

## 1. Facts & figures

- Een ticstoornis kenmerkt zich door een **repetitief en chronisch patroon van motorische en/of vocale tics** zonder dat er een duidelijke oorzaak is. Een bekende ticstoornis is **Gilles de la Tourette**.
- Tics treden **plots** op en zijn **snelle, herhaalde niet-ritmische motorische bewegingen of vocalisaties**. Ze worden **niet doelbewust** gesteld en komen in aanvallen voor gedurende een periode van meer dan enkele maanden. Er kunnen ook **ticvrije periodes** zijn van een aantal weken of maanden.
- Er kan sprake zijn van **motorische tics** waarbij er spieren worden bewogen en/of van **vocale tics**, namelijk stemgeluiden.
- Er wordt ook een onderscheid gemaakt tussen **eenvoudige of enkelvoudige tics** en **complexe tics**. Complexe tics duren langer en er worden meerdere spiergroepen gebruikt. Soms lijken ze wel met opzet, terwijl dit niet zo is.
- Een **onaangenaam lichamenlijk gevoel** gaat vaak aan de tic vooraf. Soms kan men de tics tijdelijk onderdrukken omdat men ze voelt opkomen.
- De tics ontstaan voor de leeftijd van 18 jaar. De symptomen **evolueren met de leeftijd**:
  - meestal zijn kinderen **5 à 6 jaar** als de tics **starten**
  - er is een **piek** in ernst tussen **10 en 12 jaar**
  - de ernst van de tics **neemt meestal af in de adolescentie**
  - bij de meeste jongeren zijn de tics rond hun **20ste** verdwenen
  - een **klein percentage** heeft echter wel nog last van **aanhoudende of verslechterende symptomen** tijdens de volwassenheid.

- Op **kinderleeftijd** komt de stoornis ongeveer bij **6%** voor. Bij **volwassenen** is dit **1%**. Ticstoornissen komen meer voor bij **mannen** dan bij vrouwen, in een verhouding van drie op één. Vaak is er ook sprake van een dwangstoornis en/of ADHD.
- Tics die studenten in het **hoger onderwijs** kunnen vertonen zijn:
  - **Eenvoudige motorische tics:** snelle bewegingen waarbij maar één spiergroep wordt gebruikt en die kort van duur is bijvoorbeeld oogknipperen, neus optrekken, mond scheefftrekken.
  - **Eenvoudige vocale tics:** uitingen van betekenisloze geïsoleerde geluiden bijvoorbeeld lipsmakken, keelschrapen, blaffen.
  - **Complexe motorische tics:** een combinatie van eenvoudige motorische tics, bijvoorbeeld het hoofd draaien en schouders optrekken of een complexe gecoördineerde beweging waarbij meerdere spiergroepen betrokken zijn bijvoorbeeld hurken, zichzelf slaan, sprongetjes maken.
  - **Complexe vocale tics:** taalkundige en betekenisvolle uitingen bijvoorbeeld sociaal onacceptabele woorden uitroepen, herhalen van eigen woorden of zinnen
- De tics nemen toe als er de aandacht wordt op gevestigd (bijvoorbeeld wanneer ernaar gevraagd wordt), in situaties waar ze vaak niet gewenst zijn (bijvoorbeeld tijdens een examen) of in sociale beoordelingssituaties (bijvoorbeeld tijdens het uitvoeren van een examen).
- Er kan sprake zijn van een aantal **geassocieerde problemen** zoals:
  - **Dwanggedachten en dwanghandelingen.**

- Het onderdrukken van tics of dwanggedachten vraagt veel energie waardoor het **werktempo verlaagt**. Er kunnen ook moeilijkheden zijn met het **plannen** van taken, het vergeten van afspraken en het organiseren van de studie-activiteiten
- **Problemen met fijne motoriek en visuomotoriek** zijn mogelijk doordat bepaalde motorische tics de schrijfmotorische bewegingen moeilijk maken. Een slordig en moeilijk leesbaar handschrift kan het gevolg zijn.
- Motorische tics kunnen zo krachtig zijn dat er **fysieke letsels** ontstaan.
- Veel studenten met een lichte tot matige ticstoornis ervaren **weinig beperkingen in hun functioneren**. Indien de tics **ernstig** zijn, kan er een **belemmering in het functioneren** ervaren worden. Er is sprake van stress, schaamte, negatief zelfbeeld, depressieve gevoelens, slaapproblemen, woedeaanvallen en psychosomatische klachten.

## 2. Aandachtspunten & tips

### Het volgen van lessen

#### Aandachtspunten

- Tijdens de les kunnen de **tics** niet altijd onderdrukt worden.
- Het nemen van leesbare, volledige en overzichtelijke **notities** kan bemoeilijkt worden door motorische tics.
- De **aandacht** blijven volhouden en **geconcentreerd** werken is moeilijk door de tics of het onderdrukken ervan.

