



Universiteit
Leiden

Studeren met ADHD en ADD

Brochure
Universiteit Leiden

Inleiding

In deze brochure staat een aantal tips die je kunnen helpen met het leren omgaan met ADHD en ADD tijdens een universitaire studie. Waarschijnlijk weet je al precies wat AD(H)D is, omdat je van jezelf weet dat je ADHD of ADD hebt. Toch is het handig om de informatie in deze brochure te lezen, juist om de studie op een goede manier aan te kunnen pakken. Deze informatie kan ook nuttig zijn wanneer je anderen - zoals een studieadviseur of een docent die niet weet wat AD(H)D inhoudt - wilt uitleggen wat het betekent.

Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ook wel aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit genoemd. Problemen kunnen zich op drie gebieden afspelen: aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsief gedrag. Over mensen met ADHD wordt wel gezegd dat bij hen 'de rem ontbreekt'.

Aandachts- en concentratieproblemen

- Snel afgeleid zijn door prikkels van buitenaf en eigen gedachten
- Dingen vergeten
- Dingen niet afmaken
- Moeite hebben met luisteren
- Alles tegelijk doen
- Vaak dingen kwijtraken en niet terug kunnen vinden
- Moeite hebben met details

Hyperactiviteit

- Grote beweeglijkheid, zoals bewegen met handen en voeten, maar ook wiebelen en friemelen
- Moeite hebben met stil zitten
- Innerlijke rusteloosheid
- Alsmat bezig zijn
- Moeite hebben om te stoppen met praten

Impulsiviteit

- Doen zonder erover na te denken
- Mensen in de rede vallen en er dingen uitflappen
- Niet op je beurt kunnen wachten
- Opdringerig overkomen
- Impulsief geld uitgeven of gokken
- Impulsief zijn in het aangaan en afbreken van relaties of banen

Hierbij is het belangrijk om op te merken dat ieder mens uniek is en dat bij lang niet iedereen de symptomen in dezelfde mate voorkomen.

Wat is ADD?

Wanneer er wel sprake is van aandachts- en concentratieproblemen, maar geen duidelijke hyperactiviteit en/of impulsiviteit, kan de diagnose ADD worden gesteld. Deze diagnose valt onder de diagnose ADHD. Mensen met ADD worden soms aangeduid met 'Alle Dagen Dromerig'.

Vertraagde informatieverwerking

Die dromerigheid is terug te zien in een tragere verwerking van informatie, indrukken en emoties dan gemiddeld, waarbij sprake is van een minder goed werkend korte termijn geheugen. Omdat deze vertraging vrij klein is, valt ADD in de omgeving vaak niet zo sterk op, met uitzondering van de concentratieproblemen of dromerigheid. Leren, studeren en prestatievermogen zijn wisselvallig. Het lange termijn geheugen werkt echter wel goed. Vooral structurerende activiteiten zoals plannen, organiseren en opruimen zijn lastig door het ontbreken van overzicht in het hier en nu.

Prestatie en concentratie

Bij ADD wordt er vaak een gat geobserveerd tussen het vermogen en de uiteindelijk prestatie. De concentratiestoornis bij mensen met ADD uit zich in:

- dromerigheid
- last hebben van veel gedachten
- moeite hebben om de aandacht vast te houden
- afleidbaarheid
- chaotische aanpak

Belangrijke taken worden meestal op het allerlaatste moment gedaan, veel dingen komen niet af en je komt vaak te laat. Studenten met ADD hebben vaak het gevoel dat zij zich moeilijk tot een taak kunnen zetten, wat gepaard kan gaan met uitstelproblemen. De positieve keerzijde hiervan is vaak een grote creativiteit en veelzijdigheid.

Gebrek aan energie

Veel studenten met ADD kennen perioden van moeheid. Doordat de informatieverwerking trager verloopt, moet een student met ADD vaak veel meer uren in de studie stoppen. Dit kan zeer vermoeiend zijn. Daarnaast is er een continue gedachtestroom in het hoofd gaande welke ook energie kost. Soms is er een terugkerend gevoel van falen, wat kan leiden tot faalangst maar ook tot perfectionisme en gedeprimeerdheid.

Hoewel ADD onder de diagnose ADHD valt, uit deze zich dus op een andere manier. Dit kan ook betekenen dat wat werkt voor iemand met ADHD niet hoeft te werken voor iemand met ADD en omgekeerd. Houd daarom bij het lezen van deze brochure een open blik en onderzoek wat voor jou werkt en wat niet.

