Studeren met een **Autismespectrumstoornis** (ASS)



Universiteit Leiden

fenestra disability centre

Bij ons leer je de wereld kennen

Studeren met een autismespectrumstoornis (ASS)

Als je een autismespectrumstoornis hebt, kun je tijdens je studie situaties lastig vinden, bijvoorbeeld:

- Wennen aan de veranderingen die studeren met zich meebrengt;
- Het overzicht bewaren en je werk goed plannen;
- De hoofd- en bijzaken van de lesstof onderscheiden;
- Goed functioneren in werkgroepen;
- Contact hebben met je medestudenten en docenten.

De Universiteit Leiden vindt het belangrijk dat iedereen gelijke kansen heeft om succesvol te studeren. Daarom kunnen studenten met een autismespectrumstoornis een beroep doen op begeleiding en speciale voorzieningen. In deze brochure lees je welke ondersteuning de universiteit biedt. Ook vind je hier studietips en informatie over workshops en cursussen, waarmee je zelf je studievaardigheden kunt versterken.



1. Wat is ASS?

Als je ASS hebt, weet je natuurlijk wel wat het is. Maar misschien weet je niet zeker of je het hebt. Of wil je het graag uitleggen aan je studieadviseur of docent. In dat geval kan de onderstaande informatie je helpen. Bedenk daarbij wel dat iedereen anders is, en dat de genoemde problemen niet bij iedereen voorkomen.

Losse feiten en details

Mensen met ASS hebben moeite om een samenhangend geheel te maken van alles wat ze waarnemen. Ze verwerken prikkels anders dan andere mensen. Ze zien eerst de details, en proberen daar een groter geheel van te maken. Voor hen is de werkelijkheid als een verzameling losse feiten. Ze kunnen zich daardoor anders gedragen dan anderen en in sommige situaties beperkingen ervaren.

Sociaal contact

Mensen met ASS hebben vaak moeite met sociaal contact. Ze vinden het lastig om sociale situaties in te schatten. Ze kunnen zich niet goed verplaatsen in anderen. Emoties van andere mensen komen op hen daardoor vaak onbegrijpelijk en soms zelfs bedreigend over.

Communicatie

Mensen met ASS nemen dingen die iemand zegt vaak (te) letterlijk. Ze letten niet op de manier waarop of de context waarin iets gezegd wordt. Daardoor is het voor hen lastig om ironie, woordgrappen of beeldspraak te begrijpen.

Het is voor iemand met ASS vaak moeilijk om een gesprek te beginnen of voort te zetten. ASS maakt het lastig om non-



verbale signalen van een gesprekspartner te begrijpen. Daardoor is het bijvoorbeeld moeilijk om te merken dat iemand een einde wil maken aan het gesprek.

Als je ASS hebt, is het ook lastig om een gesprek te voeren dat niet om de inhoud gaat, maar vooral bedoeld is voor sociaal contact. Denk bijvoorbeeld aan een praatje over het weer.

Voorspelbaarheid

Het dagelijks leven voelt voor mensen met ASS vaak onvoorspelbaar. Om toch houvast en rust te vinden, doen ze dingen vaak volgens vaste patronen en rituelen. Ook hebben ze hebben vaak bijzondere belangstelling voor één of enkele specifieke onderwerpen. Daar kunnen ze dan helemaal in opgaan.

Om te voorkomen dat ze in hun studie voor verrassingen komen te staan, proberen studenten met ASS vaak alle studiestof tot in de details leren. Terwijl dit op de middelbare school meestal nog wel lukte, levert dat op de universiteit een probleem op: er is teveel lesstof om het allemaal even grondig door te nemen.

Fantasie

Mensen met ASS hebben vaak moeite om zich iets voor te stellen. Ze kunnen zich daardoor moeilijk ergens op voorbereiden, of iets verwerken. Soms hebben ze juist teveel fantasie. Ze kunnen zich dan bijvoorbeeld levendig indenken dat er iets ergs gaat gebeuren en daar angstig van worden.

Gevoelig voor prikkels

ASS maakt je gevoelig voor prikkels. Je kunt daardoor last hebben van dingen die iemand zonder ASS niet eens opmerkt, zoals een geluid. Daardoor kun je overprikkeld raken. Je hebt dan een rustige plek nodig om weer tot rust te komen.

Concentratie

ASS kan ervoor zorgen dat je moeite hebt om je te concentreren. Dit komt onder andere doordat je gevoelig bent voor prikkels en omdat je vaste denkpatronen veel aandacht vragen.

