

LESMAF



EEN MOMENTJE

ALLE

DUIVEN

HOREN

DROLLEN

Welkom in het ADHD-brein!

**Deze lesmap hoort bij de voorstelling
'EEN MOMENTJE! - Alle duiven horen drollen'
van Karlijn Niesten.**

**Via deze map maak je een vrolijke, chaotische en
herkenbare rondleiding door het ADHD-hoofd.**

Zizi Zenuw is je gids.



**Ga je mee op avontuur
door onze breinen?**



INHOUD VAN DEZE LESMAP

- Zit stil! (Zizi Zenuw)
- De Prikkelmachine (spel) (Stekkie Steun)
over overprikkeling
- De Breintwister (denkspel) (Nona Netwerk)
over concentratie
- Bouw je eigen hoofd-kijkdoos (knutsel)
(Zizi Zenuw)
over diverse breinen
- Rita's Opruimrace (actie!) (Rita Tinne Rilatine)
over structuur
- Collega van de maand-uitreiking!
(Alle collega's)
over dopamine
- Kleurplaten voor nog meer dopamine

BELANGRIJK!!!

Na elk spel mag iedereen alles laten liggen.
Er hoeft nog niks opgeruimd te worden.
Dat komt nog...





'Hallo! Mijn naam is Zizi Zenuw en vandaag ben ik jullie gids in deze lesmap. Dit is mijn allereerste keer, dus ik ben een beetje zenuwachtig. Maar als we dit samen doen, gaat het sowieso lukken!'



'Ik wil jullie nog even aan mijn leuke collega's voorstellen!'

'Hallo, ik ben Stekkie Steun. Als er iets niet lukt, heb ik maar 1 boodschap: gewoon doen!'



'Ah ja, gewoon doen.'

'Nee, gewoon doen Nona!'

'Ja, gewoon doen. Ik ben Nona Netwerk. De secretaresse van onze afdeling.'

'En ik ben Rita Tinne Rilatine, de nieuwe collega. Ik kom een beetje helpen organiseren.'



‘Goed, laten we maar snel beginnen.
Elke collega van onze afdeling heeft
een spel bedacht dat bij hen past.
Deze spellen gaan jullie uitvoeren!
Als ik er zo over nadenk, zijn wij dan
nu ook allemaal collega's.
Dat is hartstikke leuk!
En als we allemaal blijven
samenwerken, word jij misschien
wel collega van de maand...

Na elke opdracht kan je dopamine
verdienen. Weten jullie nog wat dat is?
Dopamine is een stofje in je brein waar
heel veel beweging, motivatie,
aandacht en genot aan zit.
Iets leuks dus! :)’



‘Roekoe, jij krijgt +1 dopamine.’

‘Zo die heb je al verdiend!’

‘Ah! Ik ben alweer veel te lang aan het praten.
Laten we snel beginnen!
Oh ja, ik vergeet nog iets te vragen, dit is dan ook
mijn allereerste gidsbeurt door deze lesmap.
Jullie zijn natuurlijk komen kijken naar
‘EEN MOMENTJE - Alle Duiven Horen Drollen’.

Weten jullie nu wat Alle Duiven Horen Drollen betekent?
sst, niet te hard zeggen, straks raakt er nog iemand afgeleid.
Laten we maar spreken in de afkorting,
zeg maar mee: A... D.... H... D...

Jullie mogen allemaal tegelijkertijd antwoorden
op de volgende vragen, dus niet je vinger opsteken he,
gewoon roepen!’



‘Wie heeft er weleens van ADHD gehoord?’

Waar denk je aan bij ADHD?

