



**Studeren met steun reeks**



# **Succesvol studeren met schizofrenie**

**Eddy Hofman  
Lies Korevaar**



## **Inhoudsopgave**

<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>Coen</b>	<b>6</b>
<b>Studeren met schizofrenie in het algemeen</b>	<b>9</b>
<b>Psychotische stoornis</b>	<b>9</b>
<b>Schizofrenie</b>	<b>9</b>
Wat is het en hoe herken je het?	9
Hoe vaak komt het voor?	10
<b>De invloed die schizofrenie kan hebben op het studeren</b>	<b>10</b>
<b>Dingen die kunnen helpen als je schizofrenie hebt</b>	<b>11</b>
<b>Algemene informatie over studeren en psychiatrische problematiek</b>	<b>12</b>
Voorafgaand de studie	12
Bij het kiezen	12
Tijdens het studeren	13
<b>Omgaan met stress</b>	<b>15</b>
Situaties die stress op kunnen roepen	15
<b>Moet ik vertellen over mijn psychiatrische problematiek?</b>	<b>16</b>
<b>Hulpbronnen</b>	<b>16</b>
<b>Bronnen</b>	<b>16</b>
<b>Verdere informatie</b>	<b>17</b>
<b>Publicaties project "Studeren met steun"</b>	<b>18</b>
<b>Colofon</b>	<b>19</b>



## Voorwoord

Deze brochure is geschreven voor studenten met de diagnose schizofrenie 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 schizofrenie. 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)

### 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 rustgevendende 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.

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

er met mij aan de hand was. Ik kreeg toen ook meteen medicatie, anti-psychotica, rustgevendende/angstverminderende medicijnen en slaapmedicatie.

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

### Ik voelde me in de klas nooit op mijn gemak

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 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



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 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 tweeënhalve 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 tweeënhalve 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.

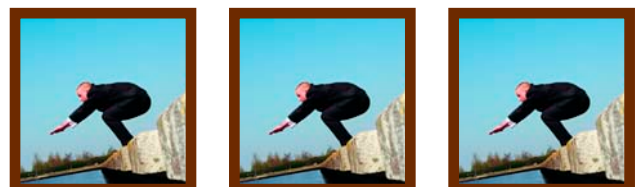
Het fijne was dat je wist dat de rest van de groep met hetzelfde te maken had als jij, daardoor ging het allemaal ook een stuk makkelijker. Je zag soms ook dat men tegen dezelfde problemen opliep. Wat ook heel belangrijk was, dat je niet alleen keek naar wat je wilde doen voor school, maar ook naar wat 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 functioneren 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 schizofrenie in het algemeen

Coen staat model voor een student met de diagnose schizofrenie die er in is geslaagd een opleiding op te volgen en af te ronden. In deze brochure staat de studentrol centraal en niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende paragrafen kort ingegaan op wat schizofrenie 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 schizofrenie.

## Psychotische stoornis

In de acute fase van een psychose verliezen mensen het contact met de realiteit. Het denken, de gevoelens en het waarnemen zijn ernstig aangetast en mensen kunnen dingen zien, horen, proeven of voelen die niet worden gedeeld door anderen in hun omgeving (hallucinaties). Mensen die een psychose beleven kunnen ook wanen ontwikkelen (onjuiste overtuigingen). Deze overtuigingen kunnen bestaan uit gevoelens van achtervolging, schuld, extreme achterdocht of extremen bezorgdheid.

Een psychose is meestal een zeer schokkende ervaring voor de persoon die het overkomt en vaak niet te begrijpen door de mensen in de omgeving van de persoon. De meeste mensen hebben geen inzicht in het ongepaste van hun gedrag gedurende de psychose en voelen zich erg ellendig of schamen zich nadat de psychose voorbij is. De meeste perioden van psychose zijn van korte duur en kunnen effectief behandeld worden met medicatie.

