



Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences



Move aHead:
maatwerk voor studenten met cognitieve problemen



Universiteit Leiden

Wellbeing Weeks

Lies Korevaar, PhD



Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek



Comenius Leadership Fellows

share your talent. move the world.

1

Aanleiding: cognitieve problemen onder studenten

o.a.

- Aandacht
- Plannen
- Organiseren
- Concentreren
- Geheugen




Cruciaal voor het succesvol doorlopen van een opleiding!

Zeker nu in de Corona-tijd!!

share your talent. move the world.

2

Doel

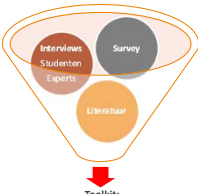
Ontwikkelen, testen en evalueren van een cognitieve vaardigheidstraining die onderwijsprofessionals kunnen gebruiken om studenten met cognitieve problemen 'op maat' te helpen bij het volhouden van hun opleiding



share your talent. move the world.

3

Aanpak



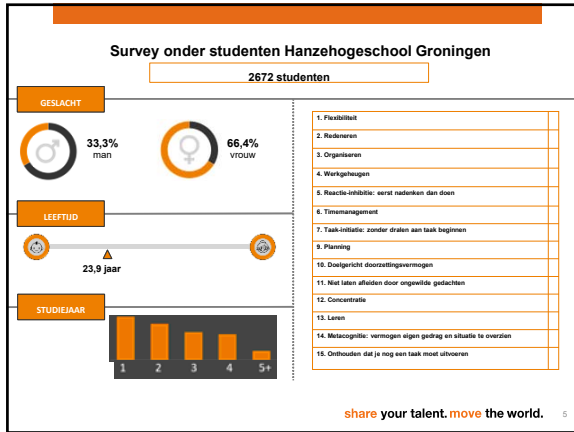
- Scholing van minimaal 10 HG onderwijsprofessionals
- Minimaal 25 studenten volgen de op maat gemaakte vaardigheidstraining
- In kaart brengen cognitieve vooruitgang en functioneren op school
- Interventie bijstellen a.d.h.v. de ervaringen

Toolkit:
Een instrument om cognitieve problemen bij studenten in kaart te brengen = MAAI: Move aHead Assessment Instrument

Modules van een uur met daarin compenserende strategieën

share your talent. move the world.

4



5

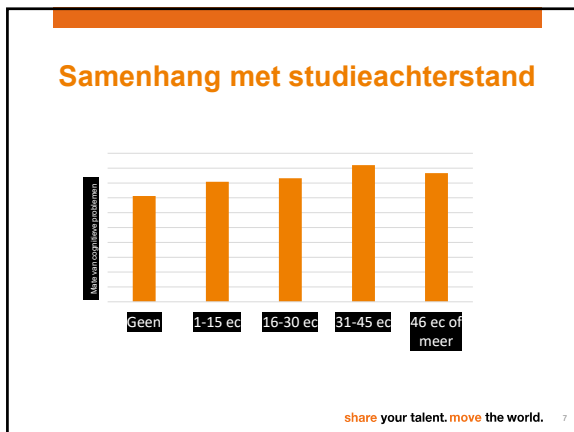
Survey onder studenten Hanzehogeschool Groningen

2672 studenten

Cognitieve vaardigheid	Percentage studenten die veel tot heel veel belemmerd worden > 10% van de studenten
1. Taakinitiatie	27,4
2. Concentratie	25,8
3. Cognitieve inhibitie	21,3
4. Planning	19,1
5. Timemanagement	19,0
6. Leren	12,1
7. Organiseren	11,8
8. Werkgeheugen	10,7
9. Prospectief geheugen	10,7

share your talent. move the world. 6

6



7

Waar heeft de student moeite mee?

