

MARTHE VAN DER DONK ARIANE TJEENK-KALFF  
ANNE-CLAIRE HIEMSTRA-BEERNINK

I.S.M. JEHANNE VIEIJRA, JAN GEELHOED,  
ARYAN VAN DER LEIJ EN RAMÓN LINDAUER



# BETER BIJ DE LES

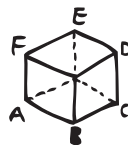
Training in executieve functies



$$1+2=3$$



ABC



LANNOO  
CAMPUS

D/2015/45/80 - 978 94 014 2551 3 - NUR 770 / 840

**Vormgeving omslag:** Studio Lannoo, Tielt

**Vormgeving binnenwerk:** Studio Lannoo, Tielt

**Foto's omslag:** Shutterstock.com

**Illustraties binnenwerk:** Marcel Jurriëns, Boxtel

Overal waar met betrekking tot het kind 'hij' staat, kan ook 'zij' worden gelezen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

Inzagemateriaal uit het boek:  
**Beter bij de les Handleiding**  
isbn 9789401425513

Dit inzagemateriaal bevat de volgende onderdelen:  
Voorwerk  
Inhoudsopgave  
Voorwoord  
Hoofdstuk 2: Algemeen overzicht van de behandeling

Dit materiaal is auteursrechtelijk beschermd en mag niet  
vrij verspreid worden.

Kijk voor meer informatie over *Beter bij de les* op:  
**[www.bbdeles.nl](http://www.bbdeles.nl)**

# 2

## ALGEMEEN OVERZICHT VAN DE BEHANDELING

### 2.1 Opbouw van de behandeling

De Beter Bij de Les-training bestaat uit 25 individuele sessies waarbij op school - weliswaar buiten de klas - wordt getraind gedurende 45-60 minuten onder begeleiding van een trainer. Daarnaast zijn er drie oudersessies waarvan de eerste sessie gezamenlijk met de leerkracht plaatsvindt. Gedurende die 25 sessies wordt het kind op een speelse manier getraind in het toepassen van vaardigheden die belangrijk zijn bij het goed kunnen uitvoeren van een taak. Een vijftal kernvaardigheden, zoals eerder genoemd in par. 1.4, die van belang zijn bij het uitvoeren van een taak vormen de rode draad in de training: gerichte aandacht, planning en initiatie, verdeelde aandacht en werkgeheugen, doel- en taakgericht gedrag en metacognitie. Aan iedere kernvaardigheid wordt een vijftal sessies besteed. Gezien de hiërarchische structuur van het model, is het van belang dat de vaardigheden in bovengenoemde volgorde behandeld worden. In het werkboek refereren we naar deze thema's met de woorden: klaarzitten, de startknop, onthouden, doorzetten en controleren. In een schema:

Sessie	Onderwerp
<i>Ouders 1/leerkracht</i>	Inhoud training, psycho-educatie en verwachtingen
<i>Sessies 1-5</i>	Klaarzitten (gerichte aandacht)
<i>Sessie 6-10</i>	Startknop (planning en initiatie)
<i>Ouders 2</i>	Terugkoppelen training, herhalen en oefenen in thuisituatie
<i>Sessies 11-15</i>	Onthouden (werkgeheugen)
<i>Sessies 16-20</i>	Doorzetten (doel- en taakgericht werken)
<i>Ouders 3</i>	Continuüm en toekomst
<i>Sessies 21-25</i>	Controleren (herhalen en metacognitie)

