



# Succesvol studeren met autisme (ASS)



# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
Het verhaal van Jorrit .....	4
ASS .....	7
Wat is ASS? .....	7
Verschillende stoornissen binnen het autistisch spectrum .....	7
Hoe herken je ASS? .....	7
Wat veroorzaakt ASS? .....	8
Hoe vaak komt ASS voor? .....	8
De invloed die ASS kan hebben op studeren .....	9
Studeren met ASS, mogelijke knelpunten tijdens je studie .....	9
Tips om succesvol te studeren met ASS .....	10
Algemene informatie over studeren en psychische problematiek .....	10
Voorafgaand aan de studie .....	10
Bij het kiezen .....	10
Tijdens het studeren .....	10
Omgaan met stress .....	11
Moet ik vertellen over mijn problematiek? .....	12
Hulpbronnen .....	12
Verdere informatie .....	14
Boeken .....	16
Websites .....	16
Publicaties “Succesvol studeren met ...” .....	17
Colofon .....	19



## Voorwoord

Veel psychische problemen zoals depressie, bipolaire stoornis, angststoornis, psychose en borderline persoonlijkheidsstoornis, komen voor het eerst tot uiting in de studentenleeftijd (16-25 jaar). Uitzonderingen hierop zijn ADHD en autisme die meestal eerder in de jeugd worden vastgesteld. Deze psychische problemen kunnen het studeren behoorlijk in de weg zitten. Studenten met psychische problemen geven vaak aan dat ze graag ondersteuning willen bij het studeren. Daarom ontwikkelt de Innovatie Werkplaats Begeleid Leren producten en diensten voor en geeft informatie aan studenten, cliënten, familieleden, docenten en hulpverleners over het (gaan) studeren met een psychische aandoening. Een van die producten is de reeks “Succesvol studeren met ...”, een serie brochures over het studeren met verschillende soorten psychische problemen. Deze brochures zijn geschreven voor studenten met psychische problemen die een opleiding (gaan) volgen en voor medestudenten, begeleiders en relevante anderen die betrokken zijn bij studenten met psychische problemen. De informatie in deze brochures is gebaseerd op de ervaringen van studenten en direct betrokken medewerkers uit het onderwijs en de GGz.

De huidige brochure gaat over studeren met autisme. De brochure start met het ervaringsverhaal van Jorrit. Daarna wordt kort ingegaan op wat autisme is. De invloed van autisme op het studeren en tips bij het studeren met autisme komen daarna aan bod. Tot slot wordt meer in het algemeen ingegaan op studeren met psychische problemen en worden handige websites en interessante literatuur gegeven.

(Bron: Volksgezondheid en zorg, 2011; Nederlands Jeugdinstituut, 2013; Landelijke Studenten Vakbond (LSVb), 2013)

Nieuws

Steeds meer studenten kampen met psychische problemen

Openheid geven over je psychische problemen op school of stage

Hulp voor eenzame en steeds drukker student

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

## Het verhaal van Jorrit

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.



## **ASS**

Jorrit staat model voor de student die met een vorm van autisme in staat is een hbo- studie te volgen. In deze brochure staat de studentrol centraal, niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende paragraaf slechts kort ingegaan op wat ASS inhoudt. Voor als je meer wil weten over de aandoening is achter in de brochure een lijst opgenomen met boeken, brochures en websites met informatie over ASS.

### **Wat is ASS?**

ASS staat voor Autisme Spectrum Stoornis. Onder ASS vallen dus alle stoornissen binnen het Autistisch Spectrum. We spreken van een spectrum om aan te geven dat autisme op vele verschillende manieren tot uiting kan komen.

