



# Succesvol studeren met een psychose



# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	5
Het verhaal van Coen .....	4
Een psychose .....	9
Psychose .....	9
Wat is het en hoe herken je het? .....	9
Verschijnselen naast de psychose .....	9
Verschillende psychotische stoornissen.....	8
Hoe vaak komt het voor? .....	10
De invloed die een psychose op het studeren .....	11
Tips bij het studeren met een psychose.....	10
Algemene informatie over studeren en psychische problematiek .....	12
Voorafgaand aan de studie .....	13
Bij het kiezen .....	14
Tijdens het studeren.....	14
Omgaan met stress.....	15
Moet ik vertellen over mijn problematiek? .....	16
Hulpbronnen .....	16
Verdere informatie.....	18
Boeken en websites.....	18
Patiënten- en familieorganisaties: .....	18
Publicaties “Succesvol studeren met ...” .....	19
Colofon .....	21



## 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 "Succesvol studeren met ...", 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 psychose. De brochure start met het ervaringsverhaal van Coen. Daarna wordt kort ingegaan op wat een psychose is. De invloed van een psychose op het studeren en tips bij het studeren met een psychose 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)

Nieuws  
Steeds meer studenten kampen met psychische problemen

Openheid over je psychische problemen

Bijna de helft van de jongeren heeft last van 'een onzichtbare ziekte'

... eenzame en steeds drukkere

## Het verhaal van Coen

Ik ben 29 jaar. Mijn hobby's zijn fitness en schaken. Ik werd op mijn 17<sup>e</sup> psychotisch. Ik heb de diagnose paranoïde schizofrenie sinds mijn 21<sup>e</sup> en gebruik daarvoor antipsychotica, antidepressiva en -indien nodig- rustgevende medicijnen.

### Hoe het begon..

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 binnen gezeten. 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 mijn Havo-diploma gehaald.

Toen ik 21 was, werd ik uitgenodigd door een vriend om samen met hem en nog iemand anders te komen wonen in Utrecht. Dit leek me heel leuk en ik ben toen 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.

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. Ik 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 er met mij aan de hand was. Ik kreeg toen ook meteen medicatie, antipsychotica, rustgevende/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 in Utrecht ben ik na de zomer in Rotterdam de HEAO gaan doen. Het was dichterbij en misschien daarom ook makkelijker. Ik heb wel van te voren nog een gesprek gehad met de rector en hem uitgelegd over mijn ziekte. Het was de bedoeling dat ik parttime ging studeren, om de studie in plaats van in 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 op andere antipsychotica 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.

## **Begeleid leren**

Toen ik dus twee jaar in de groep zat, begon een therapeut te vertellen over een project Begeleid Leren voor mensen met een psychiatrische achtergrond die weer naar school willen gaan. 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 een heel boekwerk, waarmee we aan de slag gingen. We oefenden daarnaast onze sociale vaardigheden. Hier heb ik veel aan gehad. Tot slot probeerden we 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 dat men tegen dezelfde problemen aanliep. 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. Daarnaast kon ik niet te ver reizen voor school, want ik had het moeilijk met het reizen in het openbaar vervoer.

## **De opleiding**

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 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. 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 leuke vakken. Ik mocht veel tekenen en met grafische programma's werken op de computer. Ook had ik wel theorievakken 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 'plus klas'. Dit was een klas voor mensen die eventueel na de opleiding te hebben afgerond naar de kunstacademie (Hbo) wilden gaan. Het ging met mij op dat moment zo goed, zowel met mijn cijfers als geestelijk, dat ik besloot mij aan te melden samen met wat mensen uit mijn klas. Ik kreeg dan per week zes extra lessen.

## **Begeleiding op school**

Het was heel belangrijk voor mij, dat ik tijdens mijn opleiding 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. Ik was in een groep vaak erg onzeker, 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. Het ging echter 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 met 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.

## **Op dit moment..**

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 (bijvoorbeeld websites en apps). Ik krijg in één jaar alle multimediovakken. Doordat de opleiding grafisch en multimedia veel gemeen hebben, krijg ik alleen de vakken die ik nog niet heb 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.

Ik heb echt veel gehad aan het project Begeleid Leren. 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! Daarnaast kan ik misschien in de toekomst leuk werk gaan doen, al dan niet vrijwilligerswerk of deeltijd.



## Psychose

Coen staat model voor een student met een psychose die er in is geslaagd een opleiding 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 een psychose inhoudt. Voor als je meer wilt weten over de aandoening is achterin de brochure een lijst opgenomen met zeer toegankelijke boeken, brochures en websites met informatie over schizofrenie.

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

Een psychose is meestal een zeer schokkende ervaring en vaak niet te begrijpen door de mensen in je omgeving. 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.

