

ESA

MIDDAGSYMPOSIUM
STUDEREN MET PSYCHISCHE EN COGNITIEVE PROBLEMEN
GRONINGEN, 5 NOVEMBER 2019



Elektrotechniek Studeren met Autisme



Welkom

fijn dat jullie er zijn!



► Waarom hebben jullie deze workshop gekozen?

- Wie ben ik?
- Waarom ESA?
- Wat zijn de ervaringen?
- Waar gaat het over?
- Waar en wanneer?

• Hoe kunnen jullie hier iets mee?

Wie ben ik?

- Miriam Bergstra is studieloopbaanbegeleider en docent bij Elektrotechniek (HG), sinds 2000.
- Aandachtsfunctionaris (sinds 2012): SLB'er met veel ervaring in het begeleiden van studenten met een functiebeperking. Geschoold door Lies Korevaar.
- Project Begeleid Leren: samenwerking tussen onderwijs en hulpverlening. (2014 – 2016)
- Diverse methodes ontwikkeld voor begeleiden van studenten. ESA begonnen met Pascale van Damme van Accare. (3 jaar)
- Frank Muller is studieloopbaanbegeleider en docent bij Elektrotechniek. Sinds vorig jaar begeleider bij ESA.

MOSS

- ▶ Met Onderlinge Steun Studeren

Het bieden van onderlinge steun bij het studeren met beperkingen d.m.v.:

- ▶ het uitwisselen van ervaringen,
- ▶ het bieden van wederzijdse ondersteuning en
- ▶ het geven van (studie)tips.

Waarom ESA?



- ▶ Bij Elektrotechniek
- ▶ Studeren relatief veel studenten met een
- ▶ Autismspectrumstoornis
- ▶ Tijdens de SLB van BMIA komt dat vooral bij de individuele gesprekken naar voren.
- ▶ Veel overeenkomsten.
- ▶ Daarom deze groep.



Begeleid Leren

- ▶ Begeleid Leren: toolkit ontwikkelen voor het begeleiden van studenten met psychische problemen bij het volhouden van een reguliere opleiding.
- ▶ Publicatie in boekje van het RAAK-project Begeleid Leren.

MET ONDERLINGE STEUN STUDEREN

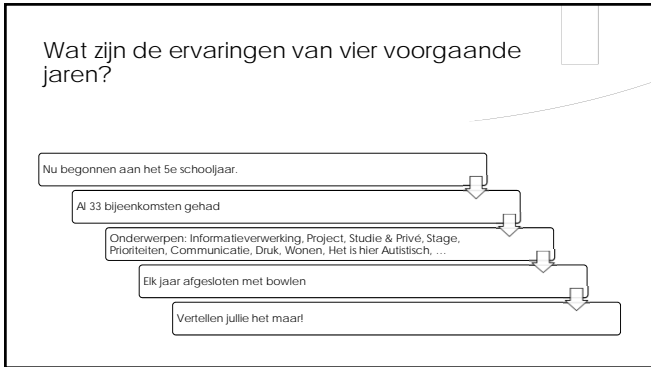
Bondgenootsgroep voor studenten met autisme

... (text continues) ...



Samenstelling van de groep

jaar	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20
1e	5 + 2	4	6	3	8
2e	2	5	4	5	3
3e	1	2	6	3	5
4e	1			6	3
5e		1	1		6
klaar	1				
 totaal 	 12 	 12 	 17 	 17 	 25



- ### Ervaringen van studenten
- ▶ "ESA zorgt ervoor dat het makkelijk communiceren is met klasgenoten die ook naar de sessies gaan."
 - ▶ "Tijdens de sessies worden ervaringen gedeeld, waar je daadwerkelijk wat aan hebt."
 - ▶ "Zodat je kan leren hoe een ander ermee omgaat."
 - ▶ "Advies over aanpak van sommige vakken."
 - ▶ "Tips en trucs en begrip voor hoe dingen tijdens studeren met autisme gaan/werken."
 - ▶ "Hoe lotgenoten met dingen omgaan."
 - ▶ "Meer kennis van stress."

Ervaringen van studenten

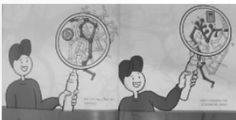
- ▶ "Je ziet dat er meer zijn mensen zoals jij zijn, je voelt je er heel 'gewoon' door, het is prima om jezelf te zijn, geeft een boost in het zelfvertrouwen."
- ▶ "Ik heb hier sociale contacten opgebouwd."
- ▶ "Veel handige tips gekregen voor mijn studie. De onderwerpen over depressie en 'wat is autisme?' waren zeer interessant."
- ▶ "Het op stage gaan (ervaringen en vertellen of niet?)"
- ▶ "ESA geeft mij vaak duidelijkheid."
- ▶ "Gezelligheid!"
- ▶ "Pizza @"

Waar gaat het over?

Mogelijke onderwerpen

- ▶ Wat is er leuk en minder leuk bij **Elektrotechniek**?
- ▶ Wat vertel je over jezelf? **Openheid geven**?
- ▶ Hoe kom je en blijf je in een **projectgroep**?
- ▶ Hoe kies je een **stagebedrijf**?
- ▶ Hoe ga je om met **stress**?
- ▶ Hoe leer je voor **tentamens**?
- ▶ Hoe vind je de **balans** tussen studie en persoonlijke omstandigheden?
- ▶ Hoe gaat het met **plannen**?
- ▶ Hoe functioneren **autistische hersenen**?
- ▶

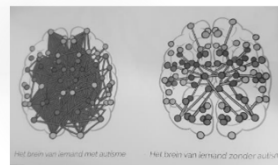
Uit bijeenkomst over INFORMATIEVERWERKING (1)



- ▶ Trager reageren op informatie
- ▶ Informatie missen
- ▶ Gefragmenteerd waarnemen
- ▶ 'rotonde' en 'doodlopende weg'

Uit bijeenkomst over INFORMATIEVERWERKING (2)

- ▶ Samenhang ontbreekt.
- ▶ Hoofd zit vol.
- ▶ Overzicht kwijt



- ▶ Blauwe verbindingen zijn standaardroutes: sterk ingesleten paden.