## Schizofrenie

### Wat is het en hoe herken je het?

Schizofrenie is een breed begrip dat verschillende psychotische stoornissen omvat, waarbij de volgende symptomen kunnen voorkomen:

- wanen
- hallucinaties
- onsamenhangend denken
- verlies aan motivatie
- verlies van gevoelens
- terugtrek gedrag
- gebrek aan inzicht

### Verschijselen naast de psychose

Schizofrenie komt van nature in episoden voor en sommige mensen hebben maar één of twee psychotische episoden. Soms verdwijnen de psychotische verschijnselen helemaal niet. Tussen de psychotische episoden kunnen zogenaamde negatieve verschijnselen aanwezig zijn:

- verminderde energie, minder initiatief
- somber en uitgeblust zijn
- een leeg gevoel en minder belangstelling voor de omgeving dan voorheen
- een grote behoefte om alleen te zijn
- verminderde aandacht en concentratie
- een moe gevoel, veel op bed willen liggen
- softdrugs gebruik kan tot psychotische verschijnselen leiden
- minder heftige of vlakke emoties.

Misschien onnodig om te noemen, maar des al niet te min van groot belang: wat voor de één telt, kan voor een ander anders zijn. Bij lang niet iedereen komen alle symptomen voor én niet in dezelfde mate.

Er heeft lang de misvatting bestaan dat schizofrenie betekent dat je een 'gespleten persoonlijkheid' hebt, zoals in bijvoorbeeld Dr. Jekyll en Mr. Hyde. Dit is niet waar, een 'gespleten persoonlijkheid' is een symptoom van een dissociatieve stoornis (identiteitstoornis).

Er is veel discussie over de oorzaken van schizofrenie. In de literatuur kom je de volgende oorzaken tegen: genetische factoren, biochemische factoren, omgevingsfactoren en in sommige gevallen, drugsgebruik. Er wordt momenteel veel onderzoek verricht naar de oorzaken van schizofrenie. De huidige behandelingsvormen van schizofrenie hebben goede resultaten en de meeste mensen met schizofrenie zijn in staat om een 'gewoon' leven te leiden.

### Hoe vaak komt het voor?

Een psychose kan vóórkomen zonder dat er een directe aanleiding voor is. De eerste psychose begint vaak in de jeugd, tussen het zestiende en vijftiengste levensjaar. Als iemand een psychose heeft doorgemaakt is de kans om nog eens een psychose te krijgen erg groot. Zonder een goede behandeling ligt die rond de 85%. Iedereen loopt de kans schizofrenie te krijgen. Het komt voor in alle lagen van de bevolking en over de hele wereld, zowel in rijke als arme landen.

Schizofrenie is geen zeldzaamheid. De ziekte komt bij bijna één procent van de Nederlandse bevolking voor. Ruim 130.000 mensen krijgen ooit in hun leven schizofrenie. De verschijnselen variëren sterk van persoon tot persoon. Schizofrenie komt bij mannen en vrouwen evenveel voor.

## De invloed die schizofrenie kan hebben op het studeren

Schizofrenie kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgen hiervan een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking schizofrenie 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 in 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 je kunnen helpen als je schizofrenie hebt

