

Leven met reuma

School en studie: informatie voor jongeren

Ook als je reuma hebt, wil je zo gewoon mogelijk naar de middelbare school of gaan studeren.

Afhankelijk van je klachten, loop je soms tegen een aantal knelpunten aan. Denk bijvoorbeeld aan:

- Je moet boeken sjouwen
- Je moet veel traplopen en daar heb je moeite mee
- Je hebt last van concentratieproblemen omdat je vermoeid bent
- Je moet vanwege behandelingen soms lessen of colleges missen en loopt daardoor studievertraging op
- Je hebt moeite met (langdurig) schrijven
- Je kunt niet lang zitten

De belangrijkste persoon: je mentor

Omgaan met onbegrip op school en opleiding

Reuma is steeds meer een onzichtbare aandoening dus je klas- en studiegenoten kunnen niet altijd aan je zien dat je klachten hebt. Vertel je klas- en studiegenoten waar je veel mee optrekt, dat je reuma hebt en wat dit voor je betekent. Ze kunnen er dan rekening mee houden. De meesten willen je graag helpen als ze maar weten waarmee en hoe.

Slimme tips voor jezelf

Houd contact

In het begin van je school- of studiejaar heb je je mentor of decaan gesproken. Houd contact met hen en laat weten hoe het met je gaat. Zo leert je mentor of decaan je goed kennen verloopt het zoeken naar aanpassingen makkelijker.

Denk vooruit

Voor het gesprek met je mentor of decaan heb je een lijstje gemaakt met de knelpunten waar jij mogelijk tegenaan loopt. Heb je dat nog niet, maak dan zo'n lijst. Soms weet je nog niet waar je mee te maken krijgt, geef dan aan dat je nog wat moet experimenteren om te kijken hoe het voor jou het beste werkt.

Probeer ook realistisch te kijken naar jezelf. Doe je niet beter voor dan dat het met je gaat. Hoe realistischer jij bent, hoe groter de kans dat jij op tijd de ondersteuning krijgt die je nodig hebt.

Wees creatief

Voor elk probleem is een oplossing. Zoek zelf naar oplossingen die jou kunnen helpen. Laat je daardoor niet beperken of het wel kan of mag. Praat er eens over met andere jongeren. Bijvoorbeeld via youth-r-well.com of kijk op de website van ecio.nl. Zo kom je vanzelf op ideeën.

Op veel MBO's, HBO's en universiteiten zijn er (informatie)bijeenkomsten of trainingen speciaal voor mensen met een beperking. De organisatoren hiervan weten precies bij wie je moet zijn en waarvoor. Vaak heet dit SCHIB: Studenten Contact Hulp en Informatie bij Beperkingen.

Activiteitenboek

Naar de middelbare school of beginnen met studeren is een nieuwe activiteit voor je. Andere omstandigheden, andere dagindeling enzovoorts. Als je nog niet precies weet hoe je lichaam daarop gaat reageren is het handig een paar weken een activiteitendagboek bij te houden.

Zet daarin welke activiteiten je hebt gedaan en hoeveel hersteltijd je daarvan nodig hebt. Zo weet je steeds beter wat wel kan, wat niet of op een andere manier moet.

Opkomen voor jezelf

Dat is soms lastig maar jij hebt recht op school en studie. Zorg dus dat jij krijgt wat je nodig hebt om je school en opleiding goed te kunnen volgen. Vind je het moeilijk voor jezelf op te komen?

Denk dan eens aan de training ReumaUitgedaagd! Dit is een zelfmanagementtraining. Speciaal opgeleide trainers die zelf een vorm van reuma hebben begeleiden de training. Deze training kun je live of online volgen.

[Meer informatie over ReumaUitgedaagd!](#)

Regelingen: waar heb je recht op?

Voorzieningen/hulpmiddelen voor school en opleiding

Je school of opleidingsinstituut moet toegankelijk zijn. Zowel lichamelijk als online. Daar zijn allerlei wettelijke regelingen voor. Deze staan op de [website van ecio](#).

Soms heb je andere aanpassingen nodig. Denk aan een speciale stoel of computer. Onder bepaalde voorwaarden vergoed het UWV dit. Meer informatie vind je op de [website van het UWV](#)

Profileringsfonds

Het komt voor dat je door je gezondheidsklachten studievertraging oploopt. Dit heeft vaak financiële gevolgen. Daarvoor is het profileringsfonds in het leven geroepen.

[Meer informatie over profileringsfonds](#)

Dienst uitvoering onderwijs DUO

Op de website van de dienst uitvoering onderwijs, beter bekend als DUO, vind je informatie rond allerlei regelingen die te maken hebben met het volgen van onderwijs. Of het nu de middelbare school, MBO, HBO of universiteit betreft.

Je vindt er ook regelingen die het makkelijker voor je maken om je studie af te ronden denk aan:

- Verlenging prestatiebeurs
- Verlenging van diplomatermijn
- Omzetting prestatiebeurs
- Nieuw aanspraak op studiefinanciering

[Meer informatie over deze regelingen](#)

Individuele studietoeslag gemeente

Als je 18 jaar of ouder bent en je kunt niet zelfstandig het minimumloon verdienen, dan is het onder voorwaarden mogelijk een studietoeslag bij je gemeente aan te vragen. Die toeslag duurt maximaal 12 maanden. Als je daarna nog studietoeslag nodig hebt moet je die opnieuw aanvragen.

Informeer bij je gemeente naar de mogelijkheden. Bij elke gemeente is het net weer iets anders geregeld.

Wajong uitkering

Als je door je gezondheidsklachten niet kunt werken, kun je een beoordeling arbeidsvermogen aanvragen bij het UWV. Je krijgt alleen een WAJONG uitkering als je nu en in de toekomst niet meer kan werken. De regels voor de WAJONG uitkering zijn sinds 2015 verder aangescherpt. Met een WAJONG uitkering 2015 kun je geen studie volgen.

Heb je al een WAJONG bijvoorbeeld een WAJONG 2010 of een oude WAJONG, dan kun je onder voorwaarden studeren. Meer hierover vind je op [de website van het UWV](#)

Meer informatie vind je op:

Studie

[Expertisecentrum inclusief onderwijs \(ECIO\)](#)

Financiële ondersteuning

[Studievertraging](#)

[Recht op WAJONG](#)

[Slim financieel studeren met beperking \(pdf\)](#)

Jong en reuma

youth-r-well.com

Hoezo anders

Bijbaan

Emma at Work