



**Succesvol studeren met psychische
problemen
Ervaringen van studenten**

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Het verhaal van Birgit over studeren met een eetstoornis.....	3
Het verhaal van Anita over studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis.....	7
Het verhaal van Coen over studeren met schizofrenie	9
Het verhaal van Daphne over studeren met een bipolairestoornis.....	12
Het verhaal van Esther over studeren met ADHD.....	14
Het verhaal van Lotte over studeren met een angststoornis.....	16
Het verhaal van Jorrit over studeren met autisme.....	18
Algemene informatie over studeren met psychische problemen.....	19
Voorafgaand aan de studie.....	19
Bij het kiezen.....	19
Tijdens het studeren.....	20
Omgaan met stress.....	22
Moet ik vertellen over mijn problematiek?	23
Hulpbronnen	23
Verdere informatie	24
Boeken over angststoornissen:	24
Websites:	24
Patiënten- en familieorganisaties:	24
Publicaties “Succesvol studeren met ...”	25
Colofon	266

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.

In de huidige brochure vertellen studenten die zelf last hebben (gehad) van psychische problemen over hun ervaringen met het volgen van een studie. Het gaat om zeven studenten, ieder met andere psychische problematiek: anorexia nervosa, borderline persoonlijkheidsstoornis, schizofrenie, bipolaire stoornis, ADHD met depressie, angststoornis en autisme. Hun verhalen maken duidelijk dat het niet gemakkelijk is om met je psychische problemen een opleiding te volgen, maar dat het niet onmogelijk is! De verhalen vertellen over de moed, de wil en het doorzettingsvermogens om een studie te volgen.

Na de verhalen van de studenten volgt algemene informatie en tips voor studenten met psychische problemen die een opleiding (gaan) volgen. Daarna volgt een kort overzicht van publicaties en websites die interessant zijn voor deze groep studenten.

Speciale dank gaat uit naar de vijf studenten die bereid waren hun ervaringen (anoniem) te delen met anderen. Hun ervaringen zijn voor andere studenten met psychische problemen een steun in de rug om een reguliere opleiding te gaan of blijven volgen.



Het verhaal van Birgit over studeren met een eetstoornis

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 gedesillusionieerd. 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 gedesilluseerd 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.

Het verhaal van Anita over studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis

Ik ben een 25-jarige student en heb een eigen huisje in Groningen. Ik woon hier nu al een aantal jaren met heel veel plezier. Mijn huis is echt een plek van rust en balans, waar ik helemaal tot mezelf kan komen. Ik heb een aantal maanden in een kamer in Utrecht gewoond, vanwege mijn studie. Deze kamer heb ik inmiddels opgezegd, omdat ik toch te erg aan mijn huis in Groningen ben gehecht en ik me in die kamer niet gelukkig voelde. Ik ben echter nog steeds aan het kijken naar geschikte zelfstandige woonruimte in Utrecht, want Utrecht is nog steeds mijn doel. Groningen zie ik dan ook meer als een noodoplossing, vanwege het woningtekort in Utrecht.

Ik heb een grote passie en dat is de criminologie. Van jongs af aan ben ik al gefascineerd door misdaad en straf. Ik keek altijd al naar detectives, krimi's en advocatenseries. Als kind knipte ik dan de informatie over die series uit de tv-gids en plakte deze dan in een map die ik zelf gemaakt had.

Ik studeer momenteel Psychologie in Utrecht. Ik doe deze studie al een paar jaar. Naast mijn fascinatie voor de criminologie heb ik ook altijd veel interesse in de psychologie gehad. Ik heb in mijn tienerjaren in een psychiatrisch ziekenhuis gewerkt en als ik op vakantie ben, probeer ik altijd wel een psychiatrisch ziekenhuis of gevangenis te bezoeken. Het liefst zou ik volgend schooljaar de studie Criminologie naast mijn studie Psychologie gaan doen. Dit is een zware combinatie en ik weet dus ook niet of dit wel haalbaar is.

Borderline persoonlijkheidsstoornis

Toen ik begin twintig was, werd bij mij een borderline persoonlijkheidsstoornis geconstateerd. Ik heb het altijd gezien als een stuk erkenning voor de problematiek waar ik tegenaan liep. Eindelijk was er dan ook gewoon een naam voor en was het niet alleen maar mijn verbeelding. De diagnose heb ik dan ook meer als een opluchting dan als een last ervaren. De gedragingen en symptomen die bij deze stoornis horen, zijn echter minder fijn en kunnen mijn leven soms behoorlijk lastig en gecompliceerd maken. De kenmerken van deze stoornis waar ik het meeste last van heb, zijn: hevige stemmingswisselingen, impulsiviteit en de neiging tot zwart-wit denken. In de praktijk heb ik bij het studeren het meeste last van stemmingswisselingen. Die zijn heel heftig en kunnen op een dag wel meerdere keren wisselen en ook de sterkte ervan is erg aan verandering onderhevig.

