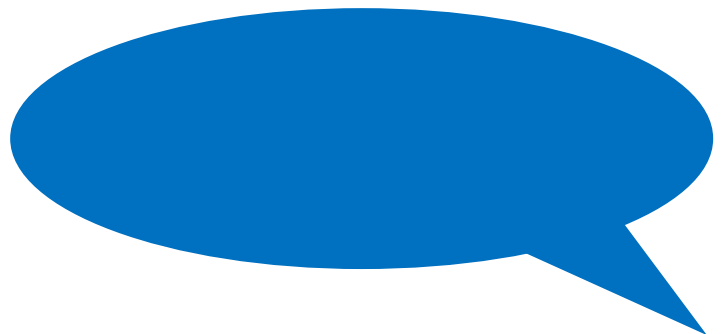


Studeren met een functiebeperking

AD(H)D



December 2012

Expertisecentrum handicap + studie



Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
1. Facts & Figures	3
1.1. Definitie	3
1.2. Verschijningsvorm	3
1.3. Criteria.....	3
1.4. Mogelijke gevolgen of bijverschijnselen door AD(H)D	5
1.5. Mogelijke positieve kenmerken bij AD(H)D	5
1.6. Prevalentie	6
1.7. Co-morbiteit	7
2. Studie- en beroepskeuze.....	9
2.1. Waar moet de student op letten bij het kiezen van een opleiding?	9
2.2. Informatieoverdracht	9
2.3. Het studiekeuzegesprek	9
3. Praktische belemmeringen en praktische tips.....	12
3.1. Hulpmiddelen voor de student.....	17
4. Meer informatie	18
4.1. Meer lezen.....	18
4.2. Handige links en nuttige adressen	18
4.3. Begeleidingsvormen.....	18
4.4. Training Autisme en AD(H)D voor onderwijsprofessionals	19

Inleiding

Studenten met AD(H)D hebben vaak veel talent, maar toch lopen ze vaak vast in hun studie in het hoger onderwijs. Hogescholen en universiteiten moeten hen, volgens de wet, toegankelijk en studeerbaar onderwijs bieden, maar dat is soms best lastig. Om daarbij te ondersteunen schreef handicap + studie dit dossier. Het is bedoeld om docenten en andere onderwijsprofessionals inzicht te geven in de belemmeringen van studenten met AD(H)D en om oplossingen aan te bieden die in veel gevallen meteen in het onderwijs toegepast kunnen worden. De meesten leveren ook meteen wat op voor de andere studenten!

Dit dossier geeft in hoofdstuk 1 eerst een omschrijving van wat AD(H)D is en hoeveel het voorkomt in het hoger onderwijs. In hoofdstuk 2 heeft betrekking op tips rondom studiekeuze, hoofdstuk 3 geeft praktische tips om het onderwijs toegankelijker te maken en in hoofdstuk 4 vindt u meer informatie en bronnen over AD(H)D in het hoger onderwijs waaronder de training 'Autisme en AD(H)D in het hoger onderwijs'. Een ééndaagse training die u nog veel meer leert over de begeleiding van en het onderwijs aan studenten met AD(H)D.

1. Facts & Figures

1.1. Definitie

AD(H)D is een afkorting voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, een aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit. Mensen met ADHD zijn te typeren als 'alle dagen heel druk' en mensen met ADD als 'alle dagen dromerig'.¹

1.2. Verschijningsvorm

De verschijningsvorm is heterogeen. AD(H)D kent drie subtypes:

- Het gecombineerde type.

De klachten bestaan uit concentratieproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit/onrust.

- Het overwegend onoplettende type.

Kenmerkend hiervoor zijn de concentratieklachten (ADD).

- Het overwegend hyperactieve/impulsieve type.

Opvallend hieraan is dat er geen concentratieproblemen zijn, maar wel problemen met impulsiviteit en hyperactiviteit/onrust.

1.3. Criteria

De belangrijkste criteria om van AD(H)D te spreken zijn aandachtstekort, hyperactiviteit (geldt niet voor ADD) en impulsiviteit.

De meeste studenten met AD(H)D proberen zo goed mogelijk met hun beperking om te gaan en zo zelfstandig mogelijk te werken. De manier waarop hun hersenen functioneren, kunnen ze echter niet veranderen. Ze kunnen wel de symptomen van AD(H)D en de gevolgen hiervan zo goed mogelijk proberen te sturen. De volgende symptomen kunnen voorkomen, echter niet bij elke student met AD(H)D en in dezelfde mate.

