



"HOE IK MIJN MASTERDIPLOMA'S BEHAALDE MET AUTISME & ADHD" | ELISE

Door StampMedia | 18-24 jaar

Hogere studies succesvol afronden is geen evidentie, zeker niet voor studenten met ADHD en/of autisme. Ook Elise heeft met flink wat moeite haar studies moeten doorspartelen zonder medicatie of begeleiding, aangezien ze de diagnoses ADHD en autisme spectrum stoornis pas enkele jaren na haar studies kreeg.

Toch ontwikkelde Elise tijdens haar studentenjaren heel wat coping-mechanismen die uiteindelijk tot twee masterdiploma's geleid hebben.

PRAAT EROVER



Chat met Autisme chat

Ma-do: 18u-22u. De chat is anoniem, gratis en wordt bemand door professionele hulpverleners rond autisme.

✓ Ga naar de les

Het lijkt misschien voor de hand liggend, maar naar de les gaan wordt maar al te vaak als overbodig gezien. Maak gebruik van de lessen als eerste stap om de leerstof te verwerken. Uren stil zitten en opletten is met ADHD wel een uitdaging, maar het nemen van aantekeningen kan helpen om je aandacht erbij te houden en op die manier dringt de leerstof ook beter door.

Maak van de gelegenheid gebruik om vragen te stellen en noteer vooral ook wat er van je verwacht wordt om je credit te halen, zoals papers, presentaties of het soort het examenvragen dat je voorgeschoteld kan krijgen.

✓ Plannen, plannen, plannen

Het is je waarschijnlijk al tot vervelens toe gezegd, maar ik kan het belang van een goede planning niet sterk genoeg benadrukken. Zeker voor ons, chaotische ADHD'ers en/of autisten die nood hebben aan voorspelbaarheid kan een goede planning een ware reddingsboei zijn.

Jaarplanning

Plannen gebeurt op verschillende niveaus. Om te beginnen heb je een helder overzicht van het hele schooljaar nodig met alle deadlines voor belangrijke opdrachten, presentaties, examenperiodes en – heel belangrijk – vakanties. Noteer alles in je jaarplanning en agenda en plan al in grote lijnen wanneer je best aan een grote opdracht of de voorbereiding van je examens begint.

Weekplanning

Je agenda is je partner in crime. Of het nu gaat om een belangrijke deadline, een kleine opdracht of een verandering van leslokaal, noteer alles in je agenda. Zo herleid je het risico dat belangrijke informatie in de vergeetput van je wispelturige ADHD-geheugen belandt tot een minimum of weet de autist in jou altijd waar hij aan toe is.

Afhankelijk van je studierichting kan je veel of weinig huiswerk hebben. Ik had elke week enorm veel taken en door mijn slechte concentratie kon ik vaak niet alles bolwerken. Vroeger bleef ik tot 's nachts doorwerken om toch maar alles af te krijgen, maar dat hou je geen jaren vol. Daarom is het beter om te beginnen met de taken waar punten op staan en die het meeste tijd kosten.

Geef jezelf ook een maximum tijdstip tot hoe laat je 's avonds werkt. Dat geeft enorm veel rust omdat je huiswerk dat een eindeloos hoge berg lijkt voor ADHD'ers, plots een duidelijk einde heeft. Je concentratie zal er ook wat op vooruit gaan omdat je jezelf onder tijdsdruk zet. Op die manier ga je minder gefrustreerd zijn.

Examenplanning

Ook mijn examenplanning maakte ik op verschillende niveaus:

- een overzicht van het begin van de blokperiode tot en met het laatste examen.
- elke dag een gedetailleerde planning.

Voor de grote planning begon ik met het maken van een lijst van alle vakken met per vak het aantal keren dat ik het zou moeten leren en het aantal dagen dat ik ervoor zou nodig hebben. Vervolgens deelde ik een blad in kolommen per week en in vakjes per dag en vulde ik eerst de examens in. De dag(en) vóór een examen reserveerde ik uiteraard om dat vak te herhalen. Op de resterende dagen plande ik het verwerken van de leerstof in per vak met behulp van mijn lijstje.

