



Universiteit  
Leiden

# Studeren met een autismespectrumstoornis

---

Brochure  
Universiteit Leiden

Fenestra, Disability Centre

Universiteit Leiden

In deze brochure vind je algemene informatie over autismespectrumstoornissen en tips die kunnen helpen bij het leren omgaan met een autismespectrumstoornis in een universitaire omgeving. Deze informatie is niet alleen van belang voor studenten, maar ook voor studieadviseurs en docenten die omgang hebben met studenten met een autismespectrumstoornis.

Iedere student is uniek en de kunst is uit te zoeken wat autisme voor jou en jouw studie betekent. Probeer de tips daarom een tijdje uit en bekijk wat werkt.

# Wat is een autismespectrumstoornis?

Deze brochure is geschreven voor studenten met een autismespectrumstoornis (ASS). Ook wanneer je te maken hebt met een Sociale Communicatie Stoornis kan deze brochure je nuttige informatie geven.

## Kenmerken van autisme

Autisme is een ontwikkelingsstoornis, waarbij de prikkel- en informatie- verwerking in de hersenen is verstoord. De informatie vanuit de zintuigen wordt bij mensen met autisme anders verwerkt. Zij nemen losse details waar uit de wereld om hen heen en hebben moeite om die details vervolgens te verwerken tot een samenhangend en betekenisvol geheel. Autisme uit zich in gedrag en kent de volgende beperkingen:

- *Sociale interactie*

Mensen met autisme hebben vaak moeite met het inschatten van sociale interactie. Daardoor lukt het ze niet altijd om hun omgeving goed aan te voelen. De omgeving is meer een verzameling losse feiten dan een samenhangend geheel. Emoties van andere mensen komen op mensen met autisme vaak als onbegrijpelijk en soms zelfs bedreigend over. Mensen met autisme interpreteren sociale situaties soms inadequaat, omdat ze zich niet altijd kunnen verplaatsen in anderen.

- *Verbale en non-verbale communicatie*

Mensen met autisme nemen gesproken taal vaak (te) letterlijk. Mimiek die de woorden ontkracht zoals bijvoorbeeld bij het gebruik van ironie wordt vaak niet goed begrepen. Het letterlijk opvatten van gesproken taal kan ook leiden tot moeite geven met het begrip van woordgrapjes en/of beeldspraak.

Het is voor mensen met autisme vaak extra moeilijk om een gesprek aan te knopen of voort te zetten. Ze hebben in het algemeen moeite om non-verbale signalen van de gesprekspartner te begrijpen die aangeven dat een gesprek op dit moment niet wenselijk is of dat een gesprek als beëindigd wordt beschouwd. Small talk is vaak ook lastig.

- *Patronen van gedrag/belangstelling*

Bij autisme is er vaak sprake van bijzondere interesse in één of enkele specifieke onderwerpen. Doordat het dagelijkse leven voor mensen met autisme onvoorspelbaar is, ontwikkelen ze vaak patronen en rituelen die hen houvast, voorspelbaarheid en rust kunnen bieden.

- *Beperkingen in het voorstellingsvermogen*

Mensen met autisme hebben regelmatig moeite om zich een goede voorstelling te maken van dingen die niet in het hier en nu aanwezig zijn. Zij kunnen zich daardoor moeilijk ergens op voorbereiden of iets verwerken. Soms hebben ze geen fantasie. Soms is er juist een teveel aan fantasie, waardoor ze meegesleept kunnen worden in vaak angstige gedachtenspelsels.

- *Prikkelgevoeligheid*

Studenten met autisme zijn vaak over- of onder gevoelig voor bepaalde (zintuiglijke) prikkels, zoals geluiden of pijnprikkels. Achtergrondgeluiden die door mensen zonder autisme vaak worden onderdrukt, blijven bij mensen met autisme op originele sterkte binnenkomen. Ze kunnen dus last hebben van prikkels die door anderen niet of nauwelijks worden waargenomen. Een teveel aan prikkels leidt vaak tot overprikkeling. In dat geval moet de student met autisme vaak tot rust komen in een ruimte zonder veel visuele of auditieve prikkels.

- *Concentratiestoornissen*

Mede door de overgevoeligheid voor prikkels maar ook door denkpatronen hebben mensen met autisme vaak meer dan gemiddeld last van concentratiestoornissen.

- *Streven naar zekerheid*

Mensen met autisme hebben vaak moeite met onvoorspelbare situaties. Ze willen vaak van tevoren weten wat de routine van de dag (of gebeurtenis) zal zijn. Zij hebben mede daarom vaak een voorliefde voor protocollen (scripts). Streven naar zekerheid uit zich vaak ook in perfectionisme. Men wil vaak

alle details van de studiestof even goed kennen. Op de middelbare school is dat vaak nog mogelijk, op de universiteit (gezien de hoeveelheid stof) niet meer.

- *Detailwaarneming*

Mensen met autisme nemen de wereld vaak waar op detailniveau. Mensen zonder autisme zien vaak eerst het grote, algemene beeld en daarna de details. Bij autisme werkt de waarneming vaak andersom. Zij beginnen op detailniveau en proberen vanuit die details een algemeen beeld op te bouwen.

## Oriënteer je voor je gaat studeren.

Voordat je een studie gaat kiezen is het belangrijk dat je je goed oriënteert. Als je nog niet precies weet wat je zou willen studeren, kan een studiekeuzetest een goed beginpunt zijn. Deze geeft je geen uitkomst over wat je moet gaan studeren, maar wel duidelijke richtingen waarin je verder kunt oriënteren. Je vindt studiekeuzetesten en veel informatie over hoe je een opleiding kunt zoeken op <https://leiden.studiekeuzeplein.nl>

Wanneer je een of enkele studies hebt gevonden waaruit je zou willen kiezen, is het belangrijk om deze opleidingen goed te onderzoeken. Hiervoor zal je veel informatie moeten inwinnen:

- Welke vakken krijg je?
- Waar gaan die vakken over? Onderzoek zowel de leuke als de minder leuke vakken.
- Wat is/zijn de onderwijsvorm(en) (hoorcollege, werkcollege, practicum) en past dit bij jou?
- Hoeveel uren zelfstudie?
- Moet je veel papers schrijven en/of presentaties houden?
- Hoeveel vakken heb je tegelijkertijd en hoe zijn ze verdeeld over het jaar?
- Werkt de opleiding met Probleemgestuurd Onderwijs en ben jij hiertoe in staat?
- Moet je veel in groepjes studenten werken en is dat haalbaar voor je?
- Is het een grotere of kleinere opleiding? Met hoeveel studenten en medewerkers krijg je te maken?
- Hoort er een verplichte stage in het buitenland in het programma?

