



“Ben ik er op tijd bij?”

- Behoeften aan steun herkennen -

Inhoudsopgave

Voorwoord

Behoeften aan steun herkennen

0. Sjaak (1)
1. Inleiding
2. Behoeften aan steun herkennen: wat, waarom, hoe en wanneer
3. Sjaak (2)
4. Tot besluit

Werkbladen

Checklist

Verdere informatie

Publicaties project “Succesvol studeren met ...”

Colofon

Voorwoord

Deze brochure is geschreven voor jongeren/studenten met psychische problemen die een opleiding (gaan) volgen. De informatie in deze brochure is gebaseerd op de ervaringen van jongeren/studenten en direct betrokken medewerkers uit het onderwijs en de GGz. De brochure is ook bedoeld voor studentbegeleiders en relevante anderen die betrokken zijn bij studenten met psychische problemen.

Om met succes een opleiding te volgen kan het voor jongeren/studenten met psychische problemen belangrijk zijn over een aantal specifieke vaardigheden te beschikken. Een belangrijke vaardigheid is

“Ben ik er op tijd bij?” - Behoeften aan steun herkennen -

Behoeften aan steun herkennen

0. Sjaak (1)

Sjaak was er trots op dat hij na een lange periode met allerlei problemen met een opleiding was begonnen. En het ging best goed met de studie. Maar die dag leek het allemaal mis te lopen. Een brief van de deurwaarder op de mat, ruzie in een werkgroepje op school zodat een hele groepsopdracht dreigt te mislukken, een defecte verwarming in huis, en tot overmaat van ramp een zeurende buurvrouw die hem verwijt het trappenhuis niet vaak genoeg schoon te maken.

1. Inleiding

Studenten met psychische problemen kunnen een bepaalde vorm van ondersteuning nodig hebben bij hun opleiding. In het (beroeps)onderwijs zijn instellingen verplicht ondersteuning te bieden, mits die redelijk is. En ook buiten de opleiding zijn vele vormen van steun mogelijk. Maar om ondersteuning te krijgen moet men natuurlijk eerst vaststellen dat men die nodig heeft. Over het herkennen van behoeften aan ondersteuning gaat deze brochure.

2. Behoeften aan steun herkennen: wat, waarom, hoe en wanneer

“Behoeften aan steun herkennen” betekent dat je vaststelt wat voor hulp je van iemand nodig hebt. Als je dat doet wordt duidelijk voor je wat je wilt of wat je nodig hebt om je te steunen in/bij je opleiding. Om je behoeften aan ondersteuning te herkennen moet je twee stappen zetten:

1. Verhelder het probleem
2. Stel vast om welk soort steun het gaat

Je moet je behoeften aan ondersteuning herkennen als je er moeite mee hebt iets zonder hulp te kunnen uitvoeren.

Overwegingen bij het herkennen van behoeften aan steun

Om te beginnen is het goed stil te staan bij wat je al weet van de vaardigheid “behoeften aan steun herkennen” en bij wat je ervaringen zijn met het toepassen ervan:

- wat versta je onder “herkennen”?
- wat gebeurt er met je als je steun nodig hebt?
- wat voor steun heb je normaal gesproken nodig?
- hoe voelt het als je steun krijgt?
- hoe voelt het als je de noodzakelijke steun niet krijgt?
- hoe kom je er achter dat je steun nodig hebt?
- wat gebeurde er toen je probeerde behoeften aan steun te herkennen?
- hoe voelde het om behoeften aan steun te herkennen?
- heb je wel eens gezien hoe iemand anders behoeften aan steun herkent?
- wat gebeurde er toen?
- hoe zou het voelen als je in staat zou zijn behoeften aan ondersteuning te herkennen?
- waarom zou het voor jou belangrijk kunnen zijn om behoeften aan steun te herkennen?

Als je van plan bent een opleiding te gaan doen of vol te houden, kun je je afvragen hoe de vaardigheid “behoeften aan steun herkennen” je kan helpen dat doel te bereiken.

