



Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen

Zorgen over, zorgen voor...

Jouw studieloopbaan en een chronische of langdurige ziekte

Marije Kort | Ellen Kloosterman

Zorgen over, zorgen voor...

*Jouw studieloopbaan en een chronische
of langdurige ziekte*

Marije Kort

Ellen Kloosterman

Colofon

© 2019 Educatieve Voorziening, Universitair Medisch Centrum Groningen

Titel: Zorgen over, zorgen voor... Jouw studieloopbaan en een chronische of langdurige ziekte
Redactie: Ria Bakker, Ellen Kloosterman
Eindredactie: Marije Kort
Fotografie: Ellen Kloosterman
Illustraties: Marije Kort
Vormgeving Letter& Lijn

Uitgever: Netwerk Ziezon: het landelijk netwerk ziek zijn & onderwijs.

Dit is een uitgave van Netwerk Ziezon in het kader van informatie, advies en ondersteuning aan jongeren in het voortgezet onderwijs wanneer zij te maken krijgen met een chronische of langdurige ziekte tijdens het studieloopbaantraject.

www.ziezon.nl

Bezuidenhoutseweg 161, 2594 AG Den Haag

DHD Drukkerij, Groesbeek

Eerste druk: november 2019

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, zonder de toestemming van de eindredacteur en de uitgever.

Inhoudsopgave

	Leeswijzer	6
	Gebruikte termen	7
	Voorwoord	9
Hoofdstuk 1	Oriëntatie op vervolgopleidingen	11
	<p>Je staat aan het begin van je studieloopbaantraject. Je zoekt naar waar jouw interesses liggen en welke opleidingen of beroepen jouw voorkeur hebben. Op school word je door je mentor of de decaan begeleid om een vervolgopleiding te kiezen. Je kan te maken krijgen met extra vragen over de invloed van een ziekte bij deze keuze.</p>	
Hoofdstuk 2	Een studie kiezen	17
	<p>Na de eerste oriëntatie heb je een idee gekregen in welke richting je wilt studeren of werken en welke studies daarbij passen. In dit hoofdstuk wordt informatie gegeven om specifieker te kijken naar een opleiding, aan welke instelling je deze opleiding wilt volgen en welke aanpassingen je zou kunnen gebruiken tijdens je studie. In dit hoofdstuk wordt ook aandacht besteed aan studies met selectiecriteria en hoe je daar mee om kan gaan.</p>	
Hoofdstuk 3	Tijdens het studeren	31
	<p>Je bent begonnen aan een opleiding. In dit hoofdstuk worden de mogelijkheden en aanpassingen tijdens de studie benoemd en waar je die kan aanvragen.</p>	
	Meer informatie	45
	<p>In dit boekje vind je verschillende verwijzingen naar verschillende websites. Op deze pagina's zijn die websites voor je op een rij gezet.</p>	
	Gebruikte literatuur	47

Leeswijzer

Deze uitgave is opgesteld om de diverse fases in het studieloopbaantraject te doorlopen. Je kunt de informatie per hoofdstuk lezen, afhankelijk van waar jij op dat moment in het studieloopbaantraject bent. Je kunt het boekje ook in zijn geheel lezen. Sommige adviezen, tips of aandachtspunten komen op meerdere plekken terug.

We geven hieronder aan bij welke fase in het loopbaantraject welk hoofdstuk past:

- Sta je aan de start van het studieloopbaantraject? Dan begin je in hoofdstuk 1.
- Weet je al waar jouw interesses liggen of welke vervolgopleiding je wilt gaan doen? Dan kun je starten in hoofdstuk 2.
- Ben je al aan een studie begonnen? Start dan met lezen in hoofdstuk 3.

In de hoofdstukken zijn diverse kaders geplaatst met tips, gesprekslijstjes en vragen die je zelf kunt beantwoorden. Je herkent ze aan de onderstaande symbolen:



Tips



Vragen die je kunt
beantwoorden voor jezelf



Gesprekslijstjes of vragen die
je anderen kunt stellen

Gebruikte termen

Chronisch ziek:	Een chronische somatische aandoening of een langdurige ziekte hebben; een lichamelijke aandoening die veelal levenslang aanwezig is. De aandoeningen zijn niet te genezen maar met behulp van medicatie en leefregels vaak wel in meer of mindere mate onder controle te houden. Veel van deze chronische somatische aandoeningen gaan gepaard met vermindering van de levenskwaliteit.
Ziekte:	Voor de leesbaarheid van de tekst hebben wij er voor gekozen om de termen 'ziek' en 'ziekte' te gebruiken. Veel mensen met een chronische ziekte voelen zich niet (altijd) ziek. Wij beseffen dat deze termen wellicht niet goed aansluiten bij jouw gevoel.
Consulent OZL:	Consulent onderwijsondersteuning zieke leerlingen.
Hij:	Hij kan ook gelezen worden als zij.
Student:	Waar student staat wordt zowel een meisje als een jongen bedoeld.
Docent:	Docenten in het voortgezet, middelbaar, hoger onderwijs en universiteiten.
LOB:	Loopbaanoriëntatiebegeleiding
LOB-begeleider:	Docent die de leerling begeleidt in het loopbaanoriëntatietraject
SLB:	Studieloopbaanbegeleiding
SLB-begeleider:	Docent die de student begeleidt in het loopbaanoriëntatietraject.
DUO:	Dienst Uitvoering Onderwijs
UWV:	Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen

Voorwoord

Voor je ligt het vierde deel van de reeks '*Zorgen over, zorgen voor ...*'. Het vierde deel is speciaal geschreven voor jongeren die tijdens hun studieloopbaan te maken krijgen met een chronische of langdurige ziekte. In Nederland heeft één op de zeven jongeren een chronische of langdurige ziekte.

Iedereen heeft vragen over zijn toekomst. Door een chronische of langdurige ziekte kunnen daar vragen bij komen over de invloed van de ziekte op jouw studiekeuze en studieloopbaan. Jongeren met een chronische of langdurige ziekte kunnen belemmeringen ervaren in het volgen van een studie aan het MBO, HBO of de universiteit. Een deel van de jongeren kan hierdoor hun opleiding niet of moeilijk afronden.

Dit boekje is samengesteld voor jou, omdat je tijdens jouw studie- en loopbaanoriëntatie rekening wilt houden met een chronische lichamelijke aandoening of een langdurige ziekte. Het is een aanvulling op de begeleiding voor loopbaanoriëntatie die je aangeboden wordt door jouw school.

De hoofdstukken gaan over verschillende fases in het loopbaanoriëntatietraject. Van het zoeken naar waar jouw interesses liggen tot de mogelijke aanpassingen wanneer je aan je vervolgstudie bent begonnen. Je kunt er voor kiezen om dit boekje in een keer door te lezen, maar je kunt ook alleen het hoofdstuk lezen dat aansluit bij de fase waarin jij op dit moment zit. Dat is de reden waarom een aantal adviezen op verschillende plaatsen in dit boekje herhaald worden.

We willen alle collega's en jongeren die hebben meegelezen en meegedacht hiervoor bedanken.

Marije Kort en Ellen Kloosterman
Groningen, november 2019

1 Oriëntatie op vervolgopleidingen

Je staat aan het begin van het studieloopbaantraject. Op school word je door je mentor of de decaan begeleid om een vervolgopleiding te kiezen. De eerste fase in de keuze van een opleiding is om te ontdekken wat je leuk vindt en wat je kan. In dit hoofdstuk wordt informatie gegeven over de eerste fase van het studieloopbaantraject en welke vragen je tegen kan komen door de ziekte die je hebt.

1.1 Begeleiding van jouw school bij studieloopbaanbegeleiding en ziekte

Iedere school biedt begeleiding voor loopbaanoriëntatie. Een school doet dit op zijn eigen manier. Hoeveel gesprekken er zijn en wat je bespreekt in zo'n gesprek, is afhankelijk van welk programma jouw school volgt voor studieloopbaanbegeleiding. De begeleiding voor loopbaanoriëntatie kan door de mentor of de decaan worden gedaan (LOB-begeleider).

De LOB-begeleider kan op de website www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl informatie vinden voor LOB-trajecten voor leerlingen met een ondersteuningsbehoefte. Deze kan hij gebruiken om je in het traject van LOB passend te ondersteunen. Gebruik op de website de zoekterm '*handreiking succesvolle overgang van vo naar ho*'.



Tijdens het keuzetraject voor een vervolgstudie of werkrichting kun je te maken krijgen met vragen over de invloed en de rol van ziek zijn op jouw keuze. Je kunt gerust vragen om extra gesprekken met de LOB-begeleider om samen de vragen die je hebt door te nemen.

1.2 Wat vind ik leuk?

Bij de oriëntatie op vervolgopleidingen, begin je altijd bij wat je leuk vindt. Trek er voldoende tijd voor uit om te ontdekken waar jouw interesse ligt, welke vervolgstudie je wilt doen of welke werkrichting jouw voorkeur heeft.

Als je bezig bent met dingen die je leuk vindt of die je goed kunt, kost dat meestal minder energie dan wanneer je dingen doet die je niet zo goed liggen. Probeer in deze fase van het loopbaanoriëntatietraject eventuele beperkingen niet mee te nemen.

Vragen die je kunt beantwoorden om te ontdekken wat je leuk vindt:

- Wat vind ik leuk om te doen?
- Waar liggen mijn interesses?
- Wat maakt me blij?
- Welke dingen heb ik al eens gedaan, geleerd of geregeld waar ik trots op ben?
- Hoe komt het dat ik die dingen leuk vind en dat ze goed gaan?



De LOB-begeleider kan je helpen om te ontdekken waar jouw interesses liggen, bijvoorbeeld met behulp van een interessetest of een beroepskeuzetest. Ook op internet kun je ook verschillende testen doen.

De meeste scholen bieden een interessetest en een studiekeuzetest standaard aan als onderdeel van het loopbaanoriëntatietraject. Heb je deze nog niet gemaakt, vraag hier dan om op school.

Op internet kun je ook verschillende testen vinden, voor de meeste testen op internet moet je betalen.

Op www.studiekeuze123.nl kun je een gratis oriëntatietest en een persoonlijkheidstest doen.



1.3 Wat past bij mij?

Nu je hebt ontdekt wat je leuk vindt, is dat een goed uitgangspunt om te bekijken welke opleidingen of beroepen bij jou passen. Het is goed om uit te gaan van wat er mogelijk is, in plaats van te benadrukken wat er allemaal niet kan. Die beperkingen hoeven dus zeker niet de bepalende factor te zijn bij het maken van een studiekeuze. Maar het is wel verstandig eventuele beperkingen of leefregels mee te laten wegen en het hebben van een ziekte niet te negeren bij het maken van een keuze. Die overweging en de uiteindelijke beslissing is voor iedereen verschillend.

