

Studeren met een psychische stoornis

Facts & Figures, aandachtspunten & tips

1. Facts & Figures

- ☐ Een **psychische stoornis** is een aandoening waarbij het **psychisch functioneren** (gedrag/emotie/cognitie) afwijkt van het normale functiepatroon met een **impact op het dagelijks functioneren**.
- ☐ Ongeveer één op drie mensen heeft psychische klachten en nagenoeg één op zeven volwassenen kampt met een psychische stoornis. Bij studenten is de verhouding voor psychische stoornissen **één op vijf**.
- ☐ **Driekwart van alle psychische stoornissen** ontstaan **vóór de leeftijd van 27 jaar**, en ongeveer de helft start vóór de leeftijd van 19 jaar.
- ☐ **Vaak voorkomende psychische stoornissen** zijn internaliserende psychische problemen zoals een angststoornis en depressie, maar ook externaliserende problemen zoals aandachts- en concentratiestoornissen en agressie gerelateerde stoornissen, alcoholafhankelijkheid, binge drinking, eetstoornissen en zelfverwondend gedrag komen vaker voor bij studenten dan oorspronkelijk gedacht. Zeven op tien van de alcoholproblemen ontstaat tijdens de studententijd.
- ☐ Het samen voorkomen van psychische stoornissen bij eenzelfde persoon, ook wel **comorbiditeit** genoemd, komt bij studenten vaak voor. Zo vertoont ruim een kwart van de studenten met een eetstoornis ook zelfverwondend gedrag, en hebben studenten met een depressie ook vaak een gegeneraliseerde angststoornis en een paniekstoornis.
- ☐ **De complexiteit en de ernst** van psychische stoornissen zijn **zeer verschillend**. Zeer ernstige psychische stoornissen komen relatief weinig voor, zowat bij 1,7% van de totale bevolking. Niet elke persoon met een psychische stoornis hoeft professionele begeleiding of een behandeltraject.

- ☐ Afhankelijk van de aard en de ernst is de **impact** verschillend en zijn er **andere symptomen**. Naast de specifieke symptomen is er vaak sprake van:
 - ☐ **vermoeidheid, angst, stress, somberheid, overbelasting**
 - ☐ door (para)medische zorg en door stress en angst, zijn er problemen om regelmatig aanwezig te zijn in lessen en op stage
 - ☐ problemen met het nemen van **volledige notities** door afwezigheid, vermoeidheid en aandachtsproblemen
 - ☐ moeilijkheden om alle **deadlines** te halen door periodes van inactiviteit of verminderde activiteit, angst of vermijdingsgedrag
 - ☐ **trager tempo** bij het studeren door vermoeidheid, concentratieproblemen of door medicatie-gebruik
 - ☐ problemen met **planning en timemanagement** door medische zorg, inactiviteit, vermoeidheid en/of concentratieproblemen
 - ☐ problemen met **zelfredzaamheid**
 - ☐ verminderd **sociaal contact**

2. Aandachtspunten & tips

☐ Het volgen van lessen

Aandachtspunten

- ☐ Het nemen van **leesbare, volledige en overzichtelijke notities** is vaak een uitdaging.
- ☐ Door **afwezigheid** kunnen niet alle lessen kunnen gevolgd worden waardoor er achterstand in de verwerking kan optreden.

Tips

- ☐ De **PowerPoint** op voorhand ter beschikking stellen zorgt ervoor dat er meer gestructureerde notities kunnen gemaakt worden.
- ☐ Het **kopiëren van notities van medestudenten** kan een belangrijke aanvulling zijn op de eigen notities.

- ☐ **Lesopnames** bieden de mogelijkheid om de les achteraf te verwerken of om onvolledige notities aan te vullen door bepaalde passages te herbekijken.
- ☐ De mogelijkheid om **vragen te stellen aan docenten**, kan onduidelijkheden door afwezigheid wegwerken.
- ☐ Het is aangewezen om een **ruimte** ter beschikking te stellen waar **medische voorschriften** kunnen opgevolgd worden en waar rusten mogelijk is. Daarbij is het mogelijk dat de les vroeger verlaten wordt.

☐ **Het plannen en het organiseren van studieactiviteiten**

Aandachtspunten

- ☐ Door afwezigheid wordt bepaalde **info gemist** en is er geen overzicht meer over de studieactiviteiten.
- ☐ Door onvoorziene inactiviteit, oververmoeidheid en concentratieproblemen, kan de **planning niet opgevolgd worden** en zijn er problemen met timemanagement. Sommige **deadlines** worden niet gehaald.

Tips

- ☐ Het aanbieden van een **overzicht van alle opdrachten** en studietaken helpt om een overzicht te krijgen en een planning op te maken.
- ☐ **Leercoaching** kan een hulp zijn om een realistische planning op te stellen en om te bepalen welke taken prioritair zijn, hoeveel tijd er aan kan besteed wordt, wanneer er rustmomenten kunnen ingepland worden enz.
- ☐ Opdrachten kunnen **opgesplitst** worden in **deelopdrachten** met aparte deadline.

