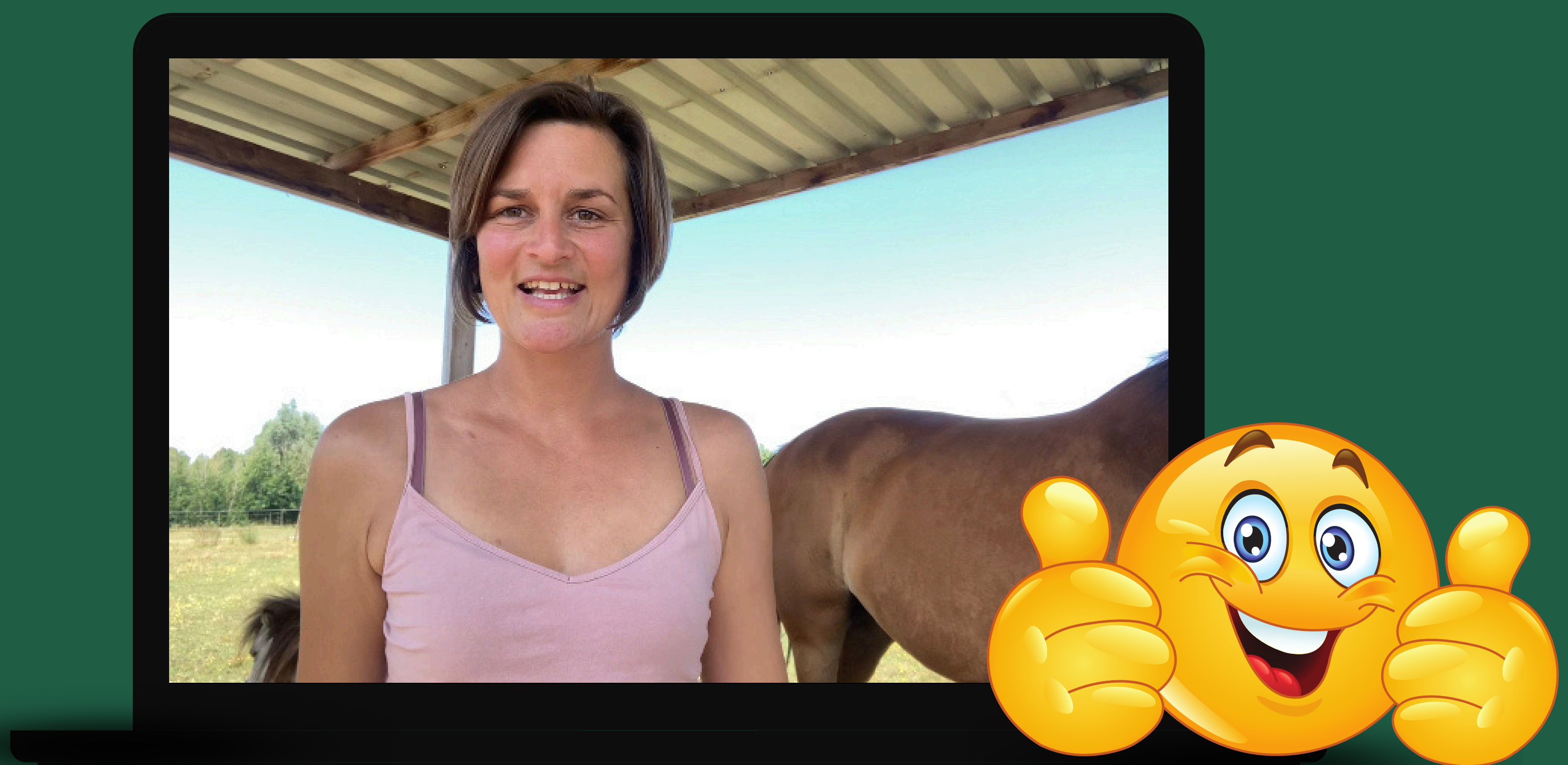


Beweeg mee met ADHD

HSP, ADD, Autisme of iets anders



DOPAMINESPEL.
Veel plezier!

Joke Transaux

**Als je ADHD probeert te
'fixen', mis je de kracht
ervan.**



Hoe werkt dat eigenlijk, dopamine bij je kind?

Dopamine is een stofje in je hersenen dat je helpt om je blij, gemotiveerd en energiek te voelen. Het zorgt voor die fijne "yes!"-momentjes wanneer iets lukt, als je gezien wordt, of als je iets doet wat je leuk vindt.

Kinderen met ADHD maken van nature minder dopamine aan, waardoor ze zich sneller leeg, verdrietig of overprikkeld kunnen voelen.

Je kunt het vergelijken met een batterij die steeds sneller leegloopt. Waar andere kinderen vanzelf een beetje opladen door een compliment of een knuffel, heeft jouw kind misschien net iets meer nodig.

Het ene moment zie je een blij kind, het volgende moment zit je kind in een dip. Dat komt niet omdat hij of zij 'lastig' is, maar omdat dat dopamine-niveau steeds schommelt.

Gelukkig kun je als ouder helpen om die batterij weer een beetje op te laden. Met kleine momentjes van erkenning, aandacht of beweging. Of met een kaartje op een onverwachte plek dat precies laat zien: "Ik zie jou." En dat is precies waar het Dopaminespel bij helpt.



Wist je dat ...

...het brein van een kind met ADHD werkt als een radio zonder volumeknop? Alles komt even hard binnen en het is moeilijker om te filteren.

Ze maken minder dopamine aan, waardoor complimenten en successen minder goed 'binnenkomen'. Daarom helpt het om ze vaker, bewuster en op het juiste moment een positieve boost te geven. En een compliment zorgt er ook voor dat je talent kan groeien .

🌟 **Waarom een compliment je talent laat groeien**

Een talent zit vaak zo diep in je dat je het zelf niet eens opmerkt.
Je doet het gewoon. Zonder moeite. Alsof het niets voorstelt.

Maar net dat is wat een talent is: iets wat jou natuurlijk afgaat, wat bij jou past zonder dat je het doorhebt.
En precies daarom is het zo waardevol als iemand het benoemt.

Als iemand zegt:

"Wat ben jij zorgzaam." ➡ talent "stille helper"

"Wat heb jij creatieve ideeën." ➡ talent "ideeën fontein"

"Wat zie jij goed hoe iemand zich voelt." ➡ talent "sfeervoeler"

Dan word je even stil. Want je hoort iets over jezelf dat je misschien nooit zo had gezien.

En dat moment – dat compliment – maakt het talent zichtbaar.
Voor jezelf. Voor je kind. Voor elkaar.
En pas als iets zichtbaar is, dan pas kan het groeien.
Een compliment is dus geen 'leuk extraatje'.

Een compliment is voeding voor je zelfvertrouwen. En als je talent gezien en benoemd wordt, dan vult dat je potje veerkracht. Je zal beter kunnen omgaan met een ruzie, een tegenslag of een moeilijk moment op de dag.

Het is een uitnodiging om meer van jezelf te durven laten zien.
Voor kinderen met ADHD of ASS, bij wie talenten vaak ondergesneeuwd raken door 'lastig gedrag' of onbegrip, is dat essentieel.

Een goed compliment helpt je kind voelen:

"Ik mag er zijn. Niet ondanks, maar dankzij wie ik ben."

Dus geef complimenten.

Echte, rake complimenten.

Niet alleen voor wat je kind doet, maar vooral voor wie het is.

Want daar begint alles.

Hoe vullen kinderen meestal hun dopamine aan?

Kinderen (en volwassenen) vullen hun dopamine aan door dingen te doen waar ze blij van worden. Bij kinderen met ADHD werkt dat net een beetje anders: hun hersenen maken minder dopamine aan, dus zoeken ze (vaak onbewust) naar manieren om dat tekort zelf aan te vullen.

Dat doen ze bijvoorbeeld door:

- te bewegen: springen, rennen, wiebelen of op een stoel draaien
- dingen te verzamelen: steentjes, papiertjes, speelgoed, dopjes... alles wat een beetje voldoening geeft
- te dagdromen of juist snel te wisselen van activiteit
- iets spannends te doen: grenzen opzoeken, grapjes maken, risico nemen
- zich terug te trekken in een hoekje of onder een dekentje om tot rust te komen

Veel gedrag van kinderen met ADHD wordt al snel gezien als “lastig” of “druk”. Maar vaak is dat gedrag een manier om hun eigen batterij weer op te laden.

Want net in die momenten komen hun talenten naar boven, en dat vaak in overdrive.

Denk aan talenten zoals de bewuste beweger, de ideeënfontein, de grenzenverlegger, de kennispons, de verzamelaar of de rots.

Als die talenten te hard aanstaan, lijken ze niet meer mee te werken... maar juist tegen.

... Bijvoorbeeld:

Je kind komt thuis van school, waar het 7 uur heeft stilgezeten. Thuis ontploft de bom. Hij is overprikkeld, boos, verdrietig of allemaal tegelijk.

Of: je steekt je kind in bed, en net dan schieten er 100 ideeën door zijn hoofd. Zijn ideeënfontein staat aan.

Of: je kind krijgt altijd de schuld, omdat hij de grenzen opzoekt. Maar dat is precies zijn talent als grenzenverlegger.

Zolang je niet weet dat dit talenten zijn, voelt het als 'lastig gedrag' voor jou en voor je kind. Maar als je die talenten herkent, kun je je communicatie anders afstemmen.

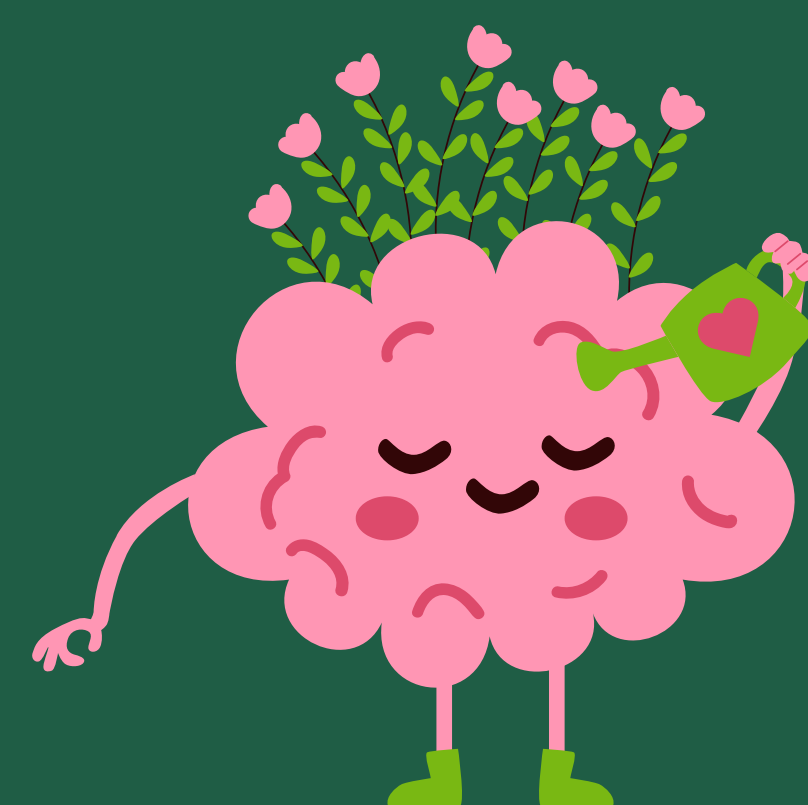
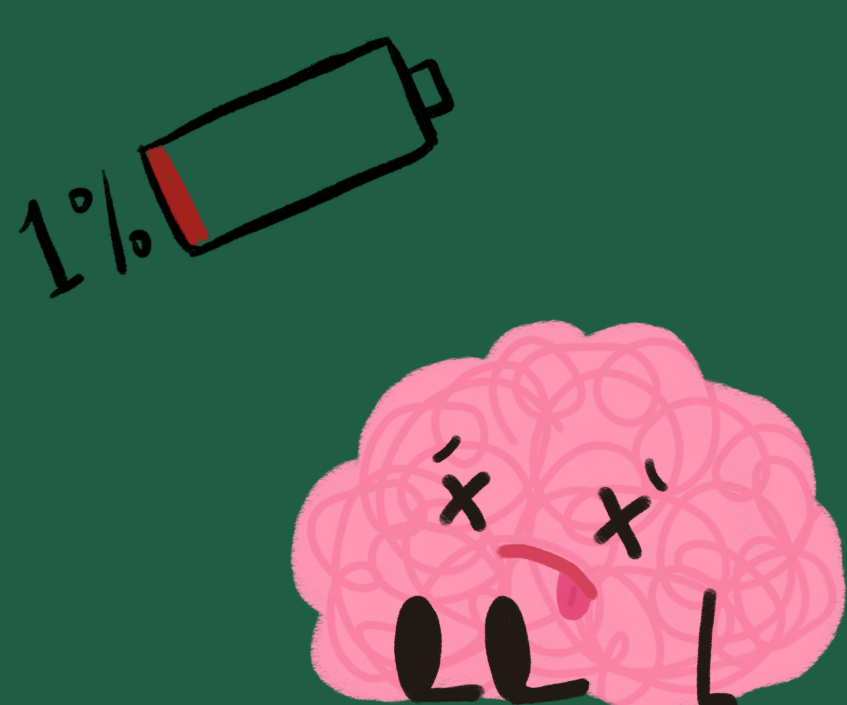
En kun je ook beter complimenteren op wat belangrijk is voor je kind.

