



# Succesvol studeren met een **angststoornis**



# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	4
Het verhaal van Lotte .....	3
Angststoornis.....	7
Wat is een angststoornis? .....	7
Hoe herken je het? .....	8
Wat veroorzaakt een angststoornis? .....	8
Hoe vaak komt het voor? .....	9
De invloed die een angststoornis kan hebben op het studeren .....	9
Tips voor het studeren met een angststoornis .....	10
Tips voor de omgeving .....	10
Algemene informatie over studeren en psychische problematiek .....	9
Voorafgaand aan de studie .....	9
Bij het kiezen .....	9
Tijdens het studeren.....	10
Omgaan met stress.....	12
Moet ik vertellen over mijn problematiek? .....	13
Hulpbronnen .....	13
Verdere informatie.....	14
Boeken over angststoornissen: .....	14
Websites:.....	14
Patiënten- en familieorganisaties: .....	14
Publicaties “Succesvol studeren met ...” .....	15
Colofon .....	16



## Voorwoord

Veel psychische problemen zoals depressie, bipolaire stoornis, angststoornis, psychose en borderline persoonlijkheidsstoornis, komen voor het eerst tot uiting in de studentenleeftijd (16-25 jaar). Uitzonderingen hierop zijn ADHD en autisme die meestal eerder in de jeugd worden vastgesteld. Deze psychische problemen kunnen het studeren behoorlijk in de weg zitten. Studenten met psychische problemen geven vaak aan dat ze graag ondersteuning willen bij het studeren. Daarom ontwikkelt de Innovatie Werkplaats Begeleid Leren producten en diensten voor en geeft informatie aan studenten, cliënten, familieleden, docenten en hulpverleners over het (gaan) studeren met een psychische aandoening. Een van die producten is de reeks 'Studeren met steun', een serie brochures over het studeren met verschillende soorten psychische problemen. Deze brochures zijn geschreven voor studenten met psychische problemen die een opleiding (gaan) volgen en voor medestudenten, begeleiders en relevante anderen die betrokken zijn bij studenten met psychische problemen. De informatie in deze brochures is gebaseerd op de ervaringen van studenten en direct betrokken medewerkers uit het onderwijs en de GGz.

De huidige brochure gaat over studeren met een angststoornis. Ruim 10 procent van de jongeren van 13 jaar en ouder heeft een angststoornis. Het gaat hier vooral om sociale en specifieke fobieën. In 2011 hadden naar schatting 1.068.700 personen tussen de 18 en 65 jaar een angststoornis, van wie 413.600 mannen en 655.100 vrouwen.

De brochure start met het ervaringsverhaal van Lotte. Daarna wordt kort ingegaan op wat een angststoornis is. De invloed van een angststoornis op het studeren en tips bij het studeren met een angststoornis komen daarna aan bod. Tot slot wordt meer in het algemeen ingegaan op studeren met psychische problemen en worden handige websites en interessante literatuur gegeven.

(Bron: Volksgezondheid en zorg, 2011; Nederlands Jeugdinstituut, 2013; Landelijke Studenten Vakbond (LSVb), 2013)



## Het verhaal van Lotte

Ik ben 23 jaar en studeer Social Work aan een hogeschool. Samen met mijn vriend heb ik een huisje in de binnenstad van Groningen. Ik zit in het laatste jaar van mijn studie. Door wat mij in de afgelopen jaren is overkomen heb ik studievertraging opgelopen. Alles liep goed op school en ik was vooral in mijn eerste jaar erg actief binnen de opleiding. Mijn stages liepen goed en ik kreeg hoge beoordelingen. Totdat ik me vermoeid en emotioneel begon te voelen. Ik kreeg lichamelijke klachten als duizeligheid en hoofdpijn en kreeg uiteindelijk een uitbarsting van extreme angsten wat ervoor zorgde dat ik tijdelijk vrijwel niets meer kon.

