



# Succesvol studeren met een **eetstoornis**



# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	4
Het verhaal van Birgit .....	3
Eetstoornis.....	9
Wat is een eetstoornis?.....	9
Wat veroorzaakt een eetstoornis? .....	9
Hoe vaak komt het voor? .....	9
Anorexia .....	9
Boulimia.....	8
Binge Eating Disorder (BED) .....	8
De invloed die een eetstoornis kan hebben op het studeren.....	9
Tips voor het studeren met een eetstoornis.....	9
Algemene informatie over studeren en psychische problematiek .....	12
Voorafgaand aan de studie .....	12
Bij het kiezen .....	12
Tijdens het studeren.....	13
Omgaan met stress.....	16
Moet ik vertellen over mijn problematiek? .....	17
Hulpbronnen .....	17
Verdere informatie.....	18
Boeken.....	18
Websites waar je meer informatie kan vinden over eetstoornissen .....	18
Patiënten- en familieorganisaties: .....	18
Publicaties “Succesvol studeren met ...” .....	19
Colofon .....	20



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

**Nieuws**  
Steeds meer studenten kampen met psychische problemen

Openheid geven over je psychische problemen op school of stage

Hulp voor eenzame en steeds drukker student

Bijna de helft van de jongeren heeft last van 'een onzichtbare ziekte'

## Het verhaal van Birgit

Ongeveer 9 jaar geleden begon ik anorexia nervosa te ontwikkelen. Ik ben nu 22, toen ongeveer 13/14 jaar oud, ik zat in de tweede klas van de middelbare school. Ik hield van sporten: paardrijden, actief wedstrijd zwemmen en tennissen. Ik was, zoals jullie lezen, en ben een sportfanaat. Het was al vrij snel duidelijk dat ik een eetstoornis had en ik ging na korte tijd samen met mijn ouders in poliklinische therapie. Op school was het bij de docenten en een aantal klasgenootjes bekend; ik en mijn familie waren er wel open over.

Gedurende mijn middelbare school, die zes jaar VWO inhield, ben ik al die tijd eigenlijk in therapie geweest bij één en dezelfde jeugdhulpverleningsinstantie. Ik hield zelf de school op de hoogte via mijn decaan, met wie ik goed contact had en zelfs nog heb. Zonder de goede medewerking van de docenten had ik nooit in zes jaar mijn diploma kunnen halen.

### Opnames

Ik ben in die zes jaren tijd twee keer opgenomen geweest. Voor de eerste opname had ik poliklinische gesprekken, ook tussen de opnames door en erna. Als ik in een week niet voldoende was aangekomen had ik een zogenaamde 'rustweek', waarin ik niet mocht sporten en niet naar school mocht. Deze weken waren echter niet echt effectief voor mij. Door de therapie, opnames en mijn 'ziekte' werd mijn sociale leven steeds minder. Ik was vaak weg van school en had daar toch wel een beetje een uitzonderingspositie. Ook omdat ik bij leraren veel 'kon maken'. Ik kon mijn tentamens op andere tijdstippen maken en had eigenlijk met alle docenten een goede verstandhouding. Nu moet ik zeggen dat ik ook wel 'de voorbeeldige leerling' was. School is altijd erg belangrijk voor me geweest, als ik zou blijven zitten wilde ik niet opgenomen worden. Gedurende mijn opnames heb ik schoolwerk dan ook flink bijgehouden. In mijn achterhoofd wist ik wel dat school niet zo belangrijk moest zijn, maar voor mij was het dat destijds wel.

Waar ik minder bij stil stond was mijn sociale leven. Op de een of andere manier leek ik het minder erg te vinden dat dat op een laag pitje stond, en ook nu nog staat. Ik ging eigenlijk niet uit en was veel thuis.

### Een nieuwe situatie

Op mijn 18e stopte ik na mijn tweede opname met therapie. Ik kreeg te horen dat de jeugdhulpverlening me niks meer te bieden had, ook al was ik er nog lang niet. Hier reageerde ik nogal laconiek op. Ik ging studeren in een andere stad en ging op kamers: een hele stap. Ik had er zin in, maar zag er ook tegenop. Ik had wel een idee: 'Daar ga ik leven, mensen ontmoeten die net zo zijn als ik (idealistisch, enigszins alternatief)!' Niemand die wist van mijn eetstoornis, en dat wilde ik zo houden. Ik kwam in een leuk huis te wonen, een knus 'geitenwollensokken milieu' waarin ik me op m'n plek voelde.

