

Ik ervaar angst of heb last van stress

Problemen door angst of stress tijdens je studie

Als je angst of stress ervaart, kan dat verschillende oorzaken hebben. Op school of tijdens je stage kun je het eng vinden om voor een groep te presenteren of om contact met anderen te maken. Maar misschien ook de combinatie van je drukke leven en je studie. Met angst en stress kan je een verhoogde hartslag en bloeddruk krijgen. Denk ook aan hoofdpijn of concentratieproblemen. Dit alles kan jouw schoolprestaties beïnvloeden.

Dit heb ik (mogelijk) nodig

Ondersteuning bij studeren met angst of stress

Op school en landelijk zijn er verschillende voorzieningen, aanpassingen en regelingen die jou goed kunnen helpen, waardoor jij jouw studie makkelijker doorkomt. Als student met angst of stress heb je mogelijk het volgende nodig:

- begeleiding & advies. Er zijn verschillende personen op school die jou hierbij kunnen helpen. Zoek deze personen op als jij belemmeringen ervaart tijdens je studie.
- Aangepaste studieplanning. Roosters en lessen staan van tevoren vaak helemaal vast. Dit kan voor jou een belemmering zijn omdat jij misschien behoefte hebt aan meer flexibiliteit. Op veel scholen zijn er vaak mogelijkheden voor aanpassingen zodat jij minder problemen ervaart.
- Cursussen/ trainingen. Het kan zijn dat je door angst of stress minder goed op school presteert dan je eigenlijk kan. Je hebt bijvoorbeeld uitstelgedrag, omdat je het spannend vindt om te beginnen. Dit kan verschillende redenen hebben. Er zijn verschillende cursussen of trainingen die je daarbij kunnen helpen.

Bekijk ook de andere voorzieningen, aanpassingen of regelingen die jou misschien kunnen helpen.

Tips

Lessen volgen en leren

- Roosterwijzigingen: vaste medestudent die jou op de hoogte houdt van roosterwijzigingen.
- Vaste plaats: vaste, geschikte en aangepaste plaats in lokaal.
- Webcam/online lessen: inzet van webcam voor lessen waar je niet bij kunt zijn of online lessen die via het internet of intranet op te zoeken zijn.
- Informatie: afspraken omtrent informatie over inhoud, plaats, voorbereiding en tijd van lessen (bijvoorbeeld via e-mail).
- Studiemaatje: ga naast een vaste medestudent zitten.
- Thuisstudie of zelfstudie: zelfstudie met mogelijkheid tot feedback van de docent (bijvoorbeeld via e-mail) (vraag hierbij versoepeling van de aanwezigheidsplicht aan, als dit van toepassing is).
- Aanwezigheid versoepelen: absentieregeling/aanwezigheidsversoepeling.
- Inhoud en vorm van lessen: zorg dat je vooraf duidelijkheid krijgt over de inhoud en vorm van lessen.
- Kleine vaste groep: werken in kleine, vaste, groepen.
- Planning: begeleiding of ondersteuning bij taakgerichte planning of onderwijsplanning door studieadviseur of studiebegeleider.
- Spreiding: spreiding van modules, zodat je niet te veel tegelijk moet doen.
- Studiemaatje: waarbij je terecht kan met vragen of waar je samen mee kan studeren.
- Ontwikkel een studieroutine: vast ritme en tijden waarop je studeert.
- Geheugensteuntjes: gebruik geheugensteuntjes om je zelf tot leren aan te sporen zoals een signaal van je mobiel, vraag mensen je er op aan te spreken, of kies vaste tijdstippen.

Computergebruik

- Neem pauzes, beweeg, wissel van houding, doe ontspanningsoefeningen.

Samenwerken

- Uitleg aan werkgroep: communiceer aan de werkgroep hoe jij het beste werkt.
- Werkverdeling: verdeel het werk zo dat jij doet waar je goed in bent.
- Gestructureerde werkwijze: zorg voor een gestructureerde werkwijze, zoals afspraken over communicatie, gebruik digitale agenda, vaste structuur in de contacturen, besluitenlijst, tijdpad, duidelijke taakverdeling, verslaglegging, voorzitter aanstellen die samenvat wat er gezegd wordt.
- Vooraf oefenen: oefen de presentatie vooraf en vraag feedback.

- Van tevoren inspreken: een van tevoren ingesproken presentatie levert minder stress op.
- Vaste werkgroep: beperk het aantal werkgroepen of zorg voor een vaste werkgroep.
- Video: maak een video in plaats van een livepresentatie.

Werkstukken/opdrachten maken

- Inleverdata spreiden: maak afspraken over het spreiden van inleverdata van je werkstukken.

Stage

- Advies: vraag advies op de onderwijsinstelling over de begeleiding op de stageplek. Bijvoorbeeld wat je moet vertellen over je beperking, waar de stageplek rekening mee moet houden en welke manier van begeleiding optimaal voor jou is.
- Bekende stagedocent: kies een stagedocent die kennis heeft van jouw situatie/functiebeperking.
- Neem de tijd: voor het zoeken van een geschikte stageplaats/ stagebegeleider.
- Stagevoortgangsgesprekken: extra stagevoortgangsgesprekken met stagebegeleider en stagedocent.
- Bespreken: vertel je begeleider over je beperking.
- Leerdoelen: schrijf voordat je begint te zoeken naar een stageplek je leerdoelen, ambitie, benodigde hulpmiddelen en aandachtspunten op, zodat je dat zelf goed weet.

Toetsen en examens

- Tijd: vraag aan de docent of die toetsen ruim van tevoren aan kan kondigen.
- Opdracht van tevoren: vraag de opdracht van tevoren op, zodat je vragen vooraf kunt stellen of kunt voorbereiden.
- Studiemaatje: samenwerken met studiemaatje/vaste medestudent.
- Presentatievaardigheden verbeteren, bijvoorbeeld door een training.
- Individuele ruimte, ten behoeve van: extra tijd, betere concentratie, hardop lezen, afluisteren gesproken tentamen, pauzes kunnen nemen, spraakherkenning, spraaksynthese, beweging, minder stress.
- Vorm, inhoud, beoordeling: duidelijke informatie vragen vooraf aan je docent over vorm, inhoud en beoordeling van het tentamen.
- Proeftentamen maken.