



## Kinderen met ADHD vragen om een blik naar binnen

Hebben kinderen met ADHD een 'stoornis' of juist een kracht? Voorbij het plaatsen in hokjes geloof ik dat we mogen kijken naar wat ze nodig hebben. We leven in een wereld die ons vaak benadert als een soort "wij-soep". Er is vaak geen aandacht voor onze uniekheid. En dat is zo jammer want kinderen kunnen juist zoveel meer bloeien als ze in contact komen met hun pure en unieke essentie!

Hoe kun jij als ouder je kind, die (af en toe) wat drukker is dan andere kinderen, geven wat hij nodig heeft? Welke behoeftes heeft hij en hoe is dit verbonden met het mannelijke en vrouwelijke deel in jezelf? In dit artikel vind je vanuit de visie van Hartgedragen Ouderschap en het eenheidsbewustzijn het antwoord.

## De kinderen van deze tijd

We leven in een hectische tijd waarin veel gebeurt. Onze kinderen spiegelen ons hierin: wat wij als ouders denken, voelen en doen wordt weerspiegeld in onze buitenwereld. Onrust, angst en verdeeldheid... kinderen met ADHD weten dat dit niet klopt en willen niets liever dan dat met hun gedrag duidelijk maken. Ze brengen meer van hun ziel mee naar de aarde en kunnen zichzelf, hun eigen natuur, daarom minder ontkennen dan wij konden. Ze zijn in veel opzichten spiritueel verder ontwikkeld dan wij. Juist daardoor kunnen ze flink botsen met bestaande normen en waarden. Daar waar wij ons nog konden aanpassen, kunnen zij dat niet meer!

Deze kinderen hebben een wens: dat ook wij, volwassenen, weer in verbinding met onze gevoeligheid en ons hart komen. De kinderen van nu staan dicht bij de Bron dan wij en leven vanuit eenheid. Jouw pijn is hun pijn. Hierin hebben ze het nodig om begrepen te worden. En te mogen zijn wie ze zijn. Echt zijn.

## Behoeften

Het lijkt dat de kinderen met ADHD vaker rebels, eigenwijs of opstandig zijn. Niets is minder waar! Ze hebben volwassenen nodig die daar doorheen kunnen kijken. Die zien dat dit niet hun intentie is en kijken naar de oorzaak achter dit gedrag. Volwassenen die ze ondersteunen in het worden van

zichzelf. Ze hebben het nodig om gezien en gehoord te worden in hun goede bedoelingen. Dat ze gewaardeerd worden om hun 'anders zijn'. Hoe doe je dat?

- ✚ Heb begrip voor hun emoties. Geef ze de ruimte. Erken en benoem ze.
- ✚ Leer ze jong aarden, hun eigen grenzen kennen en vanuit hun intuïtie voelen wat goed voor hen is. Hoe jonger ze zijn, hoe makkelijker ze dit kunnen leren.
- ✚ Het ene kind aard door te sporten, het andere door creatief bezig te zijn of te spelen. Laat ze hun eigen vorm vinden.
- ✚ Respecteer ze zoals ze zijn. Laat je eigen verwachtingen los.
- ✚ Vraag ze zoveel mogelijk zelf antwoorden en oplossingen te bedenken. Vertrouw ze. Ze zijn volwassen zielen.
- ✚ Zoek ondersteuning bij zachte, natuurlijke geneesmethodes zoals kindercoaching, healing en reading.

Het gaat er niet om dat jij het probleem van het kind oplost. Het gaat erom dat het kind door jou wordt gezien en aanvaard. Dat is de sleutel tot rust en geluk in je gezin.

## Spiritualiteit

Spiritualiteit gaat in mijn ogen over jezelf zijn. Je echte, pure Zelf. Zijn zoals je bedoeld bent. En jezelf herscheppen.



Kinderen komen met een missie tot ons: WORD WIE JE BENT! Hierbij willen ze je helpen. Maar wie ben je dan? Je bent vrouwelijke en mannelijke energie, ying en yang, licht en donker, heel en puur. Jouw adhd kind doet een appèl op het in balans brengen van deze energieën IN jezelf. De mannelijke energie helpt je om jezelf in de buitenwereld te manifesteren. Dit heeft te maken met: daadkracht, grenzen stellen, je 'ik' laten zien. De vrouwelijke energie is van nature meer naar binnen gericht, naar de binnenwereld van het gevoel. Het geeft inspiratie en is een zachte, vloeiende, ontvankelijke energie die in combinatie met de mannelijke energie tot de hoogste vorm van ouderschap leidt. Wanneer beide in vrede met elkaar spelen, leidt dit tot vernieuwing en vrede.