Om een voorbeeld te noemen: ik heb op een dag hoorcolleges en practica en daarna wil ik nog studeren in de bibliotheek. Dan kan ik zomaar ineens een enorme stemmingswisseling krijgen. Dan is het soms erg lastig om die te negeren en gewoon verder te gaan met de orde van de dag. Ik kan me soms zonder echte grote aanleiding heel neerslachtig en depressief gaan voelen en heb dan sterk de neiging te gaan vervallen in passiviteit. Eigenlijk wil ik dan alleen maar naar huis en thuis op mijn bank gaan zitten. Om me op mijn studie te blijven concentreren en me daarop te richten is dan erg moeilijk.

Het is het beste voor mij om gewoon verder te gaan met de studie en niet te veel toe te geven aan deze sombere stemmingen. Soms lukt me dat, maar soms ook helemaal niet.

Wat het ook erg lastig maakt, is dat een universitaire opleiding weinig houvast biedt. Je hebt erg weinig hoorcolleges en practica en je krijgt weinig steun van docenten. Dat maakt dat je weinig structuur en regelmaat in je dagelijks leven hebt, terwijl ik daar juist veel behoefte aan heb. Je hebt geen docent op

wie je terug kunt vallen, omdat men ervan uitgaat dat je je eigen boontjes wel kunt doppen. Dus word je, wat betreft je studie, meestal gewoon aan je lot overgelaten. Voor iemand als ik, die juist wel veel structuur en regelmaat nodig heeft, valt dit vaak niet mee. Toch is het tot op heden voor mij nog geen reden geweest om met de studie te stoppen, al heb ik wel vaak in dubio gezeten, zeker op momenten dat het niet zo goed met me ging.

Dagelijks leven

Ook in het dagelijks leven heb ik het meeste last van mijn stemmingswisselingen. Toch staan de kenmerken van de borderline stoornis wel allemaal in verbinding met elkaar. Zo kan ik door mijn hevige stemmingswisselingen impulsief gedrag gaan vertonen. Als ik dan ineens heel somber ben, kan ik erg geneigd zijn vanuit mijn impulsiviteit troostvoedsel te gaan eten. Ook kan ik bijvoorbeeld door mijn zwart-wit denken een sombere stemming krijgen of ik ga juist door mijn impulsiviteit weer zwart-wit denken en voel me daarna weer somber. Het zijn eigenlijk nooit op zichzelf staande elementen, maar ze staan juist altijd op de één of ander manier in verbinding met elkaar.

Om beter met deze stoornis om te gaan, heb ik een VERS-cursus gevolgd. Dit is een cursus, die mensen met borderline beter leert omgaan met de symptomen van deze psychische aandoening. Dit vertaalt zich dan voornamelijk in een soort van cognitieve gedragstherapie. Verder heb ik twee keer in de maand gesprekken met een psychiatrisch verpleegkundige. Daarnaast heb ik één keer in de maand een gesprek met een rehabilitatiemedewerker, die mensen met een handicap begeleidt bij problemen bij het studeren of werken.

Toekomst

Ondanks deze soms moeilijke en gecompliceerde stoornis, kijk ik erg positief naar de toekomst. Ik heb altijd wel grote doelen, passies en dromen in mijn leven gehad en ik richt me daar dan ook zoveel mogelijk op. De gedachte hieraan blijft me dan ook vaak staande houden. Ik hoop in de toekomst mijn studie Psychologie en/of Criminologie goed af te kunnen ronden en uiteindelijk een baan als forensisch of klinisch psycholoog in een Tbs-kliniek of psychiatrisch ziekenhuis te krijgen.

Verder zou ik nog heel erg graag een jaar naar de VS of Australië willen om een deel van mijn studie daar te doen. Daarnaast ben ik ook gewoon iemand van huisje-boompje-beestje. Dus een fantastische baan, een fijne liefdesrelatie, samenwonen en trouwen en een mooi koloniaal huis is voor mij nog steeds een toekomstdroom, die hopelijk nog eens in vervulling zal gaan. Maar ik weet dat er niets zal gebeuren, als ik niets doe. Ook al word ik het eeuwige gevecht vanwege mijn sterk wisselende stemmingen wel eens helemaal zat, dan probeer ik me toch aan mijn passies en dromen vast te houden, want deze geven mij uiteindelijk een reden om door te blijven vechten, me staande te houden en er wat van te maken in het leven. Je creëert uiteindelijk toch je eigen lot, hoeveel tegenslagen je soms ook hebt te verduren.



