

### Hoe groot is de groep?

Maximaal 12 studenten, minimaal 5.

### Wanneer begint de groep?

Oktober 2004 en februari 2005.

### Wanneer en waar?

Eenmaal in de twee weken op dinsdagavond van 17.30-19.30 uur in de Hanzeborg op het Zernikeplein 23. Het lokaal wordt nader bekend gemaakt. Voor koffie, thee en broodjes wordt gezorgd.

### Wat kost het?

Aan deelname aan deze groep zijn geen kosten verbonden. Het project wordt mede gefinancierd door subsidie van het Impuls 2004 programma van Handicap + Studie. Reiskosten zijn echter wel voor eigen rekening.

### Voorwaarden deelname

- Studie volgen aan de Hanzehogeschool of RUG;
- Als je in behandeling bent (geweest) voor psychiatrische problematiek, deelname aan het onderzoek (zie hiernaast)

### Onderzoek

Een lotgenotengroep voor studenten met psychiatrische achtergrond is nieuw in Nederland. Daarom willen we graag weten wat de ervaringen met deze groep zijn. Deze ervaringen willen we gebruiken voor verbetering van de werkwijze. Aan alle deelnemers wordt gevraagd een paar vragenlijsten in te vullen en mee te werken aan een interview van ongeveer 45 minuten.

Alle gegevens zullen strikt vertrouwelijk worden behandeld

### Meer informatie?

Karola Nap (secretaresse lectoraat Rehabilitatie), José Schotanus en Hanny van Asdonck  
Telefoon (050) 595 3377  
E-mail [moss@org.hanze.nl](mailto:moss@org.hanze.nl)

### Schriftelijk

Hanzehogeschool Groningen  
t.a.v. Karola Nap  
Zernikeplein 23  
9747 AS Groningen

Voor deelname aan de MOSS-groep vindt er een kennismakingsgesprek plaats tussen jou en de begeleiders.

Deze lotgenotengroep is een onderdeel van het project "Studeren met Steun", dat wordt gefinancierd door het onderwijsproject IMPULS 2004 van het Expertisecentrum Handicap + Studie.

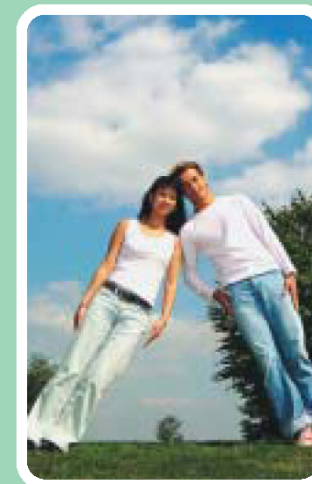
[www.hanze.nl](http://www.hanze.nl)

Hanzehogeschool Groningen



**Academie**  
voor Sociale Studies

2004-2005



Lectoraat Rehabilitatie

## Met Onderlinge Steun Studeren (MOSS)

Een lotgenotengroep voor studenten met  
een psychiatrische achtergrond  
Voor studenten van de Hanzehogeschool  
Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen

Hanzehogeschool Groningen. Unlimited

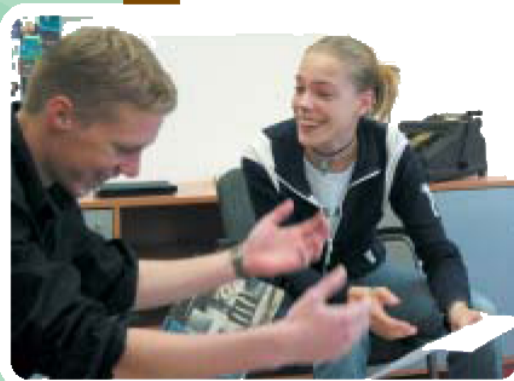
## MOSS, voor studenten die psychiatrische problemen hebben (gehad)

### Wat is de lotgenotengroep "Met Onderlinge Steun Studeren"?

Studeren met onderlinge steun maakt onderdeel uit van het ondersteuningsaanbod van het Lectoraat Rehabilitatie van de Academie voor Sociale Studies van de Hanzehogeschool Groningen. Het ondersteunt deelnemers met een psychiatrisch heden of verleden bij het blijven volgen van hun studie.

### Voor wie is de MOSS groep"?

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.



### Voor wie en door wie?

De groep is bedoeld voor jou, als:

- je in behandeling bent (geweest) voor je psychische problemen;
- je rationeel wel weet hoe je kunt omgaan met je problemen in relatie tot je studie, maar het toch niet altijd lukt om het geleerde in de praktijk toe te passen en vol te houden;
- je ervaringen wilt uitwisselen met 'lotgenoten'

De groep wordt begeleid door twee personen; José Schotanus en Hanny van Asdonck.

José, inmiddels afgestudeerd, is in behandeling geweest in verband met haar psychische problemen. Zij weet precies hoe dat voelt en hoe moeilijk het is om 'normaal' je studie te (ver)volgen. Hanny is docent. Zij heeft kennis en ervaring op het gebied van rehabilitatie en het begeleiden van groepen.

### Wat is het doel?

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

## Waarom deze MOSS-groep?



Omdat onderling contact een bron van herkenning, erkenning, steun en informatie is voor veel mensen. De MOSS-groep is een plek waar begrip en ondersteuning van elkaar, naast de dagelijkse studiebeslommeringen, centraal staat. Door ervaringen uit te wisselen en elkaar te steunen en te adviseren, help je jezelf en elkaar om sterker en weerbaarder te worden voor de toekomst en het verleden achter je te laten.



Om dat:

- de overgang van een behandelings-situatie naar het 'normale' dagelijkse studieleven heel groot kan zijn;
- er vaak nog vragen en onzekerheden zijn waarover je met medestudenten wilt praten;
- je daar merkt dat je er niet alleen voor staat.

## Wat betekent lot-genoten contact?

Lotgenotencontact houdt in dat je jezelf en anderen helpt. Dat gebeurt door ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen en te adviseren. Er is sprake van wederzijdse herkenning en erkenning van problemen. Er is veel begrip en een grote betrokkenheid en er wordt van je verwacht dat je zelf initiatieven neemt en actief deelneemt aan de groep.

## Wat biedt deze MOSS Groep?

De groep komt eenmaal per 2 weken bijeen om thema's te bespreken die belangrijk zijn voor de deelnemers bij het volhouden van hun studie. De studentenrol staat centraal. Niet de patiëntenrol; er is geen hulpverlener bij aanwezig.

In de groep worden ervaringen uitgewisseld, zonder heel diep op individuele problemen in te gaan. Erkenning en herkenning zijn hierbij belangrijk. De groep wordt begeleid door eerder genoemde ervaringsdeskundige en docent.

Deze begeleiders bereiden het programma voor en bewaken het groepsproces.

De bijeenkomsten duren 2 uur. In principe bepalen de deelnemers gezamenlijk met de begeleiders welke onderwerpen in de bijeenkomsten aan bod komen.

Er wordt structuur en duidelijkheid geboden, vooral om de veiligheid van een ieder te waarborgen. Voor alle duidelijkheid, een lotgenotengroep is geen therapiegroep.

### Thema's die aan de orde kunnen komen zijn:

- Vertel ik wel of niet over mijn psychiatrische problemen en aan wie?
- Hoe ga ik om met stressvolle situaties, zoals tentamens?
- Hoe is het om weer te studeren?
- Hoe geef ik steun en hoe vraag ik steun?
- Het uitwisselen van ervaringen;
- Het geven van (studie)tips,