Mogelijke problemen tijdens de studie

AD(H)D kan het studeren flink lastig maken. Zo kun je denken aan de volgende moeilijkheden:

- De hoeveelheid lees-/leerstof niet op tijd afkrijgen doordat je moeite hebt met:
- grote hoeveelheden

- overzicht krijgen
- plannen
- niet afgeleid raken
- Moeite hebben met colleges, omdat:
 - je niet lang stil kunt zitten
 - je snel afgeleid wordt of wegdroomt
- Werkgroepen lastig vinden, doordat:
 - je niet goed stil kunt zitten
 - je moeilijk je beurt af kunt wachten
 - je moeite hebt met communicatie, doordat je niet goed luistert of teveel praat
- In practica of bij opdrachten het moeilijk vinden om instructies goed op te volgen.
- Studietaken moeizaam uitvoeren doordat:
 - je niet goed langere tijd met iets bezig kunt zijn. Je gaat van de ene activiteit al snel weer over in de andere activiteit
- je dingen kwijtraakt (opdrachten, aantekeningen en je agenda)
- je vergeet tussentijds informatie op te slaan

Regelingen en procedures

ADHD en ADD worden wettelijk beschouwd als een functiebeperking. Op grond hiervan is er een aantal extra faciliteiten mogelijk als je AD(H)D hebt. Zo kan de tijd die je voor een tentamen krijgt, worden aangepast en men kan rekening houden met AD(H)D bij de beoordeling voor het bindend studieadvies (BSA) in het kader van het Leids Studiesysteem. Als je door AD(H)D studievertraging oploopt, is het soms mogelijk financiële compensatie aan te vragen. In dit hoofdstuk worden genoemde regelingen en procedures besproken. Als je student van de Universiteit Leiden bent met de diagnose ADD of ADHD kun je van een aantal faciliteiten gebruik maken. Je moet dan wel een officiële diagnose kunnen tonen en je omstandigheden tijdig melden bij de studieadviseur of een studentendecaan van Fenestra. In de onderstaande opsomming van de mogelijke regelingen kun je lezen wat je kunt aanvragen en onder welke voorwaarden. Voor meer informatie kun je terecht bij Fenestra Disability Centre in Studentencentrum Plexus. Daar kunnen de medewerkers je ook informeren over de mogelijkheden die er zijn als je nog geen officiële diagnose hebt, maar wel het vermoeden hebt dat je AD(H)D hebt.

Studievertraging en BSA

Voor zowel voltijd- als deeltijdstudenten gelden eisen met betrekking tot het Bindend Studieadvies. Welke eisen voor jouw opleiding gelden, kun je vinden in de studiegids. Bij het uitbrengen van het bindend studieadvies moet de opleiding rekening houden met persoonlijke omstandigheden, zoals AD(H)D.

Procedure

Als je AD(H)D hebt en dit van invloed is op je studie, dien je dit te melden bij de studieadviseur van je opleiding. Doe dit aan het begin van het studiejaar of zodra je de diagnose krijgt. Indien nodig kan de studieadviseur een aangepaste studieplanning met je maken. Als je de norm niet hebt gehaald, stuur je aan het einde van het studiejaar een brief aan de centrale BSA-commissie waarin je verzoekt of er rekening gehouden kan worden met je persoonlijke omstandigheden. Stuur met deze brief de medische verklaring mee waarin de diagnose vermeld staat, mocht je deze nog niet eerder hebben ingeleverd. Indien er ook andere omstandigheden van invloed zijn geweest op je studie dien je die apart in de brief te benoemen. Stuur hiervoor ook een verklaring van een deskundige mee, zoals van een arts of psycholoog. De ervaring leert dat voor AD(H)D meestal een vertraging wordt berekend van 25% over het gehele studiejaar.

Verlenging van tentamentijd

Wanneer je door AD(H)D meer tijd nodig hebt om je tentamen af te krijgen, kun je een verlenging van de tentamentijd aanvragen. Je dient hiervoor wel een officiële diagnose te hebben. Voor aanvraag van extra tentamentijd kun je een afspraak maken met de studentendecaan van Fenestra. Neem je diagnose (of een kopie hiervan) mee naar het gesprek. Houd er rekening mee dat je de aanvraag voor verlenging van de tentamentijd tijdig regelt en niet vlak voor het tentamen. De studentendecaan moet eerst een verklaring naar de opleiding sturen en daarna vergt het nog enige tijd voordat alles is geregeld. Bij de studieadviseur van je opleiding kun je informeren hoe en waar je kunt deelnemen aan het tentamen met extra tijd. Dit kan namelijk afwijken van het reguliere tentamen. Bij een aantal opleidingen dien je per tentamen door te geven dat je gebruik maakt van extra tijd. De studieadviseur zal je adviseren over de te volgen procedures.

