

## 2.2.1 Student Inventarisatie Belemmeringen op School (SIBS)

De Student Inventarisatie Belemmeringen op School (SIBS) kan gebruikt worden om inzicht te krijgen in welke belemmeringen een student met een psychische aandoening ervaart op school. Vooral wanneer het moeilijk is voor een student om aan te geven wat hem of haar hindert op school, kan het laten invullen van de SIBS door de student een goed startpunt zijn voor verdere ondersteuning en begeleiding.

Hieronder staat een lijst met belemmeringen die je mogelijk kunt ervaren bij het volgen van lessen op school. Deze belemmeringen kunnen je schoolprestaties beïnvloeden. Met behulp van deze checklist krijg je inzicht in wat jou belemmert op school. Verder worden mogelijke strategieën die je zelf kunt uitproberen en mogelijke verzoeken die je kunt doen om de belemmeringen te verminderen, genoemd. De lijst maakt tegelijk ook duidelijk op welke aspecten je geen belemmeringen ervaart. Dit is ook goed om te weten.

| <b>Zet een kruisje bij de belemmeringen die jij ervaart:</b>  | <b>Mogelijke strategieën die je zelf kunt uitproberen:</b>  | <b>Mogelijke verzoeken die je kunt doen:</b>  |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Moeilijk stil kunnen zitten, rusteloosheid   | Ga naar het lokaal voordat de les begint, om te kijken wat de beste plek is voor je om te gaan zitten   | Vraag aan het begin van de les of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken   |
| <input type="checkbox"/> Onvermogen om (interne of externe) prikkels uit te schakelen                                 | Ga vroeg naar het lokaal toe, zodat je kunt zitten waar je graag wilt zitten (comfortabele plek).   | Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken   |
| <input type="checkbox"/> Concentratieproblemen; korte aandacht spanne en moeite met het maken van huiswerk en toetsen | Vraag of je aantekeningen van een klasgenoot mag kopiëren<br><br>Maak je huiswerk niet in 1x, maar verdeel het over meerdere, kortere, momenten.<br><br>Noteer dingen; maak een 'to-do' lijst en een planning; gebruik een agenda | Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken<br><br>Vraag van te voren of je pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en om even rond te lopen; maak hierover afspraken<br><br>Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid<br><br>Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte |
| <input type="checkbox"/> Black-out  | Doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen  | Vraag of je thuis de toets mag maken<br><br>Vraag of je in plaats van een toets, een opdracht mag maken   |
| <input type="checkbox"/> Gespannen spieren  | Doe (onopvallende) kleine voet- en handoefeningen tijdens de les  |   |
|   |   |   |

| <b>Zet een kruisje bij de belemmeringen die jij ervaart:</b>   | <b>Mogelijke strategieën die je zelf kunt uitproberen:</b>   | <b>Mogelijke verzoeken die je kunt doen:</b>  |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vermoeidheid<br><input type="checkbox"/> Verminderd uithoudingsvermogen   | <p>Plan lessen op een moment van de dag dat jou het beste uitkomt en/of plan de lessen op verschillende dagen met een rustdag tussendoor.</p> <p>Zorg ervoor dat je rust neemt tussen verschillende lessen door</p> <p>Ga sporten voordat je naar de les gaat</p>                        | <p>Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zul je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering. Zie <a href="http://www.duo.nl">www.duo.nl</a></p> |
| <input type="checkbox"/> Droge mond door medicatie<br><input type="checkbox"/> Moeite met het herinneren van verbaal gegeven opdrachten en problemen met het geheugen                              | <p>Neem drinken mee naar de les</p> <p>Schrijf dingen op zodat je precies weet wat er van je verwacht wordt of wat er gezegd is</p> <p>Vraag voor de zekerheid aan klasgenoten of je de opdracht goed hebt begrepen.</p> <p>Noteer dingen, houdt een agenda bij en maak een planning</p> | <p>Vraag of de docent de opdracht voor je kan opschrijven</p>   |
| <input type="checkbox"/> Snel overweldigd  | <p>Stel kleine, haalbare doelen</p> <p>Verdeel opdrachten in kleinere, goed hanteerbare, onderdelen</p>  |   |
| <input type="checkbox"/> Afwezigheid vanwege klinische opname  | <p>Neem contact op met je klasgenoten om op de hoogte te blijven</p>   | <p>Neem contact op met de docenten en houdt hen op de hoogte van je situatie</p> <p>Vraag of je de huiswerkopdrachten vanuit de kliniek kunt maken</p>  |
| <input type="checkbox"/> Gedachten die alle kanten opschieten, over-prikkeld zijn.   | <p>Plan lessen met pauzes tussendoor of verspreid lessen over verschillende dagen</p> <p>Doe ontspannings- en meditatieoefeningen</p>  | <p>Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken</p>   |
| <input type="checkbox"/> Verergerende symptomen  | <p>Houdt een logboek bij van je symptomen, zodat je op tijd kunt ingrijpen</p>   |   |
| <input type="checkbox"/> Gevangen in perfectionisme<br><input type="checkbox"/> Besteed extreem veel tijd aan het organiseren van taken, maar is niet in staat om de taken met succes te voltooien | <p>Zeg positieve dingen tegen jezelf als tegenwicht voor negatieve gedachten</p>   | <p>Vraag of je met een mentor kunt werken aan je timemanagement-en planningsvaardigheden</p>  |
| <input type="checkbox"/> Moeite met onverwachte veranderingen, opdrachten, toetsen en dergelijke.  |  | <p>Vraag of je vooraf geïnformeerd kunt worden over toetsen etc.</p>  |