Bij veel ouders is het mannelijke en het vrouwelijke echter wat los van elkaar komen te staan. Het kan zelfs zijn dat ze onderling flink aan het strijden zijn. Dit merk je doordat je je uitgeput, moe, verward of overprikkeld kunt voelen. Wanneer je teveel vanuit de mannelijke energie leeft, ben je teveel aan het werk, gericht op regels, controle en uiterlijke normen van succes en erkenning krijgen. In de opvoeding kan het zijn dat je het te belangrijk vindt dat je kind luistert naar wat je zegt, dat je

hem (onbewust vanuit onzekerheid) probeert te domineren en acties probeert af te dwingen. Deze ouders zoeken weinig de stilte op of kunnen het eng vinden om zich over te geven aan het vormloze van de vrouwelijke energie. Ze zijn altijd druk. Dit is de energie die dominant is in onze samenleving.

Wanneer je teveel vanuit de vrouwelijke energie leeft, is iets je snel te veel. Je reageert hypergevoelig op prikkels, vindt het moeilijk om grenzen te stellen (deze mannelijke 'ik-kracht' ontbreekt), nee te zeggen of je emotioneel laat meeslepen door de stemming van een ander. Je kunt je goed inleven in anderen en tegelijkertijd ben je onvoldoende gecentreerd in jezelf waardoor je onvoldoende voor jezelf opkomt binnen je gezin. Deze ouders zijn lief en meegaand en kunnen het moeilijk vinden om hun eigen behoeften centraal te stellen en duidelijke grenzen aan te geven.

## Hoe ga je om met kinderen met ADHD

Kinderen met ADHD vragen om een nieuwe balans tussen het mannelijke en vrouwelijke in jou. Het mannelijke ondersteunt hierbij het vrouwelijke.

- ✚ Voel wat triggert in jou in zijn gedrag (vrouwelijk)
- ✚ Reageer niet direct maar neem even afstand. Aanschouw het. (vrouwelijk)
- ✚ Vertel wat je voelt en denkt: 'Ik vind dit moeilijk, ik voel me boos worden, ik ...' (vrouwelijk)
- ✚ Vertel wat je nodig hebt, wat je verlangt: 'Ik wil graag dat je je tas opruimt, ik zou het fijn vinden als je je jas ophangt als je thuis komt, ik....' (mannelijk)
- ✚ Geef als dat nodig is (bv. wanneer je 2x iets gevraagd hebt) je grens aan: 'En nu is het afgelopen, nu doe je eerst...' (mannelijk)
- ✚ Sommige kinderen hebben het nodig om fysiek te voelen dat je hun aandacht wilt, pak ze dan bv. boven aan hun arm vast. (mannelijk)

## Conclusie

Kinderen zijn de toekomst en kinderen met ADHD zijn een cadeautje voor onze maatschappij. Ze nodigen ouders met hun gedrag uit om op zelfonderzoek uit te gaan en de balans tussen hun mannelijke en vrouwelijke energie te herstellen. Telkens wanneer jij innerlijk de verbinding maakt en het evenwicht herstelt, straal je dit uit naar je kind en help je hem hiermee om meer authentiek, liefdevoller en rustiger zijn eigen plek op aarde in te nemen.

# Kinderen met ADHD vragen om een binnenblik



Hebben kinderen met ADHD een 'stoornis' of juist een kracht? Ik geloof dat het er vooral om gaat wat elk kind nodig heeft, voorbij de hokjes. We leven in een wereld die ons vaak benadert als een soort 'wij-soep'. Er is vaak geen aandacht voor onze uniekheid. Dat is zo jammer want kinderen kunnen juist zoveel meer bloeien als ze in goed contact staan met hun pure essentie!