Je kind ziet het zelf vaak niet als een talent. Juist omdat het zo natuurlijk uit hem stroomt, denkt hij: "Iedereen kan dit toch? of het talent werkt hem tegen omdat het in overdrive is."

Bijvoorbeeld:

Je kind heeft het talent "ik doe het als ik het wil". Dan is zijn 'nee' een keiharde nee. Maar als jij weet welk ander talent hij ook heeft, weet je ook hoe je hem in beweging kunt brengen zonder strijd.

Hoe beter jij de talenten van je kind kent, hoe beter je je kind begrijpt. En dan verandert er iets groots: de strijd vermindert, het begrip groeit, en je kind krijgt ruimte om te zijn wie hij is.



Wist je dat er ongeveer 37 talenten zijn? **En dat je gemiddeld zo'n 15 talenten hebt?**

Maar als ik je nu zou vragen: "Noem er eens vijf van jezelf?", dan weet je ze misschien niet meteen te benoemen.

En dat is zonde.

Want als jij je eigen talenten niet goed kent, is het ook veel moeilijker om jouw batterij op te laden. En wanneer jij leegloopt, voelt je kind dat haarfijn aan.

Kinderen met ADHD of ASS zijn vaak extra gevoelig voor jouw energie. Hun talent 'grenzenverleggen' kan dan makkelijk over jouw grenzen gaan. Of de 'sfeervoeler' in hen raakt overprikkeld en gespannen.

Daarom is het zo belangrijk dat jij je talenten leert kennen en die van je kind.

Want wie zijn talent kent, kan het ook bewuster inzetten. Zonder overdrive, zonder schuldgevoel. Gewoon vanuit rust, vertrouwen en verbinding.

Denk eens na:

✓ Wat zijn 5 dingen die jij zo graag doet dat je er de tijd bij vergeet?

✓ Of 5 dingen die je soms 'te veel' doet?

Daaronder... zit vaak een talent verscholen.

 Schrijf ze op. En geef jezelf vandaag ook een compliment je bent al op weg.

PS: Wil je samen met mij op zoek gaan naar jouw talenten en die van je kind?

Wil je ontdekken hoe je je kind makkelijker in beweging krijgt, hoe jullie communicatie vlotter verloopt en hoe je je kind met ADHD echt beter leert begrijpen?

Zodat jij als ouder meer energie overhoudt en er opnieuw meer rust en verbinding komt in huis?

Schrijf je dan in voor de training 'ADHD als Talent' speciaal voor ouders die hun kind beter willen begrijpen.

Alle info vind je op mijn website coachhoeve.be - training ADHD als talent.

🧠 Wist je dat voetbal of turnen op zich geen talent is?

Want elk kind doet dit om een andere reden:

- De één omdat hij graag wint en houdt van samenwerken,
- De ander omdat hij kan bewegen,
- Of net omdat hij zijn grenzen wil verleggen.

Het echte talent zit dus niet in wat je kind doet, maar waarom het dat zo graag doet.

En als je dat leert zien... verandert alles.



Wat is de invloed van schermen op dopamine?

Schermen zoals televisie, tablets of spelcomputers geven je kind vaak een snelle "dopamine-kick". De kleuren, geluiden, bewegingen en snelle afwisseling zorgen ervoor dat er tijdelijk veel dopamine wordt aangemaakt.

Dat voelt fijn, alsof je hersenen even beloond worden. Voor kinderen met ADHD kan dat extra aantrekkelijk zijn, juist omdat hun hersenen van nature minder dopamine aanmaken. Ze kunnen dus heel graag naar een scherm kijken of gamen omdat het hen helpt zich even goed te voelen.

Maar... het effect is meestal kort. Na het schermmoment zakt de dopamine weer snel terug, en dat kan leiden tot:

- prikkelbaarheid of een 'kort lontje'
- een gevoel van leegte of onrust
- moeite om weer te schakelen naar iets anders (zoals eten of naar bed gaan)

Daarom is het belangrijk om schermtijd goed te doseren en te combineren met echte, verbindende dopamine-boosters: beweging, knuffels, complimenten, creativiteit, buiten zijn, iets samen doen vanuit jouw talent. 😊



Het Dopamine spel - dit is wat de bedoeling is

🎲 Het Dopamine Spel werd met zorg ontworpen, speciaal voor kinderen met ADHD en of ass en hun gezin.

✓ De kaartjes zijn klein en handig, zodat je ze gemakkelijk kunt verstoppen op verrassende plekjes in een jaszak, brooddoos of boekentas voor een fijne dopamine-boost op het juiste moment.

✓ De complimenten zijn bewust kort en eenvoudig. Niet te veel woorden, maar precies raak. Zo komen ze echt binnen bij je kind. Kinderen met ADHD houden van korte boodschappen. De laatste woorden zijn vaak niet gehoord omdat ze zo snel denken.

✓ Het spel komt in pdf-formaat, zodat je het zo vaak kunt printen als je wil. Want kinderen met ADHD houden vaak van verzamelen, maar verliezen ook makkelijk iets en dat kan voor frustratie zorgen. Zo kun je altijd opnieuw beginnen, zonder tranen.

💡 En het leukste...

Je kunt dit spel op drie verschillende manieren spelen. Als je het hierboven goed hebt gelezen, zul je zien dat deze drie spelvormen logisch op elkaar volgen.

1. Kies het kaartje: Begin met het kiezen van een kaartje dat past bij wat jij of je kind nodig heeft. Op deze manier help je je kind zich gezien, gewaardeerd en geliefd te voelen, zonder veel woorden te gebruiken, dopamine boost.
2. Complimenten bedenken: Gebruik de blanco kaartjes om samen met je kind complimenten te bedenken. Vraag jezelf af: wat vind jij uniek, grappig of uitdagens aan je kind?
3. Talent in overdrive herkennen: Het derde spel is gericht op het helpen van deelnemers om hun talenten dat voor uitdaging zorgt te herkennen en waarderen. Dit helpt hen om op een positieve manier met bepaalde gedragingen om te gaan.

Veel plezier!





**Waar niets mag mislukken,
kan niets
nieuws ontstaan.**

Let's play!



Het Dopamine spel - deel 1

Opdracht: de ingevulde kaartjes

Print de kaartjes, knip ze uit en verstop er af en toe eentje voor je kind. Bijvoorbeeld in een jaszak, in de brooddoos of onder het hoofdkussen. Je kunt het ook 's ochtends aan je kind geven als start van de dag.

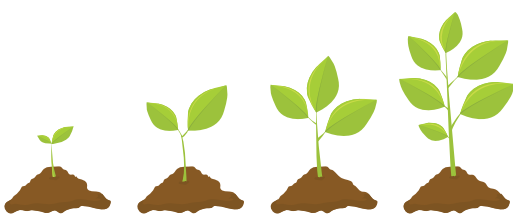
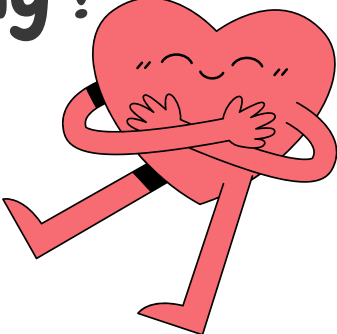
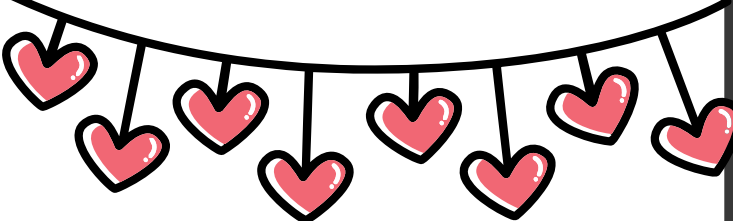
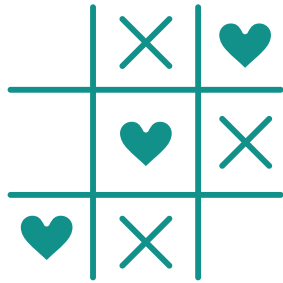
Kies het kaartje dat past bij wat jij hebt gezien of wat je kind nodig heeft. Zo help je je kind om zich gezien, gewaardeerd en geliefd te voelen zonder dat je er veel woorden voor nodig hebt.

Je mag het elke dag doen, of gewoon af en toe wat voor jullie werkt. Sommige kinderen gaan zelf op zoek naar kaartjes als ze weten dat ze ergens verstopt zitten. Dat geeft al een beetje extra plezier en spanning (en dus: dopamine!).

Je kunt ze ook op een prikbord of spiegel hangen als herinnering: "Ik ben goed zoals ik ben."

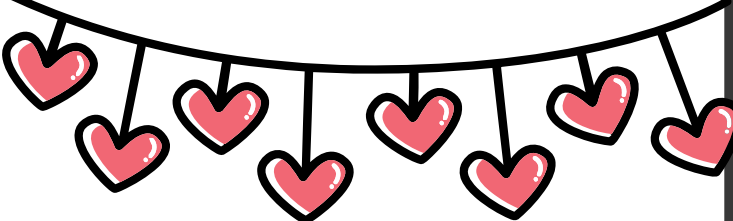
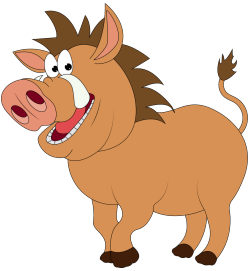
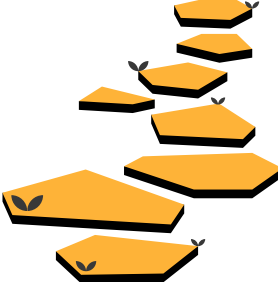
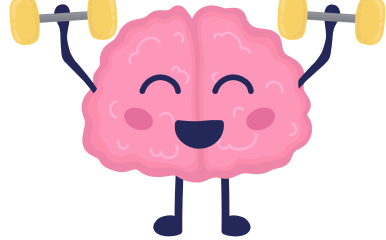
Dopamine spel

Tip; je kan deze kaartjes in de boekentas verstoppen of gedurende de dag ergens achter laten. Kinderen vinden het leuk om een compliment te krijgen. Ook al zeggen ze van niet. Hoe zou jezelf reageren op een verstopt cadeautje met lieve woorden.