Ik ontmoette via een (nieuwe en nu hele goede) vriendin veel nieuwe mensen, een echt idealistenwereldje. Ondertussen had ik geen therapie meer, ik bleef stabiel in gewicht ook al was dit te laag en het eten (met anderen) bleef moeilijk. In mijn nieuwe omgeving ontdekten mensen dat mijn eetgedrag en uiterlijk niet helemaal 'gezond' waren. Mijn studie ging wel goed en ik had het naar m'n zin, ook al was het toch nog niet helemaal zoals ik zou willen leven. Ik bleef erg aan mijn ouders hangen en ging vaak het weekend naar huis. Ik kon toch niet echt sporten en mijn eetstoornis belemmerde wel het één en ander.

Af en toe ging ik naar mijn nieuwe huisarts, ik had hem op de hoogte gesteld toen ik in de stad was gaan wonen, maar ik had minder contact met hem dan destijds met mijn oude huisarts. Het kwam dus op mij aan als het om controle ging.

Ik werkte in een biologische winkel en had het wel naar mijn zin. Dit heb ik volledig moeten laten vallen nu. Na een verhuizing waar ik zelf voor had geijverd, ging het steeds slechter. Stress, drukte en wat andere factoren maakten dat ik in korte tijd weer meer afviel. Uiteindelijk ging het niet meer: ook het studeren niet. Ik had minder contact met mensen in mijn omgeving en mijn ouders trokken aan de bel. Ik zag het zelf ook in en heb de studentenarts, de decaan en mijn slb'er opgezocht om ze op de hoogte te stellen. Ik besloot dat ik opgenomen wilde worden en ben gestopt met mijn studie. Ik ging bij mijn ouders wonen en werd kortdurend opgenomen, een crisisopname, waarna ik op een wachtlijst kwam voor langere opname. Dit heb ik echter afgeketst uiteindelijk, ik koos ervoor 'zelf', thuis, beter te gaan worden. Na een half jaar bij mijn ouders en bij anderen in de buurt van mijn ouders te zijn geweest, ging ik terug naar mijn studentenstad en pakte mijn studie weer op. Met gesprekken bij een psycholoog stortte ik me weer op het studeren, in een studentenhuis. Inmiddels heb ik deze psycholoog en een therapeute alweer 'versleten'. Je vindt niet meteen een therapeut die je vertrouwt en een therapie waar je zelf achterstaat. Daarnaast heb ik wel eens het idee dat ik nogal 'getherapeutiseerd' ben. Ik weet misschien een beetje te goed hoe de vork in de steel zit en kan precies uitleggen hoe ik denk, wat ik voel en hoe mijn eetstoornis 'werkt'. Des te meer frustrerend is het dan ook, dat ik er niet uitbreek.

### **Moeilijke situaties**

Op dit moment heb ik niet echt hulp. Ik weet dat ik meer hulp nodig heb. Ik ga af en toe naar de huisarts en heb wekelijks antroposofische therapie. Oud en nieuw en mijn verjaardag zijn confronterende momenten, ik denk vaak: 'Ooh, weer een dag/weekend/jaar verspeeld', en ben ook nogal eens gedesillusioneerd. Helemaal als ik hoor, zie, lees, in wat voor avonturen mijn leeftijdsgenoten zich storten. Ik loop veel mis, en ik kan het niet meer 'inhalen'... Zal ik dan ook mijn hele leven 'alleen' blijven? Ik ben soms wel jaloers op meiden die een leuke vriend hebben en soms zie ik wel een leuke jongen rondlopen, maar ik weet dat ik op dit moment echt niet aan een relatie zou kunnen beginnen. In mijn hoofd ben ik echt niet bezig met mannen, laat staan dat mannen mij zien staan. Ik voel me vaak nogal klein bij een man. Ik weet dat ik als ik me beter voel, beter in mijn vel zit en er meer voor opensta, mensen mij anders benaderen; gelijkwaardiger. Toen ik op de middelbare school na mijn tweede opname een stuk beter was, kreeg ik ook ineens een vriendje en werd smoorverliefd, wat helaas maar van korte duur was. Nu is het alweer lang geleden dat ik verliefd was. Ik hoop er maar op dat ik ooit nog wel weer iemand tegenkom...