### Hoe het begon..

Ik wist niet wat mij overkwam en dacht dat ik opgenomen zou moeten worden in een psychiatrische inrichting. Ik dacht letterlijk dat mijn fijne leventje afgelopen was en dat ik nu onder (zware) bewaking en (de meest zware) medicatie tegen mijzelf beschermd moest worden. Vooral horrorscenario's zag ik voor me. Ik kreeg paniekaanval op paniekaanval. Hoe harder ik probeerde om weer mijzelf te zijn, hoe paniekeriger ik werd. Ondanks het feit dat ik dacht gek te zijn geworden, bleef mijn verstand (dat merkte ik later pas) wel steeds bij me.

Ik kreeg vervolgens een kalmeringsmiddel en kwam in contact met een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige. Ik heb een aantal weken gesprekken met haar gevoerd waarin zij mij gerust probeerde te stellen. Na het contact beëindigd te hebben, bleef ik onrustig en paniekerig. Dit werd zo heftig dat ik bij de crisisopvang van de GGz terecht ben gekomen. Er werd een Obsessieve Compulsieve Stoornis bij mij gediagnosticeerd, wat betekent dat ik last heb van dwangmatige gedachten. Ik kreeg toen therapie en na een aantal maanden ging het beter.

### Opleiding

Alle werkzaamheden voor school hebben mij in deze periode veel meer energie gekost dan ik gewend was. In de tijd dat ik thuis ben komen te zitten, heb ik mijn docenten gemaaild over de mogelijkheden van uitstel. Ik heb de docenten de situatie globaal uitgelegd en heb het uitstel over het algemeen gekregen. In de tijd dat ik thuis zat, ben ik voorzichtig wat dingen voor school gaan doen. Verslagen voorbereiden, toetsen voorbereiden, etc. Mijn instelling was dan ook: 'Ik voel me toch rot of ik nu wel of niet met school bezig ben en als ik me beter voel heb ik dan niet de druk om met school bezig te gaan'. Dit lukte de ene keer wel en de andere keer niet. Door mijn familie heb ik geleerd dat het geen ramp is als ik wat later afstudeer of als ik een dag niet met school bezig ga. Dit ben ik ook in gaan zien. Elke keer als ik met school bezig kon, was dat mooi meegenomen en zo niet; jammer dan. Ik heb het wel als prettig ervaren dat de docenten van mijn situatie af wisten en dat ik de vrijheid heb gekregen om het in mijn tempo te doen.

Ik heb ook mijn medestudenten op de hoogte gesteld dat het niet zo goed met mij ging. Dit heb ik gedaan, om de reden dat ik in projecten of vergaderingen zo mijn spullen kon pakken en weglopen. Als het te onrustig was in mijn hoofd en ik me niet kon richten op wat anders, dan ging ik naar huis. Thuiskomend ben ik in deze tijd mijn angsten op gaan schrijven. Dit was voor mij een goede methode om de angsten wat meer los te laten. Later ben ik samen met mijn psycholoog mijn angsten gaan uitdagen, middels een gedachtenformulier. Deze methode heeft een goed resultaat gehad bij mij.

### **Mijn omgeving**

Van mijn omgeving heb ik veel steun gehad. Ondanks het feit dat ik me schaamde voor mijn gedachtes/angsten heb ik er wel met veel mensen over gesproken. De meeste mensen in mijn omgeving vertelden over eigen angsten en eigen gedachtes en vertelden me ook dat ze sommige dingen niet begrepen. Ik wilde van iedereen bevestiging dat ik niet 'gestoord' was. De mensen uit mijn omgeving gaven steeds aan dat mijn hoofd een klap heeft gekregen en dat alle angsten, die ik heb, er in één keer uit zijn gekomen. Het is logisch dat ik me zo voel. Ook mijn ouders zijn steeds relativerend met mij omgegaan.

### **School als afleiding**

Meestal zag ik school als een afleiding en dacht ik na over andere dingen dan mijn angsten. Ook heb ik een gesprek gehad met een decaan van de hogeschool. Wij hebben het vooral gehad over wel of geen studievertraging. Zij heeft me geholpen met de praktische zaken, wat betreft studiefinanciering en dergelijke. Dit contact heb ik als prettig ervaren. Ook heeft de decaan gevraagd in hoeverre ik nog extra ondersteuning van de school nodig had. In deze tijd bezocht ik mijn psycholoog al en heb ik een goed contact gehad met mijn slb'er, dus verdere betrokkenheid van school vond ik op dat moment niet nodig.

