

Ik ervaar concentratieproblemen

Concentratieproblemen tijdens je studie

Tijdens lessen/colleges, het werken aan opdrachten of tijdens het maken van een tentamen heb je concentratie nodig. Je moet je aandacht kunnen richten op die ene taak om het goed af te ronden. Als je last hebt van concentratieproblemen kan dat een probleem voor je zijn. Tijdens het volgen van je studie of tijdens je stage vind je het lastig om je aandacht bij een taak houden. Je vindt het moeilijk om te ordenen en overzicht te houden. Misschien ben je vergeetachtig en chaotisch of snel afgeleid. Dit alles kan jouw studieprestaties beïnvloeden. Het is daarom belangrijk om dit op tijd te signaleren en aanpassingen te doen waardoor het concentreren voor jou makkelijker wordt.

Dit heb ik (mogelijk) nodig

Ondersteuning bij studeren met concentratieproblemen

Op je onderwijsinstelling en landelijk zijn er verschillende voorzieningen, aanpassingen en regelingen die jou goed kunnen helpen, waardoor jij jouw studie makkelijker doorkomt. Als student met concentratieproblemen heb je mogelijk het volgende nodig:

- Prikkelarme studieruimte. Een prikkelarme studieruimte kan jou helpen om je opdracht met zo min mogelijk afleiding af te ronden en om even rustig te werken.
- Aangepast toetsen. Als het voor jou lastig is om in een grote ruimte met al je medestudenten een toets of tentamen te maken, kun je op je opleiding informeren naar mogelijkheden rondom aangepast toetsen.
- Hulp bij het vinden van stage/werk. Heb je moeite met het vinden van een stage- of werkplek dan kan je extra hulp vragen van een stagecoördinator of begeleider.
- Hulp bij het maken van een planning. Mogelijk helpt het je om samen met iemand een planning te maken en deze te volgen.

Bekijk ook de andere voorzieningen, aanpassingen of regelingen die jou misschien kunnen helpen.

Tips

Lessen/colleges volgen en leren

- Vooraan gaan zitten: ga vooraan in de les of de collegezaal zitten, zodat je minder wordt afgeleid.
- Mindmap maken: maak een mindmap op papier of op de laptop met behulp van (gratis) software.
- Nieuwe termen: schrijf nieuwe termen die je hoort snel op, zoek de betekenis op en herhaal. Vraag de betekenis

na bij je docent of medestudenten als je er niet zeker van bent.

- Tijdenmanagement: probeer te studeren volgens de Pomodoro-techniek, waarbij je eerst op een rijtje zet wat voor activiteiten er moeten gebeuren en welke taken daarbij horen. Vervolgens ga je 25 minuten werken, 5 minuten pauzeren etc.

Computergebruik

Op je computer staan verschillende programma's. Deze kunnen je afleiden. Houd je aandacht bij één onderwerp. Open niet te veel programma's, sluit mailboxen en bezoek alleen relevante websites. Gebruik ook het lettertype, lettergrootte, kleuren en lay-out die voor jou prettig zijn om mee te werken. Bijvoorbeeld een 'Kale' teksteditor, hiermee wordt je minder snel afgeleid. Het gebruik van focusmarkering op je computer die op een bepaald tempo door de tekst loopt (dit kan ook met een liniaal) kan je hierbij ook helpen. Zorg ook voor een opgeruimde werkplek, zodat je minder wordt afgeleid. Het is ook goed om met regelmaat pauzes te nemen, te bewegen, te wisselen van houding en het doen van ontspanningsoefeningen.

Samenwerken met een (project)groep

Geef aan je (project)groep aan dat je moeite hebt met concentreren, zodat ze hier rekening mee kunnen houden. Als je moet samenwerken, kun je vragen om de taken te verdelen, zodat jij in een aparte stille ruimte jouw deel kunt maken. Maak goede afspraken met je groep en leg afspraken vast op papier.

Concentreren tijdens college

In een drukke collegezaal kan het lastig zijn om je te concentreren. Studenten bewegen en praten met elkaar. Om te voorkomen dat je te veel afgeleid wordt helpt het om vooraan te gaan zitten. Geef het bij je docent aan dat je moeite hebt met concentreren, zodat hij of zij jou hierin kan ondersteunen.

Lesmateriaal

Het is goed als je mapjes op je computer aanmaakt. Het is handig om de volgende structuur aan te houden, met tussen haakjes een voorbeeld:

- Collegejaar (2020-2021)
 - Semester (Semester 1)
 - Vak dat je volgt (Introductie vak A)
 - Lesweek (Week 1)

Hierin kan je de informatie die je krijgt meteen gestructureerd opruimen. Je kan ook 'niet digitale informatie' scannen en deze in die mappen opslaan. Zo heb je alles mooi gestructureerd opgeslagen en bij elkaar staan.

Voor het studeren of bijvoorbeeld voor het maken van een samenvatting kan je (gratis) mindmapping software gebruiken. Dit is een tool die je helpt bij het prioriteren van je informatie.

Stage

Vertel je stagebegeleider dat je het moeilijk vindt om je te concentreren. Dan kun je samen bespreken wat je nodig hebt en wat een geschikte werkplek voor jou kan zijn. Maak ook een planning van wat je gaat doen. Dan weet je wat je eerst moet doen en wat je later kan oppakken. Vraag gerust om hulp als je dit prettig vindt.

Toetsen en tentamens

Vraag aan je docent of je jouw toets of tentamen in een aparte ruimte mag doen, zodat je je tentamen in opperste concentratie kunt maken. Vraag eventueel extra tijd als je denkt dat dit nodig is. Kijk of het mogelijk is om toetsspreiding aan te vragen bij de docent. Zo kun je je op één ding tegelijk focussen.

Studeren

Vind je het lastig om voor het studeren een planning te maken? Vraag dan om begeleiding of ondersteuning bij je studieadviseur of studiebegeleider. Je kan bijvoorbeeld een digitale studieplanner gebruiken.

Bedenk wat voor jou de beste studieplek is om te studeren zonder afgeleid te worden. Bijvoorbeeld een individuele prikkelarme studieruimte, waar je met je gezicht naar de muur gaat zitten. Leg alleen de spullen die je nodig hebt voor je neus. Al het andere leidt af. Dit heet clean desk policy. Als je snel bent afgeleid door geluiden, zet dan een koptelefoon op. Tips voor het inrichten van je werkplek vind je op www.deoptimalewerkplek.nl.

Misschien vind je het fijn om samen te studeren, bijvoorbeeld een studiemaatje. Gebruik geheugensteuntjes om jezelf tot leren aan te zetten zoals een signaal van je mobiel. Vraag mensen je er op aan te spreken of kies vaste tijdstippen om te studeren. Probeer altijd in ieder geval één taak af te ronden. Je kan pauzesoftware downloaden. Deze geeft aan wanneer je het beste een pauze kan nemen; daarna kan je weer fris aan de start. Dit kan je ook met een kookwekker doen. Zorg ook dat je je lesstof overzichtelijk maakt door het maken van korte aantekeningen, schema's, vragen en maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken.

Studeer actief. Dit kan je doen door te markeren wat belangrijke informatie is, je teksten samen te vatten, hardop te lezen, meebewegen, de lesstof af te luisteren terwijl je rent of fietst. Zorg dat je schrijven en lezen afwisselt. Maak er een gewoonte van om 's avonds je aantekeningen nog eens door te nemen. Misschien dat ook een training studievaardigheden jou kan helpen.

En wat ook heel belangrijk is: laat je niet digitaal afleiden! Geen Tiktok, Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, mobiel, mail, pop-upjes of wat dan ook.