onbelemmerd studeren

Slim studeren met Autisme

Tips voor een goede start

Studeren met autisme

Iedere student leert op een andere manier. Als je autisme hebt, ervaar je misschien dat studeren soms nét iets anders verloopt. Bijvoorbeeld door prikkels, veranderingen in planning of bij sociale situaties. Dat betekent niet dat studeren moeilijker hoeft te zijn, maar wel dat het helpt om te ontdekken wat voor jou werkt. In deze infosheet vind je praktische tips die je kunnen helpen om je studie op een manier aan te pakken die past bij jouw manier van denken en doen.

Jouw kwaliteiten

Iedereen met autisme is anders, maar misschien herken je jezelf in één of meer van deze kwaliteiten:

- Je hebt oog voor detail en werkt zorgvuldig.
- Je denkt analytisch en pakt problemen gestructureerd aan.
- Je bent eerlijk, loyaal en betrouwbaar.
- Je bent een doorzetter en blijft gefocust op je doel.
- Je hebt een sterk rechtvaardigheidsgevoel.
- Je denkt vaak visueel en vindt creatieve of originele oplossingen.
- Je werkt graag planmatig en methodisch.
- Je blijft dicht bij jezelf en bent authentiek in je doen en denken.

Jouw uitdagingen

Sommige dingen kosten misschien meer moeite of energie. Dat is niet gek. Door te herkennen wat je lastig vindt, kun je beter inschatten wat je nodig hebt. Misschien herken je je in één of meer van deze punten:

- Het onderscheiden van hoofd- en bijzaken.
- Plannen, organiseren en inschatten hoeveel tijd iets kost.
- Sociale interacties, zoals contact maken of gesprekken voeren.
- Figuurlijk taalgebruik en non-verbale signalen begrijpen.
- Gevoelig voor prikkels zoals geluid, licht en drukte.
- Moeite met veranderingen, onverwachte situaties of schakelen tussen taken.
- Snel last van stress, spanning of angst.
- Omgaan met emoties, bij jezelf of bij anderen.

Structuur en consistentie

Duidelijkheid en regelmaat helpen je om overzicht te houden en rust te bewaren. Wanneer instructies en communicatie helder en consistent zijn, weet je beter wat je kunt verwachten. Een vaste structuur in de lessen en duidelijke afspraken zorgen voor een voorspelbare en veilige leeromgeving waarin jij tot je recht komt.

Contacturen (zoals les, college of werkgroep)

Tijdens lessen of werkgroepen komt er vaak veel informatie tegelijk op je af. Dat kan overweldigend zijn, zeker als de uitleg snel gaat of weinig structuur heeft. Het helpt als informatie duidelijk en stap voor stap wordt aangeboden. Geef van tevoren aan wat jij nodig hebt en stel vragen als iets niet duidelijk is. Zo kun je beter meedoen en blijft de informatie beter hangen.

Wat je aan je leraar kunt vragen

- Een vaste opbouw van de les en duidelijke uitleg.
- Op tijd het lesmateriaal en informatie over opdrachten ontvangen.
- Visuele ondersteuning, zoals slides of schema's.
- Opnames van hoorcolleges, met ondertiteling of transcripties.
- Informatie zowel mondeling als schriftelijk krijgen.
- Uitleg bij figuurlijk taalgebruik en context van opdrachten.
- Keuze in hoe je opdrachten inlevert (bijvoorbeeld digitaal of schriftelijk).
- De mogelijkheid om online of hybride (deels online, deels op school) mee te doen.
- Genoeg tijd krijgen om na te denken, en niet zomaar een beurt krijgen om te spreken.
- Ondersteuning van een medestudent (peer support) of een duidelijke groepsindeling met heldere afspraken bij samenwerken.
- De optie om een noise-cancelling koptelefoon te gebruiken als dat helpt tegen prikkels.

Wat je zelf kunt doen

- Gebruik een (digitale) agenda of takenlijst om overzicht te houden. Zoek een rustige plek om te studeren, zodat je niet snel wordt afgeleid.
- Stel vragen als iets onduidelijk is. Wees niet bang om opnieuw om uitleg te vragen als je het nog niet snapt.
- Bereid je voor met samenvattingen of mindmaps.
- Plan korte pauzes in bij drukke dagen.
- Gebruik oordoppen of een koptelefoon als je last hebt van prikkels.
- Bespreek vooraf wat jij nodig hebt om goed mee te kunnen doen.
- Deel samenvattingen of aantekeningen met medestudenten.

Toetsen en examens

Toetsen en examens kunnen spannend zijn. Het helpt als je van tevoren weet wat er gaat gebeuren en hoe het werkt. Soms kun je

ook afspraken maken om de toets op een manier te doen die beter bij jou past. Hieronder staan tips die je kunnen helpen. Kijk wat voor jou werkt en wat mogelijk is.

