

1.6 Wat hindert en wat helpt bij het studeren met een psychische aandoening?

Om als professional meer inzicht te krijgen in welke problemen studenten met psychische aandoeningen ervaren tijdens het studeren en wat deze studenten kunnen doen om te leren omgaan met deze problemen, is deze handreiking ontwikkeld.

Voor de meest voorkomende psychische aandoeningen staat beschreven welke problemen en beperkingen een student met deze aandoening kan ervaren bij het studeren, wat mogelijke strategieën voor de student zijn om hiermee om te gaan en welke aanpassingen de student zou kunnen aanvragen om de ervaren belemmeringen te verminderen.

Gegeneraliseerde angststoornis		
Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën voor student	Mogelijke verzoeken van student
Moeilijk stil kunnen zitten, rusteloosheid	Ga naar het lokaal voordat de les begint, om te kijken wat de beste plek is voor je om te gaan zitten	Vraag aan het begin van de les of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken
Onvermogen om (interne of externe) prikkels uit te schakelen	Ga vroeg naar het lokaal toe, zodat je kunt zitten waar je graag wilt zitten (comfortabele plek).	Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken
Vermoeidheid Verminderd uithoudingsvermogen	Plan lessen op een moment van de dag dat jou het beste uitkomt en/of plan de lessen op verschillende dagen met een rustdag tussendoor.	Vraag of je, mogelijk bij verschillende klassen, de lessen mag komen volgen op die momenten waarop jij je uitgerust voelt Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zul je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering. Zie www.duo.nl .
Concentratieproblemen; korte aandacht spanne en moeite met het maken van huiswerk en toetsen	Vraag of je aantekeningen van een klasgenoot mag kopiëren Maak je huiswerk niet in 1x, maar verdeel het over meerdere, kortere, momenten. Noteer dingen; maak een 'to-do' lijst en een planning; gebruik een agenda	Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken Vraag van te voren of je pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en om even rond te lopen; maak hierover afspraken Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte

Black-out	Doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen	
Gespannen spieren	Doe (onopvallende) kleine voet- en handoefeningen tijdens de les	

Depressie		
Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties student
Vermoeidheid Verminderd uithoudingsvermogen/	Plan lessen op een moment van de dag dat jou het beste uitkomt en/of plan de lessen op verschillende dagen met een rustdag tussendoor. Zorg ervoor dat je rust neemt tussen verschillende lessen door Ga sporten voordat je naar de les gaat	Vraag of je, mogelijk bij verschillende klassen, de lessen mag komen volgen op die momenten waarop jij je uitgerust voelt Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zul je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering
Concentratieproblemen; korte aandacht spanne en moeite met het maken van huiswerk en toetsen	Vraag of je aantekeningen van een klasgenoot mag kopiëren Maak je huiswerk niet in 1x, maar verdeel het over meerdere, kortere, momenten. Noteer dingen; maak een 'to-do'lijst en een planning; gebruik een agenda	Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken Vraag van te voren of je tijdens de les pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en om even rond te lopen; maak hierover afspraken Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte
Droge mond door medicatie	Neem drinken mee naar de les	
Moeite met het herinneren van verbaal gegeven opdrachten en problemen met het geheugen	Schrijf dingen op zodat je precies weet wat er van je verwacht wordt of wat er gezegd is Vraag voor de zekerheid aan klasgenoten of je de opdracht goed hebt begrepen. Noteer dingen, houdt een agenda bij en maak een planning	Vraag of de docent de opdracht voor je kan opschrijven
Snel overweldigd	Stel kleine, haalbare doelen Verdeel opdrachten in kleinere, goed hanteerbare, onderdelen	Vraag of de les opgenomen mag worden

Afwezigheid vanwege klinische opname	<p>Neem contact op met de docenten en houdt hen op de hoogte van je situatie</p> <p>Neem contact op met je klasgenoten om op de hoogte te blijven</p>	Vraag of je de huiswerkopdrachten vanuit de kliniek kunt maken
Gedachten die alle kanten opschieten, over-prikkeld zijn.	<p>Plan lessen met pauzes tussendoor of verspreid lessen over verschillende dagen</p> <p>Doe ontspannings- en meditatieoefeningen</p>	<p>Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken</p> <p>Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid</p> <p>Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte</p>
Verergerende symptomen	Houdt een logboek bij van je symptomen, zodat je op tijd kunt ingrijpen	

Obsessieve Compulsieve Stoornis

Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties student
<p>Gevangen in perfectionisme</p> <p>Besteed extreem veel tijd aan het organiseren van taken, maar is niet in staat om de taken met succes te voltooien</p>	Gebruik positieve self-talk (zeg positieve dingen tegen jezelf) als tegenwicht voor negatieve gedachten	Vraag of je met een mentor kunt werken aan je timemanagement- en planningsvaardigheden
Moeite met onverwachte veranderingen, opdrachten, toetsen en dergelijke.		Vraag of je vooraf geïnformeerd kunt worden over toetsen etc.