Mocht je een opleiding willen kiezen, denk dan goed na over of je dit succesvol zult kunnen doen. Zo kunnen Geneeskunde, Psychologie of een opleiding tot leraar bijvoorbeeld veel vragen van je sociale vaardigheden. Al deze informatie kun je vinden in de Studiegids (<https://studiegids.leidenuniv.nl>).

Kom naar de open dagen en doe mee aan de meeloopdagen. Stel daar de vragen die je nog hebt. Praat met mensen die de opleiding volgen of gevolgd hebben. Bedenk ook goed wat de voor en nadelen zijn van het studeren in Leiden. Is het ver reizen? Als je op kamers wilt gaan, denk dan na hoe je dat voor jezelf goed kunt regelen en of je daarbij begeleiding nodig hebt. Onderzoek hoe je aan de juiste huisvesting kunt komen.

De meeste opleidingen voeren studiekeuzegesprekken met een deel van de aanstaande studenten die zich hebben aangemeld voor een opleiding. Bedenk van tevoren of het nodig is om in dit gesprek je functiebeperking al te noemen. Mocht je ondersteuning nodig hebben bij het zoeken van de juiste opleiding, kun je een afspraak maken met een studiekeuze- en loopbaanadviseur.

Studenten met ASS word aangeraden voor aanvang van de studie een gesprek te voeren met een medewerker van Fenestra. Mogelijke problemen tijdens de studie en het studentenleven kunnen hierin worden besproken evenals eventuele oplossingen

# Mogelijke uitdagingen tijdens het studeren

## Omgaan met veranderingen

Wanneer je gaat studeren aan de universiteit verandert er veel in je leven. Je krijgt te maken met een voor jou nieuwe instelling, vaak gevestigd in een voor jou onbekende stad. Je krijgt ook te maken met een ander onderwijssysteem, nieuwe docenten, nieuwe medestudenten etc.

**TIP:** Verdiep je van tevoren in de studie door de studiegids te bekijken (zie <https://studiegids.leidenuniv.nl>). Neem ook de moeite om het zelfstandig reizen naar Leiden alvast te oefenen. Het is wellicht ook een goed idee om de gebouwen te bezoeken waar het onderwijs gegeven wordt. Zo kun je voor de studie begint al een beetje wennen aan de omgeving.

## Mate van zelfstandigheid

Het omgaan met deze veranderingen vraagt een grote mate van zelfstandigheid en aanpassingsvermogen. Voor een aantal studenten met autisme is dit moeilijk. Het volgen van een opleiding, het zelfstandig gaan wonen en leren kennen van nieuwe mensen kan zoveel energie kosten dat er op één of meerdere van deze vlakken soms moeilijkheden ontstaan. Het kan daardoor extra lastig zijn aansluiting te vinden bij andere studenten.

Naast alle veranderingen vraagt studeren aan een universiteit ook grote mate van zelfstandigheid. Er zijn soms niet veel college-uren en een groot deel van het studeren moet vaak zelfstandig worden gedaan. Het is daarom belangrijk dat je leert om je tijd goed te kunnen indelen.

**TIP:** Studenten met autisme kunnen tijdens het eerste studiejaar gebruik van een buddy. Een buddy is een ouderejaarsstudent van dezelfde opleiding die je een jaar lang kan bijstaan met het oplossen van knelpunten bij het volgen van onderwijs zoals bijvoorbeeld het onderscheid maken tussen hoofd- en bijzaken, plannen en allerlei praktische zaken. Als je tijdens je eerste jaar graag een buddy wil, kan je het beste contact opnemen met een van de studentendecanen van Fenestra.

## Moeite met ordenen en organiseren

Studenten met autisme zijn vaak gericht op de details van de studiestof. Dit kan dit ertoe lijden dat je de stof niet overziet en hoofd- en bijzaken niet goed kunt onderscheiden. Dit bemoeilijkt het zinvol ordenen van informatie. Omdat een universitaire studie gepaard gaat met het bestuderen van veel studiestof, is ordening wel van belang. Hoe meer je de hoofdzaken uit de stof kunt halen, hoe beter je resultaten. Naast de hoeveelheid stof, wordt er veel zelfstudie verwacht. Dit betekent dat je niet alleen de studiestof maar ook je tijd goed moet organiseren. Dit is voor veel studenten met autisme lastig omdat je daarbij vooruit moet denken en de grote lijn moet kunnen overzien.

**TIP:** Test je studie aanpak door de SMART vragenlijst te doen op [www.smart.leidenuniv.nl](http://www.smart.leidenuniv.nl). Studietips kan je vinden op de volgende site: [www.studietips.leidenuniv.nl](http://www.studietips.leidenuniv.nl). Op [www.workshops.leidenuniv.nl](http://www.workshops.leidenuniv.nl) vind je allerlei workshops op het gebied van studievaardigheden. Een buddy kan je ook helpen met de organisatie van de studie.

## Concentratieproblemen

Veel studenten met autisme zijn gevoelig voor allerlei prikkels die op hen af komen. Afleiding door prikkels leidt vaak tot concentratiestoornissen.

**TIP:** Studeer op een rustige plek om het aantal prikkels/storende invloeden te verminderen. Als je snel bent afgeleid en je moeite hebt om je aandacht bij de stof te houden, is het aan te raden om te studeren in een ruimte met zo min mogelijk afleidingsfactoren (zoals computers en internet). De bibliotheek van de faculteit is vaak een geschikte plaats om te studeren.

## Moeite met communiceren

Mensen met autisme hebben vaak een sterke neiging tot concreet denken. Dit kan betekenen dat je moeite hebt met symbolisch, abstraherend denken. Dit geeft soms problemen in de communicatie. Binnen communicatie is het kunnen denken in symbolen belangrijk. Wanneer je autisme hebt kan je dingen in de regel te letterlijk nemen, waardoor miscommunicatie kan ontstaan.

Ook is er bij autisme sprake van een beperkte wederkerigheid in het contact. Hierdoor kun je moeite hebben met communicatie, wat problemen kan geven bij contacten met docenten, het leveren van een actieve bijdrage in werkgroepen en het samenwerken in groepen.

**TIP:** Wanneer je merkt dat je moeite hebt met contacten binnen de studie, kunnen de studentepsychologen je hierbij helpen. Door bepaalde scripts aan te leren, kan je meer houvast krijgen bij de communicatie met anderen.

## Thuis wonen of op kamers?

Wanneer je nog thuis woont, worden onopgemerkt veel taken gedaan door je ouders of andere familieleden. Vaak helpen ouders je met het aanbrengen van een vaste structuur, helpen ze je dingen herinneren en zorgen ze ervoor dat je op vaste tijden eet. Je bent gewend aan deze structuur en bent misschien nog niet gewend huishoudelijke taken alleen te doen. Wanneer je op kamers gaat wonen, valt de bekende structuur van thuis vaak weg. Het is dan noodzaak om zelf een structuur te ontwikkelen. Dit blijkt voor veel studenten met autisme niet makkelijk.

