



Succesvol studeren met **ADHD**

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Het verhaal van Esther	3
ADHD	5
Wat is ADHD?	5
Kenmerken van ADHD	6
Hoe vaak komt ADHD voor?	6
De invloed die ADHD kan hebben op het studeren	7
Tips voor het studeren met ADHD	7
Algemene tips.....	8
Algemene informatie over studeren en psychische problematiek	9
Voorafgaand aan de studie	9
Bij het kiezen	9
Tijdens het studeren.....	9
Omgaan met stress.....	11
Moet ik vertellen over mijn problematiek?	14
Hulpbronnen	14
Verdere informatie.....	15
Boeken en websites over ADHD:.....	16
Patiënten- en familieorganisaties:	16
Publicaties “Succesvol studeren met ...”	17
Colofon	19

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 ADHD. In Nederland zijn er ongeveer 100.000 volwassenen met de diagnose ADHD. Onder kinderen heeft zeker 3 op de 100 last van ADHD. Dit zijn ongeveer 40.000 kinderen tussen de 5 en 14 jaar. De klachten nemen bij ongeveer één derde in de loop van de jaren wel af. Ongeveer 30-60% van hen houdt klachten als volwassene.

De brochure start met het ervaringsverhaal van Esther. Daarna wordt kort ingegaan op wat een ADHD is. De invloed van ADHD op het studeren en tips bij het studeren met ADHD 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)



Het verhaal van Esther

Ik ben 26 jaar en woon samen met mijn vriend. Op 19-jarige leeftijd kreeg ik de diagnose ADHD. Ik was erg onrustig, kon me moeilijk concentreren en was impulsief. Dit zorgde ervoor dat ik moest stoppen met mijn opleiding (Hbo Social Work). Ik werd depressief en ben drie jaar in dagbehandeling geweest. Dankzij deze behandeling en medicatie (o.a. Ritalin) ging het daarna een stuk beter. Twee jaar geleden ben ik begonnen met vrijwilligerswerk. Hierdoor kreeg ik weer zelfvertrouwen en dit heeft ervoor gezorgd dat ik weer met mijn oude opleiding ben begonnen (Social Work), maar nu in deeltijd.

Opleiding

Ik ben blij dat ik mijn oude opleiding weer heb kunnen oppakken, de opleiding voldoet aan mijn wensen, maar er zijn altijd dingen waar ik tegenaan loop. Op de deeltijdopleiding had ik elke dinsdag de hele dag les. Ik merkte al snel dat dit jammer genoeg te veel voor mij was. In overleg met mijn slb'er hebben we dit terug kunnen brengen naar dagen van 9:00 tot 15:00 omdat ik eerder al een deel van de opleiding had gevolgd. Daarnaast vind ik het lastig om met andere mensen samen te werken. Ik kom bijvoorbeeld altijd wel weer mensen tegen van wie ik het idee heb dat ze me tegenwerken, of die me niet begrijpen. Het lukt mij dan slecht om het gevoel dat ik heb over iemand los te laten. Dit belemmert me bij de studie als ik in groepen moet werken. Wat me hierin helpt is dat ik in een 'aangepast' leergroepje zit van studenten.

Terugval

Ruim een maand nadat ik aan de opleiding was begonnen, heb ik een kleine terugval gehad. Er waren te veel nieuwe dingen die allemaal spanningen met zich mee brachten. Behalve het weer naar school gaan, kreeg ik ook een nieuwe baan en door de combinatie studeren en werken werden mijn dagen te lang. Een onzeker gevoel over wat ik wel en niet over mijzelf moet vertellen, of ik wel serieus wordt genomen, of ik mijzelf niet aanstel en dergelijke kwam bij mij naar boven. Dat zijn situaties die ik nog steeds moeilijk vind. Op een gegeven moment was ik elke avond aan het huilen, alles werd even te veel.