**Nu mogen jullie allemaal weer even stil zijn.
Jullie kunnen wel hele luide prikkels zijn.
Zo kan het dus echt zijn in het hoofd van iemand met ADHD.
Druk hè? Alle gedachten zoeven door elkaar heen,
waardoor je soms niet meer weet
of je nu op je handen moet lopen of toch op je voeten.**

**Nu gaan we het tegenovergestelde doen.
Doen jullie met me mee? Haal je gedachten uit je hoofd
en leg ze onder je stoel.
Ik tel van 3 tot 0 en op 0 zitten jullie helemaal stil.
Er fladderen geen gedachten meer door je hoofd
en je beweegt zelfs het kleinste haartje
op je neusvleugel niet meer. Iedereen klaar?**

3, 2, 1, 0.

(Docent zet timer van 1 minuut)

**De tijd is voorbij en jullie mogen weer jullie gedachten
van onder jullie stoel halen en in je hoofd doen.**

**Hoe voelde het om aan helemaal niks te denken?
Lukte dat? Werd je daar rustig van of juist onrustig?
Heb je misschien toch aan veel dingen gedacht
of aan (bijna) niets?**

**Vond je het makkelijk om stil te zitten?
Kan jij op hetzelfde moment meerdere dingen
tegelijkertijd denken?’**



'Zizi, sorry dat ik jouw gidstour in deze lesmap onderbreek, maar ik vroeg mij af wanneer we aan mijn spel beginnen?'

Gewoon doen!'



'Ja natuurlijk Stekkie. Nu meteen! Je hoeft niet meer te wachten. Wachten kan vervelend zijn hè?'

DE SIGNALENMACHINE

'Eindelijk zijn we bij mijn spel aangekomen.

De Signalenmachine. Dat is een machine waar signalen voor in het brein worden gemaakt. Weten jullie nog wat signalen in het brein zijn? Signalen in het brein maken het mogelijk dat jij kan denken en bewegen. Gewoon doen dus! Tijd voor het spel.'

**Speluitleg: De Signalenmachine
(Max. 10 personen per groep)**

Benodigdheden: een fysiek signaal (bal, spons, ...)

Spelverloop:

- 1. Alle spelers zitten of staan in een kring.**
- 2. De eerste speler geeft het signaal door aan degene die ernaast staat en maakt één geluid (bijv. "boem", "piep", "sshhh").**
- 3. De volgende speler neemt het signaal aan, herhaalt dat geluid, geeft het signaal door en voegt er een nieuw geluid aan toe.**
- 4. De derde speler herhaalt beide geluiden in de juiste volgorde en voegt zijn/haar geluid toe.**

Zie volgende pagina voor meer.

DE SIGNALENMACHINE

5. Zo gaat het rond, tot er een hele rij geluiden ontstaan.
6. Naarmate het langer wordt, wordt het lastiger om alles te onthouden.
Het kan grappig, chaotisch en luidruchtig worden — precies de bedoeling!

Het spel stopt wanneer de groep in de war raakt of niemand het nog kan volgen.

Variaties:

- ☒ **Onverwachte prikkel:** De spelleider roept soms willekeurig een extra geluid (“pling!”, “hatsjoe!”) dat iedereen meteen moet herhalen voordat de ketting doorgaat.
- ☒ **Volume-boost:** Bij elke nieuwe speler moet het geluid een beetje harder of hoger worden. Dit versterkt de druk en kan overprikkeling nabootsen.
- ☒ **Reset Moment:** Als iemand de reeks niet meer kan volgen, roept die “OVERPRIKKELD!” → iedereen maakt een kort “ontlaad-geluid” (bv. diepe zucht, “aaaah”), waarna de ketting opnieuw begint met een fris geluid.

‘Roekoe, vond je dit een leuk spel?
Dan krijg jij +1 dopamine.’



‘Goed gedaan! Jullie hebben mijn
spel volbracht. Zie je dat je alles
kan als je het gewoon doet?
Nu neem ik mijn pauze.
Ik ga een appeltje eten bij Adam. Doe!’



‘Pauze nemen?!
Er is nog zoveel werk!
Dat kan natuurlijk niet allemaal
tegelijkertijd, al zou ik dat zo graag willen!
Straks worden wij nog ontslagen.’

Dan wordt er niemand meer
collega van de maand...

