



ADHD *en opleiding*

Welke
opleiding
moet ik kiezen?

7

ADHD
- als je aan de
opleiding begint

8

ADHD
- uitdagingen
op de plek van
de opleiding

11

ADHD - als je
huiswerk moet
maken

12

Overzicht,
planning en
teksten lezen
met ADHD

15-17

Motivatie
- beloon jezelf
/ groepswork
en studiegroepen

18 - 20

Wie moet
weten dat je
ADHD hebt?

22

ADHD en
studenten-
baantjes

24

Familie,
geliefde en
vrienden
- hoe kunnen
zij helpen?

26

Steunmogelijk-
heden
- waar kun je
nog meer
hulp vinden?

27

Inleiding

Jongeren met ADHD willen net als alle andere jongeren graag een opleiding volgen, zodat ze aan een zelfstandig leven als volwassene kunnen beginnen. Opleidingen bieden in de moderne maatschappij betere mogelijkheden om een baan te vinden en zijn daarom belangrijk om later op eigen benen te kunnen staan.

Het enige verschil is dat jongeren en volwassenen met ADHD in veel gevallen slechte ervaringen met schoolgaan hebben. Ze herinneren zich hoe moeilijk het was om zich te concentreren, hoe vervelend het onderwijs was en steeds te moeten horen dat ze beter hun best moesten doen.

Veel jongeren hebben ook ervaren dat het moeilijk was om de lessen en lesstof te overzien, op gang te komen met het huiswerk en het schoolwerk te plannen. Soms hadden ze het gevoel dat ze het even goed konden opgeven omdat het toch nooit beter zou worden.

Maar gelukkig hoeft het niet op die manier verder te gaan ... Mensen met ADHD kunnen zich wel goed concentreren en kunnen wel goed presteren als ze iets doen wat hun interesse écht heeft.

Als je de goede keuze maakt, zal de opleiding makkelijker gaan en het resultaat beter!





Het doel van de brochure

Het doel van deze brochure is om aan te geven hoe je de met ADHD gerelateerde problemen zodanig kunt benaderen, dat het volgen van een opleiding gemakkelijker gemaakt wordt voor iemand die ADHD heeft en graag wil gaan studeren.

De brochure is zowel gericht op jongeren die op het punt staan een opleiding of studie te beginnen als op volwassenen die een middelbare of hogere opleiding willen volgen. Hij bevat ook adviezen voor familie, relaties en vrienden en vriendinnen van personen met ADHD.



Welke opleiding moet ik kiezen?

Deze vraag is voor veel jongeren moeilijk te beantwoorden, vooral als ze niet de beste ervaringen met school en onderwijs hebben.

Daarom is het goed om iets over de belangrijkste symptomen van ADHD te weten als je een opleiding gaat kiezen. Het is bekend dat veel personen met ADHD moeite hebben om de aandacht vast te houden, zowel op korte als op lange termijn. Ze kunnen zich veel beter kunnen concentreren op zaken die hun interesse hebben. Overweeg daarom:

- een opleiding te kiezen die dicht bij je interesses ligt.

Een ander belangrijk symptoom is verminderd uithoudingsvermogen; daarom kan het goed zijn om te kiezen voor:

- een relatief korte opleiding om mee te beginnen;
- een opleiding die in meerdere delen is onderverdeeld, en/of;
- een opleiding met korte lesdagen.

Personen met ADHD hebben vaak moeite om zelf te plannen en te structureren. Daarom is het goed om:

- een opleiding met veel structuur te kiezen, bijvoorbeeld klassikaal onderwijs en lessen met een uurrooster.

Als je lichamelijk erg onrustig bent, kun je misschien overwegen om een van de volgende mogelijkheden te kiezen:

- een opleiding met afwisseling tussen theorie en praktijk;
- een beroepsopleiding voor werk waarbij veel fysieke inspanning aanwezig is;
- een opleiding die in de buitenlucht plaatsvindt.

ADHD – als je met de opleiding gaat beginnen

Als je een opleiding gevonden hebt en bent toegelaten, is het belangrijk dat je op je nieuwe opleidingsplaats een goede start maakt. Vaak is er een introductietraject waarbij je anderen kunt leren kennen. Het is een goed idee hieraan deel te nemen, want een goede kennismaking met anderen kan je veel voordelen opleveren. Je kunt elkaar helpen als het huiswerk moeilijk is, je kunt elkaar moed inspreken als het zwaar is en je kunt samen leuke dingen doen in je vrije tijd. Vaak worden er tijdens een opleiding levenslange vriendschappen gesloten.