**TIP:** Omdat studeren zelf al zoveel veranderingen met zich meebrengt en een groot beroep doet op je zelfstandigheid, kan het verstandig zijn 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 in een latere fase alsnog op kamers gaan.

Bij het op kamers gaan wonen kan je extra begeleiding krijgen. Je kan ervoor kiezen om te gaan wonen in een speciaal studentenhuis voor studenten met een autismspectrumstoornis. Daar kan je redelijk veel begeleiding krijgen op leefgebied (koken, schoonmaken, administratieve zaken). Je kan ook zelfstandig gaan wonen en ambulante begeleiding worden. In het laatste geval komt gemiddeld één keer per week een medewerker langs om te kijken hoe het gaat en om te helpen bij zaken die misschien niet goed gaan.

Meer informatie over begeleid wonen: [www.stumass.nl](http://www.stumass.nl), [www.prodeba.nl](http://www.prodeba.nl), [www.villaabel.nl](http://www.villaabel.nl)

Samenvattend worden een aantal veel voorkomende kenmerken van universitaire studenten met ASS genoemd. Sommige zullen meer herkenbaar voor je zijn dan anderen, want iedere student is uniek.

1. Moeite met het verwerken van informatie
2. Moeite met het maken van onderscheid van hoofd- en bijzaken in de lesstof.
3. Moeite met het leggen van verbanden en abstractievermogen.
4. Moeite met flexibiliteit (bijvoorbeeld als een opdracht of deadline verandert of bij roosterwijzigingen)
5. Behoeftte aan structuur en duidelijkheid bij opdrachten.
6. Moeite met sociale interacties.
7. Stress als gevolg van overprikkeling en veranderingen.

**TIP:** Lees de adviezen in de rest van deze brochure. Probeer tips een tijd uit. Nieuw gedrag moet een tijd herhaald worden voor het eigengemaakt kan worden en effect heeft.

# Adviezen voor een goede studieaanpak

Zoals ieder mens verschillend is, geldt dit ook voor studenten met autisme. Wat voor de ene student goed werkt, kan voor een andere student niet goed werken. In veel gevallen merk je pas na een langere tijd uitproberen of een aanpak voor jou werkt.

## Plannen en organiseren

Wanneer je een goed overzicht hebt over de studiestof en wat je te doen staat, zal dit veel rust geven.

- Maak een overzichtelijke lange termijn studieplanning met je studieadviseur. Afhankelijk van de organisatie van jouw studie kun je dit doen per blok of semester. De studiebelasting per vak wordt altijd weergegeven in het aantal studiepunten (ECTS) dat je kan behalen als je het vak met een voldoende afsluit. ECTS staat voor European Credit Transfer System. Eén ECTS staat voor 28 uur werk/belasting. Als een vak 5 ECTS bedraagt, betekent dat  $5 \times 28 \text{ uur} = 140 \text{ uur}$  werk. Dit is uiteraard een gemiddelde uitgaande van de gemiddelde student. Stel dat je voor het vak dat je volgt 40 uur colleges/werkgroepen moet volgen. Dat houdt in dat je  $140 - 40 = 100 \text{ uur}$  zelfstudie zou moeten doen om dit vak te kunnen halen. Als je die 100 uur verspreidt over de weken dat het vak duurt, weet je gelijk hoeveel uur je gemiddeld per week aan dit vak zou moeten besteden.
- Zorg per week voor een duidelijke takenlijst. Moet je die week opdrachten inleveren, een stukje schrijven, een presentatie geven, colleges lopen, practica doen, de studiestof lezen? Ken aan je taken een prioriteitscore toe. A is een taak die belangrijk is en deze week nog moet. B is een taak die wel belangrijk is, maar minder haast heeft. C is een taak die niet zo belangrijk is en ook geen spoed heeft. Door je taken op volgorde van belangrijkheid te zetten, wordt het makkelijker dingen die belangrijk zijn tijdig af te krijgen.
- Werk je weektaken uit in een taakgerichte planning per dag. Evalueer aan het eind van de dag of het is gelukt en wat je de volgende dag moet doen.
- Hoe weet je hoe lang taken kosten? Houd een paar dagen bij wat je doet van uur tot uur. Je kunt dan bijvoorbeeld berekenen hoeveel bladzijden je per uur leest. Deze gegevens kun je gebruiken om een goede tijdsplanning te maken.
- Zorg voor genoeg pauzes. Houd rekening met je aandachtspanne. In de regel is het goed na maximaal 50 minuten studeren 10 minuten te pauzeren.
- Een handige tool op het gebied van time management is de *pomodoro techniek*. Zie [www.pomodorotechnique.com](http://www.pomodorotechnique.com) Bij deze techniek deel je je studietijd steeds in blokjes van 25 minuten. Daarna mag je kort pauzeren. Dit zijn heel overzichtelijke tijdseenheden. Studenten vinden dit vaak heel prettig werken. Je kiest ervoor hoeveel tijdseenheden van 25 minuten een taak kosten en daarnaast ontspan je tussendoor voldoende, zodat je het beter volhoudt.
- Zorg er dan ook voor dat je ook niet teveel en te lang studeert. Meer dan 40 uur studeren per week is vaak niet goed voor je en je studievoortgang. Als je merkt dat je niet alle stof kan bijhouden in die 40 uur, is het wellicht een goed idee om iets minder vakken te volgen. Je hebt dan minder stress tijdens het volgen van de vakken en je maakt de slaagkans hoger bij het tentamen maken. Als je iets minder vakken wilt gaan volgen, moet je dit wel altijd bespreken met de studieadviseur van de opleiding.
- Zorg na een studiedag voor voldoende ontspanning. Bijvoorbeeld door te sporten of tijd te besteden aan je hobby's. Het is belangrijk dat je genoeg studie-uren maakt maar het is net zo belangrijk dat je ook genoeg vrije tijd hebt waarin je leuke dingen kan doen.

Kijk voor meer informatie over plannen ook naar informatie op de website ([www.studietips.leidenuniv.nl](http://www.studietips.leidenuniv.nl)) en geef je op voor de time management workshop ([www.workshops.leidenuniv.nl](http://www.workshops.leidenuniv.nl))



## Het lezen en verwerken van teksten

Veel mensen met autisme zijn goed in het opnemen van details. Omdat de studiestof vaak heel omvangrijk is, helpt het de grote lijn te ontdekken die is aangebracht in de studiestof.

