onbelemmerd studeren

Slim studeren met ADHD

Tips voor een goede start

Studeren met ADHD

Iedere student leert op een andere manier. Als je ADHD hebt, merk je misschien dat sommige aspecten van studeren nét wat anders verlopen. Denk aan concentratie, plannen of het afronden van opdrachten. Dat betekent niet dat het moeilijker hoeft te zijn, wel dat het loont om te ontdekken wat voor jou werkt. In deze infosheet vind je praktische tips die je kunnen helpen om je studie op een manier aan te pakken die bij jou past.

Jouw kwaliteiten

Iedereen met ADHD is anders, maar misschien herken je jezelf in één of meer van deze kwaliteiten:

- Je bent creatief en denkt buiten de gebaande paden.
- Je hebt een sterk doorzettingsvermogen, zeker als je ergens enthousiast over bent.
- Je kunt je intens focussen op onderwerpen die je interesseren.
- Je schakelt snel tussen ideeën en ziet verrassende verbanden.
- Je hebt een sterk rechtvaardigheidsgevoel en veel inlevingsvermogen.
- Je leert vaak goed met visuele of praktische ondersteuning.
- Je hebt een goed ontwikkelde intuïtie en oog voor detail.
- Je bedenkt originele oplossingen voor (ingewikkelde) problemen.
- Je hebt een brede interesse en nieuwsgierigheid.

Jouw uitdagingen

Sommige dingen kosten misschien meer moeite of energie. Dat is niet gek. Door te weten wat je lastig vindt, kun je beter inschatten wat je nodig hebt.

- Je kunt snel afgeleid raken, dingen vergeten, moeite hebben met lange of saaie taken, uitstelgedrag vertonen of het lastig vinden om overzicht te houden.
- Je reageert soms sneller dan je zou willen, hebt moeite met grenzen aangeven, begint enthousiast aan veel dingen tegelijk en hebt soms moeite ze af te ronden.
- Je voelt vaak de behoefte om te bewegen, vindt het moeilijk om lang stil te zitten of te luisteren, of ervaart een constante stroom van gedachten.

Structuur en consistentie

Een duidelijke en voorspelbare structuur kan je enorm helpen. Wanneer informatie overzichtelijk is opgebouwd – met vaste routines, herkenbare formats en duidelijke stappen kost het je minder energie om alles te verwerken. Je raakt minder snel afgeleid, kunt makkelijker aan een taak beginnen en houdt beter overzicht. Zo kun je je beter focussen op de inhoud.

Contacturen (zoals les, college of werkgroep)

Tijdens lessen of werkgroepen krijg je vaak veel informatie in korte tijd. Dat kan best veel zijn. Het helpt als de uitleg duidelijk en stap voor stap wordt gegeven. Spreek van tevoren af wat je nodig hebt, of vraag hulp als iets niet duidelijk is. Zo kun je beter meedoen en blijft de informatie beter hangen.

Wat je aan je leraar kunt vragen

- gebruik van een duidelijke lesopbouw en concrete leerdoelen.
- overzichtelijk lesmateriaal met heldere taal.
- schriftelijke instructies en of deze ook stapsgewijs beschikbaar zijn.
- of je presentaties vooraf kunt ontvangen.
- of colleges/lessen worden opgenomen of dat je zelf een geluidsopname mag maken.
- afwisseling in werkvormen (bijvoorbeeld luisteren, discussie, zelfstandig werken).
- uitleg in verschillende vormen (tekst, mondeling, video).
- of je kunt samenwerken met medestudenten (peerondersteuning).

Wat je zelf kunt doen

- Zoek een rustige werkplek waar je zo min mogelijk wordt afgeleid.
- Gebruik hulpmiddelen zoals een timer om je tijd te verdelen en gefocust te blijven.
- Gebruik visuele hulpmiddelen zoals mindmaps of schema's om de lesstof overzichtelijk te maken.
- Stel korte, haalbare doelen en werk in kleine blokken voor beter overzicht en om uitstel te voorkomen.
- Herhaal belangrijke informatie en maak aantekeningen om je geheugen te ondersteunen.
- Deel samenvattingen of aantekeningen met medestudenten.