Het verhaal van Coen over studeren met schizofrenie

Ik ben 29 jaar. Mijn hobby's zijn fitness en schaken. Ik werd op mijn 17^e psychotisch. Ik heb de diagnose paranoïde schizofrenie sinds mijn 21^e en gebruik daarvoor antipsychotica, antidepressiva en -indien nodig- rustgevende medicijnen.

Hoe het begon..

Toen ik 17 was, kreeg ik mijn eerste psychose. Ik had last van achtervolgingswanen; ik stond voor een groot deel buiten de realiteit. Ik heb toen anderhalf jaar binnen gezeten. Ik ben toen uit mezelf voor een groot deel uit mijn psychose gekomen, en heb toen besloten om mijn school weer op te pakken en verder te gaan met mijn leven. Ik heb toen mijn Havo-diploma gehaald.

Toen ik 21 was, werd ik uitgenodigd door een vriend om samen met hem en nog iemand anders te komen wonen in Utrecht. Dit leek me heel leuk en ik ben toen naar Utrecht verhuisd. We woonden in het centrum en het was heel leuk. Ik werd later ook lid van een studentenvereniging en werd ontgroend. Ik had toen dus veel mensen om mij heen.

Ik ging later boven een café wonen in een zeer drukke uitgaansstraat. Hier ging het helemaal mis. Ik kreeg praktisch geen slaap door de drukte en ik werd weer psychotisch. Ik had weer last van achtervolgingswanen. Ik heb zelfs 's nachts de politie gebeld omdat ik dacht dat er iemand mij op de gang stond op te wachten met kapmessen. Ik ben toen weer bij mijn ouders gaan wonen en ik ben in Utrecht naar een psychiater gegaan. Daar werd toen de diagnose paranoïde schizofrenie vastgesteld. Klinkt heftig, maar ik was blij dat ik nu wist wat er met mij aan de hand was. Ik kreeg toen ook meteen medicatie, antipsychotica, rustgevende/angstverminderende medicijnen en slaapmedicatie.

In Utrecht heb ik, na eerst poliklinisch behandeld te zijn tijdens de zomervakantie, een dagprogramma gevolgd, omdat ik toch weer naar school wilde. Het programma duurde zeven weken. Ik heb hier wel heel veel van mijn ziekte geleerd, over wat het inhoudt en hoe je er het best mee om kan gaan.

In plaats van in Utrecht ben ik na de zomer in Rotterdam de HEAO gaan doen. Het was dichterbij en misschien daarom ook makkelijker. Ik heb wel van te voren nog een gesprek gehad met de rector en hem uitgelegd over mijn ziekte. Het was de bedoeling dat ik parttime ging studeren, om de studie in plaats van in 4 jaar, in 6 of 8 jaar te doen. Maar het lukte niet. Ik voelde me in de klas nooit op mijn gemak en het tempo van de lesstof was te hoog. Ik besepte al snel dat het niet zou gaan lukken en ik ben na drie maanden gestopt.

Ik wist op dat moment dat het zo niet verder ging en ik aan mezelf moest gaan werken. Ik ben toen tweeënhalve jaar in therapie geweest. Ik heb hier ook weer veel geleerd, waaronder het dagritme dat ik haast niet meer had. Ook heb ik hier veel vrienden aan overgehouden met wie ik nog veel omga. Ik ben hier op andere antipsychotica overgestapt, die veel beter aanslaan bij mij en ik heb daar ook antidepressiva bij gekregen. In deze tweeënhalve jaar ben ik heel veel vooruit gegaan.

Begeleid leren

Toen ik dus twee jaar in de groep zat, begon een therapeut te vertellen over een project Begeleid Leren voor mensen met een psychiatrische achtergrond die weer naar school willen gaan. Ik had eigenlijk school al opgegeven, maar zoals ik al zei was ik daar een heel stuk verder gekomen en dacht dat het nu misschien wel zou kunnen lukken, vooral dan met het project Begeleid Leren. Ik heb me toen ook meteen opgegeven hiervoor.