- Bekijk eerst de titels van hoofdstukken en paragrafen. Deze bevatten samen de hoofdlijn in de stof.
- Het opnemen van de stof kan verbeterd worden door onderstrepen en hardop lezen.
- Lees met aandacht en pauzeer tijdig. Je kunt een alarm zetten om te zorgen dat je dit doet.
- Structureer je aantekeningen en lesstof door per onderwerp een overzicht te maken. Zo kun je het makkelijk terugvinden.
- Probeer de studiestof actief te benaderen. Dat wil zeggen dat je niet alleen moet onthouden wat je heb gelezen, maar jezelf ook vragen moet stellen over de stof. Als ik de stof die ik net gelezen heb zou moeten samenvatten in een paar regels, wat zou ik dan schrijven? Wat zijn de belangrijkste stappen in een proces? Wie zijn de belangrijkste personen in dit verhaal? Als ik dit proces vergelijk met een ander proces dat ik heb bestudeerd, wat zijn dan de overeenkomsten/verschillen?
- De antwoorden op bovenstaande vragen, kun je verwerken in een samenvatting.
- Je kunt de workshop Strategisch studeren volgen om te leren meer de hoofdlijn uit de studiestof te halen. Zie: [www.workshops.leidenuniv.nl](http://www.workshops.leidenuniv.nl)

## College volgen

Het volgen van colleges is meestal noodzakelijk om een vak voldoende af te kunnen ronden. Het voorbereiden van colleges en een actieve houding tijdens de colleges is belangrijk.

- Ga voorbereid naar het college. Kijk van tevoren in je studieboek of syllabus welke onderwerpen aan bod gaan komen en hoe de opbouw is van die onderwerpen. Je kunt de studiestof hierover al doornemen.
- Soms staan sheets die de docent op het college gebruikt van tevoren al op Blackboard. Blackboard is de digitale leeromgeving waar je als student toegang toe hebt. Zorg in dat geval dat je deze uitprint en meeneemt naar college. Je hoeft dan minder aantekeningen te maken, dus heb je meer tijd om goed te luisteren. Maak sowieso niet teveel aantekeningen anders kan je niet goed horen wat de docent vertelt. Mocht je iets niet begrijpen, noteer dan met een steekwoord wat je niet hebt begrepen en zoek dat na college eerst op.
- Zoek een rustige plek in de collegezaal. Meestal kan je het beste een beetje vooraan gaan zitten. Je hebt dan minder last van de prikkels, zoals geluid en bewegingen van je medestudenten. Het kan prettig voor je zijn een vast plekje te zoeken naast vaste medestudenten.
- Soms worden hoorcolleges opgenomen in woord en beeld en beschikbaar gesteld op Blackboard. Zo kan je thuis nog eens rustig het college opnieuw volgen. Ook kun je docenten vragen of je met een voicerecorder opnamen mag maken, zodat je de colleges in alle rust nog eens na kunt luisteren.

## Deelnemen aan werkgroepen

Het onderwijs aan de universiteit bestaat vaak uit hoorcolleges, werkgroepen en practica. Hoorcolleges worden vaak aan grote groepen studenten gegeven. Aanwezigheid is niet altijd verplicht maar wel zeer aan te raden. Werkgroep onderwijs wordt vaak gegeven aan kleine(re) groepen studenten van 10 tot 20 studenten. Bij werkgroepen wordt vaak een actieve deelname gevraagd van de studenten. De docent stelt je vragen en/of vraagt je om je mening. Studenten met ASS kunnen het moeilijk vinden om op de juiste manier te participeren in werkgroepen. Houd daarom rekening met de volgende tips:

- Kies een rustige plaats in de werkgroep ruimte.
- Als je de vraag van de docent niet begrijpt, vraag dan of hij/zij de vraag wil toelichten.
- Als de docent voorstelt dat je zelf een samenwerkingspartner zoekt in de werkgroep, leg hem/haar dan uit dat je daar door je beperking moeite mee hebt. Vraag aan de docent of hij/zij je kan helpen met het zoeken naar een samenwerkingspartner. Ervaring leert dat studenten met autisme vaak een voorkeur hebben voor samenwerkingspartners die betrouwbaar zijn en actief werken zonder uitstelgedrag.
- Wanneer je samen met medestudenten projecten moet doen, maak dan vaste afspraken over de taakverdeling, de contacturen en eventuele pauzes. Leg je medestudenten uit dat je behoefte hebt aan duidelijkheid wat betreft de taakverdeling en de invulling van de taak.

## Presenteren

In sommige werkgroepen wordt er van studenten gevraagd een presentatie te geven. Onderstaand stappenplan helpt je hierbij.

Veel studenten vinden het geven van een presentatie spannend. Maar goede voorbereiding is het halve werk en neemt al een hoop spanning weg!

1. Kies een interessant onderwerp. Misschien heb je keuze uit een aantal door de docent voorgedragen opties, misschien ben je hier vrij (er) in. Een interessant onderwerp kun je waarschijnlijk met meer enthousiasme presenteren!
2. Baken je onderwerp af, wees specifiek en 'to the point', anders verlies je de aandacht van je publiek. Dit is een uitdaging wanneer je autisme hebt, omdat je wellicht neigt teveel details te willen vertellen.
3. Verzamel informatie over het onderwerp.
4. Maak een opzet voor je presentatie. Wat zijn de hoofdpunten van je verhaal?
5. Schrijf, als je dat prettig vindt, de tekst uit. Een presentatie bestaat uit een introductie, een kern (de daadwerkelijke informatie) en een slot. Scheidt de hoofd- en bijzaken van elkaar, dan kan het publiek je verhaal goed volgen. Herhaal de belangrijkste informatie een paar keer in andere bewoording en geef voorbeelden. Dat werkt verhelderend en zo kunnen de luisteraars de hoofdpunten beter onthouden. Afbeeldingen kunnen je presentatie ook versterken. In het slot van je presentatie vat je de boodschap kort en krachtig samen.
6. Gebruik PowerPoint of een vergelijkbaar programma. Door hierin de hoofdpunten te zetten, kun je zelf beter bij de hoofdlijn van je verhaal blijven.
7. Oefen! Je houding en lichaamstaal bepalen voor een belangrijk deel het effect van je presentatie op je publiek. Oefen je presentatie thuis, voor de spiegel. Let op je gezichtsuitdrukking en wat je bijvoorbeeld met je handen doet. Zorg ervoor dat je tijdens je presentatie nu en dan oogcontact maakt met leden van je publiek. Wanneer je dit onprettig vindt, kun je nu en dan naar je powerpointscherm kijken. Door je presentatie te oefenen, weet je meteen hoelang deze duurt en of het binnen de tijd past.
8. Check je hulpmiddelen: ga op tijd naar de locatie en controleer of je powerpoint werkt, of de beamer het doet, waar de flipover staat. Technische mankementen verstoren je presentatie en geven je onnodig zenuwen.

Weet dat iedere student zenuwachtig is voor een presentatie. Het is ook helemaal niet erg als je fouten maakt of blijft hangen in het verhaal. Je moet het nog leren dus fouten maken hoort erbij. Zo moet iedereen het leren. Hoe meer je het doet, hoe beter het gaat. Soms is het goed om als een van de eersten van de groep een presentatie te geven. De docent is dan vaak minder streng bij de beoordeling dan bij latere presentaties. Daarbij heb je minder lang last van stress als je een van de eersten bent die aan de beurt komt. Dan heb je het maar gehad en kan je beter opletten bij de presentaties van de andere studenten.

