

## 1. Folder

# Dyslexie de baas!!!!

### Heb jij dat nu ook?

#### Je bent dyslectisch.

Je werkt hard, je let altijd goed op, maar haalt vaak nog lage cijfers voor je talen.

Of de ene keer heb je een 6 en dan opeens weer een 2. Je snapt er niets van, want beide keren had je het goed geleerd.

Altijd maar extra werk, altijd extra tijd.

Naar school gaan is niet meer leuk te noemen. Je wordt onzeker, bang om te falen.

Misschien denk je wel eens: “doe maar niks, het maakt toch niet uit”.

Sommige leraren, lijken er ook niet veel van te begrijpen.

“Gewoon beter kijken”.

“Gewoon uit je hoofd leren”.

“Kom op, niet te lui, een beetje doorzetten”.

#### Herken je dit?

Heb je veel last van je dyslexie?

Word je er onzeker, gespannen of misschien wel somber door? Merk je dat je het moeilijk vindt om voor jezelf op te komen.

Zo ja, dan is deze groepstraining misschien iets voor jou!

### Wat houdt de groepstraining in?

We komen 11 keer elke week bij elkaar en na drie maanden nog één keer.

De groep bestaat uit ongeveer 10 jongeren met dyslexie.

Een bijeenkomst duurt 1 ½ uur.

Nadat de training is afgelopen komen we na 3 maanden nog een keer bij elkaar.

- We praten over dyslexie, welke gevolgen het heeft voor jou en wat je eraan kunt doen.
- Over hoe mensen kunnen denken over dyslexie waardoor ze je vaak niet begrijpen.
- Over hoe je minder angstig en onzeker kunt worden voor toetsen en proefwerken.
- Je leert op een andere manier te denken over je dyslexie. Waardoor je het weer meer ziet zitten.

- Over hoe je voor jezelf op kunt komen bij mensen, die dyslexie niet serieus nemen.
- Je krijgt een betere kijk, en leert hoe jij jouw dyslexie het beste kunt compenseren.
- Kortom: je leert hoe jij je dyslexie de baas blijft.

### **Wanneer kun je meedoen?**

1. Als je een dyslexieverklaring hebt.
2. Je tussen de 12 en 16 jaar oud bent.
3. Je echt last van je dyslexie hebt. Je raakt er onzeker door en je weet niet zo goed hoe je ermee om kunt

### **Voor welk schooltype?**

Eerst richten we ons op HAVO/VWO, HAVO/VMBO leerlingen.  
Volg je VMBO onderwijs dan is het goed om met de trainers te overleggen of deze training wel bij je past.

### **In welke periode worden de trainingen gegeven?**

#### **Op welke dag?**

#### **Waar?**

De trainingen vinden op ...(dag van de week)... (data)...(tijdstip)..plaats op het volgende adres ...(naam van de instelling)... (adres)... het is met openbaar vervoer bereikbaar met buslijn.....

### **Wat kost het?**

#### **Als je meer wilt weten.**

Kun je contact opnemen met .....(naam van de trainer, telefoon, e-mail)....

### **Hoe aan te melden?**

Je kunt bellen naar ..... of e-mailen naar.....

## **2. Persbericht**

### **Training; Dyslexie de baas!**

Jongeren met dyslexie kunnen veel problemen ervaren met leren. Ook al zijn ze slim, dan lukt het door verschillende oorzaken toch niet om goede cijfers te halen. Uit onderzoek blijkt dat sommige jongeren dan negatief over zichzelf gaan denken. Anderen krijgen last van faalangst of worden somber. Sommige scholen helpen de jongere bij het overwinnen van de problemen bij het leren. Er zijn ook ouders die veel moeite doen om de jongere zoveel mogelijk te ondersteunen. Dan is er een kleinere kans dat er behalve de dyslexie ook nog andere problemen ontstaan. Zeker zo belangrijk is de manier waarop de jongere zelf omgaat de problemen. De problemen kunnen daardoor erger worden. Bijvoorbeeld als hij of zij geen

hulp aan de leraar vraagt, denkt dat hij dom is, probeert de dyslexie te verbergen, of te veel tijd aan het huiswerk besteedt.

