



“Hoe trek ik op tijd aan de bel?”

- Vragen om ondersteuning -
- &
- Vragen om aanpassingen -

Inhoudsopgave

Voorwoord

Vragen om ondersteuning

1. Marleen (1)
2. Inleiding
3. Vragen om ondersteuning; wat, waarom, wie, wanneer en hoe
4. Marleen (2)
5. Tot besluit

Werkblad 1

Werkblad 2

Werkblad 3

Werkblad 4

Checklist

Vragen om aanpassingen

1. Wim (1)
2. Inleiding
3. Om aanpassingen vragen; wat, waarom, hoe, wanneer
4. Wim (2)
5. Tot besluit

Werkblad 1

Werkblad 2

Werkblad 3

Checklist

Verdere informatie

Publicaties “Succesvol studeren met ...”

Colofon

Voorwoord

Deze brochure is geschreven voor jongeren/studenten met psychische problemen die een opleiding (gaan) volgen. De informatie in deze brochure is gebaseerd op de ervaringen van jongeren/studenten en direct betrokken medewerkers uit het onderwijs en de GGz. De brochure is ook bedoeld voor studentbegeleiders en relevante anderen die betrokken zijn bij studenten met psychische problemen.

Om met succes een opleiding te volgen kan het voor jongeren/studenten met psychische problemen belangrijk zijn over een aantal specifieke vaardigheden te beschikken. Twee belangrijke vaardigheden zijn

“Hoe trek ik op tijd aan de bel?”

- Vragen om ondersteuning - en - Vragen om aanpassingen -

Vragen om ondersteuning

0. Marleen (1)

Marleen is een 21-jarige jonge vrouw. Ze is vanaf haar negentiende jaar anderhalf jaar opgenomen geweest in verband met een psychose. Er werd de diagnose schizofrenie gesteld. Het afgelopen jaar gaat het weer goed met haar en in september jongstleden is ze vol enthousiasme begonnen aan een Hbo-opleiding Sociaal Werk. Of het een direct gevolg is van haar aandoening weet ze niet, maar ze kreeg al snel moeite met het plannen van haar huiswerk. Voor een goede planning zou ze precies moeten weten welke taak wanneer af zou moeten zijn. Omdat ze het moeilijk de energie kan opbrengen om alle informatie te verzamelen en te ordenen, denkt ze dat het maken van een planning haar oneindig veel tijd en moeite gaat kosten. Ze zou hierbij wel hulp kunnen gebruiken, maar hoe pakt ze dat aan?

1. Inleiding

Opleidingen bieden ondersteuning aan mensen met psychische problemen teneinde hen in staat te stellen te studeren. Soms is er voor mensen met psychische problemen een speciaal programma dat dergelijke hulp formeel regelt ("Begeleid Leren"). Maar ook als zo'n programma ontbreekt kan steun worden verkregen. Steun kan er zijn in allerlei soorten en maten. Het kan gaan om mensen, dingen, activiteiten of plaatsen. Om zulke ondersteuning te krijgen moet men er wel om vragen. In het eerste gedeelte van deze brochure wordt informatie gegeven over het vragen van steun.

2. Vragen om ondersteuning: wat, waarom, wie, wanneer en hoe

"Vragen om ondersteuning" betekent dat je iemand om hulp vraagt. Als je dat doet maak je iemand duidelijk dat je een af andere vorm van ondersteuning nodig hebt.

Bij het vragen om ondersteuning kan je de volgende vier stappen zetten:

1. Beoordeel de situatie
2. Stel vast welke hulp je nodig hebt
3. Bepaal wie je steun gaat vragen
4. Stel je vraag

Je vraagt om ondersteuning als je iets zonder een of andere vorm van steun niet kunt.

Overwegingen bij het vragen om ondersteuning

Om te beginnen is het goed om je af te vragen wat je al weet van de vaardigheid "vragen om ondersteuning" en wat je ervaringen zijn met het toepassen ervan.