Hoe behoeften aan steun te herkennen

Als je behoeften aan steun herkent moet je twee stappen zetten:

Stap 1: Verhelder het probleem

Dit betekent dat je precies bepaalt wat het moeilijk voor je maakt als je iets doet zonder steun. Als het probleem verhelderd is weet je wat je in de weg staat bij wat je wilt doen. De een kan in dezelfde situatie heel andere problemen ervaren dan de ander. En in de ene situatie zal iemand geen problemen hebben, maar in de andere wel. Het soort probleem dat je ervaart is dus zowel afhankelijk van de persoon als van de omstandigheden. Of je iets als probleem ervaart kan variëren van dag tot dag of zelfs van uur tot uur. Hoe duidelijker het probleem is, hoe makkelijker het zal zijn om vast te stellen welk soort hulp je nodig hebt. Soms kan het een grote opluchting zijn alleen maar te weten wat het probleem is. Herkennen van een probleem is de eerste stap op weg naar het oplossen ervan.

Om het probleem te verhelderen moet je twee dingen doen:

- a. bekijk de situatie
- b. splitst het probleem op

Als je de situatie bekijkt denk je na over wat er met je gebeurt. Daarbij kun je jezelf een aantal vragen stellen:

- Wat probeer ik te doen?
- Wat wordt van me verwacht?
- Welke eisen worden aan me gesteld wat betreft tijd?
- Wat is de begrenzing van de taak waaraan ik werk?

Als een taak overweldigend lijkt, of als je je dreigt te verliezen in de details, kan het goed zijn om afstand te nemen. Je kunt je dan afvragen waar het eigenlijk om gaat. Je gaat dan terug naar de basis en je probeert een totaaloverzicht te krijgen.

Als je het probleem opsplijst bekijk je het in kleine stukjes. Zodoende kan het minder overweldigend lijken. Om een probleem op te splitsen stel je jezelf nog een aantal vragen. De belangrijkste is: Wat is het obstakel?

Voorbeelden zijn:

- Ik vind het moeilijk het op tijd af te krijgen.
- Ik voel me te moe om het af te krijgen.
- Ik krijg het niet voor elkaar zonder (*iets specifiek*).
- Ik heb er geen geld voor.
- Ik weet niet hoe ik (*iets specifiek*) met doen.
- Ik kan niet bepalen wat de volgende stap is.
- Ik kom handen tekort.
- Ik kan niet komen waar ik moet zijn.
- Ik vraag me af of ik dit wel goed doe.
- Ik kan dit niet alleen.
- Er is niemand om naar me te luisteren.

Je verheldert het probleem als je vastloopt of als je met een taak bent gestopt.

Soms voel je als je ergens aan bent begonnen al snel dat er iets niet goed gaat. Door dan al het probleem te verhelderen kun je het sneller uit de weg ruimen. Het kan ook dat je voorziet dat je later een groot probleem krijgt en dat het goed is dat probleem nu al te verhelderen, zodat je tijdig iets kunt doen.

Stap 2: Stel vast om welk soort steun het gaat

Dit houdt in dat je beslist wat je precies nodig hebt of hebben wilt om het probleem te helpen oplossen. Het soort steun dat je wilt of nodig hebt zal direct volgen uit het specifieke probleem in de specifieke omstandigheden. Als je hebt vastgesteld om welk soort steun het gaat weet je waar je om moet vragen. En als je ergens om vraagt is het goed concreet te zijn.

Om vast te stellen om welk soort steun het gaat moet je twee stappen zetten:

- a. brainstorm over vormen van steun
- b. koppel de juiste vorm van steun aan je probleem

Als je brainstormt over vormen van steun, maak je een lijstje van mogelijkheden die je kunnen helpen. Soms zie je door te brainstormen mogelijkheden waar je eerder niet aan dacht. Het kan helpen in gedachten een lijstje van mogelijkheden door te nemen.

Suggesties voor mogelijke vormen van steun:

- Tijd, zoals extra tijd voor een taak of enige tijd vrij nemen/krijgen.
- Dingen, zoals eten, een stuk gereedschap, een apparaat, een bril, geld, ruimte of medicatie.
- Mensen, zoals een deskundige, iemand die een handje helpt, een adviseur, iemand die je prijst, iemand die je aanmoedigt, een maatje, iemand die naar je luistert, iemand die een boodschap voor je doet of iemand die je een lift geeft

Als je de juiste vorm van steun koppelt aan je probleem, besluit je wat het is dat je het beste helpt bij het overwinnen van een obstakel. De gekozen vorm zou logisch moeten aansluiten bij het betreffende probleem.