Het ..... (naam van de instelling).....start in ...(datum)....met de training.

In de training leren jongeren beter om te gaan met de gevolgen van ernstige problemen met lees- en schrijfvaardigheid. De jongeren leren door oefeningen wat hun sterke en zwakke kanten zijn bij het leren. Ze leren ook “wat je eraan kunt doen.”

We komen wekelijks bij elkaar op ...(dag van de week)..van .... uur tot ....uur op het ... (instelling...adres...). Bereikbaar met buslijn .....

De training kost ...(prijs).. Euro inclusief materialen.

Meer weten?

Voor verdere informatie kan contact opgenomen worden met .....(naam, telefoonnummer, e-mail).

### 3 : tekst voor een website

#### Dyslexie de baas

## groepstraining voor jongeren (12 tot 16 jaar)

Ernstige problemen met lees- en schrijfvaardigheid kunnen de schoolloopbaan van kinderen en jongeren in sterke mate belemmeren. Naast stagnaties in de schoolloopbaan wordt in de wetenschappelijke literatuur gesproken over het ontwikkelen van psychische klachten (negatief zelfbeeld, faalangst, depressieve klachten). Het ontwikkelen van deze problemen hangt vaak af van de wijze waarop de mensen in de omgeving de problemen erkennen en de dyslectische leerling ondersteunen. Ook de wijze waarop de jongere zelf met de handicap omgaat is daarbij belangrijk.

Het .....(instelling).....biedt een groepstraining aan, waarbij jongeren leren beter om te gaan met hun handicap en de kans op het ontwikkelen van secundaire problematiek wordt verkleind.

#### Inhoud van de training

De training gaat er vanuit dat de jongeren zelf leren beter om te gaan met hun handicap om daarmee hulpeloos gedrag en afhankelijkheid van ouders en leerkrachten te verminderen.

De jongeren worden uitgelokt na te denken op welke wijze dyslexie zich bij hen manifesteert en tot welke problemen dit leidt.

Er worden technieken aangereikt om eventuele stress, die bepaalde lees- en schrijf-opdrachten kunnen ontlokken, adequater te hanteren.

De jongeren worden getraind in het leren onderkennen van negatieve

gedachten (“het lukt me toch nooit”, “leren heeft bij toch geen zin”) en deze negatieve gedachten om te buigen in realistischere constructievere gedachten.

Tevens krijgen ze hulpmiddelen aangereikt om het oplossen van hun studieproblemen meer zelf te kunnen sturen.

Door rollenspelen oefenen ze in het beter leren behartigen van hun belangen. De training is erop gericht om meer grip te krijgen op het leren en hun vaardigheid om problemen op te lossen te vergroten. We streven ernaar om het zelfbeeld van de dyslectische jongeren over hun functioneren op school te verbeteren. Zo verwachten we dat ook angst- en stemmingsklachten verminderen.

N. B. Het is dus geen didactische training gericht op het aanleren van verschillende studietechnieken.

### Doelgroep

In aanmerking komen dyslectici, in het bezit van een dyslexieverklaring, die stress ervaren en zich soms somber voelen. De training is geschikt voor HAVO/VWO, HAVO/VMBO leerlingen tot 16 jaar. Leerlingen van andere schooltypes en/of een andere leeftijdsgroep, die belangstelling hebben, kunnen zich eveneens aanmelden. In overleg wordt dan nagaan in hoeverre er voor deze groep eveneens een passend aanbod gedaan kan worden.

### Hoe vaak? Hoe lang? Wanneer? Waar?

Er worden in totaal 12 groepsbijeenkomsten gehouden.

Elke bijeenkomst duurt 1 ½ uur.

In .....datum.....wordt een training opgestart.

We komen wekelijks bij elkaar op .....dag van de week...van ..... uur tot ..... uur op het .....instelling.....adres. Bereikbaar met het openbaarvervoer.....

### Kosten

De training kost ..... Euro inclusief materialen.

### Meer weten?

Voor verdere informatie kan contact opgenomen worden met .....naam, functie, telefoonnummer eventueel e-mailadres.....