



# Ik laat je zien hoe het anders kan

*'Juf, ik ben mijn taak weer vergeten. Maar ik kan daar niets aan doen hé, dat komt door mijn ADHD.'* *'Dit kan ik niet, want ik heb ADHD.'* *'De juffen vinden me toch niet leuk door mijn ADHD.'* *'Ik kan nooit iets goed doen, ik krijg altijd maar commentaar.'*

Toen ik nog in het onderwijs stond, waren dit uitspraken die ik regelmatig te horen kreeg. Mijn hart brak op zulke momenten. Deze kinderen zijn geen ADHD, ze zijn hun prachtige mooie zelf. Hoe kunnen we hun blik veranderen? En de onze?

## Onbegrepen

Kinderen met ADHD voelen zich zo vaak onbegrepen omdat hun talenten niet worden gezien en zelfs op een negatieve manier worden benoemd.

*'Jij kan niet stilzitten.'*

*'Jij kan je niet concentreren.'*

*'Jij stoort de klas met je clownesk gedrag.'*

*'Jij kan niet netjes werken.'*

*'Luisteren naar de opdracht? Dat staat niet in jouw woordenboek.'*

De naam ADHD wijst ook op een disorder, een stoornis. Geen wonder dat vele kinderen met de diagnose een laag zelfbeeld hebben of zich zelfs identificeren met hun ADHD.

## Vele talenten

Als zelfvertrouwenbouwer en talentencoach voor kinderen leer ik ouders en leerkrachten kijken naar het kind zelf. Want kinderen met ADHD hebben zo'n fijne en interessante talenten. Wanneer deze begrepen worden en ze de ruimte krijgen om zichzelf te zijn, zullen ze meer zelfvertrouwen krijgen, zich beter in hun vel voelen en hun ware potentieel kunnen bereiken. Wil je de talenten leren kennen? Deze talenten komen regelmatig voor bij kinderen met het label ADHD:

### Talent van de bezige bij:

Bij mij zal je je nooit vervelen. Ik weet altijd wel wat te doen. Taken en opdrachten die nuttig zijn en die ik leuk vind, doe ik met veel

plezier. Dan is er geen stoppen meer aan!  
De dag is altijd te kort, want er is zoveel leuks om te doen.

#### **Talent van de ideeënfontein:**

Heb je een probleem? Vraag me dan zeker raad. Ik ben een kei in oplossingen bedenken. Heb je een creatieve oplossing nodig? Ook dan ben ik diegene die je zoekt. Ik leg verbanden die anderen niet zien en vind daarom snel verschillende creatieve oplossingen. Thinking out of the box? Brainstormen? Dat kan ik als de beste! Ik laat je zien hoe het anders kan.

#### **Talent van de meetrekker:**

Ik ben een geboren leider. Ik straal vertrouwen uit en dat voelen de anderen. Omdat ik goed weet wat ik wil en welke richting ik uit wil, doen anderen graag met me mee.

#### **Talent van de bewuste beweger:**

Wanneer ik me wil concentreren zal ik gaan bewegen. Dat zorgt ervoor dat ik mijn zenuwen en spanning kwijt geraak. Ik beweeg dus niet om anderen te storen, maar het is mijn hulpmiddelje om beter te kunnen opletten. Beweging zorgt ervoor dat ik kan ontspannen. En o ja, ik houd ook echt van knuffelen en aanraking. Daar word ik echt blij van.

#### **Talent van de aanstekker:**

Wanneer er een interessante opdracht moet gemaakt worden of we gaan een leuk groepswerk maken, dan wil je me echt in je team. Ik zorg ervoor dat we snel kunnen opstarten en geen tijd verliezen. Ik zal de anderen aanmoedigen om mee te werken. Zo krijgen we veel meer gedaan op korte tijd. Grote resultaten op korte tijd, fantastisch toch? De dynamiek en flow in de groep zit goed dankzij mij.

#### **Talent van de grenzenverlegger:**

Geef me een spannende uitdaging en ik ben helemaal mee. Maak je van een saaie oefening een wedstrijd, dan zit ik op het puntje van mijn stoel, klaar om er in te vliegen. Ik win super graag en zal daar ook alles aan doen om te kunnen winnen. Ik zet me dan 200% in.

#### **Talent van de momentgenieter:**

Ik ben een echte levensgenieter. Ik leef hier en nu. Daarom maak ik met niet al te veel zorgen over de toekomst. Een agenda vol plannen voelt verstikkend. Hoe meer ruimte en vrijheid ik heb, hoe beter ik me voel. Tijdens een onverwachte gebeurtenis kan ik heel snel reageren en weet ik wat te doen. Ik word scherp en

helder in een crisissituatie.

#### **Talent van de sfeervoeler:**

Mijn extra voelsprietten zorgen er voor dat ik snel weet hoe de ander zich voelt. Ik voel wat de andere nodig heeft. Met kleine gebaren zorg ik er voor dat anderen zich weer beter voelen. Ik word daar graag in gezien en erkend.

#### **Talent van de buikdenker:**

Ik sta in contact met mijn voelen. Ik voel het antwoord, maar kan dat niet altijd verklaren of onder woorden brengen omdat mijn buik sneller voelt dan mijn hoofd denkt. Mijn intuïtie is mijn kompas.

#### **Talent van de positivo:**

Ik breng plezier, energie en blijdschap in de groep door mijn vrolijkheid en positieve blik. Bij tegenslag kan ik gemakkelijk omdenken. Ik denk in mogelijkheden en blijf niet snel bij de pakken zitten. Ik ben een grappenmaker en wanneer de sfeer in de klas wat tegenzit, dan tover ik weer een lach op ieders gezicht.

#### **Geef ze de ruimte**

Laten we dus komaf maken met het label ADHD. Zie de kinderen. Leer hun talenten kennen. Creëer een omgeving waar al deze mooie talenten in actie kunnen komen. Leer hen hoe ze al die positieve eigenschappen maximaal kunnen benutten. Geef hen de ruimte en vrijheid om te kunnen zijn wie ze zijn. ■

*Lieve jij,*

*Je bent prachtig zoals je bent.*

*Laat je aan de wereld zien.*

*Volg je eigen pad.*

*Je brengt zoveel licht.*

**Katrien Van Campenhout**



**Katrien Van Campenhout**



Talentencoach en  
zelfvertrouwenbouwer  
[www.katrienvancampenhout.be](http://www.katrienvancampenhout.be)