De term autisme komt van het Griekse woord autos, dit betekent "zelf". Autos verwijst naar de in zichzelf gekeerde indruk die mensen met autisme soms maken. Autisme wordt in de DSM-V geclassificeerd als autismspectrumstoornis. Dit is een overkoepelend begrip voor wat voorheen als aparte stoornissen werd opgevat. Als je ASS hebt, dan heb je moeite met het sociale begrip en sociale intuïtie. Je weet soms niet wat er precies van je wordt verwacht in bepaalde situaties en weet niet hoe je moet reageren in sociale interacties. Dit zorgt ervoor dat je je vaak onzeker en angstig kunt voelen. Om deze angst onder controle te houden of te vermijden, neig je naar het vasthouden aan bekende regels en patronen. Dit houdt in dat je moeilijk met veranderde of veranderende situaties om kunt gaan.

### **Hoe herken je ASS?**

Er wordt gesproken van een autismspectrum stoornis om te benadrukken dat er veel variatie bestaat bij mensen met ASS. Er bestaat vaak een stereotype beeld van iemand die autisme heeft, zoals extreem goed zijn op een specifiek terrein of het niet in staat zijn tot een normaal gesprek. Dit beeld van een persoon met autisme wordt vaak door televisie, films of verhalen over specifieke personen gecreëerd.

Toch is geen mens met ASS hetzelfde, omdat ieder mens uniek is en de stoornis zich bij iedere persoon weer anders uit en in meer of mindere mate. De mate waarin de onderstaande kenmerken voorkomen zijn afhankelijk van je intelligentie, je aanleg en je socialisatie, ook wel je opvoeding.

Wel is er een drietal kenmerken die bij ieder persoon met een stoornis uit het autistisch spectrum in meer of mindere mate aanwezig zijn. Dit zijn:

1. Kwalitatieve tekortkomingen/beperkingen in sociale interacties. Hierbij gaat het vooral om wederkerigheid. Een voorbeeld hiervan is dat je met een autistische stoornis wel 'tegen' iemand kunt praten, maar vaak moeite hebt met het voeren van een echt gesprek 'met' iemand.
2. Kwalitatieve tekortkomingen/beperkingen in non-verbale en verbale communicatie en het verbeeldend vermogen. Een voorbeeld hiervan bij non-verbale communicatie (lichaamstaal of gezichtsuitdrukkingen), is dat je moeite kunt hebben om op basis van iemands gezichtsuitdrukking te begrijpen dat iemand boos of geïrriteerd is. Een voorbeeld bij verbale communicatie (het praten/de gesprekken), is dat je moeite kunt hebben met het

onderscheiden van wat iemand letterlijk of figuurlijk bedoelt. Je hebt het soms niet door als iemand een grap maakt.

3. Het derde kenmerk is een opvallend beperkt repertoire van bezigheden en interesses en beperkte, zich herhalende, stereotype patronen van gedrag. Een voorbeeld hiervan is dat je minder interesses hebt dan gemiddeld en dat je in de interesses die je hebt helemaal op kunt gaan, zelfs als het niet gepast is in een situatie of als je eigenlijk iets anders moet doen. Ook kan het zijn dat je gefixeerd bent, dus een overmatige aandacht hebt voor een bepaald voorwerp. Hierdoor let je niet meer op je omgeving, maar alleen op het desbetreffende voorwerp.

### **Wat veroorzaakt ASS?**

Uit onderzoek van de afgelopen jaren wordt het steeds duidelijker dat ASS grotendeels verklaard wordt door biologische factoren. In eerder onderzoek is gekeken naar erfelijkheid (genetica) en naar het functioneren van de hersenen. ASS wordt voor ongeveer 80 tot 90 procent verklaard vanuit erfelijke factoren. Verder lijken de hersenen van mensen met ASS anders te functioneren dan de hersenen van mensen zonder deze diagnose. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat kinderen met ASS meer fouten maken bij verschillende taken en dat ze moeite hebben om steeds nieuwe oplossingen te bedenken of te wisselen van strategie. Ook lijken mensen met ASS moeite te hebben met het interpreteren van emoties en het zich verplaatsen in andere mensen. Hoe dit precies komt is nog niet duidelijk.