Ik ben dankbaar 	 jij zet je in	Ik ben waardevol 	Wat was jij moedig vandaag ! 	Ik wist dat je het kon 
 jouw geduld is goud waard	ik hou van je energie 	 je enthousiasme werkt aanstekelijk	 Ik hou van jou zoals je bent	Ik kan goed luisteren 
Je maakt moeilijke dingen makkelijker 	Ik speel graag met je 	Dankjewel ❤️	 Je laat me lachen	 Ik durf
Ik vind het knap dat je fouten durft te maken 	Je toonde zoveel zorg voor jezelf of een ander. Dat is sterk. 	 Ik vind dat ik jou kan vertrouwen	ik kan me goed aan afspraken houden 	 Ik vind het knap dat je iets durft te vragen
 Ik vind dat je zorgvuldig nadenkt over wat je zelf wilt	Ik vind dat je duidelijk grenzen aangeeft 	 Ik vind het knap dat je iets anders durft te doen	Ik vind het knap dat je rustig reageert 	Ik vind het knap dat je tijd maakt voor dit 

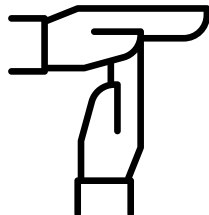
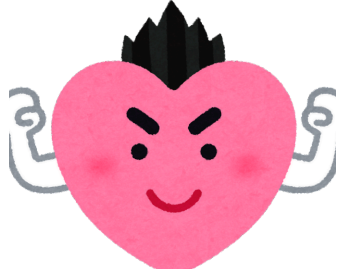
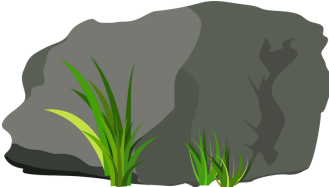
Dopamine spel

Vergeet je succes niet te vieren !!

Je doet me lachen 	 Ik hoor erbij	Ik ben trots op mezelf, ik zet door. 	Ik ben een TOPPER 	Ik kan het!!! 
Knuffel 	 Ik denk aan jou!	 Fijne dag!!	 Ik hou van jou zoals je bent	Jij kan goed onthouden 
Ik kan goed vrienden maken 	Ik vind het leuk dat je zo avontuurlijk bent 	Dankjewel om mij te helpen ❤️	 Ik vind het knap dat je moeilijke dingen overwint	 ik kan goed ideeën bedenken.
Je kan goed plannen 	IK bent behulpzaam 	you are BEAUTIFUL	Jij bent er altijd voor je 	 Ik ben een doorzetter!
 Ik hou van je fantasie	Jij ziet dingen die anderen missen – dat is een superkracht! 	 Ik vind het knap dat je iets anders durft te doen	ik dacht op mijn eigen, slimme manier! 	Ik luister graag naar je 

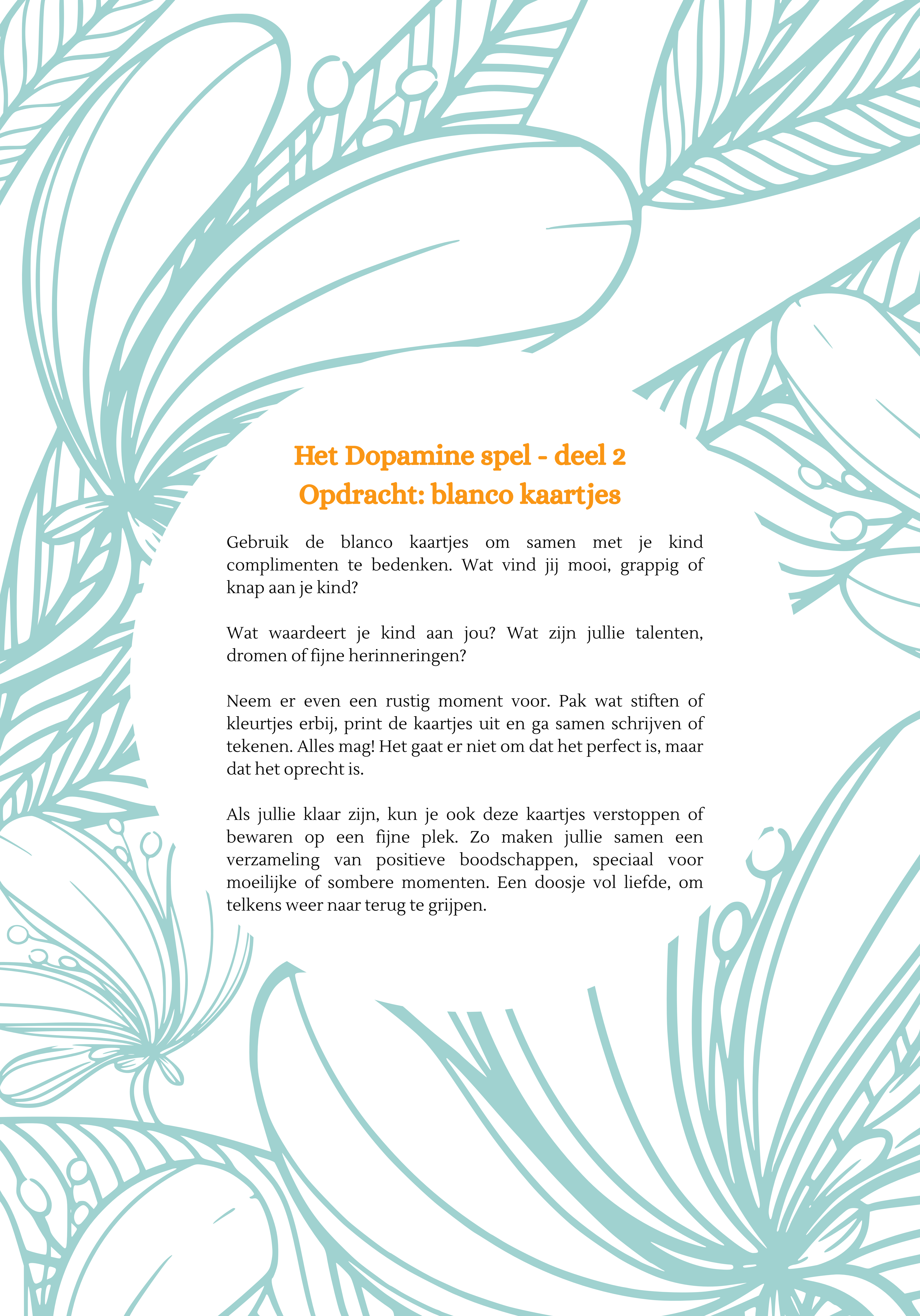
Dopamine spel

Vergeet je succes niet te vieren !!

Wat een energie heb jij – daar word ik blij van! 	 je verdient een schouder klopje	Je was vandaag super geconcentreerd – goed gedaan! 	Je nam even pauze toen je voelde dat je het nodig had. Knap! 	Ik bleef rustig toen het moeilijk werd. Dat was krachtig. 
Ik vond zelf een oplossing – wat ben ik vindingrijk! 	Je wachtte op je beurt. Wat een mooie stap! 	 Ik gaf vandaag het beste van jezelf. Wauw!	 Ik hou van jou zoals je bent	Je zei wat je voelde. Daar heb je moed voor nodig. 
Ik dacht echt mee vandaag zo waardevol! 	Je volgde je gevoel, en dat was precies goed. zo avontuurlijk bent 	Wat jij zei, raakte me. Ik ben trots op je. 	 Vandaag was je echt een held in ons gezin!	Je stelde een goede vraag zo leer je elke dag bij. 
Je hebt iets bijzonders in je en dat zie ik elke dag meer. 	je bent een rots in de branding 	 Je was zacht en zorgzaam voor dier of mens. Lief mensje! 	Je vroeg om hulp dat is een kracht! 	 Je had een doel voor ogen en je bleef gefocust.
Je bleef proberen – zelfs toen het moeilijk werd. 	Je ontdekte iets wat ik zelf niet had gezien. 	 Je leert elke dag een beetje bij dat zie ik echt gebeuren.	Je deelde iets met iemand anders – wat mooi van jou. 	Je was nieuwsgierig en dat is hoe slimme mensen groeien! 



Geen zin?
Het goede nieuws:
je kunt ook dingen doen
zonder zin.



Het Dopamine spel - deel 2

Opdracht: blanco kaartjes

Gebruik de blanco kaartjes om samen met je kind complimenten te bedenken. Wat vind jij mooi, grappig of knap aan je kind?

Wat waardeert je kind aan jou? Wat zijn jullie talenten, dromen of fijne herinneringen?

Neem er even een rustig moment voor. Pak wat stiften of kleurtjes erbij, print de kaartjes uit en ga samen schrijven of tekenen. Alles mag! Het gaat er niet om dat het perfect is, maar dat het oprecht is.

Als jullie klaar zijn, kun je ook deze kaartjes verstoppen of bewaren op een fijne plek. Zo maken jullie samen een verzameling van positieve boodschappen, speciaal voor moeilijke of sombere momenten. Een doosje vol liefde, om telkens weer naar terug te grijpen.

NAAM: _____

DATUM: _____

Maak zelf je dopamine shotje!

Als je weet wat de talenten van je kind zijn dan kan je doelgerichte dopamine shotjes maken!! Veel plezier.

NAAM: _____

DATUM: _____

Maak zelf je dopamine shotje!

Als je weet wat de talenten van je kind zijn dan kan je doelgerichte dopamine shotjes maken!! Veel plezier.

30 dagen PLANNER die je helpt bij het vinden van je talenten & een dopamine boost geeft.

Iedere dag iets voor jullie verbinding

Plan iedere dag een bewust moment voor jullie samen. Begin bij de eerste opdracht, of kies gewoon iets wat je leuk vindt. Een ander idee is om deze opdrachten uit te printen, alle kaartjes een pot te doen en iedere dag een kaartje te trekken. Veel plezier!

Vertel een grappig verhaal waarbij het talent van je kind centraal staat.	Plan een klein momentje om samen iets te doen waar je kind goed in is.	Zeg 4 positieve eigenschappen van jezelf.	Ga samen even niks doen	Geef een compliment over doorzetten bij iets lastigs.
Maak een lijstje met 3 talenten van je kind.	Vertel een grappig verhaal waarbij het talent van je kind centraal staat.	Geef een compliment over doorzetten bij iets lastigs.	Vraag je kind wat hij/zij vandaag het leukste vond.	Verstop een kaartje in de jaszak voor een fijne verrassing.
Vertel je kind waarom je trots op hem/haar bent.	Maak samen een complimenten kaartje voor een gezinslid.	Vraag je kind welk talent hij/zij vandaag heeft laten zien.	Geef je kind een onverwacht compliment over iets kleins.	Verstop een complimente kaartje in de 
Verzin samen een ‘talentenwoord’ Vb creatieve sloddervos	Bouw samen een hut of kamp	Oefen een compliment in de spiegel	Speel 'raad het talent'	Kook of bak samen
Laat je kind jou iets uitleggen	Probeer iets nieuws samen	Maak een collage van talenten	Geef een compliment aan een klasgenoot of vriend	Schrijf samen een positief verhaaltje
Ik kan stoppen!	Maak een lijstje: hier ben ik goed in	Geniet samen een stiltemoment van 2 minuten	Geef een compliment in gebarentaal (bedenk zelf)	Vier jullie topmoment met een mini-feestje 

JE HEBT DIT 30 DAGEN VOLGEHOUDEN!



The background of the image is a white page decorated with teal-colored line art. The art features various tropical plants, including large, elongated leaves with prominent veins, smaller pointed leaves, and several flowers. Some flowers have multiple layers of petals, while others are more delicate with long, thin petals. The plants are arranged in a way that they seem to frame the central text, with some leaves extending from the top corners and others from the bottom corners.

**ADHD geeft je niet alleen
uitdagingen, maar ook
superkrachten.**

Het Dopamine spel - deel 3

Spelen met talenten

🎯 Doel van het spel

Kinderen leren hun talenten herkennen en begrijpen wat er gebeurt als die talenten soms 'te veel' worden (in overdrive). Door er met humor naar te kijken, leren ze op een fijne manier over zichzelf en elkaar.

🧰 Wat heb je nodig?

