



Studeren met steun reeks



- Depressie en Manie -

Succesvol studeren met een stemmingsstoornis

Lies Korevaar
Eddy Hofman

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Daphne	6
Stemmingsstoornis	8
Depressie	8
Wat is een depressie?	8
Hoe herken je het?	8
Hoe vaak komt het voor?	8
Manie	9
Wat is een manie?	9
Hoe herken je het?	9
Hoe vaak komt het voor?	9
Manisch-depressief (bipolaire stoornis)	9
De invloed die een depressie kan hebben op het studeren	9
Dingen die kunnen helpen als je depressief bent	10
De invloed die een manie kan hebben op het studeren	10
Dingen die kunnen helpen in je manische fase	11
Algemene informatie over studeren en psychiatrische problematiek	11
Voorafgaand de studie	12
Bij het kiezen	12
Tijdens het studeren	13
Omgaan met stress	15
Situaties die stress op kunnen roepen	15
Moet ik vertellen over mijn psychiatrische achtergrond?	16
Hulpbronnen	16
Bronnen	16
Verdere informatie	17
Publicaties project "Studeren met steun"	18
Colofon	19

Voorwoord

Deze brochure is geschreven voor studenten met de diagnose depressie of manisch-depressief die een opleiding (gaan) volgen. De informatie in deze brochure is gebaseerd op de ervaringen van studenten en direct betrokken medewerkers uit het onderwijs en de geestelijke gezondheidszorg. De brochure is ook bedoeld voor studentenbegeleiders en relevante anderen die betrokken zijn bij studenten met een psychiatrische achtergrond.

Je bent niet alleen als je studeert met de diagnose depressie, manie of manisch-depressief. Enkele cijfers: er zijn bijna een half miljoen studerende in het hoger onderwijs. Op basis van de uitkomsten van een screeningsonderzoek kan het aantal studenten met één of meer beperkingen worden geschat op 61.000 à 77.000. Dit is 12% à 15% van de totale studentenpopulatie. Ongeveer de helft van deze studenten heeft meer dan één type beperking. De onderscheiden typen beperkingen zijn te verdelen in drie hoofdcategorieën: lichamelijke beperkingen (m.b.t. bewegen, zien, horen, spreken, pijnklachten, uithoudingsvermogen, vermoeidheid / energietekort en chronische ziekte), psychische klachten en dyslexie. Het aantal studenten met een lichamelijke beperking is te schatten op 45.000 à 57.000 (9% à 12% van alle studenten), het aantal met psychische klachten op 23.000 à 29.000 personen (5% à 6%) en het aantal met dyslexie op 11.000 à 14.000 personen (2% à 3%). (bron: Rapport Verwey Jonker, september 2001)

Studeren met steunreeks

Daphne

Hallo, ik ben Daphne. Ik heb net de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening deeltijd afgerond aan de Hanzehogeschool Groningen. Ik ben 32 jaar en ik woon in Groningen. 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.

Ik ben in 1994 begonnen met de opleiding Sociaal Juridische Dienstverlening aan de Hogeschool van Utrecht. 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 vanuit Utrecht naar Zwolle bij mijn ouders wonen. In 1996 werd ik uiteindelijk opgenomen op een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. Na drie maanden verblijf ben ik in Zwolle op mezelf gaan wonen, dicht bij mijn ouders en de psychiater. 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 Groningen wilde wonen en een studie wilde doen. Ik ben toen in Utrecht 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 SPH dit mooi kon combineren. Mijn keuze is dus weloverwogen geweest.

Ik heb mij toen ingeschreven voor de voltijd opleiding SPH en ik kon na het maken van een test instromen in het tweede jaar. Ik heb toen een kamer gezocht en gevonden en in september 1998 studeerde ik weer. Ik moest wel wennen omdat ik natuurlijk enkele jaren niet had gestudeerd en ik

Eindelijk een naam voor al mijn problemen!

was ongeveer 6 jaar ouder dan de rest van mijn klas met 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 handicap heb. Ik ben vanuit deze opname terecht gekomen bij de chronische psychiatrie van de GGZ in Groningen. Ik heb nu sinds vier jaar een persoonlijke begeleidster met wie ik elke week praat. Tevens ben ik sinds vier jaar consequent met het innemen van mijn medicijnen.