Vragen die je kunt beantwoorden om te ontdekken wat bij je past:

- Wat kan ik goed?
- Wat vind ik lastig?
- Wat vind ik belangrijk in werk dat ik ga doen?
- Zijn er dingen die ik door de ziekte niet kan of mag doen?
- Welke dingen heb ik al eens gedaan (een stage, een bijbaantje, activiteiten bij de sportvereniging) die ik interessant vind?
- Ben ik tijdens een van deze activiteiten tegen dingen aangelopen? Hoe heb ik dat opgelost?



Kijk eerst in welke sector je wilt werken en niet direct naar beroepen. Wil je bijvoorbeeld graag in de gezondheidszorg werken, dan zijn er heel veel mogelijkheden. Binnen de gezondheidszorg kan het ene beroep makkelijker aan te passen zijn dan het andere. Kijk dus ook naar andere opleidingen in dezelfde richting.

Bij de keuze voor een studie zoek je vaak in richtingen die je al kent. Met een studiekeuzetest kunnen er ook opleidingen tussen staan waar je zelf niet aan hebt gedacht. Vraag ook eens om je heen welke studie mensen hebben gedaan.



1.4 Omgaan met adviezen

Het kan prettig zijn om met anderen over de keuze voor een opleiding of werkrichting te praten. Vooral de mensen die jou en je medische situatie goed kennen, kunnen je daarbij vaak goed helpen. Jouw familie en vrienden hebben een goed beeld van wie je bent en wat je goed kunt. Vraag hen daarom welke studie of welk beroep zij bij je vinden passen.

Bespreek met vrienden en familie:

- Wat kan je goed?
- Wat zijn jouw talenten?
- Wat zien zij jou later doen en waarom?
- Waar denken zij dat je tegenaan kan lopen door de ziekte?
- Hoe zouden zij dit oplossen?



Naast adviezen van jouw ouders en vrienden, krijg je waarschijnlijk ook ongevroegde adviezen van anderen, zoals kennissen of docenten. Het kan lastig zijn om je eigen weg te vinden als je informatie en advies krijgt van verschillende mensen. Adviezen zijn nuttig en zinvol en met informatie kun je natuurlijk je voordeel doen. Maar ze kunnen ook verwarrend werken en je onzeker maken. Probeer daarom zorgvuldig om te gaan met de adviezen en tips die je krijgt. Neem er de tijd voor om advies van anderen te beoordelen. Het hebben van een ziekte wil natuurlijk niet zeggen dat jij niet de loopbaan van je dromen waar kan maken!

Beoordeel adviezen door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat is het advies?
- Past het advies bij mijn situatie?
- Kan ik iets met dit advies? Waarom wel of niet?
- Past het advies bij wat ik wil?
- Bespreek het advies met iemand die jou en de situatie goed kent, bijvoorbeeld jouw ouders of beste vrienden.



1.5 Ervaringen opdoen

Praktijkervaringen zijn belangrijk om je een idee te geven van wat je goed kunt en wat je leuk vindt. Het kan lastig zijn om deze ervaringen op te doen. Misschien kun je, door bijvoorbeeld minder energie, minder makkelijk een bijbaantje nemen of vrijwilligerswerk doen bij een (sport) vereniging. Maar bij praktijkervaringen kun je ook denken aan kleinere activiteiten, zoals een project op school, het organiseren van een feestje of contacten met anderen.

Weet je niet zeker of een beroep bij je past?

Ga dan eens in gesprek met iemand die dit beroep doet. Veel mensen vinden het leuk om over hun studie of beroep te vertellen. Misschien kun je ook een ochtend, middag of dag meelopen.



Bespreek met de LOB-begeleider hoe je praktijkervaringen kan opdoen. Hoe combineer je dit met schooltaken en bijvoorbeeld verminderde energie? Samen kunnen jullie dan tot passende oplossingen komen die je helpen om praktijkervaringen op te doen en deze mee te nemen in een studiekeuze.



1.6 Inzetten van eigen kennis en ervaringen

Je hebt verschillende ervaringen opgedaan over leren en ziek zijn. Jij weet daarom het beste waar je tegenaan loopt tijdens het leren, een stage of werk. Bedenk voor jezelf wat je de afgelopen periode lastig vond, hoe je dat hebt opgelost of zou kunnen oplossen. Spelen deze problemen ook voor de vervolgstudie of het werk dat je zou willen doen?

Maak een lijstje met dingen waar je tegenaan loopt door de ziekte. Geef met een cijfer van 1-10 (1= weinig invloed, 10 = veel invloed) aan hoe groot de invloed ervan is op de studiekeuze of werk dat je wilt gaan doen. Voorbeeld van een lijstje:



Probleem	Hoeveel last nu?	Verwachte last studie 1	Verwachte last studie 2	Verwachte last werk
Weinig energie	6	6	6	6
Niet lang kunnen staan	3	4	8	4
Niet goed kunnen concentreren	3	5	4	3

Maak zelf een lijstje, maak daarbij een vergelijking die bij je past. Misschien heb je nog geen idee welk beroep je wilt gaan uitoefenen, je neemt dan die kolom niet mee.

Heb je vragen over de invloed van ziekte op leren en studie, dan kun je de consulent OZL advies vragen.

1.7 Vraag jouw arts om mee te denken

Naast familie en vrienden kun je jouw behandelend arts, de verpleegkundig specialist, de maatschappelijk werker of de consulent OZL vragen mee te denken in een passende studiekeuze. Zij hebben vaak een goed beeld van je medische situatie en ze weten wat je zou kunnen verwachten in de toekomst. Ook kunnen ze je vertellen tegen welke problemen anderen met dezelfde ziekte aanlopen tijdens hun studie. Hierdoor kunnen zij meedenken in wat goed of minder goed haalbaar is en welke oplossingen er zijn.

Bespreek met het behandelteam:

- Zijn er studies of beroepen die ik niet kan of mag doen?
- Zijn er aandachtspunten of leefregels waar ik rekening mee moet of kan houden?
- Wat kan ik verwachten in de toekomst, bijvoorbeeld ziekteactiviteit en belastbaarheid?
- Welke problemen ervaren anderen met dezelfde ziekte tijdens hun studie, stages en werk?
- Welke adviezen of tips wil je me meegeven?



Na de eerste oriëntatie heb je een idee van welke richting je gaat kiezen en het soort opleiding dat je wilt gaan doen. Nu kun je de details van opleidingen gaan bekijken. In hoofdstuk 2 bieden we je hiervoor een aantal adviezen.

2 Een studie kiezen

Na de eerste oriëntatie heb je een idee van wat je leuk vindt en welke richting je gaat kiezen. In de volgende stap kun je specifiek kijken naar opleidingen, aan welke instelling je deze opleiding wilt gaan doen en welke aanpassingen je nodig hebt.

2.1 Welke aanpassingen zijn nodig?

Het is verstandig om in deze fase een inschatting te maken van mogelijke problemen waar je tegen aan kan lopen in de vervolgstudie. Je kan daarbij jouw ervaring en kennis meenemen maar ook jouw omgeving en behandelteam vragen mee te denken (zie ook paragrafen 1.6 en 1.7).

Ook als je nu geen problemen ervaart, is het goed om na te denken wat je zou kunnen tegenkomen wanneer de ziekte bijvoorbeeld onverwacht actiever wordt.

Probeer, eventueel samen met de consulent OZL, te bedenken welke aanpassingen er voor jou nodig zijn. Met een goed beeld van de benodigde aanpassingen kun je straks gerichte vragen stellen over wat er bij welke opleiding of onderwijsinstelling mogelijk is.

Maak een lijstje met aanpassingen die je nu of in de toekomst nodig zou kunnen hebben. Stel jezelf de volgende vragen:

- Waar loop ik nu op school tegen aan?
- Welke aanpassingen zijn daarvoor gemaakt? Of welke oplossingen kan ik daarvoor bedenken?
- Waar kan ik in de studie tegenaan lopen? Welke oplossingen zijn daarvoor?
- Welke beroepen kan ik met deze studie allemaal doen?
- Wat zijn mijn verwachtingen over werken na mijn opleiding? Hoeveel uren per week kan ik werken?



Expertisecentrum Inclusief Onderwijs heeft een handreiking ontwikkeld die je kan gebruiken om te kijken tegen welke dingen je aan kunt lopen tijdens het studeren en welke aanpassingen er zijn. Je vindt de handreiking op www.ecio.nl, gebruik op de website de zoekterm 'studieproces in kaart'.



Hieronder nemen we een aantal aandachtspunten door die tijdens de keuze van een opleiding spelen. Wil je naast de informatie in dit hoofdstuk alvast meer weten over aanpassingen tijdens je studie, lees dan ook hoofdstuk 3 alvast door.

2.1.1 Fysieke belastbaarheid of fysieke beperkingen

Wanneer je door beperkingen, verminderde conditie of pijn minder mobiel bent, is het goed om te kijken of de opleiding goed te bereiken is en of je in het gebouw makkelijk kan verplaatsen. Denk daarbij aan de afstand van de bushalte naar de opleidingslocatie, liften en loopafstanden tussen locaties van gebouwen.

Sommige opleidingen en beroepen vragen fysiek meer van je lichaam dan andere. Ook stages kunnen een belasting vormen. Zeker wanneer er sprake is van lange dagen en fysieke inspanning zoals veel lopen, lang staan en zwaar tillen. Denk maar eens aan het werk in de bouw, de verpleging of de horeca. Het is belangrijk dat je goed nadenkt over jouw mogelijkheden en afweegt in hoeverre fysieke beperkingen voor jou een rol spelen.

Ga na of je alle aspecten van de studie, stage of werk kan uitvoeren.

- Heb ik fysieke beperkingen die het uitvoeren van stage of werk lastig kunnen maken?
- Kan ik een hele dag stage of werk volhouden?
- Kan ik aanpassingen maken die het uitvoeren van werk of stage wel mogelijk maken? Denk daarbij aan halve dagen, of aanpassingen van de werkplek.



Ook als er geen fysieke kracht of inspanning nodig is, kunnen lange studiedagen en stages een behoorlijke belasting zijn. Je doet veel nieuwe ervaringen op en je moet naast de lange dagen vaak nog opdrachten maken.

Heb je minder energie of moeite om je lang te concentreren, dan is dat belangrijk om deze aandachtspunten mee te nemen in de keuze voor een opleiding.

Bedenk hoe je nu omgaat met minder energie of minder concentratie.

- Wat werkt goed voor mij?
- Kan ik deze aanpassingen ook gebruiken in de vervolgstudie?
- Kan ik andere aanpassingen bedenken die ik (wel) in de vervolgstudie kan gebruiken?



Om meer inzicht te krijgen in jouw belastbaarheid en in de vraag welke activiteiten pijn en vermoeidheid veroorzaken, kun je ook de Pijn- en Energiemeter (PEP) invullen. Je vindt de PEP-meter op www.ecio.nl, gebruik de zoekterm 'pijn- en energiemeter'.



2.1.2 Reistijd

Als je een opleiding gaat volgen die ver van huis is, kan dat een extra belasting vormen. Behalve de tijd die het reizen in beslag neemt, kost het ook de nodige energie.