- wanneer heb je voor het laatst iemand om ondersteuning zien vragen?
- wat zei of deed die persoon?
- wat gebeurde er toen je zelf eens om ondersteuning vroeg?
- waar vroeg je om?
- aan wie vroeg je het?
- hoe weet je wat voor ondersteuning je nodig hebt?
- hoe bepaal je wanneer je ondersteuning moet vragen?
- hoe voel je je als je om ondersteuning vraagt?
- krijg je doorgaans de ondersteuning die je nodig hebt?
- waarom zou het belangrijk voor je kunnen zijn om de vaardigheid "vragen om ondersteuning" te leren?

Als je een opleiding (gaat) volgen kun je je afvragen hoe de vaardigheid "vragen om ondersteuning" je kan helpen dat doel te bereiken.

Hoe te vragen om ondersteuning

Als je om ondersteuning vraagt moet je vier stappen zetten:

Stap 1: Beoordeel de situatie

Dit betekent dat je inschat of je in staat bent een taak te verrichten. Daarvoor moet je zowel rekening houden met de eisen die de taak aan je stelt als met jouw kennis en vermogen om het te doen.

Als je de situatie hebt beoordeeld, heb je de tijd genomen om er over na te denken of je hulp nodig hebt.

Om de situatie te beoordelen moet je vier dingen doen:

- a. bepaal hoe moeilijk iets is
- b. bepaal welke kennis je ervoor nodig hebt
- c. bepaal hoeveel tijd je ervoor nodig hebt
- d. bepaal of je hulp nodig hebt.

Bij het bepalen of je hulp nodig hebt, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Als ik niet om hulp vraag, kan ik de taak dan goed doen? En snel genoeg? En op een veilige manier?
- Mis ik kennis die iemand anders me op een eenvoudige manier kan geven?
- Gaat het mij uren kosten om het alleen te doen, terwijl ik het met hulp in "tien minuten" af heb?

Je beoordeelt de situatie als je een taak moet verrichten.

Stap 2: Stel vast welke hulp je nodig hebt

Dit betekent dat je nagaat wat je precies van iemand verlangt om een taak te verrichten.

Als je bij je opleiding steun nodig hebt kun je iemand vragen je direct te helpen. Iemand kan je informatie geven, begeleiding, deskundigheid of praktische hulp. Maar via iemand kun je ook steun krijgen in de vorm van een ding, een activiteit, een plaats of een andere persoon.

Als je hebt vastgesteld welke hulp je nodig hebt, weet je precies waar je om moet vragen.

Om vast te stellen welke hulp je nodig hebt zijn twee dingen nodig:

- a. bedenk een aantal mogelijkheden
- b. kies de mogelijkheid die het beste past.

Bij het kiezen voor een vorm van hulp spelen je persoonlijke voorkeuren een rol. Sommigen zullen eerder denken aan een mens en anderen aan een ding of een activiteit. Als iemand bij voorbeeld moeite heeft op tijd op te staan kan iemand gevraagd worden hem te wekken of kan hij zorgen voor een wekker.

Je stelt vast welke hulp je nodig hebt nadat je de situatie hebt beoordeeld.

Stap 3: Bepaal aan wie je steun vraagt

Dit betekent dat je een persoon kiest die je kan helpen.

Als je hebt bepaald wie je kan helpen weet je wie je de steun moet vragen.

Je moet drie stappen zetten om te bepalen wie je kan helpen:

- a. bedenk een aantal mensen dat in aanmerking komt
- b. schat in hoe geschikt ze zijn om je te helpen
- c. kiest de meest geschikte persoon

Om te bepalen wie je kan helpen kun je overwegen:

- Ken ik iemand goed genoeg om het te vragen?
- Kan deze persoon me de hulp geven die ik nodig heb?
- Heeft deze persoon de informatie die ik nodig heb?
- Zou deze persoon me willen helpen?
- Hoeveel moeite zou het voor deze persoon zijn om me te helpen? (Probeer daarbij objectief te zijn)
- Vind je het prettig om met die persoon om te gaan?