Zo vermijd je dat je je hele blokperiode wijdt aan het studeren van enkel je eerste vak en achteraf in tijdsnood zit. Het zou kunnen dat je niet voldoende dagen hebt om het aantal dagen dat je voorzien had in te plannen. Probeer in dat geval hier en daar wat dagen af te snoepen voor zover dat mogelijk is.

Als het ernaar uitziet je er echt niet gaat komen, verschuif dan eventueel één of meerdere vakken alvast naar tweede zittijd en concentreer je nu op de vakken die je wel gaat afleggen.

Tijdens de blok- en examenperiode maakte ik elke avond ook een uitgekende dagplanning voor de volgende dag. Ik plande hoeveel bladzijden ik per uur zou doen en bouwde na elk uur een marge in van bijvoorbeeld een kwartier. Zo kon ik eventuele vertraging inhalen of even uitblazen als ik op schema zat.

Zorg ervoor dat je planning realistisch is en bouw zeker ook voldoende rustmomenten in. Ik nam bijvoorbeeld graag een uitgebreide middagpauze van een uur en had ook nood aan een lange break van anderhalf uur rond 16u, want dan was mijn concentratie het verst te zoeken.

Deze dagplanning werkte voor mij, omdat ik op deze manier de enorme berg werk in kleine doenbare stukjes verdeelde, mezelf onder tijdsdruk zette en elke afgewerkte bladzijde als een beloning aanvoelde. Bovendien bewaar je zo ook het overzicht van hoever je staat.

✓ Onderscheid hoofd- van bijzaken.

Autisten zijn detaillisten, waardoor we het erg moeilijk hebben om de grote lijnen en de verbanden in de leerstof te zien. Dit maakt het erg vervelend om de leerstof in zijn geheel goed te beheersen. Zeker vakken zoals geschiedenis, literatuur of filosofie zouden als één logisch geheel, één groot verhaal in je hoofd moeten zitten om de essentie ervan te vatten en niet tilt te slaan bij een inzichtsvraag op een examen.

Een samenvatting of schema maken kan je al een heel stuk op weg helpen om een helder overzicht van de leerstof te hebben en de verbanden beter zichtbaar te maken. Daarnaast is het maken van een samenvatting ook een goede manier om de leerstof een eerste keer te verwerken. Het is bovendien makkelijker om je te concentreren bij het samenvatten dan tijdens het studeren, wat voor minder frustraties zorgt.

In de lessen Leren leren wordt ons altijd de top down methode aangeleerd; leer eerst je kapstok, hang er dan de jassen aan en vul tenslotte de zakken. Van hoofdzaken en grote lijnen naar de details dus. Voor mij werkt dit niet omdat de grote lijnen veel te abstract zijn om te onthouden. Zolang ik de details niet ken, kan ik die kapstok dus maar moeilijk begrijpen, laat staan onthouden. Als ik een vak echt goed wil beheersen moet ik bottom up werken.

Maar niet alle details zijn even belangrijk en autisten kunnen zich hierin gemakkelijk verliezen en door de bomen het bos niet meer zien. Onderscheid daarom hoofd- van bijzaken, maak je niet moe door onnodige dingen te studeren, anders kom je er nooit. Leg tijdens het studeren misschien ook de inhoudstafel van je cursus in het zicht, dat helpt ook om het overzicht te bewaren.