Nadat ik gestabiliseerd was, ben ik vrijwilligerswerk gaan doen op een kinderdagverblijf en ik vond dat ik nu echt mijn opleiding SPH 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 in 2001 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 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 barricade!

In het eerste jaar van mijn studie ging het redelijk goed maar de laatste twee jaar van mijn studie was het af en toe echt zwaar. Ik heb in het derde studiejaar de decaan ingeschakeld samen met mijn persoonlijke begeleidster. 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.

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 handicap 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.



Studeren met steunreeks

Stemmingsstoornis

Daphne staat model voor een student met de diagnose manisch-depressief die er in is geslaagd een opleiding op hbo-niveau te volgen en af te ronden. In deze brochure staat de studentrol centraal en niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende drie paragrafen kort ingegaan op wat een depressie, een manie en manisch-depressief inhoudt. Voor als je meer wilt weten over de aandoening is achter in de brochure een lijst opgenomen met zeer toegankelijke boeken, brochures en websites met informatie over depressie, manie en manisch-depressiviteit.

Depressie

Wat is een depressie?

Een depressie is een stemmingsstoornis. Tijdens een depressie is de stemming (ernstige) verlaagd. Een depressie komt in milde tot zeer ernstige vormen voor en soms is een ziekenhuisopname nodig. Iedereen heeft op bepaalde momenten in zijn leven gevoelens van ernstig verdriet of droefheid, maar voor sommige mensen zijn de symptomen zeer intens, zonder duidelijke aanleiding, of duren langer dan normaal gesproken wordt verwacht. Vaak vinden mensen met depressie dat ze zelf in staat moeten zijn om uit hun depressie te komen en aarzelen daarom om hulp te zoeken.

Er kunnen twee hoofdvormen van depressie worden onderscheiden:

- endogene vorm, waarbij geen duidelijke oorzaak aan te wijzen is
- reactieve vorm, waarbij een stressvolle of nare gebeurtenis de depressieve symptomen oproept

Een depressie kan worden veroorzaakt door genetische bepaling, biochemische factoren, stress of een bepaalde persoonlijkheid.

Hoe herken je het?

Iemand met een depressie kan de volgende symptomen hebben:

- sombere stemming, niet in staat te genieten van het leven
- gebrek aan energie
- een behoefte aan meer of minder slaap
- een verandering in trek in eten (meer of minder)
- een verlies of een toename van gewicht
- ernstig gebrek aan motivatie
- concentratieproblemen
- gevoelens van hopeloosheid en wanhoop
- gedachten om jezelf iets aan te doen
- een neiging om zichzelf te beschadigen
- ook komen psychotische symptomen voor, zoals een armoedewaan, zondewaan of een nihilistenwaan.

Misschien onnodig om te noemen, maar des al niet te min van groot belang: wat voor de één telt, kan voor een ander anders zijn. Bij lang niet iedereen komen alle symptomen voor én niet in dezelfde mate. Van een depressie is sprake wanneer je langer dan twee tot drie weken niet meer normaal in het dagelijkse leven kunt functioneren en/of je werk/studie kunt doen, omdat je iedere dag last hebt van meer dan minstens vier van de genoemde verschijnselen.

Hoe vaak komt het voor?

Depressie is een van de meest voorkomende ziektebeelden. Per jaar hebben 870.000 Nederlanders last van een depressie. Twintig procent van de vrouwen en tien procent van de mannen maakt gedurende haar/zijn leven een depressie door.

De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) voorspelt dat in 2020 depressie de meest voorkomende ziekte is geworden.

Manie

Wat is een manie?

Een manie is evenals een depressie een stemmingsstoornis. In tegenstelling tot bij een depressie is bij een manie de stemming (zeer) verhoogd. De persoon is zeer opgewekt, waarbij de stemming kunstmatig vrolijk kan overkomen. De stemming kan ook geprikkeld en bozig zijn, zeker als de persoon wordt afgeremd of tegengewerkt.

Hoe herken je het?

Iemand met een manie kan de volgende symptomen hebben:

- gevoelens van euforie of van frustratie zonder duidelijke aanleiding
- heel veel energie hebben
- geen behoefte aan slaap
- verlies van eetlust
- geen grenzen stellen
- snel denken en spreken
- grootheidsideeën en -overtuigingen
- psychotisch (grootheidswaan, rijkdomswaan)

Hoe vaak komt het voor?