Personen met ADHD maken soms mee dat ze met veel energie en enthousiasme ergens aan beginnen, maar dat het daarna

bergaf gaat en na een maand of twee echt moeilijk wordt om de “spirit” er nog in te houden. Voor iedereen is het nieuwe er na een tijdje wel af, maar personen met ADHD moeten extra hun best doen om vol te houden als het even ‘wat saaier’ of ‘wat taaier’ is. Anders gaat het op zo’n moment mis.....

Praat met een vriend of familielid over wat zou kunnen helpen als je de belangstelling begint te verliezen. Praat erover vóór het gebeurt, zodat je voorbereid bent als het gebeurt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je hulp nodig hebt om ‘s ochtends uit je bed te komen, naar school te gaan of aan je huiswerk te beginnen. Vergeet niet dat je familie, vrienden en kennissen je vaak graag zullen helpen.





ADHD – uitdagingen op de plek van de opleiding

Waar onderwijs wordt gegeven, zijn lokalen en gemeenschappelijke ruimtes, zoals de kantine, zitgelegenheden en dergelijke. Personen met ADHD hebben vaak moeite om zich te concentreren als er in een lokaal lawaai of onrust is; daarom kan het volgende een goed idee zijn:

- Ga op tijd naar het lokaal, zodat je een goede plaats hebt.
- Praat met de leraar als je tijdens het uitvoeren van taken b.v. een koptelefoon wilt gebruiken om je van de geluiden in het lokaal af te schermen.
- Vraag of je taken mag uitvoeren in een aangrenzend lokaal waar het rustiger is.
- Maak een opmerking als je het geluidsniveau te hoog vindt.
- Vermijd taken uit te voeren in gemeenschappelijke ruimten waar veel storende elementen zijn.
- Maak gebruik van de leeszaal of bibliotheek, waar het vaak rustig is.

Een ander probleem kan lichamelijke onrust en drang tot bewegen zijn. Dit ontstaat soms pas na enige tijd, vooral als de les moeilijk of saai is. Hier kunnen de volgende adviezen van pas komen:

- Vertel je leraar op voorhand dat je soms een pauze nodig hebt.
- Spreek met de leraar af hoe pauzes het beste kunnen worden ingelast zodat je de anderen niet stoort.
- Neem actief deel aan de les door te antwoorden of vragen te stellen; dat activeert je zenuwstelsel.

DENK ERAAN: De meeste leraren zullen je graag helpen, maar ze willen ook graag het kader vastleggen. Daarom moet dit in overleg met de leraar gebeuren.

ADHD – als je huiswerk moet maken

Op de volgende pagina's kun je lezen hoe je het beste je huiswerk kunt plannen en uitvoeren, maar eerst nog een paar opbeurende woorden.

Ook al heb je ADHD, toch kun je theoretische leerstof leren en een opleiding volgen. Het is mogelijk dat je dit op een iets andere manier dan anderen zult moeten doen. Maar zeker is dat je goed op je nivo kunt leren, als je maar wilt en als je er maar hulp bij accepteert als het nodig is. Het moeilijkste als je ADHD hebt, is de moed erin te houden als het zwaar wordt.

En het kan vaak zwaar worden. Er zullen vakken zijn die niet erg interessant zijn, of leraren die niet erg pedagogisch te werk

gaan en huiswerk dat compleet onuitvoerbaar lijkt. Hier is het belangrijk dat je jezelf herinnert aan het doel dat je jezelf hebt gesteld, ook al lijkt dat soms ver weg.

Denk eraan dat andere mensen met ADHD hierin geslaagd zijn en dat er veel beroemde mensen met een ADHD-diagnose zijn, bijvoorbeeld Jamie Oliver (kok), Michael Phelps (zwemmer), Richard Branson (CEO/Virgin) en nog veel anderen. Dus kun jij het ook voor elkaar krijgen ... Natuurlijk kun je dat!





Overzicht en planning

Een van de grootste problemen die mensen met ADHD tijdens hun opleiding met huiswerk hebben, is het bewaren van het overzicht. Problemen met planning maken vaak deel uit van de symptomen bij ADHD. Daarom hebben personen met ADHD nogal eens de neiging om taken en studie uit te stellen of helemaal op te geven.

Daarom is het belangrijk rekening te houden met het volgende:

- De meeste opleidingen hebben een intranet waar je belangrijke gegevens kunt vinden over de taken die je moet maken, uitgevallen lessen enz. Zorg ervoor dat je op dit intranet kunt inloggen en besteed wat tijd om te onderzoeken hoe het werkt.
- Gebruik de kalender (bijvoorbeeld op je smartphone) en maak iedere dag tijd vrij om te studeren. Test dit systeem om uit te zoeken welk tijdstip van de dag voor jou het meest geschikt is.
- Geef voorrang aan je huiswerk, zodat je het belangrijkste eerst doet.
- Neem voor ieder vak een aparte map in gebruik. De mappen moeten verschillende kleuren hebben, zodat je ze snel kunt herkennen.
- Zorg dat je thuis een plank hebt die alleen gebruikt wordt voor boeken en mappen die betrekking hebben op de opleiding.
- Zoek eventueel een mentor, die je bij al het bovenstaande kan helpen.



