

On Stage – Beslischulp

*Een hulpmiddel voor een grotere
kans op een succesvolle studie*

Deze Beslischulp is gemaakt door Hogeschool Rotterdam en is gebaseerd op de brochure “Vertel ik het wel of vertel ik niet”, ontwikkeld als onderdeel van het ImpulSE-project Begeleid Leren voor mensen met psychische beperkingen, 2016.



De opleiding Social Work is een hele mooie opstap naar een baan in het sociaal werk. Misschien lukt het om zonder extra ondersteuning na vier jaar het werkveld als gediplomeerd Social Worker te betreden. Het kan ook zijn, dat je door omstandigheden minder tijd aan je studie kan besteden, of dat er factoren zijn waarom studeren van jou meer vraagt dan van andere studenten. Sommige studenten hebben een ander tempo, of aanpassingen nodig. Je kunt denken aan een chronische ziekte, fysieke, visuele, auditieve of psychische beperking. Het kan ook zijn dat je thuis veel zorgen hebt en bijvoorbeeld mantelzorger bent van een van je ouders.

Uiteraard kunnen deze hobbels heel divers zijn en soms kan het ook best lastig zijn om hier open over in gesprek te gaan. Toch kan het heel helpend zijn als jouw studieloopbaancoach (**SLC**) weet wat voor jou eventuele belemmerende factoren zijn, zodat jullie dan samen kunnen kijken welke passende ondersteuningsmogelijkheden er zijn.

Door deze **Beslishulp** voor jezelf in te vullen, ben je beter voorbereid op een gesprek met je SLC. Zodat jullie samen bespreken én beslissen over wat voor jou belangrijk is om jouw studie en stage succesvol te kunnen volgen. Het kan ook zijn dat er persoonlijke omstandigheden zijn en/of er sprake is van een functiebeperking, die je liever niet met je SLC bespreekt, maar met een andere docent die je vertrouwt, uiteraard is dat ook een goede eerste stap. Ook kun je direct een afspraak plannen (via **HINT** of via de **QR-code** onderaan de volgende pagina) met een decaan. Je hebt misschien recht op praktische en/of financiële ondersteuning en op volledige vertrouwelijkheid. Voor het toekennen van bepaalde regelingen is de decaan de aangewezen persoon.

Beslishulp

1. Welke persoonlijke situatie of omstandigheden zouden kunnen maken dat het voor jou lastig is om je studie en/of stages goed te kunnen volgen?

Uiteraard kan het ook goed zijn dat je (op dit moment) geen belemmerende factoren ervaart. Dan hoeft je de vragenlijst niet verder in te vullen.

2. Zijn er eventueel factoren die je lastig vindt om open over te zijn?
 - a. Wat maakt dat dit lastig voor je is?
 - b. Welke voordelen kun je bedenken als je hier wel over in gesprek gaat?
 - c. Welke nadelen kun je bedenken als je hier wel over in gesprek gaat?
 - d. Vergelijk de voor- en nadelen en weeg ze af. Wat weegt voor jou zwaarder?
 - e. Kun je op basis van bovenstaande antwoorden tot een keuze komen?



3. Als het nog lastig voor je is om tot een keuze te komen, wie zou je dan kunnen benaderen om met je mee te denken? Sowieso is het goed om met iemand in gesprek te gaan die je kan ondersteunen.

- a. Wie kent je goed?
- b. Wie vertrouw je en kan je een waardevol advies geven?
- c. Maak een keuze, wie ga je vragen om met je mee te denken?

Wanneer je niemand in je netwerk hebt die je hierbij kan helpen, kun je altijd terecht bij de decaan. Dat gesprek is volledig vertrouwelijk en hij/zij kan ook ondersteunen bij de vraag hoeveel openheid wenselijk is met betrekking tot de juiste ondersteuning en studiesucces.

4. Analyseer je situatie, wat is hierin relevant voor jouw studie of stage? Vraag hierbij gerust hulp van iemand die je vertrouwt.

- a. Wat is relevant om te vertellen, kijk of je alles wilt vertellen of alleen bepaalde aspecten die relevant zijn en ook wanneer deze aspecten van belang zijn om te vertellen.
- b. Probeer voor jezelf op te schrijven wat je wil vertellen.

5. Misschien wil je niet exact vertellen wat er speelt, of welke beperkingen je eventueel ervaart, maar weet je wel wat je aan ondersteuning nodig hebt, ook dan is het goed dit te bespreken.

Zo zou je kunnen beginnen:

- a. Ik heb soms moeite met.....
- b. Ik vertel je dit omdat....
- c. Wat mij helpt is.....

6. Conclusie

- a. Dit vertel ik wel.....
- b. Dit vertel ik niet
- c. Dit heb ik nodig.....

Hopelijk heeft deze Beslischulp je op weg kunnen helpen. Het enige waar je nog over na moet denken is, wanneer vertel ik het. Het kan zijn dat je wacht op het juiste moment, of dat er nu nog geen hobbels zijn, maar dat je die wel verwacht. Weet dat jouw SLC'er altijd een luisterend oor zal bieden en dat er veel mogelijkheden zijn voor ondersteuning binnen de hogeschool. Kies ervoor om niet alles alleen te moeten opvangen maar kijk waar de school en een decaan jou hierbij kan ondersteunen. Hieronder vind je daar meer informatie over.

Er is meer mogelijk dan je misschien in eerste instantie denkt. Afhankelijk van je ondersteuningsbehoefte en deze mogelijkheden wil school een bijdrage leveren aan jouw studiesucces en/of stagesucces.

Wanneer je een functiebeperking hebt kun je sowieso direct bij aanvang van je studie een afspraak met een studentendecaan maken. Je krijgt dan advies in het kader van alle motorische, zintuiglijke of psychische aandoeningen, maar ook aandoeningen als faalangst, dyslexie, RSI, chronische ziekten en depressie. De studentendecaan kan regelingen en voorzieningen voor je treffen. Ook als je tijdens je studie met een functiebeperking te maken krijgt, geeft de decaan gericht advies.

Om een goed beeld te krijgen welke mogelijkheden er zijn kun je kijken op:

[De Hint-pagina van Social Work voltijd](#) (Kijk bij informatie voor alle jaren)

[Hulp bij studie – Mijn studie – Hogeschool Rotterdam](#)

Daarnaast kun je ook gebruikmaken van [de onlinecursussen van de 'Caring Universities'](#).

Plan direct je afspraak in:

