onbelemmerd studeren

Grip op jouw belemmeringen

Studeren met een ondersteuningsbehoefte? Zo pak je het aan!

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

ECIO
leren zonder belemmering

Studeren met een ondersteunings-behoefte: uitdagingen en oplossingen

Studeren is niet altijd makkelijk, zeker als je te maken hebt met een fysieke beperking, chronische aandoening of andere ondersteuningsbehoefte. Gelukkig zijn er vaak oplossingen! In deze brochure vind je een overzicht van veelvoorkomende uitdagingen met tips die jou daarbij kunnen helpen.

Inhoud

Onderwijs volgen 4
Fysiek en mentaal 12
Sociaal, financieel en praktisch 20

Onderwijs volgen

Belemmering:
Aanwezigheidsplicht

Uitdaging
Je kunt niet altijd naar school komen door vermoeidheid, pijn of mobiliteitsproblemen.

Wat jou kan helpen
- Vraag of je de les online kunt volgen of de lesopname kunt terugkijken.
- Bespreek met je docent andere mogelijkheden voor het maken van opdrachten en toetsen.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/aanwezigheidsplicht

Belemmering:
Bindend studieadvies (BSA)

Uitdaging
Je school houdt geen rekening met jouw ondersteuningsbehoefte.

Wat jou kan helpen
- Deel je situatie op tijd met je studiebegeleider.
- Bespreek hoe jouw situatie invloed heeft op het BSA.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/bindend-studieadvies-bsa

Belemmering:
Computergebruik

Uitdaging
Door een fysieke beperking of concentratie-problemen is computergebruik soms lastig.

Wat jou kan helpen
- Gebruik hulpmiddelen zoals spraaksoftware, een groter toetsenbord of een schermlezer.
- Werk in korte blokken met pauzes tussendoor.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/computergebruik

Belemmering:
Digitale toegankelijkheid

Uitdaging
Websites en online leeromgevingen zijn niet goed toegankelijk voor jou.

Wat jou kan helpen
- Meld dit bij je opleiding en vraag om andere mogelijkheden.
- Check of je hulpmiddelen vergoed krijgt.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/hulpmiddelen-nodig

Onderwijs volgen

Belemmering:
Groepswerk

Uitdaging
Je vindt het lastig om met anderen om te gaan.

Wat jou kan helpen
- Volg een training in sociale vaardigheden of samenwerken.
- Verdeel de groepstaken op een manier die voor jou werkt.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/sociale-vaardigheden

Belemmering:
Niet gehoord voelen

Uitdaging
Je hebt hulp gevraagd, maar gebeurt er niks mee?

Wat jou kan helpen
- De school moet jou helpen met redelijke aanpassingen.
- Lees de tips over hulp vragen als je je niet gehoord voelt.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/geen-hulp-van-je-onderwijsinstelling

Belemmering:
Onduidelijkheid begeleiding

Uitdaging
Je hebt begeleiding nodig, maar geen idee waar te beginnen.

Wat jou kan helpen
- Bekijk de informatie op de website van jouw school.
- Bespreek je vragen met je decaan of studiebegeleider.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/begeleiding

Belemmering:
Overzicht houden

Uitdaging
Je verliest snel het overzicht van opdrachten, deadlines en colleges/lessen.

Wat jou kan helpen
- Gebruik een digitale agenda of planningsapp.
- Vraag je docent om een duidelijke structuur in je werk.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/hoe-een-studieplanning-jou-kan-helpen

Onderwijs volgen

Belemmering:
Tijdsdruk

Uitdaging
Je vindt het moeilijk om te kiezen waarmee je begint.

Wat jou kan helpen
- Vraag hulp als je plannen lastig vindt.
- Begin op tijd met je opdrachten.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/tijdsdruk

Belemmering:
Rooster

Uitdaging
Je wilt een vak spreiden over meerdere periodes of het in een andere volgorde volgen.

Wat jou kan helpen
- Bespreek de mogelijkheden met je studie-adviseur om je studie flexibel in te richten.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/rooster

Belemmering:
Toetsing

Uitdaging
Je hebt extra tijd of een andere manier van toetsen nodig.

Wat jou kan helpen
- Vraag op tijd om extra tijd of alternatieve toetsvormen.
- Weet wat jouw rechten en plichten zijn.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/extra-tijd-voor-toetsen

Belemmering:
Studievertraging

Uitdaging
Je studie duurt langer dan gepland door je ondersteuningsbehoefte.

