

Bijlage 3.

Kanker en studeren

Als u kanker krijgt, verdwijnt het onderwerp studeren vaak naar de achtergrond. Toch blijft het, gewild of ongewild, aandacht vragen. Bijvoorbeeld omdat u niet meer (of beperkt) kunt studeren. Hoe gaat u om met studeren in zo'n situatie?

Aan het studeren blijven of weer gaan studeren kan ten goede komen aan het welbevinden en herstel. Studeren kan, naast een toekomstig inkomen, afleiding bieden en houvast. De aandacht gaat even niet naar de ziekte, maar naar andere zaken. Ook vinden veel mensen het sociale contact met medestudenten prettig. Voor mensen die geraakt zijn door kanker kan het ondanks de ingrijpende veranderingen lonen om te blijven studeren of weer aan de slag te gaan. Tenminste als de behandeling en het verloop van de ziekte dit toelaat.

Gevolgen van kanker op studeren

De vraag is hoe u dit aan kunt aanpakken? Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Zelfs als u genezen bent verklaard, kunt u nog veel last hebben van zowel lichamelijke als psychische klachten. Klachten die kunnen optreden tijdens het studeren.

Lichamelijke bijwerkingen

Als u de diagnose kanker krijgt, begint u meestal meteen met de behandeling: een intensieve periode met chemokuren, bestralingen of operaties. Door de bijwerkingen van deze therapieën, zoals vermoeidheid, kan studeren lastig worden.

De behandelingen kunnen zorgen voor algehele malaise, misselijkheid, haarverlies en vermoeidheid. Ook kunnen ze hormonale problemen veroorzaken. Hormonaal gevolgen zijn: onvruchtbaarheid, een vervroegde overgang, opvliegers, stemmingswisselingen, geheugenproblemen, gewichtsproblemen en botontkalking.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een bijwerking die vaak voorkomt bij kankerbehandelingen. Bij de meeste mensen die kanker hebben (gehad), verdwijnt deze bijwerking uiteindelijk. Er blijft echter een groep die last houdt van extreme vermoeidheid na kanker (langer dan 2 jaar). Voor deze mensen kan zogenaamde cognitieve gedragstherapie een oplossing zijn.

Wat kunt u doen:

- Vraag uw behandelend arts naar de oorzaak van uw vermoeidheid
- Vraag patiëntenorganisaties en de patiëntenbeweging Levenmetkanker om tips en informatie over het omgaan met vermoeidheid.

Een goede lichamelijke conditie helpt om de behandelingen beter te doorstaan. Als u in beweging blijft kan dat een positief effect hebben op uw welbevinden. Ook later als u het studeren hervat, heeft u hier baat bij.

Psychosociale problemen

Gevoelens van angst, somberheid en verdriet zijn een natuurlijke reactie op de diagnose kanker. Soms kunnen ze uitmonden in een angststoornis of depressie.

Wat kunt u doen:

- Verdiep u in de behandeling die u ondergaat en welke bijwerkingen er zijn.
- Praat met uw oncologieverpleegkundige, behandelend arts of huisarts over uw gevoelens. Vraag eventueel om een doorverwijzing naar een psychosociale zorgverlener, bijvoorbeeld een maatschappelijk werker of psycholoog.
- Neem contact op met een patiëntenorganisatie.
- Lotgenoten kunnen tips geven over omgaan met gevolgen van kanker en de behandelingen.
- Vul de lastmeter in om uw behoeften te peilen. De informatie kunt u gebruiken in gesprek met uw hulpverlener.

Heeft u zich ziekgemeld? Dan kunt u te maken krijgen met verschillende situaties.

Stap 1: Ziekmelden bij Slb'er/Studieadviseur/Mentor

Meldt u ziek bij uw Slb'er/Studieadviseur/Mentor (hierbij hoeft u alleen maar te melden dat er sprake is van medische omstandigheden. U hoeft verder niks te vertellen over wat u heeft, als u zich daar niet prettig bij voelt.)

Stap 2: Maak een afspraak bij het decanaat

Meldt u ziek bij uw decaan. Hier kunt u uw verhaal uitgebreid delen. De decaan heeft geheimhoudingsplicht en mag de informatie die u geeft dus niet doorspelen naar andere partijen.

Stap 3: Stel een plan op samen met de decaan

Met uw decaan stelt u een plan op. Dit plan kan de volgende opties bevatten: Uitstel vragen van toetsen, aanpassing van de studiebelasting, tijdelijk stoppen met de studie, definitief stoppen met de studie.

Wat kunt u doen:

- Maak een afspraak voor een 'open' gesprek met uw Slb'er/Studieadviseur/Mentor en bij het decanaat.
- Meld u volledig of deels ziek bij uw opleiding.
- Maak duidelijke afspraken met de opleiding over het vervolg.
- Vraag naar de financiële mogelijkheden bij uw opleidingsinstelling, de decaan kan u hier meer over vertellen. Deze financiële mogelijkheden bestaan in de meeste gevallen uit

(maximaal) een jaar extra lenen bij DUO en daarna maximaal een jaar is er een mogelijkheid tot het gebruikmaken van een zogenaamd 'Profileringsfonds'. Dit fonds heeft iedere opleidingsinstelling en is bedoeld voor o.a. mensen die te maken hebben met langdurige vertraging door bijvoorbeeld ziekte of familieomstandigheden.

