**Werkblad Student Inventarisatie Belemmeringen op School (SIBS)**

Overgenomen, met toestemming, uit Legere, L., Furlong-Norman, K., Gayler, C. & St. Pierre, C. (2009). *Higher Education Support Toolkit: Assisting Students with Psychiatric Disabilities*. Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

|  |
| --- |
| De SIBS kan gebruikt worden om inzicht te krijgen in welke belemmeringen een student met een psychische aandoening ervaart op school. Vooral wanneer het moeilijk is voor een student om aan te geven wat hem hindert op school, kan het laten invullen van de SIBS door de student een goed startpunt zijn voor verdere ondersteuning en begeleiding. |

Hierna vind je een checklist met belemmeringen die je mogelijk kunt ervaren bij het volgen van lessen op school. Deze belemmeringen kunnen je schoolprestaties beïnvloeden. Er worden mogelijke strategieën benoemd die je zelf kunt uitproberen en er worden mogelijke verzoeken gegeven die je kunt doen om de belemmeringen te verminderen. De lijst maakt ook duidelijk bij welke aspecten je geen belemmeringen ervaart.

| **Zet een kruisje bij de belemmeringen die jij ervaart** | | **Mogelijke strategieën die je zelf kunt uitproberen** | | **Mogelijke verzoeken die je kunt doen** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Moeilijk stil kunnen zitten, rusteloosheid | | Ga naar het lokaal voordat de les begint om te kijken wat de beste plek is voor je om te gaan zitten | | Vraag aan het begin van de les of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken |
| Onvermogen om (interne of externe) prikkels uit te schakelen | | Ga vroeg naar het lokaal toe, zodat je kunt zitten waar je graag wilt zitten (comfortabele plek) | | Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken |
| Concentratieproblemen; korte aandachtsspanne en moeite met het maken van huiswerk en toetsen | | Vraag of je aantekeningen van een klasgenoot mag kopiëren  Maak je huiswerk niet in één keer, maar verdeel het over meerdere, kortere, momenten  Noteer dingen: maak een to-dolijst en een planning, gebruik een agenda | | Vraag of de les opgenomen mag worden en/of vraag iemand om aantekeningen voor je te maken  Vraag van tevoren of je pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en om even rond te lopen; maak hierover afspraken  Vraag of je de toets mag maken in een afzonderlijke ruimte zodat je niet wordt afgeleid  Vraag of je de toets mag maken in een ‘prikkelarme’ ruimte |
| Black-out | | Doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen | | Vraag of je thuis de toets mag maken  Vraag of je in plaats van een toets een opdracht mag maken |
| Gespannen spieren | | Doe (onopvallende) kleine voet- en handoefeningen tijdens de les | |  |
| Vermoeidheid    Verminderd uithoudingsvermogen | Plan lessen op een moment van de dag dat jou het beste uitkomt en/of plan de lessen op verschillende dagen met een rustdag tussendoor  Zorg ervoor dat je rust neemt tussen verschillende lessen door  Ga sporten voordat je naar de les gaat | | Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zal je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering. Zie [www.duo.nl](http://www.duo.nl) | |
| Droge mond door medicatie | Neem drinken mee naar de les | |  | |
| Moeite met het herinneren van verbaal gegeven opdrachten en problemen met het geheugen | Schrijf dingen op zodat je precies weet wat er van je verwacht wordt of wat er gezegd is  Vraag voor de zekerheid aan klasgenoten of je de opdracht goed hebt begrepen  Noteer dingen, houd een agenda bij en maak een planning | | Vraag of de docent de opdracht voor je kan opschrijven | |
| Snel overweldigd zijn | Stel kleine, haalbare doelen  Verdeel opdrachten in kleinere, goed hanteerbare, onderdelen | |  | |
| Afwezigheid vanwege klinische opname | Neem contact op met je klasgenoten om op de hoogte te blijven | | Neem contact op met de docenten en houdt hen op de hoogte van je situatie  Vraag of je de huiswerkopdrachten vanuit de kliniek kunt maken | |
| Gedachten die alle kanten opschieten, overprikkeld zijn | Plan lessen met pauzes tussendoor of verspreid lessen over verschillende dagen  Doe ontspannings- en meditatieoefeningen | | Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken | |
| Verergerende symptomen | Houd een logboek bij van je symptomen, zodat je op tijd kunt ingrijpen | |  | |
| Gevangen in perfectionisme  Extreem veel tijd besteden aan het organiseren van taken, maar niet in staat zijn om de taken met succes te voltooien | Zeg positieve dingen tegen jezelf als tegenwicht voor negatieve gedachten | | Vraag of je met een mentor kunt werken aan je timemanagement-en planningsvaardigheden | |
| Moeite met onverwachte veranderingen, opdrachten, toetsen en dergelijke. |  | | Vraag of je vooraf geïnformeerd kunt worden over toetsen, etc. | |