Wat jou kan helpen
- Bespreek flexibele studieroutes met je studieadviseur.
- Vraag naar financiële mogelijkheden bij studievertraging.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/studievertraging

Onderwijs volgen

Belemmering:
Rechten/plichten

Uitdaging
Je weet niet precies wat je rechten of plichten zijn.

Wat jou kan helpen
- Zoek informatie op de website van je school of vraag het aan een studiebegeleider.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/rechten-en-plichten

Belemmering:
Studiemateriaal

Uitdaging
Je hebt een hulpmiddel nodig voor je studie, stage of werk.

Wat jou kan helpen
- Vraag om aangepaste materialen.
- Check of je recht hebt op een vergoeding.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/hulpmiddelen-nodig

Voorkom studievertraging!
Na het gebruik van de PEP-meter helpt een actieplan jou om je pijn- en energiebalans te verbeteren.

Fysiek en mentaal

Belemmering:
(sociale) angst

Uitdaging
Je vindt het lastig om met anderen om te gaan.

Wat jou kan helpen
- Vraag om een coach of training om meer zelfvertrouwen te krijgen.
- Oefen sociale situaties in een veilige, kleine groep.

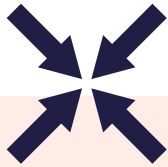
Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/sociale-angst

Belemmering:
Chronische pijn

Uitdaging
Lang zitten of bepaalde taken zijn lastig door pijn.

Wat jou kan helpen
- Vraag om flexibele studiemogelijkheden, rustmomenten of hulpmiddelen.
- Gebruik de PEP-meter om je pijnbalans te verbeteren.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/pijn-of-energie-tekort



Belemmering:
Concentratie

Uitdaging
Drukke ruimtes, lange lessen/colleges of veel prikkels maken concentreren lastig.

Wat jou kan helpen
- Zoek een rustige plek om te studeren.
- Vraag om opnames van lessen/colleges zodat je in je eigen tempo kunt leren.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/concentratie

Belemmering:
Eenzaamheid

Uitdaging
Je voelt je geïsoleerd of hebt moeite met sociale contacten op school.

Wat jou kan helpen
- Zoek lotgenoten via studiegroepen of online communities.
- Volg trainingen die je helpen om je sociale vaardigheden te verbeteren.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/eenzaamheid

Fysiek en mentaal

Belemmering:
Energie

Uitdaging
De ene dag heb je veel energie, de andere dag te weinig om te studeren.

Wat jou kan helpen
- Plan studiemomenten op basis van je energieniveau en vraag om flexibele deadlines.
- Gebruik de PEP-meter om je energiebalans te verbeteren.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/pijn-of-energie-tekort

Belemmering:
Faalangst

Uitdaging
Je maakt je veel zorgen over tentamens en deadlines, waardoor studeren extra zwaar voelt.

Wat jou kan helpen
- Vraag om begeleiding of training voor faalangst.
- Bespreek de mogelijkheid van alternatieve toetsvormen of gespreide toetsing.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/omgaan-met-faalangst

Belemmering:
Medicatiegebruik

Uitdaging
Door medicijnen kun je je soms moe, traag of minder scherp voelen.

Wat jou kan helpen
- Vraag na of je recht hebt op extra tijd of extra ondersteuning.
- Plan je moeilijke taken op momenten dat je je het meest fit voelt.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/medicatiegebruik

Belemmering:
Mentale problemen

Uitdaging
Je bent vaak moe, teruggetrokken en hebt ondersteuning nodig, maar het aanbod is beperkt.

Wat jou kan helpen
- Blijf praten over jouw gevoelens en vraag om coaching of andere ondersteuning.
- Check welke instanties, tools of hulpmiddelen jou kunnen helpen.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/mentale-problemen

Fysiek en mentaal

Belemmering:
Negatief zelfbeeld

Uitdaging
Je denkt negatief over jezelf, wat leidt onzekerheid.

Wat jou kan helpen
- Geef jezelf vaker positieve feedback en waardeer kleine successen.
- Zoek steun bij een mentor of psycholoog om je zelfvertrouwen te versterken.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/negatief-zelfbeeld

Belemmering:
Overprikkeling

Uitdaging
Je hoofd raakt snel vol door informatie, geluiden, beelden of gevoelens.

Wat jou kan helpen
- Plan je dag rustig: zorg voor een goede balans tussen studie en ontspanning.
- Kijk of je een rustige plek kunt krijgen voor studeren, les/college of toetsen.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/overprikkeling

Belemmering:
Prestatiedruk

Uitdaging
De verwachtingen van je opleiding of jezelf zorgen voor veel stress.