Een manie en daarmee ook de manisch-depressieve stoornis komt bij één tot twee procent van de mensen voor, zowel bij mannen als bij vrouwen en openbaart zich voor het eerst rond het 20ste levensjaar. Dit zijn in Nederland meer dan 150.000 mensen. De aandoening manifesteert zich vaak voor het eerst bij mensen tussen zestien en dertig jaar. Mannen en vrouwen hebben er even vaak last van.

Manisch-depressief (bipolaire stoornis)

Als een depressie (veel te somber) en een manie (veel te opgewekt) in afwisselende periodes voorkomen, dan spreken we van manisch-depressief, ook wel bipolaire stoornis genoemd. Er kunnen zich tussendoor ook periodes voordoen met een normale stemming.

De invloed die een depressie kan hebben op het studeren

Een depressie kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgen hiervan een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking een depressie heeft op je schoolprestaties, verschilt van persoon tot persoon.

- motivatieproblemen: je ziet je studie totaal niet meer zitten
- 's morgens heb je geen zin om naar school te gaan, je bent de gehele dag moe en er komt weinig of niets van het maken van huiswerk
- je beleeft geen plezier meer aan het contact met je medestudenten/vrienden en vermijdt het contact met hen
- concentratieproblemen: je hebt moeite met het uitvoeren van schooltaken
- een verstoord korte termijn geheugen: na het volgen van een college weet je niet meer wat je hebt gehoord en als je een hoofdstuk uit een studieboek hebt gelezen weet je niet meer waar het hoofdstuk over ging
- je stelt zulke hoge normen aan je schoolprestaties dat je er niet aan kan voldoen
- je kunt slecht tegen kritiek van de docent of van je medestudenten; je reageert er geïrriteerd op of je bent dagen van slag
- je bent zo moe dat je het niet de gehele dag op school volhoudt
- vooral 's morgens redt je het niet om op tijd op school te zijn

Studeren met steunreeks

Dingen die kunnen helpen als je depressief bent

Een depressie verdwijnt niet zomaar, maar je kunt je stemming wel beïnvloeden. Hieronder staan een aantal tips die je kunnen helpen je stemming te beïnvloeden. Wat werkt, verschilt van persoon tot persoon.

- regelmatig bewegen: ga als het even kan op de fiets of lopend naar school
- maak een paar keer per week gebruik van sportfaciliteiten van je school
- praat met goede vrienden of je mentor/decaan over je gevoelens
- probeer een regelmatig leven te leiden: ga op tijd naar bed, slaap voldoende, eet op vaste tijden, eet gezond en neem voldoende en vaste momenten voor rust en ontspanning
- bepaal welke studieonderdelen je de komende week wel en niet ga volgen
- stel niet te hoge eisen aan je schoolprestaties, probeer niet in alles perfect te zijn
- houdt contact met je medestudenten en docenten, trek je niet teveel terug
- doe regelmatig ontspanningsoefeningen
- Overweeg deelname aan een lotgenotengroep (zie www.begeleidleren.nl) of om een studiemaatje te krijgen (zie www.studiemaatjes.nl).

Op de website van het Expertisecentrum Handicap + Studie staan ook verschillende praktische studietips waarmee je onnodige studieproblemen kunt voorkomen:

www.handicap-studie.nl

10



De invloed die een manie kan hebben op het studeren

Een manie kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgen hiervan een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking een manie heeft op je schoolprestaties, verschilt van persoon tot persoon.

- je wilt teveel tegelijk doen: meerdere opleidingen volgen, meerdere colleges tegelijk volgen, meer studeren dan nodig, waardoor chaos ontstaat
- je kunt je slecht concentreren en je gedachten gaan alle kanten op
- je bent overactief, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat ben je zeer druk bezig, waardoor uitputting dreigt
- je voert het hoogste woord in de klas en tijdens discussies. Je bent niet af te remmen, waardoor er conflicten ontstaan met je medestudenten en docenten
- als je kritiek krijgt op je schoolwerk, raak je snel geïrriteerd

Dingen die kunnen helpen in je manische fase

Een manie verdwijnt niet zomaar, maar je kunt je stemming wel beïnvloeden. Hieronder staan een aantal tips die je kunnen helpen je stemming te beïnvloeden. Wat werkt, verschilt van persoon tot persoon.