¹ Etteme-Essler, 2009

1.3.1. Aandachtstekort bij AD(H)D

- Aandacht en concentratie niet doelbewust en gericht kunnen inzetten
- Alles tegelijk doen (ADHD), één ding tegelijk doen (ADD)
- Dagdromen: veelal in gedachten verzonken (ADD)
- Dingen niet afmaken
- Dingen vergeten
- Moeite hebben met details
- Moeite met het volhouden van saaie of onplezierige taken
- Moeite met luisteren en informatie opnemen
- Moeite met plannen en organiseren
- Niet makkelijk kunnen switchen van de ene naar de andere taak
- Snel afgeleid zijn door prikkels van buitenaf en eigen gedachten (ADHD)
- Snel verveeld
- Sterk vermijdingsgedrag
- Vaak dingen kwijtraken en niet terug kunnen vinden
- Versterkte zintuiglijke waarneming
- Werkt en denkt langzaam (ADD)
- Zich moeilijk kunnen concentreren

1.3.2. Hyperactiviteit bij ADHD (niet bij ADD)

- Alsmat bezig zijn
- Grote beweeglijkheid
- Innerlijke rusteloosheid
- Kan zich nauwelijks afremmen wanneer bezig
- Moeite met stilzitten
- Moeite met stoppen met praten
- Raast door werkzaamheden
- Zich als door een motor aangedreven voelen

1.3.3. Impulsiviteit bij ADHD

- Beslissingen nemen zonder hier goed over na te denken, kan tot grote problemen leiden (gokken, geld uitgeven)
- Iemand niet laten uitspreken, om een gedachte direct te uiten, ongepast commentaar er zomaar uitflappen
- Geen oog voor de ander en wat die aan het doen is, over de ander heen walsen, opdringerig overkomen, naar buiten gericht

1.3.4. Impulsiviteit bij ADD

- Overspoeld raken door mogelijkheden en daardoor niet goed tot een beslissing kunnen komen
- Iemand onderbreken vanwege angst om dingen vergeten te zeggen
- Overweldigd door impulsen, wat kan leiden tot geremdheid in contact, naar binnen gericht

1.4. Mogelijke gevolgen of bijverschijnselen door AD(H)D

Door bepaalde symptomen, bijvoorbeeld het falen, dingen niet afmaken, niet nakomen van afspraken, slechte cijfers en negatieve ervaringen, kan een student met AD(H)D een negatief zelfbeeld of faalangst ontwikkelen. Dit kan weer leiden tot verder onderpresteren, slaapproblemen en weinig zelfvertrouwen.

Een ander gevolg, voortkomend uit impulsief gedrag en/of behoefte aan kicks, kan verslaving zijn. Meer informatie over verslavingsproblematiek en AD(H)D staat op: <http://www.adhdmedicatie.nl/leven-met-adhd/verslaving>.

1.5. Mogelijke positieve kenmerken bij AD(H)D

Naast de mogelijke negatieve kenmerken en gevolgen zijn er ook mogelijke positieve kenmerken bij personen met AD(H)D te noemen. Ook

hier geldt dat ze niet bij elke student met AD(H)D en in dezelfde mate voorkomen:

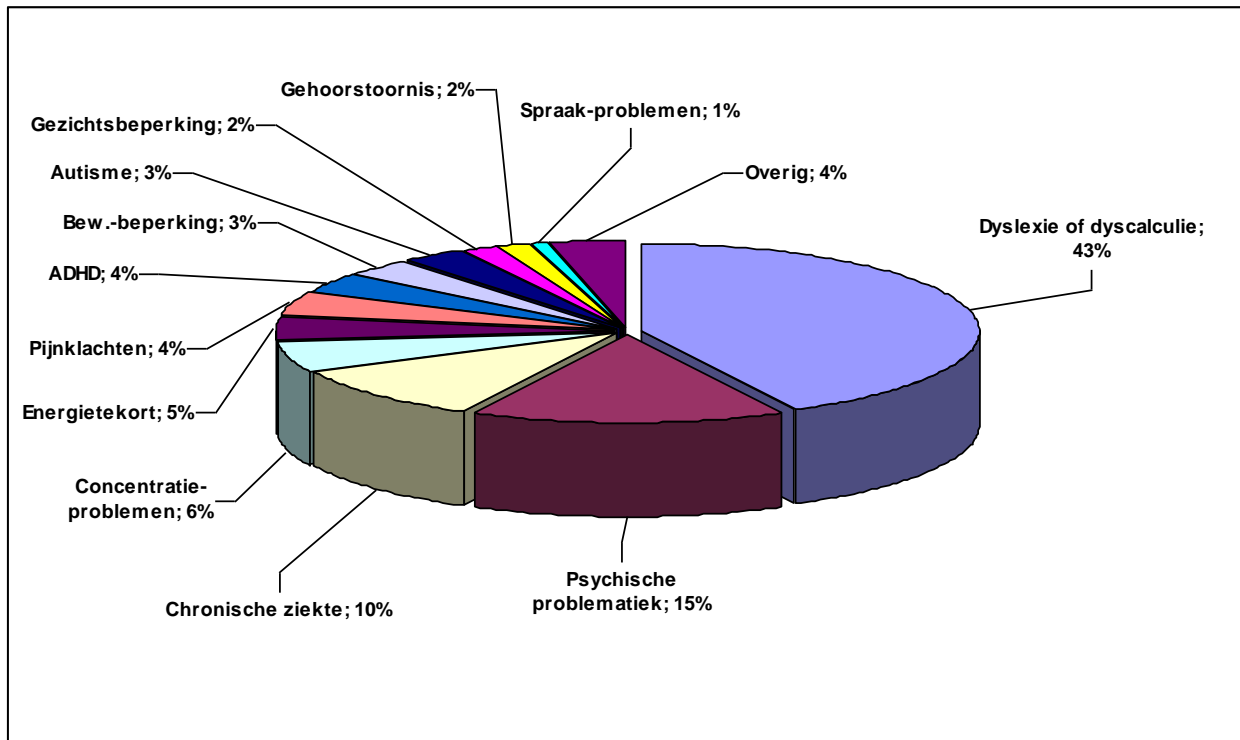
- Brede belangstelling (door behoefte aan afwisseling)
- Creativiteit
- Doorzettingsvermogen (door aangeleerde compensatie)
- Gevoeligheid
- Groot inlevingsvermogen (nadat ze de situatie hebben overdacht)
- Hyperfocus (overconcentratie)
- Intuïtief
- Leren het beste door te doen en ervaren
- Met passie iets vervolmaken als het hun interesse heeft
- Oog voor detail
- Optimisme
- Scherpe analyses maken
- Snel kunnen denken
- Sociale bewogenheid
- Spontaniteit
- Veelzijdigheid
- Visueel ingesteld