Verantwoordelijk zijn voor jezelf en goed voor jezelf zorgen vind ik moeilijk. Nogal eens laat ik het verslonzen. Ik wil niet weer opgenomen worden, uit het leven gerukt worden, al is dit ook geen 'normaal' leven. Eigenlijk weet ik dat ik mijn dagindeling, mijn leven grotendeels moet transformeren om normaler te kunnen leven. Ik zit best wel vast in structuren en ik zeg nogal eens dingen af omdat ik dan 'mijn dingen' niet kan doen.

## Studie

Op dit moment ben ik 'gewoon' voltijd aan het studeren. Het gaat. Ik ga wel naar de colleges toe, echter wanneer het te lang duurt of ik te moe ben, ga ik eerder weg. Ik heb veel aanwezigheidsplicht in vergelijking met andere studies. Werkgroepjes vind ik lastig, een hele middag achter de computer is vermoeiend. Het is lastig om lang stil te zitten, ik probeer dan eerder weg te gaan. In werkgroepjes neem ik wel vaak de leiding op me en werk er vaak hard aan, dit wil ik ook. Maar ik weet dat als ik beter in mijn vel zou zitten, ik meer naast mijn studie zou doen. Ik zou meer lezen, me meer verdiepen in onderwerpen, in een studentenorganisatie zitten bijvoorbeeld.

Huiswerk of leeswerk probeer ik zoveel mogelijk te verdelen, maar dit houdt in dat ik er ook in de weekenden wel aan moet zitten. Ik merk dat ik toch niet meer dan een uur achter elkaar kan lezen. Ik ben vaak met mijn gedachten ergens anders en kan me niet altijd goed concentreren, doordat ik soms erg moe ben. Aan het eind van de middag slaap ik vaak een half uurtje. Ik zorg er wel altijd voor dat ik niet erg achterloop, en hecht er veel waarde aan mijn tentamens met een goed cijfer te halen. Excursies bezorgen me vaak een flinke portie stress. Meerdaagse excursies heb ik tot nog toe altijd af moeten blazen, waardoor ik toch wel veel misloop. Door dit alles weet ik en merk ik dat ik afstand houd tot mijn studiegenoten en docenten. Ik heb van de mogelijkheid gebruik gemaakt om voor deze excursies vervangende opdrachten te maken, waardoor ik toch de mogelijkheid heb om op deze manier aan mijn studiepunten te kunnen komen.





### **Aangepast leventje**

Mijn leven nu heb ik eigenlijk helemaal aangepast op mijn 'dagelijkse energie'. Ik voel wel aan wat ik wel en niet kan en ik heb een strakke dagplanning, die ik lastig vind om te wijzigen.

Sporten doe ik niet echt, behalve dat ik in de ochtend nogal wat kilometers maak op mijn fiets. 's Avonds ben ik 'op' en zit ik meestal thuis. Ik maak gewoon mijn energie in de ochtend op. Het fietsen laveer ik tussen alles door. Ik ben een uitbinker in uitstellen, met al mijn toekomstplannen en dromen. Binnenkort, als alles loopt volgens plan, ben ik klaar met mijn Bachelor en ga ik beginnen aan mijn Master. Ik zal dus binnen nu en één jaar echt wel moeten beginnen met een stage of afstudeerscriptie. Hoe ga ik dat doen?

Ik weet dat ik echt ervoor moet vechten, meer dan nu, om te kunnen doen wat ik wil. Ik heb veel plannen, ideeën, dromen, maar zoals ik nu leef ben ik niet meer dan een kasplantje. Ik ben enkel in mijn hoofd nog bezig met mijn idealen, altijd denkend 'komt nog wel'. Zo ook mijn vakanties. Ik ben een mens dat houdt van het voorjaar en die uitkijkt naar de zomer, maar als die eenmaal is aangebroken maak ik me druk om wat ik moet/kan gaan doen. Ik kan eigenlijk niet werken en ik ben ook beperkt in mijn vakanties. Ik mis het zwemmen, ik wil graag op fietsvakantie, etc.

