

PILLEN OF CHILLEN?

Een nieuwe aanpak bij ADHD: mindfulness

Een gezond kind medicijnen geven, louter vanwege een druk brein: dat stuit sommige ouders tegen de borst. Is mindfulness een goed alternatief voor ritalin? Drie jonge proefpersonen en hun ouders over adempauzes, yoga-oefeningen en de snelweg versus de wandelweg. tekst: brenda van osch // foto: patrick laroque

Doe je ogen rustig dicht of kijk naar een punt op het plafond als je dat fijner vindt.'

De kalme vrouwenstem van de meditatie-app klinkt uit de speaker van de iPhone. Jesse (9) sluit op de bank in de woonkamer zijn ogen en legt zijn handen losjes op zijn buik. Deze mindfulnessoefening, de bodyscan, zal zijn aandacht steeds weer terughalen naar wat hij voelt in zijn lichaam. Even louter ervaren en zijn, is het idee.

'Voel hoe je lichaam op de mat of het bed ligt en waar de ondergrond raakt aan je benen, je rug, je armen en je hoofd.'

Jesse ligt er roerloos bij, zelfs zijn gezicht oogt ontspannen. Een indrukwekkend contrast met het voorafgaande halfuur, waarin hij aan de keukentafel probeerde te verwoorden wat er met hem aan de hand is. 'Anderen in mijn

klas maken veel geluid en dan voel ik dat ik afdroom. Dan zie ik later mijn werk weer liggen en dan heb ik bijvoorbeeld acht van de twintig sommen gemaakt.' Tijdens zijn verhaal hangt Jesse aan het keukenkastje en verdwijnt af en toe onder de tafel. Op tafel staat een zandloper die hij steeds omdraait. Die vertelt hem hoelang hij al in deze verplichte ontmoeting zit. Soms schampt zijn blik de mijne.

'Het is soms ook druk in je hoofd, toch?' helpt zijn moeder Anne hem weer op weg. 'Ja, dan denk ik: o, wat een moeilijke sommen, die krijg ik vast niet af. En dan denk ik aan vissen ofzo.' Hij houdt van het computerspel Minecraft en van tennis, judo en hockey, vertelt hij. Maar alleen van vissen met papa wordt hij rustig.

'Misschien voel je je hartslag. Alles wat je voelt is goed.'

Zie je wat een effect zo'n oefening

heeft, vraagt Anne met een hoofdknik naar de bank. Als door een wesp gestoken schiet Jesse overeind: 'Letten jullie wel op mijn zandloper?' Oeps. 'Ik draai 'm om, Jes,' roept Anne. Fluisterend naar het bezoek: 'Tja, dat hoofd draait wel door.'

LOTING

Jesse is een van tot nu toe 58 deelnemers aan het onderzoek 'ADHD: meditatie of medicatie?' dat in januari 2014 van start ging. Daarin vergelijken de Universiteit van Amsterdam en twee academische behandelcentra (UvA minds in Amsterdam en Bureau van Roosmalen in Venlo en Roermond) de effectiviteit van mindfulness en medicatie bij kinderen en pubers met ADHD en ADD – voor de kinderen vertaald als Alle Dagen Heel Druk en Alle Dagen Dromerig.

Wat werkt beter, chillen of pillen? Pro-

'Misschien voel je je hartslag. Alles wat je voelt is goed'

movenda Renée Meppelink: 'Methylfenidaat, dat veel mensen kennen onder de merknaam ritalin, bestrijdt de symptomen van ADHD en ADD effectief. Maar medicatie kan forse bijwerkingen hebben zoals minder eetlust en slaapproblemen. Bovendien zijn er kinderen bij wie de medicijnen niet werken of die ze om medische redenen niet mogen gebruiken. Er is dus behoefte aan alternatieven.' Dát mindfulnessstraining zinvol kan zijn bij kinderen met een aandachttekortstoornis blijkt uit eerder onderzoek, in Nederland gedaan door hoogleraar orthopedagogiek Susan Bögels, de promotor van Meppelink. Haar onderzoek laat zien dat kinderen zich dankzij mindfulness beter kunnen

Jesse (9) oefende in eten met extra aandacht: *'Het kraakte als vogelvoer'*

concentreren en minder hyperactief zijn. Ook gaan ze bijvoorbeeld makkelijker om met leeftijdgenootjes. Geen van de onderzoeken vergeleek deze aanpak echter met een andere behandeling. In het huidige onderzoek wordt door loting beslist of een kind zestien weken medicatie of mindfulnessstraining krijgt (acht sessies in het behandelcentrum, acht weken thuis oefenen en een terugkomsessie). De resultaten van die twee groepen worden straks vergeleken. Na deelname mag een kind alsnog de andere behandelmethodes volgen.