Paniekstoornis

Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties student
Paniekaanvallen hebben	<p>Ga voordat de les begint naar het lokaal om te kijken hoe het voelt en waar je wilt zitten</p> <p>Ga in de buurt van de deur zitten, zodat je het lokaal makkelijk en snel kunt verlaten.</p> <p>Was je handen of gezicht met koud water</p> <p>Ga op tijd naar de les zodat je kunt gaan zitten waar je wilt of waar je 'moet' zitten</p>	Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken

Niet in staat zijn om naar de les of een toets te gaan vanwege paniekaanvallen	Informeert docent over de reden van je afwezigheid; vergeet dat niet	Vraag of je een vervangende opdracht mag doen en/of een herkansing kunt krijgen
Moeite met concentreren in de klas vanwege angst	Diepe ademhalingsoefeningen Raak objecten aan en let op de temperatuur, textuur etc, zodat je echt gefocust bent op het object (Grounding techniques)	Vraag of de les opgenomen mag worden Vraag iemand aantekeningen voor je te maken
Het missen van een tentamen door paniekaanval	Request to arrange an incomplete rather than fail a course	Vraag of je een herkansing kunt krijgen

Post-Traumatische Stress Stoornis

Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties student
Flashbacks, herbelevingen van de traumatische gebeurtenis, algemeen gevoel dat je buiten de realiteit staat	Concentreer je op het maken van aantekeningen, raak een object aan en let op de temperatuur, textuur etc, zodat je echt gefocust bent op het object Ga naar het toilet en was je handen en gezicht met koud water	Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken Vraag of de les opgenomen mag worden Vraag of iemand aantekeningen voor je wil maken
Hyperactivatie (op scherp staan) en / of verhoogde schrikreactie	Praat tegen jezelf (self-talk), "Ik ben in een klaslokaal. Ik ben veilig". Ga op tijd naar het lokaal zodat je de een plek uit kunt kiezen die goed/veilig voelt	
Angst / paniek aanvallen	Ga in de buurt van een deur zitten, zodat je het lokaal makkelijk en snel kunt verlaten	Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken
Afwezigheid bij de lessen vanwege klinische opname	Informeert de docent (en) over de reden van je afwezigheid; laat het niet maar gewoon gaan Vraag of je de huiswerkopdrachten vanuit de kliniek kunt maken	

Schizofrenie en andere psychotische aandoeningen

Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties student
Afgeleid door interne / externe prikkels	Ga op tijd naar de les zodat je kunt gaan zitten waar je wilt/ waar je het minst afgeleid wordt Zorg voor een prikkelarme studieruimte	Vraag of de les opgenomen mag worden Vraag of iemand aantekeningen voor je wilt maken Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid

		Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte
Onder druk gezet worden door stemmen of andere prikkels	<p>Leer ontspannings- en kalmerende oefeningen te doen</p> <p>Plan lessen op die momenten van de dag waarop je je het beste voelt</p>	<p>Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en hernieuwde aandacht; maak hierover afspraken</p> <p>Vraag of je, mogelijk bij verschillende klassen, de lessen mag komen volgen op die momenten waarop jij je uitgerust voelt</p> <p>Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zul je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering</p>
Gevoelens van zelfbewustzijn en paranoia	<p>Leer positieve 'self-talk' te gebruiken: positieve dingen tegen jezelf te zeggen</p> <p>Leer ontspannings- en kalmerende oefeningen te doen</p>	
Gevoelens van gejaagdheid, rusteloosheid of niet in staat om stil te zitten	Was je gezicht of handen met koud water	Vraag of je tijdens de les of de toets pauzes mag nemen; maak hierover afspraken