Een tijdje later kon ik beginnen. Het was twee dagen per week van begin januari tot half april, dus ik bleef daarnaast ook nog naar therapie gaan. We begonnen in een groep van ongeveer vijftien of achttien mensen van verschillende leeftijden (16 tot 45 jaar). Er kwamen verschillende onderwerpen aan bod. We kregen een heel boekwerk, waarmee we aan de slag gingen. We oefenden daarnaast onze sociale vaardigheden. Hier heb ik veel aan gehad. Tot slot probeerden we in teamverband te werken.

Het fijne was dat je wist dat de rest van de groep met hetzelfde te maken had als jij, daardoor ging het allemaal ook een stuk makkelijker. Je zag soms dat men tegen dezelfde problemen aanliep. Wat ook heel belangrijk was: dat je niet alleen keek naar wat je wilde doen voor school, maar ook naar wat je juist *niet* wil of kan. Voor mij was dit wel belangrijk, want ik wist op dat moment dat ik absoluut niet een hbo-opleiding moest gaan doen. Daarnaast kon ik niet te ver reizen voor school, want ik had het moeilijk met het reizen in het openbaar vervoer.

De opleiding

Na een tijdje was ik zover dat ik wist wat ik wel en niet wilde. Ik besloot om naar het Grafisch Lyceum te gaan. Ik had wel eerst gebeld of mijn leeftijd een probleem was, maar dat was niet het geval. Ik heb eerst een toelatingsopdracht moeten maken en dat ging goed. Het was wel een niveau-4 opleiding, dus een opleiding van vier jaar waaronder een jaar stage.

In september ben ik definitief met therapie gestopt en naar school gegaan. Ik ging wel weer voor gesprekken terug naar Utrecht, één keer per maand. Wat me meteen opviel was dat de andere mensen veel jonger waren. Er was een meisje dat vijftien jaar oud was, terwijl ik tien jaar ouder was. Dit was verder geen probleem. Ik kon verder wel goed opschieten met de mensen in mijn klas. Ik ging regelmatig met mensen uit mijn klas de stad in als we een tussenuur hadden. Dit wil echter niet zeggen dat het me al makkelijk afging in een groep te functioneren.

De opleiding zelf was heel leuk. Ik had leuke vakken. Ik mocht veel tekenen en met grafische programma's werken op de computer. Ook had ik wel theorievakken als wiskunde, Engels etc. Aan het eind van het jaar had ik zelfs de beste cijfers van de klas. In het tweede jaar de op één na beste cijfers. Aan het einde van het tweede jaar kregen we de mogelijkheid om ons aan te melden voor de 'plus klas'. Dit was een klas voor mensen die eventueel na de opleiding te hebben afgerond naar de kunstacademie (Hbo) wilden gaan. Het ging met mij op dat moment zo goed, zowel met mijn cijfers als geestelijk, dat ik besloot mij aan te melden samen met wat mensen uit mijn klas. Ik kreeg dan per week zes extra lessen.

Begeleiding op school

Het was heel belangrijk voor mij, dat ik tijdens mijn opleiding veel begeleiding kreeg van een begeleidster van het Steunpunt Begeleid Leren. Als er iets was dat speelde kon ik een afspraak maken. We hebben het best wel veel gehad over het functioneren in een groep. Ik was in een groep vaak erg onzeker, bijvoorbeeld wat mensen van mij zouden denken? Dat ben ik altijd wel blijven houden.

In het derde jaar heb ik een stage gevolgd bij een bedrijf waar men onder andere met behulp van de computer stripboeken drukt. Dit ging me goed af. Het werk was niet al te moeilijk en de mensen die daar werkten waren heel aardig en gezellig. Ik heb wel verteld over mijn ziekte en dat namen ze goed op. Ik heb zelfs als beoordeling een negen gekregen! In het vierde jaar heb ik weer een stage gevolgd, nu bij een reclamebureau. De sfeer was hier minder goed en het werk wat ik moest doen was moeilijk. Ik had dit keer niet verteld over mijn ziekte. Mijn stagebegeleider van school vond dat de eerste stage zo goed ging, dat ik het dit keer niet hoefde te vertellen. Het ging echter niet goed op mijn stage, ik communiceerde niet genoeg en vond het werk te moeilijk. Ik kwam er achter dat ik de grenzen van mijn kunnen had bereikt. Ik kreeg namelijk veel last van paniek/angst aanvallen in combinatie met dwanggedachten. Ik heb uiteindelijk moeten vertellen wat er aan de hand was. Ik heb nog wel mijn stage kunnen afmaken, gelukkig.