☐ **Het verwerken en het instuderen van leerstof**

Aandachtspunten

- ☐ Er is vaker een **trager tempo** om alle studiematerialen te verwerken.

Tips

- ☐ **Studieondersteuning** bij het opstellen van een realistische planning bevordert het verwerken van de leerstof. Het **takenoverzicht** kan hierbij ondersteunend zijn.
- ☐ Een **uitgestelde deadline** kan overwogen worden.
- ☐ Een **aangepast traject** waarbij er minder studiepunten opgenomen worden, is soms aangewezen.

☐ Opdrachten

Aandachtspunten

- ☐ Regelmatige afwezigheden, oververmoeidheid, regelmatige medische en psychologische follow-up kan het **tijdig afkrijgen** van een taak in de weg staan.
- ☐ Actieve deelname bij **groepstaken** kan moeilijk zijn door regelmatige afwezigheid.

Tips

- ☐ Het verleggen van **deadlines** kan in specifieke situaties aangewezen zijn.
- ☐ Grote opdrachten zoals een bachelor- of masterproef kunnen opgesplitst worden in **deelopdrachten** waarbij de vooruitgang gemonitord wordt en er **heldere en expliciete feedback** voorzien wordt.
- ☐ Bij **groepswork** zijn bijkomende afspraken over de werkverdeling door de docent ondersteunend.

☐ Examens

Aandachtspunten

- ☐ **Vermoeidheid en concentratieproblemen** kunnen het succesvol afleggen van examens bemoeilijken.

- ☐ Tijdens examens moeten er soms **medische voorschriften** opgevolgd worden zoals het toedienen van medicatie, iets eten of drinken, rechtstaan, ...
- ☐ Door **afwezigheid** kunnen niet alle examens afgelegd worden op de reguliere momenten.

Tips

- ☐ Examens afleggen in een **apart lokaal** waar medische voorschriften kunnen opgevolgd worden, is aangewezen. Een rustiger lokaal is ook helpend bij concentratiemoeilijkheden.
- ☐ **Extra tijd** bij de voorbereiding van een mondeling examen en bij het afleggen van het schriftelijk examen, laten toe om concentratieproblemen op te vangen.
- ☐ Het aanbieden van een **alternatieve examenvorm** (vb mondeling examen) kan ondersteunend zijn.
- ☐ **Spreiding van de examens** binnen een examenperiode kan belasting en tragere informatieverwerking opvangen.

☐ Stage

Aandachtspunten

- ☐ Door medische en psychologische follow-up, oververmoeidheid of ziekte kan regelmatige **aanwezigheid** op stage **bemoeilijkt** worden.
- ☐ Op stage moeten er soms **medische handelingen** gesteld worden zoals het toedienen van medicatie, iets eten of drinken, regelmatig rechtstaan en bewegen, ...

Tips

- ☐ Denk vooraf na over **hoe je jezelf wil presenteren** en welke informatie je wil delen. Zowel over de belemmeringen die je ervaart door je beperking als de meerwaarde en talenten die je kan inzetten op je stage.
- ☐ Communiceer over wat je nodig hebt. Het voorzien van een **aangepaste stageplaats** kan aangewezen zijn.

- ☐ **Stage spreiden** over een langere periode kan zinvol zijn.
- ☐ Een **vlot bereikbare stageplaats** kan mobiliteitsproblemen verhelpen en klachten van oververmoeidheid beperken.
- ☐ Het voorzien van een **rustige ruimte** op de stageplaats om zich tussendoor terug te trekken en medische handelingen te stellen, is aangewezen.

☐ **Studentenleven**

Aandachtspunten

- ☐ **Zelfstandig wonen** en daarbij voldoende **zelfredzaam** zijn, kan een uitdaging zijn. Het vinden van een **nieuw evenwicht** tussen lessen volgen, medische en psychologische behandelingen, het kotleven (boodschappen doen, koken, studeren, ed.), en het uitbouwen van nieuwe contacten vraagt tijd.
- ☐ Het **participeren aan activiteiten** in het studentenleven vormen vaak een uitdaging. Dit kan een impact hebben op het **welbevinden**. Stress, angst en eenzaamheid kunnen voorkomen.

Tips

- ☐ Ondersteuning bij het vinden van een **nieuw evenwicht** tussen lessen volgen, medische behandelingen, het kotleven en het maken van nieuwe contacten, kan een groot verschil maken. Het opnemen van een **vrije tijdsbesteding** kan gestimuleerd worden.
- ☐ **Mentor- of buddyprogramma's** (waar de student een mentor of buddy krijgt), kunnen ondersteunend zijn.
- ☐ Een **vast aanspreekpunt** in de opleiding kan mee de belastbaarheid monitoren en eventuele oplossingen bij moeilijkheden aanbieden.
- ☐ Medewerkers van de **studentenvoorzieningen** bieden **coaching voor** psychosociale problemen.

3. Meer weten

- ☐ **MoodSpace.be** is een plek vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en veerkrachtig te studeren.