Iedere trainingssessie verloopt op dezelfde gestandaardiseerde manier waarbij achtereenvolgens de volgende elementen aangeboden worden:



psycho-educatie



neuropsychologische oefening



schoolse oefening



werkgeheugentraining











transfer naar de klas

Iedere sessie wordt ook afgesloten met het invullen van een klein dagboek. Daarover staat meer informatie in par. 2.2, *Feedback over de opdrachten*. Om deze training aan te kunnen bieden, is een training tot gekwalificeerde Beter Bij de Les-trainer noodzakelijk. Dit kunnen zowel behandelaren zijn binnen het onderwijs (RT'ers, IB'ers, of anderen werkzaam binnen een schoolbegeleidingsdienst) maar ook behandelaren werkzaam binnen het zorgcircuit zoals basispsychologen, cognitief gedragstherapeuten (in opleiding) en dergelijke die zich als freelancer aanbieden in de markt. Gezien de therapeutische elementen in de training wordt geadviseerd om als trainer wekelijks contacten te onderhouden met een Beter Bij de Les-coach. Deze coach kan ook zelf Beter Bij de Les-trainer zijn maar beschikt over een extra kwalificatie om een Beter Bij de Les-trainer te begeleiden. Deze Beter Bij de Les-coach heeft een minimale opleiding als universitair gedragswetenschapper. Voor een overzicht van een verwijzingstraject, zie [www.debascule.com](http://www.debascule.com).

### 2.1.1 Psycho-educatie

Het doel van de psycho-educatie is om het kind meer inzicht te geven in het functioneren van het eigen brein. Dit gebeurt door middel van een luisterboek dat het kind via een koptelefoon aangeboden krijgt. Het kind leert in welke situaties het voor hem/haar moeilijk is om informatie te onthouden en krijgt daarbij strategieën aangereikt. Op deze manier wordt de metacognitie van het kind gestimuleerd (d.w.z. dat het kind meer inzicht krijgt in zijn eigen 'leergedrag'). Op een speelse manier worden de executieve functies van het kind uitgelegd en praktisch toepasbaar gemaakt. Dit gebeurt aan de hand van een voorbeeld waarbij het brein wordt voorgesteld als een 'breinkasteel'. Het kind verkent gedurende de 25 sessies zijn/haar eigen breinkasteel en dit thema wordt visueel ondersteund door middel van een tekening in het werkboek.

Compenserende en strategische technieken worden op een speelse en aantrekkelijke manier in de psycho-educatie geïntroduceerd en zijn in de gehele training op meerdere manieren verwerkt. Zo komt het kind tijdens de verkenning in het eigen breinkasteel valkuilen tegen. Die valkuilen worden 'breinbandieten' genoemd. Zo kan de 'Aflleid-breinbandiet' het kind afleiden of kan de 'Te snel-breinbandiet' ervoor zorgen dat het kind te snel begint aan een oefening zonder eerst na te denken. Maar er zijn ook de 'breinbewakers' die het kind juist helpen door bepaalde trucjes te gebruiken (strategieën). Zo

Breinbewakers	Refereert naar strategieën
 <p><i>Herhaal-bewaker</i></p>	Verbaliseren
 <p><i>Plaatjes-bewaker</i></p>	Visualiseren
 <p><i>Tijd-bewaker</i></p>	Denktijd nemen
 <p><i>Automaat-bewaker</i></p>	Routine maken
Breinbandieten	Refereert naar valkuilen
 <p><i>Afleid-bandiet</i></p>	Prikkel van buiten of binnen (gedachten)
 <p><i>Vergeet-bandiet</i></p>	Werkgeheugen fout
 <p><i>Te snel-bandiet</i></p>	Impulsiviteit
 <p><i>Boos-bandiet</i></p>	Emoties niet goed kunnen reguleren

Tabel 2.1 Strategieën en valkuilen bij het leren

is er de *'Herhaal-breinbewaker'* of de *'Plaatjes-breinbewaker'*. In tabel 2.1 staat een overzicht van alle valkuilen (breinbandieten) die een kind leert herkennen en de strategieën (breinbewakers) die het kind daarbij aangeleerd krijgt. Iedere sessie wordt afgesloten met een 'zin van de dag'. Deze zin is gekoppeld aan de specifieke neuropsychologische vaardigheid van die week. Het is de bedoeling dat het kind zowel gedurende de sessie als gedurende de dag (in de klas) gaat oefenen met die zin door hem toe te passen bij verschillende taken.

