



Succesvol studeren met een **borderline** **persoonlijkheidsstoornis**

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Het verhaal van Anita	3
Borderline persoonlijkheidsstoornis	7
Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis?.....	7
Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis niet?	7
Hoe vaak komt het voor?	7
Hoe herken je het?	7
De invloed die borderline problematiek kan hebben op het studeren	8
Tips voor het studeren met borderline problematiek.	9
Tips voor docenten/mentoren/decanen.....	9
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.....	10
Boeken en websites over borderline problematiek:.....	15
Patiënten- en familieorganisaties	15
Publicaties “Succesvol studeren met ...”	15
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 een borderline persoonlijkheidsstoornis. De brochure start met het ervaringsverhaal van Anita. Daarna wordt kort ingegaan op wat een borderline persoonlijkheidsstoornis is. De invloed van een borderline persoonlijkheidsstoornis op het studeren en tips bij het studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis 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
Bijna de helft van de jongeren heeft last van 'een onzichtbare ziekte'

... en steeds drukkere

Het verhaal van Anita

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.



Borderline persoonlijkheidsstoornis

Anita staat model voor een student met de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis die er in is geslaagd een opleiding op universitair-niveau te volgen. In deze brochure staat de studentrol centraal en niet de patiëntrol; daarom wordt in de volgende paragrafen kort ingegaan op wat de borderline persoonlijkheidsstoornis inhoudt. Voor als je meer wilt weten over de aandoening is achterin de brochure een lijst opgenomen met boeken, brochures en websites met informatie over borderline problematiek.

Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis?

Het is moeilijk te omschrijven wat een borderline persoonlijkheidsstoornis precies is. De kern van de borderline persoonlijkheidsstoornis is de instabiliteit in relaties, zelfbeeld en stemming en de moeite met impulscontrole. De instabiliteit in relaties en zelfbeeld toont zich bijvoorbeeld in gevoelens van leegte, een angst voor verlaten, vastklampen aan anderen en woede-uitbarstingen bij afwijzing. Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis ervaren emoties vaak heel intens. Daarnaast kunnen de emoties snel wisselen van het ene uiterste naar het andere uiterste.

Net als bij andere persoonlijkheidsstoornissen zijn de ervaringen en gedragingen bij mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis afwijkend ten opzichte van anderen. Daarnaast zijn deze gedragingen zichtbaar in veel verschillende situaties.

Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis niet?

Een borderline persoonlijkheidsstoornis is geen (kortdurende) ziekte waarbij je op bed moet liggen of opgenomen moet worden in een algemeen ziekenhuis. Daarnaast is het niet zo dat je tot niets meer in staat bent of niet normaal kan functioneren. Als laatste is het niet hetzelfde als het lastige gedrag dat jongeren en pubers vertonen.

De diagnose wordt meestal gesteld op een leeftijd dat je een opleiding gaat volgen of aan het begin van een loopbaan staat. Een aantal mensen met borderline problematiek heeft hun studie of baan moeten onderbreken en wil na verloop van tijd weer verder studeren.

Hoe vaak komt het voor?

In 2013 waren er ruim 51.000 mensen die een zorgtraject voor borderline-persoonlijkheidsstoornis ontvingen in de GGZ. Dit waren meer vrouwen dan mannen. De stoornis komt meestal in volle omvang tot uiting aan het begin van de volwassen leeftijd, tussen het zeventiende en vijfentwintigste levensjaar. Nadat de eerste verschijnselen zijn opgetreden volgen nogal eens diepe dalen met ernstige crises en vele hulpverleningscontacten.

(Bron: Volksgezondheidszorg, 2013)

Hoe herken je het?

De verschijnselen openbaren zich vaak rond het twintigste levensjaar. Per persoon zijn er zoals gezegd grote verschillen in hoe de problematiek eruit ziet. Hieronder wordt een aantal verschijnselen genoemd. Het is dus niet zo dat alle genoemde verschijnselen voorkomen bij alle mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis en in dezelfde mate.