- Move aHead Assessment Instrument (MAAI)
- Taakinitiatie
 - Ik vind het lastig om aan een opdracht te beginnen
 - Ik moet aangespoord worden om aan een taak te beginnen, zelfs als ik daartoe bereid ben
- Werkgeheugen
 - Ik vergeet instructies snel

share your talent. move the world. 8

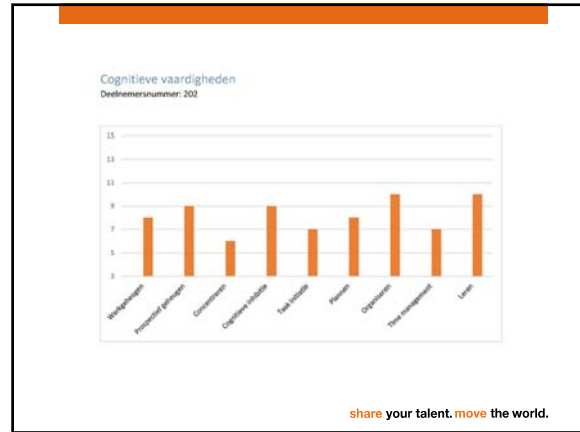
8

Move aHead Assessment Instrument (MAAI)

Cognitieve vaardigheid	Geen belemmering (1)				
	1	2	3	4	5
1. Taakinitiatie	1	2	3	4	5
2. Concentratie	1	2	3	4	5
3. Cognitieve inhibitie	1	2	3	4	5
4. Planning	1	2	3	4	5
5. Timemanagement	1	2	3	4	5
6. Leren	1	2	3	4	5
7. Organiseren	1	2	3	4	5
8. Werkgeheugen	1	2	3	4	5
9. Prospectief geheugen	1	2	3	4	5

share your talent. move the world. 13

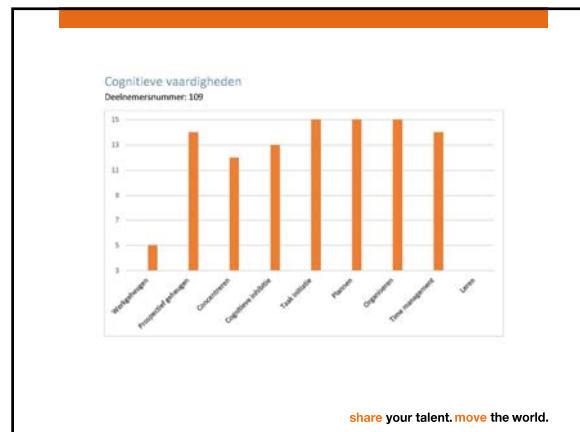
13



14



15



16

Overzicht vaardigheden en sessies

Cognitieve vaardigheid	Mogelijke sessies	Deze sessie volg ik
Organiseren	1. Organiseren	
	8. Plannen; Agenda routine	
	10. Taakinitiatie, de 7 O's	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	
Tijmanagement	2. Agenda gebruiken	
	5. Tijmanagement	
Prospectief geheugen	6. Taakmanagement - taken opdelen	
	7. Taakmanagement - to-do-lijsten	
	3. Prospectief geheugen algemeen	
Planning	4. Geheugenstraten gebruiken	
	8. Plannen, agenda routine	
Taakinitiatie	9. Plannen, een deadline halen	
	10. Taakinitiatie - de 7 O's	
Concentratie	11. Concentreren tijdens gesprekken	
	12. Concentreren tijdens een taak	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	
Leren	14. Onthouden - coderen en namen onthouden	
	15. Onthouden - uit je hoofd leren en onthouden van lijsten	
Werkgeheugen	16. Aantekeningen maken	
	17. Werkgeheugen	
Cognitieve inhibitie	12. Concentreren tijdens een taak	
	13. Concentreren - afleiding reduceren	

share your talent. move the world.

17

Oefening 2

Time- en Taakmanagement

share your talent. move the world.

18

TIMEMANAGEMENT EN TAAKMANAGEMENT

Wat **doe** ik allemaal? & Wat **moet** ik allemaal **doen**?

Wanneer moet ik dingen **doen**? & **Wanneer** moet het **af** zijn?

Oefening gericht op bewustwording

share your talent. move the world.