Ik gaf echter aan mijzelf niet toe dat het niet goed met mij ging. Mijn broer en mijn moeder merkten toen ik jarig was dat het niet goed met mij ging. Ik was toen heel erg druk en had weer het idee dat ik



van alles aankon. Ik merk het zelf vaak te laat, dat het niet goed met mij gaat. Ik vind het ook erg moeilijk om zelf hulp in te schakelen. Het zijn anderen, vooral mijn moeder en broer, die het merken en dan ingrijpen. Zo ben ik bij een begeleider van een rehabilitatiecentrum van de GGz gekomen. Pas na die terugval heb ik ook een gesprek gehad met mijn slb'er. Op school hield ik mij het liefst groot en deed ik of ik alles wel aankon. Terwijl het eigenlijk niet goed ging op school.

Begeleiding

Toen ik met de opleiding begon, had ik zelf niet het idee dat ik behoefte had aan begeleiding. Later bleek dat ik er wel degelijk behoefte aan had. De begeleidingsbehoefte houdt in: structureren van de taken die ik moet doen; het afbakenen van het werk; het omgaan met mensen; omgaan met kritiek (krijgen en geven).

Met mijn slb'er heb ik één keer in de twee weken contact. We bespreken hoe het gaat op de opleiding en wat ik nog moet regelen. Zo hebben we bijvoorbeeld het regelen van de vrije ruimte punten alvast besproken. Verder heb ik begeleiding van een medewerker van een rehabilitatiecentrum. Daar gaat het vooral over omgaan met andere mensen en ik krijg daar emotionele begeleiding. Daarnaast heb ik ook nog een GGz-behandelaar, zij is een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige; zij geeft nazorg na mijn behandeling. Deze gesprekken gaan over van alles en nog wat. Vooral de dingen van alledag. Mijn hulpverleenster reageerde heel positief dat ik weer met mijn opleiding begonnen ben.

Naast deze mensen heb ik nog wel behoefte aan contact met mensen die hetzelfde hebben als ik en die zelf ook (als ex-cliënten) in de hulpverlening zitten.

Omgeving

Mijn moeder vond het in het begin wel eng dat ik de studie weer op zou pakken, maar nu steunt ze me erg. Ze ziet dat het goed gaat en stimuleert me om het vol te houden. Ook aan mijn broer en vriend heb ik veel steun. Ik denk dat mijn medestudenten wel op de hoogte zijn van mijn psychische problemen. Op school moest ik een keer een verslag maken over hulpverleningssites op internet. Toen had ik bij het voorbeeld van de ADHD-stichting geschreven dat ik ADHD had. Over dat verslag moest ik discussiëren en toen heb ik het gezegd. Daar werd niet speciaal op gereageerd. Het was eerder zo dat het een beetje werd afgedaan, zo van dat ze er zelf ook wel eens last van hadden.

Toekomst

Ik wil mijn opleiding graag afmaken omdat ik in de psychiatrie wil gaan werken. Zelf weet ik niet of het nu beter met mij gaat dan toen ik geen opleiding volgde. Mijn omgeving ziet daarentegen wel verschil. Ze zeggen dat ik nu rustiger ben, wat meer zelfvertrouwen heb en dat ik wat beter kan luisteren naar wat andere mensen zeggen. Ik herken dit wel een beetje. Ik ben nu wat meer gewend en kan me beter ontspannen. Dat is prettig.

ADHD

Esther staat model voor een student met ADHD die in staat is een opleiding op hbo-niveau te volgen. In deze brochure staat de studentrol centraal en niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende paragraaf slechts kort ingegaan op wat ADHD inhoudt. 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 ADHD.

Wat is ADHD?

De afkorting ADHD staat voor: Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In het Nederlands: aandachts tekort-hyperactiviteit stoornis. Hoewel ADHD vaak op jonge leeftijd wordt opgemerkt, vallen de problemen pas echt op als je naar de basisschool gaat. Het kan zijn dat de leerkrachten je goed opgevangen hebben en dat je aparte begeleiding hebt gehad. In het voortgezet onderwijs is de begeleiding waarschijnlijk moeizamer gegaan, omdat je dan zoveel verschillende docenten hebt. Je beweeglijkheid is vaak wat verminderd zodat je onrust daardoor minder opvalt. Maar van binnen kun je je heel rusteloos voelen.