## Tips

- Door het leslokaal even te verlaten en zich terug te trekken in een **rustige ruimte**, kan de opgebouwde spanning ontladen worden. Dit bevordert de concentratie en de aandacht nadien.
- Indien tics niet onderdrukt kunnen worden, worden ze best **genegeerd** door de omgeving.
- **Activerende lesvormen** en **afwisseling** in lesvorm zijn bevorderend voor de concentratie.
- Het op voorhand ter beschikking stellen van de **PowerPoint** maakt dat de notities vollediger en met meer structuur gemaakt worden. Het is ook helpend om de **lesstructuur te visualiseren** aan de hand van een schema. Ook het gebruik van een **laptop in de les** kan leesbare en volledige notities faciliteren.
- **Lesopnames** die nadien **online worden aangeboden**, bieden de mogelijkheid om de les in alle rust te verwerken en om bepaalde passages te herbekijken.

## Het plannen en het organiseren van studieactiviteiten

### Aandachtspunten

- Het opstellen en opvolgen van een **studieplanning** is niet evident.
- Het is moeilijk om een juiste prioriteiten en tijdsinschatting te maken waardoor **deadlines** soms **niet gehaald** worden.

## 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, enz.

## Opdrachten

### Aandachtspunten

- **Groepstaken en presentaties** worden vaak als moeilijker ervaren en leveren extra stress op.
- Het kan moeilijk zijn om taken met de nodige **precisie** af te werken of op een **voldoende hoog tempo** uit te voeren.

### Tips

- Indien de leerresultaten het toelaten, mag er een **afwijking in precisie** zijn van 2 à 4 mm. Er kan ook bekeken worden of er een **alternatieve opdracht** kan gegeven worden.
- Naast een **mondelijke toelichting** wordt de opdracht best ook **schriftelijk** meegegeven.
- Bij **mondelijke presentaties** kan er nagegaan worden of er een **groeipad** kan voorzien worden (vb bij aanvang van de opleiding een filmpje opnemen, later voor de docent alleen presenteren, vervolgens voor een kleine groep en ten slotte voor grotere groepen).

- Bij **groepswork** kan het aangewezen zijn om de medestudenten te informeren over de ervaren knelpunten waardoor het begrip groter is.

## Examens

### Aandachtspunten

- Het niet kunnen onderdrukken van **tics** kan storend zijn. Ook indien het wel lukt de tics te onderdrukken kan dit voor **concentratie- en tempoproblemen** zorgen.
- Het kan moeilijk zijn om **leesbaar** te schrijven.

### Tips

- Examens afleggen in een **kleiner lokaal** waar er begrip is voor het voorkomen van tics, is helpend.
- Het kan raadzaam zijn om onder begeleiding het examenlokaal even te **verlaten** bij ernstige of storende tics.
- **Extra tijd** bij het afleggen van het schriftelijk en mondelinge examen, laten toe om concentratie- en tempoproblemen op te vangen.
- Het afleggen van examens op **laptop** kan ondersteunend zijn.

## Stage

### Aandachtspunten

- De tics kunnen lastig zijn in een nieuwe situatie zoals stage. **Stress, angst of schaamte** kunnen het functioneren belemmeren.
- **Concentratieproblemen** en **oververmoeidheid** door de tics kunnen het functioneren op stage bemoeilijken.

### Tips

- Het **concretiseren van de stageverwachtingen** en het kennismaken met de stagecontext ruim op voorhand, is ondersteunend. Onduidelijkheden kunnen uitgeklaard worden en er kan bijkomende informatie worden gevraagd.
- Indien nodig kan er een **aangepaste stageplaats** voorzien worden en er worden best afspraken gemaakt over het **al dan niet informeren** van de stageplaats.
- Op de stageplaats kan een **rustige ruimte** voorzien worden om zich tussendoor terug te trekken.
- Het kan helpend zijn om **stage te spreiden** als er veel vermoeidheidsklachten zijn.

## Studentenleven

### Aandachtspunten

- Het **contact met medestudenten** en het **participeren in activiteiten** in het studentenleven vormen vaak een uitdaging.
- De tics kunnen een impact hebben op het **welbevinden**. Stress, angst, vermoeidheid en een negatief zelfbeeld kunnen voorkomen.

## Tips

- Het opnemen van een **vrijtijdsbesteding** en het participeren aan **studentenactiviteiten** worden best gestimuleerd.
- 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**. Soms is ook psychologische begeleiding aangewezen.

## Meer weten?

- **MoodSpace.be** is een plek vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en veerkrachtig te studeren.
- <https://www.iktic.be/>
- <http://www.kenniscentrum-kjp.nl>
- Heijerman, A. (2013). Tics. Handboek voor ouders en leerkrachten. Huizen: Pica.
- Verdellen, C., Wertenbroek, A., & Cath, D. (2016). Handboek Gilles de la Tourette. Amsterdam: Boom.