- Kaartjes met activiteiten of talenten (bijv. voetbal, dansen, ideeën bedenken, creatief tekenen etc...)
- Pennen en papier
- Een groot vel papier of bord om de 'overdrive-namen' op te schrijven

Je kunt hier ook de talentenkaart voor gebruiken op de volgende bladzijdes.

● Zo werkt het spel – stap voor stap

1. Verdeel de groep in kleine teams

Bijvoorbeeld 2-4 kinderen (&ouders) per team. Elk team kiest een teamnaam.

2. Trek een kaartje met een activiteit

Bijvoorbeeld: "Voetbal"

3. Bespreek:

"Wat moet je kunnen als je goed bent in voetbal?"

👉 Antwoorden kunnen zijn:

- Snel kunnen bewegen 🏃 vb talent bewuste beweger
- Goed kunnen samenwerken 🤝 vb talent samenbrenger
- Opletten en snel reageren 🏃 vb talent snelle haas
- Doorzetten 🏃 vb talent rots
- Enthousiast zijn 🏃 vb talent positievo

➡ Zo ontdek je welke talenten erbij horen.

4. Vraag:

"Wie in jullie team is daar goed in?"

👉 Laat kinderen zeggen:

- "Jij bent supersnel!"
- "Jij ziet altijd wie er vrij staat."

➡ Zo herkennen ze hun eigen talenten en die van anderen.

- ✓ Ze ontdekken hun kwaliteiten en grenzen
- ✓ Het helpt bij zelfkennis en groepsgevoel
- ✓ En het is gewoon leuk! 😊

Het Dopamine spel - deel 3

Spelen met talenten

5. Denk na:

"Wat gebeurt er als dit talent 'te veel' wordt?" (overdrive)

👉 Voorbeeld bij voetbal:

- Zo fanatiek zijn dat je anderen commandeert
- Zo enthousiast zijn dat je de hele tijd stuitert
- Niet kunnen stoppen na het spelletje

➡ Hier leren kinderen dat elk talent óók een keerzijde kan hebben.

6. Geef het gedrag in overdrive een grappige naam

Bijvoorbeeld:

- Stuiterbals
- Bazenbaas

➡ Zo wordt het herkenbaar en luchtig. Je kunt de namen op het bord schrijven.

7. Deel wat je hebt ontdekt

Laat elk team aan de groep vertellen:

- Welk talent ze bespraken
- Wat de overdrive is
- Welke leuke naam ze ervoor bedachten

✨ Waarom dit werkt

✓ Kinderen leren positief naar gedrag kijken

8. Variaties

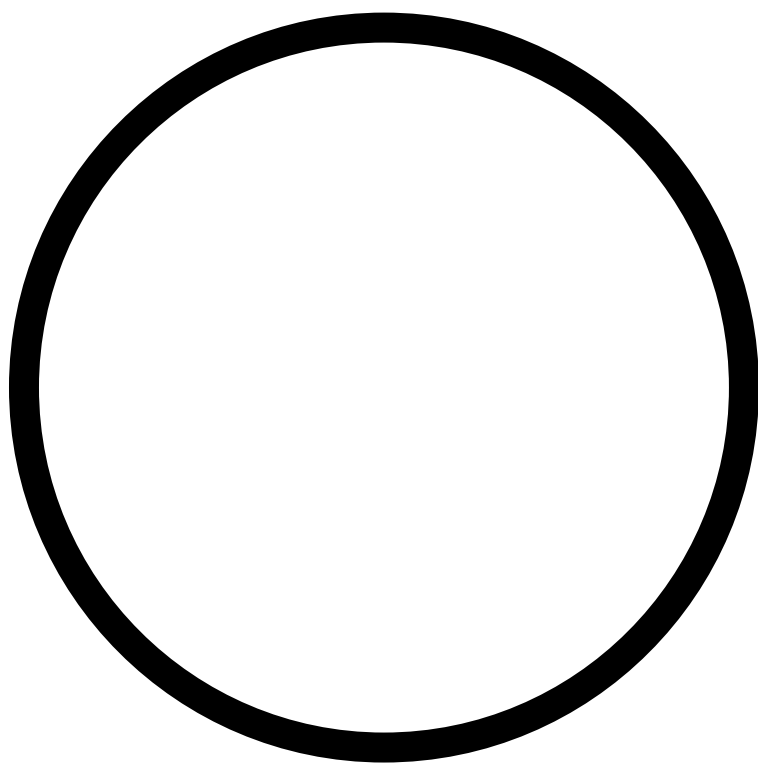
Wil je het spel nog eens spelen, maar dan nét even anders? Dat kan! Hier zijn een paar leuke ideeën:

- Thema van de week - Kies elke keer een ander thema of activiteit, zoals 'bewegen', 'buitenactiviteiten' of 'sport'.
- Mini-talentenshow - Laat elk team één talent in overdrive naspelen met een grappige sketch of toneelstukje. Zo leer je niet alleen over het talent, maar heb je ook veel lol samen.

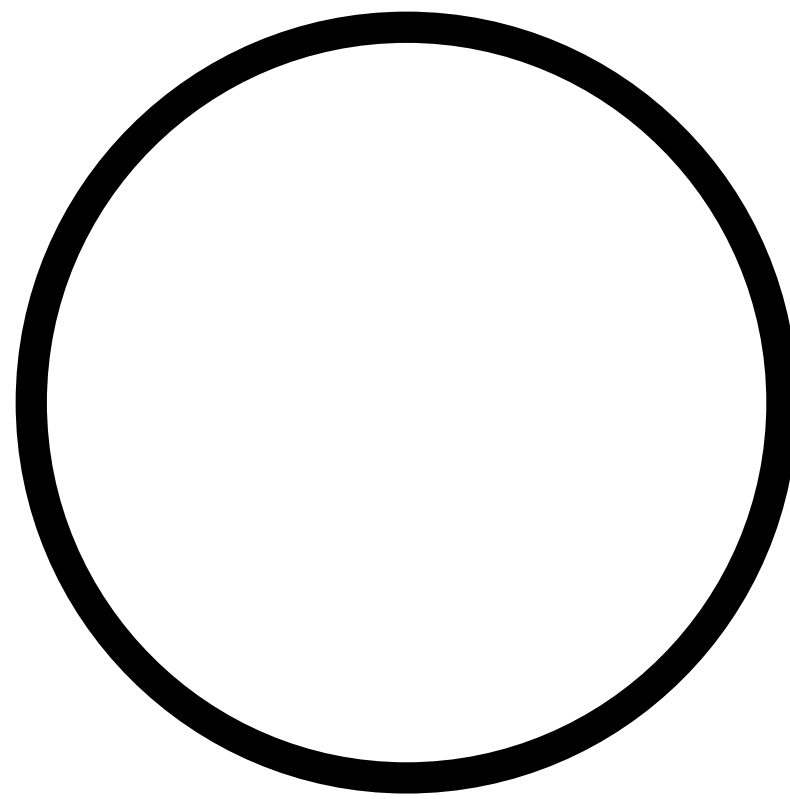
Er is geen goed of fout aan dit spel.
Als het maar leuk is!