Structuur en duidelijkheid

- Op tijd informatie krijgen over de toets: waar en wanneer begint de toets, hoe lang duurt deze, de vorm van de toets, de inhoud, de beoordeling en wat moet je meenemen?
- Overzicht van de leerstof, zodat je weet waarop je je moet richten.
- Voorbeeldvragen of een oefentoets, zodat je weet wat je kunt verwachten.
- Examenvragen die helder, concreet en eenduidig zijn geformuleerd.
- Constructieve feedback na afloop, zodat je weet wat goed ging en wat beter kan.
- Duidelijke informatie over welke voorzieningen er zijn en hoe je die kunt aanvragen.

Flexibiliteit en aanpassingen

- Keuze tussen verschillende toetsvormen, zoals schriftelijk, mondeling of een portfolio.
- Extra tijd of een rustige (prikkelarme) ruimte om de toets te maken.
- Spreiding van deadlines en toetsmomenten.
- Rustmoment tijdens de toets.
- Gebruik van een noise-cancelling koptelefoon of oordoppen tijdens de toets.

Zelfstandige studietaken

Zelf opdrachten maken en je tijd indelen vraagt om overzicht en structuur. Met duidelijke afspraken en praktische hulpmiddelen houd je meer grip op je studie en kun je gerichter werken. Deze tips kunnen je daarbij helpen:

Structuur en overzicht

- Vraag om voorbeelden of sjablonen bij opdrachten.
- Vraag hulp bij het maken van een realistische planning.
- Start met een kort overzicht: wat moet je doen, wat is het belangrijkste?
- Gebruik checklists en/of stappenplannen.
- Stel kleine, haalbare doelen per dag, zodat je minder snel overweldigd raakt.
- Verdeel grote opdrachten in kleine, haalbare stappen.
- Gebruik kleuren, symbolen of pictogrammen om je planning visueel te maken.
- Zet je taken in volgorde van belangrijkheid of deadline (bijvoorbeeld met kleuren).
- Gebruik een timer of wekker om pauzes en studietijd te plannen.
- Zorg dat je weet wat er precies van je wordt verwacht.
- Vraag om tussentijdse deadlines en (schriftelijke) feedbackmomenten.
- Vraag om korte, duidelijke instructies.

Samenwerking en ondersteuning

- Zoek een studiemaatje of groep voor steun en motivatie.
- Vraag om een vast aanspreekpunt binnen je opleiding.
- Vraag hulp als vastloopt of het overzicht kwijt bent.
- Bespreek regelmatig wat wel of niet werkt voor jou.
- Schrijf afspraken en opdrachten voor jezelf op (of laat ze bevestigen via mail). Zo kun je ze later rustig teruglezen.

Stage en afstuderen

Stage of afstuderen is een belangrijke stap. Met goede voorbereiding en begeleiding kun je laten zien wat je in huis hebt. De volgende tips kunnen je daarbij helpen.

Voorbereiding

- Vraag op tijd naar de planning en verwachtingen.
- Vraag om duidelijke beoordelingscriteria.
- Vraag naar de koppeling tussen theorie en praktijk, zodat je de context beter begrijpt.
- Vraag om een begeleidingsplan waarin staat wat er van je verwacht wordt.
- Bespreek hoe jij het liefst begeleid wordt.
- Vraag om opdrachten in een vorm die bij jou past.
- Zorg samen voor heldere verwachtingen en doelen.

Tijdens

- Vraag om een flexibel werkritme om je werktijden aan te passen als dat nodig is.
- Vraag om een planning of checklist om je werk beter te organiseren.
- Vraag om een vast aanspreekpunt voor vragen en overleg.
- Vraag om duidelijke opdrachten en, waar nodig, opgedeelde taken.
- Vraag om hulp bij het stellen van prioriteiten en het plannen van je werk.
- Plan regelmatige feedbackmomenten met je stagebegeleider of leraar.
- Vraag of deadlines voor deelproducten van je scriptie mogelijk zijn.
- Deel je voortgang en eventuele knelpunten actief, zodat je op tijd kunt bijsturen.

Na afloop

- Evalueer samen wat goed ging en wat beter kan.
- Bespreek welke aanpak en afspraken voor jou goed werkten.
- Vraag om ondersteuning bij de overstap naar werk (eventueel via een jobcoach) of vervolgopleiding.

Hulp inschakelen

Je hoeft het niet alleen te doen. Je studiebegeleider, decaan of studentenpsycholoog denkt graag met je mee. Samen kun je kijken wat jij nodig hebt om prettig en succesvol te studeren.

onbelemmerd studeren

Check jouw mogelijkheden op **www.onbelemmerdstuderen.nl**

Ontdek wat jou kan helpen!

Vind tips, hulpmiddelen en informatie over ondersteuning en voorzieningen.
Lees ervaringen van andere studenten en ontdek waar je terechtkunt voor hulp.

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

ECIO Leren zonder belemmering