Door bottom up te werken, moest ik een vak zeker drie keer instuderen, pas dan wist ik dat het examen zeker ging lukken. Waarom drie keer? Omdat ik mij bij de eerste studiebeurt op de details richtte en de leerstof heel uitgebreid verwerkte, paragraaf per paragraaf. Alles werd ingeprent. Omdat dit meerdere dagen in beslag nam, was het moeilijk om de leerstof nog in zijn geheel te zien en verbanden te kunnen leggen. Bij de tweede studeersessie ging het al wat sneller vooruit omdat ik mij minder lang met de details hoefde bezig te houden. Ik kon mij dus op grotere blokken richten.

De derde keer schakelde ik nog een niveau hoger, hoofdstuk per hoofdstuk. Ik was dus bij de kapstok aanbeland. Tenslotte overliep ik de leerstof nog snel een vierde keer door de cursus of mijn samenvatting gewoon te doorbladeren om op die manier de hoofdstukken nog een laatste keer aan elkaar te lijmen. Je kan het een beetje vergelijken met een bouwpakket. Eerst maak je de kleine onderdelen en pas dan kan je alles in elkaar zetten tot één groot geheel.

✓ Studeeromgeving vs. afleiding

Eén van de grootste uitdagingen voor mij was om mijn aandacht vast te houden en niet bij het minste afgeleid te raken. Niet alleen tijdens het studeren, maar ook bij het afleggen van examens, het maken van huistaken enz. Het was en is nog steeds een continu gevecht met mezelf, met mijn aard zegt maar. ADHD voelt alsof er tien verschillende televisies tegelijkertijd aanstaan in je hoofd die allemaal om je aandacht schreeuwen en je werkgeheugen volledig opeisen. Autisme maakt daarnaast dat je zintuigen snel overbelast zijn.

Alle prikkels uit de omgeving schieten dus als kogels binnen en samen met al je opspringende gedachten, moet je die de hele tijd onderdrukken om gewoon nog maar een tekst te lezen.

Afleidingen en vermoeiende prikkels van buitenaf kan je dus best tot een minimum beperken. Heb je vooral last van visuele prikkels? Hou je bureau dan zo clean mogelijk door alles wat je op dat moment niet nodig hebt uit het zicht te leggen. Hou ook je cursussen ordelijk en begin er niet in te kribbelen, dat leidt alleen maar af tijdens het blokken. Als je snel afgeleid of vermoeid raakt door de minste omgevingsgeluiden, kan je eens oordopjes proberen of met een hoofdtelefoon luisteren naar een kabbelend beekje of white noise. Keuze genoeg op YouTube.

Muziek kan ook stimulerend werken voor de concentratie. Wanneer ik onrustig ben en mijn gedachten alle kanten opspringen, helpt muziek vaak om al die gedachten te bundelen waardoor ik mij weer wat beter kan richten op mijn taak. Maar wat ik vooral vaak deed wanneer ik onrustig was en moeite had om stil te zitten, was al wandelend studeren. Zo kon ik het teveel aan energie fysiek kwijt en kon ik mijn gedachten beter op de leerstof richten.

Dit in combinatie met tijdsdruk door elke pagina tot op de minuut in te plannen, bleek voor mij ideaal te zijn. Bij elke pagina die ik binnen de geplande tijd had ingestudeerd, kreeg het beloningscentrum in mijn hersenen een boost en kreeg ik het zelfvertrouwen en de motivatie om verder te doen.

Uiteraard gebeurde het wel eens dat ik mij totaal mispakte aan de moeilijkheidsgraad van een vak waardoor ik te weinig tijd had ingepland, of dat ik gewoon een slechte dag had. Laat je in dat geval vooral niet ontmoedigen. Hermaak je dagplanning en maak gebruik van de marges die je had ingebouwd.

Ook voor het doorspartelen van verplichte lectuur had ik een strak tijdschema nodig. Wat een beproeving om boeken voor school uit te lezen en je er achteraf nog iets van te herinneren, hoe interessant ze ook mochten zijn. Een schamele tien bladzijden per uur, dat was doorgaans mijn tempo. Tijdens het lezen maakte ik ook steevast notities als soort van zekerheid dat ik wist wat ik las, want zelfs al lezend had mijn concentratie meer weg van een op hol geslagen dier. Een timer fungeerde bij wijze van spreken als zweepslag om mijn hoofd bij de les te houden.

