.



**Algemene informatie
over studeren
en psychiatrische
problematiek**

Algemene informatie over studeren en psychiatrische problematiek

Psychiatrische problematiek kan het (weer) studeren op verschillende manieren beïnvloeden. Het is goed om te weten dat er bij een aantal studenten geen of weinig negatieve effecten zijn, dan wel dat zij strategieën hebben ontwikkeld waardoor zij minder belemmeringen ondervinden.

Het is ook van belang te weten dat zowel een hbo- als een universitaire opleiding leeromgevingen zijn waarin een appél gedaan wordt op de verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces en het aankunnen van een redelijk volwassen studentenrol. Hbo én universiteiten vragen van de student een andere leerwijze; meer zelfstudie, vaak meer leesstof en minder tijd. Daarnaast zijn het vaak grote instellingen, zeker in vergelijking met scholen voor voortgezet onderwijs. Al deze factoren kunnen bijdragen tot meer (studie) stress en tot verminderd studieplezier.

Ieder persoon is een individu met een eigen manier van denken en leren. Het kan van belang zijn stil te staan bij een aantal zaken waar je mee te maken krijgt voorafgaand aan het studeren, bij het kiezen van een studie en tijdens het studeren zelf.

Voorafgaand aan de studie

Een goede voorbereiding en een geschikte keuze kunnen veel problemen voorkomen. Stel jezelf - eventueel samen met een ondersteuner - de volgende vragen:

- Heeft onderwijs voor mij de komende periode prioriteit?
- Is mijn psychische gezondheid stabiel genoeg om me te kunnen concentreren op mijn opleiding?
- Wat waren mijn eerdere ervaringen met onderwijs?
- Wat is voor mij belangrijk bij het omgaan met die eisen (lichamelijk, intellectueel, emotioneel)?
- Heb ik het doorzettingsvermogen en het zelfvertrouwen om frustraties aan te kunnen, informatie te krijgen van ondersteunend personeel of docenten van de onderwijsinstelling, voor mezelf op te komen als dat nodig is?
- Ben ik in staat om aanvragen, formulieren en ander papierwerk goed te verzorgen en te bewaren?
- Als mijn situatie of conditie verandert, zal ik dan in staat zijn om mijn plannen opnieuw in te schatten en zonnodig aan te passen?
- Wat vinden voor mij belangrijke mensen van mijn studieplannen?
- Zijn mijn persoonlijke omstandigheden nu geschikt om een opleiding succesvol te kunnen volgen en zo niet, wat kan ik daaraan verbeteren?
- Wat is het goede moment om te starten?
- Is het verstandig over mijn psychiatrische problematiek te vertellen als ik kennis ga maken of ga starten op de opleiding?

Studeren met steunreeks

Bij het kiezen

Gebruik de tijd die je hebt om een goede keuze te maken, om je te oriënteren op de keuzemogelijkheden, om je af te vragen wat voor jouw persoonlijk belangrijke criteria zijn bij het kiezen van een opleiding en de omgeving waar je die wilt volgen. Als je dat alleen niet lukt, kun je daar hulp bij vragen van anderen: vrienden, familie, rehabilitatiewerkers, trajectbegeleiders, enz. Je kunt ook denken aan het bezig zijn in werk of vrijwilligerswerk in de richting die je interesseert en waarmee je vast ervaring op kan doen. Volg intussen een computercursus of een andere cursus in het volwassenen onderwijs (b.v. bij de afdeling Educatie van een ROC) waarmee je je op een bepaald terrein alvast wat kunt "bijspijkeren". Ga op zoek naar haalbare uitdagingen en probeer eens wat uit. In een aantal instellingen is het mogelijk een specifieke "oriënteren op leren" cursus te volgen.

Belangrijke vragen voor het kiezen van een studie:

- Is voor mij duidelijk wat ik wil studeren en kan ik dat anderen voldoende duidelijk maken?
- Heb ik een duidelijk, realistisch beeld over de eisen die voortgezet onderwijs aan mij stelt?
- Welke mogelijkheden zijn er om me voor te bereiden op een nieuwe onbekende omgeving?