2. Begeleiding

Fenestra Disability Centre

ASS is een zogenaamde *functiebeperking*. De Universiteit Leiden heeft een expertisecentrum voor studeren met een functiebeperking: het Fenestra Disability Centre. De medewerkers van Fenestra kunnen je adviseren, helpen bij het aanvragen van voorzieningen en doorverwijzen naar andere begeleiders.

Intakegesprek

Om je goed van dienst te kunnen zijn, is het van belang dat de medewerkers van Fenestra op tijd op de hoogte zijn van je situatie. Maak daarom bij het begin van het studiejaar óf minimaal 6 weken voordat de tentamens worden gehouden een afspraak voor een intakegesprek. Je kunt ook een afspraak maken als je twijfelt of je voorzieningen nodig hebt, of als je nog niet zeker weet of je aan de Universiteit Leiden gaat studeren.

Je bent van harte welkom!

Studiekeuzebegeleiding

Weet je nog niet zeker welke studie je wilt gaan doen? Of twijfel je of een studie aansluit op jouw vaardigheden? Bespreek het met de medewerkers van Fenestra. Ze kunnen je adviseren en zo nodig doorverwijzen naar de studiekeuzebegeleider.

Buddy

Tijdens het eerste studiejaar kun je ondersteuning krijgen van een buddy.



Een buddy is een ouderejaarsstudent van dezelfde opleiding. Hij of zij helpt je om je draai te vinden in je nieuwe studie en kan je helpen als je tegen problemen aanloopt. De medewerkers van Fenestra vertellen je hier graag meer over.

Verwijzing naar andere begeleiders

De medewerkers van Fenestra kunnen je voor bijvoorbeeld studiebegeleiding, woonbegeleiding en persoonlijke begeleiding ook verwijzen naar organisaties buiten de universiteit.

3. Voorzieningen

Omdat een autismespectrumstoornis wettelijk beschouwd een functiebeperking is, kun je aanspraak maken op speciale voorzieningen. Je moet hiervoor wel aantonen dat je een autismespectrumstoornis hebt. Daarvoor heb je een officiële verklaring van een deskundige nodig. De medewerkers van Fenestra kunnen je hierbij helpen.

Op tijd aanvragen

Je kunt alleen aanspraak maken op voorzieningen als je ze op tijd aanvraagt. Vraag dit direct bij het begin van het studiejaar aan.

Bindend Studieadvies (BSA)

In het eerste jaar van je bachelorstudie krijg je een bindend studieadvies (BSA). Dat wil zeggen dat je bepaalde studieresultaten moet halen om door te mogen gaan met je studie. Als dat voor jou door je autismespectrumstoornis niet haalbaar is, moet je opleiding daar rekening mee houden bij het uitbrengen van het studieadvies. Dat betekent niet zonder meer dat je door mag gaan met je studie. De examencommissie kan alsnog besluiten dat je moet stoppen omdat, gelet op je capaciteiten, studiehouding of motivatie, je resultaten niet genoeg blijken te zijn.

Hinderverklaring aanvragen

Als je wilt dat de examencommissie rekening houdt met je autisme-spectrumstoornis moet je zelf een zogenaamde hinderverklaring aanvragen bij de commissie BSA van Studenten- en Onderwijszaken. Je hebt hierbij een verklaring nodig van een arts of andere deskundige.

Doe het op tijd: uiterlijk 15 juli

Je aanvraag voor een hinderverklaring moet uiterlijk 15 juli binnen zijn. Houd er rekening mee dat het tijd kost om een verklaring te krijgen van een arts of andere deskundige.

Hoe je een hinderverklaring aanvraagt, lees je op:
universiteitleiden.nl/bsa-bijzondere-situatie.



Verlenging van tentamentijd

Als je door ASS meer tijd nodig hebt om je tentamen af te krijgen, kun je een verlenging van de tentamentijd aanvragen. Stuur je verzoek én een officiële verklaring dat je een autismespectrumstoornis hebt in via het contactformulier op *universiteitleiden.nl/fenestra*.
Als je zo'n verklaring nog niet hebt, kan Fenestra je daarbij helpen.

Doe je tentamen bij meerdere opleidingen? Dan moet je de verlenging van de tentamentijd bij alle opleidingen apart aanvragen.