Studiefinanciering

Verlenging van de beursperiode

Wanneer je door AD(H)D studievertraging oploopt, is het soms mogelijk om een voorziening aan te vragen bij DUO, een soort compensatie voor de studievertraging. Je kunt een dergelijk verzoek pas indienen, nadat je daadwerkelijk deze vertraging hebt opgelopen, op het moment dat het dus duidelijk is dat je je opleiding niet binnen de nominale studieduur af kunt ronden door je AD(H)D. Honorering van een dergelijk verzoek bij DUO kan ook leiden tot een extra jaar gebruik ov-kaart en een schuldvermindering van 1200 euro bij afstuderen.

Verlenging van de diplomatermijn

Om je prestatiebeurs omgezet te krijgen in een gift, moet je binnen tien jaar na aanvang van je studie je diploma hebben behaald. Wanneer je door AD(H)D langer met je studie bezig bent en de kans loopt de diplomatermijn te overschrijden, is het mogelijk om deze termijn te verlengen. Dit verzoek doe je aan de DUO op het moment dat het er daadwerkelijk naar uitziet dat je de termijn van tien jaar niet gaat halen.

Procedure

Voor beide verzoeken van verlenging bestaan standaardformulieren van de DUO. Deze kun je ophalen bij de studentendecaan. De aanvraag verloopt altijd via de studentendecaan. Maak dus een afspraak bij de studentendecaan van Fenestra om dit te regelen.

Daarnaast is een medische verklaring onderdeel van het aanvraagformulier. Deze kun je door je behandelaar of de huisarts laten invullen. Als dit niet mogelijk is, kun je de bedrijfsartsen van de VGM van de Universiteit Leiden vragen of zij het formulier willen tekenen. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer 071 527 8015.

Regeling financiële ondersteuning studenten

Indien je studievertraging oploopt door AD(H)D, kun je, als de vertraging is opgelopen in de periode waarin je nog niet langer dan de nominale opleidingsduur studiefinanciering ontving, een voorziening aanvragen bij DUO. De voorziening vanuit DUO wordt altijd als eerste voorziening gebruikt.

Loop je echter meer vertraging op door je AD(H)D dan DUO kan compenseren, dan kom je soms daarnaast ook in aanmerking voor ondersteuning vanuit de Universiteit Leiden, via de Regeling financiële ondersteuning Studenten. Voorwaarde is dat je in de periode dat je vertraging opliep nog niet langer dan de nominale opleidingsduur studiefinanciering ontving, dat je de vertraging tijdig (binnen dertig dagen) bij de studieadviseur hebt gemeld.

Begeleidingsgroepen voor studenten met AD(H)D

Fenestra Disability Centre organiseert voor studenten met ADHD en ADD begeleidingsgroepen. Voor meer informatie over het actuele aanbod, kun je mailen naar fenestra@sea.leidenuniv.nl

Arnout van Ree, student Geschiedenis

“De diagnose ADHD was voor mij eigenlijk een opluchting.”

“Ik haalde door mijn concentratieproblemen mijn BSA niet en moest ik stoppen met mijn studie. Daarna heb ik andere studies gevolgd, maar die vond ik niet leuk. Pas toen ik 22 was, werd ik gediagnosticeerd met ADHD. De diagnose was een opluchting, omdat ik nu wist waar mijn problemen met onder andere studeren vandaan kwamen. Ik had namelijk veel concentratieproblemen en moeite om een goede tijdsindeling te maken. Hierdoor haalde ik mijn vakken niet. Door mijn diagnose kon ik hier nu iets aan doen.

Ik kwam terecht bij Fenestra, waar ik de ADHD groep ben gaan volgen. Ik kreeg de kans om in 2008 opnieuw te starten met de studie Geschiedenis. In datzelfde jaar heb ik gelijk mijn propedeuse behaald. Ik volgde naast Geschiedenis zelfs de minor het Moderne Midden-Oosten. Ondertussen ben ik afgestudeerd!

Dankzij de ADHD groep van Fenestra is het studeren goed gegaan. In deze groep sprak ik met andere studenten met ADHD over de problemen die je tegenkomt en hoe anderen hun problemen oplossen. Ook kwam ik er achter dat ik niet de enige was binnen de universiteit met dezelfde problemen. Dit was fijn om te weten.”