| Paniekaanvallen hebben | Ga voordat de les begint naar het lokaal om te kijken waar je wilt zitten  Ga in de buurt van de deur zitten, zodat je het lokaal makkelijk en snel kunt verlaten  Was je handen of gezicht met koud water  Laat de docent weten waarom je er niet bent; vergeet dat niet te doen | | Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken | |
| Moeite met concentreren in de klas vanwege angst | Doe diepe ademhalingsoefeningen  Raak objecten aan en let op de temperatuur, textuur, etc., zodat je echt gefocust bent op het object (grounding technique) | | Vraag of de les opgenomen mag worden  Vraag iemand aantekeningen voor je te maken | |
| Missen van een tentamen door paniekaanval of klinische opname | Informeer de docent per e-mail of telefoon | | Vraag of je een herkansing kunt krijgen | |
| Flashbacks, herbelevingen van een traumatische gebeurtenis, algemeen gevoel dat je buiten de realiteit staat | Concentreer je op het maken van aantekeningen, raak een object aan en let op de temperatuur, textuur, etc., zodat je echt gefocust bent op het object  Ga naar het toilet en was je handen en gezicht met koud water | | Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen; maak hierover afspraken  Vraag of de les opgenomen mag worden  Vraag of iemand aantekeningen voor je wil maken | |
| Flashbacks, onderdrukkende herinneringen  Hyperactivatie (op scherp staan) en / of verhoogde schrikreactie | Praat tegen jezelf (self-talk): ‘Ik ben in een klaslokaal. Ik ben veilig’  Ga op tijd naar het lokaal zodat je de een plek uit kunt kiezen die goed voelt | |  | |
| □ Afwezigheid bij de lessen vanwege psychische problemen en crisis | Informeer de docent(en) over de reden van je afwezigheid; laat het niet maar gewoon gaan  Vraag of je de huiswerkopdrachten vanuit de kliniek kunt maken of kunt inhalen op ander tijdstip | | Vraag of de les opgenomen mag worden  Vraag of iemand aantekeningen voor je wil maken | |
| Afgeleid zijn door interne/externe prikkels tijdens de les | Ga op tijd naar de les zodat je kunt gaan zitten waar je wilt/waar je het minst afgeleid wordt  Zet je mobiel uit of lever hem in  Schakel programma’s en meldingen uit als je digitaal aantekeningen maakt | | Vraag of de les opgenomen mag worden  Vraag of iemand aantekeningen voor je wil maken | |
| Afgeleid door interne/externe prikkels tijdens het maken van huiswerk | Ga ergens zitten waar je het minst afgeleid wordt  Zet je mobiel uit of lever hem in  Schakel programma’s en meldingen uit als je digitaal aantekeningen maakt | | Vraag iemand om op je mobiel te passen | |
| Niet kunnen plannen | Digitale programma’s instaleren die je helpen om te plannen  Stel reminder in | | Vraag iemand om samen een planning te maken en door te nemen | |
| Me niet aan een planning kunnen houden | Iets of iemand bedenken als ‘stok achter de deur’  Stel reminder in  Stel beloningen in het vooruitzicht | | Vraag iemand om als ‘stok achter de deur’ te fungeren  Vraag een buddy | |
| Onder druk gezet worden door stemmen of andere prikkels | Leer ontspannings- en kalmerende oefeningen te doen  Plan lessen op die momenten van de dag waarop je je het beste voelt | | Vraag of je tijdens de les pauzes mag nemen om naar buiten te gaan voor frisse lucht en hernieuwde aandacht; maak hierover afspraken  Besluit om minder vakken per periode te gaan volgen, zodat je studielast kleiner wordt. Hierdoor zal je wel langer doen over je opleiding. Bij DUO kun je verlenging aanvragen van je studiefinanciering, zie [www.duo.nl](http://www.duo.nl) | |
| Gevoelens van zelfbewustzijn en paranoia | Leer positieve ‘self-talk’ te gebruiken: positieve dingen tegen jezelf te zeggen  Leer ontspannings- en kalmerende oefeningen te doen | |  | |
| Gevoelens van gejaagdheid, rusteloosheid of niet in staat om stil te zitten | Was je gezicht of handen met koud water | | Vraag of je tijdens de les of de toets pauzes mag nemen; maak hierover afspraken | |
| Moeite met het verwerken van (gesproken) informatie | Schrijf dingen op zodat je precies weet wat er van je verwacht wordt of wat er gezegd is | | Vraag de docent de opdracht voor je kan uitschrijven  Vraag docenten naar een hand out van de stof die tijdens de lessen wordt behandeld  Vraag of de les opgenomen mag worden | |
| Grote behoefte aan structuur en duidelijkheid | Structureer je aantekeningen of de hand-outs in een map zodat je ze makkelijk terug kunt vinden | | Maak met projectgroepen vaste afspraken over bijvoorbeeld taken, contacturen en pauzes  Vraag docenten naar een hand out van de stof die tijdens de lessen wordt behandeld | |
| Moeite met sociale interacties | Informeer studenten en docenten over waar jij tegenaan loopt in sociale interacties | |  | |
| Niet in staat zichzelf goed in toom te houden (in gesprekken, bij opdrachten, etc.) | Vraag een bevriende klasgenoot een teken te geven (dat alleen jullie kennen) als je te ver gaat in de klas of in een projectgroep | |  | |
| Impulsief reageren | Schrijf eerst je vraag of commentaar op voordat je reageert | |  | |