Teksten lezen met ADHD

Een van de belangrijkste symptomen van iemand met ADHD is de aandacht vast te houden. Dit blijkt bijvoorbeeld bij het lezen van een tekst: iemand met ADHD begint aan een tekst, verliest dan vaak de aandacht, begint opnieuw en merkt dat het een uur geduurd heeft om de vijf eerste regels te lezen. Dit is erg frustrerend en maakt dat je het opgeeft.

Als je deze problemen ondervindt, kun je het volgende proberen:

- Als je een tekst gaat lezen, begin dan met een overzicht te vormen. Dit doe je door de titel te lezen en daarna alle tussenkoppen in de tekst. Zo krijg je een idee van het onderwerp. Daarna lees je de inleiding en het slot. Bij de meeste teksten wordt namelijk in de inleiding in het kort verteld waar het over gaat, en aan het einde is er vaak een conclusie waarin de belangrijkste punten van de tekst worden samengevat.
- Besteed aandacht aan tekeningen, formules of zinnen die in de tekst vet gedrukt staan; vaak zijn dat de dingen die je moet weten. Begin pas daarna de tekst te lezen. Als dit niet goed lukt en je niet verder komt, dan heb je je toch al een algemeen beeld van de inhoud en weet je waarschijnlijk genoeg om actief aan de volgende les deel te nemen. Het beste is natuurlijk de hele tekst te lezen (en te begrijpen), maar soms is iets minder ook al voldoende.
- Het is altijd gemakkelijker om je tijdens een les te concentreren als je herkent waarover gesproken wordt.

Motivatie – beloon jezelf

De meeste mensen doen liever iets leuks waarbij de beloning onmiddellijk volgt dan dat ze zich lang en hard in spannen. De meeste mensen met ADHD vinden dit nog moeilijker dan mensen zonder ADHD. Personen met ADHD hebben meer moeite om de langere termijn te overzien, vooral als de weg naar het doel lang en zwaar is. Op gang komen is ook vaak een probleem, ook al wil je wel graag, het gebeurt niet. Daarom is het belangrijk aan het volgende te denken:

- **Indien het voor jou moeilijk is om op gang te komen, is de eerste stap misschien te groot**

Het kan dus een goed idee zijn om de eerste stap niet te moeilijk te maken. Dit doe je door de taak in kleine stukjes op te delen. Ieder afzonderlijk deel is dan gemakkelijk te overzien. Begin bijvoorbeeld met slechts één pagina te lezen in plaats van vijf. Of

misschien kun je de eerste taak op één dag maken en de rest verplaatsen naar een ander moment dat je gepland hebt.

Vergeet niet om jezelf onderweg te belonen; zo wordt het gemakkelijker om de taken uit te voeren. De beloning kan voor iedereen anders zijn, een lekkere kop koffie, wat (gezonde) snacks, een kwartiertje op de computer spelen of iets dergelijks. Denk eraan dat de beloning altijd na de inspanning komt, anders werkt het niet.

- **Stel altijd een periode vast om in te werken (bijvoorbeeld 30-45 minuten). Laat een wekker afgaan. Als die periode voorbij is, mag je stoppen en jezelf voor het uitgevoerde werk belonen.**
- **Overweeg opnieuw om in de leeszaal of bibliotheek te gaan zitten; hier kun je namelijk niet veel anders doen dan werken (als je internet uitschakelt!). Beloon jezelf af en toe met een pauze.**



Groepswork en studiegroepen

Indien het studeren nog altijd erg moeilijk gaat, kun je hulp krijgen in een leesgroep of studiegroep. Hier verdeelt men meestal de tekst tussen meerdere leden van de groep, zodat iedereen een deel van de tekst leest. Vervolgens ontmoet men elkaar en wordt er gepraat over wat er gelezen is. Het is een goede manier om te studeren en het tegelijkertijd gezellig te hebben met medestudenten. Maar onthoud:

- dat de groep niet te groot mag zijn. Dit kan onrust geven en het moeilijker maken om het overzicht te houden. Drie tot vier personen in een groep is een goed aantal;
- dat de tekst gelezen moet worden vóór jullie elkaar ontmoeten;
- dat je op tijd moet komen en iets moet laten weten als je niet kunt komen;
- dat je altijd een wekker moet zetten, zodat je de tijd kunt verdelen tussen plezier maken en werken aan de studietaken.