Bekijk met een routeplanner wat de reistijd is naar de opleiding van jouw keuze.

- Is dit voor mij haalbaar?
- Zijn er alternatieven voor openbaar vervoer?
- Kan ik de opleiding dichter bij huis volgen?



De meeste studenten reizen met het openbaar vervoer. Wanneer je niet met het openbaar vervoer kan reizen, kun je bij het UWV informeren naar de vervoersvoorzieningen die voor jou beschikbaar zijn en uitzoeken of je recht hebt op een tegemoetkoming in opleidingsgerelateerde reiskosten. Meer informatie hierover is te vinden op de website van het UWV in de Brochure 'Voorzieningen voor het volgen van onderwijs'.

Bij de start of tijdens een studie op kamers gaan, kan de reistijd en reisbelasting verminderen. Ook biedt het je de mogelijkheid om je vleugels uit te slaan. Informatie over zelfstandig wonen en wat daarbij komt kijken kun je vinden op de website www.opeigenbenen.nu/jongeren. Ook op de website www.ecjp.nl van het Ervaringscentrum Jong Perspectief vind je informatie over het dagelijks leven met een chronische aandoening. Ga je voor je studie ergens anders wonen, bespreek dan tijdig met de arts wat dit voor jou betekent en wat je moet regelen.



2.1.3 **Onderwijsvormen en aanwezigheidsplicht**

Iedere opleiding is op zijn eigen manier ingericht. De ene opleiding heeft veel klassikale lessen, een andere juist veel praktijklessen. Bedenk ook dat veel opleidingen opdrachten aanbieden waarin je moet samenwerken met anderen.

De meeste opleidingen hanteren een aanwezigheidsplicht. Je moet dan een bepaald percentage van de lessen aanwezig zijn geweest om de toets te mogen maken.

Door een ziekte, controles en behandelingen kan het lastig zijn om altijd aanwezig te zijn. Het is daarom goed om te informeren hoe het onderwijs wordt aangeboden en welke eisen er zijn, zodat je kunt kijken of dit aansluit bij jouw mogelijkheden.

Ga na op welke manier de lessen van de opleiding worden gegeven.

Bedenk of dit bij jou en jouw mogelijkheden past.

- Kan ik altijd aanwezig zijn bij de lessen?
- Is er een aanwezigheidsplicht?
- Kan ik de klassikale lessen op een andere manier volgen?
Bijvoorbeeld digitaal?
- Hoe kan ik meedoen aan de groepsopdrachten?



2.1.4 **Stages en praktijklessen**

Bij veel vervolgoopleidingen zijn praktijklessen en stages verplichte onderdelen. Iedere opleiding heeft zijn eigen eisen in het aantal stage-uren dat een student moet maken. Stages worden vaak aangeboden in blokken en het zijn lange dagen. Ze zijn lastiger in te halen dan theoretische onderdelen en soms zijn ze een voorwaarde om door te gaan naar het volgende studiejaar. Stage en verplichte praktijklessen worden daardoor vaak als struikelblok in de opleiding ervaren.

Informeer bij de opleiding naar de eisen voor stage.

- Hoeveel uren per week moet ik stage lopen?
- Welke aanpassingen zijn er mogelijk voor de stage?
- Kunnen de stage-uren verdeeld worden over een langere periode?
- Kan ik minder stage-uren lopen per dag of per week?



2.1.5 **Aanpassingen voor toetsen**

Heb je op het voortgezet onderwijs aanpassingen bij het maken van toetsen, vraag dezelfde aanpassingen dan ook aan bij de vervolgstudie. Informeer daarom bij de opleiding naar de aanpassingsmogelijkheden voor toetsen.

Mogelijke aanpassingen zijn:

- extra tijd omdat je minder concentratie hebt
- een pauze tijdens een lange toets
- het maken van toetsen op een ander moment
- het maken van een toets op een laptop
- het maken van toetsen in een aparte ruimte

Wil je weten hoe een opleiding omgaat met aanpassingen en hoe andere studenten dit beoordelen? Op de website www.studiekeuze123.nl kun je beoordelingen vinden. Gebruik op de website de zoekterm '*Nationale studentenenquête*'.



2.2 **Open dagen bezoeken**

Naast het bezoeken van open dagen van verschillende opleidingen, is het belangrijk om verschillende onderwijsinstellingen (MBO, HBO of universiteiten) te bezoeken die dezelfde opleiding aanbieden. Op die manier kun je onderzoeken welke instelling het beste bij jou past en waar de meeste mogelijkheden zijn om aan te sluiten bij jouw situatie.

Met de LOB-begeleider kun je bespreken welke vragen je kan stellen tijdens de open dagen. Denk daarbij niet alleen aan algemene vragen, zoals hoe de opleiding is opgebouwd, maar ook aan de mogelijke aanpassingen in de studie.

In de oriëntatiefase heb je met familie en vrienden gesproken over mogelijke knelpunten die je in de studie tegen kan komen. Je kunt deze voorleggen aan de opleiding en bespreken wat de mogelijkheden zijn.

Neem een lijstje met vragen mee naar een open dag en probeer antwoorden te krijgen. Wanneer niet alle vragen beantwoord kunnen worden tijdens de open dag, vraag dan naar contactgegevens van de studentendecaan of iemand die de vragen wel kan beantwoorden. Probeer via de studentendecaan een gesprek te regelen met een student die gebruik maakt van aanpassingen. Zo kun je er achter komen hoe de opleiding hiermee omgaat.



Vragen voor een open dag:

- Is er een lift aanwezig?
- Is er een aanwezigheidsplicht?
- Is het mogelijk om de lessen digitaal te volgen?
- Kan ik opdrachten op een later moment maken of inleveren?
- Mag ik langer over toetsen doen?
- Kan ik minder uren stage lopen?
- Welke vormen van onderwijs worden gegeven? Zijn er hoorcolleges, groepsopdrachten of praktijkopdrachten?



2.3 **Andere manieren om te studeren**

Je kunt er voor kiezen om een vervolgopleiding aan een MBO, HBO of universiteit te volgen. Bij deze onderwijsinstellingen volg je net als op het voortgezet onderwijs een volledig onderwijsprogramma in een school. Er zijn naast deze 'standaardopleidingen' ook andere mogelijkheden om een vervolgstudie te doen.

De belangrijke vragen om te beantwoorden bij het kiezen voor een andere manier van studeren kunnen zijn:

- Hoeveel uur moet ik studeren per dag of week?
- Hoeveel uur kan ik studeren per dag of week?
- Hoeveel uur wil ik studeren per dag of week?



2.3.1 **Deeltijdstudies**

Veel instellingen bieden naast een voltijdopleiding ook deeltijdstudies aan. Deeltijdstudies zijn studies die te vergelijken zijn met een parttimebaan. Je bent dus niet de hele week met de studie bezig. Wanneer je je niet de hele week kan inspannen voor een studie door bijvoorbeeld minder energie of behandelingen, kan deeltijd studeren een oplossing zijn.

Informeer goed hoe de deeltijdstudie is opgebouwd. Sommige studies worden alleen in de avonden aangeboden, andere op vaste dagen in de week.

2.3.2 **Digitale mogelijkheden**

Steeds meer HBO-instellingen en universiteiten bieden de mogelijkheid om hoorcolleges thuis terug te kijken. Hierdoor is aanwezigheid niet altijd nodig. Het digitaal volgen van colleges biedt daarom een goede oplossing wanneer je niet altijd aanwezig kunt zijn.

Bij sommige opleidingen kun je misschien wel lessen volgen via een livestreamverbinding zoals Skype of Facetime. Vraag daarom bij de opleiding na of je met een livestreamverbinding lessen, colleges of werkgroepen kunt volgen. MBO-studenten kunnen gebruik maken van KPN KlasseContact. De inzet van KPN KlasseContact is niet voor iedere MBO-opleiding even geschikt. Je kunt ook informatie over KPN KlasseContact opvragen bij de Consulent OZL. Samen kunnen jullie dan bekijken of de inzet hiervan geschikt is voor jouw situatie en de opleiding. Meer informatie over KPN KlasseContact kun je vinden op de website www.klassecontact.nl.

Vraag bij de opleiding na of er mogelijkheden zijn om digitaal colleges of lessen terug te kijken. Vaak bieden opleidingen de opnames van colleges pas kort voor de tentamenperiode aan. Wil je gebruik maken van de opnames omdat je de colleges niet kan volgen, vraag dan na hoe de opleiding er mee omgaat en of je ze eerder kan ontvangen.



Samenwerken met andere studenten is vaak een terugkerende werkvorm. Voor het samenwerken op afstand zijn steeds meer digitale mogelijkheden. Zo kun je op afstand bestanden met elkaar delen, tegelijkertijd in documenten werken en via chatprogramma's overleggen met elkaar. Door gebruik te maken van de digitale mogelijkheden kun je deelnemen aan een groepsopdracht, ook wanneer je niet of minder aanwezig kunt zijn.

Voorbeelden van programma's waar je in kunt samen werken zijn bijvoorbeeld We Transfer, Dropbox of Google Drive. Ontwikkelingen op dit gebied gaan snel, dus zoek eens op Google naar nieuwe programma's waarmee je op afstand kunt (samen)werken.



233 ***Thuisstudies***

Je kunt er ook voor kiezen om een thuisstudie te doen. Met een thuisstudie kun je je eigen tempo bepalen, waardoor je hem goed kan aanpassen aan jouw situatie.

In Nederland zijn hiervoor verschillende aanbieders. Er zijn opleidingen die volledig thuis gevolgd kunnen worden met ondersteuning op afstand. Daarnaast zijn er studies waarbij je soms lesdagen moet volgen. Deze lesdagen worden meestal op een aantal plaatsen in Nederland aangeboden.

Deze opleidingen worden aangeboden door particuliere instellingen, je hebt hierdoor geen recht op een studielening of reisproduct van DUO.

Lukt het niet om een voltijd of deeltijdstudie te volgen, dan kan een thuisstudie een oplossing zijn. Bedenk daarbij wel:



- Volg ik de studie volledig digitaal?
- Wil ik gebruik maken van de lesdagen?
- Lukt het mij om deze lesdagen te volgen?
- Hoe is de begeleiding vanuit de studie voor vragen en aanpassingen?
- Hoe worden de toetsen afgenomen?
- Moet er stage worden gelopen? Hoe is dit georganiseerd?
- Wat zijn de kosten?

2.3.3 Later starten met een studie

Wanneer je na het eindexamen niet direct in staat bent om met de opleiding te starten, kun je met de studentendecaan van de opleiding een gesprek aanvragen over later beginnen met de studie. Sommige opleidingen gaan soepel om met het startmoment wanneer je door ziekte niet direct met een studie kunt beginnen. Soms kun je dan bijvoorbeeld in het tweede blok instromen.

