

# Dyslexie

tips en trucs



Vertaald, bewerkt en aangevuld door: Peter Scherpenisse

# **Beste lezer,**

**GEFELICITEERD!** Je hebt het boek "Dyslexie, Tips en Trucs" aangeschaft en daardoor ben je nu op weg om meer vertrouwd te raken met jouw dyslexie!

Hartelijk dank in het vertrouwen die jij in ons stelt!

Het is nu zaak dat jij het boek **DAADWERKELIJK** gaat lezen en in **ACTIE** komt.

Tot snel,  
Peter Scherpenisse

Wij willen jou uitnodigen om jouw ervaringen met dit boek met ons delen. Heb jij verbeterpunten of vind jij dat het boek aanvulling nodig heeft?  
Mail ons dan op [info@dyslexie-tipsentrucs.nl](mailto:info@dyslexie-tipsentrucs.nl).

Ook zijn wij op zoek naar ervaringen om op onze website te plaatsen.  
Voel je vrij om deze te geven.

# Dyslexie

## tips en trucs

### Tips en trucs hoe om te gaan met dyslexie. Hulpmiddelen voor leesblinde mensen.

***Voordat je begint met het lezen van dit boek:***

***TIP 1:*** *dit boek is volledig in het donkerblauw opgemaakt aangezien dit de leesbaarheid vergroot! Zodra jij iets wil lezen en het is mogelijk, zet dan eerst alle tekst om naar donkerblauw!*

***TIP 2:*** *hou een blanco vel papier bij de hand om deze onder de regel te leggen waar je aan het lezen bent, hierdoor kun je beter bijhouden waar je aan het lezen bent!*

***TIP 3:*** *zodra je een tip gaat toepassen wees er dan bewust van dat het ongeveer 30 dagen duurt voordat deze in je onderbewuste systeem zit.*

	<b>Voorbeschouwing en uitleg</b>	<b>3</b>
<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Wat is dyslexie?</b>	<b>12</b>
<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>Wat voor voordelen hebben leesblinde mensen?</b>	<b>17</b>
<b>hoofdstuk 3</b>	<b>Hoe weet ik of ik dyslexie heb?</b>	<b>19</b>
<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>Waar kan ik worden getest op dyslexie?</b>	<b>26</b>
<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>Welke specialistische aanpassingen zijn mogelijk?</b>	<b>29</b>
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b>Ervaringen van mensen met dyslexie</b>	<b>33</b>
<b>Hoofdstuk 7</b>	<b>Omgaan en ondersteunen van mensen met dyslexie</b>	<b>36</b>
<b>Hoofdstuk 8</b>	<b>Handige tips</b>	<b>38</b>
<b>Hoofdstuk 9</b>	<b>Tips en trucs in het onthouden van cijfers</b>	<b>43</b>
<b>Hoofdstuk 10</b>	<b>Verwarring van bepaalde letters</b>	<b>47</b>
<b>Hoofdstuk 11</b>	<b>Spelling en grammatica tips</b>	<b>51</b>
<b>Hoofdstuk 12</b>	<b>Kleur gebruiken bij leesblindheid</b>	<b>53</b>
<b>Hoofdstuk 13</b>	<b>Tips op het werk of op school</b>	<b>55</b>
<b>Hoofdstuk 14</b>	<b>Nawoord</b>	<b>61</b>

## Een tip hoe om te gaan met de inhoudsopgave...

*Je ziet op de inhoudsopgave dat de hoofdstukken gescheiden zijn door lijntjes.*

*Bestudeer de hoofdstukken eens en kijk welke hoofdstukken je het meest interessant vindt en zet hier een kruisje voor.*

*Ga vervolgens naar deze hoofdstukken en bekijk de pagina's zonder dat je begint met lezen. Denk aan datgene wat jou boeit bij dit hoofdstuk en wek een positief gevoel bij jezelf op.*

*Als je dit hebt gedaan kijk dan naar de hoofdstukken waar je geen kruisje bij hebt gezet, hou het positieve gevoel vast en start met het lezen van het boek.*

*Zo ontwikkel jij een positieve instelling over het boek! Je zult merken dat het lezen je veel makkelijker af gaat dan dat je "blanco" aan dit boek was begonnen.*

*Dit is een tip die je bij alle inhoudsopgaven kunt toepassen, het verandert je mindset en je ziet er minder tegen op om de tekst te gaan lezen!*

*In de bovenstaande tip heb je gelezen hoe je heel geordend een boek als project kunt oppakken.*

*Deze wijze kun je op alle projecten toepassen.*

*Mensen met dyslexie hebben vaak veel moeite om te ordenen en hierdoor een geordend leven te leiden.*

*Breek je projecten in stukjes en werk ze één voor één af.*

*Dan zul je zien dat je jezelf beter organiseerd!*

# Voorbeschouwing en uitleg

























## Wat zijn letters?

Natuurlijk weet jij wat letters zijn; elke letter vertegenwoordigt een klank. Het wordt pas ingewikkeld zodra er een combinatie van letters gemaakt wordt als je al moeite hebt om de letters uit elkaar te houden. 2 Letters samen kunnen al invloed hebben op de klank en een woord vertegenwoordigt een betekenis. Een zin verteld een (deel) van een verhaal en een alinea maakt het af.

Zodra je hierover gaat nadenken is het een onzinnig concept, een combinatie van klanken opgeschreven in een bepaalde volgorde die een beeld vertegenwoordigen.

## Hoe is dit ontstaan?

Kijk nu eens naar de oude Egyptenaren, die deden het anders.

EENLETTERTEKENS		(HET ALFABET)	
	ʕ (aleph, keelklank als in ge-aard)		ḥ (ch)
	i (i, j)		ḥ (als in D. iḥ)
	ʕ (ayin, keelklank)		s (z)
	w (oe, w)		š (s)
	b		š (sj)
	p		k (kelige k)
	f		k
	m		g (als in Fr. garçon)
	n		t
	r		ṯ (tsj)
	h		d
	ḥ (hese h)		ḏ (dzj)

Zoals je ziet gebruikten de Egyptenaren beelden i.p.v. letters. Waarschijnlijk is dit voor jou duidelijker dan onze letters, die niet meer terug te voeren zijn naar een visuele afbeelding.

### **Waarom is het nu anders?**


*Zodra je de geschiedenis van letters begrijpt ga je ook begrijpen waarom letters nu letters zijn en geen afbeeldingen meer.*


*Eerst volstond een afbeelding van het onderwerp wat werd getekend. Een vogel was een vogel en water was een visueel begrijpelijk symbool dat stond voor water. Zo simpel was het in het begin van het schrift.*

### **Helaas MOEST het veranderen...**

*Naarmate hetgeen dat werd opgetekend belangrijker werd moest het wel ingewikkelder worden. De overdracht van de inhoud werd steeds complexer. Hierdoor ontstond meer behoefte aan een juiste interpretatie van hetgeen dat werd geschreven.*

### **Een simpel voorbeeld**

*Het algemeen symbool voor "water" is voor te stellen. Laten we daar nu even dit symbool van maken:  .*

*Zodra we aan dit water een eigenschap gaan toekennen, bijvoorbeeld "warm water" kun je een symbool maken die er als volgt uit zou kunnen zien: .*

*Maar welk symbool gebruik je voor koud water? Dat is moeilijker voor te stellen.*

*En een symbool voor warme lucht? Welke zou dat dan zijn?*

*Zo zie je; om iets exact te noteren heb je exacte betekenissen nodig. Dit vraagt om een ingewikkeld systeem om iets neer te schrijven en te lezen. En ook dit is absoluut niet onfeilbaar.*

*Sterker nog, dyslexie komt alleen voor in culturen met een alfabetisch schrift.*

*Lezen en schrijven van onbeduidende tekens zijn onnatuurlijke bezigheden.*

### ***Je bent aan het tennissen op een voetbalveld***

*Letters betekenen dus niet meer datgene wat ze oorspronkelijk voor doel hadden, ze zijn een object op zichzelf geworden. Mensen met dyslexie hebben moeite om deze letters als woord te verbinden in plaats van een beeld, zoals het oorspronkelijk was ontstaan.*

*Ook al heb jij last van dyslexie, letters / woorden / zinnen in de geschreven taal zijn jouw omgeving, je bent onderdeel van een geschreven maatschappij. Hoewel je hier moeite mee hebt, je zult het je hele leven tegenkomen. Hier heb jij dus zo goed als mogelijk mee om te gaan.*

### ***Ik wil dit uitleggen aan de hand van het volgende voorbeeld.***

*Zodra je meedoet aan een voetbalwedstrijd en je bent daar niet zo goed in, dan zul jij altijd minder spelen. Liever had je getennist, want daar ben jij een uitblinker in. Echter jouw speelveld is een voetbalveld waarop je niet opeens kunt gaan tennissen. Want hierdoor zul jij uit het spel gezet worden.*

*Je zult dus moeten blijven voetballen! Omdat jij minder voetbalt dan anderen ga jij je onbewust onzeker voelen. Het enige dat jij kunt doen is om je een aantal tips en trucs tot je te nemen waardoor jij een betere voetballer wordt. Je zult nooit een topvoetballer worden, je kunt jezelf wel verbeteren.*

*Hier is dit boek op gericht, om jou te helpen om makkelijker te gaan lezen, te schrijven en te spellen.*

*Soms krijg ik wel eens de opmerking dat er zeer weinig plaatjes in dit boek staan aangezien mensen met dyslexie plaatjes beter begrijpen. Ik vind dat wij dan met elkaar aan het tennissen zijn i.p.v. te voetballen. Ik weet dat het daar een stuk ingewikkelder door wordt! Nogmaals, we zijn aan het voetballen en niet aan het tennissen.*

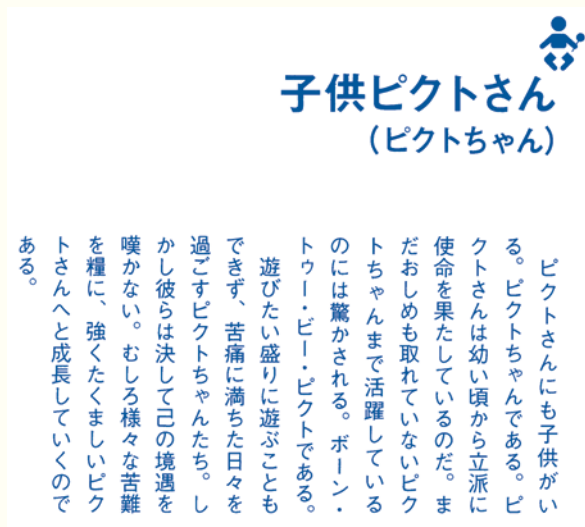
*De bedoeling is dat jij een betere voetballer wordt. Dit is ook jouw kader van de maatschappij waar jij je in begeeft!*