Ik ben daarna aan mijn afstudeeropdracht begonnen. In april had ik mijn eindbeoordeling en ik kreeg een zes voor mijn afstudeeropdracht. Ik had dus de opleiding gehaald! Ik was hier ontzettend blij mee. De diploma-uitreiking was een hoogtepunt in mijn leven. Ik vond het een hele prestatie.

Op dit moment..

Momenteel doe ik nu een addendum klas 'multimedia vormgeven'. Grafisch vormgeven had alles te maken met drukwerk (folders, logo's) en multimedia vormgeven is alles wat je op je scherm ziet (bijvoorbeeld websites en apps). Ik krijg in één jaar alle multimediamvakken. Doordat de opleiding grafisch en multimedia veel gemeen hebben, krijg ik alleen de vakken die ik nog niet heb gehad.

Ik weet nog niet of ik het ga halen, ik heb namelijk voor me zelf besloten om het wat rustiger aan te doen met school. Op die manier voel ik me beter. Ik ga dan ook na school beginnen met vrijwilligerswerk en dan naar deeltijd betaald werk. Ik heb duidelijk mijn grenzen gevonden.

Ik heb echt veel gehad aan het project Begeleid Leren. Zonder dit was ik niet op het Grafisch lyceum beland en had ik nog steeds geen diploma. Ik heb nu een leuke tijd gehad en ik heb wat bereikt in mijn leven! Daarnaast kan ik misschien in de toekomst leuk werk gaan doen, al dan niet vrijwilligerswerk of deeltijd.

Het verhaal van Daphne over studeren met een bipolaire stoornis

Hallo, ik ben Daphne. Ik heb net de opleiding Social Work deeltijd afgerond aan een hogeschool. Ik ben 32 jaar en ik woon in een stad. Ik heb twee mooie rode katers, broertjes; Pelle en Niek en ik ben heel erg dol op ze. Mijn hobby's zijn lezen, koken, dansen, reizen en bewegen in de natuur.

Hoe het begon..

Ik ben allereerst begonnen met de opleiding Sociaal Juridische Dienstverlening aan een hogeschool in een andere stad dan waar ik nu woon. Het eerste jaar heb ik mijn propedeuse gehaald en in het tweede jaar van mijn opleiding kwam mijn ziekte naar voren waardoor ik moest stoppen. Ik durfde niet meer naar school en ik wist niet wat er met mij aan de hand was. Ik heb toen lange tijd in een depressie gezeten wat voor mij meteen mijn zwaarste periode in mijn leven is geweest. Vooral omdat ik niet begreep wat er aan de hand was. Ik ging weer bij mijn ouders wonen. Toen werd ik uiteindelijk opgenomen op een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. Na drie maanden verblijf ben ik dichtbij mijn ouders en de psychiater, op mezelf gaan wonen. Ik voelde mij toen langzaam uit het diepe dal terugkomen en daar genoot ik met volle teugen van. Totdat het ineens wel heel erg goed met mij leek te gaan, euforisch zelfs. Binnen enkele weken was ik ontzettend manisch geworden. Ik ben toen weer opgenomen en voor mij was nu duidelijk geworden dat ik een bipolaire stoornis heb, oftewel, manisch-depressief ben.

In het begin toen ik beseftte dat ik deze stoornis had, was ik enorm opgelucht en wilde ik er alles over weten. Ik had eindelijk een naam voor al mijn problemen! Maar daarmee was ik er nog lang niet. Ik ben nog meerdere malen uit balans geraakt en uiteindelijk heb ik 9 maanden in een therapeutische leef- en werkgemeenschap gewoond en vanuit daar heb ik besloten dat ik in een andere stad wilde wonen en daar een studie wilde doen. Ik ben toen een studiekeuzetest gaan doen bij een beroepskeuzebureau. Het advies wat daaruit kwam was iets te doen met talen of met mensen. Ik ben graag onder de mensen en ik heb zelf veel ervaring vanwege mijn ziektebeeld en ik dacht dat ik met Social Work dit mooi kon combineren. Mijn keuze is dus weloverwogen geweest.