Enkele onderwijsinstellingen en opleidingen bieden naast een start in september ook de mogelijkheid om in februari te beginnen met de opleiding. Ook wanneer je zelf niet in februari wilt starten, is het een goed idee om na te vragen of de opleiding in februari start. Wanneer je studievertraging oploopt tijdens je studie, zijn er hierdoor meestal extra mogelijkheden om vakken later te volgen. Ook de mogelijkheden voor het spreiden van de studielast of het inhalen van gemiste vakken kunnen hierdoor groter zijn.

Zit je midden in een behandeling of revalidatietraject en zie je het niet zitten om dit te combineren met het starten van een nieuwe studie? Vraag dan een gesprek aan met de studentendecaan om te bespreken of je op een later moment in het studiejaar nog in kan stromen. Je hoeft dan soms niet een heel studiejaar te wachten voor je kunt beginnen met de opleiding.



2.3.5 **Kiezen van opleidingsniveau en lengte van de opleiding en carrière**

Over het algemeen kies je een vervolgopleiding op basis van het niveau voor voortgezet onderwijs. Vanuit het VMBO stroom je bijvoorbeeld door naar het MBO en van de HAVO naar het HBO.

Sommige jongeren kiezen bewust voor een lager niveau voor hun vervolgopleiding. Als de studiestof makkelijker is dan je gewend bent, kun je de lesstof makkelijker inhalen als je een achterstand oploopt. Dit kan handig zijn wanneer je vaker periodes hebt waarin het slechter met je gaat of wanneer je regelmatig ziekenhuisopnames hebt. Bedenk daarbij wel dat praktijkgerichte opleidingen vaak een aanwezigheidsplicht hebben voor praktijkvakken en ze over het algemeen meer lichamelijk inspanning vragen.

Er zijn ook jongeren die kiezen voor een opleiding op het hoogst haalbare niveau, omdat dit voor hen in de werkpraktijk betekent dat er meer mogelijkheden zijn om het werk aan te passen en na de studie aan het werk te gaan.

Bedenk welke soort opleiding bij jou past en wat jij voor de toekomst belangrijk vindt. Vragen die je daarbij kunnen helpen:

- Ben ik in staat om de studie succesvol af te ronden?
- Ben ik na mijn opleiding in staat om mijn kennis en vaardigheden in een baan toe te passen?
- Welke beroepen kan ik met deze studie allemaal doen?
- Wat zijn mijn verwachtingen over werken na mijn opleiding?
- Hoeveel uren per week kan ik werken?
- Hoeveel uren per week wil ik werken?
- Zijn er aanpassingen te maken in de uitvoering van het werk die me kunnen helpen?



Wanneer een ziekte ervoor zorgt dat je een kortere levensverwachting hebt of wanneer beperkingen in de loop van de tijd zullen toenemen, kan het lastig zijn om toekomstplannen te maken. Vragen die je kunt hebben zijn: Kan ik de studie wel afronden? Kan ik na het afronden van mijn studie wel aan het werk?

Het is goed om met iets bezig te zijn dat je leuk vindt en waar je energie van krijgt, ook als deze vragen spelen. Denk na over wat jij belangrijk vindt om te doen en welke ervaringen je wilt opdoen. Maak met jouw wensen een studieplan. Soms kun je kiezen voor een kortere opleiding of losse cursussen, zodat je de kennis en vaardigheden sneller in de praktijk kan brengen. Wil je

juist het studentenleven meemaken, dan is het volgen van een reguliere opleiding natuurlijk een mooie manier om dat waar te maken.

Heb je vragen of zorgen over jouw toekomst en de invulling daarvan, bespreek deze dan met iemand die je vertrouwt. Probeer samen helder te krijgen wat jij belangrijk vindt.



Je kunt dit ook met jouw arts, de verpleegkundig consulent of de consulent OZL bespreken.

2.4 Een dag meelopen

Na het bezoeken van open dagen en gesprekken met studenten heb je vaak een algemeen beeld van hoe een studie eruit ziet. Om een duidelijk idee te krijgen van hoe een studiedag er in de praktijk uitziet is een dag meelopen of 'proefstuderen' een goede optie. Je kunt proberen mee te lopen met iemand die de studie volgt of met iemand die het beroep uitoefent waar jij belangstelling voor hebt. Zo'n dag meelopen levert je veel informatie op.

Je kan er ook voor kiezen om een halve dag of een aantal uur mee te lopen. Bespreek met de LOB-begeleider welke mogelijkheden er zijn om wel een dag mee te kunnen lopen, zeker wanneer de reguliere manier niet mogelijk is.

Lukt een dag meelopen niet, dan kun je een (bel)afspraken maken met iemand die de studie volgt of werkt in een bedrijf of bedrijfstak die jouw interesse heeft. Je krijgt dan toch een goede indruk van de studie of het beroep.



2.5 Een gesprek met de studentendecaan van de vervolgopleiding

Bij opleidingen kun je een oriënterend gesprek aanvragen bij de studentendecaan. De studentendecaan is de contactpersoon van een opleiding die op de hoogte is van alle mogelijkheden om aanpassingen te maken tijdens de studie. Hij kan meedenken over eventuele ondersteunings- en begeleidingsmogelijkheden. Soms is er meer mogelijk dan je in eerste instantie denkt of dan mensen in jouw omgeving weten. Juist deze mogelijkheden kunnen je steun en nieuwe inzichten bieden om je opleiding succesvol te doorlopen.

Een gesprek met de studentendecaan geeft je daarnaast de mogelijkheid om jouw situatie toe te lichten en een goed beeld te krijgen van wat er bij een opleiding mogelijk is. Je kunt samen nagaan welke onderwijsvormen er zijn en jij kunt een toelichting krijgen op de opleidingseisen.

Daarnaast kunnen de risicomomenten en obstakels, zoals afwezigheid door ziekte of stages en mogelijke oplossingen besproken worden. De gesprekken met een studentendecaan zijn vertrouwelijk en de informatie die je geeft mag niet zonder jouw toestemming met de opleiding gedeeld worden. Het bespreken van jouw situatie met de studentendecaan heeft dus geen invloed op de toelating tot de studie.

Bereid het gesprek met de studentendecaan van een opleiding voor met de LOB-begeleider. Noteer welke vragen je hebt, welke beperkingen je nu hebt en hoe je hier nu mee omgaat (zie ook §2.1). Kijk ook naar de toekomst, verwacht je zelf moeilijkheden? Neem deze punten mee naar het gesprek, zodat je op alle vragen een antwoord krijgt.

Neem gerust iemand mee naar het gesprek, twee horen altijd meer dan één.



2.6 Wel of niet vertellen over de ziekte bij de aanmelding?

Over het algemeen is het goed in gesprekken met contactpersonen van je opleiding open en eerlijk te zijn over wat je kunt en wat je beperkingen zijn. Dit is in je eigen voordeel, want alleen dan kun je gezamenlijk een realistische afweging maken of de aanpassingen die jij nodig hebt te realiseren zijn binnen de opleiding.

Het besluit om de contactpersonen van je opleiding wel of niet te informeren ligt uiteraard bij jezelf. Hou daarbij wel in je achterhoofd dat het voor beide partijen belangrijk is dat de gekozen opleiding niet alleen aansluit bij je interesses, maar dat deze ook bij je individuele mogelijkheden past.

Wanneer je je inschrijft kun je meestal aangeven (bijvoorbeeld op het formulier van Studielink) of er bijzonderheden zijn. Deze informatie is vertrouwelijk. Geef je aan dat je een ziekte of aandoening hebt, dan betekent dat niet dat direct alle docenten op de hoogte zijn. De informatie wordt vaak alleen gedeeld met de studentendecaan van de opleiding waar je je voor inschrijft.

Zet voor jezelf de voor- en nadelen op een rij over het wel of niet informeren over jouw situatie.



Voordelen kunnen zijn:

- Aanpassingen zijn bij de start van de studie beschikbaar
- Je kunt gebruik maken van aangeboden mogelijkheden zoals een uitgesteld studieadvies en extra financiële ondersteuning.
- De studentendecaan kan meedenken in mogelijkheden en oplossingen. De informatie die je deelt is vertrouwelijk en mag niet gedeeld worden zonder jouw toestemming.
- Aanpassingen kunnen sneller worden gedaan wanneer je ze wel nodig hebt.

Nadelen kunnen zijn:

- Angst om niet toegelaten te worden tot de opleiding (§ 2.7).
- Je wilt graag net als alle andere studenten behandeld worden en met een schone lei beginnen.

Meld je bij de aanmelding dat je een ziekte hebt of aanpassingen nodig hebt, dan krijg je vaak informatie toegestuurd. Soms krijg je daarbij direct een uitnodiging voor een gesprek. Wanneer je aanpassingen nodig hebt om je studie te kunnen volgen of wilt weten wat de mogelijkheden zijn, neem dan altijd zelf het initiatief om een afspraak te maken.

Heb je aangegeven op de aanmelding dat je een ziekte hebt, dan heeft dit in principe geen gevolgen voor de inschrijving op de opleiding. In paragraaf 2.7.1 kun je er meer over lezen.

Wil je meer informatie over aanpassingen en mogelijkheden voor ondersteuning? Of heb je bij de start van de studie direct aanpassingen nodig? Wacht niet op een uitnodiging van de opleiding, maar neem zelf contact op voor een afspraak. Je kunt gerust een gesprek voor de zomervakantie aanvragen, op die manier kunnen aanpassingen geregeld worden voor de start van de studie.



Op de websites van opleidingen kun je een telefoonnummer en e-mailadres vinden van de studentendecaan of het Steunpunt 'Onderwijs & Handicap' (MBO).

2.7 Opleidingen met selectiecriteria en een studiekeuzecheck

Sommige opleidingen aan MBO, HBO en universiteit hebben een beperkt aantal plaatsen. Zij kunnen dan selectiecriteria hanteren. Je vraagt je misschien af of ziek zijn en de aanpassingen die je nodig hebt, een negatieve invloed hebben op de selectie voor de studie.

2.7.1 Selectiecriteria en ziekte

Op basis van de Wet Gelijke Behandeling mag een school niet discrimineren. Dit betekent niet dat ze alle studenten met een beperking moeten toelaten, maar dat zij wel verplicht zijn om te onderzoeken of de student geschikt is. Er wordt dan gekeken of je kan deelnemen aan het onderwijs en kan voldoen aan de opleidingseisen. Onderwijsinstellingen mogen je alleen afwijzen wanneer je door de ziekte de opleiding niet zou kunnen afronden. Wanneer dit wel lukt met aanpassingen, dan is de onderwijsinstelling verplicht deze aanpassingen te doen en mag je niet geweigerd worden op basis van de ziekte en/of beperkingen.

Het wel of niet informeren van de opleiding bij een selectieprocedure is een lastige afweging. Alleen jij kan daarin een passende keuze maken.

Je mag en je kan er natuurlijk voor kiezen dit eerst achterwege te laten en het pas na de toelating bespreekbaar te maken.