Als je conclusie is dat iemand niet de aangewezen persoon is, loop dan bovenstaande vragen door met betrekking tot iemand anders.

Je bepaalt wie je steun vraagt nadat je hebt vastgesteld wat je gaat vragen.

Stap 4: Stel je vraag

Dit betekent dat je iemand vraagt wat je nodig hebt.

Als je je vraag stelt leg je je probleem voor aan iemand die je zou kunnen en willen helpen. Zodoende weet die persoon waar hij aan toe is. Dat is beter dan simpelweg om hulp roepen en de ander laten invullen wat precies nodig is en of hij dat kan bieden.

Bij deze vierde stap spelen de volgende overwegingen:

- Vaak voelen mensen het als zwakte wanneer ze hulp vragen. Ze willen niet afhankelijk zijn. Aan de andere kant vinden mensen het vaak fijn om een ander te helpen.
- Als iemand bepaalde kennis of vaardigheden mist, zal zijn behoefte aan steun groter zijn.
- Als je je vraag stelt is het belangrijk dat je het met zelfvertrouwen doet, niet weifelend.

Om je vraag te stellen moet je drie dingen doen:

- a. zeg wat je nodig hebt
- b. stel een tijd en een plaats vast
- c. vraag om een concrete afspraak

Aandachtspunten daarbij zijn:

- Probeer je vraag zo concreet mogelijk te stellen. Wat wil je precies dat de ander voor je doet?
- Het is goed als je de steun voor een bepaald moment krijgt aangeboden, dat deze zo concreet mogelijk wordt geformuleerd, bijvoorbeeld: "Morgenmiddag om vier uur help ik je bij het plannen van je rooster". Dat is veel beter dan een belofte als: "Ja, daar help ik je wel een keer mee".
- Als je je verzoek afsluit met een concrete afspraak over wat er wanneer gaat gebeuren, weet iedereen waar hij aan toe is. Zodoende voorkom je dat je de verkeerde soort steun krijgt, of helemaal geen steun.

3. Marleen (2)

Marleen heeft nagedacht over de verschillende manieren waarop ze iets aan het probleem zou kunnen doen. Een regelmatig gesprek met haar moeder leek een mogelijkheid en ze dacht dat een grote en overzichtelijke agenda soelaas zou kunnen bieden. Ook werd haar door de decaan de mogelijkheid geopperd een student uit een andere klas in te zetten als

studiecoach. Die student zou zodoende ook studiepunten kunnen verdienen. Zo'n studiecoach leek haar de beste oplossing.

Een volgende vraag was bij wie ze zou kunnen aankloppen om die steun te verkrijgen. Ze zou direct iemand kunnen benaderen of ze zou het kunnen bespreken met een betrokken docent uit een eerder studiejaar. Uiteindelijk besloot ze dat het het verstandigst was de zaak aan te kaarten bij haar studieloopbaanbegeleider. Aan haar vroeg ze aan het eind van een evaluatiegesprek of ze kon helpen bij het zoeken naar een studiecoach. De studieloopbaanbegeleider vond het een creatief idee en heeft er werk van gemaakt. Twee weken geleden werd Marleen door haar uitgenodigd om kennis te maken met Jantien die haar een jaar zou willen begeleiden bij het plannen van haar huiswerk.

4. Tot besluit

Realiseer je dat als je iemand vraagt om ondersteuning, je die persoon als het ware uitnodigt om je te helpen. Zoals elke uitnodiging kan ook deze worden geweigerd. Maar gelukkig vinden veel mensen het prettig een ander te helpen.

En: ga er niet van uit dat iemand zelf wel aanvoelt wat je nodig hebt (en dat ze dat aan je kunnen zien of merken, want meestal is dat niet het geval). Ook kan men op grond van een indruk steun bieden die niet blijkt te werken. Probeer dus zo concreet mogelijk te zijn.

