





Colofon

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Uitgever: Saage Media GmbH
Publicatie: 02.2025
Omslagontwerp: Saage Media GmbH
ISBN Paperback (nl): 978-3-384-53139-1
ISBN Ebook (nl): 978-3-384-53140-7

Juridisch / Kennisgevingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De externe links en bronverwijzingen in dit boek zijn gecontroleerd op het moment van publicatie. De auteur heeft geen invloed op de huidige en toekomstige vormgeving en inhoud van de gelinkte pagina's. De aanbieder van de gelinkte website is als enige aansprakelijk voor illegale, onjuiste of onvolledige inhoud en voor schade die ontstaat door het gebruik of niet-gebruik van de informatie, niet degene die via links naar de betreffende publicatie verwijst. Alle gebruikte externe bronnen zijn vermeld in de bibliografie. Ondanks zorgvuldige inhoudelijke controle aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de inhoud van externe bronnen. De exploitanten van de geciteerde bronnen zijn als enige verantwoordelijk voor hun inhoud. Afbeeldingen en bronnen van derden zijn als zodanig gemarkeerd. Reproductie, verwerking, verspreiding en elk type gebruik buiten de grenzen van het auteursrecht vereisen de schriftelijke toestemming van de respectieve auteur of maker.

Dit boek is vertaald uit het Duits. Afwijkingen van het origineel of vertaalfouten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Alle in het boek genoemde bronnen zijn beschikbaar in het Engels. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele inhoudelijke onnauwkeurigheden of misverstanden die door de vertaling zijn ontstaan.

De gegevens in de diagrammen die niet expliciet zijn gemarkeerd met een bron zijn niet gebaseerd op studies maar zijn vrijblijvende aannames voor een betere visualisatie.

Dit boek is gemaakt met behulp van Kunstmatige Intelligentie (AI) en andere tools. Onder andere zijn er tools gebruikt voor onderzoek, schrijven/bewerken en het genereren van decoratieve illustraties. Ondanks controle kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. We willen benadrukken dat het gebruik van AI dient als ondersteunend hulpmiddel om onze lezers een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende leeservaring te bieden.

De bronverwijzingen en citaten in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en in betekenis weergegeven. De interpretatie en presentatie van de geciteerde inhoud weerspiegelt de opvatting van de auteur en komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de intentie of mening van de oorspronkelijke auteurs. Bij contextuele citaten zijn de kernuitspraken van de originele bronnen naar beste weten en geweten in de context van dit werk opgenomen, maar kunnen door de overdracht en vereenvoudiging afwijken van de oorspronkelijke formuleringen en betekenisnuances. Alle gebruikte bronnen zijn volledig vermeld in de literatuurlijst en kunnen daar in het origineel worden nagelezen. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en contextuele inbedding van de geciteerde inhoud ligt bij de auteur van dit boek. Voor wetenschappelijke vragen en gedetailleerde informatie wordt aanbevolen de originele bronnen te raadplegen. De auteur heeft zich ingespannen om complexe wetenschappelijke zaken begrijpelijk weer te geven. Daarbij kunnen vereenvoudigingen en generalisaties niet worden uitgesloten. Voor de technische juistheid en volledigheid van de vereenvoudigde presentaties kan geen garantie worden gegeven. De contextuele weergave van citaten en wetenschappelijke bevindingen gebeurt gewetensvol met inachtneming van het citaatrecht volgens § 51 van de Auteurswet en alle relevante auteursrechtelijke bepalingen van andere landen. Bij de vereenvoudiging, overdracht en eventuele vertaling van wetenschappelijke inhoud naar een algemeen begrijpelijk taal kunnen betekenisnuances en technische details verloren gaan. De auteur maakt geen aanspraak op de rechten van de geciteerde werken en respecteert alle auteursrechten van de oorspronkelijke auteurs. Mocht er ongeoorloofd gebruik worden vastgesteld, verzoekt de auteur om melding om passende maatregelen te kunnen nemen. Voor academische doeleinden en bij gebruik als wetenschappelijke referentie wordt uitdrukkelijk aanbevolen terug te grijpen naar de originele bronnen. De vereenvoudigde presentatie dient uitsluitend voor populairwetenschappelijke informatie.

