



Verslag bijeenkomst Netwerk Volwassenen met Dyslexie 23 mei 2015, Kargadoor te Utrecht

## Thema: Ik voel me vaak zo dom

---

Ben jij dyslectisch of heb je een vermoeden dat je dat bent? Voel jij je ook zo vaak dom als je weer eens aanloopt tegen dat wat jij lastig vindt en de mensen om je heen doen alsof het super simpel is. Soms heb ik het gevoel hebt dat het echt simpel is en ik wel dom moet zijn dat ik dát nog niet eens kan. Soms voel ik me dan zó klein worden, ik zou wel onder de grond willen verdwijnen, Of ik word zo kwaad op mezelf dat ik me wel iets aan kan doen.

Maar hoe blijf je in je kracht? Hoe kan je je handicap dragen met acceptatie, schouder ophalend, opgeheven hoofd, humor en in iedergeval liefde naar jezelf? Hoe blijf je je bewust van je sterke kant, en laat je dit je capaciteiten niet overschaduwen?

We gaan als dyslecten onder elkaar ervaringen uitwisselen en elkaar tips geven hoe je weer in je kracht kan komen / kan blijven.

### Voor de pauze: Waar loopt je tegen aan als je zo dom voelt?

Samenvatting uit de groepjes;

- Taalfouten, fonetisch schrijven
- Een woord lezen dat er niet staat
- Maar één betekenis van een woord in gedachten krijgen. Voorbeeld regent: dan denken dat het over nattigheid gaat en de tekst later 'hij' benoemd je het niet snapt wat hoe dit kan
- Gebruiksaanwijzing letterlijk nemen. Er staat dat een scherm de functie weergeeft, maar niet hoe je bij die functie komt. Er wordt niet vermeld dat het scherm moet worden aangeraakt om de functie te bedienen, dus ga je er vanuit dat dit ook niet het geval is. De helpdesk wordt gebeld en die verteld dat het zo logisch dat het scherm moet worden aangeraakt dat dit niet wordt vermeld.
- Tijdgevoel, hoe lang doe je over iets?
- Kan alleen werken als het geordend is. Geen meerdere opdrachten tegelijk. Wat is nu belangrijk en moet als eerste?
- Moe worden van vergaderen. De anderen doen er zo lang over om bij een oplossing te komen die jezelf meteen ziet.
- Tijdens de vergadering nog stukken krijgen. Iedereen zit op je te wachten tot jij het ook gelezen hebt en dan begrijp je de tekst ook nog eens niet.
- Plan vertragingen in, anders word ik onrustig als de eindtijd nadert
- Mijn teksten moeten worden nagelezen. Ik zie niet dat ik woorden oversla en zelfs domme fouten maak.
- Vervelen bij vergaderingen. De meeste oplossingen zijn zo logisch, anderen begrijpen dat niet.
- Over woorden heen lezen. Het lukt beter als er meer tijd is.
- Als je beantwoorde mail terugkrijgt zie je pas je eigen fouten.

- Bij stress en tijdsdruk onnodige fouten maken
- Formulier voor vliegtuigreis invullen veel fouten maken. Bijvoorbeeld bij voorletters ook je achternaam invullen en bij € 60,= het invullen als centen, dus € 6000,=.
- Van tevoren al zeggen dat je het schrijven helemaal niet kan. Je kunt het wel, maar niet vlekkeloos
- Indekken en beschermen van jezelf, zodat de ander je geen stempel kan geven
- Bij solliciteren makkelijker op negatieve woorden komen dat op positieve
- Alles in het buitenland; menukaarten, borden lezen, de weg vragen ...
- Een kwartier bomen over iets, maar niets kunnen opschrijven
- Op moment van stress en tijdsdruk niet de prestatie kunnen leveren. Domme dingen gaan doen, dingen vergeten, dingen gaan anders dan je zou willen, snel lezen/snel fouten. Door de stress blokkeer je
- Je niet willen verschuilen op het feit dat je gewoon meer tijd nodig hebt
- Samen met een klant. De klant leest het woord dat jezelf niet kunt uitspreken. De klant had het ook al lang zelf gelezen, daardoor lijkt het dat je er geen verstand van hebt.
- Niet op een woord kunnen komen in een gesprek
- Woorden moeten opzoeken waar een ander bijstaat
- De tijd in de gaten moeten houden
- Mezelf wegcijferen en de tijd tussen de vingers uitglijpt
- Geen besef van tijd hebben
- Koken. Ik weet niet wat erin moet. Ik krijg te horen dat ik dom ben. Receptenboeken werken niet. Ik kan niet lezen wat ik moet doen. De vertaling naar de praktijk is moeilijk.
- Foto's met de computer binnengehaald en kan ze er niet meer op terugvinden
- Opruimen en daardoor kwijtraken. De Bermudadriehoek
- Stembiljet op een andere logische plek neergelegd en daardoor kwijtgeraakt, omdat ik de nieuwe plek niet heb opgeschreven
- Ik werk onder mijn niveau. Ik kan niet anders. Ik voel me weinig gewaardeerd, omdat het ook nog eens slecht betaald wordt.
- Ik kan niet opschrijven of verwoorden wat ik in mijn hoofd heb. Raar, want daar zit het wel goed.
- Kan mijn eigen notities niet lezen
- Moet vragen of iemand kan meelesen
- Snel wat moet uitleggen aan de niet beelddenker. De ander snapt het nog niet. Waarom lukt het me niet mijn gedachten te vertellen? Waarom doet niemand hier iets mee?
- Anderen kijken mee met het maken van aantekeningen en zien dan ook je spelfouten. De ander zegt dan "Zal ik het even voor je spellen?"
- Patiënt: "Welk medicijn geef je me nu?" "Zo heet dat niet!!!" "Ik word gestrest van jou!"
- De werking van de computer uitgelegd krijgen en dan alles moeten opschrijven om het later zelf te kunnen

