



# adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

## Leer- en sorteerstijlen

*“Ik heb alle tips en adviezen van het Studiecentrum al geprobeerd, en nóg lukt het me niet om mijn essay op tijd af te krijgen!”*

*“Mijn bureau is leeg, mijn kamer is netjes, mijn telefoon staat uit... en kunnen beginnen aan mijn huiswerk, ho maar!”*

Regelmatig horen wij van studenten en scholieren dat ze zoveel moeite hebben met concentratie en motivatie. Ze doen keihard hun best, en het resultaat is vaak zo anders dan gehoopt. Ze krijgen tips, aanwijzingen, coaching om te leren plannen, en nog lukt het niet. Afhankelijk van karakter gooien ze de handdoek in de ring of gaan juist nog harder en nog meer verkrampd aan het werk. In het eerste geval wordt vaak de stempel 'lui' erop geplakt, en het tweede geval kan resulteren in oververmoeidheid of een burn-out. Als wij samen met cliënten of cursisten onderzoeken hoe het komt dat het zo druk is in het hoofd, dan heeft dat vaak voor een groot deel te maken met de frustratie en het onbegrip naar zichzelf toe; er is wéér iets niet gelukt, terwijl ze van binnen weten dat ze het wél kunnen. Als we dit verder onderzoeken, dan komen mensen er vaak achter dat ze dingen voor elkaar proberen te krijgen op een manier die niet past bij hun leerstijl of karakter.

De Zwitserse psychiater Carl Jung heeft al ontdekt dat het leeuwendeel van het menselijk gedrag, dat op het eerste gezicht willekeurig lijkt, in werkelijkheid een duidelijk voorspelbaar patroon volgt en vaak een uiting is van een karaktereigenschap. Uit zijn onderzoek, dat later uitgebreid werd door moeder en dochter Meyers-Briggs, ontstond de MBTI-test: een test waarmee je onder andere kunt bepalen waar je voorkeur ligt als het gaat om informatie opnemen, verwerken en weergeven. Zo zijn er mensen die dit doen op



basis van feiten, ervaringen en zintuiglijke waarnemingen (Sensing), en weer anderen die dit doen op basis van intuïtie, mogelijkheden en ideeën (iNtuition). Iemand die meer aan de kant van Sensing zit, zal dus makkelijker kunnen aanslaan op feiten en hoe het echt is. Iemand die meer van de iNtuition is wil zijn creativiteit en fantasie gebruiken, en weten wat voor mogelijkheden het allemaal biedt als hij deze stof leert. De MBTI-test bevat naast Sensing - iNtuition de paren Extravert – Introvert, Thinking – Feeling, en Judging – Perceiving. Door te bepalen op welke schaal tussen twee uitersten van een paar je je bevindt als het gaat om contexten van leren en studeren, kun je o.a. ontdekken hoe jij het beste leert voor een proefwerk, omgaat met groepsopdrachten en jezelf motiveert voor een essay.

Naast de typen van de MBTI-test zijn er nog andere leerstijlen die interessant zijn om te onderzoeken. Leer jij bijvoorbeeld makkelijker als je dingen te zien krijgt (bijvoorbeeld via een filmpje) of als je dingen hoort (bijvoorbeeld via een hoorcollege)?

Ook belangrijk: we zien dat bepaalde karaktereigenschappen en hoe wij met de wereld om ons heen omgaan, vaak worden versterkt door ADHD. Dit geldt ook voor de leerstijlen. Hierdoor haak je vaak nog sneller af als de informatie aangeboden wordt op een manier die niet aansluit bij je eigen leerstijl. In de training 'Studeren met ADHD' die we aan verschillende Hogescholen geven, is het onderzoeken van welke leerstijlen je hebt voor studenten vaak een eye-opener!

Inzicht in deze persoonlijke leerstijlen en karaktereigenschappen maakt duidelijk waarom niet iedereen met ADHD geholpen is met rust, reinheid en regelmaat. Onderzoek hoe jij bent en wat bij jou past en het zal een stuk rustiger in je hoofd worden!

Moniek Mors en Tina Wrede