



**Pillen of chillen?**  
**Onder die naam doet de Universiteit van Amsterdam onderzoek naar mindfulness-training voor kinderen met ADHD.** Ook in Limburg wordt gezocht naar kinderen en ouders die mee willen helpen antwoord te krijgen op de vraag: is meditatie net zo effectief als medicatie? Renée Meppelink (26) begeleidt het onderzoek.

“Als ik boos word, dan las ik een ademspauze in. Dan luister ik naar mijn ademhaling.”

Sanne Hutjens (10 jaar)

## SANNE

Sanne Hutjens (10) uit Venlo weet dat ze drukker is dan leeftijdsgenootjes. En extra blij, of extra boos, extra verdrietig. Alles extra. De spring-in-'t-veld heeft een vorm van ADHD. Via Buro Van Roosmalen werd het gezin gewezen op het mindfulness-onderzoek. Sanne werd ingeloot en mocht meedoen. Samen met haar moeder Helen volgde ze de training. Sanne: „Soms vond ik het leuk en soms heel erg saai. Het mediteren is saai. De leukste oefening? Yoga en de handstand doen.” Na acht weken training, Helen volgde

# Pillen of chillen?

door **Cristel Collard**

**Mindfulness? Dan ga je toch een rozijn onderzoeken?**

„Haha... Dat is inderdaad een oefening die veel wordt gedaan om duidelijk te maken wat mindfulness is. Mindfulness gaat erom dat je zonder te oordelen in het moment bent. Onderzoek de rozijn alsof je een marsmannetje bent. Zo iets heb je nog nooit gezien. Kijk er objectief naar. Wat valt je op? Luister er eens naar en beschrijf dat. Voel de rozijn, ruik er aan en proef 'm. Kortom, gebruik al je zintuigen en beschrijf dan wat je opmerkt.”

**Er wordt ook gemediteerd. Dat is voor veel volwassenen al een uitdaging, laat staan voor een kind met ADHD.**

„Het is ook niet makkelijk. Een kind met ADHD heeft moeite met stilzitten en concentreren. Dan is mediteren een enorme uitdaging. Daarom doen wij ook korte meditatie's en yoga. Ze hoeven niet de hele tijd stil te zitten. We laten kinderen bijvoorbeeld op een groot vel papier liggen zodat een ander kind met een stift het lichaam kan natrekken. Dan mogen ze zelf op de tekening waar ze de emotie voelen in het lichaam. Waar zit die boosheid of dat fijne gevoel? In de buik of in de vingers? Teken het maar.”

**Wat is daar de gedachte achter?**  
 „Veel mensen, niet alleen kinderen, zitten heel erg in hun hoofd. Je bent je dan niet bewust van wat er

zich in je lichaam afspeelt. We willen kinderen leren voelen waar de boosheid of het blij gevoel zit. Door dit te leren herkennen, kun je er anders mee omgaan. Dus niet op de automatische piloot handelen, maar leer bijvoorbeeld boosheid op te merken. Hoe voelt dat eigenlijk? Door die realisatie is er op eens een keuze in de reactie.”

**Het onderzoek richt zich op de vraag of meditatie net zo effectief is als medicatie.**

**Hoe pak je dat aan?**

„Het onderzoek loopt in Amsterdam, Venlo en Roermond. In het zuiden werken we samen met Buro van Roosmalen GGZ. Dit is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg die met kinderen werkt. Dit is toeval, niet per se geografisch bepaald. We hopen dat er 150 kinderen met ADHD gaan meedoen. Deelnemers worden geloot voor één van beide behandelingen. De ene groep krijgt zestien weken lang medicatie, Ritalin bijvoorbeeld. De andere groep volgt acht weken lang een mindfulness-training. Daarna moeten ze nog acht weken thuis aan de slag. We richten ons op kinderen vanaf negen jaar. Meedoen kan tot en met achttien jaar.”

**Een pilletje slikken kost minder moeite dan een training van zestien weken volgen. Bovendien vinden veel mensen mindfulness nog best wel zweverig.**

„Ja, dat klopt. Toch reageren ouders en kinderen over het algemeen enthousiast. Kijk, een puber roept eerder dat-ie een pilletje wil. 'Lekker

makkelijk'. Terwijl de ouders dan zeggen: 'Nee, het is goed dat je leert om je aandacht onder controle te houden'. En er is een groep ouders die eindelijk de stap heeft gezet om hulp te zoeken. Die willen dan ook 'nu' geholpen worden. Zij neigen vaker naar medicatie. Dit onderzoek gaat over een periode van zestien weken. Er kan altijd weer gewisseld worden. De ene therapie sluit de ander niet uit.”

**Kinderen krijgen acht weken training in een groep en daarna moeten ze thuis aan de slag. Hoe gaat dat in zijn werk?**

„We hebben inmiddels een paar kinderen getraind. Kinderen vinden het vaak leuk dat er iets nieuws is. Maar ook de ouders doen goed mee. Zij krijgen een training mindful ouderschap. Wij vragen ze bijvoorbeeld te kijken naar hun kind alsof ze dit voor het eerst zien. Dat is voor veel ouders een openbaring. Ze merken dat ze veel op de automatische piloot doen. Als een kind druk is, worden ze vaak boos. We leren ouders om te voelen wat het gedrag van het kind met ze doet. Boos? Verdriet? Noem maar op. Wij leren dat ook zij een keuze hebben in hun reactie.”