## **Ik heb een vraag aan jou...**

*Wat ik ook probeer, ik kan de tekst op het plaatje hieronder NIET lezen.*

*Kun jij me helpen?*



*Het is aardig als je probeert het bovenstaande te lezen. Maar zolang jij deze tekens niet kunt lezen zul jij me NOOIT kunnen helpen.*

*Vond jij het erg dat ik aan jou vroeg om mij te helpen? Ik denk dat jij dat niet erg vond. Maar wat gebeurt er als JIJ aan iemand vraagt om je te helpen? Hoe voel jij je dan? Bezwaard? Bang dat anderen jou dom vinden? Denk je dat je wordt afgewezen?*

*Je zult nooit bang hoeven zijn. Denk aan wat er net gebeurde, jij vond het niet erg dat ik aan jou om hulp heb gevraagd, waarom zouden anderen dat dan wel erg vinden?*

## Soorten lettertypen

*Er bestaan honderdduizenden lettertypen. Sinds de introductie van de computer is het aantal enorm gestegen.*

*Grofweg kun je deze lettertypen in 4 hoofdgroepen indelen:*

---

### Schreefletter

Een schreef zit aan de "pootjes" van de letters en steken uit. De schreefletter heeft de meeste lettervariatie en wordt over het algemeen gezien als het meest leesbare. Door de schreefjes aan de letter hebben de meeste mensen meer houvast, dit werkt over het algemeen minder voor mensen met dyslexie die meer behoefte hebben aan afzonderlijke duidelijke letters.

---

---

### Schreefloos

Bij de schreefloze letter ontbreken de schreefjes. Deze variant wordt als modern ervaren. Voor mensen met dyslexie is hij meer geschikt. Het ontbreken van de schreefjes maakt het herkennen van de afzonderlijke letters wat makkelijker. Zorg er dus voor dat bij het kiezen van een lettertype de afzonderlijke letters goed te onderscheiden van elkaar zijn.

---

*Over de volgende twee typen kan ik kort zijn, deze zijn niet geschikt om hoeveelheden tekst te lezen. Het is af te raden deze te gebruiken.*

---

## Egyptienne

De Egyptienne-achtigen kenmerken zich door hun enorme dikke schreven. Hierdoor is er weinig visueel onderscheid tussen de verticale en horizontale balken. Over het algemeen gesproken wordt de Egyptienne als minder leesbaar ervaren.

---

---

## *Fantasie*

*Fantasie letters zijn er in vele mate en soorten. Zij worden over het algemeen gebruikt voor een korte kreet of om een gevoel uit te stralen. Deze letters zijn, in zijn algemeenheid, niet echt geschikt om grote stukken tekst. Voor mensen met dyslexie is het het beste deze te mijden,*

---

## ***Drukletters versus schermletters***

*Voordat de computer in zwang kwam werden letters over het algemeen op papier gebruikt. De Times is hiervan een mooi voorbeeld. De Times is specifiek ontworpen als letter voor de krant. De letter houdt rekening met de snelheid waarmee een krant wordt gedrukt en de zuigkracht van het papier. Een mooie bijkomstigheid is dat de Times via vele andere reproductie methoden goed leesbaar blijft. Een goede – voor de meeste mensen – op papier leesbare letter.*

*Op het moment dat de computer in zwang kwam bleek dat de letters die oorspronkelijk voor drukwerk waren ontworpen hierop minder leesbaar werden. De Times is hiervan inderdaad een goed voorbeeld, want op het scherm is dit lettertype stukken minder leesbaar.*

*Hierop hebben letterontwerpers nieuwe letters ontworpen die beter op het beeldscherm leesbaar zijn.*

*Het gaat in dit boek te ver om uit te leggen waar deze letterontwerpers op hebben gelet tijdens hun ontwerpproces en binnen welke kaders zij dat deden.*

*Wat wel belangrijk voor jou is, is dat je weet dat het verschillende letters zijn en dat het de leesbaarheid beïnvloed.*

*Experimenteer dus met lettertypen welke voor jou het beste leesbaar zijn.*

## **Hoevaak moet jij dagelijks lezen?**

1 Direct antwoord: niets moet, lees **zovaak als dat JIJ aankan!**

Het heeft namelijk echt geen zin om meer te willen lezen dan dat jij dagelijks aankan!

Als je meer leest dan dat je aankan loop je de kans dat jij gefrustreerd of ongemotiveerd raakt in het lezen en schrijven.

### **Het kip en het ei principe!**

Om te ontdekken hoe jij met dyslexie om kan gaan is het inderdaad een verstandige beslissing om eerst een boek hierover te lezen.

Ja, ik weet het, het is inderdaad "het kip en het ei" principe.

### **Een boek lezen om te ontdekken hoe jij moet lezen!**

Zie het echter zo; je zult je patroon moeten doorbreken en de eventuele weerzin tegen lezen even aan de kant moeten zetten. Je zult aan de slag moeten gaan! Alleen op deze manier kan jij je verdiepen in de kunst HOE je met dyslexie om moet gaan.

- TIP:**
- Lees het rustig en neem de tips ter harte.
  - Ga aan de slag en maak er een werkboek van.
  - Zorg dat je ermee bezig gaat en goede aantekeningen maakt van de trucs waar jij wat mee kunt!

Pas tijdens het lezen de tips die je krijgt ook daadwerkelijk toe! Je zult zien dat je hierdoor steeds makkelijker gaat lezen!

### **Dan heb jij je patroon doorbroken!**

*Let wel, iedereen is anders.*

*Niet elke tip gaat voor jou werken. Kies dus zorgvuldig welke tip voor jou werkt!*

## **Hoevaak moet jij dagelijks schrijven?**

1 Direct antwoord: schrijf **zoveel mogelijk!**

*Leren lezen doe je door te leren schrijven. Vaak wordt er gesproken dat dyslexie een leesprobleem is. Steeds vaker komen deskundigen tot de conclusie dat dit in werkelijkheid een schrijfprobleem is.*

*Ik daag je om deze reden nu dus uit om zoveel mogelijk te gaan schrijven.*

*Neem een schrijfboek en schrijf alles op wat je wilt onthouden.*

*In eerste instantie gaat dit tegen je gevoel in, dat komt omdat je het niet gewent bent.*

*Blijf dus volhouden zodat het een tweede natuur wordt!*

*Tot nu toe heb ik jou getutoyeerd, aangezien we nu bij het hoofdstukdeel aankomen en de inhoud hiervan wat zakelijker is stap ik over op de u-vorm.*

# Hoofdstuk 1

## ***Wat is dyslexie?***

---

*Dyslexie (grieks; slecht lezen), ofwel leesblindheid. Dyslexie kunt u beschrijven als een "fout" of een "moeilijkheid" bij de verwerking van informatie tussen het korte termijn geheugen en de visuele coördinatie. Het is een zwakheid in het korte termijn geheugen, dat zowel het geluid als beeld (dus het lezen en schrijven) kan beïnvloeden. Mensen met dyslexie verwerken informatie dus op een andere wijze dan mensen zonder dyslexie.*

Het kan voor de persoon die hier last van heeft bijzonder moeilijk zijn om een relatie te leggen tussen symbolen, zoals letters en woorden en/of geluiden. Hierdoor heeft deze persoon moeite om correct te spreken en op een juiste wijze geluiden en woorden te maken en/of deze in een logische volgorde te plaatsen.

De aard en de mate van volwassenen dyslexie, kan zeer divers en gevarieerd zijn. Het verschilt van persoon tot persoon. Dyslexie komt in vele variaties voor, over het algemeen komen de meeste problemen voor bij lezen, schrijven, spellen, getallen interpreteren, persoonlijke organisatie en timemanagement. De range waarin individuen problemen ondervinden, kan verschillen van lichte spellingsproblemen tot grote organisatorische problemen en zelfs tot compleet analfabetisme. In zijn algemeenheid kun je niet spreken over één typisch geval van dyslexie.

Dyslexie kan zich ook op andere manieren openbaren, bijvoorbeeld tijdens het autorijden. Uit onderzoek blijkt dat mensen met dyslexie gemiddeld 0.13 seconde trager op verkeerssignalen reageren dan bestuurders zonder dyslexie.

Dit betekent trouwens niet dat mensen met dyslexie slecht rijden.

Snel reageren is maar één van de vaardigheden die nodig zijn in het verkeer.

Volwassenen dyslexie is moeilijk te herkennen of te identificeren door anderen. Dit komt doordat veel mensen met dyslexie zich er niet van bewust zijn óf zij het goed voor hun omgeving weten te verbergen. Eenvoudige taken die een persoon met dyslexie probeert te verrichten worden dan steeds ingewikkelder, zoals een bericht lezen of schrijven en dat kan tot frustratie en ongerustheid leiden. Soms wordt pas op volwassen leeftijd dyslexie vastgesteld.

Hoe vaak dyslexie voorkomt is onbekend en de schattingen lopen enorm uiteen. Er bestaan schattingen die een percentage aangeven tussen de 4 en 10% van de bevolking. Mannen schijnen er 4 keer vaker last van te hebben dan vrouwen. Het is ingewikkeld om nauwkeurige statistieken te maken aangezien veel mensen het probleem van dyslexie niet willen onderkennen of er niet voor uit durven komen.

### ***De definitie van Dyslexie***

*De Stichting Dyslexie Nederland (SDN) heeft recent (2012) een definitie opgesteld waar in wetenschappelijke kring brede consensus over heerst.*

*Deze definitie luidt als volgt:*

***"Dyslexie is een stoornis die gekenmerkt wordt door een hardnekkig probleem met het aanleren en het accuraat en/of vlot toepassen van het lezen en/of het spellen op woordniveau."***



## **Wat veroorzaakt volwassenen dyslexie?**

De meeste onderzoeken naar dyslexie concentreren zich op de oorzaken van deze aandoening. De resultaten van deze onderzoeken blijken echter enigszins onvruchtbaar te zijn.

Neurologisch onderzoek (breinonderzoek) heeft vastgesteld dat er een afwijking in de linkerzijde van het brein zit, dit is het deel dat het spraaksysteem controleert. Recent (2012) is aangetoond dat vele symptomen terug te voeren zijn naar een defect in de schors van de thalamus. Auditieve informatie die verkeerd via deze defecte schors lopen kan een belangrijke oorzaak van dyslexie zijn. Geluiden worden hierdoor verkeerd verwerkt. Dit kan verklaren waarom de symptomen van dyslexie zo gevarieerd zijn.