Adviezen & tips

Voor iedere student geldt, dat het belangrijk is te onderzoeken wat voor jou werkt. Juist als de studie niet helemaal loopt zoals je wilt, is het goed te zoeken naar de dingen die wel goed gaan en deze uit te breiden. Onderzoek wat wel werkt en waarom dit voor je werkt. Zo kun je stapje voor stapje jouw manier van studeren verbeteren, wat ook zal leiden tot betere resultaten. Blijf je bewust van je einddoel, namelijk afstuderen, en wat je later met de studie wilt gaan doen. Dit zal je helpen de motivatie te houden om door te zetten, ook wanneer het tegen zit.

In dit hoofdstuk vind je adviezen voor studenten, maar ook voor docenten en studieadviseurs. Ze hebben als doel om het studeren met AD(H)D voor jou te vergemakkelijken. Onderzoek ze en bekijk ook bij de tips weer wat er voor jou wel en niet werkt. Geef het wel enkele weken de tijd. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat als je 21 dagen achter elkaar nieuw, gewenst gedrag vertoont je gewoontes kunt veranderen. Je kunt dan ook pas echt bepalen of iets wel of niet voor je werkt.

Wat kun je als student zelf doen?

Plannen en organiseren

Studeren is net een baan. Je moet aanwezig zijn en daarnaast ook je uren maken. Of je nu zin hebt of niet. Ook al zie je er tegenop, vaak gaat het wel als je eenmaal aan de slag gaat.

De volgende tips kunnen je helpen:

- Gebruik een overzichtelijke agenda
- Zorg voor een georganiseerde werkplek
- Ga naar de colleges en werkgroepen
- Werk met een goede en haalbare planning
- Vermijd zoveel mogelijk dat je dingen op het laatste moment moet doen
- Stel prioriteiten
- Splits taken op in haalbare stappen
- Houd je eigen studievoortgang in de gaten, zodat je overzicht houdt over het aantal punten dat je hebt behaald en nog moet halen

Omgaan met afleiding tijdens het studeren

Wanneer je AD(H)D hebt, ben je over het algemeen sneller afgeleid tijdens het studeren.

Wanneer je de volgende tips opvolgt, verklein je de kans om afgeleid te worden:

- Zoek een werkplek zonder afleiding
- Studeer in een stilleruimte (deze zijn aanwezig in de Universiteits Bibliotheek)
- Elimineer externe prikkels:
- Schakel je telefoon, je webbrowser of email uit
- Zorg voor een opgeruimd bureau
- Zet de radio en tv uit
- Vraag anderen niet binnen te komen als je aan het studeren bent
- Ga niet bij het raam zitten

Het lezen en verwerken van teksten

Omdat het voor studenten met AD(H)D moeilijk kan zijn om hoofdzaken van bijzaken te scheiden, is het extra belangrijk de studiestof actief te benaderen.

- Bekijk eerst de titels van hoofdstukken en paragrafen
- Lees van de artikelen eerst de inleiding en conclusie, zodat je weet welke vragen worden

beantwoord

- Lees daarna de rest van het artikel, zodat je weet hoe de auteur tot zijn conclusie is gekomen
- Probeer grote stukken tekst om te zetten in een andere vorm
- Bekijk alle plaatjes, grafieken, schema's en tabellen goed
- Herhaal hardop en in je eigen woorden wat je hebt gelezen
- Volg de colleges, omdat collegesheets vaak de hoofdzaken van de stof weergeven
- Werk samen met andere studenten door regelmatig de stof met hen te bespreken

College volgen

Het volgen van colleges is noodzakelijk om een vak voldoende af te ronden. Het voorbereiden van colleges en een actieve houding tijdens colleges zijn belangrijk.

- Ga voorbereid naar het college
- Als je tijdens het college aantekeningen maakt, probeer dan niet alles op te schrijven maar werk met sleutelwoorden
- Tegenwoordig staan sheets vaak vooraf al op blackboard. Zorg dat je deze print. Staan ze niet op blackboard? Vraag dan je docent of je een kopie van de sheets mag maken
- Je kunt de docent ook vragen of je een geluidsopname van het college mag maken. Maak eventueel gebruik van digitale colleges
- Gebruik een laptop voor meer overzicht bij je aantekeningen
- Neem je aantekeningen aan het einde van de dag nog eens door. Zijn ze slecht leesbaar, schrijf ze dan netjes over

Deelnemen aan werkgroepen

Studenten met AD(H)D kunnen het moeilijk vinden om op de juiste manier te participeren in werkgroepen. Houd daarom rekening met de volgende tips:

- Kies een rustige plaats in de ruimte
- Schrijf je vraag of commentaar eerst op, voordat je reageert
- Vraag een bevriende medestudent of deze je een teken wil geven (dat alleen jullie kennen) als je te ver gaat in de werkgroep
- Je kunt je docent op de hoogte brengen van je AD(H)D en hem of haar vragen je een seintje te geven als je de aandacht verliest

Tentamen doen

Bereid je tentamen goed voor:

- Maak zelf vragen om jezelf te overhoren en oefen met oude tentamens
- Laat je overhoren door studiegenoten of anderen

Tips voor tijdens het tentamen:

- Neem je ID en studentenkaart mee
- Neem iets te eten en/of te drinken mee
- Denk eraan toegestane hulpmiddelen mee te nemen
- Zoek een rustig plekje in de tentamenruimte (bijvoorbeeld niet naast de wandelgang)
- Lees de instructies goed door
- Ontspan je zo veel mogelijk tijdens het tentamen. Als je merkt dat je blokkeert, neem dan even pauze.
- Ben je klaar met je tentamen, loop het dan nog eens heel goed door. Kijk of je geen vragen of bladzijden hebt overgeslagen.
- Indien je merkt dat je structureel in tijdnood komt, kun je vragen om verlenging van de

tentamentijd. Je kunt dit aanvragen bij Fenestra, Disability Centre.

Het schrijven van een werkstuk of scriptie

Er zijn workshops voor het schrijven van een werkstuk of scriptie. Het is de moeite waard daar gebruik van te maken. Ook vind je tips op www.studietips.leidenuniv.nl.

Wat kan de docent doen?

Docenten kunnen jou en andere studenten met AD(H)D helpen met de studie.

- De docent kan het volgen van colleges voor je vergemakkelijken door toestemming te geven voor het kopiëren van sheets en/of aantekeningen. Hij kan bijvoorbeeld ook de sheets/aantekeningen beschikbaar maken via Blackboard.
- Je kunt docenten vragen aan te geven welke studiestof belangrijk is en wat er van je wordt verwacht. Zo krijg je zowel tijdens colleges als bij tentamens, een structuur aangeboden waar je veel houvast aan hebt.
- Wanneer de docent teksten uitdeelt, kun je het lastig vinden om deze informatie in een korte leespauze tot je te nemen. Studenten met AD(H)D kunnen zich namelijk niet zo goed 'op afroep' concentreren. Daarnaast kost het opnemen van stof meestal veel tijd. Het helpt als je hierover afspraken maakt met de docent.
- Als je moeite hebt met plannen en je een ander tijdsbesef hebt kan het halen van deadlines erg moeilijk zijn. Vaak ontstaat er vervolgens schaamte en durf je niet meer naar de docent toe te gaan. De docent kan dit ondervangen door met jou een 'deadline voor de deadline' af te spreken. Je hebt dan een deadline en als je deze niet haalt heb je alsnog een 'uitloop deadline'. Ook kun je als je vertraging voorziet aan de docent vragen of je, indien dit echt nodig blijkt, extra tijd kunt krijgen voor het inleveren van werkstukken of opdrachten.
- Scriptiedocenten kunnen je enorm helpen door regelmatig af te spreken en korte mails met samenvattingen te sturen van de afspraken die zijn gemaakt. Het is verstandig om met deadlines voor de werkelijke deadline te werken en om een lijstje te maken met taken, waarbij bovenaan de taken staan die de meeste prioriteit hebben.

Wat kan de studieadviseur doen?

Voor jou als student met AD(H)D is het van belang dat er regelingen zijn, die voor jou het studeren “verlichten” of tenminste de druk verminderen. De studieadviseur kan je helpen zoeken naar praktische oplossingen, zoals:

- Het verlengen van de tentamentijd
- Met docenten overleggen of er aanpassingen mogelijk zijn:
 - Extra tijd voor werkstukken en scripties
 - Extra begeleiding bij het maken van werkstukken en scripties
 - Zorgen dat je voor colleges altijd toegang hebt tot de sheets op blackboard, zodat deze geprint en meegenomen kunnen worden
- Het studieprogramma aanpassen aan jouw tempo. Zij kunnen bijvoorbeeld vooraf bespreken welke studieonderdelen je het komende trimester/semester wel of niet zal volgen
- Ieder jaar de studieachterstand registreren in het kader van de regeling Financiële Ondersteuning Studenten
- Natuurlijk is deze opsomming niet volledig. Het zijn voorbeelden van aanpassingen die naar de behoefte van de individuele student kunnen worden aangepast. De studieadviseur kan in ieder geval in begeleidingsgesprekken rekening houden met AD(H)D door bijvoorbeeld:
- Rekening te houden met jouw aandachtspanne.
- Voorafgaand aan de gesprekken een kleine agenda met je af te spreken. Dit geeft je houvast en geeft de begeleider de mogelijkheid je bij te sturen als je dreigt af te dwalen.
- Na het gesprek jou een mailtje te sturen om nog eens kort op een rijtje te zetten wat er is besproken en welke afspraken er zijn gemaakt. Dit voorkomt ruis op de lijn. Daarnaast vergroot het de kans dat jij en andere studenten met AD(H)D zich aan de gemaakte afspraken houden en optimaal gebruik maken van de gesprekken.
- Jou te mailen nadat je een afspraak bent vergeten. Door ADHD kun je namelijk vaker afspraken vergeten of te laat zijn. Het helpt dan wanneer docenten jou vragen om contact met hen op te nemen voor een nieuwe afspraak. Jij en andere studenten met AD(H)D snappen heel goed dat jullie last veroorzaken door niet op afspraken te komen. Wanneer begeleiders hierover verwijtend zijn, kan dit tot verdere vermijding van contact leiden. Een zakelijke maar accepterende houding bevordert het contact met de student.

Geen onwil, maar onkunde

Voor begeleiders van studenten met AD(H)D kan het lastig zijn in te schatten wat een student nu wel en niet kan. Soms ben je namelijk in staat om geweldige dingen te doen en de volgende keer komt er niets uit je. Dit kan bij studiebegeleiders wel eens leiden tot onbegrip en irritatie.

Een goed voorbeeld hiervan is de hyperfocus. Hyperfocus (overconcentratie) is een symptoom van AD(H)D dat vaak tot misverstanden leidt. Enerzijds vind je het bijvoorbeeld lastig om je hoofd bij een gesprek te houden, laat je je steeds afleiden en kun je geen tien minuten met hetzelfde bezig zijn. Vervolgens zit je wel opeens uren achter een computer. Je bent dan met geen mogelijkheid uit je concentratie te halen. De omgeving kan dan denken dat het blijkbaar allemaal wel meevalt met die AD(H)D-symptomen.

Maar ook aandachtstekort is vaak een verkeerd begrepen symptoom van AD(H)D. Je kunt je namelijk wel degelijk concentreren, maar je kunt je aandacht en concentratie meestal niet doelbewust en gericht inzetten. Vaak leidt dit tot gebrekkige aandacht of concentratie op momenten waarop deze wel vereist zijn, zoals tijdens een werkgroep, college of tijdens zelfstudie.

Door AD(H)D kan het ook vaak voorkomen dat je de deadlines niet haalt. Zeker wanneer docenten niet weten dat er bij jou sprake is van AD(H)D kan dit leiden tot onbegrip. Doordat je bijvoorbeeld chaotischer bent dan anderen, dingen vergeet en afspraken niet altijd nakomt, kan een docent of begeleider het idee krijgen dat je er met de pet naar gooit. Op dat moment is niet zichtbaar dat je het echt geprobeerd hebt, maar dat je door je functiebeperking bent vastgelopen. Juist om deze frustraties bij jou en docenten te voorkomen is meer informatie nodig en tips om problemen voor te zijn.

Martine van de Luitgaarden, studente Frans

“Ik weet pas sinds mijn 21e dat ik ADHD heb. Na een lange studieloopbaan ben ik Frans gaan studeren. Hoewel ik met gemak het vwo was doorgekomen, was de universiteit een regelrechte ramp. Ik vroeg me doorlopend af hoe mijn studiegenootjes dat toch voor elkaar kregen: colleges volgen, studeren, het huishouden doen, een sociaal leven hebben en ook nog voldoende halen.

Mijn onvoldoende studieresultaten frustrerden me mateloos en daarom besloot ik na drie maanden te stoppen met mijn studie. Ik vertrok naar Frankrijk, maar ook daar werd ik geconfronteerd met mijn drukke, chaotische gedrag en mijn zwakke concentratie. Op advies van mijn vader (die al sinds mijn jeugd vermoedde dat ik ADHD had) heb ik hulp gezocht. De diagnose viel vrij snel en ik kreeg Ritalin voorgeschreven. Ineens kon ik rustig op mijn stoel blijven zitten, een boek lezen of een film kijken. Daardoor kon ik gelukkig ook mijn studie Frans weer oppakken.