## Tentamen doen

College volgen wordt vaak afgesloten met het maken van een tentamen. Meestal duurt een dergelijk tentamen drie uur. Soms is het mogelijk voor studenten met autisme om een half uur extra tentamentijd te krijgen en/of tentamens af te leggen in een rustige ruimte met niet al teveel andere studenten. Neem daarvoor contact op met een van de studentendecanen van Fenestra.

Het is heel belangrijk dat je niet te laat begint met het voorbereiden van het tentamen. Voor een tentamen moet je vaak veel stof doornemen/ beheersen en als je te laat begint met de voorbereiding haal je het tentamen waarschijnlijk niet. Het is uitdrukkelijk de bedoeling dat je vanaf week 1 dat je het onderwijs volgt van een vak, thuis mee studeert met de stof. Misschien kon je op de middelbare school wachten tot het laatste moment, op de universiteit kan dat zeker niet.

Tips voor een goede voorbereiding voor het tentamen:

- Zorg dat je van tevoren weet wat je kunt verwachten. Welke stof moet je bestuderen, wanneer is het tentamen, waar is het tentamen, is het een open tentamen of multiple choice tentamen etc.? Dit kan je opzoeken in de studiegids van de opleiding of staat op Blackboard. Je kunt ook aan de

- docent vragen wat belangrijk is om te bestuderen. Het is wel goed om dan uit te leggen dat je een beperking hebt die ervoor zorgt dat je de neiging hebt om alles even goed te bestuderen
- Maak zelf veel vragen om jezelf te overhoren en oefen met oude tentamens. Oude tentamens zijn vaak verkrijgbaar bij de studievereniging van de opleiding , bij de organisatie JOHO ([www.tentamenbank.nl](http://www.tentamenbank.nl)) of SIL (<https://silverslagen.nl>)
  - Je kunt verdere tentamentips krijgen bij de workshop Tentamenzelfvertrouwen. Kijk voor informatie en opgave op [www.workshops.leidenuniv.nl](http://www.workshops.leidenuniv.nl)

Tips voor tijdens het tentamen:

- Neem iets te eten en/of drinken mee naar het tentamen
- Zoek een rustig plekje in de tentamenruimte (bijv. niet naast de wandelgang).
- Lees eerst de instructies goed en rustig door. Kijk ook op de achterkant van de bladzijden want daar staan soms ook tentamenvragen.
- Ontspan je zo veel mogelijk tijdens het tentamen. Als je merkt dat je blokkeert, neem dan even pauze.
- Indien je merkt dat je structureel in tijdnood komt, kun je vragen om verlenging van de tentamentijd. Je kunt dit aanvragen bij Fenestra, Disability Centre.

## Het schrijven van een werkstuk of scriptie

Er zijn workshops voor het schrijven van een werkstuk of scriptie. Het is de moeite waard daar gebruik van te maken. Zie: [www.workshops.leidenuniv.nl](http://www.workshops.leidenuniv.nl). Ook vind je tips op [www.studietips.leidenuniv.nl](http://www.studietips.leidenuniv.nl). Mocht het schrijven toch een probleem blijven, dan kun je soms individueel coaching krijgen van een van de studentenpsychologen.

De volgende zaken kun je zelf doen om het schrijfproces te vergemakkelijken:

- Vraag de docent om regelmatige afspraken en stuur een week tot enkele dagen hiervoor hetgeen je tot dan toe hebt gedaan of geschreven in. Na een gesprek met de docent kun je eventueel een mail sturen waarin je bedankt voor het gesprek en gemaakte afspraken nog even weergeeft. Zo check je of je de opdrachten goed hebt begrepen.
- Pak het schrijven gefaseerd aan. Je leest meer over de scriptiefasen op [www.studietips.leidenuniv.nl](http://www.studietips.leidenuniv.nl). Zorg vooral voor een goede opzet. Dat doe je door tijdens de informatiefase met steekwoorden de relevante onderwerpen op te schrijven die je in je scriptie wil bespreken.
- Op grond van de steekwoorden, formuleer je een onderzoeksvraag.
- De structuur bepaal je aan de hand van jouw onderzoeksvraag. Welke deelvragen moet je beantwoorden om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden? Deze deelvragen komen vaak terug in de hoofdstukindeling. Maak binnen de hoofdstukken een paragraafindeling.
- Behandel per paragraaf één onderwerp.
- Paragrafen kunnen meer samenhang krijgen door zogenaamde signaalwoorden te gebruiken. Woorden als 'evenals' geven aan dat er informatie volgt die aansluit bij het vorige. Ga je echter een andere kant belichten of een tegenstelling benoemen, gebruik dan andere signaalwoorden zoals 'daarentegen' of 'hoewel'. Zo kan de lezer makkelijker je verhaallijn volgen.
- Vraag extra begeleiding bij met name het begin van je werkstuk of scriptie om te zorgen dat je een goede opzet en structuur hebt voor je begint met schrijven.
- Schrijf eerst korte zinnen waarvan de boodschap helder is. Daarna kan je de zinnen uitbreiden en verfinaaien. Zorg dat je niet meteen de perfecte zin op papier wilt zetten. Schrijven en corrigeren zijn twee verschillende processen die beter na elkaar kunnen volgen. Wanneer je dit gelijktijdig doet, blokkeer je sneller.
- Zorg ervoor dat je het maximaal aantal woorden niet overschrijdt. Mocht je toch teveel woorden hebben gebruikt zal je de zinnen moeten inkorten of (kleine) onderwerpen moeten laten vallen. Je kan niet alles benoemen.
- Laat je werkstuk lezen door een huisgenoot of vriend/vriendin. Zij kunnen kijken of het geschreven stuk logisch is opgebouwd en helder is weergegeven.

# Adviezen voor studiebegeleiders

## Wat kan de docent doen?

Docenten kunnen studenten met autisme helpen bij hun studie.