Wanneer je de ziekte wel wilt benoemen in een selectiegesprek, zorg er dan voor dat je niet alleen de ziekte en eventuele beperkingen noemt, maar ook de oplossingen en wat voor jou goed werkt. Je laat dan zien dat je er zelf goed over nagedacht hebt.



Maak je je zorgen over de toelating vanwege ziekte? Lees dan de brochure 'Recht op gelijke behandeling voor studenten met een handicap of een chronische ziekte' eens door. Je vindt de brochure het makkelijkste door met de zoekterm '*gelijke behandeling studenten met een handicap*' op google te zoeken (link www.mensenrechten.nl).

Bespreek je zorgen met jouw ouders, vrienden, LOB-begeleider of de consulent OZL om te bepalen wat je bij een toelatingsgesprek vertelt.



2.7.2 Studiekeuzecheck en ziekte

Steeds meer opleidingen hanteren een studiekeuzecheck. Het is een onderdeel van de inschrijving. Opleidingen proberen er met de studiekeuzecheck achter de komen of de opleiding waar je je voor hebt aangemeld echt bij je past. Hoe deze studiecheck eruit ziet, verschilt per

opleiding en instelling. Voor sommige studies is de check een verplichting om toe gelaten te worden. Vaak wordt gevraagd naar de oriëntatie, de motivatie en welke cijfers zijn behaald.

Wanneer je je voor 1 mei hebt ingeschreven bij de opleiding is een studiekeuzecheck niet bindend. Dat betekent dat ze je niet mogen weigeren, ook als het advies op basis van de studiekeuzecheck van de opleiding negatief is.

De studiekeuzecheck is een algemene oriëntatie en daarom niet een goede manier om te ontdekken of een studie bij jou en jouw situatie past. Vraag hiervoor altijd apart een gesprek aan met de opleiding.



2.8 Overdracht van het voortgezet onderwijs naar de vervolgstudie

Voor een goede start aan een nieuwe opleiding is het voor de vervolgopleiding fijn om te weten wat je nodig hebt. Bespreek met de LOB-begeleider of mentor wat je denkt nodig te hebben voor het succesvol doorlopen van de vervolgstudie. Vraag de LOB-begeleider of jouw mentor om samen met jou op papier te zetten welke uitdagingen je in de studie zou kunnen ervaren. Beschrijf welke aanpassingen er in het voortgezet onderwijs zijn gedaan om je te helpen. Je zou daarnaast kunnen vragen of de begeleider mee kan naar een gesprek met de studentendecaan van de opleiding om samen te bespreken wat er geregeld of aangevraagd moet worden om de studie succesvol te kunnen volgen.

De LOB-begeleider kan via het Steunpunt Passend Onderwijs het document 'Bijdragen aan een succesvolle overgang van VO naar hoger onderwijs voor leerlingen met een ondersteuningsbehoefte' downloaden. Hierin zijn handreikingen te vinden die jullie kunnen helpen bij een goede overdracht naar een vervolgopleiding. Er is ook een online tool beschikbaar.

Het kan daarnaast handig zijn wanneer de nieuwe opleiding ook nog telefonisch contact kan opnemen met het voortgezet onderwijs wanneer ze vragen hebben. Ze kunnen dan overleggen wat goed voor jou werkt.



Nu je een keuze hebt gemaakt voor één bepaalde opleiding en je hebt je ingeschreven kun je starten met de opleiding. In hoofdstuk 3 vind je een aantal aandachtspunten die je tijdens je studie kunt tegenkomen en welke mogelijkheden en aanpassingen er zijn.

3 Tijdens het studeren

Je gaat beginnen aan een opleiding. In dit hoofdstuk gaan we in op een aantal punten waar je tijdens je studie mee te maken kan krijgen. Een aantal van deze punten is in hoofdstuk 2 al kort besproken. Je hebt ze toen meegenomen om een goede keuze te maken voor een opleiding en onderwijsinstelling. Wellicht heb je een deel van de aanpassingen die mogelijk zijn daardoor al voor de start van de studie geregeld. In dit hoofdstuk wordt beschreven welke mogelijkheden en aanpassingen er zijn tijdens de studie en waar je die kan aanvragen.

3.1 Begeleiding in de vervolgstudie en vertellen over ziekte

In de voorgaande fase, het kiezen van een studie, heb je nagedacht over het wel of niet bespreken van de ziekte en eventuele beperkingen. Het besluit om de contactpersonen van je opleiding wel of niet te informeren ligt uiteraard bij jezelf. Naast iedereen of niemand in te lichten, kun je er ook voor kiezen om eerst een aantal personen te informeren.

Maak voor jezelf de afweging of je wel of niet wilt vertellen over de ziekte. Zet de voor- en nadelen daarvan op een rijtje.

Heb je aanpassingen nodig om je studie goed te kunnen volgen? Dan is het altijd verstandig de studentendecaan of studieloopbaanbegeleider te informeren.

Heb je niet direct aanpassingen nodig? Dan kun je er voor kiezen om niet direct de opleiding te informeren. Bedenk dan wanneer je dit wel zou doen, bijvoorbeeld bij een toename van klachten.



3.1.1 De studentendecaan

Iedere onderwijsinstelling heeft een studentendecaan¹. De studentendecaan geeft je informatie en advies over onderwerpen die samenhangen met je studie of je persoonlijke omstandigheden. Samen met de decaan zoek je naar oplossingen die voor jou werken. De studentendecaan heeft expertise op het gebied van regelingen en procedures, studeren met een functiebeperking en personen en instanties die je verder kunnen helpen. Op het MBO is er vaak een steunpunt 'Opleiding & Handicap' waar je kunt informeren naar de juiste contactpersoon.

¹ Studentendecaan worden bij sommige onderwijsinstellingen anders genoemd, bijvoorbeeld StudentPlusbegeleider, studie-adviseur, adviseur passend onderwijs.

Heb je bij de aanmelding van de studie aangegeven dat je ziek bent? Meestal wordt dan aangegeven dat je een uitnodiging krijgt voor een gesprek met de studentendecaan. Maar iedere opleiding gaat hier iets anders mee om.

Wil je graag aanpassingen maken of weten wat er mogelijk is? Wacht dan niet op een uitnodiging maar maak altijd zelf een afspraak met de studentendecaan!



Over het algemeen is het goed in gesprekken met de studentendecaan van je opleiding open en eerlijk te zijn over wat je wel en niet kunt. Jullie kunnen dan samen afwegingen maken en bespreken in hoeverre dit problemen kan geven en welke oplossingen er zijn. Gesprekken met de studentendecaan zijn vertrouwelijk: informatie die je met de studentendecaan bespreekt mag niet zonder jouw toestemming gedeeld worden met de opleiding.

Ook wanneer je al een gesprek hebt gehad met de studentendecaan over ziekte en eventuele aanpassingen voor de inschrijving van de studie, is het verstandig om bij de start van de studie opnieuw een gesprek aan te vragen. Je bent nu ingeschreven bij de studie. Jullie kunnen nu uitgebreider bespreken welke aanpassingen nodig zijn. Maak ook afspraken over wanneer en hoe je aanpassingen zou moeten aanvragen. Je kunt ook met de studentendecaan bespreken of het nodig is om alle docenten te informeren.

Gesprekken met de studentendecaan zijn vertrouwelijk. Hierdoor kun je, zonder dat dit gevolgen heeft voor jouw studie, door jou ervaren beperkingen bespreken en informeren naar mogelijkheden en aanpassingen.

Weten wat er mogelijk is, geeft je een voorsprong! Wanneer je tegen problemen aanloopt, weet je wat je kan helpen om dit, samen met de studentendecaan, op te lossen.



Onderwerpen voor een gesprek met de studentendecaan of de studieloopbaanbegeleider kunnen zijn:



- Vertel iets over jouw situatie, welke ziekte heb je, wat betekent dat voor jou en welke invloed heeft dat op de studie?
- In het kiezen van een passende studie heb je al nagedacht over waar je tegen aan zou kunnen lopen tijdens de studie, bespreek deze punten.
- Welke aanpassingen denk je nodig te hebben? Wat zijn de mogelijkheden?
- Waar moet je aanpassingen aanvragen?
- Wie informeert docenten over de aanpassingen?
- Wanneer je niet direct aanpassingen nodig hebt:
 - Op welk moment is het handig om contact te hebben wanneer je deze wel nodig blijkt te hebben?
 - Met wie neem je dan contact op?

3.1.2 Studieloopbaanbegeleider

Iedere student krijgt een studieloopbaanbegeleider (SLB-er) aangewezen. De studieloopbaanbegeleider is te vergelijken met de mentor op het voortgezet onderwijs. De studieloopbaanbegeleider wordt daarom ook wel mentor of (studie)coach genoemd. De SLB-er helpt je om zoveel mogelijk uit de studie te halen. Met de SLB-er voer je gesprekken over de studievoortgang, over jouw talenten, over wat je wilt en wat je kunt. Hij kan je advies geven en begeleiden bij alles wat met jouw studie te maken heeft. De SLB-er is vaak het eerste aanspreekpunt voor studenten. Wanneer er nog geen contact is met de studentendecaan, kun je er daarom voor kiezen om eerst alleen de SLB-er te vertellen over de ziekte. Samen met de SLB-er kun je dan bespreken of contact met de studentendecaan op dat moment al nodig is.

Vind je het lastig om zelf hulp te vragen? Bespreek dit dan ook met de studentendecaan of SLB-er.

In plaats van zelf aangeven dat je hulp nodig hebt, kun je soms beter afspreken om in bepaalde periodes een afspraak te maken. Je kunt dan structureel en laagdrempelig bespreken hoe het gaat en samen bekijken of je geholpen zou zijn met aanpassingen.



3.1.3 Informeren van studiegenoten

Als je met een nieuwe opleiding begint, ontmoet je nieuwe mensen en maak je nieuwe vrienden. Dan kan het lastig zijn om direct te bepalen wie je in vertrouwen wilt nemen over ziek zijn en wanneer je dat doet.

Bedenk zelf wat voor jou een goed moment en goede manier is om studiegenoten en nieuwe vrienden te vertellen over de ziekte en eventuele beperkingen. Denk ook na over hoeveel informatie je wilt geven.



Op de website www.ecjp.nl kun je tips vinden over het informeren van anderen over je aandoening. Gebruik de zoekterm '*chronische aandoening en onbegrip*'.

Je hoeft niet direct bij de eerste kennismaking iets te vertellen of aan iedereen tegelijkertijd.

Kies je ervoor om niemand te vertellen over de ziekte, ga dan ook zorgvuldig om met informatie die je online zet.



3.2 Aanpassingen tijdens je studie

Het volgen van een voltijdopleiding kan in combinatie met een ziekte, eventuele beperkingen en de bijbehorende behandeling een behoorlijke uitdaging zijn. Onderwijsinstellingen zijn verplicht om samen met jou te bekijken welke aanpassingen zij kunnen doen om jou de studie te kunnen laten volgen. Hieronder wordt een aantal mogelijkheden besproken.