In de puberteit kan ADHD je extra last geven. Je hebt het dan toch al moeilijk met jezelf en je omgeving. Daar komen dan de ADHD-problemen nog bij. In de loop der tijd zal het moeilijke gedrag over het algemeen wat afnemen. Je kunt je dan beter beheersen en anderen beter begrijpen, maar als volwassene kun je ook nog last houden van ADHD. Als je weet wat er aan de hand is, kun je er wel veel beter mee omgaan.

Over ADHD wordt wel gezegd: 'de rem ontbreekt'. Je vindt het moeilijk je gedrag en je plannen in toom te houden. ADHD kenmerkt zich door aandachtstekort of hyperactiviteit en impulsiviteit, of een combinatie daarvan. Dat laatste komt het meeste voor. Aandachtstekort betekent in dit verband 'moeite hebben aandacht op te brengen voor taken of bezigheden' oftewel je ergens op concentreren.



Kenmerken van ADHD

ADHD heeft drie belangrijke kenmerken: aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsief gedrag.

Aandachtstekort

- Snel afgeleid zijn
- Moeilijk kunnen luisteren
- Alles tegelijk doen
- Dingen niet afmaken
- Moeite hebben met details
- Dingen vergeten
- Vaak dingen kwijt zijn, niet meer weten waar iets ligt

Hyperactiviteit

- Niet stil kunnen zitten
- Steeds de handen of voeten bewegen
- Wiebelen of friemelen
- Een constant gevoel van innerlijke rusteloosheid
- Niet kunnen stoppen met praten
- Altijd bezig zijn

Impulsiviteit

- Doen zonder nadenken
- Opdringerig overkomen
- Moeite hebben op je beurt te wachten
- Impulsief geld uitgeven of gokken
- Impulsief relaties en banen aangaan of verbreken

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 in dezelfde mate voor.

Hoe vaak komt ADHD voor?

Zeker 3 op de 100 kinderen in Nederland heeft last van ADHD. Dit zijn ongeveer 40.000 kinderen tussen de 5 en 14 jaar. De klachten nemen bij ongeveer één derde in de loop van de jaren wel af. Ongeveer 30-60% van hen houdt klachten als volwassene. Dit zijn in Nederland ongeveer 100.000 volwassenen. De diagnose ADHD wordt vier keer zo vaak gesteld bij jongens als bij meisjes.

(Bron: Volkgezondheidszorg, 2010)

De invloed die ADHD kan hebben op het studeren

ADHD kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgt een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking ADHD heeft op je schoolprestaties, verschilt van persoon tot persoon.

- Je vindt het moeilijk om lang stil te zitten
- Je bent snel afgeleid door dingen om je heen of door je eigen gedachten
- Je draait, friemelt en wiebelt veel
- Je vindt het moeilijk op je beurt te wachten
- Je geeft vaak antwoord vóór de vraag gesteld is
- Je vindt het moeilijk instructies op te volgen
- Je kunt niet goed lang met iets bezig zijn (vooral als het je niet interesseert)
- Je maakt schoolwerk vaak niet af
- Je praat soms overdreven veel
- Je luistert vaak niet naar wat anderen zeggen
- Je valt anderen vaak in de rede
- Je raakt vaak dingen kwijt
- Je gaat vaak van de ene activiteit snel over naar de andere
- Je kunt vaak heel moeilijk rustig bezig zijn

Tips voor het studeren met ADHD

ADHD verdwijnt niet zomaar, maar je kunt je gedrag wel beïnvloeden. Hieronder staat een aantal tips die je kunnen helpen je gedrag te beïnvloeden. Wat werkt, verschilt van persoon tot persoon.