talentenkaart

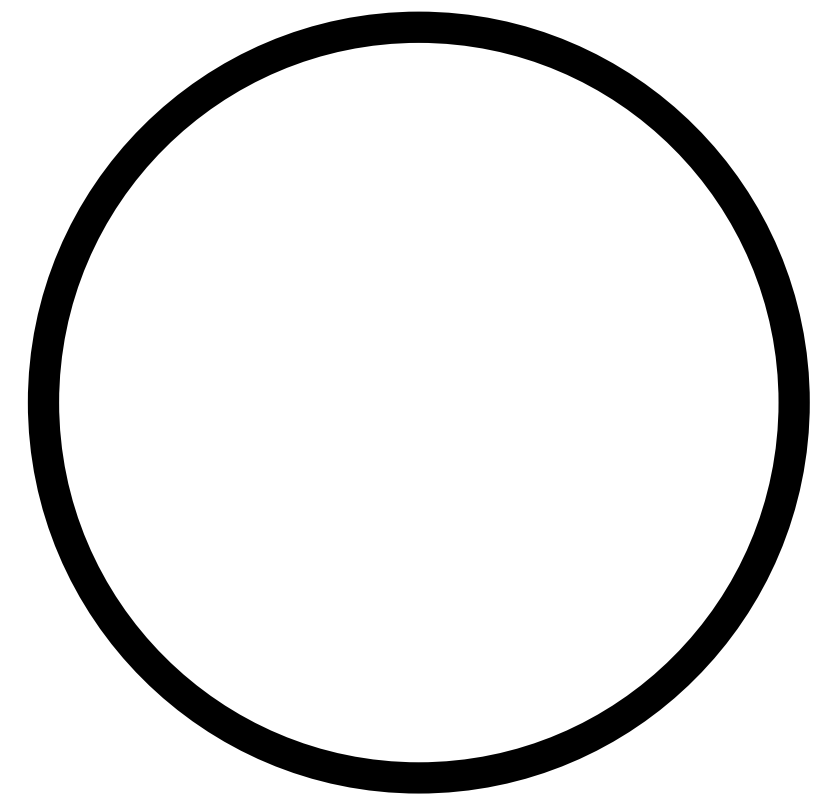
naam



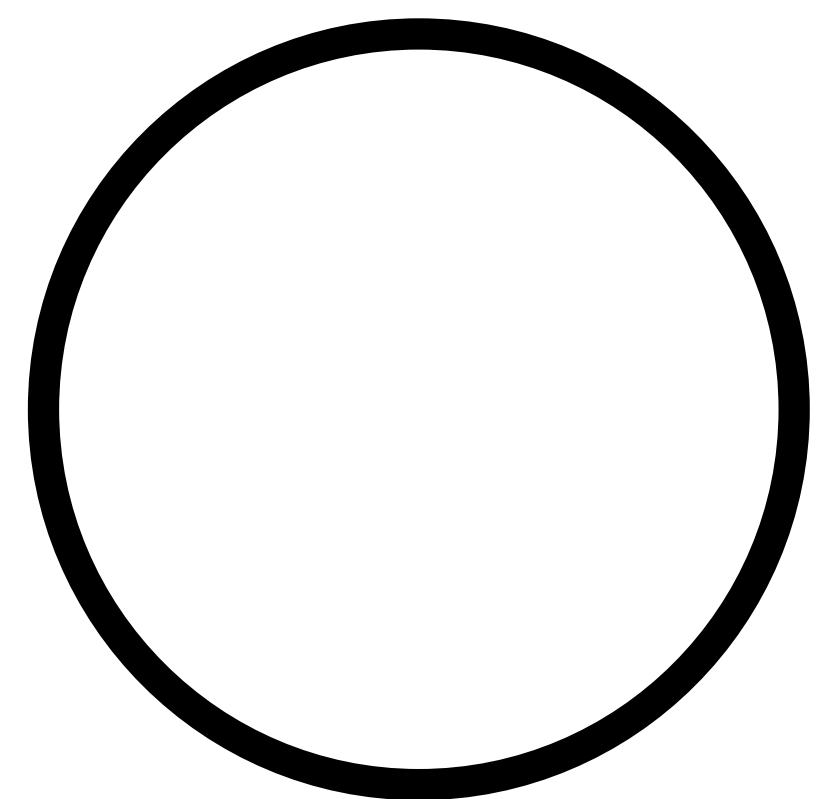
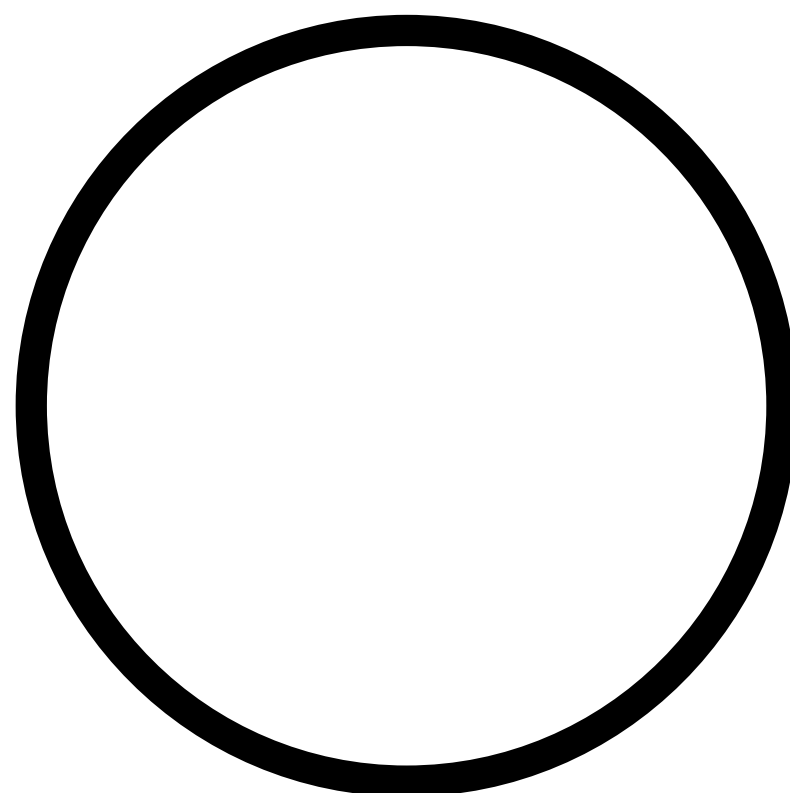
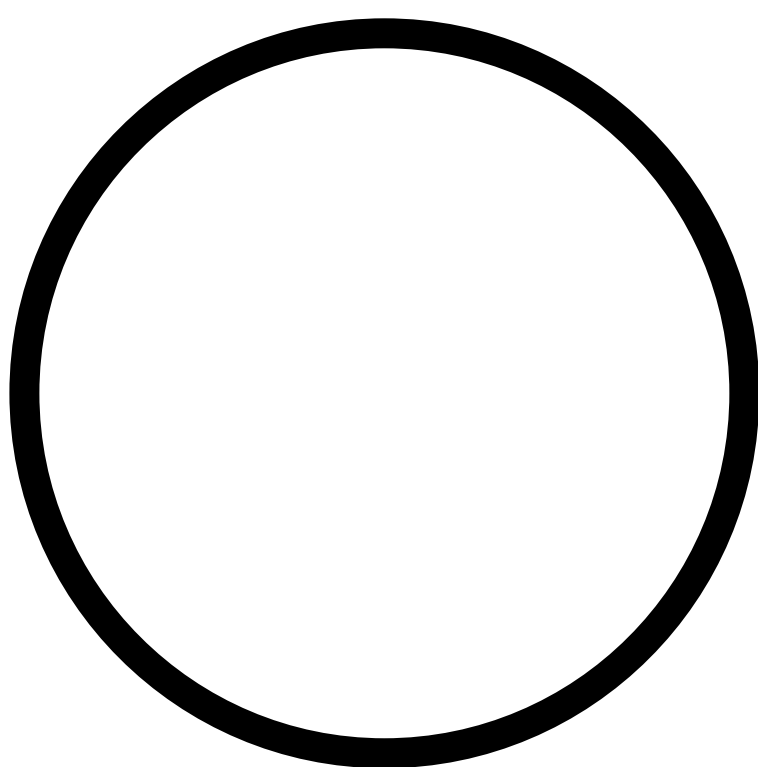
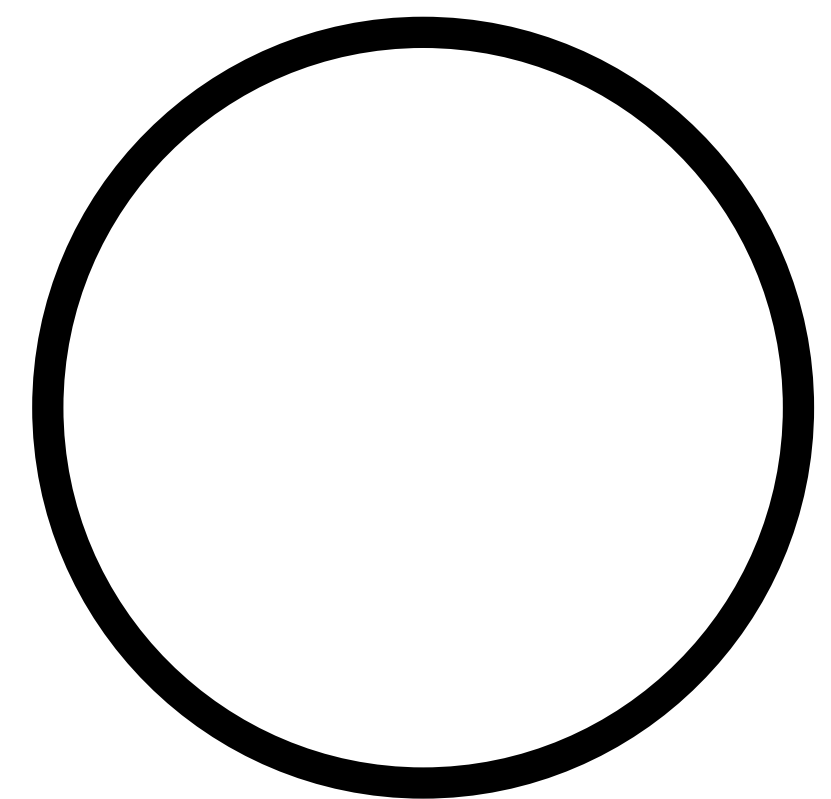
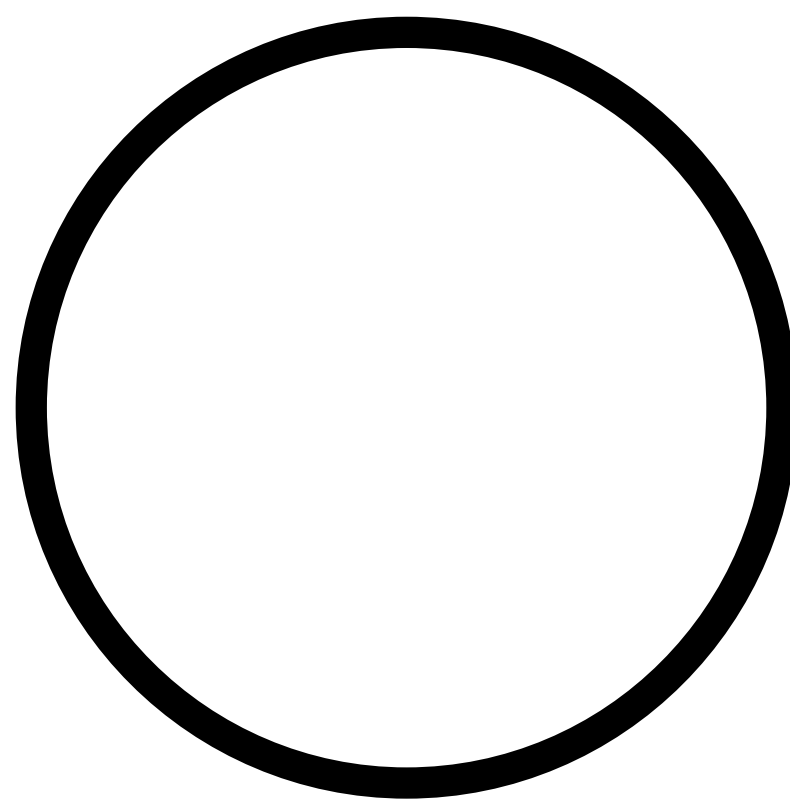
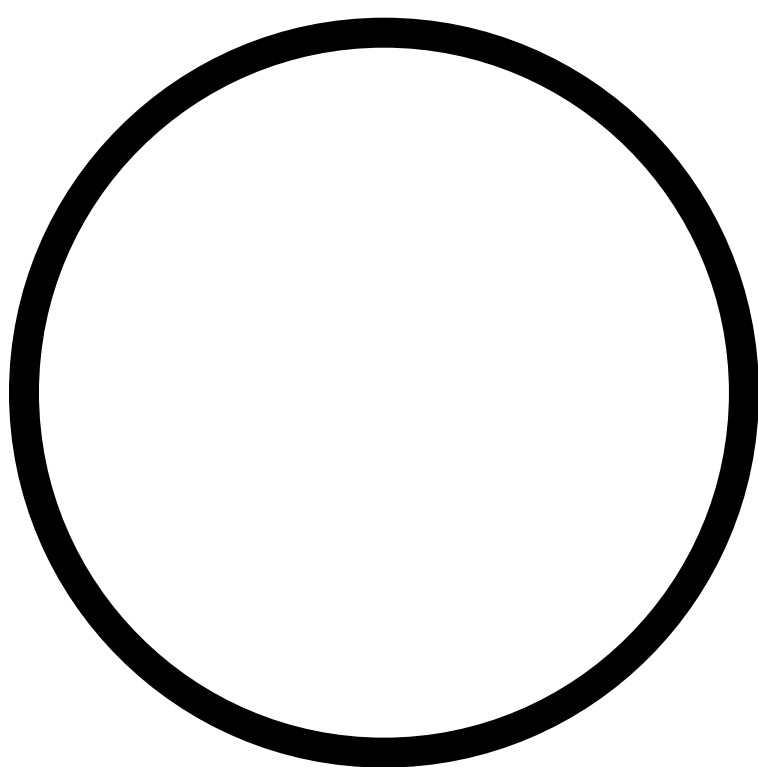
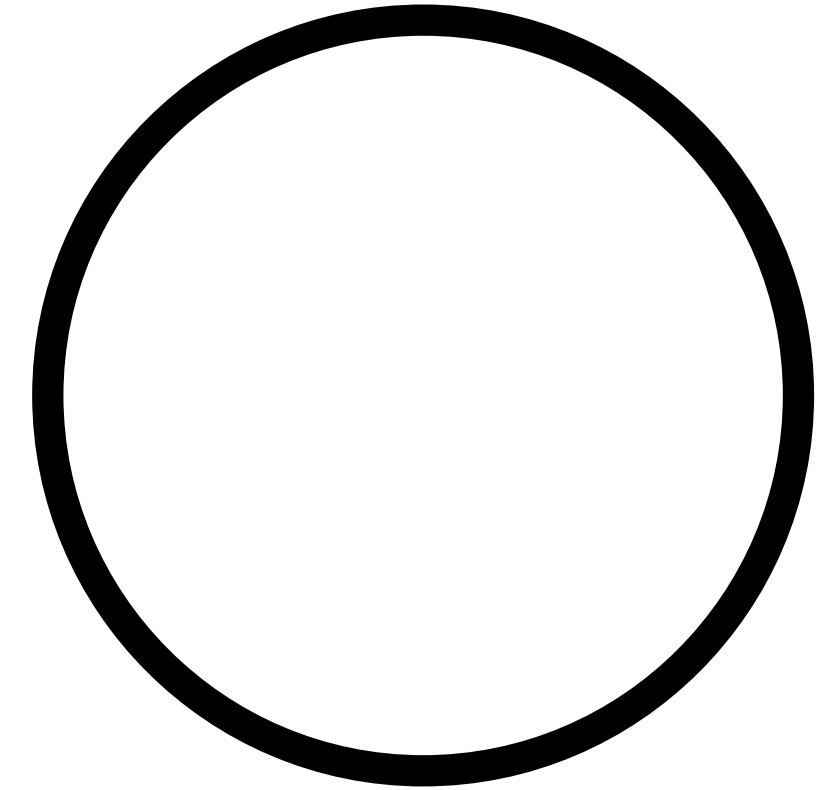
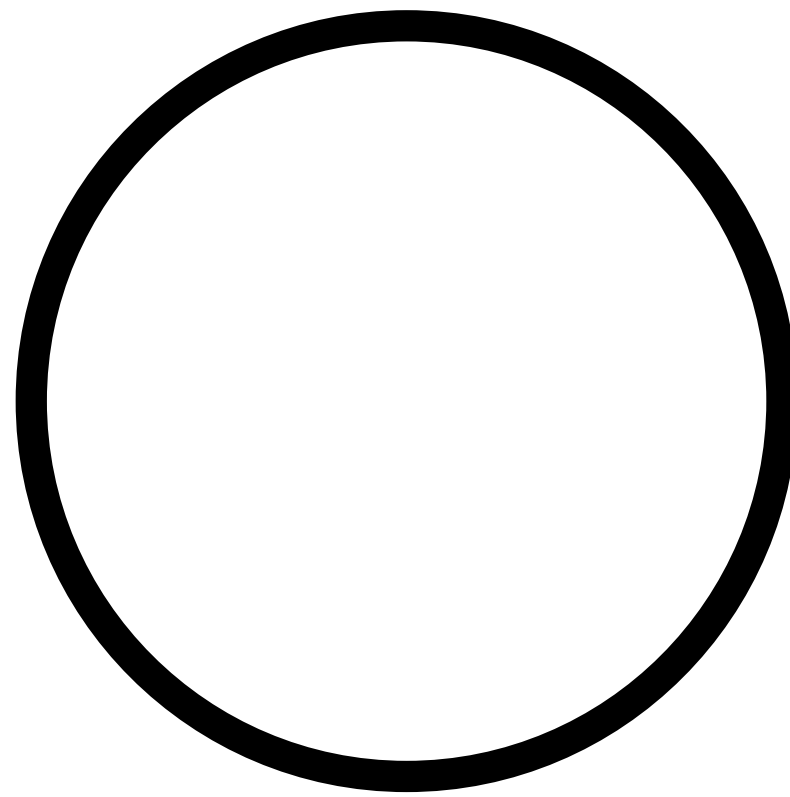
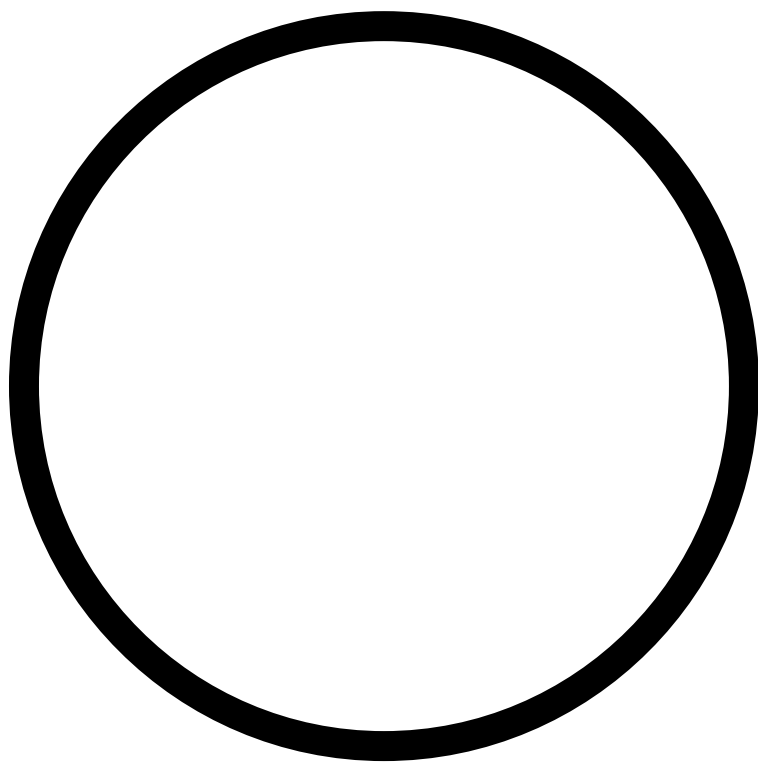
talent