1.6. Prevalentie

Op de eerste plaats van meest voorkomende beperkingen in het hoger onderwijs staat dyslexie (21 à 32%, tussen 4,7 en 5,6% van alle studenten), direct gevolgd door concentratieproblemen en/of AD(H)D (15 à 20%, tussen 3,0 en 4,8% van alle studenten). In het hbo komen meer studenten met AD(H)D voor dan op de universiteit.

Uit onderzoek blijkt dat mannen in vergelijking met vrouwen vaker last hebben van beperkingen in concentratie (AHDH), dyslexie en autistische klachten. Vrouwen daarentegen kampen doorgaans vaker met

(langdurige) pijn, beperkingen in uithouding/energie en psychische stoornissen (zoals depressies en angststoornissen), chronische aandoeningen en beperkingen in beweging.

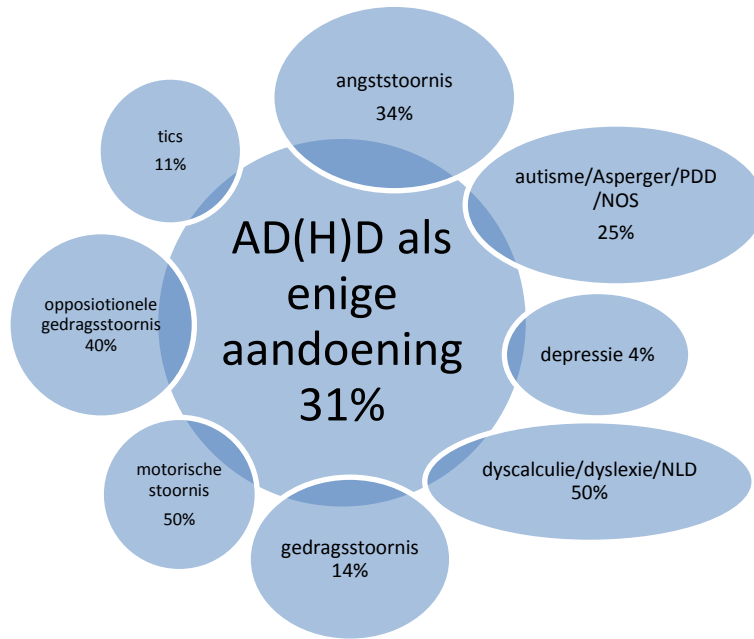


Figuur 1. Een cijfermatig overzicht van alle voorkomende handicaps van studenten in het hoger onderwijs in procenten.

Bron: gebruikerstoets 'studeren met een handicap 2010', CHOI 2010 (onderdeel van NSE)

1.7. Co-morbiteit

Ongeveer 75% van de mensen met AD(H)D heeft naast AD(H)D nog één of meerdere stoornissen. Meest voorkomend zijn gedragsstoornissen en angst- en stemmingsstoornissen. Deze zijn vaak chronisch. Verder komen depressie, leerstoornissen (zoals dyslexie, dyscalculie), oppositioneel-opstandige stoornis (ODD: Oppositional Defiant Disorder), Gilles de la Tourette, Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCD: Obsessive Compulsive Disorder) veelvuldig voor.