### **Toekomst**

Mijn studie wil ik gewoon af maken, maar dan? Zal ik kunnen werken? Ik krijg sinds kort een Wajong uitkering, die stopt als ik klaar ben met studeren. Ik ben voor 50% 'afgekeurd'. Een vriendin zei me laatst dat ik dan nu maar geld moest sparen, omdat ik straks dat geld hard nodig zal hebben als ik niet kan werken. 'Niet werken? Tuurlijk wel?!' 'Dan ben ik wel fysiek sterker?!' Ja, straks/later is alles beter...

Het zal misschien een gedesillusioneerde en zielig verhaal lijken, zo voelt het voor mij meestal niet. Wel weet ik door mijn ervaringen dat de steun en aanpassingsmogelijkheden die ik op school en op de universiteit heb gehad, en nog krijg (en mijn eigen willetje natuurlijk), mij in ieder geval hebben geholpen om zover met de studie te kunnen komen.

## Eetstoornis

Birgit staat model voor een student met een eetstoornis die in staat is een opleiding op universitair niveau te volgen. In deze brochure staat de studentrol centraal en niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende paragraaf kort ingegaan op wat een eetstoornis inhoudt. Voor als je meer wilt weten over de aandoening is achterin de brochure een lijst opgenomen met boeken, brochures en websites met informatie over eetstoornissen.

### Wat is een eetstoornis?

Iedereen heeft elke dag te maken met voeding. Eten is gezond, je hebt het nodig om in leven te blijven. Maar mensen die lijden aan een eetstoornis hebben een probleem met eten. Je bent bang voor voedsel, omdat je denkt dat je er dik van wordt. Het kan ook zijn dat je overmatig eet en daar onmiddellijk weer spijt van hebt. In elk geval is datgene wat voor de meeste mensen heel gewoon is, voor jou een dagelijkse bron van zorgen.

Er kunnen drie hoofdvormen van eetstoornissen worden onderscheiden:

- Anorexia
- Boulimia
- Binge Eating Disorder (BED)

### Wat veroorzaakt een eetstoornis?

Over de oorzaken van anorexia nervosa, bulimia nervosa en BED is nog maar weinig bekend. Wel wordt verondersteld dat biologische, sociale en psychologische factoren van invloed kunnen zijn. Er zijn aanwijzingen dat erfelijkheid een rol speelt. Daarnaast komt het voor dat ernstige traumatische ervaringen in de jeugd of het moeilijk om kunnen gaan met stress ten grondslag kunnen liggen aan de eetproblemen. De in onze maatschappij geldende norm "slank is mooi" legt een grote druk op vrouwen om aan dit ideaalbeeld te voldoen. In westerse landen hebben de meeste vrouwen wel eens aan de lijn gedaan. Anorexia nervosa begint vaak met gewoon lijnen bij een normaal gewicht.

### Hoe vaak komt het voor?

Exacte cijfers van het aantal kinderen en jongeren met een eetstoornis ontbreken. Onderzoek uit 1997 laat zien dat ongeveer 0,3 procent van de 13- tot 18-jarigen lijdt aan anorexia. Een zelfde percentage lijdt volgens dit onderzoek aan boulimia. Jaarlijks hebben naar schatting van de 100.000 jonge vrouwen 370 anorexia en 1500 boulimia.

In 2010 verschenen de resultaten van een onderzoek naar de psychische gezondheid van volwassenen. Bij de jongste groep die meedeed aan het onderzoek, 18 tot en met 24 jaar, heeft 1,4 procent ooit in het leven te maken gehad met een eetstoornis. Anorexia nervosa kwam bij 0,4 procent ooit voor en boulimia nervosa bij 1,1 procent.

(Bron: Nederlands Jeugdinstituut, 2013)

### Anorexia

Mensen die aan anorexia lijden, proberen ten koste van alles slanker te worden. Je bent bijvoorbeeld als de dood voor voedingsmiddelen met veel calorieën en bent voortdurend bezig met lijnen. Ook probeer je af te vallen door veel lichaamsbeweging. Dit doe je bijvoorbeeld door fanatiek te sporten. Je bent geobsedeerd door je lichaamsgewicht en blijft je altijd dik voelen. Ook al ben je mager.

Anorexia gaat gepaard met veranderingen in eetgedrag, vermindering van sociale contacten, fysieke veranderingen en problemen met emotieregulatie. Hieronder staat een aantal voorbeelden genoemd.

