

## 1. Facts & figures

- Aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD) ontstaat in de vroege ontwikkeling.
- Kenmerkend zijn de moeilijkheden met **aandacht en oplettendheid** en/of **hyperactiviteit en impulsiviteit**. Er kan sprake zijn van een ‘overwegend onoplettend beeld’, een ‘hyperactief-impulsief beeld’, of een ‘gecombineerd beeld’
- In België zouden er naar schatting **4,1% volwassenen met ADHD** zijn. Tegenover elke twee vrouwen met ADHD staan er drie mannen met ADHD.
- Studenten met ADHD kunnen onderling erg verschillen en hun symptomen **evolueren met de leeftijd**. Terwijl de **aandachtsproblemen** vaak even ernstig blijven aanhouden, evolueren vanaf de puberteit de symptomen van hyperactiviteitimpulsiviteit naar symptomen van **innerlijke rusteloosheid**:
  - Het **aandacht** geven aan **details** of de **aandacht volhouden** is moeilijk. Naast een grote afleidbaarheid kunnen er ook momenten van **hyperfocus** optreden.
  - Er kunnen moeilijkheden zijn met het **organiseren van taken en activiteiten** en het **nakomen van verplichtingen en deadlines**.
  - Er kan sprake zijn van een **innerlijke rusteloosheid**, het impulsief starten en beëindigen van activiteiten, zichzelf moeilijk kunnen afremmen, veel praten, beurt moeilijk afwachten, moeilijk stilzitten, antwoord formuleren voordat een vraag afgemaakt is of door ongepaste reacties te geven.
  - Er is vaak sprake van een aantal geassocieerde problemen. Deze kunnen betrekking hebben op de studievaardigheden, planning en timemanagement en het volhouden van sociale contacten.

- Daarnaast kunnen er ook symptomen zijn van stress, angst, vermoeidheid en overbelasting.

## 2. Aandachtspunten & tips

### Het volgen van lessen

#### Aandachtspunten

- Op tijd in de les zijn kan een uitdaging zijn door impulsief gedrag of moeilijkheden met timemanagement.
- Door de makkelijke afleidbaarheid door externe prikkels maar ook door eigen gedachten, is **geconcentreerd** blijven moeilijk. Periodes van hyperfocus worden vaak afgewisseld met periodes van sterke afleidbaarheid.
- Door moeilijkheden om de aandacht vol te houden, lukt het niet altijd om de **essentie van de les** mee te hebben en worden **instructies** niet steeds correct begrepen, onthouden of opgevolgd.
- Het nemen van volledige en overzichtelijke **notities** gedurende de les kan een probleem zijn.
- De impulsiviteit kan ervoor zorgen dat er **ondoordachte reacties** gegeven worden. Soms wordt er al een antwoord geformuleerd voordat de docent zijn vraag volledig heeft gesteld. Het kan moeilijk zijn om de **beurt af te wachten**. Een lange tijd **stil zitten** is uitdagend.

## Tips

- Het inbouwen van een **pauze tijdens de les** kan ervoor zorgen dat de concentratie volgehouden kan worden.
- De voorkeur voor een **specifieke plaats** in het leslokaal kan voor minder afleiding zorgen.
- Een goed **gestructureerde cursus** en een goed opgebouwde **PowerPoint** die op **voorhand ter beschikking** wordt gesteld, kunnen het volhouden van de aandacht, en het maken van onderscheid tussen hoofd- en bijzaken vergemakkelijken.
- Ook **activerende lesvormen** helpen om de aandacht vast te houden.
- Bij moeilijkheden met het nemen van volledige en gestructureerde notities kan een **training in notities** nemen een meerwaarde zijn. Het kan ook helpend zijn om overzichtelijke notities van medestudenten te kopiëren.

## Het plannen en het organiseren van studieactiviteiten

### Aandachtspunten

- Het verkrijgen van een **overzicht van de studieactiviteiten** kan moeilijk zijn.
- Het opstellen en opvolgen van een **studieplanning** is niet evident.
- Het is moeilijk om een juiste prioriteiten en tijdsinschatting te maken waardoor **deadlines** soms **niet gehaald** worden.
- **Studiematerialen** geraken soms **kwijt** waardoor er nog meer tijdsnood kan ontstaan.

## Tips

- Het aanbieden van een **overzicht van alle opdrachten en studietaken** helpt om een overzicht te krijgen en een planning op te maken.
- **Studiebegeleiding** kan een hulp zijn om een realistische planning op te stellen en een efficiënte organisatie van de studietijd te realiseren
- Regelmatig de **voortgang monitoren**, werkt motiverend.

## Het verwerken en het instuderen van leerstof

### Aandachtspunten

- Zich motiveren om te studeren is soms moeilijk. Uitstelgedrag komt vaker voor.
- Er zijn soms moeilijkheden om de essentie te vatten en hoofd- van bijzaken te onderscheiden.
- De aandacht blijven volhouden is moeilijk. Vaak wordt er veel aandacht gegeven aan wat nauw bij de eigen interesses ligt of nieuw is, ten koste van de andere leerstof.
- De zelfteststrategieën kunnen minder sterk ontwikkeld zijn.