AANVOELEN DAT JE BOOS WORDT

De mindfulnessstraining combineert oosterse meditatietechnieken met kennis van de psychologie en richt zich specifiek op de kernsymptomen van ADHD en ADD: aandachttekort, hyperactiviteit en impulsiviteit. On-

derzoekster Meppelink schetst een oefening waarbij de trainer samen met één kind mediteert terwijl de rest van de groep probeert het kind af te leiden. 'Zo leren de kinderen zich ervan bewust te worden waar hun aandacht is, en die aandacht terug te brengen bij datgene waarmee ze bezig waren.' In andere oefeningen leren ze hun impulsiviteit te beheersen. 'Kinderen met ADHD zijn soms zo impulsief dat ze overreageren, bijvoorbeeld door heel boos te worden. Wij leren ze hoe ze in hun lichaam kunnen aanvoelen dat ze boos worden. De een is geneigd zijn vuisten te ballen, de ander gaat sneller ademen. Alleen al de constatering van die lichamelijke sensatie heeft invloed op hun reactie.'

Een belangrijke oefening hierbij is de adempauze, een meditatieve variant op even-tot-tien-tellen die drie minuten duurt – of zolang als een kind het volhoudt. Eerst moeten de kinderen nagaan hoe ze zich voelen; wat gebeurt er in hun lichaam, welke emoties ervaren ze? Daarna richten ze zich op hun ademhaling. 'Het gaat om het herstellen van de balans,' zegt Meppelink. 'Als een kind dromerig of afgeleid is, kan de adempauze helpen de aandacht terug te halen. Een kind dat heel hyper is, kan er juist rustig door worden.' Parallel aan de training voor de kinderen volgen de ouders (of een van beiden) de 'mindful parenting'-training. 'ADHD is deels erfelijk. We zien geregeld dat ouders ook problemen hebben met hun concentratie of erg stressgevoelig zijn. De training helpt ze bewuster en kalmer te reageren op hun kind zonder te oordelen. Eerst voelen

en nadenken, dan doen.' Bovendien weten ouders door de oudertraining waar hun kind mee bezig is en kunnen ze samen de huiswerk oefeningen doen.

EEN LEESBAAR HANDSCHRIFT

Tot ontzetting van zijn moeder lootte Jesse medicatie. 'Ik had er buikpijn van. We gingen een gezond kind pillen geven omdat zijn brein anders werkt dan in onze drukke maatschappij gewent is.' Ook Jesse verzette zich. 'Hij zei: Ik ben niet ziek! Jullie hebben er last van, ik niet.' Maar eenmaal begonnen bleek het effect enorm. 'Het ging zoveel beter met hem, op school, met sporten. Zijn handschrift is altijd onleesbaar, groot en klein door elkaar, maar het was opeens een soort handschrift. Zijn sportleraren hadden we bewust niets verteld, die zeiden: wat is hij opeens volwassen geworden!' De bijwerkingen bleven beperkt tot moeilijk in slaap vallen. 'En hij bleef in essentie hetzelfde kind. Daar was ik zo bang voor: dat Jesse Jesse niet meer zou zijn.'

Na de medicatie kozen ze alsnog voor de mindfulnessstraining. Inmiddels zijn ze in week zes. 'De lift' heet Jesse's favoriete yogaoefening. 'Kom, mam.' Moeder en zoon gaan tegenover elkaar staan, pakken elkaars handen en laten zich achteroverhangen. Als ze een evenwicht hebben gevonden zakken ze door hun knieën. Ook de aandachtsoefeningen hebben indruk gemaakt. Zo moesten ze enkele happen met extra aandacht eten. 'Ik vond het waanzinnig wat je dan proeft en voelt. Alles werd versterkt,' zegt Anne. 'Het kraakte als vogelvoer,' zegt Jesse.

WEL NODIG: DISCIPLINE

Toch valt het ondanks het enthousiasme niet mee om de mindfulnessoefeningen in de dagelijkse drukte vol te houden. Anne somt het huiswerk op: drie yogaoefeningen, aandachtsoefeningen en een wisselende meditatievorm – zitmeditatie, loopmeditatie of de bodyscan. En dat zowel voor Jesse als voor haarzelf. 'Als je het allemaal goed zou

doen, kom je, denk ik, op anderhalf uur per dag. En er moet al zoveel.' Zoveel tijd hoeft het niet te kosten, zegt Meppelink. Voor de oudermeditatie staat twintig tot dertig minuten, voor het kind vijftien tot twintig. 'Maar het vraagt beslist veel van mensen. Je moet investeren om het te laten werken en je moet het blijven doen. Voor een deel van de ouders en kinderen zal dat lastig zijn, anderen zullen het de moeite waard vinden.'