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

- regelmatig bewegen: ga als het even kan op de fiets of lopend naar school
- praat met goede vrienden of je mentor/decaan over de problemen die je ervaart bij het studeren
- leidt een regelmatig leven: ga op tijd naar bed, slaap voldoende, eet op vaste tijden, eet gezond en neem voldoende en vaste momenten voor rust en ontspanning
- bepaal welke studieonderdelen je de komende week wel en niet ga volgen
- houdt contact met je medestudenten en docenten, trek je niet teveel terug
- doe regelmatig ontspanningsoefeningen
- je bent als je medicatie per injectie krijgt vaak de eerste dagen daarna extra suf; vraag daarom aan je behandelaar om de injectie op vrijdag te geven, dan ben je 's maandags op school een stuk frisser
- medicatie die je gebruikt kan invloed hebben op je energiehuishouding en concentratie. Overleg met je behandelaar over alternatieve medicatie die minder bijwerkingen hebben
- ga achter in de klas zitten, waardoor je overzicht over de klas hebt, of
- ga dicht bij de deur zitten, als je gedurende de les even een pauze wil nemen
- vraag toestemming om drinken mee te nemen in het klaslokaal, als je door de bijwerking van de medicatie een erg droge mond hebt
- ga niet tijdens de les dicht bij de overheadproject, de beamer of andere geluidsbronnen zitten; geluid kan je erg afleiden
- als je moeite hebt met je concentratie tijdens de les, dan kan je een cassette recorder meenemen, of
- maak kopieën van aantekeningen van een medestudent
- vaak heb je 's ochtends 'opstartproblemen', studeer op momenten dat je je goed voelt
- zorg ervoor dat je syllabi en studieboeken ruim op tijd in je bezit hebt
- leer de factoren die een psychose uitlokken en de signalen van een nieuwe psychose 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)



### 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, formuleren 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 taakinvinging.
- 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, maatbaar, 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".

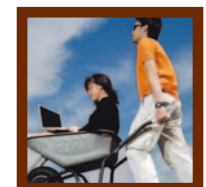
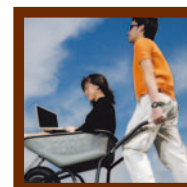
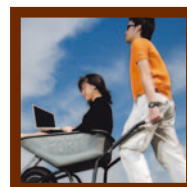
**Meetbaar** wil zeggen dat je moet kunnen nagaan of het specifieke doel ook omgezet wordt in handelingen die meetbaar zijn.

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 realistisch 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 eventue-

le 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.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.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.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.nl) is een overzicht van allerlei mogelijke vormen van steun, zowel binnen als buiten het onderwijs, opgenomen.

## Bronnen

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

- **NFGV**  
Schizofrenie. Storing in de hersenen.  
Postbus 5103, 3502 JC Utrecht,  
tel. 030-2971197  
[www.nfgv.nl](http://www.nfgv.nl)
- **Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.**  
In gesprek over: Schizofrenie.  
Drukkerij Teunissen, Prinsengracht 220,  
1016 HD Amsterdam.  
[www.nvvp.net](http://www.nvvp.net)



## 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 depressie en de manisch-depressieve stoornis:

Wunderink, A.

Schizofrenie. Serie Spreekuur Thuis. Inmerc, Wormer, 2001.

Meer, C.R. van

Schizofrenie. Gratis folder. Lundbeck b.v., Postbus 12021, 1100 AA Amsterdam.

Aan te vragen via email: [info.nl@lundbeck.com](mailto:info.nl@lundbeck.com).

Meer, C.R. van

Leven met Schizofrenie. Kosmos Z&K Uitgevers, Utrecht.

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.

In gesprek over: Schizofrenie. Drukkerij Teunissen, Prinsengracht 220, 1016 HD Amsterdam, [www.nvvp.nl](http://www.nvvp.nl)

NFGV

Schizofrenie. Storing in de hersenen. Postbus 5103, 3502 JC Utrecht, tel. 030-2971197, [www.nfgv.nl](http://www.nfgv.nl)

Schizofrenie Stichting Nederland

Oude Tempellaan 1, Soesterberg, Tel.: 0346 35 22 54.

### Patiënten- en familieorganisaties:

Anoiksis, vereniging voor schizofrene en chronisch-psychotische mensen. Tel. 030-2546113, [www.anoiksis.nl](http://www.anoiksis.nl)

Ypsilon, vereniging voor familieleden van mensen met schizofrenie of een psychose. Tel. 010-4045166, [www.ypsilon.nl](http://www.ypsilon.nl)

Stichting Eén op de honderd.

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)

### 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