

Voor het begeleiden van studenten met psychische beperkingen bestaat geen standaardprocedé. Iedere student is uniek en brengt zijn eigen mogelijkheden en belemmeringen met zich mee. Dit geldt zeker voor jongeren met een bipolaire stoornis. In dit artikel formuleert HBO-docent Helmut Boeijen, mede op basis van zijn eigen ervaringen met een bipolaire student, handvatten voor hun begeleiding.

Docenten in het HBO krijgen regelmatig te maken met studenten met een psychische beperking en worden dan soms geconfronteerd met hun eigen beperkingen als begeleider. 'Zij missen de ervaring en kennis om het beloop van een stoornis en daarmee samenhangende mogelijkheden van leerlingen in te schatten', stelt de Gezondheidsraad (2014, p. 52).

Juist deze studenten ondervinden echter de meeste hinder bij het studeren. Studenten met een psychische beperking halen lagere cijfers, liggen vaker achter op het studieschema van hun opleiding en verlaten vaker zonder diploma de opleiding dan andere studenten, blijkt uit onderzoek naar studeren met een functiebeperking (Van den Broek, Muskens & Winkels, 2013). Van de jongeren die een HAVO/VWO of HBO/WO opleiding volgen maakt bijna de helft de opleiding niet af, constateert de Gezondheidsraad (2014).

Deze cijfers geven aanleiding om kritisch te kijken naar de onderwijssituatie waarin deze jongeren terecht komen en de begeleiding die ze daarbij krijgen. In de afgelopen jaren hebben diverse instanties, scholen en wetenschappers zich dan ook beziggehouden met de omgang met jongeren met psychische beperkingen. In dit artikel wordt die kennis vertaald naar uitgangspunten voor het begeleiden van HBO-studenten met een bipolaire stoornis.

Margot¹ is een student met een bipolaire stoornis, die ik vanaf september 2011 enkele jaren heb begeleid op de Fontys Hogeschool Journalistiek te Tilburg. Margots studie journalistiek is turbulent verlopen. Ze is in 2003 bij een andere opleiding als voltijdstudent begonnen en enkele jaren later verder gegaan als deeltijder in Tilburg, waar zij binnen de opleiding nog eens van studierichting is veranderd. Margot heeft haar studie bovendien enkele malen voor korte of langere tijd onderbroken.

In Margots persoonlijke historie zijn diverse manies en depressies te herkennen, die direct doorwerkten in haar studievoortgang en -resultaten. In begeleidingsgesprekken heeft zij bovendien enkele malen gesproken over gedachten aan suïcide. Daarnaast heeft ze diverse pogingen gedaan om te stoppen met roken en drinken, pogingen die vervolgens weer haar stemming destabiliseerden en dus invloed hadden op het verloop van haar studie.

Gedurende haar studie, die met enkele onderbrekingen uiteindelijk meer dan tien jaar omvatte, had Margot een Wajong-uitkering. Toch kampte ze regelmatig met financiële problemen. Die kregen gaandeweg een eigen dynamiek met haar bipolaire stoornis. Haar financiële nood zorgde voor geestelijke nood en haar geestelijke nood veroorzaakte soms weer nieuwe financiële nood.

Als begeleider heb ik, samen met een decaan en Margot zelf, steeds gezocht naar praktische oplossingen voor deze geldproblemen. Zo ontdekten we een aantal regelingen waarvan zij gebruik kon maken en heeft Margot zich een paar keer (met terugwerkende kracht; als het ging om een periode waarin ze door een manie of depressie niet had kunnen studeren) uitgeschreven als student, zodat zij over die periode geen collegegeld hoefde te betalen. Ze had dan al de toezegging gekregen dat de directeur haar opnieuw zou toelaten tot de opleiding.

¹ Margot is een gefingeerde naam.