- Probeer de verschijnselen van ADHD te leren herkennen. Dat helpt je een beeld te krijgen van welk effect ADHD op je leven heeft en er grip op te krijgen
- Bedenk dat je sterk de neiging hebt om je aandacht te verliezen; probeer je werkplek of studeerkamer daarom zo in te richten dat je niet snel wordt afgeleid
- Praat met de belangrijkste mensen in je omgeving over je problematiek, zodat zij je begrijpen en kunnen steunen
- Zorg voor een duidelijke structuur in je dagindeling: vaste regels en vaste plaatsen voor dingen in huis
- Alleen die spullen op tafel leggen die je nodig hebt
- Een rustige plek kiezen in de klas
- Maak dagelijks een korte afspraak met je begeleider/mentor en wekelijks een langere; praat niet alleen over wat er fout ging
- Vraag een bevriende klasgenoot een teken (dat alleen jullie kennen) te geven als je te ver gaat in de klas of in het werken met groepen
- Schrijf eerst je vraag of commentaar op voordat je reageert
- Vraag je docent aan het begin van de les te vertellen wat er gaat gebeuren
- Vraag je docent een teken (dat alleen jullie kennen) te geven als je je aandacht verliest
- Alleen maar moeten luisteren naar een les kan voor een student met ADHD lastig zijn. Om één en ander terug te kunnen lezen kun je overwegen de docent te vragen of hij een schriftelijk overzicht heeft van de in de les behandelde stof of dat er alternatieve mogelijkheden zijn om de informatie te krijgen
- Een laptop gebruiken voor het maken van meer overzichtelijke aantekeningen

Algemene tips

- Maak er een gewoonte van een agenda te gebruiken voor afspraken, je huiswerkplanning e.d. zodat je een één en ander makkelijk kunt overzien.
- Het belangrijkste is dat je je lekker voelt op de plek waar je je huiswerk doet. Dat wil niet zeggen dat je in de kroeg of schoolkantine moet gaan zitten. Je hersens kunnen weliswaar veel tegelijk, maar voor het onthouden van leerstof is concentratie nodig. Dat betekent dat je alle aandacht richt op de inhoud van de taak die voor je ligt. Zorg ervoor dat er niet veel om je heen is wat afleidt. Bijvoorbeeld mensen, voorwerpen, geluiden (muziek, telefoon of TV).
- Een goede stoel en juiste zithouding zijn belangrijk. Als je veel achter de computer zit, zorg dan dat de hoogte en stand van je stoel juist afgesteld zijn ten opzichte van beeldscherm en toetsenbord.
- Bekijk je werkplek eens kritisch. Is je werkplek opgeruimd en overzichtelijk? Zie je dingen die er niet thuishoren of in de weg staan? Richt je werkplek zo in dat je bij het huiswerk maken niet in de verleiding komt iets anders te gaan doen. Kijk eens naar je bureau. Is dat misschien een verzamelplaats voor je favoriete tijdschriften of sportspullen?
- Probeer te onthouden dat het maken van fouten, of het missen van details, niet komt door een tekort aan intelligentie, maar eerder een teken zijn van ongeduld.

Op de website van het Expertisecentrum Handicap + Studie staan ook verschillende praktische studietips waarmee je onnodige studieproblemen kunt voorkomen: 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 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 ADHD. 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 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 is een overzicht van allerlei hulpbronnen/ondersteuningsvormen, zowel binnen als buiten het onderwijs, opgenomen.



Verdere informatie

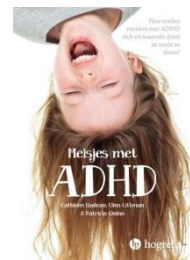
Interessante informatie over studeren met psychische problemen is te vinden op de volgende websites:

- <http://www.begeleidieren.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)

Boeken en websites over ADHD:

Boeken

- ADHD: Hoe haal je het uit je hoofd?
Geschreven door Cathelijne Wildevanck (2009)
- Meisjes met ADHD
Geschreven door Kathleen Nadeau & Ellen Littman (2016)



Websites waar je meer informatie kunt vinden over ADHD:

- www.adhdmagazine.nl
- www.balansdigitaal.nl
- www.adhd.nl
- www.hersenstorm.com
- www.hersenstichting.nl
- www.adhd.pagina.nl
- www.psychiatrienet.nl
- www.psyq.nl/adhd
- www.wijzijnmind.nl
- www.nvvp.net

Patiënten- en familieorganisaties:

- Vereniging Balans, landelijke vereniging voor gedrags- en leerproblemen, voor informatie, hulp en advies. www.balansdigitaal.nl.
- ADHD Stichting, voor informatie over ADHD, www.adhd.nl

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 ADHD'.

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