Kunnen jullie meerdere dingen tegelijkertijd?
Willen jullie mij dan NU helpen? NU!’



BREINTWISTER

Doel van het spel:

De spelers combineren een doe-opdracht met een “terwijl-je...”-opdracht. Dat zorgt voor grappige, soms moeilijke situaties waarbij concentratie en creativiteit worden getest.

Benodigdheden:

Twee zakjes met kaartjes

- Zakje 1: Doe-opdrachten

(bijv. “Spring 5 keer op en neer”, “Loop als een krab”, “Maak een pirouette”).

- Zakje 2: Terwijl-je-opdrachten

(bijv. “...terwijl je zingt”, “...terwijl je met je ogen dicht bent”, “...terwijl je in een andere taal praat”).

Vorbereiding:

1. Knip of print de kaartjes en verdeel ze in twee aparte zakjes.
2. Zet de groep in een kring of zorg dat er voldoende ruimte is om de opdrachten uit te voeren.

Spelverloop:

1. Een speler trekt één kaartje uit elk zakje.
(Bijvoorbeeld: “Doe 5 jumping jacks” + “terwijl je zingt”).
2. De speler voert de opdracht meteen uit.
3. Daarna is de volgende speler aan de beurt.

Variaties:

- ☒ **Samenwerkend:** Spelers trekken samen kaartjes en moeten als team de opdracht uitvoeren.
- ☒ **Extra uitdaging:** Laat een speler twee doe-kaartjes + één terwijl-kaartje trekken.

‘Roekoe, vond je dit een leuk spel?’
Dan krijg jij +1 dopamine!’



‘Ik zou zo graag ook zoveel dingen tegelijkertijd kunnen doen!’
‘Maar dat doe je toch ook Nona?’

‘Soms wou ik dat ik vleugels had. Dan kon ik alles nog sneller doen!’

‘Dat zou handig zijn, maar wij zijn helaas geen duiven...’
‘Duiven?!’

‘Oh oepsie. Nona zijn we even kwijt. Dit is nu eenmaal hoe dit hoofd werkt. Hoe ziet jullie hoofd er van binnen uit?’