| <b>Zet een kruisje bij de belemmeringen die jij ervaart:</b>   | <b>Mogelijke strategieën die je zelf kunt uitproberen:</b>  | <b>Mogelijke verzoeken die je kunt doen:</b>   |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Paniekaanvallen hebben  | <p>Ga voordat de les begint naar het lokaal om te kijken waar je wilt zitten</p> <p>Ga in de buurt van de deur zitten, zodat je het lokaal makkelijk en snel kunt verlaten.</p> <p>Was je handen of gezicht met koud water</p> <p>Ga op tijd naar de les zodat je kunt gaan zitten waar je wilt of waar je 'moet' zitten</p> <p>Laat de docent weten waarom je er niet bent- vergeet dat niet te doen</p> | Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken   |
| <input type="checkbox"/> Moeite met concentreren in de klas vanwege angst  | <p>Diepe ademhalingsoefeningen</p> <p>Raak objecten aan en let op de temperatuur, textuur etc, zodat je echt gefocust bent op het object (Grounding techniques)</p>   | <p>Vraag of de les opgenomen mag worden</p> <p>Vraag iemand aantekeningen voor je te maken</p>   |
| <input type="checkbox"/> Het missen van een tentamen door paniekaanval of klinische opname   | <p>Informeer de docent per email of telefoon</p>  | Vraag of je een herkansing kunt krijgen  |
| <input type="checkbox"/> Flashbacks, herbelevingen van de traumatische gebeurtenis, algemeen gevoel dat je buiten de realiteit staat | <p>Concentreer je op het maken van aantekeningen, raak een object aan en let op de temperatuur, textuur etc, zodat je echt gefocust bent op het object</p> <p>Ga naar het toilet en was je handen en gezicht met koud water</p>   | <p>Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken</p> <p>Vraag of de les opgenomen mag worden</p> <p>Vraag of iemand aantekeningen voor je wil maken</p> |
| <input type="checkbox"/> Hyperactivatie (op scherp staan) en / of verhoogde schrikreactie  | <p>Praat tegen jezelf (self-talk), "Ik ben in een klaslokaal. Ik ben veilig".</p> <p>Ga op tijd naar het lokaal zodat je de een plek uit kunt kiezen die goed voelt</p>   |  |
| <input type="checkbox"/> Afwezigheid bij de lessen vanwege klinische opname  | <p>Informeer de docent (en) over de reden van je afwezigheid; laat het niet maar gewoon gaan</p> <p>Vraag of je de huiswerkopdrachten vanuit de kliniek kunt maken</p>  |  |
| <input type="checkbox"/> Afgeleid door interne / externe prikkels  | <p>Ga op tijd naar de les zodat je kunt gaan zitten waar je wilt/ waar je het minst afgeleid wordt</p>  | <p>Vraag of de les opgenomen mag worden</p> <p>Vraag of iemand aantekeningen voor je wil maken</p>   |

| <b>Zet een kruisje bij de belemmeringen die jij ervaart:</b>  | <b>Mogelijke strategieën die je zelf kunt uitproberen:</b>   | <b>Mogelijke verzoeken die je kunt doen:</b>  |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Onder druk gezet worden door stemmen of andere prikkels                            | <p>Leer ontspannings- en kalmerende oefeningen te doen</p> <p>Plan lessen op die momenten van de dag waarop je je het beste voelt</p>              | <p>Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en hernieuwde aandacht; maak hierover afspraken</p> <p>Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zul je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering, zie <a href="http://www.duo.nl">www.duo.nl</a></p> |
| <input type="checkbox"/> Gevoelens van zelfbewustzijn en paranoia   | <p>Leer positieve 'self-talk' te gebruiken: positieve dingen tegen jezelf te zeggen</p> <p>Leer ontspannings- en kalmerende oefeningen te doen</p> |   |
| <input type="checkbox"/> Gevoelens van gejaagdheid, rusteloosheid of niet in staat om stil te zitten        | Was je gezicht of handen met koud water  | Vraag of je tijdens de les of de toets pauzes mag nemen; maak hierover afspraken  |
| <input type="checkbox"/> Moeite met het verwerken van (gesproken) informatie                                | Schrijf dingen op zodat je precies weet wat er van je verwacht wordt of wat er gezegd is   | <p>Vraag de docent de opdracht voor je kan uitschrijven</p> <p>Vraag docenten naar een hand out van de stof die tijdens de lessen wordt behandeld</p> <p>Vraag of de les opgenomen mag worden</p>   |
| <input type="checkbox"/> Grote behoefte aan structuur en duidelijkheid                                      | Structureer je aantekeningen of de hand outs in een map zodat je ze makkelijk terug kunt vinden  | <p>Maak met projectgroepen vaste afspraken over bijvoorbeeld taken, contacturen en pauzes</p> <p>Vraag docenten naar een hand out van de stof die tijdens de lessen wordt behandeld</p>   |
| <input type="checkbox"/> Moeite met sociale interacties   | Informeel studenten en docenten over waar jij tegenaan loopt in sociale interacties  |   |
| <input type="checkbox"/> Niet in staat zichzelf goed in toom te houden (in gesprekken, bij opdrachten etc.) | Vraag een bevriende klasgenoot een teken te geven (dat alleen jullie kennen) als je te ver gaat in de klas of in een projectgroep                  |   |
| <input type="checkbox"/> Impulsief reageren   | Schrijf eerst je vraag of commentaar op voordat je reageert  |   |

Overgenomen, met toestemming, uit Legere, Furlong-Norman, Gayler, and St. Pierre (2009). *Higher Education Support Toolkit: Assisting Students with Psychiatric Disabilities*. Boston: Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.