

## **Focus en Fun – leren is leuker als je weet hoe het moet**

### **Leren is leuk**

Leren is leuk. Ook als je last hebt van leer- of concentratieproblemen, bijvoorbeeld door ADHD, dyslexie, of hoogbegaafdheid. Als je maar weet hoe jij het het beste kunt doen! Als arts en leerspecialist kan ik je daarbij helpen. Niet met een standaardaanpak volgens een vastliggende methode, maar met een programma op maat dat past bij wat jij kan.

### **De haas en de schildpad**

Ik vertel vaak het verhaal van de haas en de schildpad als ik over de hersenen praat. Je hersenen kunnen op twee manieren werken. Als een schildpad: die werkt rustig, stap voor stap, logisch en analytisch, denkt en kijkt in details en in taal. Of als een huppelende haas: die is snel en beweeglijk, ziet in vogelvlucht, werkt intuïtief en associatief en denkt in beelden. Als de haas wordt afgeleid of gealarmeerd gaat hij op de loop, gaat hij met je aan de haal. De haas en de schildpad zijn beide nuttig, maar om effectief te leren moeten ze met elkaar in evenwicht zijn.

### **Je haas de baas**

ADHD, dyslexie en dergelijke zijn namen voor combinaties van symptomen die lastig zijn in het gedrag en het leren. Die symptomen kunnen verschillende oorzaken hebben. Ik kijk naar iemand vanuit mijn wetenschappelijke kennis van het brein. Hoe denkt iemand, hoe leert iemand, hoe kijkt iemand – analytisch of belevingsgericht? En waar is hij het vertrouwen in zichzelf kwijtgeraakt? Spanning verminderen is de eerste voorwaarde voor beter functioneren. En daarnaast evenwicht creëren in hoe je hersenen werken, je 'haas' de baas worden door je talenten en kwaliteiten te gebruiken.

### **Focus & fun**

Bij leer- en concentratieproblemen noem ik mijn aanpak wel: Focus & Fun – een programma op maat om te leren leren en concentreren. Basis van het programma is je aandacht ontspannen te leren richten, focussen. Dat doen we door oefeningen met je lichaam, met energie en bewegen, ontspanning, verbeelding en spel. Dit is Focus. Vervolgens leer je dat gebruiken in je denken en in het organiseren van je dagelijkse bezigheden. Dat is natuurlijk serieus, maar er komt ook heel veel plezier bij kijken: Fun. Humor is de basis voor ontspannen functioneren!

### **Succeservaringen**

Al snel merk je dat allerlei dingen beter gaan als je goed gefocust bent. Misschien meteen bij het leren, maar het kan ook beginnen bij het kunnen vangen van een bal of het doorkrijgen van een puzzel. Die succeservaringen nodigen weer uit tot meer oefenen met focus enz...

Door daarnaast je sterke kanten te ontdekken en in te zetten ga je ook beter functioneren. Daarvan krijg je meer zelfvertrouwen en vermindert leerstress en weerstand. Zo is het een zichzelf versterkend proces.

### **Herkennen en oplossen**

Het gaat om snappen – voelen – doen. Je krijgt gereedschap dat je zelf leert toepassen in je eigen leven. Je leert situaties herkennen waar je van in de war raakt of waar je stress (spanning) door krijgt en je ontdekt hoe je daarmee om kunt gaan. Als je vastloopt op school, studie of werk (denk aan beelddenkers, adhd, dyslexie, maar het kan ook door hoogbegaafdheid zijn) ontdek je oplossingen die passen bij jouw manier van leren, bij jouw kwaliteiten.

### **Een mens is een geheel**

De meerwaarde van mijn ervaring als revalidatiearts is dat ik naar een mens als geheel kijk. Zo kan ik alle aspecten meenemen in het begeleidingstraject. Ik signaleer bijvoorbeeld motorische problemen, voedingsgewoontes, gedrag thuis of op school. Ik kan dus ook meedenken of verdere diagnostiek gewenst is, andere hulpverlening, of meer samenwerking met de wereld om een kind heen. Ik ga ook samen met ouders en school 'op pad.' Niet mijn kennis en ideeën zijn uniek, maar wel mijn aanpak, mijn kijk. Ik integreer bestaande wetenschappelijke inzichten en kennis – medische kennis, neurowetenschappen, psychologie, leren en mindfulness – en bundel dat tot een maatwerk-traject om met ieder mens aan het werk te kunnen. Ieder mens is uniek, daar stem ik op af."

**Leren is leuk als je weet hoe het moet en hoe jij het het beste kan doen – dan komt concentratie als vanzelf...**