Cognitief onderzoek (informatieverwerking) heeft zich de laatste jaren meer geconcentreerd op de problemen van het fonologisch bewustzijn (het bewustzijn van de spraakklanken binnen woorden). Er wordt gespeculeerd dat deze problemen met een specifiek gebied in het brein kunnen worden geassocieerd.

Één ding is wel vastgesteld, de oorzaak van dyslexie speelt zich af rond een afwijking in het brein (het spraakmodel) waardoor een persoon woorden en geluiden niet correct herkent. Ook mensen zonder dyslexie kunnen momenten hebben waarin zij woorden en geluiden verkeerd schakelen. Onderzoek wijst uit dat dit verkeerd schakelen iets is dat bij iedereen kan worden verbeterd.

Wat de oorzaak dan ook precies is, er is absoluut geen twijfel over mogelijk dat dyslexie leidt tot diverse alfabetisme problemen en een ongevoeligheid voor klanken binnen een woord, dat na verloop van tijd kan leiden tot problemen in het begrijpend lezen. Wij weten ook dat de oorzaken van dyslexie zeer kan verschillen van persoon naar persoon, waardoor de behandeling kan worden bemoeilijkt.

## **Wat zijn de symptomen van volwassenen dyslexie?**

Dyslexie kan op vele manieren voorkomen. De onderstaande symptomen geven enkel een richting aan en het is niet waarschijnlijk dat een persoon al deze symptomen heeft. Gebruik deze symptomen dus alleen om te inventariseren welke op u van toepassing zijn. Er bestaan lichte en zware gevallen van dyslexie. Ze noemen dat ook wel licht- en zwaar dyslectisch. De uitkomst kan dus per persoon verschillen.

## **Veel voorkomende symptomen van volwassenen dyslexie:**

- Er zijn moeilijkheden met lezen en schrijven.
- Er is een verschil tussen hetgeen wat gedacht wordt en hetgeen dat mondeling wordt verteld of schriftelijk wordt geschreven.
- Er wordt langzaam gelezen, waardoor er een buitensporige hoeveelheid leestijd nodig is om een boek te lezen. Om deze reden wordt het boek vaak niet uitgelezen.
- Er missen delen van woorden in het lezen en het spellen (vooral aan het eind van een woord).
- Er zitten taalfouten in geschreven tekst, vooral in de spelling en de punctuatie.
- Niet weten wat te schrijven.
- Er is een weerzin om korte notities op te schrijven.
- Verwarrende telefoongesprekken.

- Moeilijkheden met aantekeningen.
- Het is moeilijk te volgen wat anderen zeggen.
- Moeilijkheden met de volgorde van woorden binnen zinnen.
- Het verwisselen van getallen of letters. Woorden worden weggelaten.
- Problemen met timemanagement.
- Problemen met het onthouden van tabellen.
- Er zijn moeilijkheden met hoofdrekenen.
- Tragere verwerking van visuele verkeerssignalen tijdens het autorijden.

Bovenstaande symptomen zijn in meer of mindere mate bij iedereen aanwezig, dus ook bij mensen zonder dyslexie.

*Echter*, als u na het doornemen van deze lijst het idee heeft dat er een aantal van deze symptomen specifiek op u van toepassing zijn en u daar last van heeft, dan adviseer ik u om naar uw huisarts te gaan om een verdere diagnose te laten stellen.

## Hoofdstuk 2

### ***Wat voor voordelen hebben leesblinde mensen?***

---

*Ondanks dat veel leesblinde mensen het moeilijk hebben zijn er ook die zeer bekend en succesvol zijn geworden op bepaalde gespecialiseerde gebieden.*

*Albert Einstein en Leonardo da Vinci waren vermoedelijk leesblind. Wubbo Ockels (eerste Nederlandse astronaut) en Jan des Bouvrie (meubelontwerper) zijn voorbeelden van zeer succesvolle mensen die aan dyslexie lijden.*

Leesblinde mensen zijn vaak visueel getalenteerd en hebben beroepen zoals kunstenaar, 3 dimensionale vormgevers, ontwerpers, architecten en uitvoerende technieken. Typisch voor mensen met verminderde mondelinge of taalvaardige bekwaamheden is dat zij op een hoger niveau logisch denken en beredeneren. Zij zijn vaak creatief in het anders oplossen van problemen en kunnen daardoor op heel hoog niveau slagen. Vaak kunnen zij, op hun eigen manier de oplossing voor een probleem bedenken. Omdat het hebben van dyslexie hen kan drijven om te slagen, hebben zij vaak een hoge graad van besluitvorming die hen in vele opzichten van hun leven of carrière kan helpen.

Ondanks de vele negatieve aandacht die dyslexie in het verleden heeft gekregen zijn er talloze voorbeelden van mensen in dyslexie die uitdagende en vooraanstaande posities innemen. Er is geen enkele reden waarom zij niet zouden kunnen slagen. Alles wat zij nodig hebben is een brandend verlangen om te willen slagen. Zij zullen geduld moeten uitoefenen en de inspanningen moeten leveren die nodig zijn om het onmogelijke in hun leven te bereiken.

## **Voorbeelden van beroemde mensen met dyslexie:**

- Tom Cruise (acteur)
- Richard Branson (ondernemer en oprichter Virgin Enterprises)
- Thomas Edison (uitvinder)
- Pablo Picasso (kunstenaar)
- Cher (zangeres)
- Hans Christian Anderson (schrijver)
- Henry Ford (industrieel)
- River Phoenix (acteur)
- Charles Schwab (investeerder)
- Peter Jan Rens (presentator, acteur en schrijver)
- Nelson Rockefeller (vicepresident van de Verenigde Staten)
- Sir Winston Churchill (premier van Engeland)
- George Burns (komiek, acteur en schrijver)
- Enrico Caruso (opera zanger)
- Henry Winkler (acteur, regisseur, producer en schrijver)
- Oliver Reed (acteur)
- Harry Belafonte (zanger)
- Arjan Ederveen (acteur, televisiemaker en schrijver)
- Whoopi Goldberg (actrice)
- Andy Warhol (kunstenaar)
- Muhammad Ali (wereldkampioen boxen)
- Jackie Stewart (drievoudig wereldkampioen F-1 coureur)
- Archer Martin (scheikundige en nobelprijswinnaar)
- King Carl XVI Gustaf of Sweden (Koning van Zweden)
- John F. Kennedy (president van de Verenigde Staten van Amerika)
- Agatha Christie (schrijfster)

De lijst met succesvolle mensen met leesblindheid zijn is oneindig. Dit toont aan hoe belangrijk het is om goed met uw dyslexie om te gaan.

## Hoofdstuk 3

### ***Hoe weet ik of ik dyslexie heb?***

---

*Zowel in uw werk of tijdens uw studie is het handig om te weten of u leesblind bent. Dyslexie kan uitsluitend worden vastgesteld door psychologen en orthopedagogen met een diagnostische aantekening. Indien dyslexie wordt vastgesteld, wordt in de meeste gevallen een **dyslexieverklaring** afgegeven. Let u hierbij er wel op dat u verteld dat u leerproblemen heeft en een dyslexieverklaring nodig heeft voor uw werk of studie. Veel zorgverzekeraars vergoeden grotendeels de kosten voor het verkrijgen van een dyslexieverklaring, niet van een afzonderlijk dyslexietest!*

*Raadpleeg wel eerst uw zorgpolis. Soms kost het enige moeite en zolang u het niet over dyslexietest maar over leerproblemen, mag het geen probleem zijn.*

#### **Hieronder staan enkele redenen om u te laten testen en de voordelen van een duidelijke diagnose:**

- Het kan de exacte moeilijkheden waarmee u kampt vaststellen. Deze moeilijkheden kunnen opgelost of vermindert worden door een op u afgestemde training of strategie.
- Het kan exacte taalproblemen vaststellen. Hierdoor kunnen taalstrategieën ontwikkeld worden die specifiek voor u persoonlijk worden ontwikkeld.
- Het kan uw sterke en zwakke punten vaststellen, waardoor u deze beter leert begrijpen. U weet dan welke punten u beter aan anderen kunt overlaten en welke punten u zelf kunt uitvoeren.

- Het kan leraren helpen te beoordelen of een cursus of opleiding voor u geschikt is. Ook werkgevers kunnen beoordelen of een baan geschikt voor u is zodat frustraties van beide zijden voorkomen kunnen worden.
- Het kan duidelijkheid geven of u extra cursussen of apparatuur nodig heeft. Door een diagnose kan het zijn dat u aanspraak kunt maken op subsidie of een toelage van uw werkgever of van het UWV (Dynamika).
- Dyslexie kan gezien worden als een chronische ziekte. Het hebben van een gediagnosteerd chronische ziekte heeft u in bepaalde gevallen recht op belastingaftrek op de inkomstenbelasting. Laat u dus goed hierover adviseren, het bedrag kan per situatie en per jaar verschillen. De aanschaf van een computerhulpmiddel kan hierdoor gedeeltelijk of zelfs volledig worden gecompenseerd.

## **Screening tests**

Screening tests zijn vrij algemeen samengesteld en ontwikkelt om grote groepen mensen te testen. Hieruit komt naar voren welke mensen uit die groep een diepgaandere test nodig hebben om mogelijke dyslexie vast te stellen. Het doel van deze test is om met zekerheid vast te stellen dat iemand die geen last heeft van dyslexie, niet verder hierop te testen. Deze screening tests zijn dus niet exact. De tests zijn ontwikkeld om mensen die wel moeilijkheden hebben met hun studie, werk of andere activiteiten te testen op mogelijke dyslexie.

### **Deze tests bestaan uit een korte vragenlijst, zoals:**

- Heeft u moeilijkheden met spelling?
- Heeft u moeite om de weg te vinden?
- Ging u met tegenzin naar school?
- Heeft u problemen met wiskunde?

### **Zij kunnen ook verschillende andere oorzaken vaststellen die problemen veroorzaken, zoals:**

- emotionele problemen;
- Aandacht tekort (mogelijk veroorzaakt door ADHD);
- uitgesteld leren;
- autisme;
- spraakstoornis; *en*
- mogelijke dyslexie.

Deze screening tests kunnen heel nuttig zijn, hoewel ze niet genoeg informatie geven of er echt sprake is van dyslexie. Er is nog enorm veel onderzoek nodig om de oorzaken van Dyslexie te begrijpen. Dit maakt het lastig om te bepalen wat de meest doeltreffendste behandeling is.