- Studenten met autisme hebben vaak moeite met de op hen afkomende prikkels te selecteren, te ordenen en er de juiste betekenis aan te geven. Verbanden worden soms niet gelegd en informatie kan daarom als een chaos worden gezien. Als docent kunt u studenten met autisme helpen door aan te geven welke studiestof belangrijk is en wat er precies van ze wordt verwacht.
- Voor studenten met autisme is het lastig om hoofdzaken van bijzaken te onderscheiden. Als docent kunt u het volgen van colleges voor studenten vergemakkelijken door toestemming te geven voor het kopiëren van sheets en/of aantekeningen of de sheets/aantekeningen beschikbaar te maken via Blackboard. Het is voor deze studenten daarnaast belangrijk om instructies ook op papier te krijgen en niet alleen verbaal.
- Het is prettig als docenten expliciet aangeven dat studenten ze iets kunnen vragen als ze het niet helemaal begrijpen.
- In het contact met studenten met autisme is het noodzakelijk om concrete vragen te stellen en duidelijk te zijn over uw verwachtingen. Geef studenten dan ook tijd om een antwoord te formuleren.
- Probeer het aantal (afleidende) prikkels tijdens gesprekken met studenten zoveel mogelijk te beperken. Zet bijvoorbeeld het beeldscherm even uit en doe het raam dicht als er storende geluiden van buiten komen.
- Voor studenten met autisme is het moeilijk om overzicht te houden. Met name tijdens grote projecten, zoals het schrijven van een scriptie. Scriptiedocenten kunnen studenten helpen door regelmatig af te spreken en korte mails met samenvattingen te sturen van de afspraken die zijn gemaakt. Ook kan hulp nodig zijn bij het stellen van prioriteiten.
- Studenten met autisme zijn vaak zeer consciëntieus in hun werk of studie en willen het graag goed doen. De inschatting van wanneer iets goed is, is voor hen echter moeilijk te maken. Gericht feedback van docenten kan dan helpen.
- Dit leidt er ook toe dat deze vaak behoefte hebben aan bevestiging. Ze hebben vaak last van gevoelens van onzekerheid. Ook al zijn ze op de goede weg, willen ze vaak toch even horen dat ze ook daadwerkelijk goed bezig zijn.
- Het besef van tijd en ruimte is minder goed ontwikkeld bij studenten met autisme. Het kan gebeuren dat studenten te laat komen of de afspraak zijn vergeten. Houd er rekening mee dat dit een gevolg kan zijn van de stoornis en niet bedoeld is als disrespect.
- Studenten met autisme kunnen zaken letterlijk interpreteren. Het is voor hen verwarrend als u woordgrappen, ironisch taalgebruik of beeldspraak gebruikt.
- Voor deze studenten vraagt het volgen van onderwijs extra energie. Als docent kunt u daar rekening mee houden door pauzes in te plannen of de deadline aan te passen aan het tempo van de student.
- Kondig als docent veranderingen duidelijk en tijdig aan. Bij voorkeur schriftelijk of per mail.
- Studenten met autisme kunnen een groot beroep doen op hun omgeving. Het vraagt soms geduld en acceptatie dat iemand zaken anders waarneemt. Als dit de houding is waaruit men met elkaar omgaat, blijkt vaak dat de problemen enorm afnemen.

## Wat kan de studieadviseur doen?

Voor studenten met autisme zijn er regelingen, die het studeren wat kunnen verlichten of tenminste de druk op de student verminderen. Als studieadviseur kunt u mee helpen zoeken naar praktische oplossingen, zoals:

- Het verlengen van de tentamentijd.
- Licht betrokken docenten in over de bijzondere omstandigheden van de student met een autismespectrumstoornis. Dat kan problemen in de communicatie voorkomen.
- Met docenten overleggen of er aanpassingen mogelijk zijn.
  - Extra tijd voor werkstukken en scripties.
  - Extra begeleiding bij het maken van werkstukken en scripties.

- Extra begeleiding tijdens stages
- Ervoor zorgen dat men voor colleges altijd toegang heeft tot de sheets op Blackboard zodat deze geprint en meegenomen kunnen worden.
- Het studieprogramma aanpassen aan het tempo van de student. Zo kan er vooraf een plan worden gemaakt met de studieonderdelen die de student het komende trimester/semester wel of niet zal volgen.
- Ieder jaar de studieachterstand registreren in het kader van het de regeling financiële ondersteuning studenten

Natuurlijk is deze opsomming niet volledig. Het zijn voorbeelden van regels die naar gelang de behoefte van de individuele student kunnen worden aangepast. Daarnaast kunt u als studieadviseur in de begeleidingsgesprekken rekening houden met de specifieke aandachtspunten bij autisme door bijvoorbeeld:

- Te zorgen dat het gesprek in een rustige omgeving plaats vindt. Daarbij kan het helpen computer en telefoon uit te zetten of weg te draaien.
- Het doel en de duur van het gesprek duidelijk te maken. Dit kan door voorafgaand aan het gesprekken een kleine agenda vast te stellen, zodat de student weet waar hij of zij aan toe is.
- De student te vragen op welke manier er het beste gecommuniceerd kan worden. Zij kunnen dit vaak goed aangeven. In het algemeen zijn ze gebaat bij een sturende, zakelijke en pragmatische aanpak.
- Zoals in alle gesprekken met studenten is het van belang de student met begrip en respect te bejegenen en vragen serieus te nemen.
- Rekening te houden met de informatieverwerking van de student. Studenten met autisme hebben vaak wat langer de tijd nodig een vraag te verwerken en beantwoorden. Dit kan soms lijden tot wat langere stiltes in gesprekken. Door een wat rustiger tempo in het gesprek aan te houden, zal het contact makkelijker verlopen.
- Concrete vragen te stellen, goed door te vragen en duidelijk te zijn. Het helpt om het gesprek te beginnen met gesloten vragen en pas later open vragen te stellen.
- Studenten met autisme na het gesprek een mailtje te sturen om nog eens kort op een rijtje te zetten wat er is besproken en welke afspraken er zijn gemaakt. Vanwege de snelle overprikkeling die studenten met autisme ervaren, is het prettig als ze de informatie nog eens via een ander zintuig tot zich krijgen. Ze kunnen er dan in alle rust nog eens naar teruggrijpen.
- Studenten met autisme te mailen nadat ze hun afspraak zijn vergeten. Omdat het besef van tijd en ruimte in relatie tot de ander staat, is dit minder goed ontwikkeld bij autisme. Hoewel veel studenten met autisme heel consciëntieus zijn, kan het toch gebeuren dat studenten te laat komen of de afspraak zijn vergeten. Gevolg is vaak dat ze dan niet goed weten hoe ze weer contact op moeten nemen of ze durven dit niet goed. Het helpt dan om hen te vragen contact op te nemen voor een nieuwe afspraak.

## Regelingen en procedures

Autisme wordt wettelijk beschouwd als een functiebeperking. Op grond hiervan zijn er een aantal extra faciliteiten mogelijk.

Zo kan bijvoorbeeld de tijd die je krijgt bij een tentamen worden aangepast en men kan rekening houden met autisme bij de beoordeling voor het bindend studieadvies (BSA) in het kader van het Leids Studiesysteem. Je hebt soms recht op een voorziening van DUO en/of financiële ondersteuning via de regeling financiële ondersteuning studenten van de Universiteit Leiden. In dit hoofdstuk worden genoemde regelingen en procedures besproken.

### Regelingen voor studenten met autisme.

Als student van de Universiteit Leiden met de diagnose ASS kun je van een aantal faciliteiten gebruik maken. Je moet dan wel een officiële diagnose kunnen overleggen en je omstandigheden tijdig melden een studentendecaan van Fenestra. In onderstaande opsomming van de mogelijke regelingen kun je lezen wat je kunt aanvragen en onder welke voorwaarden.