Op de website van Expertisecentrum Inclusief Onderwijs staat een lijst met praktische studietips. Je kan deze gebruiken om te bekijken welke aanpassingen mogelijk zijn. Je vindt de lijst op de website www.ecio.nl, gebruik de zoekterm '*studietips*'.



3.2.1 Aanpassingen aanvragen

Voor de meeste opleidingen geldt dat aanpassingen moeten worden aangevraagd bij en goedgekeurd door de examencommissie van de opleiding of de instelling. De studentendecaan kan met je bespreken welke aanpassingen mogelijk zijn. Samen kunnen jullie een aanvraag indienen bij de examencommissie. Houd er rekening mee dat de aanvraag van aanpassingen

even duurt. Meestal komt een examencommissie elke maand bij elkaar om de aanvragen door te nemen. Vraag na hoe dat voor jouw opleiding geregeld is.

Voor aanvragen kunnen examencommissies vragen om een medische verklaring ter onderbouwing. Je kunt bij jouw (huis)arts een brief aanvragen met daarop jouw medische gegevens. De behandelend arts mag echter geen brief schrijven over welke aanpassingen je nodig hebt of in hoeverre je belastbaar bent. Alleen een onafhankelijke arts, die niet betrokken is bij de behandeling, mag hier iets over schrijven. Wanneer de opleiding of examencommissie hierover wel informatie wil, kun je met de studentendecaan bespreken hoe dit geregeld kan worden.

Vraag aanpassingen op tijd aan. Het toekennen van aanpassingen door een examencommissie kan een aantal weken duren.

Je kunt beter aanpassingen aangevraagd hebben en ze niet gebruiken in plaats van dat de aanpassingen niet op tijd beschikbaar zijn.



3.2.2 *Aangepaste lestijden*

Lange lesdagen, langere colleges en langere reistijd kunnen een behoorlijke belasting zijn. Zeker wanneer je belastbaarheid beperkt is. Je kunt dan bespreken of het mogelijk is een studiedag later (op de ochtend) te beginnen, eerder te eindigen of rustmomenten in te plannen gedurende de dag.

Later beginnen of eerder stoppen betekent dat je lessen mist. Wanneer er een aanwezigheidsplicht (zie paragraaf 3.2.3) is, kun je daardoor in de problemen komen. Stem aangepaste lestijden daarom af met jouw begeleider.

Soms worden dezelfde lessen of colleges op meerdere momenten gegeven. Je kunt dan bekijken of je op een voor jou geschikter moment toch de les kunt volgen.



Mis je lessen of colleges, dan kun je ervoor kiezen om het vak zelfstandig te volgen of je volgt het vak op een ander moment in het studiejaar (zie §3.2.4). Steeds meer opleidingen bieden de mogelijkheid om bijvoorbeeld colleges thuis terug te kijken, hierdoor is het makkelijker om een vak te volgen als je niet aanwezig kunt zijn. Wanneer je het vak zelfstandig kunt volgen, maak dan afspraken met een studiegenoot over het overnemen van aantekeningen. Maak ook afspraken met de docenten over opdrachten en het stellen van eventuele vragen.

Wil je voor een langere periode aanpassingen maken in de lengte van de studiedag, bespreek dit dan met de SLB-er of de studentendecaan. Jullie kunnen passende oplossingen bespreken en afspraken maken. Ook kunnen jullie bespreken welke gevolgen kortere lesdagen hebben en welke acties moeten worden uitgezet om voor jou een goede studievoortgang te realiseren.



Kortere lesdagen of gemiste colleges kunnen betekenen dat je langer over je studie doet. Je kunt je hiervoor tegemoetkomingen krijgen. Lees §3.3 en §3.4 over studievertraging en financiële tegemoetkomingen.



3.2.3 *Aanwezigheidsplicht*

Veel opleidingen hanteren een aanwezigheidsplicht. Dit betekent dat je een bepaald percentage van de lessen moet hebben gevolgd om het vak te kunnen afronden en de toets te mogen maken. Wanneer je regelmatig niet aanwezig kunt zijn en daardoor niet kunt voldoen aan deze aanwezigheidsplicht, is het belangrijk om dit te bespreken met de SLB-er of de studentendecaan. Er kan in bijzondere omstandigheden, zoals ziekte en behandeling, bij de examencommissie worden aangevraagd om af te wijken van de gestelde eisen voor de aanwezigheidsplicht. Ga samen met de studentendecaan na wat de mogelijkheden voor jouw opleiding zijn.

Bedenk daarbij wel dat praktijkvakken moeilijk zijn af te ronden wanneer je niet aanwezig bent. Je kunt de praktijkvaardigheden niet oefenen. Wanneer je door minder energie of een verminderde belastbaarheid niet het hele programma kunt volgen, is het verstandig om te bedenken of je alle vakken in die periode gaat volgen. Wil je wel alle vakken volgen, bespreek dan voor welke vakken je wel en niet aanwezig dient te zijn.

Kun je niet alle vakken volgen in een periode, bekijk dan goed waar je het beste bij aanwezig kunt zijn. Praktijkvakken zijn lastiger in te halen en aanwezigheid is vaak verplicht. De SLB-er kan je helpen een goede afweging te maken.



3.2.4 *Studielast verminderen*

Door de ziekte kan het voorkomen dat het niet lukt om (altijd) alle vakken te volgen. Bijvoorbeeld omdat je verminderd belastbaar bent of omdat de ziekte actiever is. Het is dan verstandig om de

studielast te verminderen. Dit betekent dat je minder vakken volgt, minder contacturen hebt en daardoor minder tijd en energie in de studie hoeft te steken. Hierdoor past de studiebelasting beter bij jouw situatie, energie en de mogelijkheden op dat moment.

Je kunt aanpassingen maken in de studiebelasting voor een aantal weken, maar ook voor de gehele duur van de studie. Bespreek jouw wensen en jouw mogelijkheden met de SLB-er of de studentendecaan. Maak samen met de SLB-er of studentendecaan een studieplan waarin jouw wensen en aanpassingen verwerkt worden. Leg afspraken over welke vakken je in welke periode of welk studiejaar kan volgen vast. Neem daarin ook mee wanneer toetsen of verslagen ingehaald kunnen worden.



Is een voltijdstudie voor jou niet haalbaar, maak dan voor de start van de opleiding afspraken over een aangepast studieprogramma. Zo kun je er voor kiezen om elk jaar iets minder vakken te volgen, zodat het volgen van de lessen en het maken van opdrachten past bij jouw situatie. Hiermee is het succesvol afronden van een opleiding ook voor jou haalbaar.

Langer over een studie doen met een aangepast studieplan kan een lastige keuze zijn. Bedenk wel dat continu teveel van jezelf en jouw lijf vragen niet helpt. Tips over balans houden tussen studie en ontspanning kun je vinden op www.ecjp.nl met de zoekterm 'balans houden'. De kans dat je de opleiding succesvol afrond is groter wanneer je kiest voor een oplossing die bij jouw situatie past. Minder lesuren en langer over je studie doen met een aangepast studieprogramma is dus helemaal niet erg! Het kan juist een heel verstandig plan zijn.



Een aangepast studieprogramma volgen betekent dat je waarschijnlijk iets langer over de studie zult doen. In paragrafen 3.2.9 en 3.3 wordt meer informatie gegeven over het bindend studieadvies en studievertraging.

3.2.5 *Aanpassingen voor toetsen en opdrachten*

Voor het maken van toetsen en inleveren van opdrachten zijn diverse aanpassingen te bedenken die je kunnen helpen om een vak goed af te ronden. Bespreek met de SLB-er of de studentendecaan welke aanpassingen je wilt gebruiken en welke mogelijkheden er voor de opleiding zijn.

Mogelijke aanpassingen voor toetsen en opdrachten zijn:

- Extra tijd bij toetsen
- Een pauze tijdens lange toetsen
- Werken in een ruimte met weinig prikkels
- Werken op de laptop
- Een toets mondeling doen
- Een toets laten voorlezen
- Een vervangende opdracht maken
- Later inleveren van opdrachten
- Toetsen maken op een andere locatie, bijvoorbeeld in het ziekenhuis.

Wat er mogelijk is, verschilt per opleiding en onderwijsinstelling. Iedere onderwijsinstelling en opleiding heeft vastgelegd in een onderwijs- en examenregeling welke aanpassingsmogelijkheden er zijn voor studenten met een beperking bij het maken van toetsen. Ga op tijd na welke aanpassingen er mogelijk zijn en waar je gebruik van wilt maken.

Heb je op het voortgezet onderwijs gebruik gemaakt van aanpassingen bij het maken van toetsen of examens? Zorg dan dat je deze aanpassingen ook op je vervolgstudie aanvraagt.



Wanneer je door de ziekte of de behandeling voor een vak een verslag niet op tijd kan inleveren, kan het makkelijker zijn om direct contact op te nemen met de betreffende docent. Mocht je voor meerdere vakken in de problemen komen, bespreek dit dan tijdig met de SLB-er. Hij kan meedenken over hoe je het beste de docenten kunt informeren en welke oplossingen er zijn.

Kun je een verslag niet op tijd inleveren door een opname, behandeling of slechtere periode? Bespreek dan met de betreffende docent of je het later mag inleveren.



3.2.6 Digitale mogelijkheden

Steeds meer HBO-instellingen en universiteiten bieden de mogelijkheid om bijvoorbeeld hoorcolleges thuis terug te kijken. Hierdoor is aanwezigheid niet altijd nodig. Het digitaal volgen van colleges biedt een goede oplossing wanneer je niet altijd aanwezig kunt zijn. Ook het volgen van lessen of colleges met een livestreamverbinding zoals Skype of Facetime kan een oplossing zijn om toch deel te nemen aan de lessen. Bespreek met de SLB-er of de studentendecaan welke mogelijkheden er binnen de opleiding zijn.

Vaak bieden opleidingen de opnames van colleges pas kort voor de tentamenperiode aan. Wil je gebruik maken van de opnames omdat je de colleges niet kan volgen, vraag bij de docent, de SLB-er of de studentdecaan of je ze eerder kan ontvangen.



Voor opdrachten waar je moet samenwerken met andere studenten zijn ook diverse digitale mogelijkheden. Via internet zijn steeds meer programma's te vinden waar je samen kan werken in een document, bestanden met elkaar kunt delen en via chatvensters contact kunt hebben terwijl je in een bestand werkt.

Ontwikkelingen op digitaal gebied gaan snel, dus zoek eens op Google naar nieuwe programma's waarmee je op afstand kunt (samen)werken.



Daarnaast kun je afspraken maken over het digitaal inleveren van opdrachten en verslagen zodat je niet voor deze momenten apart naar de opleiding hoeft om het in te leveren.

3.2.7 Groepsopdrachten

Kun je niet altijd aanwezig zijn of heb je moeite om deadlines te halen door de ziekte, dan kan het deelnemen aan groepsopdrachten erg lastig zijn. Ieder groepslid heeft een taak, waarbij het proces stagneert als iemand deze niet uitvoert. De werkgroep is dus afhankelijk van ieders inzet, dus ook van jouw inzet.