## **Diepgaandere tests**

Deze tests onderzoeken in hoeverre dyslexie de oorzaak is van leer moeilijkheden en of er mogelijk nog andere oorzaken een rol spelen. Deze tests zijn "veelomvattend" en "grondig" en onderzoeken welke specifieke breinfuncties zich bezighouden met de normale leerfuncties van een persoon. Er worden tests gedaan die betrekking hebben op het lezen, het schrijven en het begrijpen van informatie. Ook wordt de persoon nauwkeurig visueel getest.

Deze diepgaandere tests kunnen op twee manieren afgenomen worden; direct door een psycholoog die u consulteert of door een psycholoog of op afstand. Het is niet duidelijk welke van de methoden het meest doeltreffend is en welke het beste resultaat geeft. Van persoon tot persoon kan dit wisselen en het hangt ook van de situatie af.

Deze diepgaandere tests kunnen op twee manieren afgenomen worden; direct door een psycholoog die u consulteert of door een psycholoog of op afstand. Het is niet duidelijk welke van de methoden het meest doeltreffend is en welke het beste resultaat geeft. Van persoon tot persoon kan dit wisselen en het hangt ook van de situatie af.

## **Diepgaande testen door een psycholoog of orthopedagoog**

Dyslexie kan uitsluitend worden vastgesteld door een psycholoog of een orthopedagoog met een diagnostische aantekening.

De diagnose "dyslexie" wordt vastgesteld op grond van twee objectief waarneembare kenmerken.

*1. het vaardigheidsniveau van lezen op woordniveau en/of spelling ligt significant onder hetgeen wat van het individu, gegeven diens leeftijd en omstandigheden, gevraagd wordt.*

*(Dyslexie alleen op basis van spelling wordt zeer zelden vastgesteld, maar kan wel).*

*2. het probleem in het aanleren en toepassen van het lezen en/of spellen op woordniveau blijft bestaan, ook wanneer voorzien wordt in adequate remediërende instructie en oefening (criterium van de didactische resistentie)*

Indien dyslexie wordt vastgesteld, wordt in de meeste gevallen een **dyslexieverklaring** afgegeven.

Sommige onderwijsinstellingen hebben contacten met psychologen. Als u studeert vraag dan of er een psycholoog of een orthopedagoog aan uw onderwijsinstelling is verbonden. Als dit het geval is, vraag dan aan de betreffende psycholoog of orthopedagoog of u aan zo'n test kunt deelnemen. Indien dit niet het geval is kunt u natuurlijk ook zelf een gekwalificeerd psycholoog raadplegen. Check dan wel deze psycholoog dergelijke testen afneemt en dyslexieverklaringen afgeeft.

## **Veelomvattende testen op een afstand**

Een alternatief zijn veelomvattende dyslexietesten op afstand. Dit heeft een objectief oordeel als voordeel: de psycholoog blijft volledig objectief over de persoonlijke prestaties in alle tests, omdat hij/zij nooit de geteste persoon heeft ontmoet. De beoordeling wordt puur op de testresultaten beoordeeld. Dit is in wetenschappelijke zin de meest succesvolle verkrijgbare test.

Deze tests zijn gelijkwaardig aan de die door psychologen (zowel in de scholen als prive) gebruikte tests. Ze zijn enkel wat aangepast zodat zij door volwassenen thuis kunnen worden gebruikt. Dit soort tests geven een meer gedetailleerd beoordelingsrapport dan een psycholoog normaal verzorgt en bevat gedetailleerde aanbevelingen voor het leren van technieken die de persoon kan helpen om zijn prestatieniveau te verhogen. Het voordeel van zo'n test is dat dit slechts een fractie kost van de kosten van een psycholoog.

## **Computergestuurde test**

De eerste volledige computergestuurde test voor dyslexie bij (jong)volwassenen heet 'IDAA' (Interactieve Dyslexietest Amsterdam-Antwerpen). Deze computertest is ontwikkeld op basis van experimenteel wetenschappelijk onderzoek.

IDAA is te gebruiken bij jongeren vanaf 16 jaar, bijvoorbeeld bij middelbare scholieren of studenten. Ook volwassenen in de werksituatie kunnen met behulp van dit diagnostisch instrument duidelijkheid krijgen over de oorsprong van hun dagelijkse problemen met het lezen en schrijven.

Het voordeel is dat de testresultaten direct beschikbaar zijn.

De IDAA kan uitsluitend aangevraagd worden bij professionals in diagnostiek van dyslexie.

## Hoofdstuk 4

### **Waar kan ik worden getest op dyslexie?**

---

*Er zijn diverse instituten die u kunnen helpen om dyslexie vast te stellen.*

- **Het Regionaal Instituut voor Dyslexie (RID).**

*Het RID is een gespecialiseerd instituut waar volwassenen met lees-, spelling- en andere taalproblemen voor een uitgebreid diagnostisch onderzoek en behandeling terecht kunnen.*

*De RID heeft vaste contracten met universitaire instellingen en er wordt op nationaal en internationaal niveau fundamenteel en praktisch toepasbaar wetenschappelijk onderzoek gedaan.*

*[www.dyslexie.net](http://www.dyslexie.net)*

- **IWAL Instituut voor Dyslexie**

*IWAL is gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van dyslexie. Het instituut IWAL ontwikkelde de LEXY-behandeling voor lees- en spellingproblemen. Deze behandeling zorgt ervoor dat dyslexie geen belemmering meer hoeft te zijn op school en op het werk. Wetenschappelijk onderzoek heeft herhaaldelijk aangetoond dat de LEXY-behandeling tot positieve resultaten leidt.*

*Bij het IWAL kunt u terecht voor vergoede dyslexiezorg. Het IWAL heeft afspraken met verzekeraars en volgt de richtlijnen van het Protocol Dyslexie Diagnostiek & Behandeling en is aangesloten bij het Nationaal Referentiecentrum Dyslexie (NRD).*

*[www.iwal.nl](http://www.iwal.nl)*

*Door het hele land zijn diverse instituten waar u dyslexie kunt laten vaststellen.*

*Dyslexie kan uitsluitend worden vastgesteld door psychologen en orthopedagogen met een diagnostische aantekening.*

*Een onafhankelijke professioneel gekwalificeerde psycholoog met gespecialiseerde kennis over dyslexie is via het internet makkelijk te vinden. Het is handig voor de psycholoog om achtergrondinformatie van werkgevers of leraren te ontvangen.*

*Bij wet mag een (potentiele) werkgever u niet beoordelen op uw dyslexie, toch kan het in uw voordeel werken als ook werkgevers advies willen inwinnen over uw dyslexie. Hierdoor kunnen zij uw werkplek of uw werksituatie zodanig aanpassen zodat u beter kunt functioneren. Dit kan enkel met uw uitdrukkelijke instemming.*

Het onderzoek duurt ongeveer twee uur, waarna de bevindingen met u worden besproken. Tijdens deze bespreking komen overwegingen naar voren en wordt er met u besproken hoe eventuele moeilijkheden kunnen worden benaderd. Zo zal gekeken worden hoe u denkt, leert en welke probleemoplossende vaardigheden naar boven zijn gekomen. Er wordt met u besproken op welke gebieden uw sterke en zwakke punten liggen en welke verworvenheden er in de elementaire kennis van lezen, schrijven, spellen en rekenen aanwezig zijn.

Met deze resultaten, zal de psycholoog ook bepalen of er gebieden zijn waar de prestaties niet op het verwachte niveau zijn. Deze gebieden geven vaak aan waar er moeilijkheden in het dagelijkse leven ontstaan. Dit betreffen vaak punten waar die op te lossen zijn door vaardigheden te ontwikkelen. Dit zal een mogelijke reden kunnen zijn om verder te testen om de oorzaak bloot te leggen.

Kortom; het volgen van de testen bij de psycholoog zullen uitmonden in diverse praktische adviezen, ook met betrekking tot uw leer- en carrièredoelstellingen.

## **Over het algemeen bevat de uitkomst deze aanbevelingen:**

- Maak uw omgeving bewust dat u problemen heeft met lezen en schrijven zodat zij niet constant uw spelling of schrijfwijze bekritisieren.
- Aanbevelingen aan u en uw (werk)omgeving om diverse aanpassingen door te voeren, al naar gelang de specifieke uitkomst uit het onderzoek. Hierdoor kan er meer tijd en middelen beschikbaar gesteld worden.
- Aanpassingen van computer hard- en software om de vorming van specifieke spellingsmoeilijkheden te minimaliseren.
- Een korte cursus die is ontwikkeld om de prestatie in één of meerdere vaardigheden te verbeteren: zoals, rapporten-schrijven, studie-vaardigheden, herziening en examentechnieken, tijd-management en algemene spelling.
- Een geïndividualiseerd leerprogramma dat is ontwikkeld om tekorten aan elementaire kennis aan te vullen.

## Hoofdstuk 5

### ***Welke specialistische aanpassingen zijn mogelijk?***

---

*Aangepaste (werk)omstandigheden hangen natuurlijk af van de mate van de moeilijkheden waarmee iemand te maken heeft. Volwassenen die leesblind zijn kunnen zelf al goede strategieën hebben ontwikkeld om toch vloeiend en snel te kunnen lezen. Vaak hebben zij zich zodanig ontwikkeld dat zij meer gebruik maken van diagrammen en illustraties dan van tekst. De meeste problemen zijn niet onoverkomelijk want schrijf- en spellingmoeilijkheden kunnen door een gespecialiseerde leraar worden onderricht. Veel volwassenen krijgen meer vertrouwen zodra zij hulp krijgen.*

#### **Afgestemde leerprogramma's:**

- Om met de zwakheden in het korte termijngeheugen om te leren gaan, kan het lesmateriaal aangepast worden.
- Waargenomen zwakheden kunnen door het inzetten van multi-zintuiglijk methoden het leren verbeteren en stimuleren.
- Door het inzetten van ezelsbruggetjes, visuele beelden, geheugen kaarten, snellees technieken en mindmap methoden kunnen volwassenen tijdens individuele trainingsprogramma's veel worden aangeleerd.



## **Kunnen moderne technologische hulpmiddelen worden gebruikt?**

Er zijn een aantal hulpmiddelen verkrijgbaar die van praktisch nut kunnen zijn, al naar gelang de omvang en de onbekwaamheid van het individu.

### **Deze zijn:**

- ***Spellings- en grammatica-checkers.***

In de meeste softwareprogramma's zijn diverse spellingscontrole mogelijkheden die voor leesblinde mensen van onschatbare waarde zijn. Sommige softwareprogramma's hebben ook een grammaticacontrole.

