

Praktische informatie

Hoe groot is de groep?

Minimaal 5, maximaal 12 studenten

Wanneer begint de groep?

Februari 2015.

Wanneer en waar vindt de MOSS-groep plaats?

Eenmaal in de drie weken opavond van 17.30-19.30 uur in de Marie Kamphuisborg op het Zernikeplein 23. Het lokaal wordt nader bekend gemaakt. Voor koffie, thee en broodjes wordt gezorgd.



Wat kost het?

Deelname aan deze groep is gratis. Het project wordt mede gefinancierd door subsidie van het RAAK-project Begeleid Leren en het Europese Erasmus-project ImpulSE.

Voorwaarden deelname MOSS-groep

- Studie volgen aan de Academie voor Sociale Studies (MWD, SPH of TP)
- In behandeling zijn (geweest) in verband met psychische problemen

Deelname aan een onderzoek naar je ervaringen met de bondgenotengroep onderzoek

Een bondgenotengroep voor studenten met psychische problemen is relatief nieuw in Nederland. Daarom willen we graag weten wat de ervaringen met deze vorm van ondersteuning zijn. Deze ervaringen willen we gebruiken voor verbetering van de werkwijze. Aan alle deelnemers wordt gevraagd een paar vragenlijsten in te vullen en mee te werken aan een interview van ongeveer 45 minuten. Alle gegevens zullen strikt vertrouwelijk worden behandeld.

Voor meer informatie en aanmelding

Karola Nap,
management assistent
lectoraat Rehabilitatie

E-mail: j.k.nap@pl.hanze.nl

Telefonisch: 050- 5953377



Hanzehogeschool
Groningen
University of Applied Sciences

Met Onderlinge Steun Studeren (MOSS)

Een bondnotengroep voor studenten met psychische problemen

Voor studenten
MWD, SPH & TP
van de Academie
voor Sociale
Studies

share your talent. move the world.

MOSS:

een bondgenotengroep voor studenten die psychische problemen hebben (gehad)

Wat is de bondgenotengroep “Met Onderlinge Steun Studeren”?

‘Met onderlinge steun studeren’ is een onderdeel van het ondersteuningsaanbod van het Lectoraat Rehabilitatie van de Academie voor Sociale Studies van de Hanzehogeschool Groningen. Het ondersteunt deelnemers die psychische problemen (hebben) ervaren bij het blijven volgen van hun studie. Het doel van deze groep is het bieden van onderlinge ondersteuning bij het studeren met psychische problemen door middel van o.a. het uitwisselen van ervaringen, het bieden van wederzijdse ondersteuning en het geven van (studie)tips.

Voor wie en door wie?

De groep is bedoeld voor jou, als

- je in behandeling bent (geweest) voor je psychische problemen
- je rationeel wel weet hoe je kunt omgaan met je problemen in relatie tot je studie, maar het toch niet altijd lukt om dit in de praktijk toe te passen en vol te houden
- je ervaringen wilt uitwisselen met ‘bondgenoten’

De groep wordt begeleid door Hanny van Asdonck en X, X is in behandeling geweest in verband met haar psychische problemen. Zij weet precies hoe dat voelt en hoe moeilijk het is om ‘normaal’ je studie te (ver)volgen. Hanny is docent. Zij heeft kennis en ervaring op het gebied van rehabilitatie en het begeleiden van groepen.

Waarom deze MOSS-groep?

Omdat onderling contact een bron van herkenning, erkenning, steun en informatie is voor veel mensen. De MOSS-groep is een plek waar begrip voor en ondersteuning van elkaar, naast de dagelijkse studiebeslommeringen, centraal staan. Door ervaringen uit te wisselen en elkaar te steunen en te adviseren, help je jezelf en elkaar om sterker en weerbaarder te worden voor de toekomst en het verleden achter je te laten.



Wat betekent bondgenotencontact?

Bondgenotencontact houdt in dat je jezelf en anderen helpt. Dat gebeurt door ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen en te adviseren. Er is sprake van wederzijdse herkenning en erkenning van problemen. Er is veel begrip en een grote betrokkenheid en er wordt van je verwacht dat je zelf initiatieven neemt en actief deelneemt aan de groep.

Wat biedt deze MOSS-groep

De groep komt eenmaal per drie weken bijeen om thema's te bespreken die belangrijk zijn voor de deelnemers bij het volhouden van hun studie. De studentenrol staat centraal. Niet de patiëntenrol; er is geen hulpverlener bij aanwezig.

In de groep worden ervaringen uitgewisseld zonder daarbij heel diep op individuele problemen in te gaan. Erkenning en herkenning zijn hierbij belangrijk. De groep wordt begeleid door eerder genoemde ervaringsdeskundige en docent. Deze begeleiders bereiden het programma voor en bewaken het groepsproces. De gespreksgroepen duren elk 2 uur. In principe bepalen de deelnemers gezamenlijk met de begeleiders welke onderwerpen in de bijeenkomsten aan bod komen. Er wordt structuur en duidelijkheid geboden, vooral om de veiligheid van een ieder te waarborgen. Voor alle duidelijkheid, een bondgenotengroep is geen therapiegroep.



Thema's die aan de orde kunnen komen zijn:

- Vertel ik wel of niet over mijn psychische problemen en aan wie?
- Hoe ga ik om met stressvolle situaties, zoals tentamens?
- Hoe is het om (weer) te studeren?
- Hoe geef ik steun en hoe vraag ik steun?
- Het uitwisselen van ervaringen
- Het geven van (studie)tips