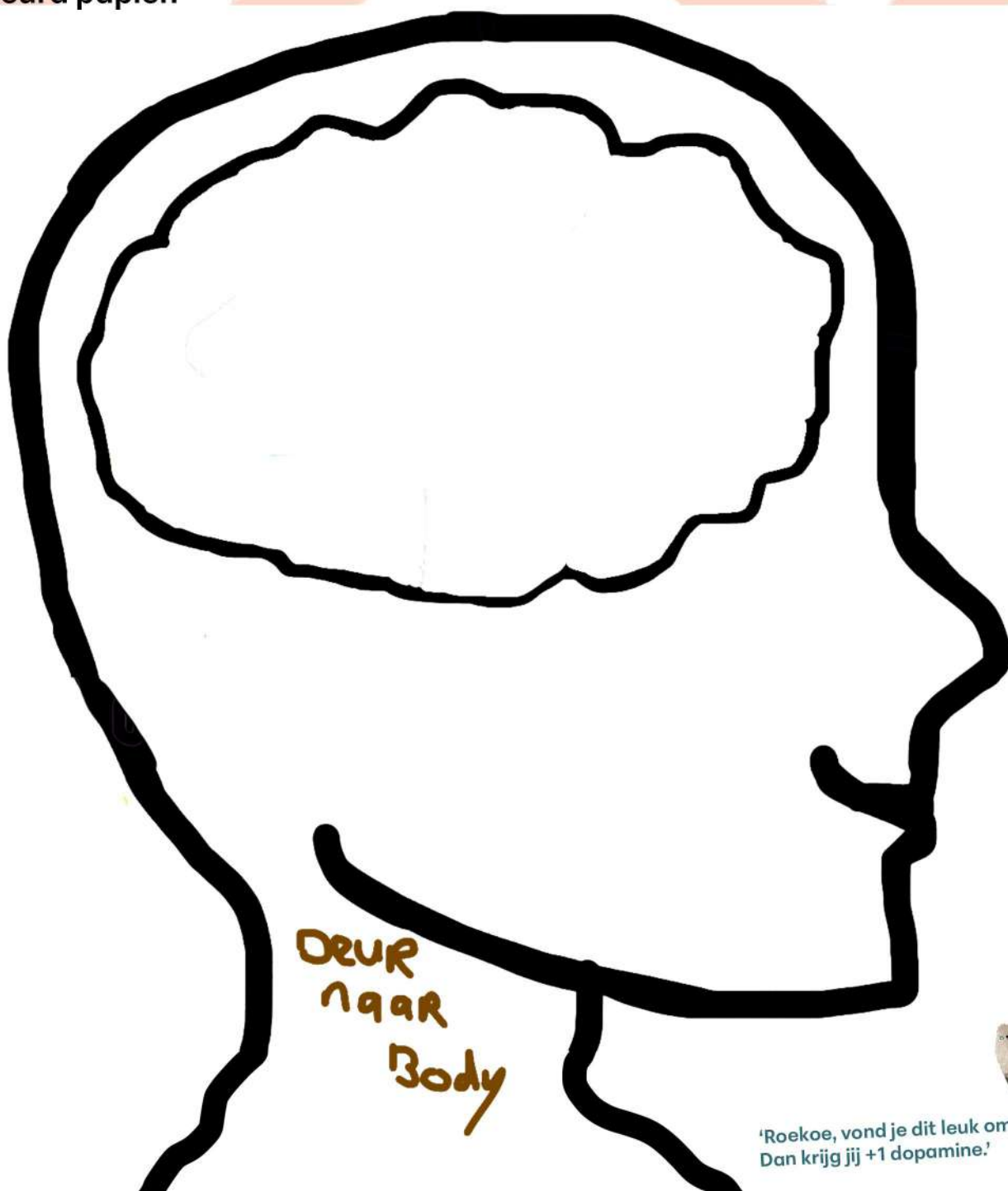
HOE ZIET JOUW HOOFD ERUIT?

Benodigdheden:

- Tijdschriften
- Lijmstiften
- Schaar
- Gekleurd papier
- Knutselmateriaal
- Kleurpotloden
- Verf



Dit is de plattegrond van een hoofd. Maar deze is nog helemaal leeg.
Hoe ziet jouw hoofd er van binnen uit? Teken het hier op deze plattegrond!
Je mag ook verven, knippen en plakken met bijvoorbeeld plaatjes uit tijdschriften
of gekleurd papier.



'Roekoe, vond je dit leuk om te doen?
Dan krijg jij +1 dopamine.'



**'Wat een prachtige unieke hoofden hebben jullie.
Zou ik daar misschien ook eens
een gidsbeurt mogen geven?'**

**'Als ik heel even mag onderbreken,
kijken jullie eens even rond.
Zien jullie ook al die rommel?
En waar zijn de collega's?
Het is tijd voor een beetje orde en structuur.
Het is tijd voor Rita's Opruimrace!!!'**

RITA'S OPRUIMRACE

Doel van het spel:

Samen zorgen we dat de hele ruimte zo snel mogelijk netjes wordt opgeruimd.
Iedereen helpt mee en heeft een speciale taak.

Vorbereiding:

1. Kijk goed rond: wat moet er allemaal opgeruimd worden?
(snippers, potloden, dozen, enzovoort).
2. Spreek af wie welke taak krijgt bijvoorbeeld:
 - Snipperbaas → verzamelt alle papiertjes en snippers.
 - Potloodvinder → zoekt alle potloden en legt ze op de juiste plek.
 - Dozen-drager → verzamelt alle lege dozen.
 - Overzichtshouder → let erop dat iedereen zijn taak goed doet en helpt waar nodig.