Ondersteuning bij studievertraging

Als je vanwege je autismespectrumstoornis studievertraging oploopt, kun je mogelijk aanspraak maken op (financiële) ondersteuning vanuit DUO of de universiteit.

- Je kunt vanuit DUO bijvoorbeeld korting op je lening krijgen, de mogelijkheid om een jaar langer te lenen, een extra jaar ov-kaart en/of meer tijd om je diploma te halen.
- De universiteit kan in sommige gevallen ondersteuning bieden vanuit de Regeling Financiële Ondersteuning Studenten (FOS).

De medewerkers van Fenestra kunnen je meer vertellen over de mogelijkheden.

Gemeentelijke studietoeslag

Kun je geen bijbaan onderhouden vanwege je ASS, ben je ouder dan 18 jaar en heb je recht op studiefinanciering? Dan kun je in aanmerking komen voor een gemeentelijke studietoeslag. Je kunt dit aanvragen bij je gemeente. De medewerkers van Fenestra kunnen je meer vertellen en je helpen bij de aanvraag.

Begeleid wonen

Omdat studeren op zich al veel veranderingen met zich meebrengt en een groot beroep doet op je zelfstandigheid, kan het verstandig zijn om het eerste studiejaar nog thuis te blijven wonen. Je kunt dan eerst wennen aan de studie en het studeren. Wanneer dat goed gaat en je hierin een goede structuur hebt aangebracht, kun je alsnog op kamers gaan.

Als je op kamers gaat wonen, kun je daar begeleiding bij krijgen. Zo zijn er speciale studentenhuizen voor studenten met een autismespectrumstoornis. Maar je kunt ook zelfstandig wonen met ondersteuning van een ambulant begeleider.

De universiteit biedt zelf geen aangepaste woonvormen of begeleiding, maar de medewerkers van Fenestra kunnen je hierover wel adviseren.

Maatwerk

Misschien heb je andere voorzieningen nodig, zoals extra begeleiding of meer tijd voor een schriftelijke opdracht. Bespreek het met de medewerkers van Fenestra. Samen bekijken jullie welke oplossingen er voor jou nog meer mogelijk zijn.

4. Studietips

Onderstaande tips kunnen je helpen om effectief te studeren en de belemmeringen die een autismespectrumstoornis met zich meebrengt, beperken. Probeer uit wat er voor jou wel en niet werkt. Geef het een paar weken de tijd; uit onderzoek blijkt dat het 21 dagen kost om een gewoonte te veranderen.

Voor de start van je studie

- Probeer alvast aan zoveel mogelijk nieuwe dingen te wennen. Oefen bijvoorbeeld alvast met het reizen en bezoek de universiteitsgebouwen.
- Kom langs bij Fenestra voor een intakegesprek. Je bespreekt welke moeilijkheden je mogelijk tegen gaat komen en welke ondersteuning je daarbij kunt krijgen.

Plannen en organiseren

- Gebruik een overzichtelijke agenda.
- Zorg voor een georganiseerde werkplek.
- Ga naar de colleges en werkgroepen.
- Werk met een goede en haalbare planning.
- Vermijd zoveel mogelijk dat je dingen op het laatste moment moet doen.
- Stel prioriteiten.
- Splits taken op in haalbare stappen.
- Houd je eigen studievoortgang in de gaten.
- Deel je planning met iemand en vraag hem/haar om je aan te spreken op je voortgang.

Omgaan met afleiding

- Zorg voor een opgeruimde werkplek.
- Zet je telefoon, radio en televisie uit.
- Sluit je e-mail en andere afleidende websites af.
- Vraag anderen om je niet te storen.
- Vermijd plekken met veel prikkels. Ga bijvoorbeeld niet bij een raam zitten.
- Zoek eventueel een stilteruimte op. Veel gebouwen van de Universiteit Leiden hebben er een. Vraag ernaar bij de receptie.
- Sommige studenten concentreren zich beter als ze 'witte ruis' horen. Dit is een monotoon geluid dat omgevingsgeluiden neutraliseert. Online vind je veel (gratis) witte ruis.
- Een goede methode om geconcentreerd te studeren is de Pomodoro-techniek. Hierbij studeer je steeds 25 minuten heel aandachtig, gevolgd door een korte pauze. Je leest hoe het werkt op *www.pomodorotechnique.com*.

Lesstof verwerken

- Bekijk voor je een tekst gaat lezen eerst de titels van hoofdstukken en paragrafen.
- Lees eerst de inleiding en conclusie, daarna pas de rest.
- Vat lange teksten samen of giet ze in een andere vorm, zoals een schema.
- Bestudeer eventuele grafieken, schema's en tabellen goed.
- Herhaal hardop en in je eigen woorden wat je hebt gelezen.