19

MATRIX Urgentie en Belangrijkheid

		URGENTIE	
		Urgent (Tijdsdruk hoog)	Minder urgent
BELANGRIJKHEID	Belangrijk	Kwadrant 1 Cruciale activiteiten	Kwadrant 2 Activiteiten i.v.m. belangrijke doelen
	Minder Belangrijk	Kwadrant 3 Onderbreking	Kwadrant 4 Aflleiding

share your talent. move the world.

20

VRAAG

- **Neem 10 activiteiten waar je vandaag tijd aan hebt besteed**
- **Vul de activiteiten in, in het bijbehorende kwadrant in de **Matrix Urgentie en Belangrijkheid****
- **Stel vast waar je gisteren de meeste tijd aan hebt besteed**

share your talent. move the world.

21

MATRIX Urgentie en Belangrijkheid

		URGENTIE	
		Urgent (Tijdsdruk hoog)	Minder urgent
BELANGRIJKHEID	Belangrijk	Kwadrant 1 Cruciale activiteiten • Inleveren verslag	Kwadrant 2 Activiteiten i.v.m. belangrijke doelen • Huiswerk • Groepsproject • Afspraak met groep
	Minder belangrijk	Kwadrant 3 Onderbreking • Hond uittaten • Naar de kapper • Afspraak met tandarts	Kwadrant 4 Afleiding • Afspraak met vriend • Gamen • Social media

share your talent. move the world.

22

TIMEMANAGEMENT

Aandachtspunten

- Niet **mogelijk** om *alle* activiteiten in het eerste kwadrant te plaatsen
- Niet **wenselijk** om *alle* activiteiten in het eerste kwadrant te plaatsen
- Belangrijk om **voldoende tijd te steken in kwadrant 2**, zaken die voor jou op de lange termijn belangrijk zijn; je persoonlijke doelen, zoals het behalen van je opleiding
- Houd **ruimte** in je agenda **voor onverwachte zaken die urgent zijn** kwadrant 3 (wasmachine kapot, hond naar de dierenarts)
- **Ontspanning** (= kwadrant 4 = afleiding) is ook belangrijk, maar in redelijke verhouding tot andere tijdsbesteding
- Probeer met name of je taken van **kwadrant 4** kunt beperken door meer tijd **aan kwadrant 2** te besteden

share your talent. move the world.

23

Ervaringen 1^o jaars Onderwijskunde

Doel: beter leren plannen en organiseren, minder chaotisch zijn, effectiever omgaan met tijd

"Ik leerde wel voor een toets, maar dat deed ik altijd heel chaotisch"
 "Ik maak nu stappenplannen en to-do lijsten om het overzichtelijk te houden"
 "Door de trainingsessies is het inzicht bij mij vergroot en ben ik ook meer gaan nadenken over waarom ik dingen doe zoals ik ze doe en hoe ik ze beter kan doen"
 "Ik zal mijn moeder een aantal strategieën aanleren die ik zelf uit de training heb geleerd, ik denk dat ze er wel baat bij zal hebben"

share your talent. move the world.

24

Ervaringen 2^o jaars Toegepaste Psychologie

Doel: beter leren omgaan met grote taken en verbeteren timemanagement

"Ik zat altijd heel erg met mijn portfolio, dat vind ik altijd één groot rotwerk. En nu heb ik hem gewoon een week van tevoren al af, omdat ik had afgesproken dat ik iedere week al iets ging doen"

"Door de rust die het verspreiden van de sessies gaf, heb ik meer tijd gekregen om ermee bezig te gaan."

"Het leren gaat nu ook veel beter, ik legde voor mezelf altijd heel veel druk erop. Alles heel strak gepland. Dat doe ik nu ook niet meer, ben nu ook relaxter, eigenlijk geen stress meer voor tentamens".

share your talent. move the world.