- ***Elektronische woordenboeken.***

Deze kunnen alternatieven of synonieme woorden als alternatief voorstellen en zijn vlugger te gebruiken dan conventionele woordenboeken.

- ***Dicteerapparaten en cassetterecorders.***

Indien audio-typende voorzieningen voorhanden zijn, kunnen deze van onschatbare waarde zijn.

- ***Rekenmachines.***

Zelfs een eenvoudige rekenmachine kan een zegening zijn voor iemand die moeilijkheden met getallen heeft

- ***Spika.***

Een programma waarmee het computerscherm wordt voorgelezen. Spika is ontwikkeld voor kinderen met dyslexie en kan ook door volwassenen met leesproblemen worden gebruikt.

- ***Telefonische nummerherkenning.***

Telefoons die binnenkomende nummers opslaan en hierna deze automatisch kiezen kunnen zeer nuttig zijn.

- ***Elektronische planners.***

Deze kunnen gebruikt worden als herinnering van afspraken, deadlines of het onthouden van belangrijke taken.

- ***Gekleurde glazen en gekleurde afdek-bladen.***

Sommige mensen vinden deze handig.

- ***Prismabril.***

Prismabrillen en brillen met gekleurde glazen worden soms aanbevolen. Toch is er geen enkel bewijs voor dat deze brillen zouden helpen. Wordt er echter verwezen naar gedaan onderzoek, vraag je dan af hoe dit onderzoek tot stand is gekomen. Vraag jezelf dus af of dit hulpmiddel geschikt voor jou is en of je daar geld aan wilt uitgeven!

- ***Daisyspeler.***

Met de Daisy (Digital Accessible Information System) speler kan op een cd-rom 40 uur gesproken informatie opslaan. Deze informatie is onder te verdelen in pagina's, hoofdstukken, paragrafen en alinea's, enz. Deze techniek is met name geschikt voor studiemateriaal.

- ***Computers die luisteren naar uw commando.***

Deze staan volledige computercontrole door de stem toe. Hierdoor is het mogelijk direct te dicteren naar een tekstverwerker. Hier zijn diverse soorten programma's voor beschikbaar.

- **Wachtwoorden onthouden**

Steeds vaker komt het voor dat je een profiel voor een bepaalde website moet aanmaken en dan wordt er een automatisch gegenereerd wachtwoord aan je toegemailt. En dat zijn deze wachtwoorden zeker niet altijd de makkelijkste.

Denk maar eens aan een wachtwoord als: 19\*)^hjHK89!

Zelfs voor iemand zonder dyslexie is dit al ondoenlijk...

Wij hebben een erg handige site gevonden waar je al je wachtwoorden versleuteld kan opbergen. Het enige dat je dan hoeft te onthouden is 1 gebruikersnaam, 1 wachtwoord en 1 pincode.

**Extra Tip:** Visualiseer de naam, het wachtwoord en de pincode als een plaatje.

Dit is makkelijker te onthouden.

Schrijf je vandaag nog in op de site [SaveCrypto](#). Er is ook een filmpje die jou stap voor stap uitlegt hoe je hiermee moet omgaan.

## Hoofdstuk 6

### ***Ervaringen van mensen met dyslexie***

---

Lezen en schrijven was voor mij een gevecht. Op de lagere school had ik altijd onvoldoendes voor dictees, hoe hard ik ook leerde. Op de middelbare school werd het niet beter. Mijn Nederlandse leraar noemde mij lui. Volgens hem wilde ik niet voldoende leren. Bij andere leervakken ging het ook niet goed, omdat ik moeite had om de leerboeken in te lezen. Ik ben vroegtijdig gestopt met school. Na een jaar voelde ik me niet goed, ik wilde leren. Ik ben weer met een andere opleiding begonnen. Ook daar kwam ik dezelfde problemen tegen.

Als volwassenen ben ik naast mijn werk weer begonnen met een MBO opleiding. Ik wilde een diploma hebben. Mijn drang was aan mijzelf en aan anderen laten zien dat ik niet dom ben. Opleiding heb ik met goed gevolg afgerond.

Omdat ik verder wilde leren, ben ik naar een instituut gaan zoeken, die ook volwassenen kon testen op dyslexie. Ik heb een instituut gevonden. Zij testen en begeleiden kinderen met dyslexie. Voor hun was het ook een uitdaging om een volwassenen te testen. De diagnose van de test heeft mij zekerder gemaakt. Het is nu bewezen dat ik dyslexie heb en dat ik niet dom ben.

Nu ben ik twee opleidingen verder (met diploma's) en ik heb meer zin in het leren gekregen. Met de uittreksel van de diagnose kan ik bij de opleidingen hulpmiddelen en extra tijd bij tentamens krijgen.

Natuurlijk heeft dyslexie mij niet alleen een negatieve tijd opgeleverd. Lezen gaat nog steeds niet zoals bij anderen, maar ik heb wel lol in het lezen als ik weer wat anders lees dan wat in de tekst staat. Ook ben ik door de jaren heen creatiever geworden met het oplossen van problemen. Ik geef niet snel op.

*R.M. uit Zoetermeer, Zuid-holland*

Ik heb altijd moeilijkheden met lezen en schrijven gehad. Ik herinner me dat toen ik op de middelbare school zat dat ik niet correct kon spellen en schrijven. Als ik bijvoorbeeld "doet" wilde schrijven schreef ik "dote" en ik kon niet herkennen dat dit fout was. Mijn leraar Nederlands wondt zich er enorm over op en hij dacht dat ik te lui was en niet genoeg mijn best deed.

Ik probeerde hem uit te leggen dat ik wel degelijk mijn best deed en dat ik problemen met taal had. Het was zelfs zo erg dat ik probeerde een woord in het woordenboek op te zoeken en dat ik het gewoon niet kon vinden. Dit frustreerde mij en soms moest ik er zelfs van huilen. Het voelde niet goed. De leraar adviseerde mij om meer te gaan lezen. Dat deed ik en ik hield alle woorden waar ik moeite mee had in een schrijfboekje bij. Deze woorden oefende ik dan en ik probeerde deze juist te spellen.

Gezien mijn academische opleiding die ik met grote moeite en inspanning heb afgemaakt (en dat voor mij een persoonlijk succes was) ben ik wel verontrust over het verdere verloop van mijn carrière. Ik ben angstig dat mijn beperking in het lezen en schrijven het vinden van een baan en verloop van mijn carrière bemoeilijkt. Dit terwijl ik er zelf van overtuigd ben dat ik het goed zou doen.

Nog een ding dat ik heb opgemerkt is dat mensen na het één- of tweemaal zien van een woord deze direct correct spellen. Ik zelf heb hier meer keren voor nodig, twintig tot dertig keer is het normale aantal voordat dit mij lukt. Ik lees vaak woorden verkeerd, zelfs woorden waar ik al vertrouwd mee ben.

Ondanks mijn onbekwaamheid weet ik dat ik verder moet gaan met het oefenen en het streven naar een betere spelling en het herkennen van fouten die ik kan maken. Bedankt voor de vele tips die ik mocht ontvangen. Hierdoor voel ik mij veel zelfverzekerder. Ik weet dat het moeilijke tijden zijn, maar het is mijn wens om succesvol in mijn leven en in mijn carrière te zijn.

*A.B. Seattle*

Voor zover ik me kan herinneren heb ik altijd problemen gehad met het ontcijferen van getallen. Ik heb moeite om te ontcijferen en om een cijfer op correcte wijze te spellen. Ook heb ik moeite om eenvoudige woorden te lezen of te schrijven. Ik ben nu veertig jaar en ik heb geleerd om me hier tegen langer tegen te verzetten. Lang heb ik me zorgen gemaakt, met name voor mijn baan en ook deze zorgen heb ik opzij gezet. Nooit meer wil ik leven met de angst dat ik de controle verlies.

Bedankt dat ik enkele tips heb mogen ontvangen!

*A.E. Independence*

### **Ik raak gemakkelijk verdwaald.**

Ik vind mijn weg beter door het herinneren van bepaalde bezienswaardigheden dan door de straatnaam te weten. Mijn favoriete restaurant kan ik makkelijker terugvinden door mij te herinneren naast welke bank hij gevestigd is. Blijkbaar kan ik beter ABN AMRO bank of Rabobank herinneren dan een straatnaam. Vaak weet ik de naam van een straat niet. Het kan zelfs zover gaan dat ik exact weet hoe een straat eruit ziet en hier regelmatig doorheen fiets terwijl ik de straatnaam niet weet of kan herinneren. Mijn echtgenoot staat steeds weer versteld hoe ik locaties kan vinden zonder gebruik te maken van straatnamen. Hij is een meester in het lezen van kaarten, en terwijl hij af en toe verdwaald is en op zoek is naar een straatnaam kan ik zonder problemen de weg vinden.

*A.N. Oniem*

## Hoofdstuk 7

### **Omgaan en ondersteunen van mensen met dyslexie**

---

*Als u zelf geen last heeft van dyslexie en in uw omgeving te maken krijgt met mensen die hier wel last van hebben is het soms ingewikkeld in te schatten hoe er met deze mensen om gegaan moet worden. Hou in uw achterhoofd dat dyslexie een onbekwaamheid waar mensen dagelijks mee kunnen worstelen. Ook is iedereen anders die leesblind is, u kunt dus nooit de ene situatie met de andere vergelijken. Hieronder staan diverse tips die u kunnen helpen om om te gaan met mensen die leesblind zijn:*

- Wees flexibel en probeer deze mensen voor zover mogelijk te steunen. Moedig ze aan en toon begrip.
- Beschouw leesblinde mensen niet als een "probleem".
- Concentreer u op hun competenties en probeer daar op te sturen.
- Pas werkzaamheden aan aan de persoon. Overleg hierover wat de persoon wel en niet aankan. Besef dat u de persoon niet kunt veranderen, benut dus zijn sterke kanten.
- Wees bewust dat leesblinde mensen per persoon verschillen. Vaak verdoezelen ze op geheel eigen wijze de spanning die zij ervaren.
- Indien de leesblinde persoon openstaat voor ontwikkeling, overweeg dan een dyslexie diagnose door een psycholoog.

- Verspreid voorafgaand aan meetings en vergaderingen bijtijds informatie zodat de persoon genoeg tijd kan nemen om zich voor te bereiden.
- Zorg voor licht gekleurd papier in de printer.
- Wees behulpzaam met het controleren van teksten. Doe dit in een zo vroeg mogelijk stadium.
- Highlight belangrijke tekst in circulerende documenten.
- Bereid mondelinge instructies voor en doe dit zo duidelijk mogelijk.
- Stel multi-zintuiglijke hulpmiddelen ter beschikking, vooral voor opleidingscursussen.