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

De volgende symptomen kunnen voorkomen tijdens een psychose:

- Wanen
- Hallucinaties
- Onsamenhangend denken
- Verlies aan motivatie
- Verlies van gevoelens
- Terugtrek gedrag
- Gebrek aan inzicht

### Verschijnselen naast de psychose

Een psychose is een episode die een week kan duren, een maand of langer. Soms verdwijnen de psychotische verschijnselen helemaal niet. Sommige mensen krijgen te maken met één psychotische episode, andere mensen krijgen meerdere malen in hun leven een psychotische episode. Tussen de psychotische episodens kunnen zogenaamde negatieve verschijnselen aanwezig zijn, zoals:

- 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
- Minder heftige of vlakke emoties

Misschien onnodig om te noemen, maar desalniettemin van groot belang: wat voor de één geldt, hoeft voor een ander niet te gelden. Bij lang niet iedereen komen alle symptomen voor en ook niet in dezelfde mate.

Er is veel discussie over de oorzaken van een psychose. 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.

### **Verschillende psychotische stoornissen**

Psychotische episoden kunnen verschillen in duur en vorm. Er zijn dan ook verschillende psychotische stoornissen. Hieronder worden de meest voorkomende kort beschreven.

- Schizofrenie: er wordt gesproken over schizofrenie wanneer mensen langdurig last hebben van een psychose. Er moet minimaal 6 maanden sprake zijn van psychotische symptomen.
- Schizoaffectieve stoornis: er is sprake van psychotische episoden die gepaard gaan met stemmingsstoornissen zoals een depressie (extreme neerslachtigheid) en/of manie (extreme euforie).
- Waanstoornis: er wordt gesproken over een waanstoornis als iemand één of meerdere waanideeën heeft, maar er verder geen andere psychotische symptomen aanwezig zijn.
- Kortdurende psychotische stoornis: wanneer de psychotische symptomen binnen een maand volledig zijn verdwenen dan wordt er gesproken van een kortdurende psychotische stoornis.

### **Hoe vaak komt het voor?**

Een psychose kan voorkomen zonder dat er een directe aanleiding voor is. De eerste psychose begint vaak in je jeugd, tussen het zestiende en vijftiende levensjaar. Als je een psychose hebt 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.

Psychose is geen zeldzaamheid. Elk jaar krijgt 1 op de 10.000 mensen tussen de 15 en de 45 jaar een eerste psychose. Schizofrenie 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 een psychose kan hebben op het studeren

Een psychose kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgt hiervan een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking een psychose 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
- Stemningswisselingen
- Moeite met het de gehele dag volhouden op school
- Zich moeilijk kunnen afsluiten van externe prikkels, zoals 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



## Tips bij het studeren met een psychose

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

- Praat met goede vrienden of je mentor/decaan over de problemen die je ervaart bij het studeren
- Houd contact met je medestudenten en docenten, trek je niet teveel terug
- Ga achterin 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
- Ga niet tijdens de les dichtbij de beamer, een open raam of andere geluidsbronnen zitten; geluid kan je erg afleiden
- Als je moeite hebt met je concentratie tijdens de les, dan kan je een audiorecorder gebruiken of maak kopieën van aantekeningen van een medestudent
- Veel mensen met een psychose hebben 's ochtends 'opstartproblemen', studeer op momenten dat je je goed voelt
- Leid 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
- Regelmatig bewegen: ga als het even kan op de fiets of lopend naar school
- Bepaal welke studieonderdelen je de komende week wel en niet gaat volgen
- Je bent als je 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
- Vraag toestemming om drinken mee te nemen in het klaslokaal, als je door de bijwerking van de medicatie een erg droge mond 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
- 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)

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 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 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, 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 studieloopbaanbegeleider (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 psychose. 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.



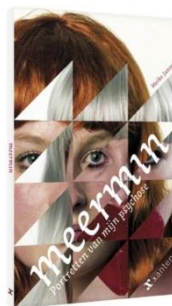
## Verdere informatie

Interessante informatie over studeren met een (psychisch) probleem 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 en websites

- Leven met een psychotische stoornis  
Geschreven door: Martin Appelo (2005)
- Meermin  
Geschreven door: Meike Jansen (2012)
- [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)
- [www.nvvp.net](http://www.nvvp.net)
- [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
- [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)
- [www.lentis.nl](http://www.lentis.nl)



## Patiënten- en familieorganisaties:

- Anoiksis, vereniging voor schizofrene en chronisch-psychotische mensen. Tel. 088-7556368, [www.anoiksis.nl](http://www.anoiksis.nl)
- Stichting Labyrint / In Perspectief, landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten. [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)  
Voor persoonlijke vragen kun je bellen met de Telefonische Hulplijn: 0900 2546674

## 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 psychiatrische 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 psychose’.

### 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