Toetsen en examens

Toetsen en examens kunnen spannend zijn. Het helpt als je van tevoren weet wat er gaat gebeuren en hoe het werkt. Soms kun je ook afspraken maken om de toets op een manier te doen die beter bij jou past. Hieronder staan tips die je kunnen helpen. Kijk wat voor jou werkt en wat mogelijk is.

Structuur en duidelijkheid

- Vraag op tijd informatie over de toets: de vorm, inhoud, beoordeling en locatie.
- Vraag om een overzicht van de leerstof en waarop je beoordeeld wordt.
- Vraag of de examenvragen helder en eenduidig geformuleerd kunnen worden.
- Vraag of visuele ondersteuning mogelijk is, zoals schema's of illustraties bij toetsvragen.

Flexibiliteit en aanpassingen

- keuze in toetsvorm, bijvoorbeeld: schriftelijk, mondeling, portfolio.
- extra tijd of een rustige ruimte.
- gebruik van hulpmiddelen zoals spellingcontrole.
- spreiding van deadlines en toetsmomenten.
- rustmoment tijdens de toets.

Zelfstandige studietaken

Zelf plannen en opdrachten maken, vraagt veel overzicht. Met duidelijke structuur en handige hulpmiddelen houd je beter grip op je studie en kun je gerichter werken.

Structuur en overzicht

- Bewaar je studiematerialen op één centrale plek, zodat je ze makkelijk terugvindt.
- Gebruik herinneringen via e-mail of apps om deadlines in beeld te houden.
- Maak een haalbare planning. Vraag hulp als dat nodig is.
- Splits grote opdrachten op in kleinere stappen.
- Vraag om feedback op tussentijdse resultaten.
- Vraag om duidelijke instructies per stap als dat je helpt om overzicht te houden.
- Houd je voortgang bij met check-ins of overzichtslijsten.
- Vraag hulp als je merkt dat je vastloopt of het overzicht verliest.

Samenwerking en ondersteuning

- Zoek een studiemaatje of groep voor hulp en motivatie.
- Vraag hulp als je merkt dat je vastloopt of het overzicht verliest.

Stage en afstuderen

Stage of afstuderen is een belangrijke stap. Met goede voorbereiding en begeleiding kun je laten zien wat je in huis hebt. De volgende tips kunnen je daarbij helpen.

Voorbereiding

- Vraag op tijd naar de planning en verwachtingen.
- Vraag om duidelijke beoordelingscriteria.
- Vraag naar de koppeling tussen theorie en praktijk, zodat je de context beter begrijpt.
- Vraag om een begeleidingsplan waarin staat wat er van je verwacht wordt.
- Bespreek hoe jij het liefst begeleid wordt.
- Vraag om opdrachten in een vorm die bij jou past.
- Zorg samen voor heldere verwachtingen en doelen, zodat je met vertrouwen aan de slag kunt.

Tijdens

- Vraag om een vast aanspreekpunt voor vragen en overleg.
- Vraag om duidelijke opdrachten en, waar nodig, opgedeelde taken.
- Vraag om hulp bij het stellen van prioriteiten en het plannen van je werk.
- Plan regelmatige feedbackmomenten met je stagebegeleider of leraar.
- Vraag of deadlines voor deelproducten van je scriptie mogelijk zijn.
- Deel je voortgang en eventuele knelpunten actief, zodat je op tijd kunt bijsturen.

Na afloop

- Evalueer samen wat goed ging en wat beter kan.
- Bespreek welke aanpak en afspraken voor jou goed werkten.
- Vraag om ondersteuning bij de overstap naar werk (jobcoach) of vervolgopleiding.

Hulp inschakelen

Je hoeft het niet alleen te doen. Je studiebegeleider, decaan of studentenpsycholoog denkt graag met je mee. Samen kun je kijken wat jij nodig hebt om prettig en succesvol te studeren.

onbelemmerd studeren

Check jouw mogelijkheden op **www.onbelemmerdstuderen.nl**

Ontdek wat jou kan helpen!

Vind tips, hulpmiddelen en informatie over ondersteuning en voorzieningen.
Lees ervaringen van andere studenten en ontdek waar je terechtkunt voor hulp.

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

ECIO Leren zonder belemmering