### **Hoe vaak komt ASS voor?**

Er is in Nederland geen onderzoek gedaan naar het aantal geregistreerde diagnoses autismespectrumstoornis. In buitenlands onderzoek wordt de prevalentie van stoornissen in het autismespectrum op 60 tot 100 per 10.000 mensen geschat, of ongeveer 1 procent.

Duidelijk is dat stoornissen in het autismespectrum voor een groot deel erfelijk bepaald zijn, waarbij het vaker voorkomt bij jongens en mannen dan bij meisjes en vrouwen. De verhouding is ongeveer vier op één.

(Bron: Nederlands Jeugdinstituut, 2018)



## De invloed die ASS kan hebben op studeren

### Studeren met ASS, mogelijke knelpunten tijdens je studie

Jongeren met een stoornis in het autistisch spectrum stromen steeds vaker door naar het hoger onderwijs en ervaren daar soms onbegrip en studieproblemen. Op het middelbare onderwijs is alles nog gestructureerd, iets dat op het mbo, hbo of wo minder het geval is. Er zal meer gevraagd worden naar eigen keuzes en een beroep worden gedaan op je eigen verantwoordelijkheid en initiatief. Uit ervaring weten we dat een student met ASS vaak mensen van buitenaf nodig heeft om dit overzicht te bewaren. Studenten met ASS hebben vaak meer moeite met de bedoelingen van anderen (medestudenten en docenten) te begrijpen, dus wordt het lastiger een beroep te doen op mensen van buitenaf. Weten waar je als student met ASS tegenaan kunt lopen tijdens je studie, kan helpen op tijd de juiste hulp te vragen.

Studeren aan een mbo, hbo of wo opleiding houdt ook vaak in dat er samengewerkt moet worden in groepen (projectgroepen), iets dat knelpunten kan geven voor een student met ASS.

Het leren voor, en maken van tentamens, bestuderen van lesmateriaal, colleges volgen, individuele verslagen maken en samenwerken in projectgroepen of teams (stage bijv.) zijn allerlei zaken die verwacht worden van jou als een student. Dit is natuurlijk al nieuw en veel en kan voor stress zorgen, maar voor studenten met ASS wordt het vaak als nog stressvoller en vermoeiender ervaren. Er wordt een aantal kenmerken genoemd van studenten met ASS binnen het hoger onderwijs. Sommige zullen herkenbaar voor je zijn, andere niet, immers iedere student is uniek!

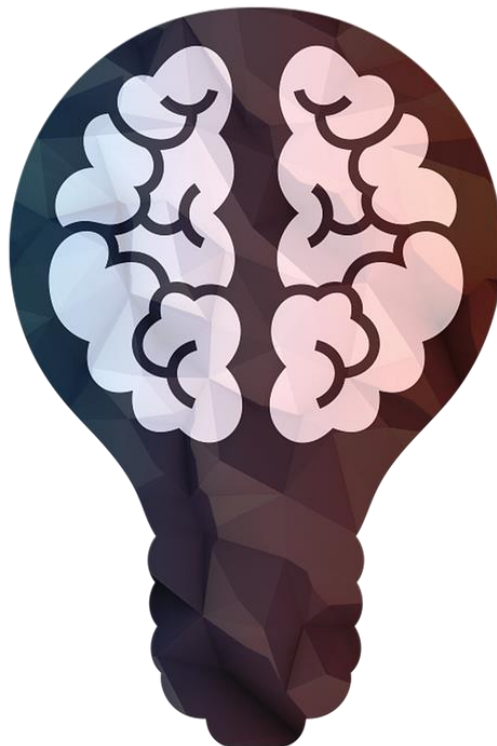
- Moeite met het verwerken van (gesproken) informatie (denk bijvoorbeeld aan hoorcolleges)
- Moeite met het onderscheiden van hoofd- en bijzaken in informatie
- Moeite met het leggen van verbanden, abstraheren (bij het uitvoeren van projectopdracht)
- Moeite met flexibiliteit, wanneer bijvoorbeeld de opzet of planning verandert binnen opleiding of werkgroep
- Behoefte aan structuur en duidelijke opdrachten
- Moeite met sociale interacties met medestudenten en docenten
- Ontstaan van stress bij overvloed aan prikkels of afwijkende situaties (bijvoorbeeld wanneer de les later begint of mensen die te laat binnenkomen bij college)

Er is veel te lezen en op te zoeken over mensen met ASS en over studeren met ASS. Sommige kenmerken zullen herkenbaar zijn, andere minder. Het is belangrijk rekening te houden met de voor jou herkenbare kenmerken en te kijken naar de invloed ervan op je studie.