Iets te hoog gegrepen, is ook de ervaring van Hilde, de moeder van Bo-Emmy (10). Vorig jaar trok de school aan de bel: Bo-Emmy deed erg haar best, maar ze miste vaak de lesinstructies en kreeg haar werk zelden af. Er werd ADD gediagnosticeerd; al eerder was dyslexie vastgesteld. Via UvA minds hoorde Hilde over mindfulnesstherapie en was enthousiast. 'Ik dacht: als we het daarmee kunnen oplossen!' Maar haar man zei: van medicatie weet je dat de kans groot is dat het werkt, laten we niet moeilijk doen.' Door mee te doen aan het onderzoek lieten ze het lot bepalen. Bo-Emmy lootte mindfulness. 'Ze had er veel plezier in, maar voor een kind van 10 is het toch wel moeilijke materie,' zegt Hilde achteraf. 'En het vergt behoorlijk wat discipline, van ouders en kind.' Ze zagen onvoldoende effect van de mindfulness, dus besloten ze Bo-Emmy na afloop van de mindfulnessstraining toch medicatie te laten nemen. 'Voor ons hadden haar schoolprestaties prioriteit.' De pillen helpen, hun dochter is alert. 'Soms schrik ik ervan: één keer haar naam noemen en ze kijkt op.'

TINGELGELUIDJE

De mindfulnessstraining is zeker geen verspilde tijd geweest, zegt Hilde. 'Veel ingewikkelde dingen werden heel beeldend uitgelegd, bijvoorbeeld dat je een snelweg in je hoofd hebt en wandelweggetjes. Neem je de snelweg, dan reageer je primair, neem je een wandelweg, dan denk je eerst na.' Dat inzicht is blijven hangen bij hun kind. 'Als ze haar broer een klap verkoopt, zegt ze: o, sorry, ik zat even op mijn snelweg.'

De training helpt ook de ouders om bewuster en kalmer te reageren op hun kind

Ook gebruikt Bo-Emmy nog steeds de bodyscan 's avonds om in slaap te vallen, iets wat moeilijk gaat door de medicatie.

Steff (12) is erg gebaat bij de mindfulness, vertelt zijn moeder Sabina. Ook hij heeft de combinatie van ADD en dyslexie. Afgelopen november rondten ze de trainingen af. Vooral de adempauze zet hij bewust in. 'Hij kan zich daarmee herpakken als hij afdwaalt. Hij kan nu bijvoorbeeld besluiten: deze deelsommen vind ik lastig, dan ga ik eerst even verder met de min- en plus-sommen en daarna terug naar de moeilijke.' Na de zomer gaat Steff naar de middelbare school. Sabina is ervan overtuigd dat hij het zal redden zonder pillen. 'Hij is zelfverzekerder.' Zelf heeft ze ook veel aan de training. 'De eerste keer dat we in meditatiehouding in een kring moesten zitten en dat tingelgeluidje klonk, werd ik er giechel van. "Je mag zijn wie je bent, in het hier en nu." Ik dacht: hier ben ik te nuchter voor. Toch merkte ik na een paar keer dat bij het horen van die tingel mijn schouders al zakten en mijn ademhaling rustiger werd.' Na een bewogen dag gaat ze nu op bed liggen, muziekje erbij, 'even op de uit-stand'. Haar lontje is langer geworden. 'Voorheen reageerde ik soms feller op Steff en zijn broertje, nu lukt het om eerder te denken: laat maar gaan, of: los het samen op.'

Eind 2017 hoopt Meppelink gegevens te hebben verzameld van 150 deelnemers. Op vier momenten tijdens het onderzoek vullen ouders vragenlijsten in over de effecten op het kind, op henzelf en op hun competenties als opvoeder.

De onderzoekster: 'Als mindfulness bijna net zo effectief blijkt te zijn als

medicijnen ben ik al heel tevreden. Dan kan het namelijk worden aangeboden als alternatief. Pillen zijn een *quick fix*, maar mindfulness geeft je zelf de controle om je aandacht en impulsen te reguleren. Hoe langer je het volhoudt, hoe meer het een onderdeel wordt van je leven. Je aandachtsspiertje kun je trainen. Dat vind ik een bonus. Maar of het een voldoende alternatief is, moet nog blijken.'

EEN PIL ONDER SCHOOLTijd

Voor Jesse's moeder Anne ligt de waarheid in het midden. 'Ik ben minder negatief geworden over medicatie, want ik heb gezien wat die voor hem kan doen. En ik geloof heilig in de helende werking van meditatie en yoga, maar ik betwijfel of dat Jesse voldoende helpt.'

Dan toch maar pillen? Dat is aan hem, vindt Anne. 'Het is een uniek kind. Ik denk dat er meer mis is met het schoolsysteem en de maatschappij dan met Jesse. Te gericht op prestaties, niet op creativiteit. Als hij de tafels zou mogen leren terwijl hij een dansje maakt, zitten ze er zo in.'

Anne filosofeert over een eventuele toekomstige combinatie: een pilletje onder schooltijd en daarbuiten Jesse zoals hij is, geholpen door meditatie. Dat is mogelijk met kortwerkende medicatie, en het is een middenweg die meer ouders kiezen. Anne wil benadrukken dat haar zoon ook niet per se degene met het probleem is in het gezin. 'Ik ben zelf snel gestrest. Dan zegt Jesse tegen mij: mam, even een adempauze.' //

Jesse heet in werkelijkheid anders.

Voor meer informatie of deelname aan het onderzoek: www.adhd-meditatieofmedicatie.nl