Omgaan met mijn psychische probleem

Ik heb mij toen ingeschreven voor de voltijd opleiding Social Work en ik kon na het maken van een test instromen in het tweede jaar. Ik heb toen een kamer gezocht en gevonden. Ik moest wel wennen omdat ik natuurlijk enkele jaren niet had gestudeerd en ik was ongeveer zes jaar ouder dan de rest van mijn klas door al mijn ervaringen. Ik vond het wel gezellig om voor de tweede keer mijn adolescentie door te maken. Het werd een beetje te gezellig. Ik kon mijn medestudenten niet goed uitleggen wat manisch-depressief zijn betekent en dus probeerde ik mij maar aan te passen. Ik ben na een half jaar dan ook weer in een manie geschoten. Deze keer ben ik zelfs zo lang manisch geweest, dat ik er psychotisch van werd. Ik ben uiteindelijk van de straat geplukt en met een Rechterlijke Machtiging opgenomen voor een half jaar. Nadat dit gebeurde en ik weer wat bij mijn positieven was gekomen, heb ik besloten om mijn ziekte serieus te gaan nemen en te accepteren dat ik een psychisch probleem heb. Ik ben vanuit deze opname terechtgekomen bij de chronische psychiatrie van de GGz. Ik heb nu sinds vier jaar een persoonlijk begeleidster met wie ik elke week praat. Tevens ben ik sinds vier jaar consequent met het innemen van mijn medicijnen.

Een nieuwe kans

Nadat ik gestabiliseerd was, ben ik vrijwilligerswerk gaan doen op een kinderdagverblijf en ik vond dat ik nu echt mijn opleiding maar eens moest afmaken. Ik heb besloten om dat in deeltijd te gaan doen. Ik was inmiddels 28 jaar en ik heb mij weer aangemeld. Ik begon weer in het tweede jaar. Het volgen van de deeltijdopleiding vond ik heel aangenaam aangezien iedereen werkt naast de studie en de leeftijd hoger ligt.

Ik heb mijn medestudenten aangegeven dat ik manisch-depressief ben en dat ik dus last heb van stemmingswisselingen. Ik heb momenten dat ik veel kan presteren en momenten dat dit helemaal niet lukt. Ik kreeg wel veel begrip van medestudenten, maar bij het samenwerken was het vaak lastig en zijn er wel eens situaties geweest dat ik het moeilijk kon opbrengen om naar school te gaan of opdrachten op tijd af te hebben. Doordat ik altijd rekening moet houden met het feit dat ik stemmingswisselingen heb, probeerde ik op 'goede dagen' zoveel mogelijk te doen. Ook heb ik momenten gehad dat ik het gevoel had dat ik toch niet begrepen werd. Ik denk dat veel mensen geen beeld kunnen vormen van en zich moeilijk in kunnen leven in mijn ziektebeeld. Dit vond ik moeilijk en ik probeerde dit te negeren maar soms ging ik ook echt op de barricaden!

In het eerste jaar van mijn studie ging het redelijk goed maar de laatste twee jaar van mijn studie waren het af en toe echt zwaar. Ik heb in het derde studiejaar de decaan ingeschakeld samen met mijn persoonlijk begeleider. De decaan heeft toen alle docenten van mijn opleiding op de hoogte gebracht van mijn problemen en gevraagd of ik in overleg en als het nodig was, uitstel kon krijgen bij het inleveren van opdrachten. Na dit gesprek kwam er voor mij meer ruimte om verder te gaan.

Terugblik

Uiteindelijk heb ik mijn diploma gehaald en ik hoop hiermee in het beroepsleven veel toe te kunnen voegen met mijn ervaringsdeskundigheid en mijn kennis, houding en vaardigheden die ik op de opleiding heb geleerd. Het is niet makkelijk om te studeren met een psychisch probleem maar ook niet onmogelijk. Ik heb vaak te horen gekregen dat mensen het heel knap vonden dat ik een studie volgde, soms vond ik dat fijn om te horen maar soms dacht ik waarom zou ik het niet kunnen? Het is voor mij vooral belangrijk geweest dat mensen begrip konden opbrengen voor mijn situatie en dat betekende natuurlijk van mijn kant dat ik open en eerlijk was over mijn situatie.

Het verhaal van Esther over studeren met ADHD

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.



Het verhaal van Lotte over studeren met een angststoornis

Ik ben 23 jaar en studeer Social Work aan de Hanzehogeschool Groningen. Samen met mijn vriend heb ik een huisje in de binnenstad van Groningen. Ik zit in het laatste jaar van mijn studie. Door wat mij in de afgelopen jaren is overkomen heb ik studievertraging opgelopen. Alles liep goed op school en ik was vooral in mijn eerste jaar erg actief binnen de opleiding. Mijn stages liepen goed en ik kreeg hoge beoordelingen. Totdat ik me vermoeid en emotioneel begon te voelen. Ik kreeg lichamelijke klachten als duizeligheid en hoofdpijn en kreeg uiteindelijk een uitbarsting van extreme angsten wat ervoor zorgde dat ik tijdelijk vrijwel niets meer kon.

Hoe het begon..

