

Studietips bij AD(H)D

Onderstaande tips kunnen je helpen om effectief te studeren en de belemmeringen dat AD(H)D met zich meebrengt, beperken. Probeer uit wat er voor jou wel en niet werkt. Geef het een paar weken de tijd; het kost vaak tijd om een gewoonte te veranderen.

Geroosterde onderwijsvormen

- College voorbereiden, kijk of er college sheets beschikbaar zijn (canvas). Neem ze door en mee naar het college.
- Bedenk zelf sleutelwoorden bij het college en schrijf deze op.
- Voicerecorder gebruiken (opname colleges).
- Stel vragen na college of via email.
- Structureer de aantekeningen (maak mappen per vak).
- Kopieer aantekeningen van een medestudent of maak gebruik van studeersnel.nl.
- Vraag docent naar collegestof in digitale vorm.
- Vaste partner bij practica.
- Ga bij live colleges en tentamens vooraan zitten zodat je niet afgeleid wordt.

Groepswerk

- Gebruik een overzichtelijke agenda of digitale organiser (op telefoon) voor je afspraken en studeertijd.
- Gebruik voicerecorder voor belangrijke discussies.
- Taakverdeling: doen waar je goed in bent.
- Communiceren aan de werkgroep hoe je het beste werkt; informeren over je beperking op gebied van informatie verwerken en communicatie.
- Vaste partner bij werkgroepen.
- Maak goede afspraken over taken en pauzes bij groepsopdrachten.
- Maak samen een planning.
- Online samenwerken (bv. in sharepoint).
- Presentatievaardigheden trainen

Zelfstudie

- Gebruik een (digitale) agenda, maak een dagplanning.
- Splits taken op in haalbare stappen.
- Actief studeren (onderstrepen, samenvatten, hardop lezen of gebruik [tekst-naar-spraaksoftware](#)).
- Geheugensteuntjes zoals memo-briefjes.
- Zorg voor een georganiseerde werkplek (opgeruimd bureau). Bij voorkeur buiten je studentenkamer i.v.m. afleiding.
- Ga na waaraan jouw studeerplek aan moet voldoen qua hoeveelheid prikkels.
- Zorg voor een goede bureauverlichting.
- Pas het contrast van je laptop aan.
- Stel prioriteiten.
- Gebruik oordopjes bij snelle afleiding.
- Zet je telefoon, internet, radio en TV uit.
- Zet zonodig een alarm aan om op tijd te kunnen stoppen.
- Ga niet bij het raam zitten.

- Samenvattingen maken mbv mindmappen (of verkrijgen van samenvattingen via studeersnel.nl).

Planning en organiseren

- Weet wat je moet bestuderen voor welk vak en met welk studiemateriaal.
- Stel prioriteiten en maak zo nodig een aparte To Do lijst (max. 10 items).
- Zorg zoveel mogelijk voor een vast tijdstip van slapen en opstaan.
- Maak volop gebruik van de momenten dat je concentratie hoger is om denkwerk te doen voor je studie.
- Maak gebruik van momenten dat je zin hebt om op te ruimen of je To-do lijst af te werken (ook al gaat dat dwars door je studieplanning heen).
- Zet afspraken in je mobiel en stel de alarmfunctie in.
- Zorg zelf voor harde deadlines en betrek anderen erbij! Ga samen studeren!

Lezen en verwerken van tekst

- Bekijk eerst de titels van hoofdstukken en paragrafen om gemakkelijker de hoofd- van bijzaken te kunnen onderscheiden.
- Bekijk alle plaatjes, grafieken, schema's, figuren, etc.
- Herhaal hardop en in je eigen woorden wat je hebt gelezen.
- Maak een eigen mindmap van de tekst die je gelezen hebt.
- Zoek een studiemaatje en bevrage elkaar over de lesstof.
- Maak proeftentamens zodat je kunt nagaan welk deel van de stof je wel en niet beheerst.
- Maak gebruik van collegesheets om te bepalen wat de hoofdzaken zijn.
- Moeite met het lezen van studieboeken? Zoek naar een passend alternatief, zoals voorleessoftware, youtube-filmpje met college over studieboek, samenvattingen, etc.

Leestip: [Get Smarter: wegwijzer voor effectief en efficiënt studeren – Mirjam Pol](#)