Figuur 2: Cijfermatig overzicht co-morbiteit in procenten.

Naar bron: <http://adhdgroepsopdracht.webs.com/comorbiditeit.htm>.

2. Studie- en beroepskeuze

2.1. Waar moet de student op letten bij het kiezen van een opleiding?

De eerste stap is een studiekeuzegesprek. Studenten met AD(H)D hebben extra baat bij een studiekeuzegesprek, omdat zij tijdens het studeren vaak meer ondersteuning nodig hebben dan andere studenten. Belangrijk voor het voeren van een studiekeuzegesprek zijn:

- een veilige sfeer
- een open en realistische houding
- kennis over beschikbare extra voorzieningen

Voor meer informatie over de aanpak en vaardigheden voor het voeren van een nuttig studiekeuzegesprek met studenten met een functiebeperking kijk op: www.handicap-studie.nl/binaries/content/assets/pdf/trainingsmap-studiekeuzegesprekken.pdf

2.2. Informatieoverdracht

De student heeft in het voortgezet onderwijs bepaalde begeleiding en ondersteuning gekregen en daarbij gebruikgemaakt van voorzieningen of hulpmiddelen. Soms is er een transitiedocument opgesteld waarin staat wat de ondersteuningsbehoeften zijn van de student. Vraag de student om dit mee te nemen.

Een voorbeeld van een transitiedocument staat in het dossier instroom onder <http://www.handicap-studie.nl/ik-werk-in-het-onderwijs/Onderzoek>.

2.3. Het studiekeuzegesprek

Tijdens het studiekeuzegesprek moet worden bedacht welke studie het beste bij een student past en hoe zijn/haar belemmeringen eventueel kunnen verminderen. Handig hierbij zijn de studietips van

expertisecentrum handicap + studie: <http://www.handicap-studie.nl/lk-werk-in-het-onderwijs/Studentenbegeleiding/Studietips>.

Bij studenten met AD(H)D bestaat de mogelijkheid dat ze impulsief kiezen. Omdat blijkt dat studenten die vroeg en weloverwogen kiezen, minder vaak uitvallen in het hoger onderwijs, is het van belang om een te impulsieve keuze te voorkomen.

Dit kan onder andere door de volgende aspecten van de studie mee te nemen tijdens de studiekeuzegesprekken:

- Curriculum
- Werkvormen/ onderwijsmethoden
- Omvang van een studie
- Planning
- Toetsingsmogelijkheden

Daarnaast is het bij studenten met ADHD ook van belang dat ze hun studie echt leuk vinden, zodat ze gebruik kunnen maken van hun hyperfocus.

Informatie over bovenstaande studieaspecten is onder andere te vinden op: <http://www.handicap-studie.nl/lk-werk-in-het-onderwijs/HBO-en-universiteit>, de onderwijs- examenregeling (OER) van de onderwijsinstelling, de studiegids van de opleiding en www.Studiekeuze123.nl.

Daarnaast is er www.icares.nl. Dit is een beroepskeuzetest die specifiek rekening houdt met mensen met een functiebeperking.

Voor meer informatie zie paper Instroom, zie <http://www.handicap-studie.nl/lk-werk-in-het-onderwijs/Onderzoek>.

Nadat een keuze voor een studie is gemaakt, is het goed om gedetailleerd naar mogelijke struikelblokken als het curriculum, een stage, de manieren handicap + studie, *Dossier AD(H)D*, december 2012