Ik wist niet wat mij overkwam en dacht dat ik opgenomen zou moeten worden in een psychiatrische inrichting. Ik dacht letterlijk dat mijn fijne leventje afgelopen was en dat ik nu onder (zware) bewaking en (de meest zware) medicatie tegen mijzelf beschermd moest worden. Vooral horrorscenario's zag ik voor me. Ik kreeg paniekaanval op paniekaanval. Hoe harder ik probeerde om weer mijzelf te zijn, hoe paniekeriger ik werd. Ondanks het feit dat ik dacht gek te zijn geworden, bleef mijn verstand (dat merkte ik later pas) wel steeds bij me.

Ik kreeg vervolgens een kalmeringsmiddel en kwam in contact met een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige. Ik heb een aantal weken gesprekken met haar gevoerd waarin zij mij gerust probeerde te stellen. Na het contact beëindigd te hebben, bleef ik onrustig en paniekerig. Dit werd zo heftig dat ik bij de crisisopvang van de GGz terecht ben gekomen. Er werd een Obsessieve Compulsieve Stoornis bij mij gediagnosticeerd, wat betekent dat ik last heb van dwangmatige gedachten. Ik kreeg toen therapie en na een aantal maanden ging het beter.

Opleiding

Alle werkzaamheden voor school hebben mij in deze periode veel meer energie gekost dan ik gewend was. In de tijd dat ik thuis ben komen te zitten, heb ik mijn docenten gemaïld over de mogelijkheden van uitstel. Ik heb de docenten de situatie globaal uitgelegd en heb het uitstel over het algemeen gekregen. In de tijd dat ik thuis zat, ben ik voorzichtig wat dingen voor school gaan doen. Verslagen voorbereiden, toetsen voorbereiden, etc. Mijn instelling was dan ook: 'Ik voel me toch rot of ik nu wel of niet met school bezig ben en als ik me beter voel heb ik dan niet de druk om met school bezig te gaan'. Dit lukte de ene keer wel en de andere keer niet. Door mijn familie heb ik geleerd dat het geen ramp is als ik wat later afstudeer of als ik een dag niet met school bezig ga. Dit ben ik ook in gaan zien. Elke keer als ik met school bezig kon, was dat mooi meegenomen en zo niet; jammer dan. Ik heb het wel als prettig ervaren dat de docenten van mijn situatie af wisten en dat ik de vrijheid heb gekregen om het in mijn tempo te doen.

Ik heb ook mijn medestudenten op de hoogte gesteld dat het niet zo goed met mij ging. Dit heb ik gedaan, om de reden dat ik in projecten of vergaderingen zo mijn spullen kon pakken en weglopen. Als het te onrustig was in mijn hoofd en ik me niet kon richten op wat anders, dan ging ik naar huis. Thuiskomend ben ik in deze tijd mijn angsten op gaan schrijven. Dit was voor mij een goede methode om de angsten wat meer los te laten. Later ben ik samen met mijn psycholoog mijn angsten gaan uitdagen, middels een gedachtenformulier. Deze methode heeft een goed resultaat gehad bij mij.

Mijn omgeving

Van mijn omgeving heb ik veel steun gehad. Ondanks het feit dat ik me schaamde voor mijn gedachtes/angsten heb ik er wel met veel mensen over gesproken. De meeste mensen in mijn omgeving vertelden over eigen angsten en eigen gedachtes en vertelden me ook dat ze sommige dingen niet begrepen. Ik wilde van iedereen bevestiging dat ik niet 'gestoord' was. De mensen uit mijn omgeving gaven steeds aan dat mijn hoofd een klap heeft gekregen en dat alle angsten, die ik heb, er in één keer uit zijn gekomen. Het is logisch dat ik me zo voel. Ook mijn ouders zijn steeds relativerend met mij omgegaan.

School als afleiding

Meestal zag ik school als een afleiding en dacht ik na over andere dingen dan mijn angsten. Ook heb ik een gesprek gehad met een decaan van de hogeschool. Wij hebben het vooral gehad over wel of geen studievertraging. Zij heeft me geholpen met de praktische zaken, wat betreft studiefinanciering en dergelijke. Dit contact heb ik als prettig ervaren. Ook heeft de decaan gevraagd in hoeverre ik nog extra ondersteuning van de school nodig had. In deze tijd bezocht ik mijn psycholoog al en heb ik een goed contact gehad met mijn slb'er, dus verdere betrokkenheid van school vond ik op dat moment niet nodig.