Bespreek met jouw studiegroep dat je bepaalde taken niet kunt uitvoeren of ze niet op tijd kunt afronden. Het vertellen over de ziekte en de situatie kunnen er juist voor zorgen dat je taken kunt doen die makkelijker voor je uit te voeren zijn. Maak met de groep afspraken over welke taken je hebt en op welke manier je deel kan nemen.

Wanneer je het lastig vindt om dit bespreekbaar te maken of het steeds opnieuw met andere studiegenoten te moeten bespreken, dan is het goed om dit bij de SLB-er te noemen. De SLB-er kan je ondersteunen, samen in gesprek gaan met jou en jouw studiegroep en samen zoeken naar oplossingen en mogelijkheden.

Voor het samenwerken op afstand zijn steeds meer digitale mogelijkheden, dit kan een oplossing zijn om toch een actieve rol te hebben in groepsopdrachten. Voorbeelden van programma's waar je in kunt samen werken zijn bijvoorbeeld We Transfer, Dropbox of Google Drive.



Is deelname aan groepsopdrachten niet haalbaar, dan is het verstandig om met de SLB-er en de studentendecaan te kijken of er alternatieve opdrachten mogelijk zijn.

3.2.8 Stages en praktijkopdrachten

Bij veel vervolgopleidingen zijn praktijklessen en stages verplichte onderdelen. Deze praktijksituaties kunnen knelpunten zijn tijdens de studie. Ze zijn lastiger in te halen dan theoretische onderdelen.

Stage is daarnaast vaak een spannende periode in een nieuwe omgeving. Je krijgt te maken met nieuwe mensen en nieuwe werkzaamheden. Naast de aanwezigheid op stage moeten er stage-opdrachten gemaakt worden. Het is een periode met veel nieuwe indrukken en ook dat kost veel energie. De meeste studenten willen zich van hun beste kant laten zien tijdens de stages en gaan daardoor makkelijk over hun grenzen heen.

Het belangrijk om na te denken welke aandachtspunten of problemen jij kan tegen komen tijdens een stage. Door hier voorafgaand aan de stage over na te denken, kun je ze op tijd herkennen en oplossen.

Aandachtspunten bij stage:

- Is de stage haalbaar wat betreft inspanning en energie?
- Zijn er aanpassingen nodig op de stageplek?
- Wat vertel ik op mijn stageplek over mijn ziekte en aan wie?
- Op welke momenten is er extra aandacht voor ziekte en stage? Spreek eventueel vaste momenten af. Dit kan per mail, telefonisch of face-to-face.
- Kan ik alvast een gesprek hebben met de stagebegeleider op de stageplek voor ik ga stagelopen?
- Op welk moment en met wie bespreek ik problemen door ziekte tijdens de stage?
- Kan ik mijn grenzen aangeven en bewaken? Hoe ga ik hier mee om?



Soms lukt het niet om op het geplande moment in de studie stage te lopen of op de stageplek die je toegewezen hebt gekregen. Je kunt dan met de SLB-er of studentendecaan bespreken of er alternatieve stageplekken zijn waar je wel stage zou kunnen lopen of welke mogelijkheden er zijn om op een ander moment in de studie stage te lopen.

Oplossingen om stage-eisen te halen kunnen zijn:

- een langere stageperiode met korte dagen
- het lopen van een extra stage
- het opdelen van je stage in kortere blokken

Voor veel studenten met een beperking of ziekte zijn stages een knelpunt in de opleiding. Het is daarom verstandig om samen met de SLB-er of de stagebegeleider te bespreken waar je tegen aan zou kunnen lopen. Ook als je in eerste instantie geen problemen of beperkingen ervaart.



Op de website www.ecjp.nl vind je tips voor stage. Gebruik de zoekterm '*stage en een chronische aandoening*'.

3.2.9 Bindend studieadvies uitstellen

Opleidingen hanteren richtlijnen voor studieadvies. Meestal wordt na een studiejaar een advies gegeven waarin wordt besproken of het vervolgen van de opleiding zinvol en passend is. Sommige opleidingen hanteren een bindend studieadvies. Wanneer je in een studiejaar vakken of een bepaald aantal studiepunten niet hebt gehaald, dan krijg je een negatief studieadvies. Met een negatief bindend studieadvies moet je stoppen met de opleiding omdat de kans om de opleiding succesvol af te ronden te klein is.

Opleidingen mogen maar één keer een studieadvies geven. Zij moeten bij het studieadvies rekening houden met de persoonlijke omstandigheden van de student. Wanneer je door ziekte niet aan de gestelde opleidingseisen hebt kunnen voldoen, kan het studieadvies worden uitgesteld.

Voor HBO en universitaire opleidingen wordt gehanteerd dat de propedeuse binnen 2 jaar afgerond moet zijn. Kun je door ziekte en eventuele aanpassingen dit niet halen, geef dit dan tijdig aan bij de SLB-er of de studentendecaan zodat je uitstel kan aanvragen van deze opleidingseis.

3.3 Studievertraging

Je kunt om diverse redenen tijdens je studie vertraging oplopen. Door ziekte kun je makkelijk vertraging oplopen. Soms kun je al voorafgaand aan de studie besluiten om langer over de studie te doen dan er voor de opleiding staat, bijvoorbeeld omdat het volgen van alle vakken niet haalbaar is. Maar ook tijdens de studie kun je aanlopen tegen onverwachte omstandigheden, zoals meer klachten, een opname tijdens een toetsperiode of voltijd-stages die niet haalbaar blijken. Hierdoor kan je studievertraging oplopen.

Wanneer je door ziekte studievertraging oploopt, heb je recht op een verlenging van de studiefinanciering en het reisproduct. Ook kan er verlenging aangevraagd worden voor de diplomacriteria. Informeer bij studievertraging door ziekte op tijd de studentendecaan. De studentendecaan kan voor jou een aanvraag indienen bij DUO voor deze verlengingen.

Loop je studievertraging op door een chronische of langdurige ziekte? Maak dan altijd een afspraak met de studentendecaan. Hij kan informatie geven over verlenging van de studietijd, aanvullende studiefinanciering en andere belangrijke zaken.



Het kan voorkomen dat je door ziekte en behandeling een periode niet in staat bent om de opleiding te volgen. Je kunt dan tijdelijk de studie pauzeren en deze op een later moment oppakken. Bespreek met de studentendecaan welke mogelijkheden er zijn en wat het beste bij jouw situatie past.

3.4 Financiële ondersteuning en tegemoetkomingen

Langer studeren brengt ook meer kosten met zich mee. Wanneer je door ziekte langer over je studie doet, kun je hiervoor gebruik maken van een aantal tegemoetkomende regelingen. De studentendecaan van de opleiding kan je helpen om na te gaan waar je recht op hebt, welke tegemoetkomingen en welke extra financiële ondersteuning je kan aanvragen om de studie af te kunnen ronden.

De wet- en regelgeving voor tegemoetkomingen kan veranderen. Controleer dus zelf of de regelingen en tegemoetkomingen in dit boekje nog geldig zijn en welke voorwaarden er gesteld worden. Je vindt hierover informatie op de website www.duo.nl. Ook de studentendecaan kan je daarbij helpen.



Je hebt recht op maximaal een jaar extra studiefinanciering wanneer je door ziekte langer over je studie doet. Dit betekent dat het studentenreisproduct en de aanvullende beurs met één jaar verlengd kunnen worden. Deze verlenging kan de studentendecaan voor je aanvragen.

Ontvang je studiefinanciering, dan heb je geen recht op een uitkering van het UWV zoals de WAJONG-uitkering. Doe je een studie bij een particuliere instelling (je hebt dan geen recht op studiefinanciering) dan kan je via het UWV wel een tegemoetkoming krijgen. Ook wanneer je geen recht meer hebt op studiefinanciering, kun je gebruik maken van regelingen bij het UWV om de studie af te ronden.

Gemeenten hebben regelingen voor individuele studietoelagen voor studenten met een ziekte. Je kan dan een toelage krijgen om de studie af te ronden. Doe bij de gemeente waar je staat ingeschreven navraag naar de mogelijkheden en voorwaarden. Je kunt daarvoor contact opnemen met het team Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) of het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) van jouw gemeente.

De meeste hogescholen en universiteiten hebben daarnaast een fonds waarop studenten die in hun studie door bijzondere omstandigheden (zoals ziekte) vertraging oplopen een beroep op kunnen doen. Welke voorwaarden de onderwijsinstelling hieraan koppelen is verschillend. De studentendecaan kan je informatie geven over deze voorwaarden en de eisen die op de hogeschool of universiteit gehanteerd worden.

Tot slot kun je bij verschillende fondsen een aanvraag indienen voor een financiële gift om de studie te kunnen bekostigen en afronden als je geen recht meer hebt op studiefinanciering. Informeer bij de studentendecaan van de opleiding welke mogelijke fondsen je zou kunnen aanschrijven.

3.5 Een opleiding afgerond: Aan het werk!

Wanneer je een opleiding hebt afgerond, ben je klaar om het werkveld op te gaan. Werken met een chronische of langdurige ziekte brengt net als studeren soms moeilijkheden, knelpunten en uitdagingen met zich mee. Sommige instellingen hebben voor studenten met beperkingen bijeenkomsten om de uitdagingen bij het vinden van werk te begeleiden.

De studentendecaan kan je meer informatie geven over ondersteuning bij het zoeken naar werk en tegemoetkomingen na een studie.

Op de website van Ervaringscentrum Jong Perspectief kun je ook veel informatie vinden over werk zoeken, solliciteren en werken met een chronische aandoening.

Gebruik op de website www.ecjp.nl de zoekterm 'werk'.



Wanneer een opleiding geen begeleiding biedt bij het zoeken naar werk bij ziekte en beperkingen, dan kun je informeren bij jouw gemeente of het UWV naar een begeleidingstraject op maat.



Meer informatie

Heb je naar aanleiding van dit boekje behoefte aan meer informatie over bepaalde onderwerpen, kijk dan eens op de onderstaande websites.

www.ziezon.nl

Ziezon is het landelijke netwerk voor Ziek Zijn en Onderwijs. Op de site staat informatie over ziektebeelden en handreikingen en praktische tips voor onderwijs aan de zieke leerling. Tevens vind je er contactgegevens van Consulenten Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen. Die kunnen ondersteuning bieden wanneer er vragen zijn over schoolzaken of studiekeuzes.

www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl

Website over passend onderwijs in het basis- en voortgezet onderwijs.

Loopbaanbegeleiders kunnen hier een handreiking vinden voor LOB-trajecten voor leerlingen met een extra ondersteuningsbehoefte.

<https://www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl/knowledge-item/handreiking-succesvolle-overgang-van-vo-naar-ho/>

www.ecjp.nl

Ervaringscentrum Jong Perspectief is een ondersteunt jongeren met een psychische of chronische ziekte bij alle vragen die er kunnen zijn. Je vindt er nuttige informatie en praktische tips over het dagelijks leven, studie en werk.

www.ecio.nl

Expertisecentrum Inclusief Onderwijs ondersteunt hogescholen en universiteiten bij het toegankelijk maken van onderwijs voor studenten met een functiebeperking.