Als je je thuis moeilijk kan concentreren omdat er te veel afleiding is of omdat je je kamer associeert met ontspanning en slapen, kan het ook helpen om in een meer studentikoze omgeving te gaan zitten. Ik heb meerdere examenperiodes in de bibliotheek van de school doorgebracht.

Omringd door studieboeken en medestudenten kon ik gemakkelijker de juiste mindset vinden. Vooral voor het maken van huiswerk.

✓ **Bouw rust in**

Tegen het achtste en laatste jaar van mijn hogere studies had ik veel meer nood gekregen aan duidelijk afgebakende rustmomenten. Daarom had ik besloten om tijdens de week al mijn huiswerk enkel nog in de schoolbibliotheek te maken; tijdens springuren en voor of na de les. Omdat de bibliotheek om 19 u sloot, had ik een concrete deadline en dus tijdsdruk, waardoor ik sneller en geconcentreerder kon werken dan thuis.

Zo werd mijn (studenten)kamer een plek voor louter ontspanning en kon ik er gemakkelijker rust vinden. Gedaan met tot een stuk in de nacht door te werken aan een slaktempo, dat moest gewoon stoppen, ik kon dat niet langer volhouden. Ook tijdens de examens gaf ik mijzelf een einduur. Tot 21 u studeren, klaar of niet. Nog een uur ontspannen en op tijd gaan slapen. Ermee kappen op een redelijk uur en een goede nachtrust achter de kiezen hebben, levert je ongetwijfeld meer op dan een hele nacht doorstuderen.

Bouw ook rustdagen of rustmomenten in, zowel tijdens het schooljaar als tijdens de examens. Omdat de rust vooraf ingepland is, ga je je minder schuldig of onrustig voelen en geef je jezelf ook iets om naar uit te kijken. Je hebt die rust verdiend en je zal er achteraf de vruchten van plukken. Regelmatig ontspannen maakt je productiever op de momenten dat je werkt en het maakt je ook gelukkiger. Studeren kan bijzonder uitputtend zijn, zeker met stoornissen zoals ADHD of autisme. Waak dus goed over jezelf, opdat je niet opbrandt.

✓ **Praktische voorbereidingen**

Bezorg jezelf vóór een presentatie, een toets of een examen geen onnodige stress. We kunnen soms nogal warhoofden zijn, dus vertrek op tijd, dubbelcheck of je alles bij hebt en kijk nog eens na in welk lokaal je precies moet zijn. Mijd je stresskip-medestudenten en laat je vooral niet opjatten of onzeker maken.

Ik probeerde mij altijd een beetje af te zonderen om in de juiste mindset te komen en mijn concentratie te vinden, alsof ik op het punt stond om aan een bokswedstrijd te beginnen.

✓ **Vraag hulp**

Tenslotte een tip waar ik zelf geen ervaring mee heb gehad tijdens mijn studies: durf hulp te vragen. De sociale voorzieningen van je hogeschool of universiteit bieden ongetwijfeld hulp voor studenten met een stoornis. Ook voor studenten die gewoon beter willen leren plannen of faalangst hebben, bestaan er tal van begeleidingsmomenten of workshops.

Maar ook een psycholoog, psychiater of auticoach kan uitkomst bieden als je (een vermoeden) van ADHD, autisme of een andere stoornis hebt en hulp kan gebruiken.

Al deze coping mechanismen zijn uiteraard heel persoonlijk en zullen wellicht niet voor iedereen werken, maar hopelijk geven ze wel ideeën en inspiratie om je eigen weg te vinden.

TEKST: [Elise Cordaro](#)



Hoe is jouw studiemotivatie en studiemethode?

ONDERWIJSKIEZER.BE 