De in dit boek opgenomen informatie over ADHD, leerstrategieën en het vormgeven van de leeromgeving is zorgvuldig onderzocht, maar wetenschappelijke inzichten en therapeutische benaderingen op het gebied van ADHD kunnen zich voortdurend ontwikkelen. Er kan daarom geen garantie worden gegeven voor de actualiteit, juistheid en volledigheid van de verstrekte informatie. De gepresenteerde leermethoden en organisatie-strategieën voor mensen met ADHD zijn gebaseerd op algemene inzichten en ervaringen. Ieder persoon met ADHD is uniek, waardoor de beschreven methoden niet voor iedereen even geschikt hoeven te zijn. Dit boek vervangt geen professionele diagnose, therapie of pedagogische begeleiding. Bij specifieke vragen over ADHD-diagnose, behandeling of schoolse ondersteuning dienen altijd gekwalificeerde professionals zoals artsen, therapeuten of pedagogen te worden geraadpleegd. Voor eventuele negatieve gevolgen die voortvloeien uit het toepassen van de beschreven methoden kan geen aansprakelijkheid worden aanvaard. Voor de uitvoering van specifieke maatregelen, met name bij het wijzigen van bestaande therapie- of ondersteuningsconcepten, dient altijd overleg te worden gepleegd met de behandelende professionals. Alle in het boek genoemde merken en handelsmerken, zoals van leermaterialen of therapeutische hulpmiddelen, vallen onverkort onder de bepalingen van het geldende merkenrecht en de eigendomsrechten van de respectieve geregistreerde eigenaren.

Bendis Saage

ADHD en Leren: Praktische Strategieën voor Kinderen en Volwassenen

**Een complete gids voor ouders, leerkrachten
en ADHD'ers met effectieve leertechnieken,
concentratiestrategieën en studievaardigheden**

87 Bronnen
41 Diagrammen
47 Afbeeldingen
7 Illustraties

© 2025 Saage Media GmbH

Alle rechten voorbehouden

Beste lezers,

wij danken u hartelijk dat u voor dit boek hebt gekozen. Met uw keuze heeft u ons niet alleen uw vertrouwen gegeven, maar ook een deel van uw kostbare tijd. Dat waarderen wij zeer.

ADHD stelt kinderen, jongeren en hun gezinnen dagelijks voor bijzondere uitdagingen bij het leren. Concentratieproblemen en organisatieproblemen kunnen het schoolleven aanzienlijk bemoeilijken. Dit praktijkgerichte vakboek biedt concrete strategieën en oplossingsrichtingen om ADHD-gedupeerden hun leergedrag duurzaam te verbeteren. Van de optimale inrichting van de werkplek tot effectieve leertechnieken en examenvoorbereiding, alle relevante aspecten worden systematisch belicht. De gepresenteerde methoden zijn gebaseerd op actuele wetenschappelijke inzichten en zijn in de praktijk getest. Ouders, opvoeders en betrokkenen krijgen waardevolle hulpmiddelen om het leerproces succesvol vorm te geven - van de basisschool tot de universiteit. Met deze gids lukt het om de bijzondere sterke punten van mensen met ADHD doelgericht te benutten en leerproblemen systematisch te overwinnen. Ontdek nu beproefde strategieën voor geconcentreerd en succesvol leren met ADHD!

Deze gids biedt u begrijpelijke en praktische informatie over een complex onderwerp. Dankzij zelf ontwikkelde digitale tools die ook gebruik maken van neurale netwerken, konden we uitgebreid onderzoek doen. De inhoud is optimaal gestructureerd en ontwikkeld tot de definitieve versie om u een goed onderbouwd en gemakkelijk toegankelijk overzicht te bieden. Het resultaat: u krijgt een uitgebreid inzicht en profiteert van duidelijke uitleg en illustratieve voorbeelden. Ook het visuele ontwerp is geoptimaliseerd door deze geavanceerde methode zodat u de informatie snel kunt begrijpen en gebruiken.

Wij streven naar de hoogste nauwkeurigheid, maar zijn dankbaar voor elke aanwijzing van mogelijke fouten. Bezoek onze website om de laatste correcties en aanvullingen op dit boek te vinden. Deze zullen ook in toekomstige edities worden verwerkt.

We hopen dat u geniet van het lezen en nieuwe dingen ontdekt! Als u suggesties, kritiek of vragen heeft, kijken we uit naar uw feedback. Alleen door actieve uitwisseling met u, de lezers, kunnen toekomstige edities en werken nog beter worden. Blijf nieuwsgierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/nl
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Snelle toegang tot kennis

Om een optimale leeservaring te garanderen, willen we u vertrouwd maken met de belangrijkste kenmerken van dit boek:

- **Modulaire Structuur:** Elk hoofdstuk staat op zichzelf en kan onafhankelijk van de andere worden gelezen.
- **Grondig Onderzoek:** Alle hoofdstukken zijn gebaseerd op grondig onderzoek en worden ondersteund door wetenschappelijke referenties. De gegevens in de diagrammen dienen voor een betere visualisatie en zijn gebaseerd op aannames, niet op de gegevens uit de bronnen. Een uitgebreide lijst van bronnen en beeldcredits is te vinden in de bijlage.
- **Duidelijke Terminologie:** Onderstreepte technische termen worden uitgelegd in de verklarende woordenlijst.
- **Hoofdstuksamenvattingen:** Aan het einde van elk hoofdstuk vindt u beknopte samenvattingen die u een overzicht geven van de belangrijkste punten.
- **Concrete Aanbevelingen:** Elk subhoofdstuk wordt afgesloten met een lijst met specifieke adviezen om u te helpen het geleerde in de praktijk te brengen.

Extra bonusmateriaal op onze website

Op onze website zijn wij van plan de volgende exclusieve materialen ter beschikking te stellen:

- Bonusinhoud en extra hoofdstukken
- Een compact totaaloverzicht
- Een hoorspelversie. (In planning)

De website is momenteel nog in aanbouw.



www.SaageBooks.com/nl/adhd_en_leren-bonus-XQ2J4E



Inhoudsopgave

- 1. Leerstrategieën en Concentratie
 - 1.1 Concentratietechnieken
 - Gestructureerde werkomgeving creëren
 - Aandachtsspanne optimaal benutten
 - Afleidingsbronnen minimaliseren
 - 1.2 Effectieve leertechnieken
 - Meerkanaals leren gebruiken
 - Leerstof portioneren
 - Pauzes met beweging integreren
 - 1.3 Zelf-organisatie
 - Dagelijkse routine structureren
 - Leertijden vastleggen
 - Werkmaterialen ordenen

- 2. Schoolse Dagelijks Leven
 - 2. 1 Lesindeling
 - Zitplaatskeuze optimaliseren
 - Aantekeningen-technieken toepassen
 - Huiswerkorganisatie
 - 2. 2 Samenwerking met leerkrachten
 - Communicatiewegen opzetten
 - Nadeelcompensatie implementeren
 - Ondersteunende maatregelen coördineren
 - 2. 3 Examenvoorbereiding
 - Leerplannen opstellen
 - Stressmanagement trainen
 - Examenstrategieën ontwikkelen

- 3. Thuis Leeromgeving
 - 3.1 Leerruimte-indeling
 - Prikkelarme omgeving creëren
 - Leermaterialen beschikbaar stellen
 - 3.2 Gezinsorganisatie
 - Leerrituelen introduceren
 - Conflicten constructief oplossen
 - 3.3 Ouderlijke ondersteuning
 - Begeleiding bij het leren
 - Motivatie bevorderen
 - Zelfstandigheid versterken

- 4. Studie en Opleiding
 - 4.1 Studiekeuze
 - Sterke punten in overweging nemen
 - Eisen analyseren
 - Ondersteuningsaanbod gebruiken
 - 4.2 Leerorganisatie
 - Colleges nabespreken
 - Examen voorbereiding plannen
 - Leergroepen organiseren
 - 4.3 Zelfmanagement
 - Werktechnieken aanpassen
 - Stressmanagement ontwikkelen

- 5. Ondersteuningssystemen
 - 5.1 Therapeutische begeleiding
 - Gedragstherapie gebruiken
 - Leercoaching integreren
 - Ergotherapie betrekken
 - 5.2 Technische hulpmiddelen
 - Leerprogramma's gebruiken
 - Organisatietools gebruiken
 - Concentratiehulpmiddelen gebruiken
 - 5.3 Sociaal netwerk
 - Mentoren inschakelen
 - Leerpartnerschappen opbouwen
 - Gezinsondersteuning activeren
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

1. Leerstrategieën en Concentratie

Waarom hebben sommige mensen zoveel moeite om zich op een taak te concentreren, terwijl anderen moeiteloos urenlang kunnen leren? Deze vraag houdt ouders, docenten en betrokkenen bezig. De sleutel tot succesvol leren ligt niet alleen in intelligentie of talent, maar in de juiste aanpak en passende hulpmiddelen. Mensen met ADHD hebben vaak andere wegen naar leersucces nodig dan mensen zonder deze eigenschap. In dit hoofdstuk ontdekken we samen hoe de natuurlijke sterke punten van mensen met ADHD gericht kunnen worden ingezet voor het leerproces.



1.1 Concentratietechnieken

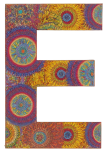


Concentratietechnieken zijn essentieel voor succesvol leren, vooral bij ADHD. Ze helpen de aandacht te focussen en afleidingen te minimaliseren, zowel op school als in de studie. Maar de uitvoering vormt voor velen een uitdaging.