Spelregels:

1. Zet een timer (bijvoorbeeld 5 minuten).
2. Iedereen voert zijn taak zo snel en goed mogelijk uit.
3. De overzichtshouder moedigt aan en checkt of alles op de juiste plek terechtkomt.
4. Klaar? Dan roept iedereen samen: "STOP DE TIJD!"

Het is een samenwerkingsspel: niet één iemand wint, maar jullie allemaal samen!



**'Roekoe, vond je dit leuk om te doen?
Dan krijg jij +1 dopamine.'**





'Wat een samenwerking. Jullie hebben dat fantastisch gedaan! Mijn hulp hebben jullie duidelijk niet meer nodig nu. Als jullie mij ooit weer nodig hebben, sta ik altijd paraat. Nu ben ik weg. Doe!'

'We zijn alweer bijna aan het einde gekomen van mijn allereerste gidsbeurt in deze lesmap. Jullie namen al een kijkje in ons brein, maar nu ook in jullie eigen brein. Heb je het gevoel dat je jouw brein beter hebt leren kennen? En misschien ook het brein van de ander? Is het jou ook opgevallen dat elk brein anders is? En dat je dus heel veel van elkaar kan leren!'



'Ja, zoals ik ook ik werk graag met je samen.'



'Oh Stekkie, dat heeft nog nooit iemand tegen mij gezegd. Bedankt.'

'Ik ook Zizi! Ik vind jou en al jouw nieuwe collega's de knapste...

Over kop gesproken, wie wordt nu eigenlijk collega van de maand?'

'Gewoon doen!'



'Oh ja! Helemaal vergeten! De collega van de maand. Hoeveel dopamine heb jij verzameld? Heb je alle dopamine in deze lesmap kunnen vinden? Deel dit dan met de collega naast je. Dit doe je door te zeggen: Je hebt het gewoon gedaan!'

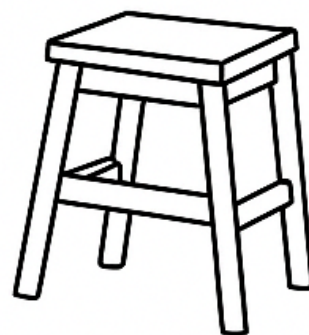
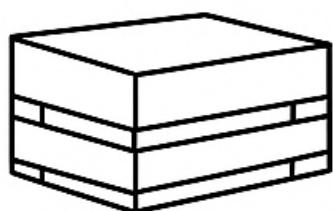
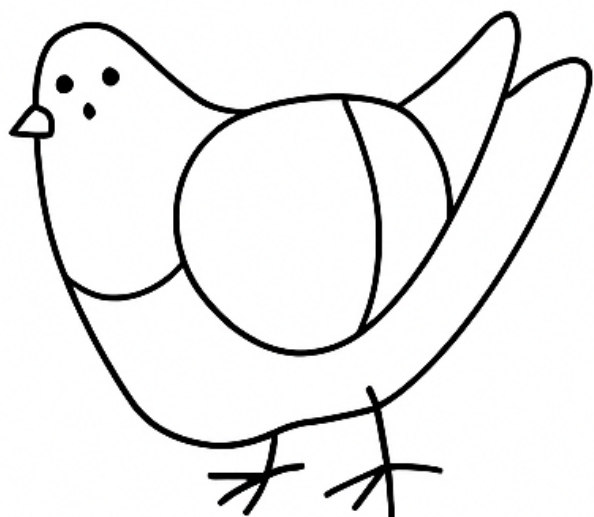
Soms is het zo dat sommige collega's weinig dopamine in hun hoofd hebben. Jij kan dan helpen door je collega te steunen door samen te werken!

Bedankt dat jullie bij mijn allereerste gidsbeurt door deze lesmap aanwezig waren! Mocht je nog op zoek zijn naar extra dopamine dan mag je altijd deze kleurplaat vol kleuren, helemaal op jouw eigen manier. Omdat we net geleerd hebben dat jouw hoofd uniek is!

'Roekoe, vond je dit een leuke lesmap? Dan krijg jij +1 dopamine.'



DOEI!'



A... D... H... D...