talent in overdrive

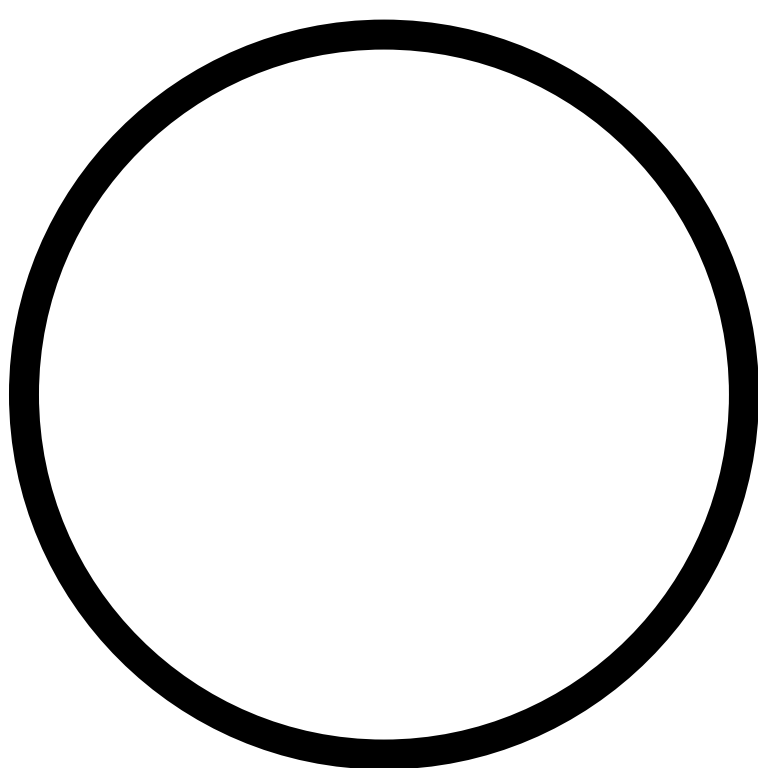


naam voor talent

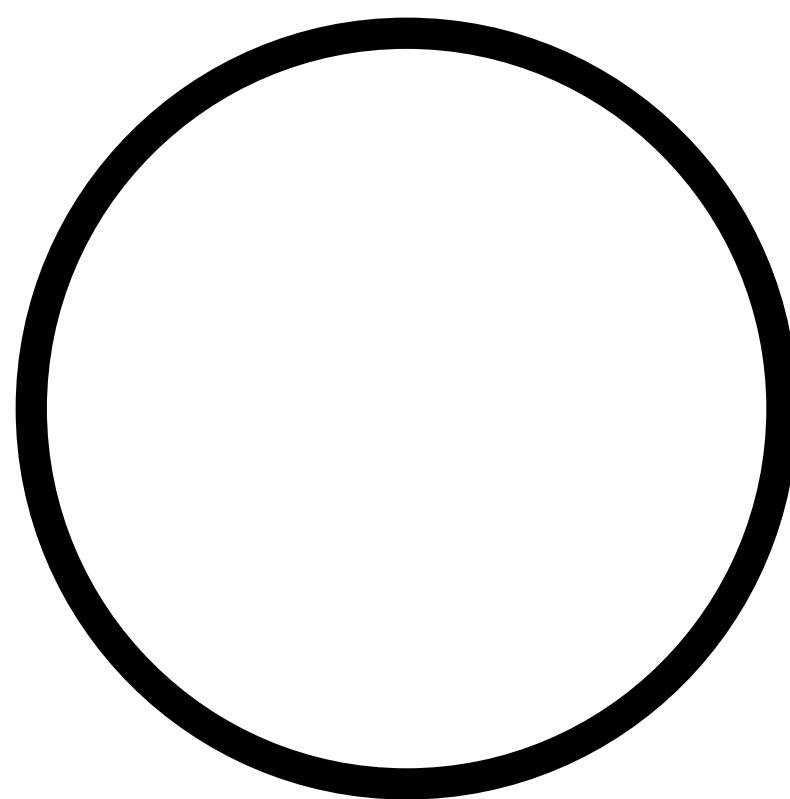


talentenkaart

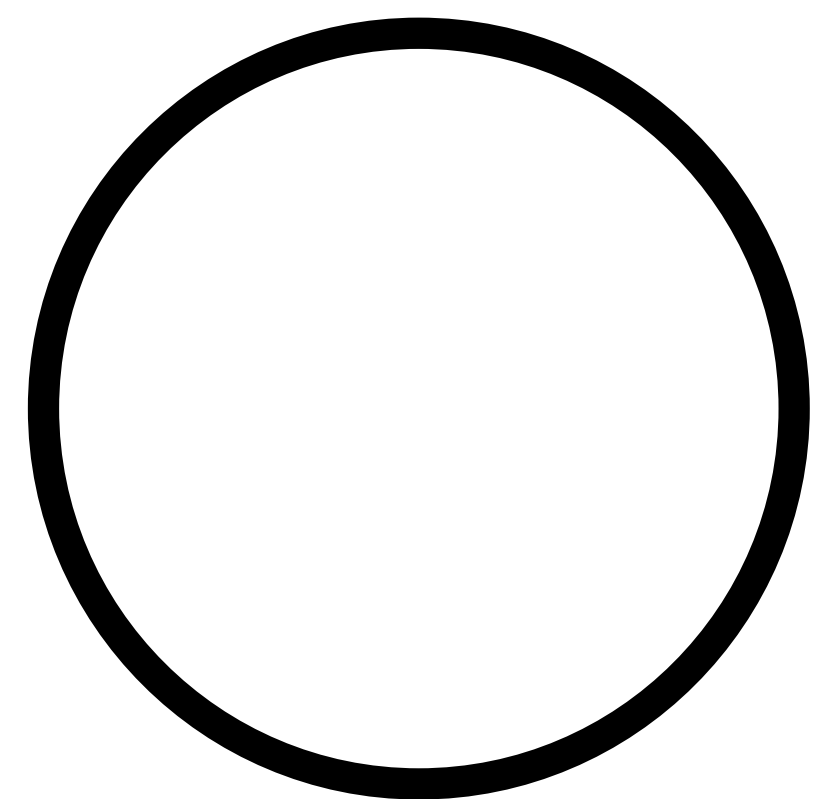
naam



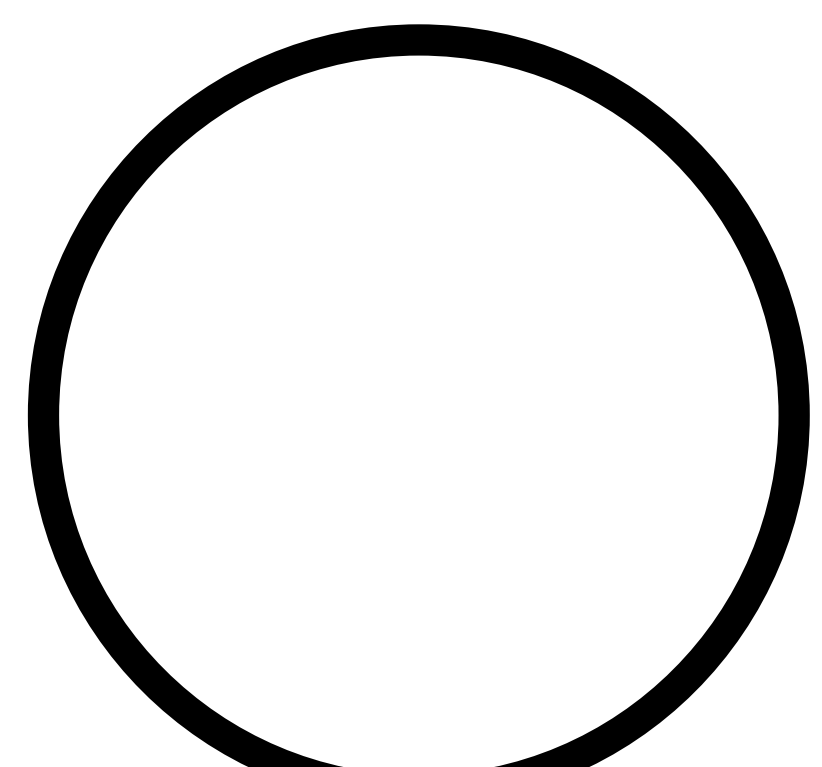
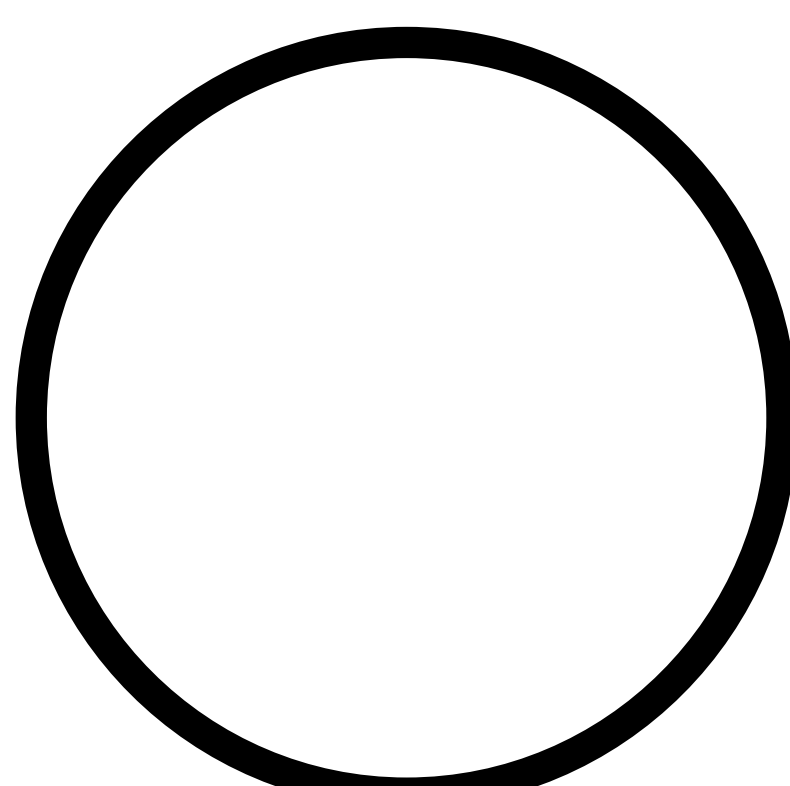