- probeer structuur aan te brengen in je leven: ga op vaste tijden naar bed, eet op vaste tijden (en gezond), houd je aan de schooltijden
- neem voldoende rust: slaap voldoende, minimaal 7-8 uur per dag, vermijd uitputting
- pak niet teveel activiteiten ineens aan: volg minder colleges dan je geneigd bent te doen; hetzelfde geldt voor je huiswerk. Doe niet meer dan is opgegeven door de docent
- ga niet nog een opleiding erbij volgen; één opleiding is meer dan genoeg
- vermijd situaties en gebeurtenissen waar je gespannen van raakt
- drink voldoende bij warm weer; door het zweten kunnen veranderingen ontstaan in de inname van zout (bepaalde medicatie, te weten lithium, bij manie, is een zout) of vloeistof, wat tot vergiftiging kan leiden
- leer de voorverschijnselen van een manie herkennen en neem contact op met je hulpverlener of mentor/decaan als je voelt dat het mis dreigt te gaan
- vraag aan een persoon die je vertrouwt op school om je te waarschuwen als zij een nieuwe periode van manie signaleren
- stel zonodig een "Persoonlijk Actieplan" op, waarin eerste waarschuwingssignalen staan en acties die je helpen daarop te reageren (zie achter in deze brochure)
- Overweeg deelname aan een lotgenotengroep (zie www.begeleidleren.nl) of om een studiemaatje te krijgen (zie www.studiemaatjes.nl).

Op de website van het Expertisecentrum Handicap + Studie staan ook verschillende praktische studietips waarmee je onnodige studieproblemen kunt voorkomen:

www.handicap-studie.nl

Algemene informatie over studeren en psychiatrische problematiek

Psychiatrische 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, dan wel dat zij strategieën hebben ontwikkeld waardoor zij minder belemmeringen ondervinden.

Het is ook van belang te weten dat zowel een hbo- als een universitaire opleiding leeromgevingen zijn waarin een appél gedaan wordt op de verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces en het aankunnen van een redelijk volwassen studentenrol. Hbo én universiteiten vragen van de student een andere leerwijze; 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.

Studeren met steunreeks

Voorafgaand aan de studie

Een goede voorbereiding en een geschikte keuze kunnen 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 die eisen (lichamelijk, intellectueel, emotioneel)?
- Heb ik het doorzettingsvermogen en het zelfvertrouwen om frustraties aan te kunnen, informatie te krijgen van ondersteunend personeel of docenten van de onderwijsinstelling, voor mezelf op te komen als dat nodig is?
- Ben ik in staat om aanvragen, formulieren en ander papierwerk goed te verzorgen en te bewaren?
- Als mijn situatie of conditie verandert, zal ik dan in staat zijn om mijn plannen opnieuw in te schatten en zonnodig aan te passen?
- Wat vinden voor mij belangrijke mensen 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 kennis ga maken of ga starten op de opleiding?

Bij het kiezen

Gebruik de tijd die je hebt om een goede keuze te maken, om je te oriënteren op de keuzemogelijkheden, om je af te vragen wat voor jouw 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 het bezig zijn in 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. In een aantal instellingen is het mogelijk een specifieke "oriënteren op leren" cursus te volgen.

Belangrijke vragen voor het kiezen van een studie:

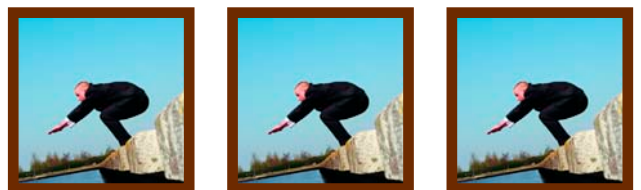
- Is voor mij duidelijk wat ik wil studeren en kan ik dat anderen voldoende duidelijk maken?
- Heb ik een duidelijk, realistisch beeld over de eisen die voortgezet onderwijs aan mij stelt?
- Welke mogelijkheden zijn er om me voor te bereiden op een nieuwe onbekende omgeving?



Tijdens het studeren

Hieronder worden een aantal suggesties geven 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 de krant lezen, 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 (park, 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 en hbo heb je veel verantwoordelijk voor je eigen indeling qua tijd. Veel studenten hebben de ervaring dat de vele vrije uren in het begin, na verloop van tijd te weinig zijn om alle taken en opdrachten te voltooien. Je zou kunnen zeggen dat als je efficiënt wilt studeren het van belang is om een en ander goed te (leren) plannen en organiseren (timemanagement).