Ik heb met veel studenten en anderen gesproken over soortgelijke situaties als die van mij. Tot op de dag van vandaag heb ik nog wat moeite met de diagnose. Ik weet dat mensen in hokjes worden geplaatst, maar heb nooit geweten hoe het voelt om in een hokje te zitten. Een diagnose wordt gesteld om een doelgerichte behandeling te kunnen geven. Zodra er sprake is van een diagnose hoeft dit niet te betekenen dat ik niet meer kan functioneren om (gelukkig) verder te leven.

### **Toekomst**

In het half jaar nadat het gebeurd is, heb ik bijna alle studieonderdelen ingehaald en afgerond en heb ik een half jaar studievertraging in plaats van een jaar. Ik ben nog steeds in staat te observeren, analyseren, dingen relativeren, mensen te begeleiden, problemen te signaleren, etc. Een angststoornis is lastig en kan belemmerd zijn, maar er is ook goed mee te leven.

Door wat ik heb meegemaakt kijk ik anders tegen een studie aan. Niet alles is voor iedereen vanzelfsprekend en de één moet meer moeite doen voor dingen dan de ander. Iedereen heeft wel ergens een belemmering en bij mij is dat in dit geval de angststoornis. Maar door mijn perfectionistische kijk op het leven en het feit dat ik ambitieus ben, laat ik de angststoornis mijn leven niet verknallen. Ik blijf de dingen doen die ik leuk vind en de doelen die ik heb, nastreven. Alleen ben ik nu in staat om signalen te herkennen die tegen mij zeggen dat ik rustiger aan moet doen, deze signalen zijn in mijn geval de angsten en dwangmatige gedachtes.

Binnen nu en vier jaar wil ik nog graag mijn onderwijsakte halen. Om voor de klas te staan binnen het speciaal onderwijs lijkt mij fantastisch. Het eerste doel wat ik voor ogen heb is het afmaken van mijn huidige studie, daarna bekijk ik wat ik daarna ga doen.

## Angststoornis

Lotte staat model voor een student die met een angststoornis (of buitensporige angsten) in staat is een hbo- studie te volgen. In deze brochure staat de studentrol centraal, niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende paragraaf slechts kort ingegaan op wat een angststoornis inhoudt. Voor als je meer wilt weten over de aandoening is achter in de brochure een lijst opgenomen met boeken, brochures en websites met informatie over angststoornissen.

### Wat is een angststoornis?

Een angststoornis is een psychische aandoening die zich kenmerkt door de aanwezigheid van een buitensporige (ziekte betreffend) angst. Angst is een gevoel dat optreedt bij dreigend gevaar. Het brengt je lichaam in staat van paraatheid, zodat een snelle reactie mogelijk wordt. Zo schrikken mensen wanneer ze een brandlucht ruiken, zodat ze snel het vuur kunnen blussen of kunnen vluchten. In zo'n geval is angst een gezonde reactie op dreigend gevaar.

Sommige mensen zijn bang zonder dat de omstandigheden daar aanleiding toe geven. Je durft bijvoorbeeld je huis niet uit of het zweet breekt je uit bij de gedachte dat je een telefoontje moet plegen. Je neigt ertoe om de (vaak doodgewone) situaties te vermijden die je met angst in verband brengt. De vermijding gaat je leven steeds meer bepalen, terwijl je angst er niet door afneemt. Angsten kunnen kortdurend zijn, maar ook langdurend, soms zelfs levenslang. Als een angst geen reële grond heeft en je er problemen door ondervindt, is er sprake van een stoornis.

Angststoornissen zijn veelvoorkomend en komen in het algemeen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Angststoornis is een overkoepelende naam voor verschillende vormen van angstproblemen. De meest voorkomende angststoornissen zijn:

- Specifieke fobie  
Een specifieke fobie is een buitensporige angst voor een specifiek voorwerp, dier of situatie. Voorbeelden van een specifieke fobie zijn hoogtevrees of een angst voor spinnen.
- Sociale-angststoornis  
De sociale-angststoornis wordt gekenmerkt door een buitensporige angst om contacten met andere mensen aan te gaan. Mensen met deze vorm van een angststoornis zijn vaak bang





om afgewezen te worden. Ze zijn bang dat ze dingen niet goed doen en hebben een angst om vervolgens vernederd te worden.