In Nederland heeft ongeveer 1,3 procent van de bevolking tussen 18 en 65 jaar ooit de diagnose bipolaire stoornis gekregen (De Graaf, Ten Have & Van Dorsselaer, 2010). Een bipolaire stoornis, in de volksmond ook wel omschreven als een manisch-depressieve stoornis, wordt volgens het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (Kupka, 2006) gekenmerkt door het afwisselend optreden van (hypo)manische en depressieve episoden en heeft een sterk recidiverend karakter.

Studeren kan voor deze mensen zorgen voor een goed levensritme en een duidelijk doel in het leven en gaat ongewenst isolement tegen (Van Oosterum & Kupka, 2006). Een bipolaire stoornis kan niettemin een serieuze belemmering zijn bij het volgen van een studie. Een depressie kan bijvoorbeeld leiden tot motivatieproblemen, vermoeidheid, moeite om afspraken na te komen en verminderd of slechter contact met docenten en medestudenten (Korevaar & Hofman, z.d.). Bij een manie worden studenten soms chaotisch, overactief en geïrriteerd. Dit kan leiden tot conflicten met docenten en medestudenten. Veel mensen met een bipolaire stoornis ervaren bovendien problemen met aandacht, concentratie, geheugen, planning, motivatie en organisatie (Megivern et al., 2003; Pratt et al., 2007; Kidd et al., 2012 in: Korevaar, 2015). Tegelijkertijd heeft onderzoek van de Universiteit van Lancaster (Jones, Dodd & Gruber, 2014) aangetoond dat er een verband is tussen de mate van inspiratie en het risico dat mensen lopen op een bipolaire stoornis. Mensen die een verhoogd risico hadden op een bipolaire stoornis bleken meer inspiratie te hebben dan mensen die een kleiner risico liepen. Uit angst om hun creativiteit te verliezen willen sommige bipolaire mensen daarom niet meewerken aan therapie of medicatiegebruik. Stressvolle gebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld toetsen, examens en deadlines, hebben daarnaast invloed op het beloop en de ernst van een bipolaire stoornis (Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen, 2012). Ze spelen vaak een grote rol bij het ontstaan van manische of depressieve episoden. Bovendien is er het gevaar van stigmatisering. Bipolaire studenten twijfelen daardoor of ze open moeten zijn over hun stoornis.

Margot is naar mij, haar studieloopbaanbegeleider, altijd heel openhartig geweest over haar bipolaire stoornis. Tegelijkertijd waakte ze er steeds voor dat die kennis niet bij andere docenten en studenten terecht kwam. Zij besprak dit ook regelmatig met me.

Het verbergen van de psychische problemen kan volgens de Gezondheidsraad (2014) de beschikbaarheid van hulp tegenwerken en psychologisch zwaar zijn. Bij Margot werd dit heel tastbaar tijdens haar tweede stage. Op haar stageplek zagen ze alleen een enthousiaste en kundige stagiaire, die uiteindelijk met een bijzonder fraaie beoordeling (9) vertrok. Intussen vertelde Margot me dat ze 's ochtends nauwelijks uit bed wist te komen en snakte zij, dodelijk vermoeid, naar het einde van de stage.

Als begeleider heb ik Margot gestimuleerd om in bepaalde situaties open te zijn over haar bipolaire stoornis (bijvoorbeeld als dit zou kunnen leiden tot meer acceptatie en ondersteuning). Tegelijkertijd heb ik de uiteindelijke beslissing daarover altijd bij haar gelaten.

De Gezondheidsraad (2014) stelt dat de aard van de problematiek van jongeren met psychische beperkingen vraagt om begeleiding door een coach die gebruik maakt van principes uit de psychiatrische rehabilitatie, gericht op participatie op verschillende maatschappelijke terreinen. Het succes hangt daarbij af van de eigen vaardigheden van de student en de beschikbare ondersteuning vanuit de omgeving. Om een antwoord te bieden op allerlei knelpunten op dit terrein is de interventie 'Begeleid Lernen' ontwikkeld, waarbij jongeren met psychische beperkingen worden geholpen bij het kiezen, verkrijgen en behouden van een reguliere opleiding (Korevaar, 2015).

