

Marjolein van Bodegom

In samenwerking met Fieny Pijls en Jacqueline Wansink

# WEET HOE JE LEERT!

Ontdek welke leerstrategieën werken  
voor je kind en voor jezelf



Weet hoe je leert! – Marjolein van Bodegom  
© 2025 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.279.1  
NUR 100

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer  
Foto's p. 7 en achterkant omslag: © PhotoLaP.nl  
© Illustraties p. 21, 30, 37, 63, 103, 131, 139, 141, 149, 159, 169, 177, 187, 197, 203, 209, 225, 250-253:  
Lada Anikina  
Dank aan Saskia Schepers voor het gebruik van de afbeelding op p. 88

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Voorwoord .....                                                            | 7         |
| Inleiding .....                                                            | 11        |
| <b>Deel 1 Hoe leert, denkt en communiceert het brein?</b> .....            | <b>19</b> |
| <b>Hoofdstuk 1</b> .....                                                   | <b>21</b> |
| <b>Jij en je kind leren op jullie eigen manier</b>                         |           |
| 1.1 Leren .....                                                            | 22        |
| 1.2 De grote sprong naar het schoolsysteem .....                           | 26        |
| 1.3 Lezen – dé manier waarop wij het brein van onze kinderen trainen ..... | 28        |
| 1.4 Ontdekken wat nodig is om te leren is vaak een puzzel .....            | 34        |
| <b>Hoofdstuk 2</b> .....                                                   | <b>37</b> |
| <b>Het onzichtbare denken en het zichtbare gedrag</b>                      |           |
| 2.1 Wat denken is.....                                                     | 39        |
| 2.2 De invloed van denkvoorkeuren op leren en communiceren .....           | 43        |
| 2.3 Je denkvoorkeuren domineren onder stress .....                         | 49        |
| 2.4 De kracht van het kennen van je eigen denk- en gedragsvoorkeuren ..... | 53        |
| <b>Hoofdstuk 3</b> .....                                                   | <b>63</b> |
| <b>Communiceren op een manier die wél binnenkomt</b>                       |           |
| 3.1 Als woorden langs elkaar heen gaan .....                               | 64        |
| 3.2 Wat kinderen horen in onze woorden .....                               | 66        |
| 3.3 Stress en wat er aan informatie binnenkomt .....                       | 72        |

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Hoofdstuk 4</b>                                                       | <b>75</b>  |
| <b>Het brein en wat het nodig heeft om te leren</b>                      |            |
| 4.1 Het brein verandert voortdurend                                      | 76         |
| 4.2 De opbouw van het brein                                              | 77         |
| 4.2.1 Hoe het jonge brein groeit                                         | 77         |
| 4.2.2 Het fundament van het brein – de reflexen                          | 80         |
| 4.2.3 Breinontwikkeling en tweedimensionale schermen                     | 82         |
| 4.3 Het niet gangbare brein                                              | 87         |
| 4.4 Eerst overleven, dan succes                                          | 89         |
| 4.5 Het brein en schools leren                                           | 91         |
| 4.6 Hygiëne voor het brein                                               | 93         |
| 4.6.1 Basisvoorwaarden voor het brein om te kunnen leren                 | 93         |
| 4.6.1.1 Slaap, rust & beweging – de basis voor een leerbaar brein        | 95         |
| 4.6.1.2 De fysieke omgeving – wat werkt voor de meeste breinen           | 98         |
| 4.6.1.3 Voeding, water en de hart–darm–brein lus                         | 98         |
| 4.6.2 Schermgebruik managen bij pubers                                   | 101        |
| 4.6.3 Emotional Freedom Technique (EFT) in het kort                      | 102        |
| <b>Hoofdstuk 5</b>                                                       | <b>103</b> |
| <b>Ontdek de leervoorkeuren van je kind</b>                              |            |
| 5.1 Wat houdt de MILS methode in?                                        | 104        |
| 5.2 De zes leervoorkeuren                                                | 108        |
| 5.3 Waarom deze methode werkt                                            | 112        |
| Case Pieter, ideale voorkeuren binnen ons schoolsysteem                  | 113        |
| 5.4 De opzet van een MILS onderzoek is anders dan een gewone vragenlijst | 118        |
| 5.5 Het oplossen van de ‘puzzelkinderen’                                 | 121        |
| 5.6 De weg naar passende leerstrategieën                                 | 124        |
| 5.6.1 Wat zegt de wetenschap?                                            | 124        |
| 5.6.2 Wat kun jij als ouder doen?                                        | 127        |
| <b>Deel 2 De zes MILS leervoorkeuren in theorie en praktijk</b>          | <b>129</b> |
| <b>Hoofdstuk 6</b>                                                       | <b>131</b> |
| <b>Woordslim – leren van tekst op papier</b>                             |            |
| Case Daan, woordslim 16                                                  | 134        |
| Case Lucas, woordslim 16 en meerbegaafd                                  | 137        |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Hoofdstuk 7</b> .....                                                    | 139 |
| <b>Luisterslim – leren door te luisteren</b>                                |     |
| Case Meyra, luisterslim 8 .....                                             | 143 |
| Case Stefano, luisterslim 20 .....                                          | 145 |
| <b>Hoofdstuk 8</b> .....                                                    | 149 |
| <b>Beeldslim – leren van plaatjes</b>                                       |     |
| Case Yara, beeldslim 4 .....                                                | 153 |
| Case Eefje, beeldslim 24 .....                                              | 155 |
| <b>Hoofdstuk 9a</b> .....                                                   | 159 |
| <b>Stappen denken – laag – willen weten waarom iets geleerd moet worden</b> |     |
| Case Tess, stappen denken 8 .....                                           | 163 |
| Case Liam, stappen denken 4 .....                                           | 166 |
| <b>Hoofdstuk 9b</b> .....                                                   | 169 |
| <b>Stappen denken – hoog – structuur en detail nodig hebben</b>             |     |
| Case Milou, stappen denken 24 .....                                         | 172 |
| Case Finn, stappen denken 32 .....                                          | 175 |
| <b>Hoofdstuk 10</b> .....                                                   | 177 |
| <b>Beweging nodig – hoeveelheid beweging die leren ondersteunt</b>          |     |
| Case Vicky, beweging nodig 32 .....                                         | 181 |
| Case Tania, beweging nodig 28 .....                                         | 183 |
| <b>Hoofdstuk 11</b> .....                                                   | 187 |
| <b>Samen leren – wel of niet leren met anderen samen</b>                    |     |
| Case Benjamin, samen leren 24 en moeder Annette, samen leren 36 .....       | 190 |
| Case Nora, samen leren 4 .....                                              | 192 |
| <b>Deel 3 Het MILS onderzoek in de dagelijkse omgeving</b> .....            | 195 |
| <b>Hoofdstuk 12</b> .....                                                   | 197 |
| <b>Het MILS onderzoek in het basisonderwijs (PO)</b>                        |     |
| <b>Hoofdstuk 13</b> .....                                                   | 203 |
| <b>Het MILS onderzoek in huiswerkinstituten</b>                             |     |