25

Hanzehogeschool Groningen

Tips voor succesvol thuis studeren

- Beveel je goed voor!**
Maak een lijst van wat je moet bereiden of wilt bereiken. Zorg dat je de juiste documenten of de juiste tijd en vraag, vertel het aan de docenten van de lesstof die je gericht hebt.
- Studeer samen met een ander!**
Ziek een partner waarmee je samen effectief digitaal kunt studeren. Je kunt met het digitale materiaal bezig zijn, de laatste update en informatie wordt ook als je elkaar digitaal raadpleegt. Samen zijn er ook studieruimtes, huiswerkruimtes of groepen die samen studeren. Dit is vooral heel handig in de laatste tijd van de studie!
- Organiseer van start!**
Creëer een routine, organiseer ruimte, ga ergens anders zitten dan waar je zit om te relaxen en elke lesdag een dag te werken ook een heel stuk te studeren. Het is niet makkelijk om te organiseren, maar het is wel een goede methode. Maak het afspreek! Dit een weekje in en twee maanden met een heel uur studeren en plan beide pauzes in een jaar! Weer op te halen.

4. **Beveel routines in!**
Houd je aan een gereedschap routine en verloop de rituelen om aan de slag te gaan met wat voor je belangrijk is. Leg bijvoorbeeld je studiemateriaal in een map of bakje, het boek op de juiste pagina opengeven, etc. je de volgende ochtend of starten met studeren

5. **Studeer actief!**
Studeer samen met een partner, in een groep, in een les, in een lesruimte met andere studenten, maak lezingen bij je aantekeningen of bij je aantekeningen aan met wat je wilt of het kunnen naar de afname van je les. Maak en gebruik! Het is niet goed om anders te zijn met het materiaal. Maak opmerkingen van het voorlezen van je aantekeningen en luister de afname terug, maak je je hoofd een beetje van de de bereidings tijd of hang op een plek waar je het vaak tegenkomt om tijd met jezelf die je of je hoofd moet maken.

6. **Begeef je aan een taak!**
Ziek je ergens om te werken met een specifieke taak, vertel het met "studeren" het blijven denken aan een volgende taak met veel energie en bereid je studie te maken. Dit is een goede methode met anderen samen te met een specifieke taak met veel energie en bereid je studie te maken. Dit is een goede methode met anderen samen te met een specifieke taak met veel energie en bereid je studie te maken.

7. **Apps voor studieruimtes**
Mijn Looi voor een lijst met handige apps.

share your talent. move the world.

26

Hanzehogeschool Groningen

Tips for studying successfully from home

- Prepare well!**
Make a list of what you want to study and achieve. Make sure you have the right materials, and if you missed a lesson, ask others for their notes.
- Study together!**
Find someone with whom you can study online effectively. You don't necessarily need to study the same material to motivate one another. It's about being in close proximity to one another (online and the social context). In some cases, student associations, networks (clubs or groups) may also study together. If you sit with someone in the same room, then don't forget to keep 1.5 meters distance from one another!
- Clear start!**
Make sure you have a quiet and clean workspace that's not the same place where you usually sit. Don't forget to stress yourself as you normally would do when going to class. Try to minimize any distractions (phone, TV, and social media), keep your desk clean and keep everything organized to ensure the best result. Having trouble starting? Then set your alarm and start with half an hour of studying followed by a short break. Schedule plenty of breaks to recharge yourself!

4. **Create a routine!**
Stick to a structured schedule and lower the threshold to start with work you are reluctant to do. You can do this by preparing your study materials the evening before. For instance, make sure your book is open to the right page when planning on studying the next day.
- Study actively!**
Read your notes from your active lesson within an hour and rewrite your notes. Make additional notes for your notes from what you learned and heard during the lesson. Make use of flash cards and explain the material covered to someone else. Record reading your notes and listen to the notes again. Make a video or your hand of the material covered or make a list of the things you want to memorize and bring it up somewhere noticeable.
- Writing a task!**
Check your agenda and select a clear task (notes and start studying. Thinking about a task that you are reluctant to start with also requires a lot of energy without achieving any study results. (2021) In a list of reasons why people procrastinate work they are reluctant to do alone with some possible solutions. You'll notice that even you are often with the task, it's often not as bad as you expected!
- Apps for studying successfully**
Check Looi for useful apps.

share your talent. move the world.

share your talent. move the world.

27

Meer informatie

- www.move-ahead.eu
- www.begeleidieren.nl
- Lies Korevaar: e.l.korevaar@pl.hanze.nl
- Jacomijn Hofstra: j.hofstra@pl.hanze.nl

share your talent. move the world.

28