- Moeite om je te hechten aan mensen en om mensen los te laten
- Moeite om alleen te zijn, en dan angst en paniek voelen
- Ontstemming, stemmingswisselingen, somberheid, zelfmoordgedachten, verving

- Zelfbeschadiging of zelfverwonding om spanning te ontladen
- Achterdocht, stemmen horen of beelden zien die voor anderen niet waarneembaar zijn
- Impulsief gedrag, bijvoorbeeld moeite om kwaadheid te beheersen
- Maatschappelijk geïsoleerd leven
- Moeite met adequaat contact leggen
- Regelmatig in zwart-wit termen denken; alles of niets

De invloed die borderline problematiek kan hebben op het studeren

Borderline problematiek kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgt een aantal voorbeelden. Wat voor uitwerking borderline problematiek heeft op je schoolprestaties verschilt van persoon tot persoon.

- Moeite met concentratie tijdens het studeren of bij het volgen van een college
- Moeite met het volhouden/ vasthouden van de motivatie voor de studie
- Stemningswisselingen
- Moeite met de gehele dag volhouden op school
- Zich moeilijk kunnen afsluiten van externe prikkels, zoals geluiden
- Omgaan met veranderingen
- Periodes kennen met weinig zelfvertrouwen en veel twijfels over eigen kunnen
- Weinig interesse tonen voor de les die wordt gevolgd
- Lagere schoolprestaties dan voorheen
- Moeite met structuur aanbrengen in het studeren (plannen, aan je planning houden)
- Moeite met contacten leggen en/of onderhouden met medestudenten of onderwijskundig personeel
- Onbegrepen voelen door anderen
- Impulsief reageren n.a.v. een vervelende gebeurtenis
- Moeite met het reageren op negatieve feedback
- Oplopende spanningen n.a.v. studiedruk, examens of eerdere ervaringen



Tips voor het studeren met borderline problematiek.

Hieronder staat een aantal tips die je kunnen helpen bij het volgen van een opleiding. Wat werkt, verschilt van persoon tot persoon.

- Zorg voor structuur in je dagindeling en plan huiswerk, vrije tijd activiteiten, maar ook rustmomenten duidelijk in. Geef niet te snel toe aan de neiging de structuur weer los te laten.
- Leer je gevoelens en stemmingen herkennen en houdt ze bijvoorbeeld in een dagboek bij.
- Ga na welke omstandigheden of gebeurtenissen op school je boos, somber of verdrietig hebben gemaakt en welke (negatieve) gedachten je op dat moment had. Zo krijg je meer greep op je emoties en stemmingen.
- Bedenk dat je sterk de neiging hebt om in uitersten te denken en heftig te reageren. Sta regelmatig stil bij je gedachten en probeer nuances aan te brengen.
- Als je een impuls of sterke emotie voelt opkomen, probeer dan eens een ‘pauze’ in te lassen of ga iets heel anders doen, bijvoorbeeld hardlopen.
- Leer de factoren die een crisis uitlokken en de signalen van een nieuwe crisis herkennen.
- Trek op tijd aan de bel als je voelt dat het mis dreigt te gaan.
- Zoek iemand die je vertrouwt en met wie je je ervaringen en gevoelens kunt delen.
- Maak met je omgeving en je hulpverlener een ‘Persoonlijk Actieplan’ hoe te handelen bij een naderende crisis (zie ook paragraaf over het omgaan met stress).

Op de website van het Expertisecentrum Handicap + Studie staan ook verschillende praktische studietips waarmee je onnodige studieproblemen kunt voorkomen: www.handicap-studie.nl

Tips voor docenten/mentoren/decanen

- Neem de student met een borderline stoornis serieus, want het gaat om een ernstig probleem.
- Geef duidelijk aan waarvoor en wanneer de persoon wel en niet bij u terecht kan.
- Houdt u aan de gemaakte afspraken en aan uw grenzen. Dat maakt u betrouwbaar.
- Pas op dat u niet in de rol van hulpverlener kruipt.
- Geef niet te snel adviezen of tips. Begrip, sympathie en steun zijn het belangrijkste.
- Professionele hulp is vaak noodzakelijk. Onderwijspersoneel kan niet behandelen, wel een goede steun zijn (betrokkenheid op gepaste afstand).
- Voor de relaties van studenten met borderline problematiek met anderen geldt: open en eerlijk met elkaar blijven praten over de moeilijkheden die wederzijds worden ervaren. Het is belangrijk respect op te brengen voor elkaars beperkingen.
- Geduld kan beloond worden: studenten met een borderline persoonlijkheidsstoornis hebben redelijk tot goede vooruitzichten.
- Regelmaat en ritme, waaronder het langere tijd volhouden van studie, sociale contacten, en de behandeling, zijn belangrijke voorwaarden voor verbetering.
- Zoek meer informatie over borderline, in bibliotheek, boekhandel of op internet.