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Hoofdstuk 14</b> .....                                                 | <b>209</b> |
| <b>Het MILS onderzoek in het voortgezet onderwijs (VO)</b>                |            |
| <b>Hoofdstuk 15</b> .....                                                 | <b>215</b> |
| <b>Het MILS onderzoek in gezinnen – reflectie hoofdstuk</b>               |            |
| Case Janneke, Angelique en Harco .....                                    | 217        |
| Case Veronika, Katherina en Kees .....                                    | 220        |
| <b>Hoofdstuk 16</b> .....                                                 | <b>225</b> |
| <b>Het MILS onderzoek in organisaties</b>                                 |            |
| Case Olivia – auditief 4, interpersoonlijk 8 .....                        | 232        |
| <b>Hoofdstuk 17</b> .....                                                 | <b>235</b> |
| <b>De toekomst van leren</b>                                              |            |
| 17.1 Inzichten om mee te nemen .....                                      | 236        |
| 17.2 De toekomst van leren met voorkeuren in gedachten .....              | 237        |
| 17.3 De toekomst van leren met AI .....                                   | 238        |
| 17.4 Vooruitgang in technologische hulpmiddelen biedt mogelijkheden ..... | 240        |
| 17.5 Leren in de toekomst .....                                           | 240        |
| 17.6 Jouw kracht als ouder.....                                           | 242        |
| <b>Dankwoord</b> .....                                                    | <b>243</b> |
| <b>Annex 1</b> Huishoudelijke taken per leeftijd met motivatietips .....  | <b>246</b> |
| <b>Annex 2</b> Lijst gespecialiseerde Functioneel Optometristen .....     | <b>249</b> |
| <b>Annex 3</b> MILS Moves – tips om het brein te laten draaien .....      | <b>250</b> |
| <b>Annex 4</b> Emotional Freedom Technique (EFT) .....                    | <b>254</b> |
| <b>Bronnen</b> .....                                                      | <b>256</b> |
| <b>Literatuur – voor ouders die verder willen lezen</b> .....             | <b>260</b> |



## VOORWOORD

***“Why try to fit in when you were born to stand out?” (Dr Seuss)***

Dat ieder mens anders is en andere mogelijkheden heeft, werd mij al vroeg duidelijk. Mijn ouders sleepten mij vanaf mijn derde levensjaar over de wereldbol. In elke cultuur herkende ik verschillen én overeenkomsten tussen mensen. Zelf belandde ik steeds weer in een ander schoolsysteem. Dat ging zeker niet altijd makkelijk. Onderwijsuitdagingen kende ik van dichtbij en waar ik ook kwam, ik leek net weer iets anders te zijn dan de rest.