Voor meer informatie kun je terecht bij Fenestra Disability Centre in Plexus. Zie 'nuttige adressen' aan het einde van deze brochure.

### Studievertraging en BSA

Zowel voltijd- als deeltijdstudenten krijgen aan het einde van het eerste studiejaar een bindend studieadvies. Voor voltijdstudenten houdt dit in dat je in het eerste jaar van de propedeuse vijfenveertig ECTS moet hebben behaald en de aanvullende eis(en) indien je opleiding die heeft. Deeltijdstudenten moeten in het eerste jaar dertig ECTS halen en de eventuele aanvullende eis(en). Bij het uitbrengen van dit advies kan de opleiding rekening houden met persoonlijke omstandigheden, zoals autisme. Het behalen van de eventueel aanvullende eis blijft dan echter nog steeds noodzakelijk.

- Voor de bacheloropleidingen die gezamenlijk met een andere instelling van hoger onderwijs worden aangeboden, kunnen afwijkende eisen met betrekking tot het bindend studieadvies worden gehanteerd. Deze eisen zijn opgenomen in de Onderwijs en Examenregeling van de desbetreffende bacheloropleiding.

Let wel; bij het bovenstaande is uitgegaan van de regeling Bindend Studieadvies zoals die bekend was in 2016/2017. Het kan zijn dat in latere jaren de regeling is gewijzigd. Voor actuele informatie zie <https://www.student.universiteitleiden.nl/studie-en-studeren/studie/studievoortgang/bindend-studieadvies/>

### Procedure

Als je autisme hebt en dit van invloed is op je studie, kun je dit het beste melden bij de studieadviseur van je opleiding. Doe dit aan het begin van het studiejaar of zodra je de diagnose krijgt. Indien nodig kan de studieadviseur een aangepaste studieplanning met je maken. Aan het einde van het studiejaar stuur je een brief aan de centrale BSA-commissie waarin je verzoekt dat er rekening wordt gehouden met je persoonlijke omstandigheden. Stuur met deze brief de medische verklaring mee waarin de diagnose vermeld staat. Dat hoeft alleen als je deze nog niet eerder hebt ingediend bij een medewerker van Fenestra of een andere studentendecaan. Indien er ook andere omstandigheden van invloed zijn geweest op je studie dien je die apart in de brief te benoemen. Stuur hiervoor ook een verklaring van een deskundige mee, bijvoorbeeld van een arts of psycholoog. De ervaring leert dat voor autisme meestal een vertraging wordt berekend van 25% over het gehele studiejaar

### Verlenging van de tentamentijd

Wanneer je door autisme langer nodig hebt om je tentamen af te krijgen, kun je een verlenging van de tentamentijd aanvragen. Standaard heb je recht op een verlenging van 30 minuten. Je dient hiervoor wel een officiële diagnose te hebben.

Voor aanvraag van extra tentamentijd kun je een afspraak maken met een van de studentendecanen van Fenestra. Neem je diagnose (of een kopie hiervan) mee naar het gesprek. Houd er rekening mee dat je de aanvraag voor verlenging van de tentamentijd tijdig regelt en niet vlak voor het tentamen. De studentendecaan moet eerst een verklaring naar de opleiding sturen en daarna vergt het nog enige tijd voordat alles is geregeld. Bij de studieadviseur van je opleiding kun je informeren hoe en waar je kunt deelnemen aan het tentamen met extra tijd. Dit kan namelijk afwijken van het reguliere tentamen.

## **Studiefinanciering**

### *Verlenging van de beursperiode*

Wanneer je door autisme studievertraging oploopt, kom je vaak in aanmerking voor financiële compensatie via de Dienst Uitvoerend Onderwijs (DUO). Je moet wel kunnen aantonen dat er sprake is van studievertraging die niet meer kan worden ingelopen. Aanvraag van een dergelijk verzoek kan dus niet eerder dan nadat je daadwerkelijk deze vertraging hebt opgelopen. Dit is veelal pas aan het einde van je derde jaar. Om een verzoek in te dienen bij DUO, kun je het beste een afspraak maken met een van de studentendecanen van Fenestra. Honorering van een dergelijk verzoek bij DUO kan ook leiden tot een extra jaar gebruik ov-kaart en een schuldvermindering van 1200 euro bij afstuderen.

### *Verlenging van de diplomatermijn*

Je moet binnen tien jaar na aanvang van je studie je diploma behaald hebben om je eventueel ontvangen basisbeurs, aanvullende beurs en ov-jaarkaartkosten omgezet te krijgen in een gift. Wanneer je door autisme langer met je studie bezig bent en de kans loopt deze diplomatermijn te overschrijden, is het mogelijk om deze termijn te verlengen. Dit verzoek doe je aan DUO op het moment dat het er daadwerkelijk naar uitziet dat je de termijn van tien jaar niet gaat behalen.

### *Procedure*

Voor beide verzoeken van verlenging bestaan standaardformulieren van de DUO. Deze aanvragen verlopen altijd via de studentendecaan. Je dient dus een afspraak bij de studentendecaan van Fenestra te maken.

Let wel; bij bovenstaande informatie is uitgegaan van de regelingen op het gebied van studiefinanciering die in werking waren in het studiejaar 2016/2017. Het kan zijn dat in navolgende jaren de regelingen op het gebied van studiefinanciering zijn gewijzigd. Voor meer informatie zie; [www.duo.nl](http://www.duo.nl)

**Regeling financiële ondersteuning studenten** Indien je studievertraging oploopt door autisme kun je dus een voorziening aanvragen via DUO. Deze voorziening wordt veelal als eerste voorziening gebruikt.

Mocht de studievertraging echter dusdanig zijn dat de voorziening van DUO niet toereikend is, dan is het in sommige situaties mogelijk ook een beroep te doen op de regeling financiële ondersteuning studenten van de Universiteit Leiden. Aan beide regelingen zitten een aantal voorwaarden, zo moet je je binnen 30 dagen na het oplopen van studievertraging hebben gemeld bij de studieadviseur. Als je studievertraging hebt opgelopen en je wil meer weten over de mogelijkheden, neem dan even contact op met een van de studentendecanen.

Let wel; bij bovenstaande informatie is uitgegaan van de regelingen financiële ondersteuning studenten zoals die in werking was in het studiejaar 2016/2017. Het kan zijn dat in navolgende jaren de regeling op dit gebied is gewijzigd.

Zie voor meer informatie: <https://www.student.universiteitleiden.nl/administratie/geldzaken/beurzen-en-fondsen/financiele-regeling-ondersteuning-studenten-fos>

### *Studiatoeslag*

Ben je 18 jaar of ouder en door een beperking niet in staat om een bijbaan te onderhouden, kan je wellicht in aanmerking komen voor een studietoeslag. De studietoeslag wordt verleend door de gemeente. De hoogte van de toeslag verschilt per gemeente.