Wie moet weten dat je ADHD hebt?

Het kan een goed idee zijn na te denken over de vraag wie van de opleiding je op de hoogte moet brengen van jouw ADHD-diagnose. Misschien moet jouw studiebegeleider het weten, zodat hij of zij jou op de beste manier kan begeleiden. De studiebegeleider heeft een plicht tot geheimhouding en gaat dus vertrouwelijk om met je diagnose. Leraren hebben echter zelden een plicht tot geheimhouding; daarom moet je in ieder geval overwegen of het in jouw voordeel is om je diagnose al dan niet bekend te maken.

Er bestaan veel mythes over ADHD. Tot je je nieuwe medestudenten en leraren wat beter kent, kan het een goed idee zijn de diagnose voor jezelf te houden. Het is immers hoe dan ook heel persoonlijke informatie. Je kunt ook de hulp vragen die op

de vorige pagina's beschreven is, zonder noodzakelijkerwijs over de diagnose te vertellen. Je kunt ook gewoon vertellen waar je moeite mee hebt en dat je daarom hulp nodig hebt.

Het is goed een bewuste keuze te maken of je de buitenwereld over jouw diagnose wilt vertellen of niet. Het is een persoonlijke zaak, net zoals andere details betreffende jouw privéleven.

MAAR denk er ook aan dat mensen soms meer geneigd zijn je te helpen en te begrijpen als ze op de hoogte zijn van jouw problemen. Misschien kan jouw openheid bijdragen tot de demystificatie van ADHD.



ADHD en studentenbaantjes

ADHD hebben betekent vaak dat je meer tijd en energie aan de opleiding besteedt dan andere studenten. Veel studietaken zullen meer tijd vergen van iemand met ADHD, omdat ze vaak in stukken moeten worden verdeeld en beetje bij beetje uitgevoerd.

Personen met ADHD hebben ook een lagere stressdrempel, waardoor het nodig is meer uit te rusten en te ontspannen dan bij andere mensen het geval is. Dat betekent dat het

moeilijk kan zijn een studentenbaantje naast de opleiding te hebben, omdat een baan immers ook energie vereist. Sommigen slagen hierin en kunnen zelfs van de studentenbaan genieten, terwijl anderen er niet in slagen een baantje met de opleiding te combineren. Zij hebben al hun energie nodig om de opleiding te volbrengen.



Familie, geliefde en vrienden – hoe kunnen zij helpen?

Indien je een student met ADHD kent, vraag je je misschien af hoe je hem of haar het beste kunt steunen tijdens de opleiding. Het kan zijn dat het bij eerdere opleidingen fout is gegaan; misschien zie je tekenen die erop wijzen dat het opnieuw minder goed gaat. Je kunt op de volgende manieren helpen:

- Toon interesse voor de opleiding; dat werkt aanstekelijk (maar neem het studeren niet van hem of haar over).
- Vraag hoe het met de opleiding gaat, zonder klaar te staan met vermaningen of goede raad. Vraag en luister – en vraag het nog eens.
- Vergeef hem of haar gebrek aan aandacht voor dagelijkse huishoudelijke taken. De opleiding moet de hoogste prioriteit krijgen.
- Help eventueel met het handhaven van de structuur, bijvoorbeeld door van het huiswerk een gezellig moment te maken. Zorg dat de student tijdens het huiswerk rust heeft.
- Help door aan te moedigen. Vergeet niet erop te wijzen dat de student met ADHD zich al eerder door moeilijke tijden en taken heen heeft geslagen. Er is altijd iets dat hij of zij goed heeft gedaan.
- Help eventueel met het opstellen van een weekschema en een niet-vergetenlijst op een bord of whiteboard.



Steunmogelijkheden – waar kun je nog meer hulp krijgen?

In deze brochure worden enkele onderwerpen behandeld die voor jou van belang kunnen zijn als je ADHD hebt en een opleiding wilt volgen. Voor andere problemen kan het echter nodig zijn individuele hulp te zoeken. Vraag hiervoor advies bij je huisarts of een vertrouwenspersoon. Je kunt op Internet vaak ook steunpunten en organisaties in je eigen regio vinden.

Zoek met trefwoorden als **'Steun voor jongeren opleidingen'** of **'Adhd en steun bij keuze middelbare of hogere opleiding'**

Adviezen van de ADHD-vereniging voor familie en betrokkenen

www.impulsenwoortblind.nl

www.balansdigitaal.nl



Juli 2023



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

MEDICE B.V.
Ericssonstraat 2 | 5121 ML RIJEN
E-mail: info@medice.nl | medice.nl



ADHD de rode draad door je leven