Hoe kun jij als ouder je kind, die (af en toe) drukker is dan andere kinderen, geven wat hij nodig heeft? Welke behoeftes heeft hij en hoe is dit verbonden met het mannelijke en vrouwelijke deel in jezelf? In dit artikel vind je het antwoord vanuit de visie van Hartgedragen Ouderschap.

## De kinderen van deze tijd

We leven in een hectische tijd waarin veel gebeurt. Onrust, angst en verdeeldheid... kinderen met ADHD voelen (onbewust) vaak veel en dit uitten ze vaak met druk gedrag. Soms worden ze er zelf ook moe van en weten niet waar de rem zit, net als wij als ouders. Soms zijn ze zelfs spiritueel verder ontwikkeld dan wij. Juist daardoor kunnen ze flink botsen met bestaande normen en waarden. Daar waar wij ons nog konden aanpassen, kunnen zij dat niet meer! Helemaal niet vreemd dat je het als ouder dus soms niet meer weet!

Ik geloof dat deze kinderen een wens hebben en hier zijn om ook ons uit te dagen: dat ook wij, volwassenen, meer in verbinding met onze gevoeligheid en ons hart komen. Kortom we kunnen van ze leren, leren om onszelf en hen handvaten te geven in de AD(H)D. Hierin hebben ze het nodig om begrepen te worden. En te mogen zijn wie ze zijn. Echt zijn. Als je daarin verder komt samen met je kind, kun je weer beter vooruit. Dat is eigenlijk per definitie onze ervaring in het begeleiden van deze kinderen en ouders.

## Behoeften

Het lijkt dat de kinderen met ADHD vaker rebels, eigenwijs of opstandig zijn. Niets is minder waar! Ze hebben volwassenen nodig die daar doorheen leren kijken. Ze hebben

het nodig om gezien en gehoord te worden in hun goede bedoelingen. Dat ze gewaardeerd worden om hun 'anders zijn'. Hoe doe je dat?

- Heb begrip voor hun emoties. Geef ze de ruimte. Erken en benoem ze.
- Leer ze jong sarden, hun eigen grenzen kennen en vanuit hun intuïtie voelen wat goed voor hen is. Hoe jonger ze zijn, hoe makkelijker ze dit kunnen leren.
- Het ene kind aard door te sporten, het andere door creatief bezig te zijn of te spelen. Laat ze hun eigen vorm vinden.
- Respecteer ze zoals ze zijn. Laat je eigen verwachtingen los.
- Vraag ze zoveel mogelijk zelf antwoorden en oplossingen te bedenken. Vertrouw ze, ze zijn volwassen zielen.
- Zoek ondersteuning bij zachte, natuurlijke geneesmethodes zoals kindercoaching, healing en reëding.

Het gaat er niet om dat jij het probleem van het kind oplost. Het gaat erom dat het kind door jou wordt gezien en aanvaard. Dat is de sleutel tot rust en geluk in je gezin.

## Spiritualiteit

Spiritualiteit gaat in mijn ogen over jezelf zijn. Je echte, pure Zelf. Zijn zoals je bedoeld bent. En jezelf herscheppen. Wat kunnen we dan leren van en met kinderen met AD(H)D?

Kinderen komen met een missie tot ons: WORD GRAAG WIE JE BENT! Hierbij willen ze je helpen. Maar wie ben je dan? Je bent vrouwelijke én mannelijke energie, Yin en Yang, licht en donker, heel en puur. Jouw ADHD kind doet een appél op het in balans brengen van deze energieën ook vaak in jezelf. De mannelijke energie helpt je om jezelf in de buitenwereld te manifesteren. Dit heeft te maken met: daadkracht, grenzen stellen, je 'ik' laten zien. De vrouwelijke energie is van nature meer naar binnen gericht, naar de binnenwereld van het gevoel. Het geeft inspiratie en is een zachte, vloeiende, ontvankelijke energie die in combinatie met de mannelijke energie tot de hoogste vorm van ouderschap leidt. Wanneer beide in vrede met elkaar spelen, leidt dit tot vernieuwing en vrede.