Ontwikkel een zekere studie routine; een vast ritme en tijden waarop je studeert. Maak regelmatig prioriteiten lijstje. Streep de taken die je voltooid hebt af. Maak je niet direct zorgen als je niet alles voltooit hebt, probeer er wel voor te zorgen dat je hetgeen de meeste prioriteit hebt af hebt. Hetgeen

je nog moet doen kun je verschuiven 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 een en ander makkelijk kunt overzien.

Om te voorkomen dat je impulsief reageert op omstandigheden die zich voordoen kun je denken aan het maken van hulplijsten met daarop aangegeven prioriteiten. Probeer eens zogenaamde "SMART" doelen te stellen (specifiek, meetbaar, aanwijsbaar, realistisch en tijd gerelateerd):

Studeren met steunreeks

Specifiek wil zeggen dat het doel niet vaag is, maar tamelijk concreet.

Bijvoorbeeld als je zegt: "Ik ga harder werken" dan is dat niet specifiek. Wel specifiek is als je zou zeggen: "Voor het eerste trimester ga ik de colleges bijwonen en de practicumopgaven maken".

Meetbaar wil zeggen dat je moet kunnen nagaan of het specifieke doel ook omgezet wordt in handelingen die meetbaar zijn.

Bijvoorbeeld: Je kunt checken hoeveel colleges je dan zou moeten volgen en hoeveel practicumopgaven gemaakt je moet maken.

Aanwijsbaar wil zeggen dat duidelijk is wat je moet doen om het doel te bereiken.

Realistisch verwijst naar de haalbaarheid van doelen. Soms kan iemand zijn doelen zo hoog stellen dat het bijna niet mogelijk is om ze te halen. Het niet halen van doelen werkt demotiverend. Doelen die te laag gesteld zijn, worden makkelijk gehaald, maar dat levert niet veel bevrediging op. Het meest motiverend is om doelen te stellen die net boven het niveau van jezelf of de groep liggen. Je moet dan iets extra's doen om ze te halen en als het lukt, kun je met reden trots zijn op jou prestatie. Dat geeft weer energie voor het volgende, haalbare

doel. Om te weten wat haalbare doelen zijn moet je jezelf goed kennen. Een terugblik op het verleden of het gegevens verzamelen over het verleden kan hierbij helpen. Voorbeeld: een student heeft in het tweede trimester 25% van de vakken gehaald. Toch wil hij in een jaar alle vakken halen. Is dat realistisch? Waarschijnlijk niet, tenzij de student van zichzelf weet dat hij onder grote druk een enorme spurt kan maken of weet dat hij in vakanties juist extra hard kan werken. Het lijkt realistischer om te denken dat hij wellicht met wat extra inspanning en met inzet van extra tijd in de zomervakantie hooguit 50% van de vakken kan halen.

Tijd gerelateerd: wanneer begin je met het verrichten van activiteiten om je doel te bereiken en wanneer kun je zeggen dat je het doel bereikt hebt. Voorbeeld: wanneer begin je met volgen van colleges? Vanaf het eerstvolgende hoorcollege of vanaf het volgende blok? Wanneer kun je zeggen dat je je doel hebt bereikt? Wanneer je de eerste drie colleges heb gevolgd en de daarbij behorende opgaven heb gemaakt, of op het moment dat je een heel trimester alle colleges hebt gevolgd en de opgaven hebt gemaakt?



Omgaan met Stress

Studeren kan stress geven! Bijna iedere student voelt zich in een bepaalde periode van zijn studie gestresst. Er zullen ook gedurende jouw studie situaties voorkomen die je niet verwacht, sommige situaties kunnen moeilijk voor je zijn om ermee om te gaan, weer andere kunnen veel emoties oproepen om allerlei redenen (eerdere ervaringen, gebeurtenissen, nieuwe ervaringen, omstandigheden e.d.)