## Hoofdstuk 8

### ***Handige Tips***

---

Hier volgen een aantal handige tips en trucs die u kunt gebruiken om beter te kunnen functioneren:

- **In plaats van het visualiseren van woorden, probeer meer te concretiseren.**

Één van de meest doeltreffendste methode om moeilijke woorden te herkennen is om deze woorden op een andere wijze te associëren. Soms werkt het opschrijven van woorden en soms ook niet. Door in plaats hiervan bijvoorbeeld het woord met krijt op een groot bord te schrijven of gebruik te maken van gekleurde stiften, komt u tot de meest creatieve oplossingen. Dit kan zeer doeltreffend zijn en geeft uw geest de mogelijkheid om het woord in een ander context te plaatsen.

- **Bouw vertrouwen op bij alles wat u doet.**

Dit is een gemakkelijke en doeltreffende manier om u te helpen dyslexie te overwinnen. Vaak kunnen frustraties en spanningen uw toestand negatief beïnvloeden. Zodra u voelt dat dit optreedt, concentreer u dan op de dingen die wel goed gaan en denk aan iets dat u ooit heeft gedaan en uw verwachtingen overtrof. Soms kan zelfs de kleinste stimulatie in het vertrouwen wonderen doen.

- **Lees altijd hardop, zodra u dat kan.**

Soms is uw omgeving er niet naar om hardop te lezen, maar zodra u de kans krijgt, doe het dan. Bepaalde gebieden van de hersenen zijn geneigd om dit soort acties te herinneren.

- **Visualiseer zo vaak als u kunt**

Eerder in dit boek probeerden wij om u kleiner te laten visualiseren en dingen meer te concretiseren. Doe nu het tegenovergestelde! Deze benadering zou prima voor u kunnen werken indien de andere manier niet voor u werkt.

Dyslexie is geen algemeen en afgekaderd probleem, iedereen heeft hierbij zijn eigen persoonlijke problemen. Voor sommige helpt het om een woord te visualiseren toen ze het correct gespeld zagen.

- **Gebruik Ezelsbruggetjes voor de spelling**

Deze tip is niet voor iedereen toepasbaar, het kan echter een goede manier zijn. Maak van iedere letter in een woord, een woord op zich en maak hier een zin van.

Zoals OMDAT: Onze Moeder Doet Altijd Traplopen.

Of VRIEND: Vele Raadsels Is Een Nieuwe Dienst.

***Wordt creatief!***

## **Meer tips!**

Probeer om in een logische volgorde de fonetische regels die horen bij spelling en grammatica tot u te nemen.

Maak extra tijd vrij om uw werkzaamheden of examens goed voor te bereiden. Dit voorkomt dat u ongewenst spanning opbouwt waardoor u niet maximaal functioneert.

Herhaal hardop instructies en ezelsbruggetjes zo vaak als u kunt. Dit kunt u het beste doen net nadat u bent opgestaan, na het eten en voordat u gaat slapen. Zodra u deze in uw brein heeft geprent is het makkelijker om deze naar boven te halen en dit vergroot uw nauwkeurigheid in de toepasbaarheid hiervan.

Zorg dat u zich afsluit van mogelijk storende geluiden die u kunnen afleiden. Vaak worden mensen geblokkeerd omdat ze worden afgeleid.

Indien u op school zit of studeert, ga dan voorin de klas zitten zodat anderen u niet kunnen afleiden.

Gebruik zo vaak als mogelijk een computer, dit stelt u in staat makkelijker fouten te ontdekken.

Als u grote hoeveelheden tekst gaat lezen is het handig een blanco vel papier onder de regel te leggen die u aan het lezen bent. Hierdoor voorkomt u verwarring waar u bent.

## **Meer uitzonderlijke tips voor mensen met dyslexie.**

### **Snellezen**

Uit onderzoek blijkt dat sommige mensen met dyslexie zeer goede resultaten hebben met snellezen. Als u zich verdiept in de theorie van het snellezen blijkt dat deze techniek ervan uitgaat dat de inhoud van een visueel beeld in zijn geheel of gedeeltelijk opgenomen kan worden door het brein. Dit kan enkel als u delen van zinnen overslaat. In dat geval gaat het lezen veel sneller doordat de losse letters en woorden minder snel worden verdraaid.

**Regelmatig plaatsen wij artikelen op ons blog die ook iets met snellezen van doen hebben.**

**[Blog Dyslexie Tips en Trucs](#)**

## **Binaural beats**

Door het luisteren naar diverse geluidsgolven met verschillende frequenties kunt u uw brein beïnvloeden. Bij veel mensen met dyslexie is er minder balans in het brein. Door het beluisteren naar speciale geluiden met binaural beats kunt u uw brein meer in balans brengen.

De hersengolven in uw brein bestaan uit verschillende frequenties. Hieronder staan de belangrijkste voor u op een rij:

**Beta frequenties** (13 Hz – 30 Hz) zijn aanwezig tijdens uw normale staat. Hogere bèta frequentie wordt vaak geassocieerd met stress en angst.

**Alfa frequenties** (8 Hz – 12 Hz) stellen u in staat makkelijk informatie tot u te nemen en te onthouden. Dit is een staat van een lichte ontspanning.

**Theta frequenties** (4 Hz – 7 Hz) worden geassocieerd met een diepe meditatie of dromen en zorgt voor diepe ontspanning.

**Delta frequenties** (0,5 Hz – 3 Hz) is de staat wanneer u in diepe slaap bent. Het zijn de langzaamste hersengolven die we in de hersenen aantreffen.

De binaural beats in speciale muziek kunnen zo worden afgesteld dat ze een bepaalde frequentie veroorzaken in uw brein, waardoor u zich meer kunt ontspannen, beter kunt leren (alfa staat), kunt ontspannen (theta staat), of beter in slaap kunt komen (delta staat).

Door het beluisteren van deze dat deze binaural beats zult u waarschijnlijk veel meer rust in uzelf vinden en met meer zelfvertrouwen in het leven staan.

Op Youtube is een grote hoeveelheid geluidvideo's beschikbaar. Tevens zijn er een aantal App's to downloaden met binaural beats.

## Hoofdstuk 9

### ***Tips en trucs in het onthouden van cijfers***

---

#### **Het uittellen van kleingeld**

Het kan gênant aanvoelen als u moeite heeft met het uittellen van uw kleingeld. Een manier om hiermee om te gaan is het altijd op zak hebben van een papier geld, dat meer waard is dan het af te rekenen bedrag. Dit zal een hoop kleingeld opleveren. Om van dit kleingeld af te komen, kunt u bij het kopen van bepaalde producten waarvan u vooraf al de prijs weet, uw kleingeld uittellen en apart houden totdat u dit product daadwerkelijk gaat kopen. Als ik 's ochtends mijn koffie koop, zal de bediende zich vast afvragen hoe het komt dat ik elke keer de exacte hoeveelheid kleingeld bij me heb om te betalen. Dit bovenstaande lijkt misschien alledaags, maar het is belangrijk en het vergroot uw zelfvertrouwen.

#### **Problemen met getallen en wiskunde**

Visualiseer bij elk getal het aantal in puntjes. Dit geeft de mogelijkheid om deze puntjes te tellen en het probleem op deze manier op te lossen. Het kan ook helpen om de patronen van de stippen op een dobbelsteen te onthouden, bijvoorbeeld: "zes" is twee rijen van drie stippen, "vijf" is een vierkant van vier stippen met één stip in het midden.

#### **Telefoonnummers**

Als u kort een telefoonnummer moet onthouden, bijvoorbeeld wanneer u met het nummer in uw hoofd naar de telefoon moet lopen die aan de andere kant van de kamer ligt, concentreer u dan op de rechterzijde van uw hersenen. Hierdoor traint u uw hersenen om meer van uw rechter hersenhelft gebruik te maken. Dit is het deel waar mensen zonder dyslexie meer gebruik van maken. Hierdoor leert u te organiseren en het scheiden van de werking van de linker en rechter hersenhelft. Nu, als u geconcentreerd bent, zult u een telefoonnummer ongeveer een minuut kunnen onthouden.

## **Het omgaan met getallen**

Als u bezig bent met getallen, zoals het bijwerken van de boekhouding of het betalen van rekeningen, lees dan het getal achterstevoren (van rechts naar links) en schrijf het op. Om te controleren, lees dan het getal van links naar rechts en vergelijk het met origineel. U zult merken dat als u uw normale manier van controleren verandert, u de fouten beter herkent.

## **Nummer 7**

Indien het getal '7' voor u op een '1' lijkt, gebruik dan tijdens het schrijven altijd het tussenstreepje '7', zodat hij op geen enkele wijze met een '1' kan worden verward.

## **Het onthouden van nummers**

Zodra u een nummer moet onthouden, zoals bijvoorbeeld een telefoonnummer, probeer dan de eerste drie nummers voluit te zeggen alsof het een heel nummer is. Vervolgens de laatste vier cijfers als twee hele nummers. Als voorbeeld 827-14-56: Acht honderd en zevenentwintig, veertien zesenvijftig. Hierdoor kunt u het geluid van de woorden visualiseren en kunt u deze beter onthouden.

## Codes

Gebruik jaartallen om telefoon- of huisnummers te onthouden, zoals 1960 of 1845, enz. Dit doet wonderen.

## Vermenigvuldigen

Wanneer u vermenigvuldigingstafels wilt onthouden, ga naar de dichtsbijzijnde die u zich kunt herinneren en verdubbel de getallen:

$$3 \times 8 = 24$$

na verdubbeling:

$$6 \text{ (dubbel)} \times 8 = 48 \text{ (dubbel)}$$

## Het onthouden van codes

Om bijvoorbeeld uw PIN code te onthouden kunt u de toetsen van uw telefoon visualiseren en dit gebruiken om het getal dat u wilt onthouden "beeldend" in te toetsen. Dit werkt ook voor sommige telefoonnummers.

## Hoe veel dagen zitter in welke maand?

Om de dagen van de maand te onthouden kunt u gebruik maken van de knokkels van uw hand.

Maar een vuist en begin met de knokkel van uw wijsvinger. Deze staat voor Januari en deze staat omhoog, dat is een hoog nummer. Het volgende punt is de ruimte tussen de knokkels van uw wijs- en middelvinger, deze staat voor februari, dit is een laag nummer. Enz. De knokkel van uw pink gebruikt u twee keer (juli en augustus, hoog nummer) en vervolgens telt u terug.