Bij veel ouders is het mannelijke en het vrouwelijke echter wat los van elkaar komen te staan. Het kan zelfs zijn dat ze onderling flink aan het strijden zijn. Dit kan zich ultiem doordat

## Kinderen komen met een missie tot ons: **Word graag wie je bent!** Hierbij willen ze je helpen. Maar wie ben je dan? Je bent **vrouwelijke èn mannelijke energie**, ying en yang, licht en donker, heel en puur.

je je uitgeput, moe, verward of overprikkeld kunt voelen. Wanneer je teveel vanuit de mannelijke energie leeft, ben je teveel aan het werk, gericht op regels, controle en uiterlijke normen van succes en erkenning krijgen. In de opvoeding kan het zijn dat je het belangrijk vindt dat je kind luistert naar wat je zegt, dat jij of anderen hem (onbewust vanuit onzekerheid) probeert te domineren en acties probeert af te dwingen. Deze ouders zoeken wellicht weinig de stilte op of kunnen het eng vinden om zich over te geven aan het vormloze van de vrouwelijke energie. Ze zijn vaak druk. Dit is de energie die dominant is in onze samenleving.

Helemaal niet gek dus als je hiermee worstelt! Wanneer je teveel vanuit de vrouwelijke energie leeft, is iets je snel te veel. Je reageert hypergevoelig op prikkels, vindt het moeilijk om grenzen te stellen (deze mannelijke 'ik-kracht' ontbreekt), nee te zeggen of je emotioneel laat meeslepen door de stemming van een ander. Je kunt je goed inleven in anderen en tegelijkertijd ben je onvoldoende gecentreerd in jezelf waardoor je onvoldoende voor jezelf opkomt binnen je gezin. Deze ouders zijn lief en meegaand en kunnen het moeilijk vinden om hun eigen behoeften centraal te stellen en duidelijke grenzen aan te geven.

### Hoe ga je om met kinderen met ADHD

Kinderen met ADHD vragen om een nieuwe balans tussen het mannelijke en vrouwelijke

in jou. Het mannelijke ondersteunt hierbij het vrouwelijke.

- Voel wat triggert in jou in het gedrag (vrouwelijk)
- Reageer niet direct maar neem even afstand. Aanschouw het. (vrouwelijk)
- Vertel wat je voelt en denkt: 'Ik vind dit moeilijk, ik voel me boos worden, ik ...' (vrouwelijk)
- Vertel wat je nodig hebt, wat je verlangt: 'Ik wil graag dat je je tas opruimt, ik zou het fijn vinden als je je jas ophangt als je thuis komt, ik....' (mannelijk)
- Maak afspraken (GEEN REGELS!), in overleg! Is het oké voor je dat we dit of dat afspreken? Geef ruimte voor tegenreactie, zo leert het kind stil te staan bij eigen beleving!
- Geef als dat nodig is (bv. wanneer je 2x iets gevraagd hebt) je grens aan: 'En nu is het afgelopen, nu doe je eerst...' (mannelijk). Het voordeel van een afspraak is, dat je het kind kunt aanspreken op de afspraak: je boosheid of irritatie voelt/is dan ook terecht!
- Sommige kinderen hebben het nodig om fysiek te voelen dat je hun aandacht wilt, pak ze dan bv. boven aan hun arm vast (mannelijk), pak ze even op de knie; vaak luisteren ze pas naar je als je ze letterlijk fysiek eerst stilzet!

### Conclusie

Kinderen zijn de toekomst en kinderen met ADHD zijn een cadeautje voor onze maatschappij. Ze nodigen ouders met hun gedrag uit om op zelfonderzoek uit te gaan en de balans tussen hun mannelijke en vrouwelijke energie te herstellen. Telkens wanneer jij innerlijk de verbinding maakt en het evenwicht herstelt, straalt je dit uit naar je kind en help je hem hiermee om meer authentiek, liefdevoller en rustiger zijn eigen plek op aarde in te nemen. ■

Sandra Bolte  
[www.tzolkind.nl](http://www.tzolkind.nl)

Wil je meer weten over de weg naar Hartgedragen Ouderschap? Word gratis lid van de community en ontmoet gelijkgestemde ouders, vind inspiratie en

online-cursus. Ook is het mogelijk om wekelijks op maandag van 10.30-11.00 uur aan te sluiten bij het gratis Kwantum MaMa(a)ndag online webinar met inspiratie uit het oude spirituele gedachtegoed van de Maya's in combi met nieuwe ontdekkingen in de Kwantum Fysica. Op deze website vind je de link voor beide mogelijkheden.