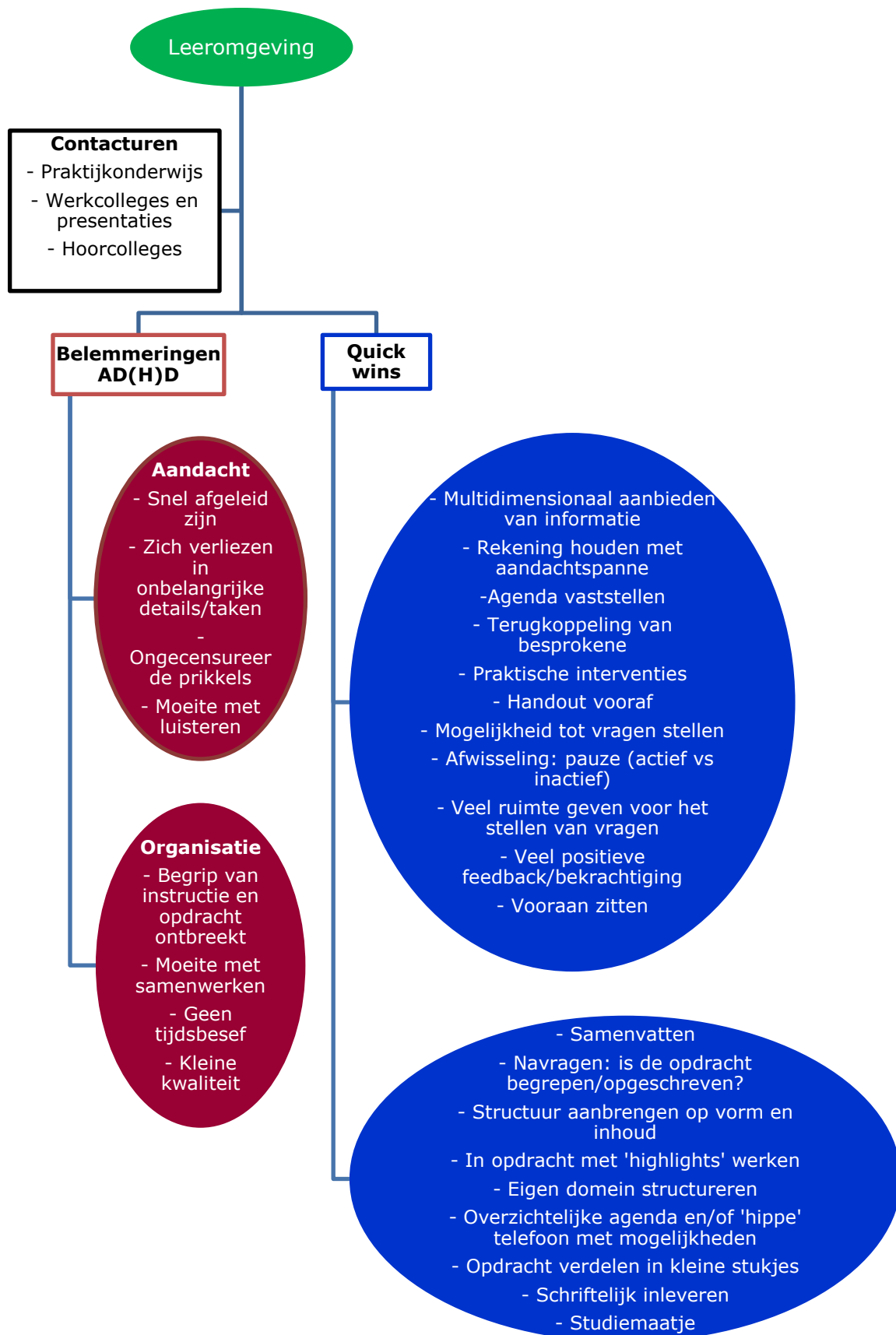
van toetsing, de gevraagde (kern)competenties, de toegankelijkheid van het lesmateriaal, de omvang, de werkvormen en de planning van de gekozen studie te kijken. Hierover moet zoveel mogelijk informatie worden verzameld, zodat een student met een functiebeperking de benodigde aanpassingen meteen te hebben bij start van de opleiding. Hierbij staat voorop dat wordt uitgegaan van de mogelijkheden in plaats van de belemmeringen.

