



Tips en handige info



★
met een chronische aandoening

BROCHURE VOOR
LEERLING VOORGEZET ONDERWIJS

“Wat een goed idee om met een leerlingenpas te werken! Dat zou mij enorm geholpen hebben omdat vooral de druk bij tentamenwekentijd voor veel migraine zorgde. Ik heb mijn havodiploma netjes binnen vijf jaar gehaald, maar ik kon altijd meteen na het laatste tentamen door naar mijn bed om daar het hele weekend mijn aanval uit te liggen. Voor mij was het niet zozeer de moeilijkheid, maar vooral het tempo waarbij deadlines zich opvolgden. Dat vormde, wat school betreft, een trigger. Wat mij het meest zou hebben geholpen, is eigenlijk flexibiliteit in deadlines. Problemen kun je altijd aankaarten, maar dit initiatief moest vooral vanuit mezelf komen.”



Hallo,

In elke klas zitten gemiddeld drie leerlingen die iets hebben, waardoor hun lichaam niet helemaal meewerkt. Dat had je vast niet gedacht. Dat is bijvoorbeeld astma, jeugdreuma of een spierziekte. Aan de buitenkant is dit meestal niet te zien. De aandoening of de impact ervan is vaak onzichtbaar. Je bent dus niet de enige in de klas waarvan er iets in het lichaam niet optimaal functioneert.

Het is goed om na te denken wat jij nodig hebt op school, om zo gewoon mogelijk mee te kunnen doen. Hoe wil je bijvoorbeeld dat leraren met je omgaan? Wat kan je prima zelf? Of waar kun je misschien wel hulp bij gebruiken in de klas? In deze brochure staat handige info over hoe je dit regelt op school, maar ook tips over hoe je hulp kunt vragen en duidelijk kunt maken wat jij en hoe jij het wilt.

Je hoeft niet altijd alles helemaal alleen te doen op school. Soms is hulp van een vriend(in), je ouders of school handig. Vooral als het even niet zo gaat als verwacht. Er zitten in dit blik nog meer brochures. Die zijn vooral interessant voor je ouders en voor school, maar die kun je natuurlijk ook bekijken. De brochure die je nu leest is speciaal voor jou geschreven.

Handig om altijd op zak te hebben is de 'leerlingenpas', die vind je ook in dit blik. Vul deze in samen met je ouders en bijvoorbeeld je mentor. Dan hoef je aan leraren niet steeds een heel verhaal uit te leggen als je bijvoorbeeld moe bent. Je kunt dan gewoon je leerlingenpas onder hun neus schuiven. Hierop staan namelijk jouw rechten en plichten.

Jij weet zelf het beste wat je aandoening voor je schooldag betekent. En jij kunt zelf het beste vertellen hoe je je voelt. Of uitleggen wat je wel of niet wilt of kunt op school. Hoe meer je hierover praat met je ouders en school, hoe beter je kan meebeslissen. Bijvoorbeeld over hoe je het beste je energie kan inzetten, je aandacht kan verdelen en welk dagritme het beste bij je past. Zo is de kans het grootst dat je eruit haalt wat erin zit.

Je zal merken dat we vaak verwijzen naar je mentor. Als je met hem of haar een goede klik hebt, is dat de meest logische persoon om mee te schakelen op school. Maar natuurlijk kan het ook zo zijn dat je dat juist met je mentor niet ziet zitten. Ga dan naar een persoon waar je wel een klik mee hebt. Bijvoorbeeld die leuke leraar of conciërge, iemand bij wie je je beter op je gemak voelt om over dit soort dingen te praten.

Als je ergens het woord 'ouders' leest, dan mag je dit ook lezen als 'ouder', 'verzorger' of 'begeleider'.