### **2.1.2 Neuropsychologische oefeningen**

Nadat de psycho-educatie is afgerond, gaat het kind de aangereikte 'zin van de dag' oefenen met een neuropsychologische taak. De opdrachten hebben een speels karakter waarbij eigenlijk ook geen goed of fout antwoord gegeven kan worden. Het is de bedoeling dat het kind de psycho-educatie van die dag gaat toepassen in de opdracht. De behandelaar reflecteert voornamelijk samen met het kind hoe de oefening het beste kan worden aangepakt.

### **2.1.3 Schooloefeningen**

Ook bij de schoolse oefening worden zowel de 'zin van de dag' als de breinbandieten en breinbewakers herhaald. De schoolse oefening bestaat elke dag uit een taal- of rekenoefening die lijkt op een werkblad uit een reken- of taalboek. Ook hierbij gaat het niet zozeer om het wel of niet slagen van de oefening. Het doel is enerzijds om metacognitie te bevorderen (heeft het kind inzicht in het eigen handelen?) en anderzijds om de generalisatie naar situaties in de klas te vergroten.

### **2.1.4 De werkgeheugentraining**

Bij het ontwikkelen van de training *Beter Bij de Les* is ervoor gekozen om specifiek het werkgeheugen te trainen. Uit onderzoek is bekend dat er een grote relatie bestaat tussen het werkgeheugen en leerprestaties (zie Dehn, 2008 voor een overzicht). Ook weten we vanuit andere cognitieve trainingen al relatief meer over het effect van het trainen van het werkgeheugen in vergelijking tot het trainen van bredere executieve functies als planning of inhibitie. Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat, om een werkgeheugen



training te laten slagen, de gemaakte oefeningen adaptief moeten zijn. Dat wil zeggen dat de moeilijkheidsgraad van de oefening telkens aangepast wordt aan de prestaties van het kind. Op deze manier wordt het kind uitgedaagd en is er een groei te zien in de resultaten. Voor Beter Bij de Les is gekozen voor een drietal adaptieve oefeningen die dagelijks uitgevoerd worden: een verbale werkgeheugenoefening, een visuele werkgeheugenoefening en een werkgeheugenoefening met instructies zoals die door een leerkracht gegeven worden. Er is bewust voor deze samenstelling van werkgeheugen oefeningen gekozen zodat alle systemen uit het werkgeheugen (zie par. 1.2) worden getraind.

- **De visuele oefening** bestaat uit een A4-blad waarop een tiental eenvoudige blokjes worden geplaatst. De trainer wijst een aantal van deze blokjes aan. Vervolgens is het de bedoeling dat het kind deze blokjes in tegenovergestelde volgorde aanwijst.
- **De verbale oefening** bestaat uit een lange lijst met zinnen. De trainer leest een aantal van deze zinnen hardop voor. Vervolgens noemt het kind voor iedere zin op of die juist of onjuist is. Ten slotte herhaalt het kind het laatste woord van alle opgenoemde zinnen in dezelfde volgorde waarin de zinnen zijn aangeboden.
- **De instructieoefening** bestaat uit een stapel kaarten met afbeeldingen van schoolmaterialen (scharen/boeken/pennen/linialen) die het kind moet plaatsen op een mal die zijn tafelblad voorstelt. De trainer leest de instructie die het kind moet uitvoeren hardop voor. In de opdrachten gaat het altijd om concrete handelingen, zoals ‘Leg de kleine rode schaar op de grote cirkel nadat je een gele schaar hebt gepakt’.

De scores die behaald worden op deze adaptieve oefeningen worden dagelijks door het kind zelf geregistreerd op de zogenaamde ‘*high score-lijsten*’. Op deze manier krijgt het kind direct feedback over zijn prestaties.

In hoofdstuk 4 staan per werkgeheugen oefening de instructies vermeld en hoe ze gescoord moeten worden.