Vragen om ondersteuning

Werkblad 1

Instructies: Beoordeel de situatie

- Denk aan:
- a. Bepaal hoe moeilijk iets is
 - b. Bepaal welke kennis je erover nodig hebt
 - c. Bepaal hoeveel tijd je ervoor nodig hebt
 - d. Bepaal of je hulp nodig hebt

Beoordeel de situatie	
a. Bepaal hoe moeilijk iets is:	b. Bepaal welke kennis je ervoor nodig hebt:
c. Bepaal hoeveel tijd je ervoor nodig hebt:	d. Bepaal of je hulp nodig hebt:

Vragen om ondersteuning

Werkblad 2

Instructies: Stel vast welke hulp je nodig hebt

- Denk aan: a. Bedenk een aantal mogelijkheden
b. Kies de mogelijkheid die het beste past

Stel vast welke hulp je nodig hebt	
a. Bedenk een aantal mogelijkheden:	
b. Kies de mogelijkheid die het beste past:	

Vragen om ondersteuning

Werkblad 3

Instructies: Bepaal wie je steun vraagt

- Denk aan:
- a. Bedenk een aantal mensen die in aanmerking komen
 - b. Schat in hoe geschikt ze zijn
 - c. Kies de meest geschikte persoon

Bepaal wie je steun vraagt	
a. Bedenk een aantal mensen die in aanmerking komen:	b. Schat in hoe geschikt ze zijn:
c. Kies de meest geschikte persoon:	

Vragen om ondersteuning

Werkblad 4

Instructies: Stel je vraag

- Denk aan:
- a. Zeg wat je nodig hebt
 - b. Stel een tijd en een plaats vast
 - c. Vraag om een concrete afspraak

Stel je vraag	
a. Zeg wat je nodig hebt:	b. Stel een tijd en een plaats vast:
c. Vraag om een concrete afspraak:	

Vragen om ondersteuning

Checklist

Instructies: Scoor, nadat je gevraagd hebt om ondersteuning, de uitvoering van elk van de stappen en de daaraan gerelateerde handelingen. Schrijf na iedere stap op wat je hebt gedaan of gezegd. Bespreek zo nodig de uitvoering met je begeleider of decaan.

Vragen om ondersteuning	Ja	Nee	Gedeel- telijk	Toelichting
1. Beoordeel de situatie				
a. Bepaal hoe moeilijk iets is b. Bepaal welke kennis je ervoor nodig hebt c. Bepaal hoeveel tijd je ervoor nodig hebt d. Bepaal of je hulp nodig hebt				
2. Stel vast welke hulp je nodig hebt				
a. Bedenk een aantal mogelijkheden b. Kies de mogelijkheid die het beste past				
3. Bepaal wie je steun vraagt				
a. Bedenk een aantal mensen die in aanmerking komen b. Schat in hoe geschikt ze zijn c. Kies de meest geschikte persoon				
4. Stel je vraag				
a. Zeg wat je nodig hebt b. Stel een tijd en een plaats vast c. Vraag om een concrete afspraak				

Vragen om aanpassingen

0. Wim (1)

Wim heeft de diagnose manisch-depressiviteit. Hiervoor gebruikt hij medicatie. Het vervelende is dat hij van deze medicatie vaak erge dorst krijgt. Op zich niet zo'n probleem, want als je drinkt gaat dorst over. Maar helaas is het op de opleiding verboden om te eten of te drinken tijdens lessen. Vroeger keek men niet zo nauw, maar tegenwoordig is het gedoogbeleid afgeschaft en moeten de regels strikt worden nageleefd. Wim vraagt zich af of hij op medische gronden toestemming kan krijgen een flesje water mee te nemen naar de les.

1. Inleiding

Voor mensen met beperkingen kan het nodig zijn dat een opleiding een aanpassing maakt. Als een student bijvoorbeeld in een rolstoel zit, maakt een rolstoelopgang het voor hem mogelijk de school te bezoeken. Ook voor mensen met psychische problemen kunnen zulke aanpassingen onmisbaar zijn. Sinds enige tijd zijn scholen in het beroepsonderwijs zelfs wettelijk verplicht ook voor deze groep studenten aanpassingen aan te brengen. Maar om ze te krijgen moet er wel om worden gevraagd. Over hoe je dat kunt doen wordt in deze brochure informatie gegeven.