Aanmelding op een middelbare school en de brugklas

Een nieuwe school, nieuwe klasgenoten, nieuwe leraren. Veel verschillende klaslokalen en een strak lesrooster. Hoe ga je dat inpassen? Hoe eerder je met je ouders gaat praten op school, hoe sneller je weet waar je aan toe bent. De volgende onderwerpen zijn belangrijk om over na te denken, voordat je in gesprek gaat:

Wil ik dat leraren op school weten wat ik heb?

Het is slim om het sowieso je mentor gelijk te vertellen. Die kan dan eventueel met jou bespreken of je het goed vindt dat leraren die jou lesgeven het ook weten. Stel je voor dat je je niet lekker voelt in de klas, dan hoef je je leraar hopelijk niks meer uit te leggen.



Wil ik dat al mijn klasgenoten weten wat ik heb?

Het kan zijn dat je ervoor kiest om het in het begin van het schooljaar niemand van je klas te vertellen. Dat kan namelijk best spannend zijn. Als je bang bent dat je misschien wordt gepest, vraag dan je mentor om hulp. Het heeft ook voordelen als iedereen het gelijk weet, want dan snappen ze bijvoorbeeld wanneer je eerder naar huis gaat, te laat komt of een toets mag overdoen. Je kan er bijvoorbeeld een spreekbeurt over houden, een videoclip laten zien of een quiz organiseren.

Wie gaat vertellen wat ik heb en hoe?

Je kunt zelf een presentatie geven, waardoor je klasgenoten gelijk alles weten. Maar je kunt ook vragen of je ouder, mentor of iemand anders je kan helpen.

Hoe en waar kan ik uitrusten?

Het is handig om met je ouders en mentor te bespreken hoe en waar je het beste kan uitrusten. Is dat bijvoorbeeld op de gang? Of ga je het liefste naar een plek waar je even ongestoord je ding kan doen? Of naar huis? Kies wat het beste bij jou past. Wil je het na een paar weken toch anders? Vertel dit!

Kan ik een vriend(in) uit mijn klas vragen om te helpen?

Natuurlijk! Het kan bijvoorbeeld zijn dat je door de wisselingen tussen lokalen en verdiepingen of de vele zware boeken veel te moe wordt of het niet op tijd redt. Vraag dan bijvoorbeeld of je vriend(in) je wil helpen. Of je kan bijvoorbeeld vragen of je de aantekeningen van je vriend(in) mag kopiëren als je lessen mist. Bespreek dit ook met je ouders en mentor.

Wat moet ik doen als ik te moe ben, pijn heb of me niet meer kan concentreren?

Bespreek met je mentor wat jij moet en mag doen als dat gebeurt. Maak daar natuurlijk geen misbruik van.

Wat als leraren mij niet begrijpen?

Het kan zijn dat je soms leraren hebt die even helemaal vergeten wat jij hebt, laat dan je leerlingpas zien. Helpt dat niet? Zeg het tegen je mentor, zodat die kan zorgen dat de leraar er de volgende keer wel rekening mee houdt.

Heb ik ergens hulp bij nodig en wie kan ik om hulp vragen?

Vaak hebben docenten en ouders eerder door dat het even niet zo lekker met je gaat. Voel je hierdoor niet aangevallen, maar probeer er positief over na te denken. Misschien heb je wel ergens hulp bij nodig? Misschien heb je liever niet dat je ouders of je mentor je ergens bij helpen, maar iemand anders wel? Vertel dit dan. Zoek iemand waar je een klik mee hebt. Je kunt bijvoorbeeld aangeven dat je bij die aardige leraar of conciërge beter op je gemak voelt om over dingen te praten. Vertel waar jij behoefte aan hebt. Ouders en school doen dat ook altijd, dus jij mag dat ook!