Onderwijsinstellingen vinden er informatie over onder andere het begeleiden van studenten met een functiebeperking.

www.studiekeuze123.nl

Via de website kun je een oriëntatietest, interestetest en persoonlijkheidstest doen om je te helpen een goede en passende studiekeuze te maken.

Je vindt er daarnaast ook informatie over hbo- en universitaire onderwijsinstellingen zoals contactgegevens en over aanpassingen die instellingen aanbieden en hoe andere studenten deze beoordelen.

www.onderwijsconsulenten.nl

MBO-studenten kunnen een beroep doen op onderwijsconsulenten. Onderwijsconsulenten kunnen worden ingeschakeld voor begeleiding, bemiddeling en advies bij het vinden van

geschikt onderwijs of aanpassingen. De begeleiding van onderwijsconsulenten is voor hbo- en universitaire studenten niet beschikbaar.

www.duo.nl

DUO is de uitvoeringsorganisatie van de Rijksoverheid voor het onderwijs. DUO financiert en informeert onderwijsdeelnemers en onderwijsinstellingen en organiseert examens. Hier kun je terecht voor zaken rondom studiefinanciering.

www.opeigenbenen.nu/jongeren

Op deze website vind je informatie voor jongeren met een chronische aandoening in de overgang naar volwassenheid en zelfstandigheid. Je vindt er informatie over diverse thema's zoals zorg, relaties, studie, werk en vrije tijd.

www.uwv.nl/particulieren

UWV staat voor Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen. Zij zorgen voor een deskundige en efficiënte uitvoering van de werknemersverzekeringen, zoals de WW, WIA, WAO en WAJONG. De professionals van het UWV stimuleren mensen op weg naar passend werk. Ook kun je bij het UWV terecht voor het aanvragen van voorzieningen voor onderwijs, zoals vervoersvoorzieningen en voor aanpassingen van je werkplek.

www.regelhulp.nl

Een digitale wegwijzer voor zorg en ondersteuningsvragen. Ze bieden korte informatie en links naar websites met meer informatie. Er is onder andere informatie te vinden over de thema's onderwijs, studeren, werk en vervoer.

www.mensenrechten.nl

Meer informatie over al jouw rechten kun je vinden op deze website. Je vindt er onder andere de brochure 'Recht op gelijke behandeling voor studenten met een handicap of chronische ziekte'.

Ondersteuning via CJG of WMO

Elke gemeente heeft een Centrum voor Jeugd en Gezin en een team Wet maatschappelijke ondersteuning. Via één van deze loketten kun je bij jouw gemeente informeren naar mogelijkheden en ondersteuning die passen bij jouw situatie.

www.emma-at-work.nl (let op: niet in alle regio's in Nederland beschikbaar!)

Emma at Work bemiddelt jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking naar betaald werk in de vorm van een bijbaan, vakantiebaan, flexibele of vaste baan. Het doel is werkervaring opdoen zodat de kansen op een zelfstandig (financieel) onafhankelijk leven op latere leeftijd worden vergroot.

Gebruikte literatuur

Bakker, G., Engwerda, W.F. & Bootsma, J. (2018). Zorgen over, zorgen voor ... Een leerling met een chronische of langdurige ziekte in de klas. Den Haag: Ziezon.

Balans Digitaal. <https://balansdigitaal.nl/steunpunt-opleiding-handicap/>. Geraadpleegd juni 2019.

Broek, van der, A., Muskens, M. & Winkels, J. (2012). Studeren met een functiebeperking 2012; de relatie tussen studievoortgang, studieuitval en het gebruik van voorzieningen. <https://www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl/knowledge-item/handreiking-succesvolle-overgang-van-vo-naar-ho/> Geraadpleegd juni 2019.

DUO. Geld voor school en studie. <https://duo.nl/particulier/geld-voor-school-en-studie/index.jsp> Geraadpleegd juni 2019.

DUO. Studievertraging. <https://duo.nl/particulier/studievertraging/index.jsp>. Geraadpleegd juni 2019.

Ervaringscentrum Jong Perspectief. Dagelijks leven. <https://ecjp.nl/balans-voldoende-rust/>. Geraadpleegd november 2019.

Ervaringscentrum Jong Perspectief. Studieleven. <https://ecjp.nl/category/studeren/>. Geraadpleegd november 2019.

Ervaringscentrum Jong Perspectief. Werkleven. <https://ecjp.nl/category/werk/>. Geraadpleegd november 2019.

Expertisecentrum Handicap+ studie. Financieel slim studeren met een beperking. 's Hertogenbosch: Expertisecentrum Handicap+ studie. https://www.handicap-studie.nl/downloads/OCW_Financieel%20slim%20studeren_def.pdf. Geraadpleegd juni 2019.

Expertisecentrum Handicap+ studie. PEP-meter. [https://www.handicap-studie.nl/1_204_Pijn-en_energiemeter_\(PEP-meter\).aspx](https://www.handicap-studie.nl/1_204_Pijn-en_energiemeter_(PEP-meter).aspx). Geraadpleegd juni 2019.

Expertisecentrum Handicap+ studie. Studietips. www.handicap-studie.nl/studietips. Geraadpleegd juni 2019.

Expertisecentrum Inclusief onderwijs. Studieproces in kaart. <https://www.ecio.nl/publicaties/studieproces-in-kaart-voor-studenten/>. Geraadpleegd november 2019.

Expertisecentrum Handicap+ studie. Studiekeuzecheck en intakegesprek.
https://www.handicap-studie.nl/1_112_Studiekeuzecheck_en_intakegesprek.aspx.
Geraadpleegd juni 2019

Expertisepunt LOB (2019). www.expertisepuntLOB.nl. Handreikingen LOB: <https://www.expertisepuntlob.nl/handreiking-lob-1>. Geraadpleegd juni 2019.

Groot, M. de (2015). Stagehandboek 2015. 's Hertogenbosch: Expertisecentrum Handicap + Studie.
<http://www.handicap-studie.nl/downloads/StagehandboekHS.pdf> Geraadpleegd juni 2019.

College voor de rechten van de mens. Mensenrechten van mensen met een beperking. <https://www.mensenrechten.nl/nl/mensenrechten-van-mensen-met-een-beperking>. Geraadpleegd juni 2019.

College voor de rechten van de mens. Brochure Recht op gelijke behandeling voor studenten met een handicap of een chronische ziekte - MBO, HBO, universiteit en praktijkonderwijs.
<https://www.mensenrechten.nl/nl/publicatie/5b46fd07748c2212a54518c3>. Geraadpleegd november 2019.

Nederlands Jeugdinstituut, Steunpunt Passend Onderwijs, VO-raad, PO-Raad & Expertisecentrum Handicap + Studie (2018). Bijdragen aan een succesvolle overgang van vo naar ho voor leerlingen met een ondersteuningsbehoefte. <https://www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl/handreiking-succesvolle-overgang-van-vo-naar-ho/>. Geraadpleegd juni 2019.

Onderwijsconsulenten. <https://www.onderwijsconsulenten.nl/>. Geraadpleegd juni 2019

Orbin, K. (2010). Cystic Fibrosis en loopbaan; Aan de slag met studie en werk. Nederlandse Cystic Fibrosis Stichting.

Overheid.nl Wettenbank. Uitvoeringsbesluit WHW 2008.
<https://wetten.overheid.nl/BWBR0006152/2019-04-27#Hoofdstuk2>. Geraadpleegd november 2019.

Overheid.nl Wettenbank. Wet studiefinanciering 2000. http://wetten.overheid.nl/BWBR0011453/volledig/geldigheidsdatum_20-10-2014#Hoofdstuk5_Paragraaf51_Artikel56, https://wetten.overheid.nl/BWBR0011453/2014-08-01/1#Hoofdstuk5_Paragraaf57, https://wetten.overheid.nl/BWBR0005682/2014-09-01#Hoofdstuk7_Titel3_Paragraaf2a. Geraadpleegd juni 2019.

Regelhulp. www.regelhulp.nl. Geraadpleegd juni 2019.

Rijksoverheid. Financiële ondersteuning bij studievertraging. Rijksoverheid. <https://www.rijksoverheid.nl/wetten-en-regelingen/productbeschrijvingen/financiële-ondersteuning-bij-studievertraging-hoger-onderwijs-profileringsfonds>. Geraadpleegd juni 2019.

Rijksoverheid. Welke regels gelden voor de studiekeuzecheck? <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/hoger-onderwijs/vraag-en-antwoord/regels-studiekeuzecheck>. Geraadpleegd juni 2019.

Rijksoverheid. Selectie toelating fixusopleidingen. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/hoger-onderwijs/numerus-fixus>. Geraadpleegd juni 2019.

ROC Nederland. <https://www.roc.nl/default.php?fr=handicap&subs=steunpunten>. Geraadpleegd juni 2019.

Steunpunt passend onderwijs. www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl. Geraadpleegd juni 2019.

Studiekeuze123. www.studiekeuze123.nl. Geraadpleegd juni 2019.

Studiekeuze123. Numerus fixus en selectie. <https://www.studiekeuze123.nl/selectie>. Geraadpleegd juni 2019.

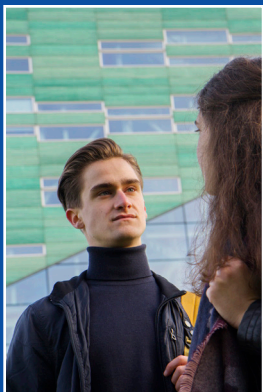
Studiekeuze123. Studiekeuzecheck (matching). https://www.studiekeuze123.nl/studiekeuzecheck?gclid=EAAlaQobChMI0_-Fxf-k4wIVhsCyCh0TYAfeEAAYASAAEgI2sPD_BwE. Geraadpleegd juni 2019.

UWV. Ik heb een voorziening nodig. <https://www.uwv.nl/particulieren/voorzieningen/index.aspx>. Geraadpleegd juni 2019.

UWV. Ik ben arbeidsbeperkt (participatiewet). <https://www.uwv.nl/particulieren/arbeidsbeperkt/index.aspx>. Geraadpleegd juni 2019.

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

Zorgen over, zorgen voor...



Het vierde deel van de reeks 'Zorgen over, zorgen voor...' is speciaal geschreven voor jongeren die tijdens hun studieloopbaan te maken krijgen met een chronische of langdurige ziekte. In Nederland heeft één op de zeven jongeren een chronische of langdurige ziekte.

Door een chronische of langdurige ziekte kan de jongere tijdens het studie- en loopbaanoriëntatietraject vragen tegen komen over de invloed van de ziekte op de studiekeuze en studieloopbaan. Tijdens het studeren loopt een deel van deze jongeren tegen problemen aan waardoor zij moeilijker hun opleiding kunnen afronden.