2. Om aanpassingen vragen: wat, waarom, hoe, wanneer

“Om aanpassingen vragen” betekent dat je verzoekt iets te wijzigen met betrekking tot je studie. Als je dat doet maak je iemand duidelijk dat je een aanpassing nodig hebt. Om aanpassingen te vragen moet je drie stappen zetten:

1. Stel vast wat je nodig hebt
2. Leg uit wat je beperking is
3. Stel de vraag

Je vraagt om een aanpassing als je er door je beperking moeite mee hebt je studie te kunnen volgen.

Overwegingen bij het vragen om aanpassingen

Om te beginnen is het goed stil te staan bij wat je al weet van de vaardigheid “om aanpassingen vragen” en bij wat je ervaringen zijn met het toepassen ervan:

- wat stel je je voor bij een aanpassing?
- heb je al eens om een aanpassing gevraagd en wat gebeurde er toen?
- wat vond je ervan om een aanpassing te vragen?
- heb je wel eens iemand anders om een aanpassing horen vragen?
- zo ja: wat zei die persoon?
- hoe zou het zijn als je goed om aanpassingen zou kunnen vragen?
- waarom zou het belangrijk voor je kunnen zijn om te leren om aanpassingen te vragen?

Enkele voorbeelden van aanpassingen voor mensen met lichamelijke beperkingen zijn: een hoger tafeltje voor iemand in een rolstoel of het gebruik van grote letters in de informatie voor iemand die slecht kan zien. Andere mogelijkheden, ook voor mensen met psychische beperkingen, zijn: flexibele roosters, vrij krijgen voor afspraken met een behandelaar en veranderingen in de wijze van communiceren of in de manier waarop feedback en/of supervisie wordt gegeven.

Als je van plan bent een opleiding te gaan volgen, kun je je afvragen hoe de vaardigheid “om aanpassingen vragen” je kan helpen dat doel te bereiken.

Hoe te vragen om aanpassingen

Als je om aanpassingen vraagt moet je drie stappen zetten:

Stap 1: Stel vast wat je nodig hebt

Dit betekent dat je precies bepaalt welke aanpassing je wilt om je studie te kunnen volgen. Daarvoor is het nodig dat je je bedenkt wat je precies moet weten en doen om een taak te verrichten. En vervolgens welk probleem je daarmee hebt en wat voor aanpassing dat probleem zou kunnen oplossen. Door vast te stellen wat je nodig hebt kom je er achter wat jou, gegeven jouw beperking, zou kunnen helpen om je studietaken te verrichten.

Om vast te stellen wat je nodig hebt moet je twee dingen doen:

- a. benoem problemen
- b. bepaal welke aanpassingen je nodig hebt

Bij het benoemen van problemen moet je denken aan moeilijkheden die zich steeds weer voordoen bij je studie. Voorbeelden zijn:

- Je hebt onvoldoende tijd voor een taak, een proefwerk of een examen.
- Je vindt het moeilijk om 's ochtends op tijd op school te zijn.
- Je vindt het moeilijk om alleen te werken (of juist om samen met anderen te werken).
- Je voelt je onrustig en je hebt vaker pauzes nodig.
- Je hebt onvoldoende gelegenheid om vragen te stellen aan docenten.
- Je wilt niet alleen horen wat je fout doet, maar ook wat je goed doet.

Bij het bepalen van de aanpassingen die je nodig hebt om je schoolwerk te doen, kun je denken aan:

- Verlenging van de tijd die je krijgt om een taak, proefwerk of examen te doen.
- Aangepaste schooltijden.
- Een flexibel rooster.
- Vrij voor afspraken met een behandelaar.
- Een individuele studieplek.
- Vaker korte pauzes.
- Regelmatige gesprekken met docent/studieloopbaanbegeleider.
- Het krijgen van feedback, zowel gericht op sterkere als op minder sterke punten.