### Tips

- Leerdoelen en voorbeeldvragen die in het lesmateriaal opgenomen zitten, kunnen een hulp zijn bij de verwerking van de leerstof en kunnen zelfteststrategieën bevorderen.

- Tijdens studiebegeleiding kan er ingezet worden op **technieken om hoofd- van bijzaken** te onderscheiden en om **structuur** in de leermaterialen aan te brengen. Daarnaast kunnen ook strategieën aangeleerd worden die de **zelftesting** bevorderen.

## Opdrachten

### Aandachtspunten

- Het correct **begrijpen van een opdracht** of instructie kan moeilijk verlopen door impulsief een opdracht te starten of door de grotere afleidbaarheid.
- Een opdracht **tijdig klaar krijgen** en een **goed gestructureerd antwoord** geven kan uitdagend zijn.
- Aan een **grote opdracht** beginnen is vaak moeilijk omdat het overzicht niet wordt gezien. Hierdoor wordt de opdracht vaker uitgesteld waardoor de deadline niet gehaald wordt.

### Tips

- Het geven van **duidelijke en ondubbelzinnige instructies** is ondersteunend om de opdracht goed te begrijpen. Naast een mondelinge toelichting wordt de opdracht best ook **schriftelijk** meegegeven.
- Nagaan of de **opdracht begrepen** werd, is ondersteunend.
- Er worden best **afspraken** gemaakt over hoe de docent te bereiken is bij vragen (na de les, via mail, digitaal, ...).

- Voor grote opdrachten zoals een bachelorproef of masterthesis kan **extra tussentijdse feedback** nodig zijn. De opdracht wordt best **opgedeeld in deelopdrachten** met aparte deadline.
- Bij **groepswork** is het soms nodig dat de lesgever ondersteuning biedt bij het samenstellen van de groepen en regelmatig polst of er bijkomende ondersteuning nodig is.

## Examens

### Aandachtspunten

- Het **begrijpen van de vragen** kan moeilijker verlopen.
- Een goed **gestructureerd antwoord** geven is moeilijk.
- Het examen geraakt **niet tijdig klaar**.

### Tips

- Het gebruik van **oordoppen** kan storend achtergrondlawaai minimaliseren. Examens afleggen in een **kleiner lokaal of een specifieke plaats** in het examenlokaal toelaten, kan afleidbaarheid voorkomen.
- Examenvragen worden **helder en duidelijke geformuleerd**.
- Via het **herformuleren van vragen**, kan er getoetst worden of de vraag begrepen werd.
- **Extra tijd** bij de voorbereiding van een mondeling examen en bij het afleggen van het schriftelijk examen, laten toe om de grotere afleidbaarheid op te vangen.
- Om onduidelijkheden weg te werken kan **mondelijke toelichting** na het schriftelijk examen ingezet worden.

- Spreiding van de examens binnen een examenperiode kan belasting opvangen.

## Stage

### Aandachtspunten

- De **transfer tussen theorie en praktijk** kan moeilijker verlopen. De link tussen de aangeleerde leerstof en de concrete stagecontext wordt moeilijker gezien.
- **Instructies en feedback** worden niet altijd goed begrepen, zeker als deze eerder vaag dan concreet zijn. Het plannen van de stappen die doorlopen moeten worden om de opdracht tot een goed einde te brengen, zijn niet altijd duidelijk.

### Tips

- De **stageverwachtingen** en informatie over het **stagecontext** worden best tijdig gecommuniceerd.
- Aangezien de transfer tussen de theorie en de praktijk moeizamer kan verlopen, wordt er best ingezet op het **verhelderen van de link tussen de leerstof en het werkveld**.
- **Leerpunten die expliciet en concreet** geformuleerd worden, bieden grotere leerkansen voor de student.
- Het is aangewezen om de **stappen** die doorlopen moeten worden om een bepaalde opdracht tot een goed einde te brengen, te **beschrijven**.

## Studentenleven

### Aandachtspunten

- Het opzetten van **nieuwe structuur en routines** is niet eenvoudig doordat er springuren zijn of doordat er zelfstandig gewoond wordt. Op tijd opstaan, zinvolle invulling tijdens vrije momenten, zelfstudie inlassen enz is niet evident.
- Er kunnen **bijkomende problemen** optreden zoals faalangst, stress, vermoeidheid of een laag zelfbeeld.
- Het onderhouden van sociale contacten kan uitdagend zijn.

### Tips

- Er kan **ondersteuning** geboden worden voor een adequate tijdsbesteding en om structuur in het dagelijks leven te brengen.
- Een **vast aanspreekpunt** in de opleiding kan mee de belastbaarheid monitoren en eventuele oplossingen bij moeilijkheden aanbieden.
- Medewerkers van de studentenvoorzieningen bieden workshops **coaching voor psychosociale problemen**.



## Meer weten?

- [MoodSpace.be](#) is een plek vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en veerkrachtig te studeren.
- Handicap + stude (2012) studeren met een functiebepeking: ADHD. Werkdam:Avant.
- Roeyers, H. (2015). ADHD: niet altijd even druk, impulsief en onaanachtig. *Caleidoscoop*; 25(5), 32-37.
- Van Hees, V., & Roeyers, H. (2017). *Aandacht! Studeren met ADHD*. Gent: Universiteit Gent.