- Steeds minder of onregelmatiger eten, te veel eten gaat vaak gepaard met schuldgevoelens
- Langzamer eten, veel kauwen en/of het ontwikkelen van afwijkende eetgewoontes (bv. een appel met mes en vork eten)
- Het tellen van calorieën
- Voornamelijk alleen willen eten, verzinnen van smoesjes om niet met anderen te hoeven eten
- Opvallende vermagering
- Onregelmatige menstruatie of menstruatie die weg blijft
- Het snel koud hebben
- Haaruitval
- Slaapproblemen
- Afzondering
- Veel bewegen en sporten
- Veel (zo niet alles) wordt punctueel afgewerkt, de dagindeling wordt aan steeds striktere schema's onderworpen. Mensen worden boos als de planning verstoord wordt.
- Rusteloosheid
- Een obsessie dat alles perfect moet zijn; niet alleen het uiterlijk, maar het hele leven moet onder controle blijven
- Gevoelige reactie op negatieve opmerkingen terwijl positief commentaar weinig voldoening geeft

### **Boulimia**

Boulimia is lijden aan eetverslaving. Regelmatig voel je een enorme drang om te eten. Die drang is zo sterk dat je deze bijna niet kan weerstaan. Tijdens zo'n bui eet je alles wat maar eetbaar is achter elkaar op, zonder het echt te proeven. Het gaat er niet om dat je honger hebt, het gaat om het eten zelf. Achteraf heb je vaak spijt dat je zoveel naar binnen hebt gewerkt. Je wilt het dan ook zo gauw mogelijk weer kwijt. Vaak probeer je dat door zelf een braakreactie op te roepen. Ook kan je nogal eens laxemiddelen gebruiken. Daarna probeer je krampachtig te gaan lijnen. Hierop volgt dan weer een nieuwe eetbui. Het eetgedrag lijkt voor een buitenstaander vaak normaal omdat het 'schrokkerige eten' vaak alleen gebeurt.

Mensen met Boulimia hebben vaak een normaal gewicht en zien en 'schijnbaar' gezond uit. Wel kan Boulimia zorgen voor lichamelijke problemen zoals gebitschade en gezwollen speekselklieren door het overgeven, keelpijn of brandend maagzuur, buikkrampen of diarree. Boulimia heeft vaak ook een negatief effect op het sociale leven omdat mensen steeds banger worden dan andere hun andere kant te zien krijgen.

### **Binge Eating Disorder (BED)**

Binge Eating Disorder (BED) zouden we letterlijk kunnen vertalen als (vr) eetbuien. Personen die lijden aan binge eating eten vaak heel erg veel in korte tijd. Je ervaart hierbij het negatieve gevoel de eetbui niet onder controle te hebben. Een eetbui wordt gekenmerkt door: het frequent eten van abnormaal grote hoeveelheden voedsel (vaak veel sneller eten dan normaal, dit tot men zich oncomfortabel voelt, en ook zonder dat men hongerig is, en op basis van negatieve gevoelens). Een

gevoel het eten niet meer onder controle te hebben, met schuld- of onrustgevoelens achteraf. Eetbuien komen ook voor bij boulimia nervosa. Het **verschil** tussen binge eating en boulimia nervosa bestaat er in dat personen met boulimia pogingen doen om het voedsel weer kwijt te raken na de eetbui door te braken of te laxeren, mensen met BED doen dit niet. Het eetgedrag lijkt voor buitenstaanders vaak normaal omdat de eetbuien meestal plaatsvinden als mensen alleen zijn. BED resulteert vaak in een toename van gewicht. Omdat mensen vaak overgewicht hebben kan dit ook leiden tot een te hoog cholesterol, diabetes en/of een verhoogde bloeddruk. Schaamte vanwege de eetbuien en/of de gewichtstoename kunnen leiden tot sociale terugtrekking.