Tijdens het studeren

Hieronder worden een aantal suggesties geven die je kunt gebruiken bij het studeren. Van belang is om te onderzoeken welke strategie het beste bij jou past. Voor de meeste studenten telt dat het één van de moeilijkste opgaven is om daadwerkelijk te beginnen met het studeren. Velen ontwikkelen een aantal uitsteltechnieken (nog een kopje koffie, eerst even de krant lezen, vriendin bellen, eerst nog.....). Als je jezelf hierin herkent, kun je enkele van de volgende suggesties overwegen:

- Bedenk wat voor jou de beste plek is om te kunnen studeren, zonder afgeleid te worden. Thuis op je eigen plek; met of zonder achtergrond geluid. Op een rustige plek buitenshuis waar ook anderen studeren (bijv. de bibliotheek van de onderwijsinstelling; in de natuur, park, aan het water)
- Spreek met jezelf af in ieder geval zo'n 15 minuten te gaan studeren. Zoals gezegd is het beginnen vaak het moeilijkste deel en als je één keer aan het werk bent is het makkelijker om door te zetten.
- Probeer er een gewoonte van te maken aan het einde van de dag je aantekeningen nog eens door te nemen, (zo'n 20 minuten per les). Herhalen van studiestof helpt effectief bij het onthouden ervan, en het helpt bij het hebben van een dagelijkse taakin-vulling.
- Gebruik geheugensteuntjes om jezelf aan het leren te krijgen, bijvoorbeeld:
 - iemand die je hebt gevraagd je eraan te herinneren
 - je agenda
 - een signaal (mobiel)
 - vast tijdstip
 - een vaste studeerafspraak maken met een medestudent
- Het kan helpen om met een vast iemand afspraken te maken om gezamenlijk te gaan studeren en/of elkaar te bevragen over het geleerde.
- Breng variatie en overzicht aan. Variatie betekent bijvoorbeeld een hoofdstuk lezen, daarna een deel schrijfwerk doen van een ander vak. Deel grotere hoofdstukken op in kleinere delen.
- Probeer in ieder geval één van de taken te voltooien die je wilt doen. Zoals genoemd is beginnen met het studeren één van de moeilijkste dingen en een taak volbrengen kan je de energie geven er nog één bij te doen.
- Overweeg deelname aan een lotgenotengroep (zie www.begeleidleren.nl) of om een studiematje te krijgen (zie www.studiematjes.nl).

Op de website van het
Expertisecentrum
Handicap + Studie staan
ook verschillende prakti-
sche studietips waarmee
je onnodige studieproble-
men kunt voorkomen:
www.handicap-studie.nl

Op een universiteit en hbo heb je veel verantwoordelijk voor je eigen indeling qua tijd. Veel studenten hebben de ervaring dat de vele vrije uren in het begin, na verloop van tijd te weinig zijn om alle taken en opdrachten te voltooien. Je zou kunnen zeggen dat als je efficiënt wilt studeren het van belang is om een en ander goed te (leren) plannen en organiseren (timemanagement).

Ontwikkel een zekere studie routine; een vast ritme en tijden waarop je studeert. Maak regelmatig een prioriteiten lijstje. Streep de taken die je voltooid hebt af. Maak je niet direct zorgen als je niet alles voltooid hebt, probeer er wel voor te zorgen dat je hetgeen de meeste prioriteit hebt af hebt. Wat je nog moet doen kun je verschuiven naar de "nog te doen" lijst.

Ontwikkel voor jezelf een overzichtelijke "leerbibliotheek" zodat je gemakkelijk terug kan vinden waar je wát hebt liggen. (boeken - aantekeningen - mappen met etiketten). Maak er een gewoonte van een agenda te gebruiken voor afspraken, je planning e.d. zodat je een en ander makkelijk kunt overzien.

Om te voorkomen dat je impulsief reageert op omstandigheden die zich voordoen kun je denken aan het maken van hulplijsten met daarop aangegeven prioriteiten. Probeer eens zogenaamde "SMART" doelen te stellen (specifiek, meetbaar, aanwijsbaar, realistisch en tijd gerelateerd):

Specifiek wil zeggen dat het doel niet vaag is, maar tamelijk concreet.