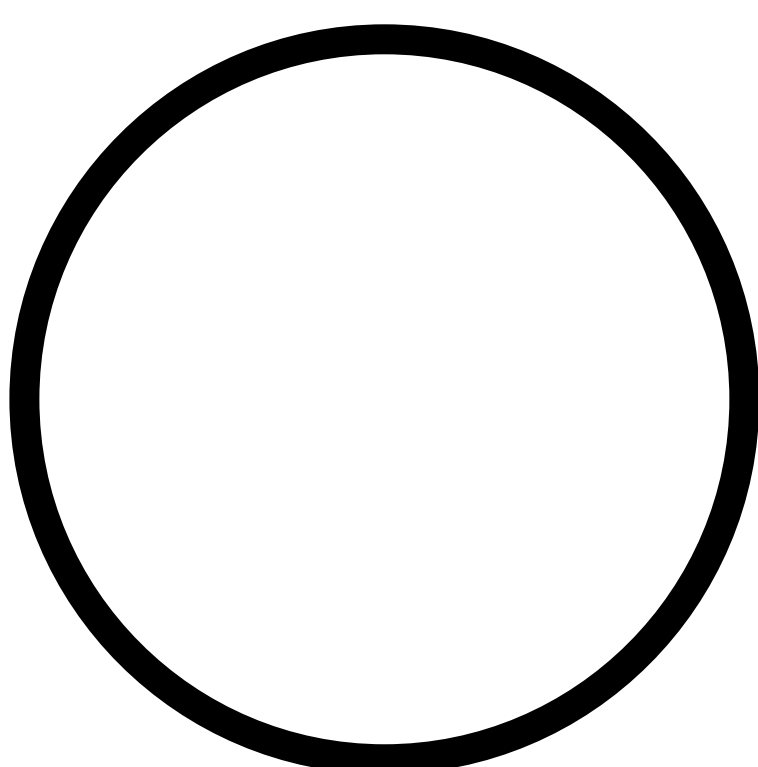
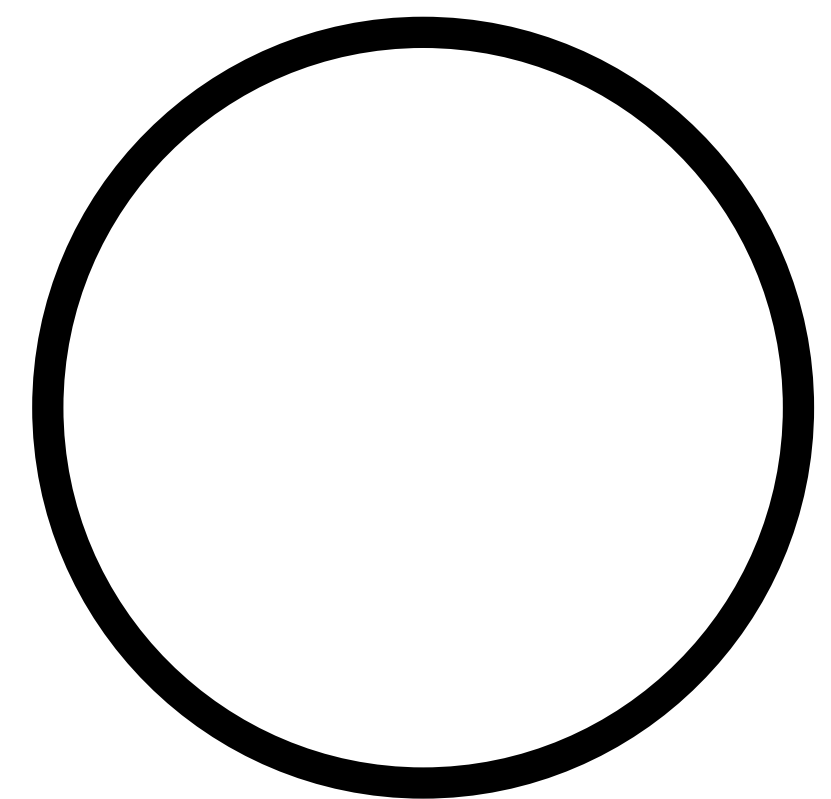
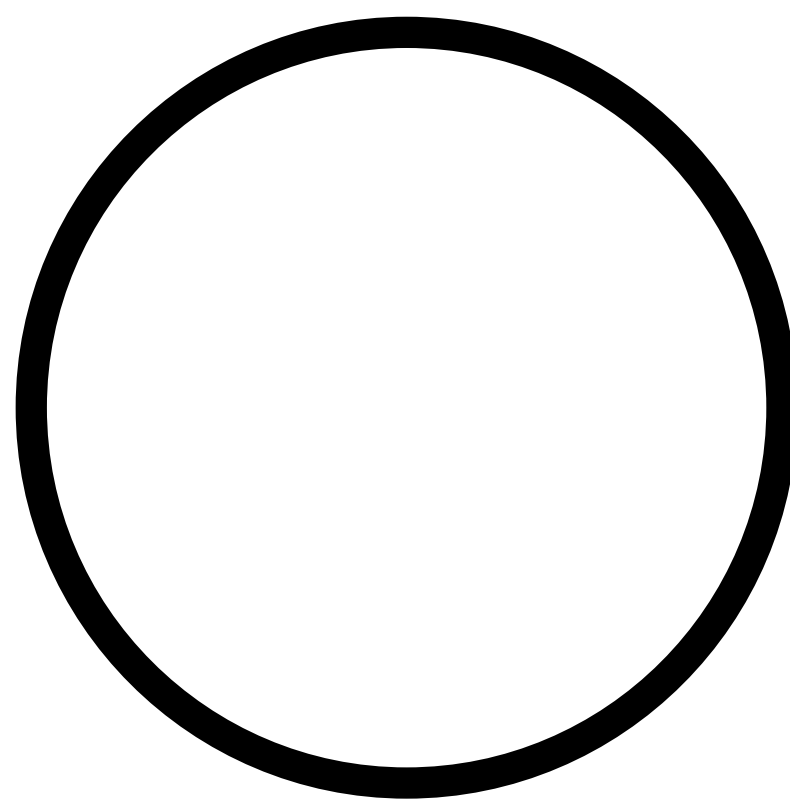
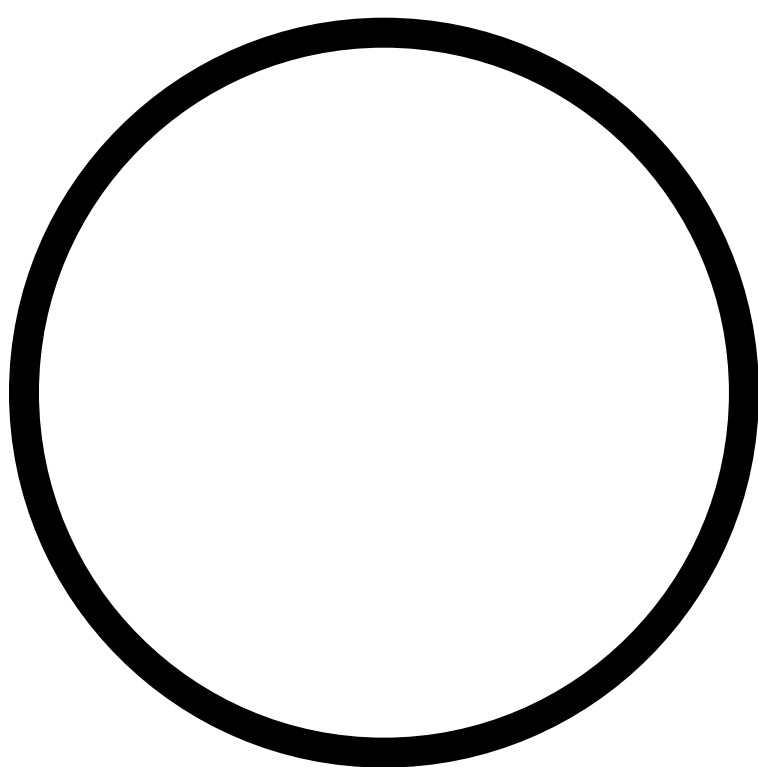
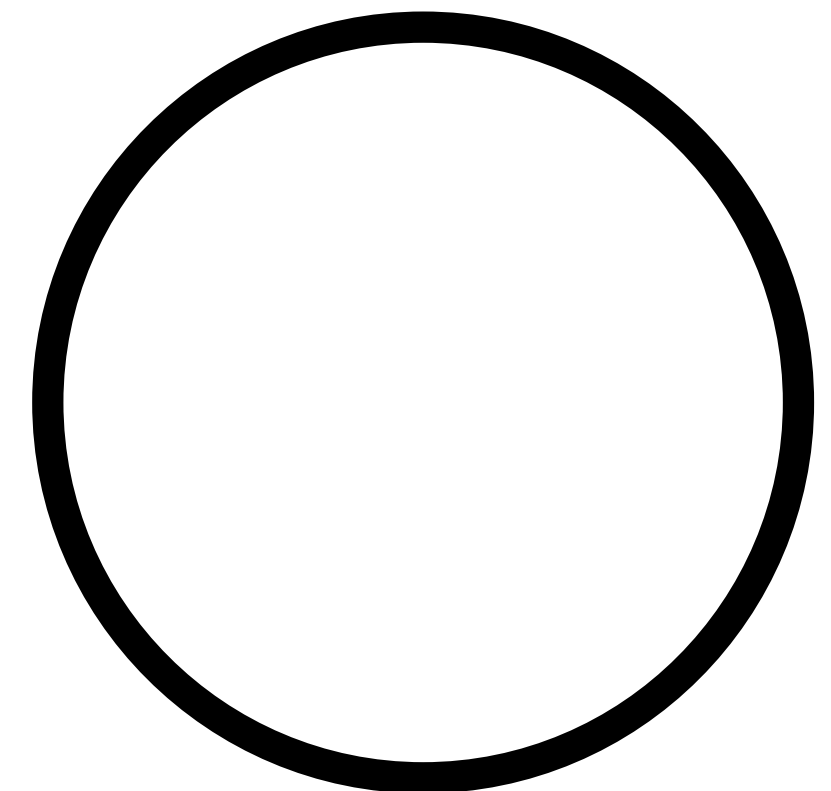
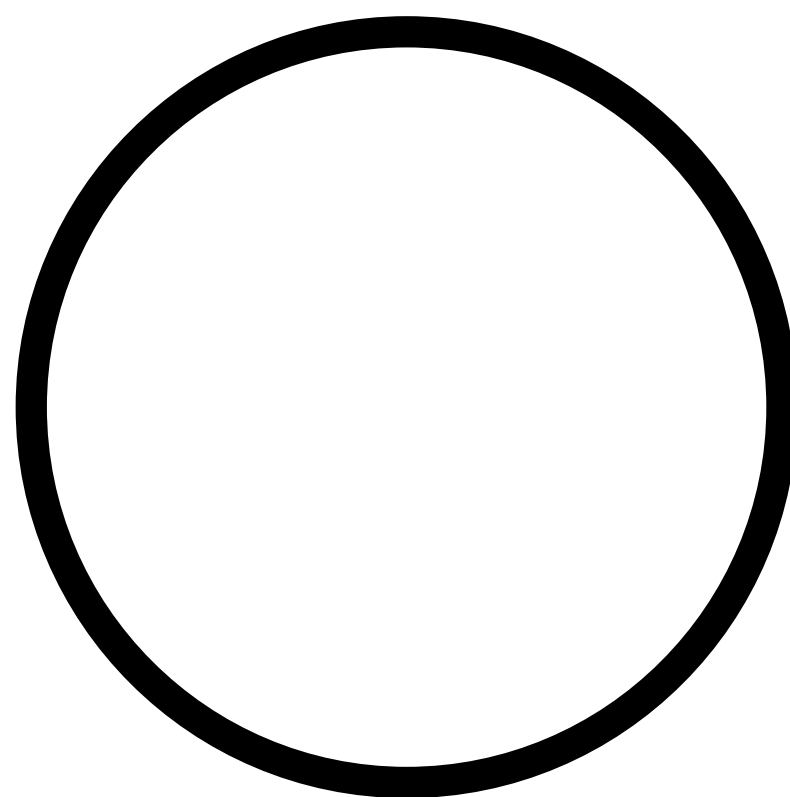
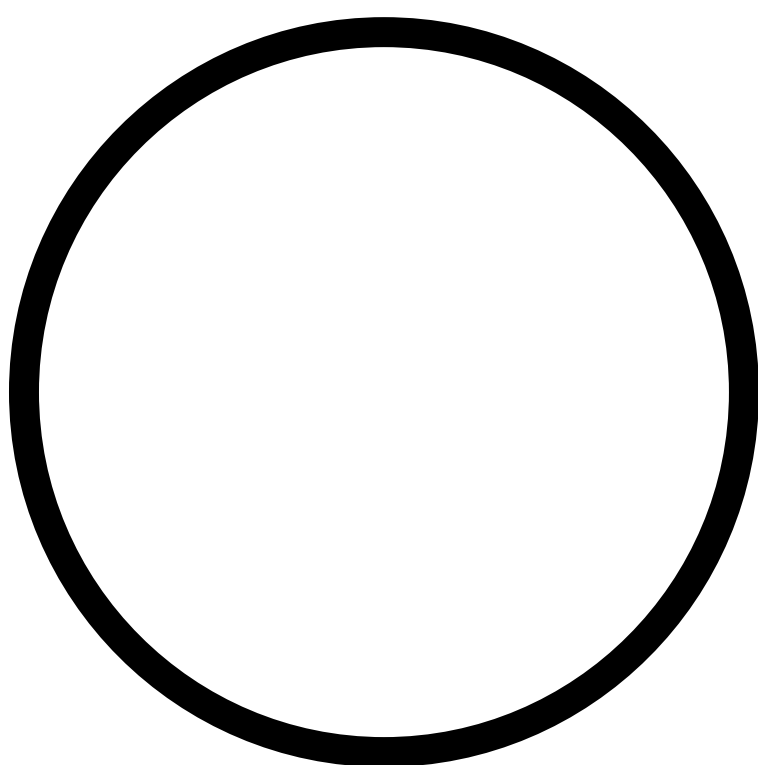
talent