Ik heb met veel studenten en anderen gesproken over soortgelijke situaties als die van mij. Tot op de dag van vandaag heb ik nog wat moeite met de diagnose. Ik weet dat mensen in hokjes worden geplaatst, maar heb nooit geweten hoe het voelt om in een hokje te zitten. Een diagnose wordt gesteld om een doelgerichte behandeling te kunnen geven. Zodra er sprake is van een diagnose hoeft dit niet te betekenen dat ik niet meer kan functioneren om (gelukkig) verder te leven.

Toekomst

In het half jaar nadat het gebeurd is, heb ik bijna alle studieonderdelen ingehaald en afgerond en heb ik een half jaar studievertraging in plaats van een jaar. Ik ben nog steeds in staat te observeren, analyseren, dingen relativeren, mensen te begeleiden, problemen te signaleren, etc. Een angststoornis is lastig en kan belemmerd zijn, maar er is ook goed mee te leven.

Door wat ik heb meegemaakt kijk ik anders tegen een studie aan. Niet alles is voor iedereen vanzelfsprekend en de één moet meer moeite doen voor dingen dan de ander. Iedereen heeft wel ergens een belemmering en bij mij is dat in dit geval de angststoornis. Maar door mijn perfectionistische kijk op het leven en het feit dat ik ambitieus ben, laat ik de angststoornis mijn leven niet verknallen. Ik blijf de dingen doen die ik leuk vind en de doelen die ik heb, nastreven. Alleen ben ik nu in staat om signalen te herkennen die tegen mij zeggen dat ik rustiger aan moet doen, deze signalen zijn in mijn geval de angsten en dwangmatige gedachtes.

Binnen nu en vier jaar wil ik nog graag mijn onderwijsakte halen. Om voor de klas te staan binnen het speciaal onderwijs lijkt mij fantastisch. Het eerste doel wat ik voor ogen heb is het afmaken van mijn huidige studie, daarna bekijk ik wat ik daarna ga doen.

Het verhaal van Jorrit over studeren met autisme

Ik heb de studie Informatica afgerond. Vlak na mijn afstuderen kreeg ik de diagnose 'syndroom van Asperger'. Tijdens mijn studietijd heb ik dus nooit geweten dat ik een vorm van autisme heb, al had ik, achteraf gezien, wel veel klachten die daar later bij bleken te horen.

Ik heb dus niet kunnen profiteren van bijvoorbeeld een Wajong uitkering, of hulp of ondersteuning tijdens mijn studie. Ik heb gewoon naast mijn studie gewerkt, wat eigenlijk wel zwaar was. Ik vind het daarom belangrijk te benadrukken dat er veel studenten zijn die op moment van studeren misschien nog geen diagnose hebben of niet van zichzelf weten dat zij autisme hebben, maar wel de problemen ervan ervaren.

Konden mensen herkennen dat ik autisme heb?

Nou, de meeste mensen, (denk aan docenten en medestudenten), konden niet aan mij zien dat ik autisme heb. Ik was niet opvallend, gedroeg me niet vreemd, kon schijnbaar redelijk meekomen, haalde mijn tentamens, er waren geen directe problemen zichtbaar. Ik had echter veel 'vage' klachten die in de loop van mijn studie steeds erger werden. Zo was ik erg gespannen, voelde me heel moe en kon me erg onrustig voelen en gedragen. Ik kon bijvoorbeeld niet meepraten met mijn groepsleden bij een gezamenlijk project. Ik wist niet meer welke informatie ik nu wel en niet moest leren voor een toets of tentamen. Groepsleden dachten dat ik lui was of niet actief mee wilde werken en ik voelde me steeds ellendiger. Achteraf vind ik het heel jammer dat ik toen niet wist wat ik nu wel weet, namelijk dat ik behoefte heb aan structuur en duidelijke taakverdeling. Dan kan ik prima samenwerken in een groep. Ook heb ik moeite met het selecteren van informatie, maar wanneer ik duidelijk heb wat ik moet weten, dan kan ik het prima leren. Achteraf weet ik van alle mogelijkheden die er zijn binnen school. Had ik dit toen geweten, dan zou alles een stuk makkelijker zijn geweest!

Ik hoop dat andere studenten met een stoornis in het autistisch spectrum dit aan (kunnen) geven en leren wat ze nodig hebben om hun studie goed af te ronden. Met een paar kleine zaken kan je het jezelf al een stuk gemakkelijker maken. Ook kan de studieloopbaanbegeleider (slb'er) je helpen bij het bedenken van een juiste aanpak en het plannen van studietaken.



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 psychische problemen. 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.begeleiders.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)

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 psychische 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 psychische problemen. Ervaringen van studenten'.

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

