



Studeren met steun reeks



# Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis

Eddy Hofman  
Lies Korevaar



# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	5
<b>Anita</b>	6
<b>Studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis in het algemeen</b>	8
<b>Borderline persoonlijkheidsstoornis</b>	8
Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis?	8
Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis niet	8
Hoe vaak komt het voor?	8
Hoe herken je het?	8
<b>De invloed die een borderline problematiek kan hebben op het studeren</b>	9
<b>Dingen die kunnen helpen als je borderline problematiek hebt</b>	10
Tips voor docenten/mentoren/decanen	10
<b>Algemene informatie over studeren en psychiatrische problematiek</b>	11
Voorafgaand de studie	11
Bij het kiezen	12
Tijdens het studeren	12
<b>Omgaan met stress</b>	14
Situaties die stress op kunnen roepen	14
<b>Moet ik vertellen over mijn psychiatrische achtergrond?</b>	15
<b>Hulpbronnen</b>	15
<b>Bronnen</b>	16
<b>Verdere informatie</b>	16
<b>Publicaties project "Studeren met steun"</b>	18
<b>Colofon</b>	19



## Voorwoord

Deze brochure is geschreven voor studenten met de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis die een opleiding (gaan) volgen. De informatie in deze brochure is gebaseerd op de ervaringen van studenten en direct betrokken medewerkers uit het onderwijs en de geestelijke gezondheidszorg. De brochure is ook bedoeld voor studentenbegeleiders en relevante anderen die betrokken zijn bij studenten met een psychiatrische achtergrond.

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 echter moeilijk maken. De meeste psychiatrische problematiek ontstaat tussen het vijftiende en vijfentwintigste levensjaar en kan ingrijpende gevolgen hebben. In de eerste plaats voor het vertrouwen dat je hebt in jezelf, 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.

Het is goed om te weten dat je niet alleen bent als je studeert met de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis. Enkele cijfers: er zijn bijna een half miljoen studerende in het hoger onderwijs. Op basis van de uitkomsten van een screeningsonderzoek kan het aantal studenten met één of meer beperkingen worden geschat op 61.000 à 77.000. Dit is 12% à 15% van de totale studentenpopulatie. Ongeveer de helft van deze studenten heeft meer dan één type beperking. De onderscheiden typen beperkingen zijn te verdelen in drie hoofdcategorieën: lichamelijke beperkingen (m.b.t. bewegen, zien, horen, spreken, pijnklachten, uithoudingsvermogen, vermoeidheid / energietekort en chronische ziekte), psychische klachten en dyslexie. Het aantal studenten met een lichamelijke beperking is te schatten op 45.000 à 57.000 (9% à 12% van alle studenten), het aantal met psychische klachten op 23.000 à 29.000 personen (5% à 6%) en het aantal met dyslexie op 11.000 à 14.000 personen (2% à 3%). (bron: Rapport Verwey Jonker, september 2001)

### Anita

Ik ben een 23-jarige studente en heb een eigen huisje in Rotterdam. Ik woon hier nu inmiddels alweer 3 1/2 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.

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. 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

### Ik kan zomaar ineens een enorme stemmingswisseling krijgen

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

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



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 dagelijks 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 sterk 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 een borderline persoonlijkheidsstoornis in het algemeen

Anita staat model voor een student met de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis die er in is geslaagd een opleiding op universitair-niveau te volgen. In deze brochure staat de studentrol centraal en niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende paragrafen kort ingegaan op wat de borderline persoonlijkheidsstoornis inhoudt. Voor als je meer wilt weten over de aandoening is achter in de brochure een lijst opgenomen met zeer toegankelijke boeken, brochures en websites met informatie over borderline problematiek.

## Borderline Persoonlijkheidsstoornis

De diagnose wordt meestal gesteld op een leeftijd dat mensen een opleiding volgen of aan het begin van een loopbaan staan. Een aantal mensen met borderline problematiek heeft hun studie of baan moeten onderbreken en willen na verloop van tijd weer verder studeren.

### Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis?

Het is moeilijk precies te omschrijven wat een borderline persoonlijkheidsstoornis is. Je zou kunnen zeggen dat een persoon met een borderline persoonlijkheidsstoornis een 'moeilijk karakter' heeft, zowel voor zichzelf als voor zijn of haar omgeving. Net als bij andere persoonlijkheidsstoornissen zijn bij dit ziektebeeld drie belangrijke elementen uit evenwicht: realiteit, zelfbeeld en afweermechanismen. Iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis heeft een verstoord beeld van de werkelijkheid, heeft vaak een lage dunk van zichzelf en heeft (te) weinig afweermechanismen die hem kunnen helpen om moeilijke situaties te kunnen doorstaan.

### Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis niet

Een borderline persoonlijkheidsstoornis is geen (kortdurende) ziekte waarbij de persoon in kwestie op bed moet liggen of opgenomen moet worden in een algemeen ziekenhuis. Het is ook niet aan iemand 'af te lezen' of er sprake is van een borderline persoonlijkheidsstoornis. Ook is het niet zo dat men tot niets meer in staat is of niet normaal kan functioneren. Het is ook niet hetzelfde als het lastige gedrag dat jongeren en pubers vertonen.

### Hoe vaak komt het voor?

Er zijn in Nederland 150.000 tot 200.000 patiënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis, meer vrouwen dan mannen. De stoornis komt meestal in volle omvang tot uiting aan het begin van de volwassen leeftijd, tussen het zeventiende en vijfentwintigste levensjaar. Nadat de eerste verschijnselen zijn opgetreden volgen nogal eens diepe dalen met ernstige crises en vele hulpverleningscontacten.

### Hoe herken je het?

De verschijnselen openbaren zich vaak rond het 20e levensjaar. Per persoon zijn er zoals gezegd grote verschillen in hoe deze aandoening eruit ziet. Hieronder wordt een aantal verschijnselen genoemd. Het is dus niet zo dat alle genoemde verschijnselen voorkomen bij alle mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis en in dezelfde mate.

- Moeite om je te hechten aan mensen en om mensen los te laten
- Moeite om alleen te zijn, angst, paniek
- Ontstemming, stemmingswisselingen, somberheid, zelfmoordgedachten, verveling
- Zelfbeschadiging of zelfverwonding, om spanning te ontladen
- Achterdocht, stemmen horen of beelden zien die voor anderen niet waarneembaar zijn
- Impulsief gedrag, bijvoorbeeld moeite om kwaadheid te beheersen
- Maatschappelijk geïsoleerd leven
- Moeite met adequaat contact leggen
- Regelmatig in zwart-wit termen denken, alles of niet

## De invloed die borderline problematiek kan hebben op het studeren

Borderline problematiek kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgen hiervan een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking borderline problematiek heeft op je schoolprestaties verschilt van persoon tot persoon.

- Moeite met concentratie tijdens het studeren of bij het volgen van een college
- Moeite met het volhouden/ vasthouden van de motivatie voor de studie
- Moeite met stemmingswisselingen
- Het de gehele dag volhouden op school
- Zich moeilijk kunnen afsluiten van externe prikkels, geluiden
- Omgaan met veranderingen
- Periodes kennen met weinig zelfvertrouwen en veel twijfels over eigen kunnen
- Weinig interesse tonen voor de les die wordt gevolgd
- Lagere schoolprestaties dan voorheen
- Moeite met structuur aanbrengen in het studeren (plannen, aan je planning houden)
- Moeite met contacten leggen en/of onderhouden met medestudenten of onderwijskundig personeel
- Je onbegrepen voelen door anderen
- Impulsief reageren n.a.v. een vervelende gebeurtenis
- Moeite met het reageren op negatieve feedback
- Oplopende spanningen n.a.v. studiedruk of examens of eerdere ervaringen



### Dingen die kunnen helpen als je borderline problematiek hebt

Hieronder staan een aantal tips die je kunnen helpen bij het volgen van een opleiding. Wat werkt, verschilt van persoon tot persoon.

- Zorg voor structuur in je dagindeling en plan huiswerk, vrije tijd activiteiten, maar ook rustmomenten duidelijk in. Geef niet te snel toe aan de neiging de structuur weer los te laten
- Leer je gevoelens en stemmingen herkennen en houd ze bijvoorbeeld in een dagboek bij
- Ga na welke omstandigheden of gebeurtenissen op school je boos, somber of verdrietig hebben gemaakt en welke (negatieve) gedachten je op dat moment had. Zo krijg je meer greep op je emoties en stemmingen
- Bedenk dat je sterk de neiging hebt om in uitersten te denken en heftig te reageren. Sta regelmatig stil bij je gedachten en probeer nuances aan te brengen
- Als je een impuls of sterke emotie voelt opkomen, probeer dan eens een 'pauze' in te lassen of ga iets heel anders doen, bijvoorbeeld hardlopen
- Leer de factoren die een crisis uitlokken en de signalen van een nieuwe crisis herkennen
- Trek op tijd aan de bel als je voelt dat het mis dreigt te gaan
- Zoek iemand die je vertrouwt en met wie je je ervaringen en gevoelens kunt delen
- Maak met je omgeving en je hulpverlener een 'Persoonlijk Actieplan' hoe te handelen bij een naderende of nieuwe psychose of crisis (zie ook paragraaf over het omgaan met stress)
- Overweeg deelname aan een lotgenotengroep (zie [www.begeleidieren.nl](http://www.begeleidieren.nl)) of om een studiemaatje te krijgen (zie [www.studiemaatjes.nl](http://www.studiemaatjes.nl)).

