

## Groepsaanbod voor studenten met ADHD: aandachtspunten

Katrien Boone  
Centrum ZitStil



## Thema's

- Student met ADHD
- Huidig aanbod van ondersteuning
- Groepstraining:
  - Doel van de training
  - Voor wie
  - Hoe bereik je de doelgroep
  - Inhoudelijk
  - Methodieken
- Hoe verhouden de ondersteuningsmogelijkheden zich ten opzichte van elkaar en ten opzichte van externe hulplijnen?



## Succesvol studeren

- Lessen/practica bijwonen
  - studeren
  - Papers, scriptie, stage
  - Voortgang maken en studies afronden
  - Individueel/ in groep
- 
- Relaties aangaan en onderhouden
  - Ruimte maken voor interesses, bezigheden
  - Persoonlijke huishouden organiseren
  - Eigen financieën kunnen besturen



## Student met ADHD



## Studenten met ADHD

- Studentenpopulatie: 2-12% ADHD/ADD
  - Moeizamere middelbare schoolcarrière
  - Meer kans op problemen in academisch en privéleven
- Meer nood aan begeleiding op academisch vlak
  - Meer nood aan psycho-sociale ondersteuning



## Studenten met ADHD: risicofactoren

- Verlate maturiteit
- Voorbije jaren: 'omgaan met' op laag pitje
- Aanmelding, vaak na mislukken
- Weinig zelfinzicht
- Meer kans op comorbiditeit
- Negatieve ervaringen met begeleiding/ondersteuning
- Moeizame verwerking van heel veel informatie op korte termijn



## Studenten met ADHD: plusfactoren

- Gekozen voor hun studie (motivatie)
- Enthousiasme om er iets van te maken
- Creatieve denkers
- Oplossingsgericht
- Beloningsgevoelig



## De onderwijsinstelling

- Inclusief onderwijs
- UDL

- 
- Redelijke aanpassingen of faciliteiten
  - Gerichte **ondersteuning**: individueel/groep



## Begeleiding

- Individueel
- In **groep** (generiek/specifiek)



## Begeleiding

- Voor het studietraject
- Voor niet studiespecifieke domeinen
- Voor brug naar professionele carrière



## Groepstraining

- Doel
- Voor wie
- Wat en hoe communiceer je hierover



## 'Recrutering'

- Wel/niet geregistreerd,
- Wel/niet gediagnosticeerd
- Al of niet gericht aanschrijven
- Intake
- Tegenindicaties
- Praktische issues: deelname aan alle sessies, volledige sessie, bereikbaarheid
- Op welk moment in het academiejaar



## Groepstraining centrum ZitStil

- Bronnen:
  - Safren, behandelgids- ADHD bij volwassenen
  - Solanto, cognitieve gedragstherapie voor volwassenen met ADHD (vertaling: Stes e.a.)
  - Boyer, Kuin en van der Oord, zelf plannen - training voor jongeren met ADHD
  - Baeyens, e.a.;(jong) volwassenen met ADHD: verder studeren met ADHD
  - Nadeau, Kolberg, opgeruimd leven met ADHD



## Groepstraining centrum ZitStil

- Kleine groepen (max 8 deelnemers)
- 1 trainer
- 6 sessies
- Expliciet/impliciet psycho-educatief
- In vivo/online/blended



## Trainingsformule

- Aantal deelnemers
- Aantal trainers
- Duur/aantal sessies
- Boostersessie(s)
- Aanbod van individuele sessie



## Gemeenschappelijk doel:

Meer grip op je studies & co, door toepassen en volhouden van werkbare planningsstrategieën



## Training: inhoudelijk

- Psycho-educatie
- Ik en mijn ADHD
- Wat gaat moeilijk, wat wil ik bereiken (zo concreet mogelijk)
- Infokanalen (boeken, artikels, social media, internet)



## Training: inhoudelijk

- Plannen en organiseren: basistools/planningsniveaus
- Eigen hulpmiddelen en hulplijnen in kaart brengen
- Taakbeheer+ aandachtspunten
- Omgaan met afleidbaarheid



## Training: inhoudelijk

- Op gang komen
- Aanpak van uitstelgedrag
- Zicht krijgen op belang van denken en invloed ervan op het gedrag + anders leren denken
- Persoonlijke aandachtspunten
- Trainer worden van jezelf/belang van bindende context



## Methodieken

- Voldoende variatie
- Genoeg beweging
- Deelnemers worden ingelicht over de variatie aan methodieken



## Methodieken

- Filmmateriaal (< you tube, instagram, tiktok)
  - Vbn: How to ADHD, tales of mere existence
- Quiz (visueel)
- Thuisopdrachten
- Tussentijdse contacten via sociale media
- Deelgroepen in de sessie zelf
- Flipover
- Organisatie ruimte en faciliteiten



## Methodieken

- Tekst: coach (uit: Safren)
- Korte bewegingspauzes
- App's : welke gebruiken ze?



## Motiverende aspect

- Gesprekstechnisch
- Variatie in methodieken
- Inhoudelijk: wat, hoe opgebouwd
- Overzicht bieden over structuur en inhoud van elke sessie
- Aandacht voor beleving
- Verbindende van de groep



## Motiverende aspect

- Genoeg differentiëren: bij aanvang en gedurende de ganse training
- Ruimte en aandacht voor sterktes, voor wat goed gaat, waar zijn ze mee bezig naast hun studies
- Organisatie van de training: duur, setting, afspraken, bereikbaarheid trainer
- Bindende context mbv sociale media



## Training

- Duur sessie/duur training
- Structuur sessie
- Boostersessie
- Individuele sessie
- Blended, in welke mate



## In vivo/online

- In vivo:
  - Relatie- opbouw gaat vlotter
  - Beter inschatting van engagement van deelnemer
  - Directere communicatie
  - Meer zicht op non-verbaal gedrag
- Online:
  - Op tijd
  - Spullen bij
  - Digitale methodieken: quiz, polls
  - Duidelijke regels nodig mbt medewerking



## Specifieke moeilijkheden + aanpak

- Verschillen in inzichtelijk- en aanvaardingsniveau
- Afwezigheden
- Heel drukke groep
- Niet uitgevoerde opdrachten
- Andere:



## Evaluatie training

- Met deelnemers: mondeling/schriftelijk
- Met collega's: reflecteren, flexibiliteit tav de formule