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
- Docenten - opdrachten die voor jou erg onduidelijk of vaag zijn.
- Situaties die vragen om een zekere flexibiliteit te hanteren in tijdsdruk en opdrachten.
- Bepaalde taken of opdrachten vragen (te) veel energie om vol te kunnen houden.
- Kritiek en/of negatieve beoordelingen krijgen die je erg teleurstellen of als niet eerlijk 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 in de onderwijsinstelling.
- In een cursus komt een onderwerp aan de orde die heftige emotionele reacties bij jou oproepen.
- De decaan komt niet op gemaakte afspraak of is steeds moeilijk bereikbaar.
- Had je net een lang 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 op 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 na het eerste jaar zich redelijk hebben aangepast aan de nieuwe omgeving.

Van belang kan zijn om te bekijken in hoeverre je een zeker "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 een mogelijke bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van de stress. 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 mentor/decaan 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 kan je ook lezen in de brochure "Voorkomen van en omgaan met stress". Een Persoonlijk Actieplan. Zie achter in deze brochure.

Studeren met steunreeks

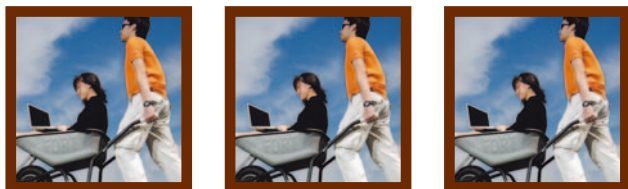
Moet ik vertellen over mijn psychiatrische achtergrond?

Veel van de suggesties die in deze brochure zijn genoemd kun je toepassen zonder dat je hoeft te vertellen dat er sprake is van psychiatrische problematiek. Wel is van belang weten dat de onderwijsinstelling waar je studeert iets van je moet weten en begrijpen als je voor specifieke aanpassingen of hulpbronnen in aanmerking wilt komen. Veel docenten zullen weinig kennis hebben van psychiatrische problematiek en een zekere mate van openheid kan hun helpen om dat te begrijpen. Er zijn ook alternatieven. Een voorbeeld is om ten dele open te zijn. Bijvoorbeeld door met je

mentor/decaan een gesprek te hebben over eventuele studiemoeilijkheden. De mentor/decaan kan dan met je overleggen wat eventuele mogelijkheden in ondersteuning of aanpassing kunnen zijn en wie er al of niet op de hoogte gebracht moeten worden. Over het wel of niet geven van openheid over je aandoening kan je ook lezen op de website www.begeleidlers.nl en in de brochure "Vertel ik het wel of vertel ik het niet" (zie achter in deze brochure).

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 als voor ondersteuning bij het behouden van je studie. Op de website www.begeleidlers.nl is een overzicht van allerlei mogelijke vormen van steun, zowel binnen als buiten het onderwijs, opgenomen.



Bronnen

Bij het samenstellen van deze brochure is gebruik gemaakt van de volgende brochures:

- **NFGV**
 Depressie. Meer dan een dip.
 Postbus 5103, 3502 JC Utrecht,
 tel. 030-2971197
www.nfgv.nl
- **Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.**
 Manisch-depressieve stoornis.
 Als stemmingen uit de hand lopen.
 Drukkerij Teunissen, Prinsengracht 220,
 1016 HD Amsterdam.
www.nvvp.net

Verdere informatie

Interessante informatie over studeren met een (psychische) handicap is te vinden op de volgende websites:

<http://www.begeleiders.nl/>

Een informatieve site over het (gaan) studeren met een psychiatrische aandoening

www.handicap-studie.nl

Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychiatrische aandoeningen)

Brochures, boeken en websites over depressie en de manisch-depressieve stoornis:

Nolen, W.A.

Depressie en Manie. Gratis folder. Lundbeck b.v., Postbus 12021, 1100 AA Amsterdam. Aan te vragen via email: info.nl@lundbeck.com.

Nolen, W.A.

Depressie en manisch-depressieve stoornis. Oorzaken, symptomen en behandelingsmogelijkheden. Uitgave Tirion, Baarn.

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.

In gesprek over: Depressie. Drukkerij Teunissen, Prinsengracht 220, 1016 HD Amsterdam, www.nvvp.nl

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.

In gesprek over: Manisch-depressieve stoornis. Drukkerij Teunissen, Prinsengracht 220, 1016 HD Amsterdam. www.nvvp.nl

NFGV

Depressie. Meer dan een dip. Postbus 5103, 3502 JC Utrecht, tel. 030-2971197, www.nfgv.nl

NFGV

Manisch-depressieve stoornis. Als stemmingen uit de hand lopen. Postbus 5103, 3502 JC Utrecht, tel. 030-2971197, www.nfgv.nl

Depressie Centrum van het NFGV. Tel. 0900-903 90 39 (informatie- en advieslijn) www.depressiecentrum.nl

Coene, E.H.