Door deze kenmerken van ASS is er een aantal mogelijke knelpunten waar een student met ASS rekening mee zou kunnen houden om de kans op succesvol afstuderen te vergroten.

## Tips om succesvol te studeren met ASS

- Zorg voor een goede (dag) planning.
- Roep de hulp in van bijvoorbeeld je SLB-er voor een taakgerichte planning bij moeilijkheden.
- Zorg voor een rustige (prikkelarme) studieruimte. Bij sommige scholen zijn er bijvoorbeeld stilleruimtes beschikbaar.
- Vraag docenten naar een hand out van de stof tijdens colleges en/of lessen.
- Maak gebruik van de periodieke gesprekken met je SLB-er, stel hier desnoods een vast gespreksprotocol voor op.
- Zoek een plek op tijdens lessen waar je het minst afgeleid wordt. Dit is bij voorkeur een vaste plek naast vaste mensen.
- Structureer je aantekeningen en/of ontvangen hand out in een map, zodat deze goed zijn terug te vinden voor jou.
- Maak met project- of werkgroepen vaste afspraken over bijvoorbeeld contacturen en pauzes.
- Stel een voorzitter aan die voor structuur zorgt en zorg dat je een voor jou duidelijke taak krijgt.
- Probeer duidelijkheid te bieden aan de werkgroep, leg uit dat jij een vaste taak en duidelijkheid nodig hebt om het juiste resultaat te behalen.
- Maak gebruik van al je sterke punten!



## **Algemene informatie over studeren en psychische problematiek**

Psychische problematiek kan het (weer) studeren op verschillende manieren beïnvloeden. Het is goed om te weten dat er bij een aantal studenten geen of weinig negatieve effecten zijn, of dat zij strategieën hebben ontwikkeld waardoor zij minder belemmeringen ervaren.

Het is ook van belang te weten dat zowel een mbo-, hbo- als een universitaire opleiding leeromgevingen zijn waarin een appèl gedaan wordt op de verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces en het aankunnen van een redelijk volwassen studentenrol. Mbo's, hbo's en universiteiten vragen van de student een andere leerwijze dan het voortgezet onderwijs; meer zelfstudie, vaak meer leesstof en minder tijd. Daarnaast zijn het vaak grote instellingen, zeker in vergelijking met scholen voor voortgezet onderwijs. Al deze factoren kunnen bijdragen tot meer (studie) stress en tot verminderd studieplezier.

Ieder persoon is een individu met een eigen manier van denken en leren. Het kan van belang zijn stil te staan bij een aantal zaken waar je mee te maken krijgt voorafgaand aan het studeren, bij het kiezen van een studie en tijdens het studeren zelf.

### **Voorafgaand aan de studie**

Een goede voorbereiding en een weloverwogen keuze kan veel problemen voorkomen. Stel jezelf - eventueel samen met een ondersteuner - de volgende vragen:

- Heeft onderwijs voor mij de komende periode prioriteit?
- Is mijn psychische gezondheid stabiel genoeg om me te kunnen concentreren op mijn opleiding?
- Wat waren mijn eerdere ervaringen met onderwijs?
- Wat is voor mij belangrijk bij het omgaan met de eisen van de opleiding?
- Heb ik het doorzettingsvermogen en het zelfvertrouwen om frustraties aan te kunnen, informatie te krijgen van ondersteunend personeel of docenten van de onderwijsinstelling, of voor mezelf op te komen als dat nodig is?
- Ben ik in staat om aanvragen, formulieren en ander papierwerk goed in te vullen en te bewaren?
- Als mijn situatie of conditie verandert, zal ik dan in staat zijn om mijn plannen opnieuw in te schatten en zo nodig aan te passen?
- Wat vinden mensen die voor mij belangrijk zijn van mijn studieplannen?
- Zijn mijn persoonlijke omstandigheden nu geschikt om een opleiding succesvol te kunnen volgen en zo niet, wat kan ik daaraan verbeteren?
- Wat is het goede moment om te starten?
- Is het verstandig over mijn psychiatrische problematiek te vertellen als ik nieuwe mensen ontmoet?

### **Bij het kiezen**

Neem de tijd om een goede keuze te maken, om je te oriënteren op de keuzemogelijkheden, om je af te vragen wat voor jou persoonlijk belangrijke criteria zijn bij het kiezen van een opleiding en de omgeving waar je die wilt volgen. Als je dat alleen niet lukt, kun je daar hulp bij vragen van anderen: vrienden, familie, rehabilitatiewerkers, trajectbegeleiders, enz. Je kunt ook denken aan werk of vrijwilligerswerk in de richting die je interesseert en waarmee je vast ervaring op kan doen. Volg

intussen een computercursus of een andere cursus in het volwassenen onderwijs (b.v. bij de afdeling Educatie van een ROC) waarmee je je op een bepaald terrein alvast wat kunt "bijspijkeren". Ga op zoek naar haalbare uitdagingen en probeer eens wat uit.

Belangrijke vragen voor het kiezen van een studie:

- Is voor mij duidelijk wat voor mij belangrijk is met betrekking tot een studie en kan ik dat anderen voldoende duidelijk maken?
- Heb ik een duidelijk, realistisch beeld over de eisen die hoger onderwijs aan mij stelt?
- Welke mogelijkheden zijn er om me voor te bereiden op een nieuwe onbekende omgeving?

### **Tijdens het studeren**

Hieronder wordt een aantal suggesties gegeven die je kunt gebruiken bij het studeren. Van belang is om te onderzoeken welke strategie het beste bij jou past. Voor de meeste studenten telt dat het één van de moeilijkste opgaven is om daadwerkelijk te beginnen met het studeren. Velen ontwikkelen een aantal uitsteltechnieken (nog een kopje koffie, eerst even een serie op Netflix kijken, vriendin bellen, eerst nog...). Als je jezelf hierin herkent, kun je enkele van de volgende suggesties overwegen:

- Bedenk wat voor jou de beste plek is om te kunnen studeren, zonder afgeleid te worden. Thuis op je eigen plek; met of zonder achtergrond geluid. Op een rustige plek buitenshuis waar ook anderen studeren (bijv. de bibliotheek van de onderwijsinstelling; in de natuur zoals in het park of aan het water)
- Spreek met jezelf af in ieder geval zo'n 15 minuten te gaan studeren. Zoals gezegd is het beginnen vaak het moeilijkste deel en als je één keer aan het werk bent, is het makkelijker om door te zetten.
- Probeer er een gewoonte van te maken aan het einde van de dag je aantekeningen nog eens door te nemen (zo'n 20 minuten per les). Herhalen van studiestof helpt effectief bij het onthouden ervan, en het helpt bij het hebben van een dagelijkse taakinvinging.
- Gebruik geheugensteuntjes om jezelf aan het leren te krijgen, bijvoorbeeld: iemand die je hebt gevraagd je eraan te herinneren, je agenda, een signaal (mobiel), vast tijdstip, een vaste studeer afspraak 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 autisme. De slb'er kan dan met je overleggen wat eventuele mogelijkheden in ondersteuning of aanpassingen kunnen zijn en wie er al dan niet op de hoogte gebracht moeten worden.

Over het wel of niet geven van openheid over je psychische problematiek kan je ook lezen op de website [www.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.nl) en in de brochure "Vertel ik het wel of vertel ik het niet? Openheid geven over je psychische problemen op school of stage".