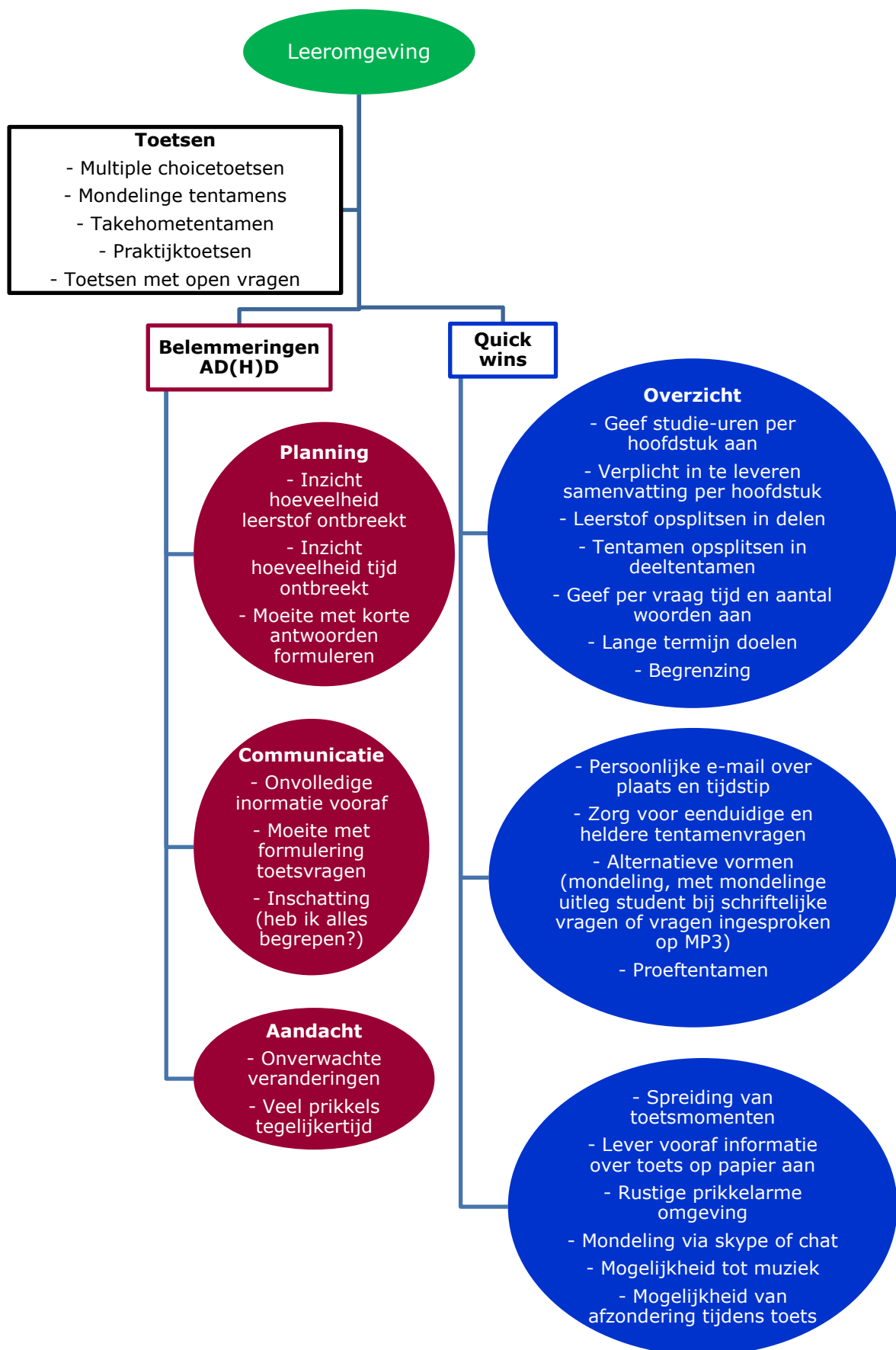
3. Praktische belemmeringen en praktische tips

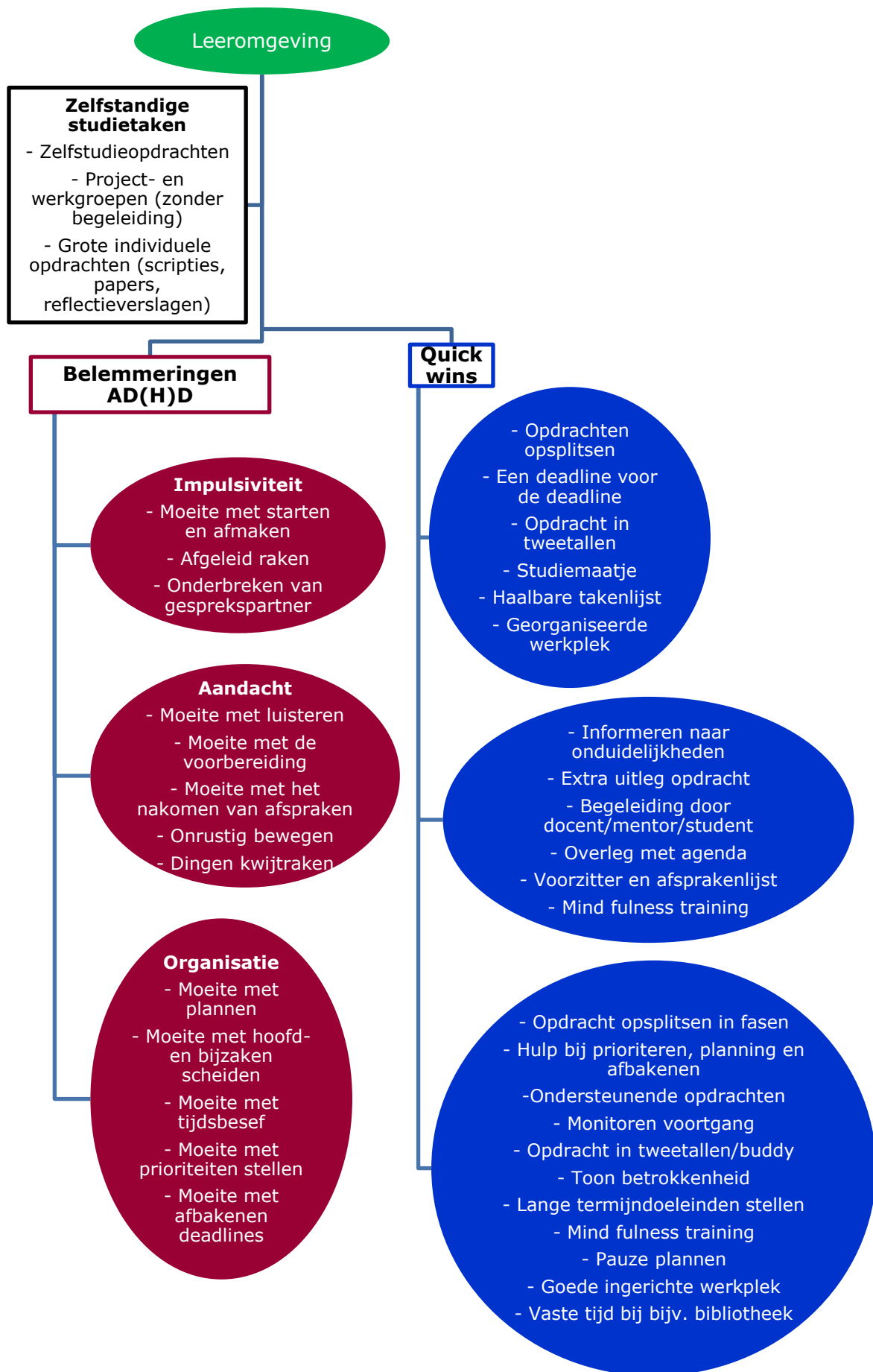
Omdat er veel verschillen bestaan tussen studenten met AD(H)D, is het vaak een kwestie van uitproberen en zelfonderzoek door de student om uit te vinden welke aanpassingen van onderwijs en/of tips wel of niet geschikt zijn. Voor de ene student zal een tip of aanpassing wel werken, voor de andere niet.