Je stelt vast wat je nodig hebt als je tengevolge van je beperking moeilijkheden hebt bij je studie of als je die verwacht te krijgen.

Stap 2: Leg uit wat je beperking is

Dit houdt in dat je iemand vertelt over je aandoening. Hierdoor maak je duidelijk waardoor je vermogen je studie te kunnen volgen wordt beïnvloed.

Je moet twee dingen doen om uit te leggen wat je beperking is:

- a. kies iemand om het tegen te zeggen
- b. formuleer wat je wilt zeggen.

Bij het kiezen van de aangewezen persoon kun je een aantal mogelijkheden overwegen:

- je studieloopbaanbegeleider
- een decaan
- een docent met wie je een goed contact hebt
- iemand van een "steunpunt" in de school voor mensen met psychiatrische beperkingen
- een hulpverlener
- iemand van buiten de school om het eerst mee te oefenen

Aandachtspunten bij het formuleren van wat je wilt zeggen zijn:

- De formulering kan afhankelijk zijn van tegen wie je het wilt zeggen. Zo zul je misschien tegenover een docent andere woorden kiezen dan tegenover een vertrouwde hulpverlener.
- Soms kan het goed zijn eerst op te schrijven wat je wilt zeggen.
- Kies de woorden die voor jou het beste passen. Je kunt het bijvoorbeeld hebben over je situatie, je ziekte, je aandoening of je beperking. Sommige mensen willen hun diagnose noemen, andere niet, omdat ze het een etiket vinden dat verkeerd kan worden opgevat. In plaats daarvan zou je een duidelijk symptoom kunnen noemen, bijvoorbeeld dat je er moeite mee hebt je ergens op te concentreren. Het belangrijkste is dat je uitlegt hoe jouw beperking een probleem vormt bij je studietaken.
- Realiseer je dat de school graag wil weten of je aan de eisen kunt voldoen. Als je uitlegt dat dat mogelijk is, maar wel met een aanpassing, kan dat tot een positieve reactie leiden.

Je legt je beperking pas uit nadat je hebt vastgesteld wat je nodig hebt.

Stap 3: Stel de vraag

Dit betekent dat je iemand verzoekt om een aanpassing. Door dit te doen maak je aan degene die je kan helpen duidelijk wat je behoeften zijn. Zodoende wordt het voor die persoon makkelijker om iets te doen.

Om de vraag te stellen zet je twee stappen:

- a. geef de noodzaak aan
- b. vraag om de aanpassing.

Aandachtspunten daarbij zijn:

- Om de noodzaak aan te geven leg je je probleem uit. Wees daarbij duidelijk en geef heldere voorbeelden van de moeilijkheden die je bent tegengekomen. Bijvoorbeeld: "Ik kom de laatste tijd een paar keer per week te laat op school".
- Als je vraagt om de aanpassing, maak dan duidelijk wat je nodig hebt en houd het daarbij. Vraag niet om meer.
- Vraag om de aanpassing op een zelfverzekerde manier.
- Probeer je verzoek zoveel mogelijk te doen in termen van gedrag. Zodoende voorkom je verwarring. Bijvoorbeeld: "Ik wil 's ochtends het eerste uur overslaan omdat ik door mijn medicatie problemen heb met opstaan".

Je stelt de vraag pas nadat je hebt uitgelegd wat je beperking is.

3. Wim (2)

Wim besluit de zaak uit te leggen aan zijn studieloopbaanbegeleider. Daarbij vertelt hij dat het volgens de dokter belangrijk is dat hij veel water drinkt en dat hij niet goed functioneert als hij erge dorst heeft. Hij voegt daaraan toe dat hij bang is dat zijn studieresultaten achteruit gaan als het probleem niet wordt opgelost en vraagt of er voor hem een uitzondering op de regel kan worden gemaakt.