- Spreek de stof door met medestudenten. Zo krijg je meer grip op de stof en toets je je kennis.
- Op *universiteitleiden.nl/studietips* vind je meer tips die je helpen om lesstof effectief te bestuderen.

College volgen

- Zoek een rustige plek uit in de collegezaal.
- Probeer van tevoren te achterhalen wat de docent gaat behandelen en verdiep je voor zover mogelijk alvast in die stof.
- Bekijk of de sheets/aantekeningen van de docent via je digitale leeromgeving beschikbaar zijn. Zo niet, vraag er dan naar bij je docent.
- Vraag de docent eventueel of je het college mag opnemen.
- Schrijf niet alles op als je aantekeningen maakt. Gebruik sleutelwoorden en werk ze later uit.
- Vraag eventueel een medestudent of je zijn/haar aantekeningen mag kopiëren.
- Via SIL (*silverslagen.nl*) en JoHo (*joho.org*) kun je aantekeningen en samenvattingen kopen.

Deelnemen aan werkgroepen

- Kies een rustige plaats in de ruimte.
- Als je de vraag van de docent niet begrijpt, vraag dan of hij/zij de vraag wil toelichten.
- Moet je een samenwerkingspartner zoeken, maar heb je daar moeite mee? Leg het uit aan je docent en vraag hem of haar om daarbij te helpen.
- Werk je samen met medestudenten? Leg ze uit dat je behoefte hebt aan duidelijkheid. Maak afspraken over de taakverdeling, de contactmomenten en andere praktische zaken.

Tentamen doen

- Bereid je goed voor. Zorg dat je op tijd begint en weet wat je kunt verwachten: welke stof moet je bestuderen? Krijg je open vragen of meerkeuzevragen? Oefen met oude tentamens en laat je medestudenten je overhoren.
- Zoek in de tentamenruimte een plek met weinig afleiding.
- Lees de instructies bij de vragen rustig door voor je begint. Bekijk hoeveel vragen je moet beantwoorden en hoeveel tijd je ervoor hebt.
- Beantwoord eerst de vragen die je direct weet. Ga daarna verder met de vragen die je lastiger vindt.
- Probeer ontspannen te blijven. Neem af en toe een korte pauze en doe zo nodig wat ontspanningsoefeningen.
- Ben je klaar met je tentamen? Loop het dan nog eens heel goed door. Kijk of je geen vragen of bladzijden hebt overgeslagen.
- Als je op tentamens steeds in tijdnood komt, kun je vragen om verlenging van de tentamentijd. Hier lees je meer over onder het kopje 'Voorzieningen'.
- Bekijk ook de tips over tentamen doen op *universiteitleiden.nl/studietips*.

Schrijfopdrachten

- Breek de schrijfopdracht op in verschillende stappen en werk ze één voor één af.
  Op *universiteitleiden.nl/studietips* lees je hoe je dit aanpakt.
- Als je moeite hebt om je gedachten te ordenen, kun je ze eerst inspreken op een opnameapparaat. Daarna kun je ze terugluisteren en op papier zetten.
- Probeer niet meteen 'mooi' te schrijven. Maak eerst een kladversie. Als je de inhoud van je verhaal op papier hebt staan, ga je pas schaven aan de vorm.

Bekijk ook de website

De Universiteit Leiden heeft een speciale website met studietips: *universiteitleiden.nl/studietips*.
Daar vind je veel praktische adviezen om te werken aan uiteenlopende studievaardigheden, zoals:

- Plannen
- Geconcentreerd studeren
- Samenvatten
- Tentamen doen

5. Workshops en cursussen

De Universiteit Leiden biedt verschillende workshops en cursussen aan om je studievaardigheden te verbeteren. Bekijk het aanbod op *universiteitleiden.nl/cursussen*. De medewerkers van Fenestra kunnen je ook informeren over workshops en cursussen die voor jou interessant zijn.



Contact

Fenestra Disability Centre

Maak een afspraak via *universiteitleiden.nl/fenestra-afspraak*
Contactformulier: *universiteitleiden.nl/fenestra*
Telefoon: 071 - 527 8025

Bezoekadres:
Studentencentrum Plexus
Kaiserstraat 25
2311 GN Leiden

Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.

fenestra
disability centre