Deze visie wordt gekenmerkt door een basisattitude van vertrouwen in de groeimogelijkheden van iedere jongere. Op basis van het beperkte onderzoek dat is gedaan naar de resultaten van Begeleid Lernen, constateert Korevaar (2015) dat jongeren met psychische beperkingen in staat blijken om een opleiding te kiezen, te verkrijgen en vol te houden en dat hun zelfvertrouwen toeneemt.

Docenten in een HBO-instelling krijgen vooral te maken met de fase 'behouden' van dit model (en bij het zoeken van een stageplek ook met 'kiezen'). Zij ondersteunen de student bij het met succes en tevredenheid afronden van de opleiding. De student en zijn begeleider bouwen een bondgenootschap op, dat is gebaseerd op het uitgangspunt van samenwerkend partnerschap. De begeleider dient met de student op zoek te gaan naar *common ground* (Clark, 1992). Zeker bij studenten met psychische beperkingen, die vaak last hebben van een lage zelfwaardering (Korevaar, 2015), is het daarbij belangrijk om uit te gaan van hun mogelijkheden.

Als begeleider van Margot had ik soms moeite om mijn plaats te bepalen en die vervolgens ook te houden. In een artikel over verschillende coachhoudingen beschrijft Walthuis (2008) hoe veel coaches – ongemerkt en wellicht ook ongewild – de zogenaamde aanvoedersrol op zich nemen. Bij de begeleiding van hun coachees nemen zij het voortouw, met als gevaar dat ze op die manier het eigenaarschap van het proces van hen overnemen.

Het is een valkuil waarin ik zelf soms ook dreigde te vallen. Zeker als Margot een depressieve episode doormaakte, zag ik het als mijn taak om haar te stimuleren en een handje te helpen. Ik moest daarbij altijd opletten dat ik haar niet te veel verantwoordelijkheid uit handen nam of afhankelijk van mezelf maakte.

Bij mijn begeleiding van Margot heb ik verder regelmatig gebruik gemaakt van oplossingsgerichte communicatie. Complimenteren, mits het authentiek gebeurt, speelt daarbij in mijn optiek een belangrijke rol. Bij een student die op weg naar het diploma behalve de gebruikelijke drempels ook nog allerlei andere obstakels moet nemen, lijkt het me essentieel om succeservaringen te blijven benoemen. Die bieden bovendien zicht op mogelijke hulpbronnen, die Margot ook in andere situaties zou kunnen inzetten. 'Once you know what works, do more of it', stelde Steve de Shazer (1985), één van de grondleggers van het oplossingsgerichte denken, hierover.

Voor het begeleiden van studenten met een bipolaire stoornis bestaat geen standaardprocedé. Een begeleider kan echter wel proberen om de voorwaarden te creëren voor een plezierige en succesvolle samenwerkingsrelatie. Daarbij is het essentieel dat hij een open houding aanneemt tegenover de student en zijn stoornis en probeert om een vertrouwensrelatie met hem aan te gaan.

Studenten bij wie de begeleider een bipolaire stoornis vermoedt kan hij stimuleren om een Mood Disorder Questionnaire Nederland in te vullen, een zelftest waarmee de stoornis kan worden opgespoord (Vereniging voor Manisch Depressieven & Betrokkenen, 2015), en doorverwijzen naar hulpverleners. Het is voor de begeleider belangrijk dat hij zijn eigen rol helder houdt. Zijn begeleiding zal steeds gericht moeten zijn op 'de student' met een bipolaire stoornis. Daarbij kan hij eventueel samenwerken met hulpverleners, die zich vanuit hun expertise op 'de patiënt' kunnen concentreren.