- ▶ Rode verbindingen: bij ASS zijn er veel meer paden voor het transport van dezelfde informatie.

- ▶ Informatieverwerking neemt meer ruimte in, kost meer energie en leidt vaker tot niet-wenselijk of geen resultaat.

Uit de bijeenkomst over STAGE (1)

Kenmerken	Prettig/ onprettig	Waarom?
Mensen		
Activiteiten		
Plaats/ locatie		

- ▶ Neem een recente stageplek om te bespreken.
- ▶ Noteer in dit werkblad de mensen, de activiteiten en de plaats waarmee je te maken hebt.
- ▶ Schrijf op of je het er prettig of onprettig vond.
- ▶ Noteer ook waarom.
- ▶ Je krijgt een werkblad hiervoor.

Uit de bijeenkomst over STAGE (2)



Het is handig om voorafgaande aan je stage goed na te denken over de volgende vragen:

- ▶ Wil je vertellen over jezelf?
- ▶ Wie vertel je het?
- ▶ Wanneer vertel je het?
- ▶ Wat vertel je dan?
- ▶ Hoe vertel je het?

Kunnen jullie hier nu iets over vertellen?
Ervaringen met **openheid** geven dus.

Uit de bijeenkomst over WONEN

- ▶ Hoe zou je willen wonen?
- ▶ Ouders
- ▶ Uit huis, vaste hulp
- ▶ Uit huis, met ambulante hulp
- ▶ Uit huis, samen met andere autisten
- ▶ Uit huis, samen met mensen zonder autisme
- ▶ Weet je niet? Komt heel wat bij kijken:
- ▶ <https://www.autisme.nl/over-autisme/wonen/checklist-wonen-met-autisme/>

▶ <https://www.stumass.nl/>

Uit de bijeenkomst over DRUK

- ▶ Eerst lekker eten!
- Onderwerp van vandaag: Druk.
(stress en burn-out bij studenten)
- Film van Hanzemag: 'Druk'
- Gesprek over ervaringen
- Tips



Magische vraag:

- MOET ik dit nu doen?
- Moet IK dit nu doen?
- Moet ik DIT nu doen?
- Moet ik dit NU doen?

Als je op één van deze delen van de vraag 'nee' het antwoord is, doe het dan niet!

Wanneer en hoe vaak?

- ▶ Altijd van 17.30 – 19.30 uur
- ▶ Eén onderwerp per avond
- ▶ Brainstormen over mogelijke onderwerpen
- ▶ Afspraak maken voor volgende bijeenkomst (waarover)
- ▶ Hanzehogeschool zorgt voor het eten
- ▶ Lokaal H1.50 (of D1.50, als de groep groter wordt)
- ▶ Op dinsdag, middenin de maand. (12 november, 17 december)



Opdracht

1. Schrijf op een blaadje wat je ervaringen zijn met studenten met ASS.
2. Noteer wat de meerwaarde bij jouw opleiding zou zijn van (meer) aandacht voor ASS.
3. Wat heb je aan deze workshop gehad, tot nu toe?
4. Welke onderwerpen vond jij relevant?
5. Zou jij ook zoiets willen opzetten?

Hoe kan ik helpen?

Opzetten van een groep

- ▶ [Begeleiders.nl](#)
- ▶ **1-daagse workshop, opzetten en uitvoeren van een bondgenotengroep**
- ▶ **Doel van de studiedag**
Deelnemers aan de studiedag weten na afloop wat een Bondgenotengroep voor en door studenten met psychische problemen inhoudt en weten hoe ze een Bondgenotengroep kunnen opzetten en uitvoeren.
- ▶ Een Bondgenotengroep ondersteunt de deelnemers die psychische problemen ervaren bij het volgen van hun studie. Het doel van de groep is het bieden van onderlinge ondersteuning bij het studeren door middel van onder andere het uitwisselen van ervaringen, het bieden van wederzijdse ondersteuning en het geven van (studie)tips.
- ▶ **Doelgroep**
De training is bestemd voor onderwijs- en GGZ-professionals die betrokken zijn bij jongeren die opnieuw een reguliere Mbo-, Hbo- of universitaire opleiding volgen en die, samen met een ervaringsdeskundige student, een Bondgenotengroep willen starten in de eigen organisatie.
- ▶ **Programma**
Introductie in een Bondgenotengroep
Opzetten van een Bondgenotengroep (organisatie, werving en selectie)
Uitvoeren van een Bondgenotengroep

Tips van mij

Als je met autisten werkt, denk dan aan:

Regelmaat

Voorspelbaarheid

Structuur

Veiligheid

Vraag van mij aan jullie

Voorgaande jaren hadden we gemiddeld 10 tot 12 studenten per keer, dat was nog te overzien qua discussie en interactie.

Dit schooljaar is de groep gegroeid tot 25 man.
Als die allemaal komen, is het niet meer te overzien.

Wat te doen?

Afronding

- ▶ Het thema van dit symposium is
- ▶ Het ondersteunen van studenten met psychische en/of cognitieve problemen bij het **volhouden en afronden van hun opleiding**.
- ▶ **Ik denk dat onze studenten, mede door ESA, hun opleiding inderdaad kunnen volhouden en met succes gaan afronden.**
- ▶ Bedankt voor jullie aandacht.