Depressie Zelfzorgboek Amsterdam, Stichting September, 1999.

Houtman, R.

Depressie. Hoe een behandeling het levensplezier weer terug kan brengen. In de serie Spreekuur Thuis. Wormer, Inmerc bv, 2002.

Wisman, P.

Somberheid de baas. Alles over depressie: feiten-vragen-voorbeelden. In de serie Spreekuur Thuis. Wormer, Inmerc bv, 1999.

Patiënten- en familieorganisaties:

Nederlandse Stichting voor Manisch Depressieven (NSMD), Postbus 24076, 3502 MB Utrecht.

Tel. 030-2803030, www.vmdb.nl.

Stichting Labyrint / In Perspectief, landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten, Meerkoethof 40, 3501 AC Utrecht. Tel. 030-2546674 (lotgenoten), tel. 030-2546803 (secretariaat), www.labyrint-in-perspectief.nl

Studeren met steunreeks

Publicaties project "Studeren met steun"

In het kader van het Impuls 2004-project van het Experisecentrum 'Handicap + Studie' zijn door het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen diverse producten en diensten ontwikkeld. Titels in deze Studeren met steun reeks voor studenten met een psychische handicap zijn:

1. **Succesvol studeren met psychiatrische problematiek.**
Ervaringen van studenten
2. **Succesvol studeren met ADHD**
3. **Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis**
4. **Succesvol studeren met een eetstoornis**
5. **Succesvol studeren met schizofrenie**
6. **Succesvol studeren met een stemmingsstoornis**
7. **"Vertel ik het wel of vertel ik het niet".**
Openheid over je psychiatrische achtergrond
8. **"Wanneer het me teveel wordt".**
Omgaan met stress
9. **"Hoe trek ik op tijd aan de bel?".**
Om ondersteuning vragen
10. **"Wie past zich aan?".**
Om aanpassingen vragen
11. **"Hoe kan ik adequaat reageren?".**
Op feedback reageren
- 12a. **"Met onderlinge steun studeren".**
Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een lotgenotengroep
- 12b. **"Met onderlinge steun studeren".**
Onderzoeksrapport
13. **"Waar kan ik terecht?".**
Wegwijzer voor studenten met psychische problemen en handicaps in Groningen
14. **"Hoe herken ik dat studenten psychische problemen hebben?".**
Workshop voor onderwijskundig personeel
15. **"Wat voor ondersteuning hebben studenten met een psychische handicap nodig?".**
Workshop voor onderwijskundig personeel

Colofon

De reeks *Studeren met steun* is een uitgave van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen. De reeks is ontwikkeld in het kader van het project 'Studeren met steun', een samenwerkingsproject van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen, de afdeling Cenzor van de GGz Groningen en de Stichting Rehabilitatie '92 te Rotterdam. Het project is uitgevoerd dankzij financiële steun van het Impuls 2004 project van het Expertisecentrum Handicap + Studie te Utrecht.



Projectleiding

Lies Korevaar

Projectmedewerkers

Hanny van Asdonck
Peter van der Ende
Eddy Hofman
José Schotanus
Cees Witsenburg

Klankbordgroep

Ties Onvlee, decaan Hanzehogeschool Groningen
Peter Tjeerdsma, decaan Hanzehogeschool Groningen
Pieter de Boer, Werkgroep Struikelblok, Groninger Studentenbond
Jurjen Wierda, Werkgroep Struikelblok, Groninger Studentenbond
Alfred Kooistra, voorzitter GGz-platform Groningen

Ontwerp en lay-out

Sandra Jonge Poerink - GSC

Druk

Grafisch Centrum HG

Informatie

Hanzehogeschool Groningen
Lectoraat Rehabilitatie
E-mail: lectoraatrehabilitatie@org.hanze.nl
Website: www.hanze.nl/rehabilitatie
Telefoon: (050) 595 33 77

Deze brochure is tot stand gebracht door:



Hanzehogeschool Groningen

**Lectoraat
Rehabilitatie**



GGz Groningen



GGz Groningen



Cenzor

Stichting

Rehabilitatie '92

Impuls 2004

handicap
studie +
expertise
centrum