Als u niet meer geneest, komt u ook in aanmerking voor een WIA-uitkering. 'In aanmerking' want als u zich verder prima voelt kan het zijn dat u geen WIA-uitkering krijgt.

Wat kunt u doen:

- Vraag de arbeidsdeskundige van het UWV om advies.

In gesprek met uw opleiding en medestudenten.

Het is van belang dat uw opleiding op de hoogte is van uw situatie. Wellicht kunt en wilt u nog blijven studeren. Of mogelijk kunt u voor langere tijd niet studeren. Uw opleiding kan op basis van de door u gegeven informatie beslissen of u door kunt studeren.

Wat kunt u doen:

- Maak een afspraak voor een open gesprek met uw Slb'er/Studieadviseur/Mentor. Of eventueel een decaan.
- Bereid het gesprek voor. Denk vooraf na over wat u wilt zeggen, weten en bereiken. Maak lijstjes met vragen, bijvoorbeeld: Wat verwacht u van uw opleiding? En van uw medestudenten? Hoe ziet u de komende tijd voor u?
- Maak tijdens het gesprek samen afspraken en vraag of uw Slb'er/Studieadviseur/Mentor deze op papier zet.
- Vertel uw opleiding ook welke vorm van kanker u heeft en wat dat betekent. Vraag ook of uw opleiding nog meer informatie nodig heeft.
- Vraag bij uw opleiding een gesprek aan met de decaan. Vraag wat er van u wordt verwacht over de (volledige) terugkeer naar het studeren.

Hoe vertelt u het uw medestudenten?

Het kan zijn dat u tijdens het ziekteproces, als u niet studeert, liever niet al te veel contact heeft met uw medestudenten omdat u het iets van uzelf vindt. Aan de andere kant blijkt dat regelmatig contact het makkelijker maakt weer met het studeren te beginnen. Belangrijk is wel dat u er de energie voor hebt: door de behandelingen kunt u minder doen dan u gewend bent. Wat soms voorkomt is dat medestudenten contact te confronterend vinden. Het is goed om onwetendheid en vooroordelen uit de weg te helpen door erover te praten.

Wat kunt u doen:

- Houd contact. Ga bijvoorbeeld af en toe langs om een kopje koffie te drinken.
- Bespreek van tevoren wensen en ideeën en maak afspraken. Wilt u dat uw medestudenten ook af en toe bellen? Wilt u bezoek en zo ja, wie neemt het initiatief? Doe dat met een bericht via uw Slb'er/Studieadviseur/Mentor of informeer uw collega's persoonlijk.
- Maak een website of een weblog waarin u beschrijft hoe het met u gaat, of deel uw verhaal op Facebook of Hoestie.nu. Zo hoeft u uw verhaal maar 1 keer te doen. Of stuur een e-mailnieuwsbrief rond.

Bron: kanker.nl, aangepast op basis van onderzoek data door Rico de Graaf.

Stappenplan studenten

- Meld je zo snel mogelijk ziek bij jouw Slb'er/studieadviseur/mentor
- Plan een afspraak bij het decanaat (jouw Slb'er/studieadviseur/mentor kan je hier meer over vertellen)
- Vertel bij het decanaat het volgende:
 - o Welke aandoening je hebt
 - o Welke behandelingen je moet ondergaan
 - o Of je verwacht door de behandelingen studievertraging op te lopen
 - o Wat de verwachtingen qua belastbaarheid zijn
- Vraag bij je Slb'er/studieadviseur/mentor welke aanpassingen mogelijk zijn om tijdens jouw behandelingen betrokken te blijven bij je opleiding. Afhankelijk van de intensiteit van jouw behandeling kunnen dat de volgende opties zijn:
 - o Een aangepast programma waarbij gestreefd wordt naar normale studiebelasting
 - o Een deel van de studie volgen
 - o Af en toe langskomen om het contact met medestudenten en docenten te onderhouden
 - o (Tijdelijk) stoppen met jouw studie
- Overhandig het materiaal dat je vanuit het UMCG hebt meegekregen aan de decanen en aan je Slb'er/studieadviseur/mentor. Dit materiaal bevat het volgende:
 - o Een brief aan jouw decaan dat je in het UMCG onder behandeling bent. (Dit is nodig voor de decaan om eventueel in een later stadium financiële ondersteuning en aanpassingen te regelen mocht dat nodig zijn. In deze brief staat niks over jouwaandoening.)
 - o Algemene informatie over jouw aandoening zodat jouw Slb'er/studieadviseur/mentor een betere inschatting kan maken of en welke aanpassingen nodig zijn om jou betrokken te houden bij de opleiding. (Wanneer jij niet wil dat ze op school weten wat voor aandoening je hebt kan je uiteraard besluiten om dit materiaal niet te overhandigen.)
 - o Contactgegevens van een verpleegkundig specialist, verpleegkundig consulent of medisch maatschappelijk werker, zodat jouw opleiding eventueel kan overleggen met het UMCG als ze ergens over twijfelen of meer informatie over willen. (Medische gegevens zullen nooit zonder toestemming verstrekt worden.)