Studenten met borderline problematiek hebben het regelmatig moeilijk en worden soms moeilijk gevonden, aan de andere kant zijn het ook vaak pientere, slimme en innemende studenten.

Algemene informatie over studeren en psychische problematiek

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

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

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

Voorafgaand aan de studie

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

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

Bij het kiezen

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

Educatie van een ROC) waarmee je je op een bepaald terrein alvast wat kunt "bijspijkeren". Ga op zoek naar haalbare uitdagingen en probeer eens wat uit.

Belangrijke vragen voor het kiezen van een studie:

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

Tijdens het studeren

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

- Bedenk wat voor jou de beste plek is om te kunnen studeren, zonder afgeleid te worden. Thuis op je eigen plek; met of zonder achtergrond geluid. Op een rustige plek buitenshuis waar ook anderen studeren (bijv. de bibliotheek van de onderwijsinstelling; in de natuur zoals in het park of aan het water)
- Spreek met jezelf af in ieder geval zo'n 15 minuten te gaan studeren. Zoals gezegd is het beginnen vaak het moeilijkste deel en als je één keer aan het werk bent, is het makkelijker om door te zetten.
- Probeer er een gewoonte van te maken aan het einde van de dag je aantekeningen nog eens door te nemen (zo'n 20 minuten per les). Herhalen van studiestof helpt effectief bij het onthouden ervan, en het helpt bij het hebben van een dagelijkse taakinvinging.
- Gebruik geheugensteuntjes om jezelf aan het leren te krijgen, bijvoorbeeld: iemand die je hebt gevraagd je eraan te herinneren, je agenda, een signaal (mobiel), vast tijdstip, een vaste studeerafspraak maken met een medestudent.
- Het kan helpen om met een vast iemand afspraken te maken om gezamenlijk te gaan studeren en/of elkaar te bevragen over het geleerde.
- Breng variatie en overzicht aan. Variatie betekent bijvoorbeeld een hoofdstuk lezen, daarna een deel schrijfwerk doen van een ander vak. Deel grotere hoofdstukken op in kleinere delen.
- Probeer in ieder geval één van de taken te voltooien die je wilt doen. Zoals genoemd is beginnen met het studeren één van de moeilijkste dingen en een taak volbrengen kan je de energie geven er nog één bij te doen.

Op een universiteit, Hbo en Mbo ben je verantwoordelijk voor je eigen indeling qua tijd. Veel studenten ervaren dat het best lastig is om alle taken en opdrachten uit te voeren in de tijd die er voor staat. Je zou kunnen zeggen dat als je efficiënt wilt studeren het van belang is om één en ander goed te (leren) plannen en organiseren (timemanagement).

Ontwikkel een zekere **studieroutine**; een vast ritme en tijden waarop je studeert. Maak regelmatig een **prioriteiten lijstje**. Streep de taken die je voltooid hebt af. Maak je niet direct zorgen als je niet alles voltooid hebt, probeer er wel voor te zorgen dat je hetgeen met de meeste prioriteit af hebt. Hetgeen je nog moet doen kun je verschuiven naar je "nog te doen" lijst.

Ontwikkel voor jezelf een overzichtelijke “**leerbibliotheek**” zodat je gemakkelijk terug kan vinden waar je wát hebt liggen (boeken – aantekeningen – mappen met etiketten). Maak er een gewoonte van een **agenda** te gebruiken voor afspraken, je planning e.d. zodat je één en ander makkelijk kunt overzien. Stel **doelen** op voor jezelf die specifiek, meetbaar en haalbaar zijn. Bijvoorbeeld: voor het eerste trimester ga ik de werkcolleges bijwonen en de opdrachten maken, zodat ik aan het einde van het eerste trimester een voldoende haal op het tentamen.

Omgaan met stress

Bijna iedere student voelt zich in een bepaalde periode van zijn studie gestrest. Er zullen ook gedurende jouw studie situaties voorkomen die je niet verwacht, of die moeilijk voor je zijn om mee om te gaan. Ook kunnen bepaalde situaties om allerlei redenen (eerdere ervaringen, gebeurtenissen, nieuwe ervaringen, omstandigheden e.d.) veel emoties oproepen.