- Paniekstoornis

De paniekstoornis wordt gekenmerkt door terugkerende paniekaanvallen. Een paniekaanval is een uiting van intense angst die meestal plotseling begint en niet erg lang duurt (doorgaans enkele minuten tot een half uur). Een paniekaanval gaat gepaard met hevige lichamelijke verschijnselen zoals een snel bonkend hart, pijn op de borst, hevig zweten, moeite met ademen en duizeligheid.

- Gegeneraliseerde angststoornis

Bij een gegeneraliseerde angststoornis is er sprake van een continue aanwezige angst die niet specifiek is voor bepaalde situaties. Mensen met deze vorm van een angststoornis voelen zich voortdurend angstig en maken zich veel zorgen.

### **Hoe herken je het?**

Bij een angststoornis kan je last hebben van verschillende klachten. De meest voorkomende klachten zijn:

- Zenuwachtigheid
- Trillen of beven
- Pijn of beklemd gevoel op de borst
- Hartkloppingen
- Zweten en/of klamme handen
- Duizeligheid
- Kortademigheid, soms gepaard met het gevoel van stikken
- Misselijkheid en een gebrek aan eetlust
- Vermijdend gedrag
- Vastklampen aan anderen
- Bang voorgevoel
- Bezorgdheid
- Piekeren wat kan leiden tot slaapproblemen
- Nervositeit
- Spanning en onrust
- Concentratieproblemen

### **Wat veroorzaakt een angststoornis?**

Angststoornissen worden veroorzaakt door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. Ze komen in bepaalde families meer voor dan in andere. Erfelijkheid speelt daarin een rol, maar ook opvoeding. Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende levensgebeurtenis zoals een ernstige ziekte, een sterfgeval, verhuizing of ontslag. Ook iemands persoonlijke eigenschappen zijn van invloed op het wel en niet krijgen van een angststoornis. Zulke eigenschappen zijn onder andere: slecht voor jezelf opkomen, moeilijk gevoelens kunnen uiten en de neiging hebben probleemsituaties en conflicten uit de weg te gaan.

## Hoe vaak komt het voor?

19% van de Nederlanders krijgt ooit in zijn/haar leven last van een angststoornis. Hoeveel jongeren precies last hebben van angstproblematiek is lastig in kaart te brengen. Ruim 10 procent van de jongeren van 13 jaar en ouder heeft een angststoornis. Het gaat hier vooral om sociale en specifieke fobieën. Meisjes hebben er vaker last van dan jongens.

## De invloed die een angststoornis kan hebben op het studeren

Een angststoornis kan je studiestatisties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgt een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking een angststoornis heeft op je schoolprestaties verschilt van persoon tot persoon en kan ook afhangen van wat voor angststoornis je hebt.

De meest voorkomende worden hieronder beschreven:

- Moeite met slapen, vermoeid raken waardoor het moeite kost om het de hele dag vol te houden op school.
- Continue gespannenheid en angst waardoor je extra gevoelig bent voor alle prikkels om je heen.
- Onveilig gevoel, op school zijn veel mensen en het is vaak druk en hectisch.
- Veel piekeren, overal tegenop zien (beren op de weg zien). Dit maakt de drempel om te beginnen met opdrachten (en het op tijd afronden ervan) extra hoog.
- Vanwege schaamtegevoel (van de gedachten, angsten, etc.) de school en studenten vermijden.
- Concentratieproblemen: je hebt moeite met het uitvoeren van schooltaken doordat je veel met het denken over de angsten bezig bent, je bent veelal nerveus en bang om de controle te verliezen.
- School kan drukte en stress veroorzaken (stress versterkt angstsymptomen).
- Je bent onzeker en/of faalangstig.



## Tips voor het studeren met een angststoornis

Een angststoornis verdwijnt niet zomaar, maar je kunt de angsten wel beïnvloeden. Hieronder staan een aantal tips die je kunnen helpen je angsten te beïnvloeden. Wat werkt, verschilt van persoon tot persoon. Deze tips hebben zowel betrekking op de schoolprestaties als op het dagelijks leven.