### 2.1.5 Transfer naar de klas

Aan het begin van iedere trainingsweek krijgt het kind een aandachtkaart mee naar de klas. Aan het einde van iedere trainingssessie mag het kind (of u als trainer) de 'zin van de dag' erbij schrijven op de aandachtkaart. Deze aandachtkaart moet goed in het zicht blijven liggen van het kind: meestal is de hoek van zijn eigen tafel een goede plek. Het is de bedoeling dat het kind deze zin zelf gaat toepassen in de klas gedurende de dag. De leerkracht heeft hier een controlerende functie in. Aan het eind van de dag geeft het kind aan of het gelukt is om de zin van de dag toe te passen. Dit doet hij door het omcirkelen van een smiley op zijn aandachtkaart. Daarnaast kan het kind in de laatste kolom ook nog aangeven of het nog breinbandieten of -bewakers is tegengekomen tijdens het leren. Als het kind de volgende dag wordt opgehaald voor de volgende trainingssessie moet het de kaart zelf meenemen.

Na het afronden van de training ontvangt het kind een 'herinneringskaart' waarop de weekthema's en alle breinbandieten en breinbewakers genoemd staan. Dit dient als ondersteuning voor het kind na de training, zodat het kan terugkijken op de geleerde vaardigheden.

## 2.2 Feedbackopdrachten

Er wordt tijdens de training veel feedback gegeven door de trainer. Het is van belang om het kind continu terugkoppeling te geven over zijn werkwijze en aanpak om zijn metacognitie te vergroten. Het kind wordt zich hierdoor, naarmate de training vordert, steeds meer bewust van zijn handelen en leert zijn gedrag uiteindelijk beter aan te passen waar nodig. De trainer reflecteert zowel na de neuropsychologische opdrachten als de schoolse taken samen met het kind over hoe het de oefeningen heeft aangepakt. Deze reflectiemomenten worden weergegeven met het volgende icoontje:



Heeft het kind bijvoorbeeld gebruikgemaakt van aangeleerde strategieën of juist niet? Waar kan het kind de volgende keer nog op letten?

Het is belangrijk om te weten dat het er bij de opdrachten niet om gaat of ze goed of fout zijn. Het gaat juist om het proces van het trainen van specifieke (executieve) vaardigheden en niet om de uitkomst van de opdracht. Dit wordt voortdurend aan het kind teruggegeven om te voorkomen dat het kind een gevoel van falen krijgt. Samen wordt gekeken wat goed werkt voor het kind. Telkens wordt het onderwerp (alias ‘de zin’) van de dag erbij gehaald en wordt het kind uitgedaagd om te kijken welke strategie of aanpak het beste bij hem past. Na de werkgeheugen oefeningen worden de thermometers per taak ingevuld en worden de scores op de ‘high score’-lijst ingevuld. Zo wordt de prestatie van het kind visueel gemaakt. Deze visuele feedback kan, naast de complimenten van de trainer, motiverend en stimulerend werken om (nog) meer vooruitgang te boeken. Iedere sessie wordt afgesloten met het invullen van een klein dagboekje hoe het gegaan is zodat het kind leert reflecteren over eigen handelen.

## 2.3 Rol van beloning

Het veranderen van gedrag gaat niet vanzelf en kan vaak lastig zijn. Vanuit de cognitieve gedragstherapie is bekend dat het inzetten van beloningen helpt als motivatie om gedrag te veranderen. Op korte termijn is namelijk niet altijd zichtbaar en duidelijk voor het kind waarom het loont om zijn gedrag aan te passen. Het belonen van gewenst gedrag zorgt ervoor dat het kind het gewenste gedrag wil herhalen. Uiteindelijk levert dit op lange termijn ook gunstige effecten op.