Na anderhalf jaar Ritalin te hebben geslikt, besloot ik dat ik het zonder medicatie wilde proberen. Het ging alweer heel snel mis en weer dreigde mijn studie in het water te vallen. Om mijn studie te redden heb ik op advies van de studentenpsycholoog contact gezocht met Fenestra, die een speciale begeleidingsgroep organiseert voor studenten met AD(H)D. Ik heb heel veel aan deze groep gehad. Ineens zit je met een stuk of tien andere studenten die tegen dezelfde problemen aanlopen. Je bent plotseling niet meer de enige drukke, ongeconcentreerde chaoot. Sinds kort slik ik weer Ritalin en het gaat weer prima met mijn studie. Aankomende zomer hoop ik mijn Bachelor af te ronden.”

Tips en succesverhalen van medestudenten met ADHD

Je bent niet de enige student met AD(H)D. We hebben een aantal studenten gevraagd naar hun ervaringen en een aantal tips en mogelijkheden voor je op een rij gezet.

- “Werk iedere dag aan je studietaken. Maak uren. En zorg voor vrijheid om te switchen tussen de diverse taken.”
- “Ik heb veel baat bij colleges; zowel visueel als auditief. Ik onthoud het daardoor makkelijker.”
- “Ik weet pas sinds kort dat ik ADHD heb. Voor die tijd had ik moeite om me goed op de studie te richten, doordat ik zo afgeleid werd door de wereld. Ondertussen ben ik afgestudeerd! Door mezelf heldere doelen te stellen en daar sociale controle op te hebben, ging het veel beter. Ook het gebruik van medicatie heeft hierbij geholpen. Het heeft me gedwongen tot een dag- en nachtritme. Het heeft ook prikkels afgezwakt waardoor ik afgeleid zou kunnen worden.”
- “Ik heb een bepaalde mate van ruis nodig om me te concentreren. Ik leer dan ook beter in de trein dan in een bibliotheek.”
- “Ik vind het heerlijk als docenten vooraf de PowerPoint via Blackboard of email beschikbaar stellen. Dan maak ik aantekeningen op geprinte hand-outs. Dit vergemakkelijkt het volgen van de aantekeningen en deze kunnen vaak ook veel korter zijn door alleen een kreet toe te voegen aan de dia of wat te onderstrepen.”
- “Ik weiger om AD(H)D als ziekte te zien. Mensen met ADHD zijn erg breed georiënteerd (geen oogkleppen op) en zeer creatief. Soms zijn ze met teveel dingen bezig, zodat ze andere dingen uit het oog kunnen verliezen.”
- “Ik kan goed verbanden leggen.”
- “Tussentijdse controles helpen. Bijvoorbeeld als iemand in de gaten houdt hoe ver ik ben en me erop wijst dat ik nog maar drie dagen heb.”
- “Ik ga bij hoorcolleges aan de zijkant zitten. In het midden word ik ontzettend onrustig.”
- “De inhoudsopgave van boeken, artikelen en de inleiding van colleges zijn voor mij het belangrijkste. Die geven me een gevoel van planning; ik weet waar we beginnen, wat het volgende puntje is en wanneer we klaar zullen zijn, omdat we dichterbij het laatste puntje komen. Het geeft op de één of andere manier rust in mijn geest. Daarom print ik ook altijd de sheets van Blackboard.”
- “Ik heb flexibele deadlines nodig. Een deadline om mijn adrenaline omhoog te werken en dan vervolgens een echte deadline wanneer mijn idiote hersens in gang zijn geschoten.”
- “Ik ga naar de bibliotheek of Plexus. Thuis studeren vind ik lastig.”
- “Ik lees erg snel. Ik zorg ervoor dat ik in een omgeving ben die me niet makkelijk afleidt. Dus aan een opgeruimd bureau. Geen posters of andere visueel prikkelende voorwerpen. Beetje muziek erbij kan ik wel hebben. Tijdens het leren voor tentamens hou ik daarnaast hoorcollegesheets erbij. Dus eerst alles een keer lezen en daarna de hoorcollegesheets en het boek gecombineerd herhalen.”

Nuttige informatie, hulpmiddelen, brochures en boeken

De volgende bronnen zijn wellicht handig om te lezen voor extra informatie. Voor het schrijven van deze brochure is hier ook gebruik van gemaakt.

