

## 2.1.2 Student Inventarisatie Belemmeringen Algemeen (SIBA)

De Student Inventarisatie Belemmeringen Algemeen (SIBA) kan gebruikt worden om inzicht te krijgen in welke gezondheid gerelateerde, persoonlijke, interpersoonlijke en/of academische problemen de student hinderen op school. Het laten invullen van de SIBA door de student een goed startpunt zijn voor verdere ondersteuning en begeleiding, vooral wanneer een student het moeilijk vindt om aan te geven wat hem/haar hindert.

---

Hieronder vind je een lijst met problemen/belemmeringen die je momenteel zou kunnen ervaren. Deze checklist is bedoeld om je te helpen bij het ontdekken van je persoonlijke problemen/belemmeringen, maar daarnaast ook op welke aspecten je geen problemen/belemmeringen ervaart.

Zet een vinkje (✓) bij de uitspraken die op jou van toepassing zijn.

### 1. Psychosociale vaardigheden

- Ik vind het moeilijk om hulp te vragen.
- Soms voel ik me eenzaam ook al ben ik onder de mensen.
- De meeste mensen met wie ik naar school ga wijs ik af.
- Soms begrijp ik niet wat mensen bedoelen of waarom ze zich op een bepaalde manier gedragen.
- Ik raak snel overprikkeld door alle drukte om me heen.
- Ik heb de neiging om mensen te ontwijken op school.
- Ik word vaak afgewezen door anderen op school.
- Het is gemakkelijk om het gedrag of de woorden van mensen verkeerd te interpreteren.
- Soms wantrouw ik andere mensen.

### 2. Communicatieve vaardigheden

- Ik praat soms zo veel dat mensen me moeten onderbreken.
- Soms spreek ik zo zacht, waardoor niemand mij hoort.
- Mensen hebben mij gezegd dat ze niet begrijpen wat ik probeer te zeggen.
- Ik krijg liever schriftelijke instructies dan mondelinge instructies.
- Soms geef ik anderen geen antwoord of reageer ik met slechts één of twee woorden.
- Ik onderbreek anderen nogal vaak.
- Het kan moeilijk zijn naar anderen te luisteren en ze te begrijpen.

### 3. Gedrag

- Ik handel soms zonder na te denken.
- Ik kan te veel of te luid praten.
- Soms gebeuren er ineens vreemde dingen, waardoor het moeilijk is om deadlines te halen.
- Als ik boos ben dreig ik er soms mee dat ik wil stoppen.
- Ik geef anderen de schuld van mijn fouten of bedenken een smoes.

- Soms vinden anderen mijn gedrag vreemd of 'anders'.
- Soms verdoe ik mijn tijd, waardoor ik geen tijd meer heb om te studeren.
- Soms gebruik ik drugs of alcohol omdat ik me zo gestrest voel.
- Ik word lichamelijk ziek als er teveel van mij gevraagd wordt.

#### 4. Waarneming

- Het is soms lastig om te begrijpen wat anderen zeggen.
- Soms hoor ik stemmen of geluiden die anderen niet horen.
- Ik ben wantrouwend naar anderen op school.
- Soms geloof ik dingen die anderen niet geloven.
- Als ik uitleg wat ik zie of denk, zijn anderen het meestal niet met me eens.
- Soms heb ik het gevoel dat ik niet echt ben of dat de wereld om me heen niet echt is.

#### 5. Relaties

- Algemene gesprekken zoals een gesprek over "koetjes en kalfjes" zijn moeilijk.
- Ik heb vóór en na de les meestal niets te bespreken met anderen.
- Ik weet niet wat ik moet doen als mensen uitspraken doen die ik niet leuk vind.
- Ik vind het echt vervelend om negatieve opmerkingen te horen over mensen met een psychische aandoening.
- Soms geven bepaalde mensen mij het gevoel dat het niet goed komt.
- Het is moeilijk om het met iemand eens te zijn.