Bijvoorbeeld als je zegt: "Ik ga harder werken" dan is dat niet specifiek. Wel specifiek is als je zou zeggen: "Voor het eerste trimester ga ik de colleges bijwonen en de practicumopgaven maken".

Meetbaar wil zeggen dat je moet kunnen nagaan of het specifieke doel ook omgezet wordt in handelingen die meetbaar zijn.

Bijvoorbeeld: Je kunt checken hoeveel colleges je dan zou moeten volgen en hoeveel practicumopgaven gemaakt je moet maken.



Aanwijsbaar wil zeggen dat duidelijk is wat je moet doen om het doel te bereiken.

Realistisch verwijst naar de haalbaarheid van doelen. Soms kan iemand zijn doelen zo hoog stellen dat het bijna niet mogelijk is om ze te halen. Het niet halen van doelen werkt demotiverend. Doelen die te laag gesteld zijn, worden makkelijk gehaald, maar dat levert niet veel bevrediging op. Het meest motiverend is om doelen te stellen die net boven het niveau van jezelf of de groep liggen. Je moet dan iets extra's doen om ze te halen en als het lukt, kun je met reden trots zijn op jou prestatie. Dat geeft weer energie voor het volgende, haalbare doel. Om te weten wat haalbare doelen zijn moet je jezelf goed kennen. Een terugblik op het verleden of het gegevens verzamelen over het verleden kan hierbij helpen. Voorbeeld: een student heeft in het tweede trimester 25% van de vakken gehaald. Toch wil hij in een jaar alle vakken halen. Is dat realistisch? Waarschijnlijk niet, tenzij de student van zichzelf weet dat hij onder grote druk een enorme spurt kan maken of weet dat hij in vakanties juist extra hard kan werken. Het lijkt realistischer om te denken dat hij wellicht met wat extra inspanning en met inzet van extra tijd in de zomervakantie hooguit 50% van de vakken kan halen.

Tijd gerelateerd: wanneer begin je met het verrichten van activiteiten om je doel te bereiken en wanneer kun je zeggen dat je het doel bereikt hebt. Voorbeeld: wanneer begin je met volgen van colleges? Vanaf het eerstvolgende hoorcollege of vanaf het volgende blok? Wanneer kun je zeggen dat je je doel hebt bereikt? Wanneer je de eerste drie colleges heb gevolgd en de daarbij behorende opgaven heb gemaakt, of op het moment dat je een heel trimester alle colleges hebt gevolgd en de opgaven hebt gemaakt?

Studeren met steunreeks

Omgaan met Stress

Studeren kan stress geven! Bijna iedere student voelt zich in een bepaalde periode van zijn studie gestrest. Er zullen ook gedurende jouw studie situaties voorkomen die je niet verwacht, sommige situaties kunnen moeilijk voor je zijn om ermee om te gaan, weer andere kunnen om allerlei redenen (eerdere ervaringen, gebeurtenissen, nieuwe ervaringen, omstandigheden e.d.) veel emoties oproepen.

Situaties die stress op kunnen roepen

- Onbegrip; je kunt je niet begrepen voelen door anderen. De ander snapt niet dat je op een bepaalde manier reageert op bepaalde situaties
- Docenten - opdrachten die voor jou erg onduidelijk of vaag zijn.
- Situaties die vragen om een zekere flexibiliteit te hanteren in tijdsdruk en opdrachten.
- Bepaalde taken of opdrachten vragen (te) veel energie om vol te kunnen houden.
- Kritiek en/of negatieve beoordelingen krijgen die je erg teleurstellen of als niet eerlijk ervaart.
- Problemen in het contact met medestudenten. Bijvoorbeeld geen of weinig contacten hebben, zaken te persoonlijk opvatten, je in de steek gelaten voelen.
- Je niet veilig voelen in de onderwijsinstelling.
- In een cursus komt een onderwerp aan de orde die heftige emotionele reacties bij jou oproepen.
- De decaan komt niet op gemaakte afspraak of is steeds moeilijk bereikbaar.
- Had je net een lang werkstuk af, crasht je computer, en ben je al je werk kwijt. Je had nog geen back-up gemaakt.
- Je hebt een aantal lessen moeten missen en bent bang dat het niet meer in te halen is.
- Discriminerende opmerkingen van anderen.
- Problemen naast de studie die veel energie op vragen en/of veel emoties oproepen.