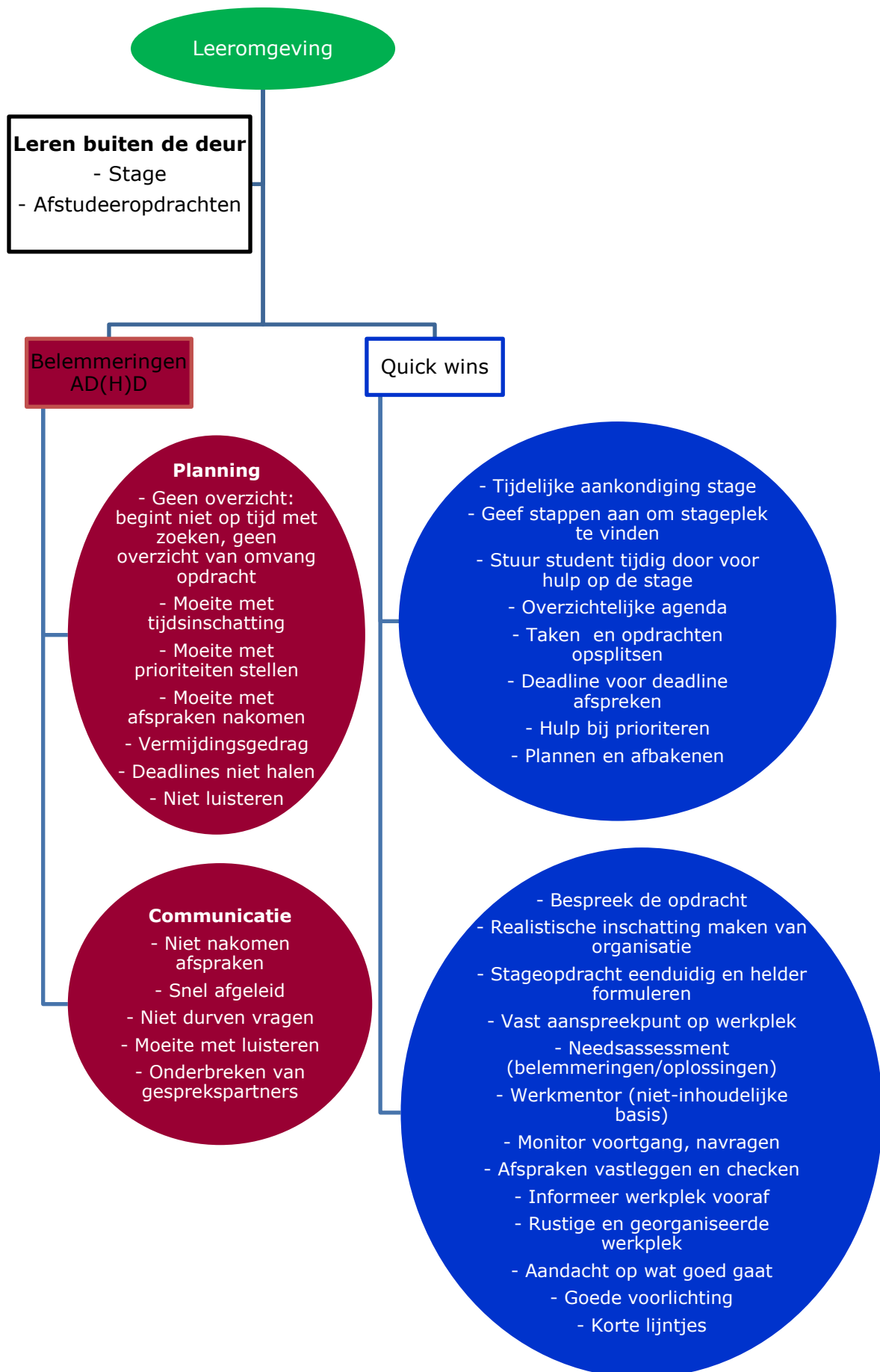
Op de volgende vier pagina's staan per leeromgeving de praktische belemmeringen die studenten met AD(H)D kunnen tegenkomen tijdens hun studie en de praktische tips hiervoor. De beschreven leeromgevingen zijn:

- Contacturen
- Toetsing
- Zelfstandige opdrachten
- Leren buiten de deur









3.1. Hulpmiddelen voor de student

3.1.1. ICT-tools

Vaak is het gebruik van ICT-tools een uitkomst om de belemmeringen in de leeromgeving op te lossen. Voor meer informatie hierover zie <http://www.handicap-studie.nl/lk-werk-in-het-onderwijs/Studentenbegeleiding/studenten-met-autisme#ICT-Tools>.

3.1.2. Needsassessment bij stage

De onderwijsinstelling kan samen met de student een needsassessment doen (<http://www.handicap-studie.nl/lk-werk-in-het-onderwijs/Studentenbegeleiding> Onder stage). In de needsassessment wordt de behoefte aan informatie, ondersteuning en mogelijke oplossingen op de werkvloer geschetst.

3.1.3. Brochures over stage

Voor studenten en stagebegeleiders ontwikkelde handicap + studie twee brochures: de stagewijzer en het stagehandboek. Deze publicaties zijn te vinden op: <http://www.handicap-studie.nl/publicaties/themabrochures>.

4. Meer informatie

4.1. Meer lezen

ADHD bij kinderen en volwassenen. Als chaos je leven beheerst. NFGV.

Feijen, E & Trietsch, P. *Snel afstuderen! Stap voor stap naar een geslaagde scriptie.* Uitgeverij Coutinho, 2007.

Hofman, E. & Korevaar, L. *Studeren met steun reeks. Succesvol studeren met ADHD.* Impuls (Expertisecentrum handicap + studie), 2004.

Safren, S.A., Sprinch, S., Perlman, C.A. & Otto, M.W. *Behandelgids ADHD bij volwassenen. Cliëntenwerkboek, een programma voor cognitieve gedragstherapie.* Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds, 2006.

4.2. Handige links en nuttige adressen

<http://media.leidenuniv.nl/legacy/begeleiding-studenten-met-adhd-add.pdf>

<http://media.leidenuniv.nl/legacy/brochure-fenestra-adhd-def.pdf>

<http://media.leidenuniv.nl/legacy/scriptiebegeleiding-studenten-met-adhd.pdf>

<http://media.leidenuniv.nl/legacy/scriptie-schrijven-voor-studenten-met-adhd-add.pdf>

<http://media.leidenuniv.nl/legacy/studeren-met-adhd.pdf>

www.balansdigitaal.nl

<http://www.impulsdigitaal.nl>

<http://www.auhl.be/functiebeperkingen/charterADHDalgemeen.pdf>

<http://www.begeidleren.nl/php/index1024.php>

<http://www.psyq.nl/Programma/ADHD-bij-volwassenen>

www.handicap-studie.nl

4.3. Begeleidingsvormen

Wilt u zelf een begeleidingsgroep opstarten?

Voor hulp daarbij kunt u terecht bij handicap + studie. Neem contact op met e-mail: algemeen@handicap-studie.nl

4.4. Training Autisme en AD(H)D voor onderwijsprofessionals

Een eendaagse training over de belemmeringen die studenten met AD(H)D of autisme tegenkomen tijdens hun studie. Wat hebben deze studenten (extra) nodig en hoe kunnen docenten of begeleiders dit efficiënt aanbieden. Kijk op de website onder Agenda voor informatie en trainingsdata.

www.handicap-studie.nl/Nieuws/training-autisme-en-adhd