Het is mogelijk dat je meerdere vormen van steun tegelijk nodig hebt.

Je stelt vast om welk soort steun het gaat nadat je het probleem hebt verhelderd.

Je kunt niet bedenken wat je nodig hebt als niet duidelijk is wat er mis is.

3. Sjaak (2)

Het was Sjaak wel duidelijk dat hij even een luisterend oor nodig had. Hij wist dat hij daarvoor altijd terecht kon bij zijn vriend Rein. Alleen woonde Rein ver buiten de stad en hoe moest hij daar komen met dat rotweer. Echt geen fietsweer en hij had geen energie meer voor een moeizame busrit. Na enig nadenken herinnerde hij zich dat zijn zwager een tijdje geleden had aangeboden hem ergens in de auto heen te brengen als dat nodig was. Sjaak besloot daarop hem maar eens te bellen.

4. Tot besluit

- Je kunt zowel mensen, dingen, plaatsen als activiteiten beschouwen als steun. Willekeurige voorbeelden zijn: een studiecoach, een taperecorder, een parkeerplaats en een yogaoefening. Een positief woord van iemand, een aanmoediging, een geruststelling of getoond begrip kunnen ook steun geven.
- Als je de behoefte aan zo'n vorm van steun herkent, stel je vast dat je het nodig hebt. Vervolgens kun je gericht iemand om die steun vragen.
- "Behoeften aan steun herkennen" is een vaardigheid die voorafgaat aan de vaardigheid "vragen om ondersteuning". Je moet immers herkennen dat je ergens behoefte aan hebt voordat de vraag bij je kan opkomen. Realiseer je overigens wel dat je de hulp waarom je vraagt niet altijd kunt krijgen.

- Het kan in verschillende omstandigheden goed zijn om te herkennen dat je ondersteuning nodig hebt. Bij voorbeeld als je er moeite mee hebt alleen een opdracht uit te voeren, een probleem op te lossen of een beslissing te nemen.

Behoeften aan steun herkennen

Werkblad 1

Instructies: Verhelder het probleem

- Denk aan:
- a. Bekijk de situatie
 - b. Splits het probleem op

Verhelder het probleem
a. Bekijk de situatie:
b. Splits het probleem op:

Behoeften aan steun herkennen

Werkblad 2

Instructies: Stel vast om welk soort steun het gaat

- Denk aan:
- a. Brainstorm over vormen van steun
 - b. Koppel de juiste vorm van steun aan je probleem

Stel vast om welk soort steun het gaat
a. Brainstorm over vormen van steun:
b. Koppel de juiste vorm van steun aan je probleem:

Behoeften aan steun herkennen

Checklist

Instructies: Scoor, nadat je behoeften aan steun hebt herkend, de uitvoering van elk van de stappen en de daaraan gerelateerde handelingen. Schrijf na iedere stap op wat je hebt gedaan of gezegd. Bespreek zo nodig de uitvoering met je begeleider of decaan.

Behoeften aan steun herkennen	Ja	Nee	Gedeel- telijk	Toelichting
1. Verhelder het probleem				
a. Bekijk de situatie b. Splits het probleem op				
2. Stel vast om welk soort steun het gaat				
a. Brainstorm over vormen van steun b. Koppel de juiste vorm van steun aan je probleem				

Verdere informatie

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

- <http://www.begeleidleren.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. Een persoonlijk actieplan
11. “Ben ik er op tijd bij?” - Behoeften aan steun herkennen -
12. “Hoe trek ik op tijd aan de bel?”. Om ondersteuning vragen & Om aanpassingen vragen.
13. “Hoe kan ik adequaat reageren?”. Op feedback reageren.
14. “Met onderlinge steun studeren”. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een bondgenotengroep.
15. “Hoe herken ik dat studenten psychische problemen hebben?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.
16. “Wat voor ondersteuning hebben studenten met psychische problemen nodig?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.

Colofon

Copyright ©2019 Lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen

“Ben ik er op tijd bij?” - Behoeften aan steun herkennen -

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