Op de website van het Expertisecentrum Handicap + Studie staan ook verschillende praktische studietips waarmee je onnodige studieproblemen kunt voorkomen: [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)

#### Tips voor docenten/mentoren/decanen

- Neem de student met een borderline stoornis serieus want het gaat om een ernstige aandoening
- Geef duidelijk aan waarvoor en wanneer de persoon wel en niet bij u terecht kan
- Houd u aan de gemaakte afspraken en aan uw grenzen. Dat maakt u betrouwbaar
- Pas op dat u niet in de rol van hulpverlener kruipt
- Geef niet te snel adviezen of tips. Begrip, sympathie en steun zijn het belangrijkste.
- Professionele hulp is vaak noodzakelijk. Onderwijspersoneel kan niet behandelen, wel een goede steun zijn (betrokkenheid op gepaste afstand)
- Voor de relaties van studenten met borderline problematiek met anderen geldt: open en eerlijk met elkaar blijven praten over de moeilijkheden die wederzijds worden ervaren. Het is belangrijk respect op te brengen voor elkaars beperkingen
- Geduld kan beloond worden: veel patiënten hebben redelijk tot goede vooruitzichten
- Regelmaat en ritme, waaronder het langere tijd volhouden van studie, sociale contacten, de behandeling, zijn belangrijke voorwaarden voor verbetering
- Informeer u over de borderline persoonlijkheidsstoornis bij de Stichting Labyrint/In Perspectief. Bij deze instantie is tevens uitgebreid voorlichtingsmateriaal te verkrijgen, waaronder het boekje 'Alles of niets', informatie en adviezen voor patiënten en betrokkenen
- Zoek meer informatie over borderline, in bibliotheek, boekhandel of op internet.

Studenten met borderline problematiek hebben het regelmatig moeilijk en worden soms moeilijk gevonden, aan de andere kant zijn het ook vaak pientere, slimme en innemende studenten.

## 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?

### 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 taakinfilling.
- 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.



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. Hetgeen je nog moet doen kun je verschuiven je "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?



### Omgaan met Stress

Studeren kan stress geven! Bijna iedere student voelt zich in een bepaalde periode van zijn studie gestresst. 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 veel emoties oproepen om allerlei redenen (eerdere ervaringen, gebeurtenissen, nieuwe ervaringen, omstandigheden e.d.)

#### 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 adequaat 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 psychiatrische achtergrond?

Veel van de suggesties die in deze brochure zijn genoemd kun je toepassen zonder dat je hoeft te vertellen dat er sprake is van psychiatrische problematiek. 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 psychiatrische problematiek en een zekere mate van openheid kan hun helpen om dat 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.begeleidieren.nl](http://www.begeleidieren.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. Op de website [www.begeleidieren.nl](http://www.begeleidieren.nl) is een overzicht van allerlei mogelijke vormen van steun, zowel binnen als buiten het onderwijs, opgenomen.

### Verdere informatie

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

<http://www.begeleiders.nl/>

Een informatieve site over het (gaan) studeren met een psychiatrische aandoening

[www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)

Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychiatrische aandoeningen)

#### Brochures, boeken en websites over borderline problematiek:

Spaans, J. & E. van Meekeren

Borderline hulpboek: zelf leren omgaan met verschijnselen als impulsiviteit, heftige emoties en conflicten, Amsterdam, Boom, 2000.

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.

In gesprek over: Borderline persoonlijkheidsstoornis. Drukkerij Teunissen, Prinsengracht 220, 1016 HD Amsterdam. [www.nvvp.nl](http://www.nvvp.nl) De brochure is te downloaden van de site.

NFGV

Borderline. Postbus 5103, 3502 JC Utrecht, tel. 030-2971197, [www.nfgv.nl](http://www.nfgv.nl)

[borderline.pagina.nl](http://borderline.pagina.nl)

Waar u naar meer informatie kan zoeken over borderline problematiek

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

Informatie over persoonlijkheidsstoornissen voor patiënten en hulpverleners

#### Patiënten- en familieorganisaties:

Stichting Borderline, tel: 030 2767072, [www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl)

Stichting Labyrint / In Perspectief, landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten, Meerkoethof 40, 3501 AC Utrecht. Tel. 030-2546674 (lotgenoten), tel. 030-2546803 (secretariaat), [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)

## Bronnen

Bij het samenstellen van deze brochure is gebruik gemaakt van de volgende brochures:

- **NFGV**  
Borderline. Als het evenwicht zoek is.  
Postbus 5103, 3502 JC Utrecht,  
tel. 030-2971197  
[www.nfgv.nl](http://www.nfgv.nl)
- **Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.**  
In gesprek over: Borderline persoonlijkheidsstoornis.  
Drukkerij Teunissen, Prinsengracht 220,  
1016 HD Amsterdam.  
[www.nvvp.net](http://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](mailto:lectoraatrehabilitatie@org.hanze.nl)  
Website: [www.hanze.nl/rehabilitatie](http://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