#### 6. Denken / Leren

- Soms vind ik het moeilijk om me lang te concentreren.
- Het kan lastig zijn om nieuwe dingen te leren.
- Ik ben gemakkelijk afgeleid.
- Het kan lastig zijn om mijn aandacht van de ene naar de andere taak te verplaatsen.
- Soms is het moeilijk om goed over dingen na te denken.
- Ik kan maar één ding tegelijk doen.
- Als ik een taak krijg die ik bijna nooit doe, dan raak ik in de war.
- Ik heb moeite met het nemen van beslissingen.
- Ik trek vaak de verkeerde conclusies.
- Ik ben ongeorganiseerd.
- Ik heb niet genoeg energie om mijn werk te doen.
- Soms komen ideeën te snel in me op.
- Ik ben te onrustig.
- Ik raak in paniek als ik deadlines of tentamens heb.
- Ik heb moeite met het onthouden van mondeling overgedragen opdrachten.
- Ik raak gemakkelijk overweldigd.
- Soms krijg ik een black out als ik aangesproken wordt tijdens de les of bij tentamens.
- Ik kan moeilijk omgaan met onverwachte veranderingen.
- Ik heb veel geheugenproblemen.

#### 7. Medicatie

- Door mijn medicatie voel ik me slaperig op school of bij het maken van mijn huiswerk.
- Ik heb vaak dorst.
- Ik zie wazig.
- Ik schaam me ervoor medicijnen te nemen als mijn klasgenoten erbij zijn.
- Soms trillen mijn handen.
- Mijn medicatie vertraagt mijn denkvermogen te veel.

## 8. Persoonlijke verzorging

- Soms eet ik niet zo goed.
- Ik slaap niet zo veel als ik zou willen of dat ik nodig heb.
- Ik moet veel slapen.
- Soms is het gemakkelijk om een aantal van mijn dagelijkse persoonlijke verzorgings-taken over te slaan.
- Ik neem mijn medicatie niet in zoals mijn arts voorschrijft.
- Ik sport niet en doe ook geen andere fysieke activiteiten.
- Ik kan niet altijd voorspellen wanneer mijn symptomen zullen verergeren.
- Soms werk ik veel zonder pauzes te nemen.
- Ik ga niet zo vaak naar de kerk (synagoge etc.) als ik zou moeten of willen).
- Ik maak niet zo vaak gebruik van mijn geloofsovertuigingen als ik zou willen doe mijn spirituele oefeningen niet zo vaak als ik zou willen.

## 9. Emoties

- Soms maak ik me zo veel zorgen, dat het moeilijk is om aanwezig te zijn op school.
- Ik wordt angstig van mensen, plaatsen of activiteiten.
- Soms reageer ik overdreven.
- Ik vind het moeilijk anderen hun sterke emoties te horen uiten.
- Soms lijken mijn reactie niet overeenkomen te komen met de reacties van anderen om me heen.
- Ik vind het te eng om mijn docenten of begeleiders te benaderen.
- Zelfs wanneer ik goede cijfers haal, ben ik doodsbang dat ik het niet ga halen.
- Soms voel ik me zo goed dat ik meer doe dan wat ik aan kan.

## 10. Behoeften qua behandeling

- Ik moet mijn arts, therapeut, casemanager, etc. tijdens de normale werkuren zien.
- Het kan zo zijn dat ik in de toekomst word opgenomen in verband met mijn ziekte.
- Ik moet in contact blijven met mensen uit mijn naaste omgeving.
- Ik moet in contact blijven met mijn humanistisch geestelijk begeleider / dominee / pastoor / rabbi / imam, etc.

## 11. Behoeften qua hulpbronnen

- Ik heb niet genoeg geld voor boeken en benodigdheden.
- Ik kan geen gesprek krijgen met een studieadviseur.
- Ik heb geen plek om te studeren.

*Voel je vrij om problemen/belemmeringen toe te voegen die jij ervaart maar niet in de lijst staan.*