Tijdens de Beter Bij de Les-training zijn beloningen onmisbaar en erg belangrijk; het doorlopen van de training, vooral de adaptieve werkgeheugentaken, wordt soms als zwaar ervaren. Zeker omdat het kind bij deze taken op het randje van zijn kunnen aan het trainen is. Het is een hele prestatie als het kind dit aan het einde van de training heeft volbracht. Het is goed om van tevoren te laten zien welke beloningen behaald kunnen worden. Dit wordt met ouders en leerkracht besproken bij de eerste ouder/leerkrachtsessie en genoteerd op een papier zodat het kind kan zien wat het kan verdienen. De trainer kan hier op teruggrijpen als hij ziet dat het kind het moeilijk heeft en

de neiging heeft om op te geven. Het is van belang om ook de frequentie van de beloningen af te spreken. Tijdens de uitvoering van het wetenschappelijk onderzoek is 1 x per week een beloning uitgedeeld en dit is ook ons advies. Een andere optie zou zijn om elke dag een fiche/sticker of iets dergelijks te winnen die het kind kan sparen voor een groter (nader af te spreken) cadeau. Er hoeft niet altijd sprake te zijn van materiële beloningen. Denk bijvoorbeeld aan extra computertijd in de klas, of thuis mogen kiezen wat je gaat eten, of iets later opblijven. Ook is het goed om voor een opbouw in beloningen te zorgen. Met name in de laatste weken wordt de training als zwaarder ervaren, waardoor het motiveren van het kind een grotere rol zal spelen. Er wordt van de trainer verwacht dat hij met behulp van de juiste insteek in staat is om ieder kind de training succesvol te laten afronden. Denk hierbij aan het gebruiken van humor, het kind uitdagen, met het kind bepaalde afspraken maken, eventuele pauzes inlassen. Het is belangrijk om als trainer positivisme uit te stralen en veel complimenten tussendoor te geven die gericht zijn op het gewenste gedrag van het kind. Het voortijdig afbreken zou namelijk een faalervaring kunnen zijn. Mocht het kind de werkgeheugentaken echt niet kunnen volbrengen, of er zijn andere redenen waardoor een goede afronding niet mogelijk is, dan valt te overwegen om de werkgeheugentaken in aantal te verminderen. Dit verdient echter niet de voorkeur, maar dit is tijdens het onderzoek sporadisch gedaan om te voorkomen dat het kind de gehele training staakt. Zie hoofdstuk 4 voor aanwijzingen voor het verminderen van de werkgeheugentaken.

## 2.4 Praktische zaken

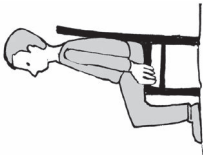



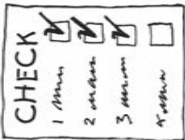
De ervaringen met het wetenschappelijk onderzoek hebben geleerd dat er enkele praktische randvoorwaarden zijn die mede bepalend zijn voor het wel of niet slagen van de behandeling. Een aantal adviserende richtlijnen:

- Stem met school af dat het noodzakelijk is om in een rustige ruimte te trainen. De kinderen moeten zich optimaal kunnen concentreren op de trainingssessie.
- Probeer de trainingsperiode zo te plannen dat deze niet wordt onderbroken door bijvoorbeeld vakantie. Ook wordt geadviseerd om de trainingsperiode niet samen te laten gaan met periodes die al belastend

(bijvoorbeeld toetsweek) of onrustig (bijvoorbeeld net voor een vakantie of rond Sinterklaas) zijn voor kinderen.

- Het heeft de voorkeur om de trainingssessie in de ochtend te laten plaatsvinden. De voornaamste reden is dat het kind dan nog met de geleerde vaardigheden de rest van de dag kan oefenen in de klas.
- Stem goed met de leerkracht af wat een geschikte dagelijkse trainingstijd is voor het kind zodat zo min mogelijk onderwijs gemist wordt. Maak eventueel afspraken, ook in overeenstemming met ouders, hoe de gemiste leerstof ingehaald kan worden.