“Op school kreeg ik een eigen kamer waar ik mezelf kan aan- en afkoppelen. Ook had ik toestemming om in de keuken te komen en mijn sondevoeding stond bij de conciërge in de koelkast. Dat was erg fijn, hoefde ik er niet mee te sjouwen. Bij het wisselen van lokaal kreeg ik de gelegenheid om eerder uit de les te gaan. Daardoor liep ik niet de kans dat mijn sonde er per ongeluk werd uitgetrokken op de drukke gangen.”
– leerling met de ziekte van Crohn

Lessen volgen en overgaan naar en nieuw schooljaar

Soms is leren en opletten lastig als je moe bent of pijn hebt. Alleen kunnen docenten dat niet altijd aan je merken of zien. Daarom is het belangrijk dat je dat vertelt. Ook als het wel lekker gaat is het belangrijk om aan je mentor en andere docenten te vertellen wat jouw aandoening voor jou betekent. Hieronder staat wat je kan vertellen:



Vermoeidheid

Elk gezond persoon is wel eens moe. Maar voor jouw heeft vermoeidheid waarschijnlijk een heel andere betekenis en impact. Bespreek dit met je mentor of leraar en ook wat je kan doen. Wat heb je nodig op zo'n moment?

Concentratie

Door je aandoening kun je je soms niet goed concentreren. Je hersenen hebben dan, net als je lichaam, letterlijk geen energie. Hierdoor kan het zijn dat je in de les, tijdens een toets of bij het maken van je huiswerk, je echt niet kan concentreren. Geef het aan als het even niet lekker gaat. Bespreek dit met je ouders en mentor en maak er afspraken over. Verderop lees je meer over wat je mag, als dit voor of tijdens een toets of examen gebeurt.

Cijfers

Meestal kun je gelukkig gewoon meedoen met de rest van de klas. Toch komt het soms voor dat het niet zo goed met je gaat en dat hierdoor ook je cijfers tegenvallen. Als je best wel veel slechte cijfers haalt, is het slim om naar je mentor te gaan. Leg dan uit hoe het kan dat je het ene moment goede cijfers haalt en het andere moment niet. Komt het doordat je teveel lessen mist of thuis te moe bent om te leren? Komt het door te moeilijke lesstof? Bespreek dit met je ouders en trek op tijd aan de bel. Het zou

"Op school kan ik zelf beslissen wanneer ik ga schrijven of mijn notebook gebruik: in mijn werkboeken schrijf ik en als ik erg veel moet schrijven gebruik ik mijn notebook. Ik kan dat zelf bepalen!"

jammer zijn als je door je aandoening een niveau lager moet doen, terwijl er misschien wel andere oplossingen zijn.

Te laat komen

Oké, iedereen verslaapt zich weleens. Maar het kan zijn dat jij je verslaapt omdat je een 'slechte' nacht hebt gehad en dat je daardoor niet goed slaapt. School heeft meer begrip voor jouw situatie als je aangeeft waardoor je je soms verslaapt. Wees er eerlijk over en maak er geen misbruik van.

Ziekmelden of ziek naar huis gaan

Soms voel je je zo slecht dat je niet meer kan leren of je kunt concentreren. Als even rusten of rustig aan doen dan ook niet meer helpt, kun je je beter ziekmelden. Als dit vaak gebeurt en je veel afwezig bent, bespreek dit dan met je mentor. Vraag je mentor om mee te denken zodat je zo min mogelijk lessen mist of hoe je zo snel mogelijk weer zaken kunt inhalen. Maak met je mentor en bijvoorbeeld je klasgenoten afspraken over hoe je dit het best kan aanpakken als je afwezig bent. De school kan als dat nodig is ook je lesrooster of je vakkenpakket aanpassen.



Gym

Met de ene aandoening kan je prima gymmen en met de ander nauwelijks. Of het wisselt van dag tot dag en is afhankelijk van je energie. Een beetje plannen en communiceren voorkomt dat je in de problemen komt met gym. Zie de brochure 'Waaier het samen op maat' voor meer tips.