Het eerste studiejaar kost vaak de meeste (in)spanning: nieuwe mensen, nieuwe omgeving, andere lesstof en dergelijke vragen veel aandacht en energie. Veel studenten hebben de ervaring dat ze na het eerste jaar zich redelijk hebben aangepast aan de nieuwe omgeving.

Van belang kan zijn om te bekijken in hoeverre je een zeker "stapelen" van stress en emoties kan voorkomen. Immers, onder erg veel spanning studeren zal weinig effect (resultaat) opleveren. Als dit het geval is kun je aan een aantal zaken denken die een mogelijke bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van de stress. Probeer een preventieve werkwijze te ontwikkelen om te zorgen dat je ade-

quaat reageert. Bij het bedenken van deze werkwijze kun je de hulp inroepen van een ander, bijvoorbeeld je mentor/decaan of je hulpverlener. Het is goed om ook hierbij te bedenken dat wat voor de één geldt voor een ander net even anders kan zijn. Over het voorkomen van en omgaan met stress kan je ook lezen in de brochure "Voorkomen van en omgaan met stress". Een Persoonlijk Actieplan. Zie achter in deze brochure.

Moet ik vertellen over mijn problematiek?

Veel van de suggesties die in deze brochure zijn genoemd kun je toepassen zonder dat je hoeft te vertellen dat er sprake is van ADHD. Wel is van belang weten dat de onderwijsinstelling waar je studeert iets van je moet weten en begrijpen als je voor specifieke aanpassingen of hulpbronnen in aanmerking wilt komen. Veel docenten zullen weinig kennis hebben van ADHD problematiek en een zekere mate van openheid kan hun helpen om het te begrijpen. Er zijn ook alternatieven. Een voorbeeld is om ten dele open te zijn. Bijvoorbeeld

door met je mentor/decaan een gesprek te hebben over eventuele studiemoeilijkheden. De mentor/decaan kan dan met je overleggen wat eventuele mogelijkheden in ondersteuning of aanpassing kunnen zijn en wie er al of niet op de hoogte gebracht moeten worden.

Over het wel of niet geven van openheid over je aandoening kan je ook lezen op de website www.begeleidleren.nl en in de brochure "Vertel ik het wel of vertel ik het niet" (zie achter in deze brochure).

Hulpbronnen

Als je als student psychische problemen hebt weet je niet altijd bij wie je terecht kan voor hulp en/of ondersteuning, zowel voor je problemen als voor ondersteuning bij het behouden van je studie. Mocht je boos zijn, ontmoedigd of je gefrustreerd voelen over de voortgang binnen de studie probeer dan steun te vinden. Loop daar niet te lang mee door. Bij het volgen van onderwijs zijn anderen ook vaak op enigerlei wijze betrokken; familie, onderwijskundigen, medestudenten, en soms hulpverle-

ners. Deze kunnen zo mogelijk luisteren en meedenken bij mogelijke oplossingen voor hetgeen je tegen aan loopt. Op de website www.begeleidleren.nl is een overzicht van allerlei mogelijke vormen van steun, zowel binnen als buiten het onderwijs, opgenomen.



Studeren met steunreeks

Verdere informatie

Interessante informatie over studeren met een (psychische) handicap en over de meeste psychiatrische aandoeningen is te vinden op de volgende websites:

www.begeleiders.nl
www.handicap-studie.nl
www.nfgv.nl
www.nvvp.net

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, Groninger Studentenbond
Jurjen Wierda, Werkgroep Struikelblok, Groninger 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

handicap
studie +
expertise
centrum