Zodra er daadwerkelijk een bipolaire stoornis is vastgesteld, kan de begeleider de student stimuleren om een cursus psycho-educatie te volgen. Deze cursussen blijken 'een significante vermindering van hoge mate van Expressed Emotion (EE) te bewerkstelligen' (Honig, 2006). Daarnaast kan de begeleider de student aanmoedigen om contragedrag te vertonen (Van Oosterum & Kupka, 2006). Bij een verhoogde stemming zou de student dan bijvoorbeeld juist dingen moeten gaan doen die passen bij een verlaagde stemming. Verder is het belangrijk dat de begeleider met de student afspraken maakt over hoe hij moet handelen als de student in een manische of depressieve episode terecht lijkt te komen. In dat verband is het belangrijk dat de student zijn begeleider ook een noodplan (Evers, 2011) verstrekt, waarin gedetailleerd wordt beschreven welk gedrag hij doorgaans in een bepaalde episode vertoont zodat de begeleider dit kan herkennen.

Daarbij passen ook concrete afspraken over hoe te handelen in crisissituaties en het al dan niet contact opnemen met hulpverleners en familieleden binnen die omstandigheden. Het is wenselijk om direct een kennismakingsgesprek met de directe omgeving van de student te arrangeren, zodat er in tijden van crisis al een basis is gelegd voor een vruchtbare samenwerking.

Vrijwel direct na onze kennismaking heeft Margot mij haar noodplan toegestuurd. Hierin stond gedetailleerd beschreven hoe zij zich gedroeg bij een (beginnende) depressieve of manische episode en hoe ik dan met haar zou moeten omgaan. Daarnaast gaf ze me de contactgegevens van haar hulpverleners.

Concrete afspraken over wat ik in welke situatie zou moeten doen, hebben we destijds echter niet gemaakt. Dat zorgde voor enige handelingsverlegenheid bij mij. Echte crises hebben zich in de afgelopen jaren niet voorgedaan in mijn nabijheid, maar ik zou eerlijk gezegd ook niet precies hebben geweten welke handelingsruimte ik dan had als haar begeleider.

Inmiddels is Margot vrij plotseling gestopt met haar studie. Ze hoefde alleen nog af te studeren, maar worstelde met het werken aan het bijbehorende portfolio. Het kostte me in eerste instantie moeite om haar beslissing te accepteren, omdat ik me afvroeg of zij 'm in een opwelling had genomen (die wellicht was veroorzaakt door haar bipolaire stoornis).

Uiteindelijk vond ik echter dat ik het besluit moest respecteren. Ik heb er wel voor gezorgd dat Margot een toezegging heeft gekregen van de directeur van de opleiding dat zij mag terugkeren als ze dat wil.

Voor een met succes en tevredenheid verlopende studie (Korevaar, 2015) is het belangrijk dat de begeleider en student de doelen van de student expliciteren en vervolgens regelmatig met elkaar afstemmen of de student nog altijd deze doelen heeft. Daarbij moet ook worden bekeken over welke vaardigheden en hulpbronnen de student al beschikt en of er extra ondersteuning nodig is. De begeleider bekijkt daarnaast of de opleiding aanpassingen of voorzieningen voor de student kan realiseren, zoals extra tijd voor een toets of een vaardigheidencursus.

Regelmaat en structuur zorgen ervoor dat bipolaire studenten minder last hebben van hun stoornis. De begeleider kan daarbij een faciliterende rol spelen en tevens de verwachtingen bij docenten, andere studenten en de student zelf (mede)managen. Daarbij is essentieel dat uitsluiting van de student wordt voorkomen.

In overleg met de student en eventueel zijn hulpverleners zou hij buiten de directe onderwijsomgeving bovendien een gesprekspartner, bijvoorbeeld een decaan of studentenpsycholoog, kunnen arrangeren. Zodat de student met iets meer afstand op zijn eigen opleiding en ontwikkeling kan reflecteren. De begeleider kan daarnaast samen met de student de beschikbare regelingen verkennen. Voor studenten die door een functiebeperking of bijzondere omstandigheden studievertraging oplopen heeft het Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap bijvoorbeeld voorzieningen beschikbaar.

Om ervoor te zorgen dat bipolaire studenten zo min mogelijk hinder ondervinden van hun stoornis, is het tot slot belangrijk als de begeleider en student elkaar regelmatig ontmoeten. Zodat het bondgenootschap dat zij met elkaar zijn aangegaan concreet handen en voeten krijgt. Want het studieproces zal zich bij deze studenten waarschijnlijk niet lineair voltrekken en gepaard gaan met mee- en tegenvallers, die op hun beurt het verloop van de bipolaire stoornis kunnen beïnvloeden.