# Oplossingen en tips

---

- Ik begin een gesprek met **jou** of **u** als ik de naam van iemand kwijt ben
- Voorleessoftware: Omnipage (Nuance), Dragon (spraak naar tekst) Dragon app op de Iphone is gratis, Kurzweil (€ 1.000,=) of via opleiding, Lexima voorleessoftware en mindmappen, Sprint (plus) voorlees per letter, Woody met makkelijk woordenboek aangevuld met plaatjes, L2S voorleessoftware (€ 100,=) downloaden op [www.L2S.nl](http://www.L2S.nl)
- Ga studeren
- Think, act, eat, sleep. Kijk welke moment je het beste kan schrijven. Bijvoorbeeld kort na het opstaan, dan is je hoofd nog fris. Als je hebt gedaan kun je het ook niet meer uitstellen. Zoek je bioritme om je ideale dagindeling te maken.
- Siësta na de lunch
- Neem tijd om te ontspannen
- Bij bestellen in restaurant gerechten aanwijzen op de menukaart
- Standaardiseer maaltijden. Eet iedere week hetzelfde.
- Boektip: Het rosieproject
- YouTube gebruiken om gerechten te maken. Je kan het immers zien.
- Ga in je kracht staan. Dat je er mag zijn. Dat je goed bent. Dit maakt alles makkelijker.
- Bereid je goed voor. Steek er energie en tijd in.
- Opnieuw taallessen nemen. Bijvoorbeeld met iemand van Stichting Taalhulp. Bedenk een strategie en houdt je er ook aan. Lesmateriaal mindmappen, zinnen, spelling en door iemand te laten lezen.
- Taalles nemen bij het IWAL. Bij de één helpt dit beter dan bij de ander.
- Zie dat je oud-leraar Nederlands vind die je kan helpen met de taal. Ze zijn vaak heel gemotiveerd om je te helpen
- Word lid van de bieb en ga boekjes voor de jeugd lezen
- Ga naar [www.beetjespellen.nl](http://www.beetjespellen.nl)
- Netwerken opbouwen van mensen die je teksten willen controleren. Je kunt dit doen door actief te worden bij verenigingen.
- Ik vertel dat ik meer tijd nodig heb om iets op te schrijven. Mijn anders denken kan ook voordelen hebben voor de ander.
- Volg een communicatiecursus. Bijvoorbeeld NLP.
- Volg workshops bij dyslectische coachen
- Gebruik CD-roms over de Nederlandse taal voor kinderen
- Gebruik CD-roms over computers voor senioren
- Lees boeken over computers voor senioren
- Neem de tijd voor je werk. Begin op tijd. De stress zal minder zijn en daardoor ook minder fouten.
- Bereid je thuis al voor als je wat moet gaan doen.
- Beweeg minimaal een half uur per dag. Je hersens krijgen dan positieve energie, waardoor je minder fouten maakt.
- Fiets makkelijk terug te vinden door deze achterstevoren in het fietsenrek te zetten
- Fotografeer de omgeving waar je de fiets neerzet
- Schrijf op je hand waar je fiets staat als je eventjes een boodschap doet
- Als je je niet dom voelt, ben je het ook niet