**Wanneer verwachten jullie de eerste resultaten?**

„Mijn onderzoek duurt ongeveer 2,5 jaar. Dus concrete resultaten laten nog even op zich wachten.”

**Meer weten? Kijk dan op:**  
<http://adhd-meditatieofmedicatie.nl/>



Moeder Helen begeleidt Sanne bij een luistermeditatie.

foto's **Mijntje Wismans**

## doet alles een beetje extra

de parallelle sessies, gingen de dames thuis aan de slag. Voor bedtijd werd even geoefend. Helen las voor en Sanne luisterde naar de meditatie. Inmiddels zit de training er op. Heeft Sanne baat bij mindfulness? „Ja”, zegt Helen. „Ze kan zich beter concentreren.” Dat lijkt te kloppen als Sanne troels vertelt dat ze beter is gaan snellezen. Eerst liep ze achter op haar klasgenoten, maar dat heeft ze ingehaald. Haar laatste rapport was ook goed. Sanne is volgens Helen wel nog

„Dat schijnt ook het moeilijkste te zijn om te trainen”, merkt Helen op. „De vraag is of Sanne zelf last heeft van dat drukke? Maar ja, je bent nooit alleen op de wereld dus kijken we even hoe dit verder gaat.” Over een paar maanden wordt gekeken wat de training op de lange termijn voor effect heeft. Helen zegt zelf ook veel geleerd te hebben. „Ik ben me meer bewust van mijn eigen gedrag richting Sanne. Ik denk nu eerder: 'Ach, laat maar gaan.'”

Sanne: „En je wordt minder snel boos!”

Merken ze op school iets aan Sanne? „Dat denk ik wel”, zegt de tiener. „Als ik boos word, dan las ik een ademspauze in. Dan luister ik naar mijn ademhaling. Dat doe ik ongeveer één keer per week. Maar ik zou het eigenlijk elke dag moeten doen... Oh ja, en vroeger als ik wilde bewegen, dan mocht ik van de juf een rondje rond het schoolplein rennen. Dat vond ik fijn. Maar dat hoeft de laatste tijd niet meer zo vaak. Dat gaat best goed!”

COLUMN

## Stempas

‘Mam, heb jij je stempas al ontvangen?’ roep ik vanaf de bank. ‘Nee, nog niet’ retourneert ze kalm. ‘Die komt meestal enkele weken voor de verkiezingen.’ ‘Ja, maar dat is toch nu?’ vraag ik, inmiddels bezorgd. ‘Hij komt wel, maak je geen zorgen.’ Ik ben een politieke nerd. De ontkenningfase heb ik inmiddels ver achter me gelaten. Door het zelf alvast maar te benoemen, bespaar ik anderen de moeite en mezelf de pijn van de zelfconfrontatie. Wanneer de eerste symptomen begonnen, weet ik niet meer precies. Wel herinner ik me vaag dat ik ergens begin tweede klas middelbare school mijn eerste politieke discussie had. Als het die titel al waardig moge zijn. De jongen die voor me zat in de klas, zei dat hij het eens was met de PVV, dat het land vol was en dat de buitenlanders moesten oprotten. Ik reageerde, niet uit een politiek correct gevoel of moraalriderlijkheid, maar omdat ik het oprecht niet kon laten. Het bloed trok naar mijn hoofd, mijn handen begonnen te jeuken, en ik floeptte er een tirade uit.

**Ik besloot als puber, nog volgepropt met de hormonen des levens, partijprogramma's te gaan bekijken.**

Standaard stond in huize Van de Beek 's zondags Buitenhof aan, een programma dat ik overigens nog steeds slaapverwekkend vind, maar het gaf wel een indruk van de hoge heren die het blijkbaar voor het zeggen hadden, of voor het zeggen wilde hebben. Soms kwam er een dame langs, en nog zeldzamer in de vorm van Femke Halsema. Elke keer als die vrouw op tv kwam kon ik niets anders doen dan geconcentreerd luisteren, al snapte ik wellicht niet altijd wat ze zei. Als dit politiek bedrijven was, wilde ik ook meedoen. Van kwaad tot erger. Ik besloot als veertienjarige puber, nog volgepropt met de hormonen des levens in de vorm van jeugdpuistjes en naschoolse vreetbuien, partijprogramma's te gaan bekijken. Het leek me allemaal vrij vanzelfsprekend: er zijn allerlei partijen in Nederland, en daar moest ik een van kiezen. Zo gezegd, zo gedaan. De rest is tragische geschiedenis.

Ik hing verkiezingsposters op in mijn kamer, verdedigde standpunten alsof het een zaak van leven en dood was. Op dates viel het sprookje in duigen wanneer de persoon in kwestie een significant andere politieke overtuiging bleek te hebben. Bij de vorige gemeenteraadsverkiezingen mocht ik met mijn moeder mee om het bolletje rood kleuren, al was ik zelf nog niet stemgerechtigd.

En nu, bijna, volgt de politieke ontmaagding. Maar eerst die verdorpe stempas maar eens ontvangen.

**Justine van de Beek (18) komt uit Maastricht en studeert sociologie in Amsterdam. Twitter: @justinedus**