Helmut Boeijen (docent Fontys Hogeschool Journalistiek, Tilburg)

Literatuur

Broek, A. van den, Muskens, M., & Winkels, J. (2013). *Studeren met een functiebeperking 2012*. Nijmegen: ResearchNed/ITS.

Clark, H. & Wilkes, Gibbs, D. (1992). Coordinating Beliefs In Conversations. *Journal Of Memory And Language* 31, 183-194

Evers, S. (2011). *Jong en bipolair*. Utrecht: Vereniging voor manisch-depressieven en betrokkenen.

Gezondheidsraad (2014). *Participatie van jongeren met psychische problemen*. Den Haag: Gezondheidsraad.

Graaf, de, R., Ten Have, M., Van Dorsselaer, S. (2010). *NEMESIS-2: De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. Opzet en eerste resultaten*. Utrecht: Trimbos-instituut.

Honig, A. (2006). *Psycho-educatie Manisch-depressieve stoornissen voor hulpverleners*. Op 15 mei 2015 ontleend aan: <http://www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl/bipolaire-stoornis/psycho-educatie-training-manisch-depressieve-stoornissen-voor-hulpverleners/>

Jones, S., Dodd, A. & Gruber, J. (2014). Inspiration linked to bipolar disorder risk. *ScienceDaily*. Op 29 april 2015 ontleend aan: www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140327123339.htm

Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (2012). *Invloed van stressgevoeligheid op beloop en ernst van de bipolaire stoornis*. Op 24 april 2015 ontleend aan: <http://www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl/onderzoek/invloed-van-stressgevoeligheid-op-beloop-en-ernst-van-de-bipolaire-stoornis/>

Kidd, S., Kaur-Bajwa, J., & Haji-Khamneh, B. (2012). Cognitive remediation in a supported education setting. *Frontline*, 63(5), 508-509.

Korevaar, L. (2015). *Handboek Begeleid Leren*. Groningen/Utrecht: Hanzehogeschool Groningen Lectoraat Rehabilitatie/Stichting Rehabilitatie '92.

Korevaar, L. & Hofman, E. (z.d.). *Succesvol studeren met een stemmingsstoornis*. Groningen: Hanzehogeschool Groningen Lectoraat Rehabilitatie.

Kupka, R. (2006). *De bipolaire stoornis: een beknopt overzicht*. Op 17 april 2015 ontleend aan: <http://www.kenniscentrumbipolairestoornissen.nl/bipolaire-stoornis/de-bipolaire-stoornis-een-beknopt-overzicht/>

Megivern, D., Pellegrito, S. & Mowbray, C. (2003). Barriers to higher education for individuals with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 26, 217-231.

Oosterum, L. van & Kupka, R. (Eindred.) (2006). *De bipolaire stoornis voor patiënt en betrokkenen. Een leidraad*. Utrecht: Vereniging voor Manisch-Depressieven en Betrokkenen/Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie.

Pratt, C., Gill, K., Barrett, N., & Roberts, M. (2007). Education. *Psychiatric Rehabilitation Second Edition*. Amsterdam: Elsevier.

Shazer, S. de (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: WW Norton.

Vereniging voor Manisch Depressieven & Betrokkenen (2015). *Psycho-educatie*. Op 15 mei 2015 ontleend aan: <http://www.vmdb.nl/bipolair/psycho-educatiecursussen/>

Vereniging voor Manisch Depressieven & Betrokkenen (2015). *Zelftest (MDQ)*. Op 15 mei 2015 ontleend aan: <http://www.vmdb.nl/bipolair/zelftest/>

Walthuis, K. (2008). Wat voor een coach bent u? Model zes coachhoudingen geeft de coach zelfinzicht. *Tijdschrift voor Coaching*, juni 2008, nr. 2, 65-68.