talent in overdrive



naam voor talent



Hoe ik je kan helpen.

Waarom de live online training ‘ADHD als Talent’ zo’n waardevolle aanvulling is op het Dopamine Spel

Je hebt het Dopamine Spel al in huis – zo mooi!

Het helpt je om elke dag op een speelse manier verbinding te maken met je kind, via kleine, rake complimenten en fijne dopamine-boosters.

Misschien merk je echter ook dat je kind sommige complimenten nog moeilijk kan aannemen. Misschien denk je wel: "Ik heb zelf al moeite om vijf talenten op te noemen, laat staan vijftien."

Of je twijfelt: "Zeg ik wel het juiste?"
Dat is helemaal normaal.

Want een compliment komt pas echt binnen als het klopt met wie je kind is als het raakt aan zijn of haar echte talent.

👉 En precies daar gaat de live training ‘ADHD als Talent’ over.
In drie avonden leer je:

- ✨ Hoe je talenten (her)kent – bij jezelf en bij je kind
- ✨ Hoe je het talent achter druk, chaotisch of ‘lastig’ gedrag ontdekt
- ✨ Hoe je complimenten geeft die écht binnenkomen
- ✨ Hoe je je kind makkelijker in beweging krijgt zonder strijd
- ✨ Hoe jij als ouder weer rust, plezier en energie ervaart

Het zou zonde zijn om die talenten niet te leren (h)erkennen.
Ze zijn namelijk de basis van een goed zelfbeeld, veerkracht en verbinding.
Wist je dat elk kind (en elke ouder!) gemiddeld zo’n 15 talenten heeft?
Toch kunnen de meesten er maar 2 of 3 benoemen.

Niet omdat ze er niet zijn, maar omdat we ze vaak nog niet helder zien.

🎯 In deze training ontdek je samen met andere ouders wat er wel werkt.

Je leert hoe je ADHD inzet als kracht en hoe je van dagelijkse strijd weer verbinding maakt.

📅 We komen drie avonden samen via Zoom, telkens om 20u30 – perfect voor drukbezette ouders.

🎁 Je krijgt bovendien de talentenkaarten (pdf) én de ADHD Snoezelkit cadeau.

Voor ouders die voelen: “Mijn kind heeft zoveel in zich... maar ik wil het echt leren begrijpen.”

👉 Inschrijven kan via coachhoeve.be – ADHD als Talent



**Het vermogen om 'out of
the box' te denken is
precies wat deze wereld
vooruit helpt.**

x

Hoe anderen een samenwerking met mij hebben ervaren:

★★★★★ 11 weken geleden

Als mama van twee kinderen, waarvan één met ADHD, was ik vaak overweldigd door de uitdagingen die opvoeding met zich meebracht. Het voelde vaak alsof ik vastzat in een vicieuze cirkel van frustraties en negatieve gedachten. Toen ik de driedaagse training "ADHD als talent" van Joke ontdekte, had ik niet verwacht dat het zo'n impact zou hebben.

Joke luistert goed en praat op een warme en toegankelijke manier, die me meteen op mijn gemak stelde. Tijdens de sessies leerde ik hoe ik mijn mindset kon veranderen en hoe ik kon praten vanuit mijn eigen emoties. Ik ontdekte de kracht van een positieve benadering, niet alleen voor mijn kinderen, maar ook voor mezelf als mama. Het gaf me een nieuwe frisse kijk op mijn kind en haar gedrag.

Wat ik het meest waardeerde, waren de praktische en snel toepasbare tips die Joke deelde. Het waren geen theoretische verhandelingen, maar concrete handvatten die ik meteen in mijn dagelijkse leven kon gebruiken. Ik leerde talenten zien bij mijn dochter in plaats van gebreken. Dit bracht vooral rust in mijn hoofd en gaf me vertrouwen in mijn eigen opvoedingsvaardigheden.

Voor elke ouder die worstelt met de opvoeding van een kind met ADHD, kan ik De Coachhoeve van harte aanbevelen!



★★★★★ 5 weken geleden

Na de eerste kennismaking met Joke had ik onmiddellijk het gevoel dat ze ons gezin begreep en zag! Dit gaf ons vertrouwen en een warm gevoel. Ons gezin was de balans zoek, 2 pittige jongens en ouders die hun zelf kwijt waren.

Joke leerde ons terug te communiceren met elkaar, ons zelf terug te vinden en 'wij' tijd te maken. Wat een verademing.

De tips en trics die we kregen om onze zonen te helpen groeien en om uit onze vicieuze cirkel te geraken van frustratie en onmacht gaf ons de energie om er mee aan de slag te gaan. En wat een positieve evolutie hebben we gemaakt in deze periode.

We leerden elkaars talenten kennen en waarderen, de 'ik'jes die in ons zitten benoemen, onze emoties uiten.

Zo blij dat we de coachhoeve hebben leren kennen en we de stap gemaakt hebben om ons te laten helpen!

Bedankt Joke voor je steun, je positiviteit, je toewijding, je wijsheid!! (we gaan jou en de paardjes missen 😊)

Ik kan de coachhoeve aan iedereen aanraden die hulp nodig heeft bij kinderen met ADHD/ASS of gewoon pittige kinderen



Mijn zoontje Merijn was begonnen in het eerste leerjaar en we ontdekten al snel hoe moeilijk hij het had om aan een taak te starten. Ook thuis was het moeilijk om bij zijn huiswerk van start te gaan.

Toen introduceerde Joke de 'ikjes' online. 🧐

Ik was eerst wat onzeker hoe de opdracht aan te pakken, maar gelukkig is Joke zeer toegankelijk om eens te sturen hierover tussen de soep en de patatten.

Ik probeerde het uit en merkte meteen op hoe natuurlijk dit is voor een kind om zijn ikjes te ontdekken. Er kwam een zorgend ikje 🧑 - een bewaker voor Boze dingen 🤡 - en de belangrijkste: Luigi 🧑 (van super Mario) die graag speelt/beweegt.

Zo kon ik hem hem mooi verwijzen naar z'n ikje als hij bleef de taak uitstellen 'Zit je Luigi weer aan het stuur Merijn?'. Het was nog meer geweldig hoe hij dan tijdens de week steeds op meer ikjes kwam 'oh ik heb ook een slaap ikje! Die steeds moe is..! 🛌

Wanneer ik vroeg naar zijn ikje die dan goed taakjes kan doen, gaf hij aan dat zijn Luigi ikje 2 kanten heeft: spelen en een taakje doen (want die kan in z'n spel allerlei opdrachten uitvoeren). Dus nu helpt het zo enorm om bij begin v huiswerk te zeggen; "Ow Merijn welk ikje zetten we nu best vooraan?" Je ziet hem duidelijk een switch maken in z'n hoofd en plof daar gaat taak Luigi aan het werk. 🙌

We zijn nu weken verder en Merijn heeft al meerdere keren alleen zijn huiswerk alleen begonnen en volbracht! Ook wast hij zich- kleedt zich alleen aan en wat is hij trots op zichzelf. Door de mooie inzichten van Joke en het leren laten groeien v kleine successen heeft mijn bezorgd ikje 🧑 prachtig geholpen.

Dankuwel joke hiervoor 🙏💛

09:28

09:29

Je bent welkom, met al je talenten en je uitdagingen. Ik kijk voorbij de “labels”.
Liefs, Joke



PS: Vergeet je niet in te schrijven voor de training ‘ADHD als Talent’?
Samen gaan we op zoek naar de talenten van jouw kind en van jou als ouder.
Je leert hoe je complimenten geeft die echt binnenkomen – en hoe je
communiceert zonder strijd maar met verbinding.

 coachhoeve.be – ADHD als Talent



Joke Transaux

X