- NFGV. ADHD bij kinderen en volwassenen. Als chaos je leven beheerst
- Hofman, E. & Korevaar, L. Studeren met steun reeks. Succesvol studeren met ADHD. Impuls (Expertise Centrum Handicap + Studie), 2004
- Kolberg, J & Nadeau, K. Opgeruimd leven met ADHD. Praktische organiseertips en – strategieën. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2007
- McKay, M, Davis, M & Fanning, P. Gedachten en gevoelens. Breng je stemmingen en je leven op orde. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2001
- Safren, S.A., Sprinch, S, Perlman, C. A. & Otto, M.W. Behandelgids ADHD bij volwassenen. Cliëntenwerkboek, een pro- gramma voor cognitieve gedragstherapie. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2006 (a)
- Safren, S.A., Sprinch, S, Perlman, C. A. & Otto, M.W. Behandelgids ADHD bij volwassenen. Therapeutenhandleiding, een programma voor cognitieve gedragstherapie. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2006 (b)
- Strijen, F van. Hoera! Ik heb ADHD. Van Patient tot temperament. Beter Leven, 2013
- Strong, J. ADHD voor dummies. Pearson, 2013
- Tuckman, A. Aan de slag met ADHD. Hogrefe, 2012
- Informatie over studievaardighedenMirande, M.J.A., Studeren door schematiseren, Coutinho, 1989
Hierin wordt een methode behandeld, gericht op de verhoging van het begrip van studieteksten.
- Oosterhuis-Geers, J., Ik studeer wel op mijn eigen manier! Experimenteren met een andere aanpak van je studie, Boom, 1999
Naast uitspraken van studenten en toelichting op studiemethoden bevat het boek veel nuttige tips en oefeningen om studenten te laten ervaren hoe een bepaalde aanpak werkt.
- Soudijn, K., Studie Methodes, NRC Handelsblad, 1996
Helpt de (aankomende) student bij het ontwikkelen van zijn eigen studiemethode. Aan de hand van voorbeelden bespreekt hij de voordelen en beperkingen van vier stijlen van studeren
- Van Hogen, R., Praktische cursus Samenvat ten, Wolters-Noordhoff
De Praktische cursus “Samenvatten” leert de student stapsgewijs, met veel voorbeelden en oefeningen, een goede samenvatting te maken van omvangrijke (studie)teksten.
- www.studietips.leidenuniv.nl

Nuttige adressen

Fenestra, Disability Centre

Studenten met AD(H)D kunnen een afspraak maken met een van de studentendecanen die verbonden zijn aan Fenestra, Disability Centre in Plexus, telefoon 071 527 8025/ 071 527 8026

e-mail fenestra@sea.leidenuniv.nl

Meer informatie: www.fenestra.leidenuniv.nl

Studenteninformatiecentrum

Voor vragen over in- en uitschrijvingen, over het opvragen van formulieren, het doorgeven van adreswijzigingen en andere administratieve zaken. Studentencentrum Plexus, tel. 071 527 8011

PITSstop

Plexus Informatie Trefpunt voor Studenten, te vinden in Studentencentrum Plexus, telefoon 071 527 8025. Hier vind je onder andere schriftelijke informatie over studeren met AD(H)D.

Studentenpsychologen

Voor hulp bij zowel studieproblemen als persoonlijke problemen. De psychologen houden open spreekuur in Studentencentrum Plexus van maandag t/m vrijdag van 11.00 tot 11.45 uur. Telefoonnummer 071 527 8026.

Meer informatie: www.studentenpsychologen.leidenuniv.nl

Studenten Loopbaan Service

Voor hulp bij het bepalen van een studiekeuze of het uitstippelen van een carrière na je studie. Afspraken maken kan via PITSstop, telefoon: 071 527 8025

Meer informatie:

www.loopbaanservice.leidenuniv.nl

Overige instanties voor behandeling, coaching en groepen binnen de GGZ:

ADHD behandelcentrum GGZ Leiden en omstreken

Postbus 750

2300 AT Leiden

Telefoon: 071 890 8888

Website: www.rivierduinen.nl

PsyQ Leiden

Oude Rijn 57

2312 HC Leiden

Voor aanmelding en informatie: 0900 2357797

Nummer vestiging: 071-5169000

Virenze

Schipholweg 66 A

2316 XE Leiden

Telefoon: 071 - 760 0244

www.virenze.nl

**Impuls en Woortblind – Vereniging voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en
dyscalculie**
www.impulsdigitaal.nl

Deze brochure wordt uitgegeven door Fenestra Disability Centre, het expertisecentrum van de
Universiteit Leiden op het gebied van studeren met een functiebeperking.

Tel. 071 527 80 26

fenestra@sea.leidenuniv.nl

www.fenestra.leidenuniv.nl

november 2016

Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.

