

BTSA voor 'vastgelopen' studenten

"Ik heb op aanraden van mijn SLB'er de stap genomen om naar BTSA te gaan. De stap zetten was moeilijk, alsof je toegeeft dat het niet goed gaat. Maar als je opgevangen wordt en leert inzien wat je mogelijkheden zijn en wat je kan laten, ga je gemotiveerd en tevreden stap voor stap verder naar je toekomst."

Joris zit in zijn laatste jaar bouwkunde maar heeft zijn studie momenteel onderbroken. J. is chaotisch: het focussen, overzicht krijgen en concentreren is lastig. Hij stelt zijn studie uit, en wordt dwars als dingen niet zo gaan zoals hij wil. Hij is perfectionistisch en noemt zich 'een kei' in het wegstoppen van emoties. Daarnaast heeft J. dyslexie. J. is van de HAVO/VWO naar de MAVO/HAVO en MTS gegaan. Binnen de HBO opleiding wordt m.b.t. het plannen meer eigen verantwoordelijkheid gevraagd. Aangezien hij meer een 'doener' dan een 'denker' is blijkt dit een lastig punt. Hij heeft veel plezier in de bijbaantjes die hij heeft als monteur. Doorvragend wordt duidelijk dat 'chaos' in zijn familie zit: volgens J. is het thuis druk en chaotisch. Moeder is chaotisch, vader en jongere broer zijn degene die iets meer structuur hebben. Sinds anderhalf jaar heeft J. een vriendin die hem steunt, motiveert en stimuleert: bij zijn 'schoonouders' kan hij rustig en goed studeren.

Tijdens het oriënterend gesprek wordt in overleg besloten om J. door te wijzen naar haptotherapie en hem te coachen in zijn manier van leren. Binnen de haptotherapie kan hij leren om zijn grenzen te voelen. Vanuit zijn perfectionisme is hij geneigd daar over heen te gaan, het is niet gauw goed genoeg. Als hij meer naar zijn lichaam en zijn gevoel luistert krijgt hij meer keuzemogelijkheden om de dingen anders aan te pakken. Hij kan hierdoor leren om genoeg te nemen met minder, nee leren zeggen, tevreden zijn met de dingen die wel goed gaan en uitspreken wat hem dwars zit of wat hem bezig houdt. Het resultaat is dat hij zich dan vrijer gaat voelen in zijn studie en in het contact met anderen.

Tijdens het coachen wordt al snel duidelijk dat J. een echte 'beelddenker' is. Hij moet het niet hebben van het cognitief leren uit boeken, maar hij mag leren om via concrete voorbeelden zich de stof eigen te maken. Daarnaast wordt er gekeken hoe hij voor zichzelf meer structuur aan kan brengen in de chaos. En hoe hij, bij het schrijven van vakrapporten, zich vanuit zijn perfectionisme niet verliest in details. Na de coachingsgesprekken is J. zich bewust geworden van zijn manier van leren en waar zijn mogelijkheden liggen. Door de haptotherapie kan hij nu bewuster stilstaan bij wat hij voelt en wat zijn grenzen zijn. In overleg wordt besloten om de gesprekken en therapie voorlopig te stoppen. Als het nodig is kan J. zelf weer aan de bel trekken.

BTSA staat voor **B**egeleiding en **T**herapie voor **S**tudenten **A**rnhem en biedt hulp aan studenten die problemen ervaren op het gebied van studie en/of het persoonlijke vlak. Binnen BTSA zitten therapeuten en begeleiders die allemaal werken vanuit hun eigen specialisme: haptotherapie, eerstelijnspsycholoog, dans en bewegingstherapie, dramatherapie/transformatietherapie, integratief psychotherapie, begeleiding en training. Aanmelding en intake gebeuren via één centraal aanmeldpunt. De kracht van BTSA is dat er samen met de student gekeken wordt, tijdens een oriënterend gesprek, naar de therapie en/of begeleiding die het beste aansluit bij de hulpvraag en die manier van leren die bij de student past.

Meer informatie is te vinden op www.btsa.nl .