- Sta stil bij je angsten en gevoelens, probeer langzamerhand de symptomen te herkennen (bijvoorbeeld in stressvolle situaties).
- Regelmatig bewegen: ga als het even kan op de fiets of lopend naar school.
- Maak één paar keer per week gebruik van sportfaciliteiten (van je school). Spanningen eraf, sporten of je lichaam uitputten, zodat je niet alleen moe bent van het denken, maar ook lichamelijk vermoeid bent. Zo kan je je even alleen richten op je lichaam.
- Doe regelmatig ontspanningsoefeningen.
- Schrijf je gevoelens, emoties en angsten op papier. Lees ze na en probeer ze te relativeren (daag je angsten uit).
- Verdiep je in literatuur met betrekking tot de stoornis. Zelfhulpboeken en boeken met soortgelijke ervaringen van anderen kunnen ook verhelderend en helpend werken.
- Schakel professionele hulp in (bijvoorbeeld schoolpsychologen of de decaan). Ook praten met je studieloopbaanbegeleider, medestudenten, vertrouwenspersonen of goede vrienden kan zinvol zijn.
- Probeer een regelmatig leven te leiden: ga op tijd naar bed, slaap voldoende, eet op vaste tijden, eet gezond en neem voldoende en vaste momenten voor rust en ontspanning.
- Pas op met alcohol en andere middelen. Deze versterken de angsten en paniekgedachtes.
- Stel een docent, of studieloopbaanbegeleider op de hoogte van je moeite met studeren en maak afspraken wat betreft evaluatiegesprekken, studieonderdelen, etc.
- Werk met tijdschema's. Bepaal welke studieonderdelen je de komende week wel en niet gaat volgen.
- Bekijk wat voor mogelijkheden de school biedt (bijvoorbeeld studiegroep voor studenten met een psychische aandoening, decanaat, vertrouwenspersoon, schoolpsychologen).
- Stel niet te hoge eisen aan je schoolprestaties, probeer niet in alles perfect te zijn.
- Houd contact met je medestudenten en docenten en trek je niet teveel terug.

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 de omgeving

Deze tips hebben betrekking op de studieloopbaanbegeleider en vertrouwenspersoon binnen de opleiding. Deze tips zijn echter ook belangrijk voor andere direct betrokkenen als: familie, vrienden, studiemaatjes en medestudenten.

- Erken de enorme angst van de ander, ook al lijkt die overdreven of niet reëel. Probeer de angstgevoelens niet weg te praten.
- Blijf de ander steeds stimuleren zelf dingen te doen en de angstige situaties tegemoet te treden, maar dwing niet.
- Stimuleer hem of haar professionele hulp of ondersteuning te zoeken.
- Zoek meer informatie over angststoornissen in de boekhandel, de bibliotheek of op internet.
- Zoek zelf steun als het u teveel wordt.

## **Algemene informatie over studeren en psychische problematiek**

Psychische 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, of dat zij strategieën hebben ontwikkeld waardoor zij minder belemmeringen ervaren .

Het is ook van belang te weten dat zowel een mbo-, hbo- als een universitaire opleiding leeromgevingen zijn waarin een appèl gedaan wordt op de verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces en het aankunnen van een redelijk volwassen studentenrol. Mbo's, hbo's en universiteiten vragen van de student een andere leerwijze dan het voortgezet onderwijs; 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 weloverwogen keuze kan 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 de eisen van de opleiding?
- Heb ik het doorzettingsvermogen en het zelfvertrouwen om frustraties aan te kunnen, informatie te krijgen van ondersteunend personeel of docenten van de onderwijsinstelling, of voor mezelf op te komen als dat nodig is?
- Ben ik in staat om aanvragen, formulieren en ander papierwerk goed in te vullen en te bewaren?
- Als mijn situatie of conditie verandert, zal ik dan in staat zijn om mijn plannen opnieuw in te schatten en zo nodig aan te passen?
- Wat vinden mensen die voor mij belangrijk zijn 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 nieuwe mensen ontmoet?

### **Bij het kiezen**

Neem de tijd om een goede keuze te maken, om je te oriënteren op de keuzemogelijkheden, om je af te vragen wat voor jou 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 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.