4. Tot besluit

- Houd er rekening mee dat je verzoek geweigerd kan worden. Als dat gebeurt kun je je afvragen wat je moet doen. Bij voorbeeld: het aan iemand anders vragen, een ander soort aanpassing vragen, dezelfde aanpassing in mindere mate vragen, proberen vaardigheden te ontwikkelen zodat de aanpassing minder belangrijk wordt, of nagaan of je op grond van de wet in beroep kunt gaan tegen de weigering. In verband met dat laatste kan het goed zijn om een decaan te vragen of je wettelijk gezien recht hebt op de aanpassing die je vraagt. Als dat onverhoopt nodig mocht zijn kan je als student in beroep gaan bij het College van Beroep voor Studenten.
- Als je om aanpassingen vraagt betekent dat niet dat je een speciale behandeling wilt om onder een moeilijke taak uit te komen. Integendeel, het gaat er juist om dat je krijgt wat je nodig hebt om met jouw beperking de taak toch te kunnen doen. Aanpassingen zijn evenmin bedoeld om toelatingseisen te omzeilen.
- Mensen denken vaak dat een ander gewoon zou moeten weten dat ze aanpassingen nodig hebben. Dat dat wel duidelijk zou zijn door hun non-verbale gedrag. Dit is echter niet het geval en als je zo denkt is de kans groot dat je niet krijgt wat je nodig hebt.
- Problemen bij het volgen van je opleiding kunnen worden veroorzaakt door symptomen van een aandoening of door bijwerkingen van medicatie. Hierdoor kun je moeite hebben met herinneren, concentreren, omgaan met anderen, gevoelens ervaren, gevoelens in de hand houden, organiseren en je tijd indelen.
- Wat je uitlegt over je beperking is een erg persoonlijke beslissing. Het gaat om het geven van intieme informatie en daarbij kan een buitenstaander jou niet zeggen hoe ver je moet gaan.

Om aanpassingen vragen

Werkblad 1

Instructies: Stel vast wat je nodig hebt

- Denk aan:
- a. Benoem problemen
 - b. Bepaal weke aanpassingen je nodig hebt

Stel vast wat je nodig hebt
a. Benoem problemen:
b. Bepaal weke aanpassingen je nodig hebt:

Om aanpassingen vragen

Werkblad 2

Instructies: Leg uit wat je beperking is

- Denk aan:
- a. Kies iemand om het tegen te zeggen
 - b. Formuleer wat je wilt zeggen

Leg uit wat je beperking is
a. Kies iemand om het tegen te zeggen:
b. Formuleer wat je wilt zeggen:

Om aanpassingen vragen

Werkblad 3

Instructies: Stel de vraag

- Denk aan:
- a. Geef de noodzaak aan
 - b. Vraag om de aanpassing

Stel de vraag
a. Geef de noodzaak aan:
b. Vraag om de aanpassing:

Om aanpassingen vragen

Checklist

Instructies: Scoor, nadat je om aanpassingen gevraagd hebt, de uitvoering van elk van de stappen en de daaraan gerelateerde handelingen. Schrijf na iedere stap op wat je hebt gedaan of gezegd. Bespreek zo nodig de uitvoering met je begeleider of decaan.

Om aanpassingen vragen	Ja	Nee	Gedeel- telijk	Toelichting
1. Stel vast wat je nodig hebt				
a. Benoem problemen b. Bepaal welke aanpassingen je nodig hebt				
2. Leg uit wat je beperking is				
a. Kies iemand om het tegen te zeggen b. Formuleer wat je wilt zeggen				
3. Stel de vraag				
a. Geef de noodzaak aan b. Vraag om de aanpassing				

Verdere informatie

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

- <http://www.begeleideren.nl/>

Een informatieve site over het (gaan) studeren met een psychische problemen

- www.handicap-studie.nl

Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychische problemen)

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

“Hoe trek ik op tijd aan de bel?”. Om ondersteuning vragen & Om aanpassingen vragen.

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

Website: www.begeleidleren.nl

Telefoon: 050-5953377