Het enige dat u verder moet onthouden dat hoog altijd 31 dagen zijn en laag altijd 30 met uitzondering van februari, deze heeft er 28. Eens in de vier jaar is het een schrikkeljaar en dan zijn dit er 29. Om te weten of u in een schrikkeljaar zit kunt u het jaartal simpel delen door 4. Indien de uitkomst een rond getal, dus zonder decimalen, leeft u in een schrikkeljaar.



## **Vergelijken van nummers**

Als u op visuele wijze nummers vergelijkt ziet u de verschillen niet altijd. Zodra u twee grote nummers moet vergelijken, zet er dan één in het geheugen van uw rekenmachine en trek dan het andere nummer hiervan af. Als de uitkomst 0 is weet u zeker dat de nummers identiek zijn.

## Hoofdstuk 10

### ***Verwarring van bepaalde letters***

---

Lezen is lastig voor iemand met dyslexie. Foutloos schrijven is nog ingewikkelder. Mensen zonder dyslexie hebben hier ook in mindere mate moeite mee. Onderstaand zijn enkele veel gemaakte letterfouten van tips voorzien.

#### **De "B" en de "D".**

##### **Naar welke kant staat de ronding van de "b"?**

Onthoud als ezelsbruggetje enkel het woord "bonbon". De letters "b" en "o" hebben de ronding naar elkaar toe. In de twee woorden "goed boek" staan de "d" en de "b" met de rug naar elkaar toe. Op deze wijze weet u aan welke kant de ronding van de "b" of de "d" zit.

Een andere goede tip om de "b" en de "d" op de juiste wijze te gebruiken is het woord "**bed**". De "b" staat voor het hoofdeinde en de "d" is het deel waar uw voeten zitten.

Om nog meer onderscheid te maken tussen de "b" en de "d" kunt u de volgende stelregel aanhouden: de onderzijde van de hoofdletter "B" en de kleine letter "b" zijn identiek. De hoofdletter "D" en de kleine letter "d" wijzen de tegenovergestelde richting aan.

Om te vermijden dat u de letters verwardt kunt u ook alle letters in hoofdletters schrijven. Ook het simpelweg omzetten van alle teksten die u op de computer heeft staan naar hoofdletters kan het lezen vergemakkelijken.

## Twee teken letters

Twee teken letters kunnen twee verschillende moeilijkheidsorzaken hebben. Éénerzijds zijn er mensen die moeite hebben met het juist verklanken van de lettertekens (een leesprobleem) en/of met het juist schrijven ervan (een spellingprobleem). Het probleem doet zich eerder bij het schrijven voor dan bij het lezen.



Bij het schrijven wordt ook vaak de volgorde verward.

De beste methode om deze verwarring tegen te gaan is een bepaald woord met deze klanken als ezelsbruggetje te onthouden.

## Verwarring van de "ie" en de "ei"

het beste is om te visualiseren.

**ie** lijkt op **10** van tien.

**ei** lijkt de **e** op een  en de **i** op 

*Je pakt eerst het ei en daarna de lepel.*

## Wanneer schrijf je een "ij" en wanneer een "y"?

Het grootste verschil is dat een "ij" wel puntjes heeft en de "y" niet.

In het hedendaags Nederlands komt de "y" alleen voor in leenwoorden. Dit zijn woorden die hun oorsprong hebben vanuit een andere taal dan het Nederlands. Vroeger, werd er in het Middelnederlands, waarvan de spelling heel wat variatie vertoonde, de "y" echter vaak gebruikt.

Onthoudt dat de "y" weinig wordt gebruikt, dus bij twijfel altijd "ij" gebruiken!

## Wrijfklanken

Deze klanken worden zo genoemd omdat ze bij het vormen van de klank er een lichte wrijving ontstaat door een vernauwing in de mondholte. Er bestaan in totaal zes wrijfklanken die allemaal voor verwarring bij het spellen kunnen zorgen en de verwarrende letter is ook een wrijfklank.

Het gaat hier om de: "f" en de "v"

"s" en de "z"

"ch" en de "g"

De "f", "s" en de "ch" heten stemloos en de "v", "z" en de "g" heten stemhebbend.

Spreek maar eens de volgende woorden uit, dan zul u het verschil merken. Door dit verschil te herkennen bent u beter in staat de juiste letter te kiezen.

Stemloos: fietspomp, laf

schrijven, las

chaos, lach

Stemhebbend: val, Victor

zal, lezen

gal, begrijpen

## Geen verschil tussen de klanken "ij" en "ei", een speciale kwestie.

De eerste vorm wordt "lange ij" en de tweede vorm wordt "korte ei". Dat de één lange en de ander korte wordt genoemd heeft met de lengte van het teken "j" te maken, dus niet met de klank. De beide spellingsvormen worden op dezelfde manier uitgesproken. Dit blijft een probleem als u niet weet welk woord de "lange ij" of de "korte ei" gebruikt.

## Andere klanken zonder verschil...

De "ou" en de "au".

## De “eu”, de “ui” en de “ou”

Om te voorkomen dat u deze lettercombinaties omwisseld zult u zich moeten concentreren op de “u”. Onthoudt dat “ui” de enige lettercombinatie is die met een “u” begint.

eu    neus, reus, deuk

ui    huis, buik, uil, duif

ou    hout, mouw, zout

## Drie teken letters

Vaak raken mensen in de war hoe de uitgang **EAU** juist te schrijven.

Hier een ezelsbruggetje zodat u het nooit meer vergeet:

Neem het woord "Cadeau" en zeg dan tegen uzelf:

Een Cad**EAU** moet je **E**erst **A**anpakken dan **U**itpakken.

Een ander ezelsbruggetje die je kan gebruiken: **E**en **A**ardig **U**iltje.

## Hoofdstuk 11

### ***Spelling en grammatica tips***

---

#### **Voedsel tip!**

Vermijd het eten van te veel suiker of zoetmiddelen, dit kan uw lezen en schrijven negatief beïnvloeden. Probeer daarom een gezond dieet te volgen, eet elke dag fruit, groenten en neem als ondersteuning elke dag vitaminepillen.

#### **Spellende vinger**

Indien u een woord tegenkomt waar u moeite mee heeft om deze te spellen, dan komt dit vaak doordat u de klanken van het woord niet hoort of kent. Het beste is om dan gebruik te maken van de zogenaamde ‘spellende vinger’. Steek een vinger op voor elke klank die u hoort als u het woord hardop uitspreekt. Dit laat u de klanken ‘zien’ en zo kunt u ontdekken welke klank u mist in uw geschreven woord.

#### **Spelling tijdens het typen**

Zodra u tekst op uw toetsenbord moet intikken, verdeel dan de woorden in losse letters. Als u bijvoorbeeld het woord “computer” moet intikken denk dan in uw hoofd “c-o-m-p-u-t-e-r”. Hierdoor voorkomt u dat u het woord verkeerd schrijft en veel tijd kwijt bent om te controleren wat u heeft geschreven. Dit werkt voor ongeveer 90% en is niet voor alle mensen geschikt. Dit werkt natuurlijk niet als u het woord niet kent of als u niet weet hoe het woord gespeld dient te worden.

#### **Spellen gaat makkelijker op een toetsenbord**

Het kan zijn dat spellen u makkelijker afgaat wanneer u gebruikt maakt van een computer en toetsenbord. Het kijken naar de toetsen kan sommige mensen helpen voor een correcte spelling.

De angst voor het wel of niet voor elkaar krijgen om een woord correct te spellen, kan sommige mensen verwarren bij het schrijven met de hand.

## **Met een woordenboek**

Wanneer u een woordenboek gebruikt, schrijf het alfabet onderaan de pagina, zodat u de positie van de letters kunt zien, zonder telkens het hele alfabet op te hoeven zeggen.

## **Spellingscontrole**

Tijdens het schrijven is de spellingscontrole uw beste vriend. Het beste kunt u de spellingscontrole elke keer gebruiken. Schrijf uw notities twee maal, zodat u uw spellingsfouten terug kunt vinden. Lees ze hardop voor, zodat u ze ook begrijpt.

## **Het controleren van spelling**

Voordat u een tekst, bijvoorbeeld op een forum wilt plaatsen kunt u uw spelling door middel van bijvoorbeeld uw e-mailprogramma of een ander programma die spelling checkt. Verwijder daarna gewoon het e-mail bericht.

## Hoofdstuk 12

### ***Kleur gebruiken bij leesblindheid***

---

#### **Kleurcoderingen**

Gebruik zo vaak u kunt kleuren om onderscheid te maken. U kunt kleur toepassen wanneer u uw computerschijven moet organiseren. Geef bijvoorbeeld elk project een eigen kleur.

Indien u een cd brandt of een diskette heeft, plak hier labels met de overeenkomende kleur en naam op. Dit helpt u herinneren wat er op de cd of diskette staat en spaart u veel zoektijd.

#### **Markeerstiften**

Gebruik tijdens het lezen markeerstiften om belangrijke zinnen te markeren. Zorg er voor dat u altijd een aantal gekleurde markeerstiften in de buurt heeft. Zo kunt u altijd door indien er ééntje op is of kwijtraakt. Vrijwel elk boek dat u bezit zou 'gemarkeerd' moeten zijn.

#### **Gekleurd papier**

Indien u een lichte vorm van dyslexie hebt, maar genoeg om u het leven ongemakkelijk te maken, kan het gebruik van gekleurd papier wellicht enigzins helpen bij lezen. Experimenteer welke kleur voor u het meest leesbare resultaat opleverd.

#### **Rood en blauw**

Indien u grote moeite heeft met het onderscheiden van links en rechts én u bent tweehandig, wat het leven nog verwarrender maakt, draag dan een rode sok aan uw rechter voet en een blauwe sok aan uw linker voet. Wanneer u een richting moet kiezen, is het zo makkelijker te weten welke kant links is en welke rechts.



### **Pennen met verschillende kleuren inkt**

Wanneer u leerstof tot u wilt nemen, gebruik dan pennen met verschillende kleuren inkt om uw belangrijke aantekeningen aan te geven. Hierdoor kunt u door kleur onderscheid maken welke items echt belangrijk zijn en welke minder belangrijk.

### **Gebruik een gekleurd transparant vel**

Gebruik bij het lezen van een boek een gekleurd transparant vel die u over de pagina's legt. U kunt een blauwe gebruiken, de tekst blijft zwart en de achtergrond wordt blauw. Dit kan erg hulpzaam zijn tijdens het lezen. Als woorden op een witte achtergrond een gloed lijken te hebben, of als de tekst onscherp oogt, dan heeft u wellicht het Scotopic Gevoeligheid Syndroom (Irlen Syndroom) hebben en voordeel halen uit gekleurde lenzen.