Manische/hypomanische periodes		
Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties student
Niet in staat zichzelf goed in toom te houden		Werk met begeleider aan timemanagement vaardigheden
Geheugenproblemen	Maak aantekeningen; gebruik een planning en een agenda	
Gedachten die alle kanten opschieten, over-prikkeld zijn	<p>Plan lessen met pauzes tussendoor of verspreid lessen over verschillende dagen.</p> <p>Doe ontspannings- en meditatie oefeningen</p>	Vraag of je tijdens de les of de toets pauzes mag nemen; maak hierover afspraken
Escalerende symptomen	Houdt een logboek bij van je symptomen, zodat je op tijd kunt ingrijpen	
Extreem goed humeur	Intervenieer indien mogelijk	

Autisme		
Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties
Moeite met het verwerken van (gesproken) informatie	Schrijf dingen op zodat je precies weet wat er van je verwacht wordt of wat er gezegd is	Vraag de docent de opdracht voor je kan uitschrijven Vraag docenten naar een hand out van de stof die tijdens de lessen wordt behandeld Vraag of de les opgenomen mag worden
Moeite met onverwachte veranderingen (opzet of planning opdrachten verandert; toetsdatum wordt verschoven etc.)		Vraag of je zoveel en zo snel mogelijk geïnformeerd kunt worden over veranderingen.
Stress bij overvloed aan prikkels	Ga op tijd naar de les zodat je kunt gaan zitten waar je wilt/ waar je het minst afgeleid wordt Zorg voor een prikkelarme studieruimte	Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte
Grote behoefte aan structuur en duidelijkheid	Structureer je aantekeningen of de hand outs in een map zodat je ze makkelijk terug kunt vinden	Maak met projectgroepen vaste afspraken over bijvoorbeeld taken, contacturen en pauzes Vraag docenten naar een hand out van de stof die tijdens de lessen wordt behandeld
Moeite met sociale interacties	Informeel studenten en docenten over waar jij tegenaan loopt in sociale interacties	

ADHD		
Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties
Afgeleid door interne / externe prikkels	Ga op tijd naar de les zodat je kunt gaan zitten waar je wilt/ waar je het minst afgeleid wordt Zorg voor een prikkelarme studieruimte	Vraag of de les opgenomen mag worden Vraag of iemand aantekeningen voor je wil maken Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte

Concentratieproblemen; korte aandacht spanne en moeite met het maken van huiswerk en toetsen	<p>Vraag of je aantekeningen van een klasgenoot mag kopiëren</p> <p>Maak je huiswerk niet in 1x, maar verdeel het over meerdere, kortere, momenten.</p> <p>Noteer dingen; maak een 'to-do'lijst en een planning; gebruik een agenda</p>	<p>Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken</p> <p>Vraag van te voren of je tijdens de les pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en om even rond te lopen; maak hierover afspraken</p> <p>Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid</p> <p>Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte</p>
Moeilijk stil kunnen zitten, rusteloosheid	Ga naar het lokaal voordat de les begint, om te kijken wat de beste plek is voor je om te gaan zitten zodat je anderen niet tot last bent en/of wat makkelijker even uit het lokaal kunt lopen	Vraag aan het begin van de les of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken
Niet in staat zichzelf goed in toom te houden (in gesprekken, bij opdrachten etc.)	Vraag een bevriende klasgenoot een teken te geven (dat alleen jullie kennen) als je te ver gaat in de klas of in een projectgroep	
Impulsief reageren	Schrijf eerst je vraag of commentaar op voordat je reageert	

Anorexia		
Problemen / beperkingen	Mogelijke strategieën student	Mogelijke acties
Concentratieproblemen	<p>Vraag of je aantekeningen van een klasgenoot mag kopiëren</p> <p>Noteer dingen; maak een 'to-do'lijst en een planning; gebruik een agenda</p>	<p>Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken</p> <p>Vraag van te voren of je tijdens de les pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en om even rond te lopen; maak hierover afspraken</p> <p>Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid</p> <p>Vraag of je de toets mag maken in een 'prikkel-arme' ruimte</p>
<p>Vermoeidheid</p> <p>Verminderd uithoudingsvermogen</p>	<p>Plan lessen op een moment van de dag dat jou het beste uitkomt en/of plan de lessen op verschillende dagen met een rustdag tussendoor.</p> <p>Zorg ervoor dat je rust neemt tussen verschillende lessen door</p>	Vraag of je, mogelijk bij verschillende klassen, de lessen mag komen volgen op die momenten waarop jij je uitgerust voelt

		Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zul je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering.
Gevangen in perfectionisme	Stel niet te hoge eisen aan jezelf: leg de nadruk op wat er goed gaat en niet op wat er minder goed gaat	

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