## Hulpbronnen

Als je als student psychische problemen hebt, weet je niet altijd bij wie je terecht kan voor hulp en/of ondersteuning, zowel voor je problemen in directe zin als voor ondersteuning bij het behouden van je studie. Mocht je boos zijn, ontmoedigd of je gefrustreerd voelen over de voortgang binnen de studie: probeer dan steun te vinden. Loop daar niet te lang mee door. Bij het volgen van onderwijs zijn anderen ook vaak op enige wijze betrokken: familie, docenten, medestudenten, en soms hulpverleners. Deze mensen kunnen zo mogelijk luisteren en meedenken bij mogelijke oplossingen voor hetgeen waar je tegenaan loopt. Op de website [www.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.nl) is een overzicht van allerlei hulpbronnen/ondersteuningsvormen, zowel binnen als buiten het onderwijs, opgenomen.



## Verdere informatie

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

- <http://www.begeleiders.nl/>  
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een psychische problemen
- [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)  
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychische problemen)

## Boeken

- Attwood, T. *Hulpgids asperger-syndroom*, 2007.
- Delfos, F. *Een vreemde wereld*, 2005.
- Willey, L. *Doen alsof je normaal bent*, 2003.



## Websites

- [www.autisme.nl](http://www.autisme.nl)
- [www.autismesteunpunt.nl](http://www.autismesteunpunt.nl)
- [www.accare.nl](http://www.accare.nl)
- [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)
- [www.365dagenatisme.nl](http://www.365dagenatisme.nl)



## Publicaties “Succesvol studeren met ...”

Door de Innovatiewerkplaats Begeleid Leren van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen zijn diverse producten en diensten ontwikkeld. Andere titels in deze reeks voor studenten met psychische problemen zijn:

1. Succesvol studeren met psychische problemen. Ervaringen van studenten.
2. Succesvol studeren met ADHD
3. Succesvol studeren met een angststoornis
4. Succesvol studeren met autisme
5. Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis
6. Succesvol studeren met een stemmingsstoornis
7. Succesvol studeren met een eetstoornis
8. Succesvol studeren met een psychose
9. “Vertel ik het wel of vertel ik het niet?”. Openheid geven over je psychiatrische problemen op school of stage.
10. Voorkomen van en omgaan met stress.
11. “Hoe trek ik op tijd aan de bel?”. Om ondersteuning vragen & Om aanpassingen vragen.
12. “Hoe kan ik adequaat reageren?”. Op feedback reageren.
13. “Met onderlinge steun studeren”. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een bondgenotengroep.
14. “Hoe herken ik dat studenten psychische problemen hebben?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.
15. “Wat voor ondersteuning hebben studenten met psychische problemen nodig?”. Workshop voor onderwijskundig personeel.





## Colofon

Copyright ©2019 Lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen

‘Succesvol studeren met autisme’.

### Auteur

Dr. Lies Korevaar, lector Rehabilitatie, lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen  
(e.l.korevaar@pl.hanze.nl)

Met dank aan Eline Middelkamp, Jorien van der Velde en Jacomijn Hofstra voor hun bijdrage aan het actualiseren van deze brochure.

De reeks “Succesvol studeren met ...” is een uitgave van de Innovatiewerkplaats (IWP) Begeleid Leren van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen.

De Innovatiewerkplaats Begeleid Leren ontwikkelt producten en diensten voor en geeft informatie aan studenten, cliënten, familieleden, docenten en hulpverleners over het (gaan) studeren met een psychische aandoening.

De missie van de IWP jongeren en volwassenen met psychische problemen helpen bij het verkennen, kiezen, verkrijgen en behouden van een reguliere opleiding.

Coördinatie IWP Begeleid Leren

Dr. Jacomijn Hofstra

Dr. Lies Korevaar

Meer informatie

Hanzehogeschool Groningen

Lectoraat Rehabilitatie

E-mail: [j.k.nap@pl.hanze.nl](mailto:j.k.nap@pl.hanze.nl)

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

Telefoon: 050-5953377