### **Blaue tekst**

Zodra u uw document wil uitprinten om te controleren of u spelfouten heeft gemaakt kunt u het beste uw document eerst in het donkerblauw omzetten. U zult zien dat u hierdoor beter leest en uw fouten makkelijker vindt.

Dit kunt u natuurlijk ook toepassen bij teksten van anderen die u moet lezen.

Zodra jij aantekeningen maakt van hetgeen jij hebt gelezen, gebruik dan een pen met een zo donkerblauw mogelijke inkt. Dit vergemakkelijkt het teruglezen van uw eigen aantekeningen!

## Hoofdstuk 13

### ***Tips op het werk of op school***

---

#### **Indeling van uw taken**

Schrijf al uw persoonlijke- en werktaken op een vel papier. Neem een aantekenblok en gebruik elk afzonderlijk vel voor een dag. Geef uw taken een tijdlimiet en deel nu uw taken per dag in. Zodra u dat gedaan heeft schrijf dan de overgebleven taken op één enkele pagina, dit zijn uw lange termijntaken. Zodra u een taak klaar hebt kunt u hem van dit blad schrappen en de overige taken reorganiseren. De taken die u niet heeft afgrond of nog niets aan heeft gedaan kunt u dan naar de volgende dag doorschuiven.

U kunt ook verjaardagen en overige aantekeningen bijvoegen. Dit kost u elke dag ongeveer 10 minuten. Over een weekplanning, die u het best in het weekend kunt voorbereiden, doet u ongeveer 40-50 minuten. U zult zien dat u veel efficiënter functioneert en geen dingen meer kunt vergeten. Het visuele karakter van dit simpele systeem zal veel mensen helpen, vooral degenen die meer visueel zijn ingesteld. Een groot voordeel is dat u zeker op uw hoofdtaken kunt focussen omdat deze nu geïnventariseerd zijn en beschreven op papier in een duidelijke tijdsplanning.

#### **Zoek een rustige plek**

Als u de behoefte heeft aan een rustige omgeving om notities te maken van uw gedachten, zoek deze dan op. Let niet op schrijffouten tijdens de eerste opzet, het gaat er eerst om dat u goed uw gedachten op papier krijgt. Zodra u geen ideeën meer heeft, probeer dan om hardop te brainstormen. Maak tijdens het brainstormen notities en tekeningen. Een rustige plek is nodig om u te kunnen concentreren.

### **Markeer alle sleutelwoorden**

Bij het lezen van een boek kunt u alle hoofdpunten en sleutelwoorden in een boek omcirkelen. Bij een overhoring of vlak voor een bespreking kunt u nog net even deze sleutelwoorden doornemen. Deze methode werkt heel goed en vergemakkelijkt het onthouden. Het nadeel van deze methode is dat uw boeken er wat minder goed van gaan uitzien.

### **Beoordelen op inhoud**

Vertel uw leraren of collega's dat u dyslexie heeft en vraag om op inhoud te beoordelen, niet op de spelling. De meeste mensen hebben hier geen probleem mee.

### **Herinneren wat u leest**

Indien u het moeilijk vindt om datgene dat u leest te onthouden, probeer dan dit eens: Als u aan het eind van een pagina in uw tekstboek komt, schrijf dan voordat u verder gaat eerst alles op wat u zich nog kunt herinneren. Dit vergt wat tijd, maar helpt op de lange termijn.

### **Zorg voor de juiste verlichting**

Sommige mensen met dyslexie hebben ontdekt dat zij beter kunnen lezen zodra de verlichting gelijkmatig is. Helder licht heeft bij sommige mensen de neiging het lezen te vertragen. Een zacht wit licht kan helpen om op de inhoud te focussen, het helpt als u goed bent uitgerust en niet slaperig bent.

### **Te veel informatie**

Indien u een veel informatie tot u moet nemen kan het zijn dat u zich hierdoor niet kan concentreren. Zodra u dit aanvoelt ga dan een stukje ontspannend lopen of trek u terug op een rustige plek, zoals bijvoorbeeld de bibliotheek. Maak een overzicht van wat u wilt doen, dit help u met het focussen op de juiste punten. Zodra u niet begrijpt wat u leest of indien u problemen heeft om bepaalde informatie te begrijpen, hak dan de informatie in delen om u te concentreren op een kleiner deel.

### **Zodra u veel moet lezen**

Als u veel moet lezen kunt u uw bloedsomloop op gang brengen om even door de gang te lopen of een wat tochtige koele plek op te zoeken. Zodra de bloedsomloop op gang is gekomen zult u merken dat u veel makkelijker informatie tot u kunt nemen en het lezen zal vergemakkelijken.

### **Tests maken**

Wanneer u een multiple choice test maakt, probeer dan van elk mogelijke antwoord een 'waar' of 'niet waar' vraag te maken. Dit help om bepaalde opgegeven keuzes uit te sluiten.

### **Voor examens**

Vraag aan de docent om drie witregels tussenruimte tussen elke vraag te zetten. Dit maakt het makkelijker en nu ziet u in elk geval waar een vraag eindigt en waar de volgende vraag begint.

## **Leraren**

Vraag aan uw leraar of hij belangrijke woorden op het schoolbord wil schrijven. Dit helpt veel bij het maken van aantekeningen.

## **Handboeken en geschreven cursussen**

Om grote hoeveelheid informatie tot u te nemen kunt u de inhoud hardop voorlezen terwijl u het opneemt. Op deze wijze kunt u de tekst zo vaak u wilt terugluisteren en zal de stof in uw geheugen blijven hangen.

## **Planning van uw tijd**

Zodra u het moeilijk vindt om uw werkzaamheden te plannen, maak dan een planning van alle tijdperiodes in een normale dag, kleur al uw gebruikte tijd in rood, vul de lege plekken met groen in. Dit helpt u om de tijd die u kunt gebruiken voor studie en overige dingen te visualiseren.

## **Video's en studie**

Indien u grote moeite met lezen heeft en toch bepaalde stof tot u moet nemen, ga dan naar de [youtube.com](https://www.youtube.com) en zoek daar video's over het onderwerp dat u gaat bestuderen. U zult na het bekijken van deze video's merken dat het lezen veel gemakkelijker is nu u zich de basiskennis op een ander manier al eigen heeft gemaakt. Belangrijk om te weten is dat onze hersenen gemiddeld twintig minuten achter elkaar informatie verwerken.

## **Afspraken nakomen**

Indien u problemen ondervindt met klokkijken en het nakomen van afspraken, probeer eens een 24-uurs klok te gebruiken, zodat u afspraken in de ochtend en avond niet door elkaar haalt. Als u een paar maanden van te voren al een tandartsafpraak maakt, schrijf de datum altijd voluit, indien nodig ook het jaartal.

## **Problemen met 'scannen'**

Sommige mensen hebben veel problemen met 'scannen' van hun omgeving bijvoorbeeld het zoeken naar een product in de vakken van een supermarkt of het vinden van een herkenningspunt dat iemand hen heeft opgegeven tijdens het uitleggen van een bepaalde route. De grootste nachtmerrie van sommige mensen is het kwijtraken van iemand in een menigte, bijvoorbeeld in een winkelcentrum. Laat uw omgeving weten dat u hier last van heeft, u zult zien dat ze hier rekening mee gaan houden en op deze wijze kunt u het probleem vermijden.

## **Met een kassa**

Indien u werk heeft in een winkel en u staat aan de kassa kunt u hardop het geld tellen. Tel uit uw hoofd hoeveel u terug moet geven, controleer dit door het nogmaals uit te tellen en doe dit één keer hardop voor de klant.

## **Routebeschrijving**

Indien u makkelijk verdwaald en u heeft moeite met het lezen van een plattegrond en u weet niet waar het noorden of het zuiden is, maak dan een geschreven routebeschrijving (Ga links bij straat X). Indien u aan iemand de weg vraagt, laat deze mensen u nooit uitleg geven doormiddel van zinnen als 'ga naar boven' 'ga naar beneden' 'houdt die of die richting aan'. In plaats daarvan is het voor u wellicht handiger als ze een routebeschrijving op willen schrijven, gebruikmakend van de straatnamen. Wellicht heeft u ook een aparte routebeschrijving nodig om uw weg terug naar huis te vinden.

Ik zeg elke morgen tegen mezelf "ik heb krachten en zwakheden"! Dit helpt u om positiever te zijn en bewuster te wezen van uw sterke bekwaamheden zoals uw creatieve gebieden en lichamelijke coördinatie evenals uw empathie met andere mensen en hun problemen.

## **Zelfklevende etiketten met uw gegevens**

Neem altijd zelfklevende etiketten mee. Het bespaard tijd en voorkomt dat u vluchtig geschreven, moeilijk leesbare notities maakt, die wellicht ook door andere mensen gelezen moeten worden. In plaats van het opschrijven van uw adresgegevens op formulieren, gebruikt u deze etiketten en zorg dat u voldoende exemplaren hiervan bij u heeft. Ze komen altijd van pas als u uw adres aan iemand wilt geven of als 'retour afzender' opschrift. Deze etiketten zijn vrij goedkoop en over het algemeen reageren mensen positief op het ontvangen van zo'n etiket.

## Hoofdstuk 14

### **Nawoord**

---

*Wij hopen dat de talrijke tips en trucs en andere hulpmiddelen die u heeft gelezen u helpen bij het overwinnen en leren omgaan met volwassenen dyslexie. Uiteraard zijn wij er zeker van dat u zult slagen en dat u meer uit het leven kunt halen! Zoals in hoofdstuk 1 is gesteld; niet alle tips en trucs zullen voor iedereen werken en er bestaat geen typisch geval van dyslexie.*

Dit geschreven hebbende, probeer alle tips uit en kijk welke voor u werken. De tips die niet voor u werken laat u dan gewoon links liggen. Wij zijn ervan overtuigd dat er een aantal nuttig zullen zijn en dat u deze in uw dagelijkse leven en tijdens uw werkzaamheden kunt toepassen.

Voor zover u het nog niet heeft gedaan verwijs ik u naar de eerste pagina van dit boek waar u bent uitgenodigd voor onze GRATIS community. Ga naar: [www.dyslexie-tipsentrucs.nl/ingangcommunity.html](http://www.dyslexie-tipsentrucs.nl/ingangcommunity.html) en schrijf u hier.