Belangrijke vragen voor het kiezen van een studie:

- Is voor mij duidelijk wat voor mij belangrijk is met betrekking tot een studie en kan ik dat anderen voldoende duidelijk maken?
- Heb ik een duidelijk, realistisch beeld over de eisen die hoger onderwijs aan mij stelt?
- Welke mogelijkheden zijn er om me voor te bereiden op een nieuwe onbekende omgeving?

### Tijdens het studeren

Hieronder wordt een aantal suggesties gegeven 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 een serie op Netflix kijken, 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 zoals in het park of 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, hbo en mbo ben je verantwoordelijk voor je eigen indeling qua tijd. Veel studenten ervaren dat het best lastig is om alle taken en opdrachten uit te voeren in de tijd die er voor staat. Je zou kunnen zeggen dat als je efficiënt wilt studeren het van belang is om één en ander goed te (leren) plannen en organiseren (timemanagement).

Ontwikkel een zekere **studieroutine**; 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 met de meeste prioriteit af hebt. Hetgeen je nog moet doen kun je verschuiven naar 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 één en ander makkelijk kunt overzien.

Stel **doelen** op voor jezelf die specifiek, meetbaar en haalbaar zijn. Bijvoorbeeld: voor het eerste trimester ga ik de werkcolleges bijwonen en de opdrachten maken, zodat ik aan het einde van het eerste trimester een voldoende haal op het tentamen.

## Omgaan met stress

Bijna iedere student voelt zich in een bepaalde periode van zijn studie gestrest. Er zullen ook gedurende jouw studie situaties voorkomen die je niet verwacht, of die moeilijk voor je zijn om mee om te gaan. Ook kunnen bepaalde situaties om allerlei redenen (eerdere ervaringen, gebeurtenissen, nieuwe ervaringen, omstandigheden e.d.) veel emoties oproepen.

### Voorbeelden van 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
- Opdrachten die voor jou erg onduidelijk of vaag zijn
- Situaties die vragen om een zekere flexibiliteit
- Bepaalde taken of opdrachten vragen (te) veel energie om vol te kunnen houden
- Kritiek en/of negatieve beoordelingen krijgen die je erg teleurstellen of die je als onterecht 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 op school
- In een les komt een onderwerp aan de orde die heftige emotionele reacties bij je oproepen
- De slb'er/mentor komt gemaakte afspraken niet na of is moeilijk bereikbaar
- Had je net een groot 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 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 zich na het eerste jaar redelijk hebben aangepast aan de nieuwe omgeving.

Het kan belangrijk zijn om na te gaan in hoeverre je het "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 de stress zouden kunnen verminderen.

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 slb'er 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 kun je ook lezen in de brochure "Voorkomen van en omgaan met stress".



## Moet ik vertellen over mijn problematiek?

Veel van de suggesties die in deze brochure zijn genoemd kun je gebruiken zonder dat je hoeft te vertellen dat je een psychisch probleem hebt. Het kan daarentegen wel belangrijk zijn dat je onderwijsinstelling iets van je weet en je situatie begrijpt om voor specifieke aanpassingen of hulpbronnen in aanmerking te komen. Veel docenten zullen weinig van psychische problemen weten en een zekere mate van openheid kan ze helpen om het beter te begrijpen. Je kunt er ook voor kiezen om ten dele open te zijn. Bijvoorbeeld door met je slb'er een gesprek te hebben over eventuele studiemoeilijkheden voor mensen met een angststoornis. De slb'er kan dan met je overleggen wat eventuele mogelijkheden in ondersteuning of aanpassingen kunnen zijn en wie er al dan niet op de hoogte gebracht moeten worden.

Over het wel of niet geven van openheid over je psychische problematiek 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? Openheid geven over je psychische problemen op school of stage".