Buitenschoolse activiteiten zoals kamp

Het is handig als je ouders en jij van tevoren contact hebben met begeleiders van het kamp of de buitenschoolse activiteit. Stel je voor dat er wat gebeurt of iets niet zo handig verloopt als je zelf had gedacht, dan kunnen ze altijd je ouders bereiken. Bijvoorbeeld als jouw mobiel leeg is of kapot. Vertel ook je begeleiders waarmee ze je eventueel kunnen helpen. Zie ook de waaier voor meer tips.



Toetsen en examens

Toetsen

Als je het nodig hebt, heb je recht op extra tijd tijdens een toets of examen. Deze extra tijd krijg je alleen als jij (of je ouders) dit op tijd aangeeft en als je uitlegt dat je dit aanvraagt vanwege je aandoening. Als je je helemaal niet lekker voelt, kun je je toets mogelijk overdoen of op een ander moment maken. Omdat elke school andere regels heeft, is het belangrijk om hier van tevoren met je mentor afspraken over te maken.

Examens

Voor examens is het heel belangrijk dat jij, je ouders en je mentor op tijd denken aan het maken van afspraken. Er zijn namelijk aanpassingen mogelijk. Dingen als extra tijd voor het maken van het examen moeten geregeld worden met de examencommissie. Examenregels zijn landelijk en daarom officiëler. Denk dus op tijd na wat jij nodig hebt en maak afspraken. Zo voorkom je dat je tijdens het examen voor verrassingen komt te staan. Zie de waaier voor meer tips bij toetsen en examens. Daar kan je lezen dat er echt veel mogelijk is, als je het maar op tijd aanvraagt.

Loopbaanoriëntatie

Je aandoening kan medebepalend zijn voor je keuzes voor een vervolgopleiding of beroep. Het is belangrijk om samen met je decaan hierover in gesprek te gaan tijdens de Loopbaanoriëntatie en -begeleiding (LOB) en eventueel met een consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen over de overstap naar mbo, hbo of ho. Denk daarbij aan:

- Ga een gesprek over je aandoening niet uit de weg.
- Ga in eerste instantie uit van wat je graag wil, je ambitie en passie. Veel opleidingen en beroepen zijn met aanpassingen goed mogelijk.
- Probeer in de loopbaanbegeleiding te achterhalen:
 - Welke kwaliteiten heb je, die je kan inzetten tijdens je studie of toekomstige beroep?
 - Waar loop je nu tegen aan, welke beperkingen ervaar je en welke invloed heeft dat op je dagelijkse functioneren? Denk samen na over mogelijke aanpassingen en oplossingen.
 - En stel jezelf uiteindelijk de vraag: Staan de aanpassingen die nodig zijn nog in verhouding tot je wens om de opleiding te volgen of het beroep uit te oefenen?
- Vraag tijdens bezoeken van open dagen concreet naar ondersteuningsmogelijkheden, stagebegeleiding, beroepseisen, et cetera.
- Ga in gesprek met studenten en de studieloopbaanbegeleider van de gewenste opleiding of met mensen uit het werkveld. Het doel is om naast je gewone loopbaanvragen ook te vragen naar de belasting. En vraag ook naar mogelijkheden zoals studieduurverlenging van drie naar vier jaar en vraag hulp om uit te zoeken wat de eventuele financiële consequenties hiervan zijn.

"Bij mijn middelbare school heb ik geen speciale voorzieningen geregeld. Maar nu ik er zo over nadenk zou bijvoorbeeld wekelijkse begeleiding (Hoe gaat het?

Welke vakken zorgen voor extra werkdruk? Wat is het effect hiervan op mijn gezondheid? Wat heb ik nodig? et cetera) wel een uitkomst zijn geweest.

Dit is vast mogelijk met de mentor, en ik had het hier ook af en toe over met mijn mentor, maar ik denk dat ik mijn migraine toen nog meer als normaal en 'een logisch gevolg van' zag, en niet als een serieus probleem. Ik denk dat leerlingen best bewust mogen worden gemaakt dat dit niet zo is, en dat begeleiding in deze zin er dus ook mag zijn (en niet alleen gefocust op de cijfers die je haalt)."