Dit gedeelte belicht de moeilijkheden en de praktische voordelen van verschillende strategieën voor optimale concentratie. Ontdek hoe u uw leeromgeving kunt inrichten en uw aandacht gericht kunt sturen.

Effectieve concentratietechnieken houden zowel rekening met de inrichting van de externe leeromgeving als met het beheer van interne afleidingen.

Gestructureerde werkomgeving creëren

 en gestructureerde werkomgeving draagt aanzienlijk bij aan de concentratie en kan worden geoptimaliseerd door verschillende strategieën. Het creëren van voorspelbare routines en het gebruik van leermiddelen bevordert de concentratie en vergemakkelijkt de organisatie [s1]. Een gestructureerde dagelijkse routine, beginnend met een doordachte ochtendroutine, vormt de basis voor een productieve dag [s2]. Planningssystemen, prioriteringsmethoden en herinneringen ondersteunen de organisatie en helpen om het overzicht over taken en doelen te behouden [s2]. Herhalende taken kunnen interessanter worden gemaakt door nieuwe impulsen en afwisselende benaderingen [s1]. Pauzes moeten zorgvuldig worden ingepland en omgevingsprikkels doelgericht worden gebruikt om de concentratie te bevorderen en de mentale energie op peil te houden [s2]. Het verminderen van afleidingen, zowel visueel als akoestisch, draagt cruciaal bij aan een gefocuste werksfeer [s3]. Geluidsabsorberende materialen, zoals tapijten of speciale wandbekleding, minimaliseren omgevingsgeluiden en verbeteren zo de signaal-ruisverhouding [s3]. Een verminderde lichtintensiteit kan de aandacht en betrokkenheid bevorderen [s3]. Ook de bewuste vermindering van visuele prikkels in de werkomgeving verhoogt de concentratie. Een opgeruimd bureau met alleen de benodigde materialen kan hier al een groot verschil maken. De tactiele omgeving speelt ook een rol: door de slimme plaatsing van meubels en werkmaterialen kunnen ongewenste aanrakingprikkels worden geminimaliseerd [s3]. Flexibele zitmogelijkheden kunnen de betrokkenheid en aandacht verder ondersteunen [s3]. Naast de fysieke inrichting van de omgeving zijn ook sociale factoren relevant. De betrokkenheid van het persoonlijke ondersteuningsnetwerk en groepsinterventies kunnen de structurering van de werkdag positief beïnvloeden [s4]. Psycho-educatie bevordert het begrip en de zelfwaarneming en draagt zo bij aan een positieve werkomgeving [s4]. Een goede relatie met collega's en leidinggevendenden is ook belangrijk voor het succes van interventies op de werkplek [s4].

Het bevorderen van de emotionele regulatie en sociale vaardigheden kan de werkprestaties verbeteren en moet in interventies worden meegenomen [s4]. Een regelmatig overleg met docenten of trainers over de leerprogressie maakt een continue aanpassing van de leerstrategieën en de werkomgeving mogelijk [s1]. Ook cognitieve therapieën en cognitieve gedragstherapie kunnen nuttig zijn bij aanhoudende concentratieproblemen [s1].



FIGURE 48.—A neuropsychiatric social work technician conducts a group therapy session, under supervision of the neuropsychiatrist, with U.S. disciplinary barracks prisoners.

Groepsinterventie ^[i1]

Goed om te weten

Cognitieve gedragstherapie

Een therapievorm die cognitieve en gedragstherapeutische benaderingen combineert om de concentratie en het leer gedrag te verbeteren.

Emotionele regulatie

Het vermogen om emoties te herkennen, begrijpen en te beheersen, is belangrijk voor de concentratie en het leer gedrag.

Flexibele zitmogelijkheden

Dynamisch zitten en bewegingsmogelijkheden kunnen de concentratie en aandacht, vooral bij ADHD, positief beïnvloeden.

Groepsinterventies

In groepen leren betrokkenen strategieën ter verbetering van de concentratie en het leer gedrag en profiteren van de uitwisseling met anderen.

Planningssystemen

Kalenders, to-do-lijsten of speciale apps helpen om taken te visualiseren, te prioriteren en het overzicht te behouden, wat de concentratie bevordert.

Prioriteringsmethoden

Methoden zoals de Eisenhower-matrix helpen om taken op belangrijkheid en urgentie te ordenen en zo de concentratie op het essentiële te richten.

Signaal-ruisverhouding