## **De invloed die een eetstoornis kan hebben op het studeren**

Een eetstoornis kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgt een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking een eetstoornis heeft op je schoolprestaties, verschilt van persoon tot persoon en kan ook afhangen van de soort eetstoornis die je hebt:

Veel voorkomende problemen zijn:

- Je beleeft geen plezier meer aan het contact met je medestudenten/vrienden en vermijdt het contact met hen.
- Moeite met slapen, vermoeider raken waardoor het moeite kost om het de hele dag vol te houden op school.
- Concentratieproblemen: je hebt moeite met het uitvoeren van schooltaken doordat je veel met het (denken aan) eten bezig bent.
- Succes en mislukking zien als echte tegenstellingen. Alles wat geen volledig succes is, is een mislukking; je stelt zulke hoge normen aan je schoolprestaties dat je er niet aan kan voldoen.
- Je kan slecht tegen kritiek van de docent of van je medestudenten; je reageert er geïrriteerd op of je bent dagen van slag.
- Moeite met veranderingen in het rooster.
- Je best doen om de eetproblemen zo veel mogelijk te verbergen voor anderen. Dit veroorzaakt grote spanningen en heeft vaak tot gevolg dat je je heel eenzaam gaat voelen, wat invloed heeft op het contact met je medestudenten.
- Uitstapjes en excursies van de onderwijsinstelling vermijden.

## **Tips voor het studeren met een eetstoornis**

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

- De belangrijkste tip is: erken dat je een ernstig eetprobleem hebt en accepteer professionele hulp.
- Leer de verschijnselen van een eetstoornis (h)erkennen en neem contact op met een hulpverlener of slb'er als je voelt dat het mis dreigt te gaan.
- Stel niet te hoge eisen aan je schoolprestaties, probeer niet in alles perfect te zijn; leg de nadruk op wat er lukt, de mogelijkheden, en niet op wat er niet lukt, de onmogelijkheden.

- Probeer een zekere balans te vinden tussen inspanning en ontspanning. Neem ook tijd om activiteiten op te pakken naast de studie (sport, dans, film, muziek) zonder je gelijk schuldig te voelen dat je niet studeert.
- Bespreek met (voor jou belangrijke) anderen dat je een (ernstig) eetprobleem hebt. Je schaamte erover en het verbergen van je eetgedrag belemmeren het oplossen van je problemen.
- Praat met goede vrienden of je slb'er over je gevoelens.
- Informeer bij anderen hoe zij vinden dat het met jou gaat.
- Hoe moeilijk het misschien ook voor je is: ga op tijd naar bed, slaap voldoende, eet op vaste tijden, eet gezond en neem voldoende en vaste momenten voor rust en ontspanning; vermijd uitputting.
- Geef jezelf eens een beloning als je bepaalde doelen hebt volbracht.
- Houd contact met je medestudenten en docenten, trek je niet teveel terug ook al is dat niet altijd even makkelijk.
- Als je iemand bent die heftig kan reageren op negatieve feedback of cijfers, neem de tijd om even af te koelen. Laat het even bezinken en kom er op terug. Informeer wat de reden is voor dit cijfer en wat verbetermogelijkheden zijn.

Op de website van het Expertisecentrum Handicap + Studie staan ook verschillende praktische studietips waarmee je onnodige studieproblemen kunt voorkomen: [www.handicap-studie.nl](http://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 taakinvinging.
- 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 een eetstoornis. 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](http://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](http://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.begeleiders.nl/>  
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een psychische problemen
- [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)  
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychische problemen)

### Boeken

- Hulpboek Eetstoornissen.  
Geschreven door: David Bisschop Boele (2005)
- Boulimie en eetbuien overwinnen  
Geschreven door: Dr. Johan Vanderlinden (2001)
- Meisje met anorexia: en de strijd van het gezin  
Geschreven door: Maud Janssen (2008)

Of neem een kijkje op: [http://www.proud2bme.nl/info/Boeken\\_over\\_eetstoornissen](http://www.proud2bme.nl/info/Boeken_over_eetstoornissen)

### Websites waar je meer informatie kan vinden over eetstoornissen

- [www.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.nl)
- [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)
- [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)
- [www.nfgv.nl](http://www.nfgv.nl)
- <http://www.proud2bme.nl/>
- [www.sabn.nl](http://www.sabn.nl)

### Patiënten- en familieorganisaties:

- Stichting Labyrint / In Perspectief, landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten. [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)  
Voor persoonlijke vragen kun je bellen met de Telefonische Hulplijn: 0900 2546674

## 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 een eetstoornis'.

### 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](mailto:j.k.nap@pl.hanze.nl)

Website: [www.begeleidleren.nl](http://www.begeleidleren.nl)

Telefoon: 050-5953377