## 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 in directe zin als voor ondersteuning bij het behouden van je studie. Mocht je boos zijn, ontmoedigd of je gefrustreerd voelen over de voortgang binnen de studie: probeer dan steun te vinden. Loop daar niet te lang mee door. Bij het volgen van onderwijs zijn anderen ook vaak op enige wijze betrokken: familie, docenten, medestudenten, en soms hulpverleners. Deze mensen kunnen zo mogelijk luisteren en meedenken bij mogelijke oplossingen voor hetgeen waar je tegenaan loopt. Op de website [www.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.nl) is een overzicht van allerlei hulpbronnen/ondersteuningsvormen, zowel binnen als buiten het onderwijs, opgenomen.





## Verdere informatie

Interessante informatie over studeren met psychische problemen is te vinden op de volgende websites:

- <http://www.begeleiders.nl/>  
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een psychische problemen
- [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)  
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychische problemen)

### Boeken over angststoornissen:

- 'Stap voor stap je angst overwinnen'  
Geschreven door: Martin Antony in 2009
- 'De angst de Baas'  
Geschreven door: F. Winter in 1998
- 'Reisoefeningen'  
Geschreven door: Ingmar Heytze in 2013



### Websites:

- [www.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.nl)
- [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)
- [www.thebecompany.nl](http://www.thebecompany.nl)
- [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)
- [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)
- [www.paniekaanval.nl](http://www.paniekaanval.nl)
- [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)
- [www.cursusgeenpaniek.nl](http://www.cursusgeenpaniek.nl)

Het Trimbos instituut heeft samen met GGnet, verscheidene GGZ instellingen en anderen een cursus 'geen paniek' opgezet. Op de bovenstaande site kun je meer informatie vinden.

### Patiënten- en familieorganisaties:

Angst Dwang en Fobie (ADF) stichting

Dit is een patiëntenorganisatie die bezig is met voorlichting, organiseren van lotgenotencontact, stimuleren van onderzoek en belangenbehartiging. [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)

## Publicaties “Succesvol studeren met ...”

Door de Innovatiewerkplaats Begeleid Leren van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen zijn diverse producten en diensten ontwikkeld. Andere titels in deze reeks voor studenten met psychische problemen zijn:

1. Succesvol studeren met psychische problemen. Ervaringen van studenten.
2. Succesvol studeren met ADHD
3. Succesvol studeren met een angststoornis
4. Succesvol studeren met autisme
5. Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis
6. Succesvol studeren met een stemmingsstoornis
7. Succesvol studeren met een eetstoornis
8. Succesvol studeren met een psychose
9. “Vertel ik het wel of vertel ik het niet?”. Openheid geven over je psychische problemen op school of stage.
10. Voorkomen van en omgaan met stress.
11. “Hoe trek ik op tijd aan de bel?”. Om ondersteuning vragen & Om aanpassingen vragen.
12. “Hoe kan ik adequaat reageren?”. Op feedback reageren.
13. “Met onderlinge steun studeren”. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een bondgenotengroep.
14. “Hoe herken ik dat studenten psychische problemen hebben?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.
15. “Wat voor ondersteuning hebben studenten met psychische problemen nodig?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.

## Colofon

Copyright ©2019 Lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen

'Succesvol studeren met een angststoornis'.

### Auteur

Dr. Lies Korevaar, lector Rehabilitatie, lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen  
(e.l.korevaar@pl.hanze.nl)

Met dank aan Eline Middelkamp, Jorien van der Velde en Jacomijn Hofstra voor hun bijdrage aan het actualiseren van deze brochure.

De reeks "Succesvol studeren met ..." is een uitgave van de Innovatiewerkplaats (IWP) Begeleid Leren van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen.

De Innovatiewerkplaats Begeleid Leren ontwikkelt producten en diensten voor en geeft informatie aan studenten, cliënten, familieleden, docenten en hulpverleners over het (gaan) studeren met een psychische aandoening.

De missie van de IWP jongeren en volwassenen met psychische problemen helpen bij het verkennen, kiezen, verkrijgen en behouden van een reguliere opleiding.

Coördinatie IWP Begeleid Leren

Dr. Jacomijn Hofstra

Dr. Lies Korevaar

Meer informatie

Hanzehogeschool Groningen

Lectoraat Rehabilitatie

E-mail: [j.k.nap@pl.hanze.nl](mailto:j.k.nap@pl.hanze.nl)

Website: [www.begeleidleren.nl](http://www.begeleidleren.nl)

Telefoon: 050-5953377