Tijdens het wetenschappelijk onderzoek werd ernaar gestreefd om 5 dagen per week te trainen. Echter, dit bleek in de praktijk een lastige opgave. Er kwam in veel gevallen wel iets tussen (toets, schooluitje, ziekte, etc.). Het advies van de auteurs is dan ook om te streven naar 4 trainingssessies per week waardoor de training in totaal 6 weken in beslag neemt. Daarbij is woensdag meestal een geschikte dag om de training over te slaan, omdat er dan vaak een vrije middag is en het kind dus ook weinig mogelijkheden heeft om te oefenen met de ‘zin van de dag’. Omdat het luisterboek niet opnieuw is ingesproken, komt het voor dat sommige verwijzingen daarin niet helemaal correct zijn. Zo wordt er bijvoorbeeld gesproken van ‘gisteren’ of ‘vorige week’ maar dit loopt soms niet helemaal synchroon met het trainingsschema. Dit zijn slechts kleine aanpassingen en het doet geen afbreuk aan de inhoud van het luisterboek. Hierna volgt een schematische weergave van het tijdsverloop van de training met als uitgangspunt 4 sessies per week. Het verdient niet de voorkeur om minder dan 4 x per week te trainen. Uit de literatuur blijkt dat de intensiteit van een dergelijke training hoog moet zijn om zo veel mogelijk winst te behalen. Komt u toch in tijdnood (bijvoorbeeld door een naderende vakantie) dan wordt geadviseerd om sessies uit thema 5 samen te voegen omdat de eerdere thema’s hierin voornamelijk herhaald worden. Dit kan door de werkgeheugen oefeningen in deze laatste week achterwege te laten en bijvoorbeeld van sessie 21 en 22 de psycho-educatie, neuropsychologische – en schooloefening in één sessie samen te nemen. Zorg er in ieder geval voor dat er minimaal 20 sessies mét werkgeheugen oefeningen zijn gedaan.

TRAININGSWEKEN					
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 4	Thema 5	
					

**SESSIES**

Tabel 2.2 Verdeling van de thema's over de trainingsweken (zie voor een kleurenversie het omslag)

## 2.5 Ouder- en leerkrachtssessies

### **Sessie 1 (circa 1,5 uur)**

Beter Bij de Les start met een bijeenkomst die wordt georganiseerd voor ouders en leerkrachten voorafgaand aan de training. Tijdens deze sessie wordt ingegaan op de inhoud en werkwijze van de training en worden in meer detail de eerste twee weken belicht. Vervolgens wordt uitleg gegeven over de processen die zich afspelen in het brein van het kind die van belang zijn bij het leren. Tot slot besteedt deze eerste sessie aandacht aan de verwachting die ouders en leerkrachten hebben over de training en wordt een thuisopdracht voor ouders meegegeven. Een aparte handleiding voor ouders en leerkrachten evenals materiaal van de training wordt uitgedeeld bij deze sessie zodat zij alles kunnen nalezen.

### **Sessie 2 (circa 1 uur)**

De tweede sessie vindt na twee weken training plaats. Dit keer alleen met de ouders maar, indien gewenst en haalbaar, ook met de leerkracht. Tijdens deze sessie wordt besproken hoe het thuis (en in de klas) is gegaan met het kind en wordt een terugkoppeling gegeven hoe het in de training is gegaan. Daarna gaat de sessie verder met de inhoud van de training waarbij meer in detail wordt verteld over de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> week. Aan bod komt onder andere dat emoties een rol spelen en invloed hebben op het leergedrag. Daarnaast wordt duidelijk gemaakt aan ouders en leerkracht hoe de omgeving invloed kan uitoefenen op het gedrag van het kind. Een thuisoefening helpt ouders om hier meer zicht op te krijgen.

### **Sessie 3 (circa 1 uur)**

De derde en tevens laatste sessie vindt na vier weken training plaats en is wederom alleen met de ouders of, indien haalbaar, ook met de leerkracht. De vijfde week van de training wordt kort toegelicht. Deze sessie staat meer in het teken van het vasthouden van het behaalde resultaat en hoe ouders hierin een rol kunnen spelen. Het kijken naar de toekomst zal per kind verschillend zijn. De 'herinneringskaart' die het kind in de klas heeft, wordt uitgedeeld aan de ouders. Tot slot wordt samen met ouders (en leerkracht) gekeken wanneer zij zorgelijk gedrag signaleren en wat zij hierin kunnen doen.

De ouder- en leerkrachtssessies zijn in uitgebreide vorm te vinden op [www.bbdeles.nl](http://www.bbdeles.nl)