



# Succesvol studeren met een stemmingsstoornis



# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	5
Het verhaal van Daphne .....	4
Stemmingsstoornis .....	8
<i>Wat is een depressie?</i> .....	8
Hoe herken je het? .....	8
Hoe vaak komt het voor? .....	9
<i>Wat is een manie?</i> .....	9
Hoe herken je het? .....	9
Hoe vaak komt het voor? .....	9
<i>Bipolaire stoornis</i> .....	9
De invloed die een <i>depressie</i> kan hebben op het studeren .....	10
Tips voor het studeren met een depressie .....	10
De invloed die een <i>manie</i> kan hebben op het studeren .....	10
Tips tijdens het studeren met een manie .....	11
Algemene informatie over studeren en psychische problematiek .....	12
Voorafgaand aan de studie .....	12
Bij het kiezen .....	13
Tijdens het studeren .....	13
Omgaan met stress .....	15
Moet ik vertellen over mijn problematiek? .....	16
Hulpbronnen .....	16
Verdere informatie .....	12
Boeken en websites: .....	17
Patiënten- en familieorganisaties: .....	17
Publicaties “Succesvol studeren met ...” .....	18
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 "Succesvol studeren met ..." reeks, 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 stemmingsstoornis. De brochure start met het ervaringsverhaal van Daphne. Daarna wordt kort ingegaan op wat een stemmingsstoornis is. De invloed van een stemmingsstoornis op het studeren en tips bij het studeren met een stemmingstoornis 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

Hulp voor eenzame en steeds drukker student

Openheid geven over je psychische problemen op school of stage

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

## **Het verhaal van Daphne**

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

### **Hoe het begon..**

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

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

### **Omgaan met mijn psychische probleem**

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

### **Een nieuwe kans**

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

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

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

### **Terugblik**

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



## Stemmingsstoornis

Daphne staat model voor een student met de diagnose bipolaire stoornis 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 paragrafen kort ingegaan op wat een depressie, een manie en bipolaire stoornis inhoudt. Voor als je meer wilt weten over de aandoening is achterin de brochure een lijst opgenomen met zeer toegankelijke boeken, brochures en websites met informatie over depressie, manie en bipolaire stoornissen.

### ***Wat is een depressie?***

Een depressie is een stemmingsstoornis. Tijdens een depressie is je stemming (ernstig) 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 mensen met een depressie zijn de symptomen zeer intens, zonder duidelijke aanleiding, of duren langer dan normaal. Vaak vinden mensen met een 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 aanleg, biochemische factoren, stress of een bepaalde persoonlijkheid.

### **Hoe herken je het?**

Je 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 eetlust (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 jezelf te beschadigen
- Ook komen psychotische symptomen voor, zoals een armoedewaan, zondewaan of een nihilistenwaan.

Misschien onnodig om te noemen, maar desalniettemin van groot belang: wat voor de één geldt, hoeft voor een ander niet te gelden. Bij lang niet iedereen komen alle symptomen voor en ook 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.

### ***Wat is een manie?***

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

### **Hoe herken je het?**

Je 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.

### ***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 volgt 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 kunt 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 een hele dag op school niet vol kunt houden
- Vooral 's morgens red je het niet om op tijd op school te zijn

## Tips voor het studeren met een depressie

Een depressie verdwijnt niet zomaar, maar je kunt je stemming wel beïnvloeden. Hieronder staat 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 gaat volgen
- Stel niet te hoge eisen aan je schoolprestaties, probeer niet in alles perfect te zijn
- Houd contact met je medestudenten en docenten, trek je niet teveel terug
- Doe regelmatig ontspanningsoefeningen

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

## De invloed die een *manie* kan hebben op het studeren

Een manie kan je studieprestaties op verschillende manieren beïnvloeden. Hieronder volgt 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

## **Tips tijdens het studeren met een manie**

Een manie verdwijnt niet zomaar, maar je kunt je stemming wel beïnvloeden. Hieronder staat 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

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

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

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

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

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

### **Voorafgaand aan de studie**

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

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

### **Bij het kiezen**

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

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

Belangrijke vragen voor het kiezen van een studie:

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

### Tijdens het studeren

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

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

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

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

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

## Omgaan met stress

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

### Voorbeelden van situaties die stress op kunnen roepen

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

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

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

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



## Moet ik vertellen over mijn problematiek?

Veel van de suggesties die in deze brochure zijn genoemd kun je gebruiken zonder dat je hoeft te vertellen dat je een psychisch probleem hebt. Het kan daarentegen wel belangrijk zijn dat je onderwijsinstelling iets van je weet en je situatie begrijpt om voor specifieke aanpassingen of hulpbronnen in aanmerking te komen. Veel docenten zullen weinig van psychische problemen weten en een zekere mate van openheid kan ze helpen om het beter te begrijpen. Je kunt er ook voor kiezen om ten dele open te zijn. Bijvoorbeeld door met je slb'er een gesprek te hebben over eventuele studiemoeilijkheden voor mensen met een stemmingsstoornis. 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 psychiatrische aandoening
- [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)  
Een informatieve site over het (gaan) studeren met een handicap (waaronder psychiatrische aandoeningen)

## Boeken en websites:

- Leven met een depressieve stoornis  
Geschreven door: Fred Sterk & Sjoerd Swaen (2003)
- Depressie (Gids voor familieleden)  
Geschreven door: P. Cuijpers (2007)
- Manisch-depressief (Gids voor patiënten, familie en hulpverleners)  
Geschreven door: Pascal Sienaert en Els D. (2007)

- [www.nvvp.nl](http://www.nvvp.nl)
- [www.depressiecentrum.nl](http://www.depressiecentrum.nl)
- [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)



## Patiënten- en familieorganisaties:

- Nederlandse Stichting voor Manisch Depressieven (NSMD). Tel. 033 30 32 350, [www.vmdb.nl](http://www.vmdb.nl).
- Stichting Labyrint / In Perspectief, landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten. [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://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 stemmingsstoornis'.

### 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

