



# Checklist Student - Deel 3 IPS-Onderwijs

Deze checklist voor de student bestaat uit vier onderdelen. De checklists zijn gereedschappen die de trajectbegeleider kan gebruiken om studenten te helpen bij het anticiperen op potentiële moeilijkheden binnen de opleiding en het maken van plannen om die te vermijden.

## Student - Deel 3

### Het vermijden van een crisis

#### A) Ken jezelf

- Wat zijn de waarschuwingssignalen die je aangeven dat er sprake is van een toename van symptomen?
- Hoe zullen deze waarschuwingssignalen op de opleiding naar voren kunnen komen?
- Wat is jouw plan wanneer blijkt dat deze waarschuwingssignalen op de opleiding naar voren komen?
- Als je alcohol en/of drugs gebruikt, hoe beïnvloeden die dan jouw geschiktheid om een opleiding te volgen?
- Met wie kunt je contact opnemen wanneer je merkt dat je een crisis doormaakt en onmiddellijk hulp nodig hebt?

#### B) Jouw studieomgeving

- Is er de afgelopen periode iets gebeurd op de opleiding waardoor je gespannen bent geraakt?
- Wat heb je gedaan om met deze situatie om te gaan?
- Is er iets dat je in de toekomst anders zult aanpakken?
- Zijn er nu kleine problemen op de studie die uit kunnen draaien op grote problemen?
- Is er iets dat jouw trajectbegeleider kan doen om je te helpen?

#### C) Jouw persoonlijke omgeving

- Welke dingen in je persoonlijke leven veroorzaken – of zouden kunnen veroorzaken – dat je in toenemende mate stress ervaart (bijv: verandering in leefomstandigheden, onenigheid in de familie, gebruik van alcohol of drugs)?
- Hoe kun je weten of deze zaken je opleiding beïnvloeden?
- Wat is jouw plan om hiermee om te gaan?
- Hoe kunnen jouw trajectbegeleider en jouw behandelteam hierbij tot steun zijn?