Wat jou kan helpen
- Zoek hulp bij een studiecoach of mentor.
- Plan voldoende rustmomenten in je studie en leg jezelf niet te veel druk op.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/prestatiedruk

Fysiek en mentaal

Belemmering:
Stress

Uitdaging
Je maakt je veel zorgen over tentamens en deadlines, wat extra zwaar voelt.

Wat jou kan helpen
- Vraag om begeleiding en volg training om je stress te beheersen.
- Bespreek de mogelijkheid van gespreide toetsing of alternatieve toetsvormen.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/stress-voorkomen-of-verminderen

Belemmering:
Uitsluiting

Uitdaging
Je voelt je buitengesloten of niet begrepen door anderen.

Wat jou kan helpen
- Zoek steun bij een vertrouwenspersoon en bespreek gevoelens van uitsluiting.
- Vraag om een mentor of coach die je helpt om erbij te horen in de les en op school.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/omgaan-met-uitsluiting

Belemmering:
Verslaving

Uitdaging
Door verslaving, bij jezelf of een naaste, kun je je slecht concentreren en stel je dingen uit.

Wat jou kan helpen
- Zoek professionele hulp voor verslavings-problematiek.
- Bespreek in vertrouwelijkheid je situatie met een studiebegeleider.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/verslaving

Belemmering:
Vooroordelen

Uitdaging
Je hebt angst om je ondersteuningsbehoefte te delen uit vrees voor vooroordelen.

Wat jou kan helpen
- Praat erover met iemand die je vertrouwt.
- Volg trainingen of cursussen die je zelfvertrouwen versterken.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/vooroordelen

Sociaal, financieel en praktisch

Belemmering:
Conflict

Uitdaging
Je botst met iemand en er is sprake van serieuze onenigheid.

Wat jou kan helpen
- Probeer om het conflict rustig te bespreken.
- Vraag iemand om te bemiddelen.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/omgaan-met-conflicten

Belemmering:
Geldzaken

Uitdaging
Kosten zorgen voor stress. Dit kan je motivatie en concentratie beïnvloeden.

Wat jou kan helpen
- Praat erover met je studiebegeleider en vraag om hulp.
- Maak een budget en kijk welke financiële regelingen er zijn.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/geldstress

Belemmering:
Overzicht houden

Uitdaging
Het is lastig om school, geld en sociale dingen tegelijk te regelen.

Wat jou kan helpen
- Maak een (week)planning voor je studie, geldzaken en afspraken.
- Gebruik apps of een agenda om overzicht te houden.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/overzicht-houden

Belemmering:
Toegankelijkheid gebouwen

Uitdaging
Je kan een locatie soms lastig of niet bereiken, bijvoorbeeld door trappen of smalle doorgangen.

Wat jou kan helpen
- Meld bij je school als een ruimte niet toegankelijk is.
- Vraag om een alternatieve lesruimte of online lesmogelijkheid.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/toegankelijkheid-onderwijsinstelling

Sociaal, financieel en praktisch

Belemmering:
Vervoer

Uitdaging
Lange reistijd maakt studeren extra vermoeiend.

Wat jou kan helpen
- Vraag of online lessen of flexibele roosters mogelijk zijn.
- Kijk of huisvesting dichter bij je school mogelijk is.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/bereikbaarheid-onderwijsinstelling

Belemmering:
Wachttijd voor hulp

Uitdaging
Je hebt hulp nodig van een studieadviseur of psycholoog, maar de wachttijd is lang.

Wat jou kan helpen
- Check mogelijkheden via je huisarts, zorgverzekeraar of andere instanties.
- Zoek naar online ondersteuning of zelfhulpprogramma's die je kunnen helpen.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/wachttijd-voor-hulp

Belemmering:
(Mantel)zorgtaak

Uitdaging
(Mantel)zorgtaken kosten veel tijd en energie.

Wat jou kan helpen
- Bespreek met je studieadviseur of je je studie-planning kunt aanpassen.
- Maak gebruik van de Mantelzorgovereenkomst voor passende ondersteuning.

Meer tips? Check:
onbelemmerdstuderen.nl/mantelzorgtaken

Voorkom studievertraging.
Ontdek je mogelijkheden op onbelemmerdstuderen.nl

onbelemmerd studeren

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

ECIO
leren zonder belemmering