



Gebruik de Toolkit tijdens de studie



Planning

Toolkit

Studeren & Autis
Gein Gespr

Blijf in gesprek

Energie-
management

Socia
Interact

Tips voor studenten

© juni 2017 - Jacqueline van Laar

info@schakelom.nl

www.schakelom.nl

COLOFON

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

DISCLAIMER

De maker van de toolkit heeft gestreefd informatie te verschaffen die de meest voorkomende situaties onder de aandacht brengt. Het gaat dan om situaties waar jonge mensen met autisme tegen aan kunnen lopen tijdens het studeren.

De maker garandeert niet de volledigheid van de informatie. De toolkit en de informatie is bedoeld om onderwerpen bespreekbaar te maken. Uiteraard verschilt iedere situatie in de praktijk. De maker wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie in deze toolkit.

De gebruiker is verantwoordelijk voor het controleren en toepassen van de bruikbaarheid van de informatie.

INHOUDSOPGAVE

BLIJF IN GESPREK! Tips voor studenten	4
Gesprekken met SLB-ers/mentoren/coaches/studieadviseurs/decanen	4
Als het goed loopt.....	5
Als het even niet lekker loopt.....	5
De kaarten 'Energie management'	5
Hieronder vind je de onderwerpen met bijbehorende gesprekskaarten	5

BLIJF IN GESPREK! TIPS VOOR STUDENTEN

Ook als je begonnen bent met studeren zijn de gesprekskaarten van de Toolkit

Studeren & Autisme? Ga in gesprek! goed te gebruiken.

Je hebt bij de opleiding van een hogeschool iedere periode een gesprek met de studieloopbaanbegeleider (afgekort SLB-er), mentor/coach of met decanen. Bij universiteiten kun je gesprekken voeren met decanen en studie adviseurs.

Het is heel behulpzaam om van tevoren voor jezelf duidelijk te hebben welke onderwerpen jij wilt bespreken. Hoe duidelijker jij bent, des te makkelijker het wordt voor de ander om jou tips en adviezen te geven.

GESPREKKEN MET SLB-ERS/MENTOREN/COACHES/STUDIEADVISEURS/DECANEN

Bij veel opleidingen en studies wordt van de student verwacht dat hij/zij zelf initiatief neemt om een afspraak te maken met SLB-er, studie adviseur, decaan of mentor. Door de kaarten te bekijken, vind je onderwerpen waar je het gesprek over kunt voeren.

Dat kan zijn het groepswerk of het rooster, de hoeveelheid werk en het effect op jou.

Bekijk de vragen van de kaarten nog eens en de mogelijke antwoorden op de achterkant. Wat is voor jou van toepassing?

Het wordt voor jou dan makkelijker om een afspraak te maken omdat jij al weet waar jij over wilt spreken.

Misschien heb je wel andere vragen waar je graag een antwoord op wilt hebben. Een gesprek met een SLB-er of decaan is daar een goed moment voor.

Je kan ook je ouders of begeleiders vragen wat zij jou adviseren om ter sprake te brengen.

Het is belangrijk dat jouw SLB-er je goed leert kennen waardoor hij/zij je goed kan adviseren tijdens je studie en helpen daar waar nodig is. Des te beter hij/zij jou kent, des te makkelijker het voor jou wordt om je vragen te stellen en eventueel hulp te vragen.

ALS HET GOED LOOPT

Ook als het goed loopt en je heel tevreden bent zoals het gaat, is het goed om het gesprek te voeren. Heel belangrijk is het om te weten waarom het zo goed loopt. Is het bv. dat er gemotiveerde medestudenten in je werkgroep zitten of omdat je volgens een planning werkt of omdat de stof erg interessant is. Je kan zeker je aanpak van studeren bespreken of welke elementen van de studie heel behulpzaam voor je zijn.

ALS HET EVEN NIET LEKKER LOOPT

Soms vraagt studeren zoveel energie van je dat het lastig is om het overzicht te behouden. Wat er dan niet echt loopt of waar je moeite mee hebt of misschien aan irriteert is niet altijd even duidelijk. Het lijkt of ALLES moeizaam gaat. Pak ook dan de kaarten erbij om inzicht te krijgen. Bekijk welke kaart op dat moment bij jou speelt. Zodra je dat helder hebt, kan je ook specifieke ondersteuning vragen aan ouders, begeleiders, decanen, mentoren en medestudenten.

DE KAARTEN 'ENERGIEMANAGEMENT'

Bekijk de kaarten van dit thema nog eens. Wat is voor jou van toepassing? Wat doe jij dagelijks om weer 'bij te tanken' en weer energie te krijgen? Ben je blijven sporten en besteed je nog tijd aan je hobby? Of gaat alle tijd zitten in studeren.

Bespreek dit ook eens met je ouders of begeleider aan de hand van de kaarten. Hoe kan jij ontspanning en studeren combineren?

HIERONDER VIND JE DE ONDERWERPEN MET BIJBEHORENDE GESPREKSKAARTEN

Activiteiten buiten studie:	E19, S16, S17
Colleges:	P01, S19, E18
Digitale informatie:	P10, P11, S14
Faciliteiten/extra hulp:	P08, P14, S01, S07, S08, S09, S10, S11, S13, S18, S20
Groepswerk:	E02, E03, E04, E05, E06, E07, E12, E14, E15, E20
Inspannen-ontspannen:	E06, E11, E12, E13, E17
Inleveren & inschrijven:	E09, E10
Locaties:	E01, E18, P02, P03, P04, P07, Start04

Middelbare schooltijd:	Start01, Start 02, Start03, Start04, Start05
Regels studie:	E09, E10, P09, P16, P20
Start:	P14, S06
Stress:	E02, E03, E04, E05, E08, E14, E15, E16, P08
Tijden:	E18, P05, P06, P12, P13
Verzorging:	E20, P13
Wonen:	P09, P17, P18