Op mijn negentiende keerde ik terug naar Nederland. Ik koos ervoor om psychologie te gaan studeren, met de droom te ontdekken waar al die verschillen toch vandaan kwamen. Bij ‘Cognitiewetenschappen’, met onder andere het vak ‘Intelligente onderwijssystemen’, vond ik mijn stek. Intussen startte mijn moeder een taleninstituut waar ik ging werken: Eurolinguïst. We zochten naar een onderscheidende aanpak voor de intensieve taaltrainingen en dachten aan computerondersteund onderwijs. Op de universiteit zag ik op het prikbord een briefje van Fieny Pijls hangen, een van mijn docenten. Ze zocht hulp bij een experiment over computerondersteund talenonderwijs. Ik meldde me aan als assistent, ik kon haar een mooie onderzoekspopulatie aanbieden. Sindsdien zijn onze levens op vele manieren verbonden gebleven.

Een aantal jaren later leidde een samenwerking met Dartmouth College tot de ontwikkeling van MILS (Meer Inzicht in LeerStrategieën). We gebruikten MILS bij de intake om leervoorkeuren bij volwassenen vast te stellen en individuele trainingen op maat te ontwikkelen. Voor de één betekende dat bijvoorbeeld meer uren met cassettebandjes en voor de ander meer één-op-één uren met een docent. Maar begin jaren negentig bleek de tijd nog niet rijp om MILS breder in te zetten. Lang niet iedereen wilde toen al 'dieper het brein in'. Ik verliet daarom het familiebedrijf en ging andere dingen doen.

In 2011 werd mijn dochter negen. Op haar montessorischool vroeg ik wanneer ze inzicht zou krijgen in haar leervoorkeuren. Ik werd meewarig aangekeken. Daar had je weer zo'n ouder. Na een grondige zoektocht moest ik de school gelijk geven: een programma als MILS bestond niet voor kinderen. Samen met een oud-studiemaatje ontwikkelde ik daarom een jeugdversie voor kinderen van negen tot achttien jaar. Al snel bleek dat volwassenen prima verder konden met het inzicht in hun leervoorkeuren en kleine aanpassingen aan hun manier van leren. Maar kinderen keken me glazig aan: "Hoe doe je dat dan, leren?" Zo startte de ontwikkeling van de MILS methode, die leerstrategieën combineert met de gevonden leervoorkeuren.

In 2012 begon ik Bureau van Bodegom. De hoofdactiviteit werd het opleiden van MILS coaches. Mijn drijfveer? Leren makkelijker maken voor zoveel mogelijk kinderen. Niet in mijn eentje, maar wel samen met een netwerk van mensen die willen dat leerlingen en volwassenen tot bloei komen. Dat netwerk voelt als een enorme rijkdom. En zonder dat netwerk was dit boek er niet gekomen.

Toen Bureau van Bodegom tien jaar bestond, vonden de coaches dat er nu echt een MILS boek moest komen. Ik zag de bui al hangen: een druk bedrijf runnen, promotieonderzoek doen en dan ook nog een boek schrijven. Maar de coaches boden aan om het samen te schrijven. Daar zei ik geen nee tegen. "Marjolein, wij verzamelen de cases en de verhalen. Als jij de theorie oppakt, doen wij de rest." En zo geschiedde. Onder leiding van Jacqueline Wansink kwamen de cases tot stand, met hulp van vele coaches. Fieny redigeerde en schreef mee en ik bewaakte het MILS hart van het geheel.



Het is een boek geworden met verhalen uit de praktijk en een heldere uitleg. Want de tijd is er zo langzamerhand wél rijp voor. 'We zijn allemaal anders' heeft een naam gekregen: *neurodiversiteit*. We hebben het begrip *neurodivergente breinen* voor die breinen die afwijken van 'het gemiddelde'. Meer inzicht in je eigen brein wordt vanzelfsprekender. Helaas is de nood ook groter, want de uitval in ons onderwijs neemt toe.

Tijdens het schrijven dacht ik dagelijks aan de gezichten die oplichten zodra kinderen zich gehoord en gezien voelen. Aan ouders die zichtbaar ontspannen als er wél dingen blijken te zijn die ze kunnen doen voor hun kind. Aan leerlingen die met hangende schouders binnenkomen en met een rechte rug de voordeur weer uitlopen. Dáár doen wij het voor. Met dit boek hopen we die effecten – toegenomen zelfvertrouwen en meer onderling begrip – voor zo veel mogelijk kinderen en hun ouders te bereiken.

En daarmee komen we bij jou. Dit boek helpt je om met een frisse blik naar het unieke brein van jouw kind te kijken. Het biedt niet alleen een taal voor leervoorkeuren, maar ook inzichten en gereedschap. Je begrijpt hoe informatie bij jouw kind binnenkomt, waar het vastloopt en welke kleine aanpassingen een groot verschil maken. Zodat leren weer leuker wordt. Ik wens je veel leesplezier.

Marjolein van Bodegom  
Leidschendam, november 2025