## Nuttige informatie, brochures en boeken, hulpmiddelen

De volgende bronnen zijn wellicht handig om te lezen voor extra informatie. Voor het schrijven van de brochure hebben we ook gebruik gemaakt van deze bronnen.

- Broekhuis, w. (2010). Alleen met mijn wereld. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Delfos, M. (2003). Een vreemde wereld. Amsterdam: SWP.
- Delfos, M. F. & Gottmer, M. (2008). *Leven met autisme*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Bijlsma, L. (2000). Wat autisme eigenlijk is, gezien door een autist. Engagement.
- Spek, A. (2010). Mindfulness bij volwassenen met autisme. Amsterdam: Hogrefe
- Autismen en studeren in het hoger onderwijs. Uitgave van Handicap + Studie.
- Katja Stil en Renske Castricum (2010). Studeren met autisme. Amsterdam: SWP
- Katja Stil en Renske Castricum (2008) Hoe werkt dat? Een praktische hulp-gids voor zelfstandig wonen Amsterdam: SWP
- Kathleen Peters (2014). Autismen Vooruit. Lannoo Campus Tiel (België)

*Internet:*

- [www.pasnederland.nl](http://www.pasnederland.nl)  
PAS is de onafhankelijke belangenvereniging voor en door normaal- tot hoogbegaafde volwassen Personen uit het Autismen Spectrum. Zij geven voorlichting en informatie, organiseren lotgenotencontact en organiseren daarnaast ook activiteiten/
- [www.autisme.nl](http://www.autisme.nl)  
De Nederlandse Vereniging voor Autismen (NVA) is een vereniging voor mensen met autismen, hun ouders en partners en voor alle anderen die in autismen geïnteresseerd zijn.

## Informatie over studievaardigheden

- Oosterhuis-Geers, J., Ik studeer wel op mijn eigen manier! Experimenteren met een andere aanpak van je studie, Boom, 1999.  
Naast uitspraken van studenten en toelichting op studiemethoden bevat het boek veel nuttige tips en oefeningen om studenten te laten ervaren hoe een bepaalde aanpak werkt.
- Soudijn, K., Studie Methodes, NRC Handelsblad, 1996.  
Helpt de (aankomende) student bij het ontwikkelen van zijn eigen studiemethode. Aan de hand van voorbeelden bespreekt hij de voordelen en beperkingen van vier stijlen van studeren.
- Van Hogen, R., Praktische cursus Samenvatten, Wolters-Noordhoff, Groningen 1997.  
De Praktische cursus “Samenvatten” leert de student stapsgewijs, met veel voorbeelden en oefeningen, een goede samenvatting te maken van omvangrijke (studie)teksten.

*Internet:*

[www.studietips.leidenuniv.nl](http://www.studietips.leidenuniv.nl)



## Nuttige adressen

### **Fenestra, Disability Centre.**

Studenten met ASS kunnen een afspraak maken met een van de studentendecanen die verbonden zijn aan Fenestra, Disability Centre in Studentencentrum Plexus,  
Bezoekadres: Studentencentrum Plexus, Kaiserstraat 25, 2311 GN, Leiden  
Tel: 071 527 80 25/80 26,  
Mail: [fenestra@sea.leidenuniv.nl](mailto:fenestra@sea.leidenuniv.nl) (afspraken maken per mail is niet mogelijk, graag even bellen)  
Website: [www.fenestra.leidenuniv.nl](http://www.fenestra.leidenuniv.nl)

### **Plexus Studenteninformatiecentrum.**

Voor vragen over in- en uitschrijvingen, over het opvragen van formulieren, het doorgeven van adreswijzigingen en andere administratieve zaken.  
Bezoekadres: Studentencentrum Plexus, Kaiserstraat 25, 2311 GN, Leiden  
Tel: 071 527 8011,  
Mail: [informatiecentrum@sea.leidenuniv.nl](mailto:informatiecentrum@sea.leidenuniv.nl)  
Website: [www.studenten.leidenuniv.nl/inschrijven-uitschrijven](http://www.studenten.leidenuniv.nl/inschrijven-uitschrijven)

### **Studentenpsychologen.**

Voor hulp bij zowel studieproblemen als persoonlijke problemen. De psychologen houden open spreekuur in Studentencentrum Plexus op werkdagen van 11.00 tot 11.45 uur. Afspraken vinden ook plaats in Studentencentrum Plexus.  
Bezoekadres: Studentencentrum Plexus, Kaiserstraat 25, 2311 GN, Leiden  
Tel: 071 527 8026.  
Mail: [psychologen@sea.leidenuniv.nl](mailto:psychologen@sea.leidenuniv.nl)  
Website: <http://studentenpsychologen.leidenuniv.nl>

### **Career Services.**

Voor hulp bij het bepalen van een studiekeuze of het uitstippelen van een carrière na je studie.  
Bezoekadres: Studentencentrum Plexus, Kaiserstraat 25, 2311 GN, Leiden  
Tel: 071 527 80 25  
Mail: [loopbaanservice@sea.leidenuniv.nl](mailto:loopbaanservice@sea.leidenuniv.nl)  
Website: [www.loopbaanservice.leidenuniv.nl](http://www.loopbaanservice.leidenuniv.nl)

## **Overige instanties**

### ***Centrum voor Autisme Rivierduinen***

Centrum Autisme Rivierduinen is een gespecialiseerd diagnostiek- en behandelcentrum op het gebied van autisme.  
Website: [www.rivierduinen.nl/autisme](http://www.rivierduinen.nl/autisme)

### ***PsyQ Leiden***

PsyQ biedt specialistische en toegankelijke hulp voor mensen met psychische problemen.  
Website: [www.psyq.nl/Service/Over-PsyQ](http://www.psyq.nl/Service/Over-PsyQ)

### ***Prodeba***

Prodeba biedt begeleiding voor jongvolwassenen met een ontwikkelingsstoornis  
Website: [www.prodeba.nl](http://www.prodeba.nl)

### ***MEE Zuid-Holland Noord***

Ondersteuning bij leven met een beperking  
Website: [www.meezhn.nl](http://www.meezhn.nl)

### ***Transparant***

Transparant biedt ondersteuning aan jongeren/studenten met autisme  
Website: [www.transparant-leiden.nl](http://www.transparant-leiden.nl)

### ***Balans***

Balans is de belangenvereniging voor kinderen, jongeren en ouders die te maken hebben met ontwikkelings-, gedrags- en leerproblemen als ADHD, autisme en dyslexie.  
Website: [www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl)

Fenestra Disability Centre,  
het expertisecentrum van de Universiteit Leiden  
op het gebied van studeren met een functiebeperking.

November 2016

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