Voorbeelden van situaties die stress op kunnen roepen

- Onbegrip: je kunt je niet begrepen voelen door anderen. De ander snapt niet dat je op een bepaalde manier reageert op bepaalde situaties
- Opdrachten die voor jou erg onduidelijk of vaag zijn
- Situaties die vragen om een zekere flexibiliteit
- Bepaalde taken of opdrachten vragen (te) veel energie om vol te kunnen houden
- Kritiek en/of negatieve beoordelingen krijgen die je erg teleurstellen of die je als onterecht ervaart
- Problemen in het contact met medestudenten. Bijvoorbeeld geen of weinig contacten hebben, zaken te persoonlijk opvatten, je in de steek gelaten voelen
- Je niet veilig voelen op school
- In een les komt een onderwerp aan de orde die heftige emotionele reacties bij je oproepen
- De slb'er/mentor komt gemaakte afspraken niet na of is moeilijk bereikbaar
- Had je net een groot werkstuk af, crasht je computer, en ben je al je werk kwijt. Je had nog geen back-up gemaakt.
- Je hebt een aantal lessen moeten missen en bent bang dat het niet meer in te halen is
- Discriminerende opmerkingen van anderen
- Problemen naast de studie die veel energie vragen en/of veel emoties oproepen.

Het eerste studiejaar kost vaak de meeste (in)spanning: nieuwe mensen, nieuwe omgeving, andere lesstof en dergelijke vragen veel aandacht en energie. Veel studenten hebben de ervaring dat ze zich na het eerste jaar redelijk hebben aangepast aan de nieuwe omgeving.

Het kan belangrijk zijn om na te gaan in hoeverre je het "stapelen" van stress en emoties kan voorkomen. Immers, onder erg veel spanning studeren zal weinig effect (resultaat) opleveren. Als dit het geval is, kun je aan een aantal zaken denken die de stress zouden kunnen verminderen.

Probeer een preventieve werkwijze te ontwikkelen om te zorgen dat je adequaat reageert. Bij het bedenken van deze werkwijze kun je de hulp inroepen van een ander, bijvoorbeeld je slb'er of je hulpverlener. Het is goed om ook hierbij te bedenken dat wat voor de één geldt voor een ander net even anders kan zijn. Over het voorkomen van en omgaan met stress kun je ook lezen in de brochure "Voorkomen van en omgaan met stress".



Moet ik vertellen over mijn problematiek?

Veel van de suggesties die in deze brochure zijn genoemd kun je gebruiken zonder dat je hoeft te vertellen dat je een psychisch probleem hebt. Het kan daarentegen wel belangrijk zijn dat je onderwijsinstelling iets van je weet en je situatie begrijpt om voor specifieke aanpassingen of hulpbronnen in aanmerking te komen. Veel docenten zullen weinig van psychische problemen weten en een zekere mate van openheid kan ze helpen om het beter te begrijpen. Je kunt er ook voor kiezen om ten dele open te zijn. Bijvoorbeeld door met je slb'er een gesprek te hebben over eventuele studiemoeilijkheden voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis. 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

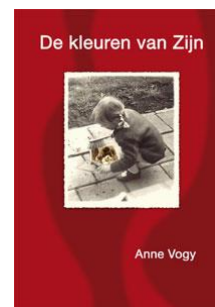
Interessante informatie over studeren met (psychische) problemen is te vinden op de volgende websites:

- <http://www.begeleidieren.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)

Boeken en websites over borderline problematiek:

Boeken

- 'Borderline hulpboek: zelf leren omgaan met verschijnselen als impulsiviteit, heftige emoties en conflicten'
Geschreven door Spaans, J. & E. van Meekeren (2002)
- 'De kleuren van Zijn'
Geschreven door Anne Vogey (2010)



Websites waar je meer informatie kan vinden over borderline persoonlijkheidsstoornis

- www.begeleidieren.nl
- www.handicap-studie.nl
- www.borderline.pagina.nl
- www.moeilijkemensen.nl
- www.wijzijnmind.nl
- <https://stichtingborderline.nl/>
- www.nvvp.net

Patiënten- en familieorganisaties

- Stichting Borderline, tel: 030 2767072, www.stichtingborderline.nl
- Stichting Labyrint / In Perspectief, landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten. www.labyrint-in-perspectief.nl
Voor persoonlijke vragen kun je bellen met de Telefonische Hulplijn: 0900 2546674

Publicaties “Succesvol studeren met ...”

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

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

Colofon

Copyright ©2019 Lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen

'Succesvol studeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis'.

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

