



UvA onderzoekt bij ADHD: *'Pillen of chillen?'*

'Door aandacht controle over jezelf'

Mensen vonden het heel raar toen hoogleraar Orthopedagogiek Susan Bögels van de Universiteit van Amsterdam in 2000 mindfulnessstrainingen ging geven aan pubers met ADHD en autismespectrumstoornissen. "Kinderpsychiaters dachten dat er aan mij een steekje los was. Ze zeiden: "Aangeboren aandachtsproblemen, hoe kun je die nou veranderen?"

Tekst: Renate van der Zee Fotografie: Maarten Boers

Het was het moeilijkste dat ik ooit heb gedaan. Tijdens de eerste training die ik gaf, mochten de pubers plastic bekertjes met koffie en chocola mee naar binnen nemen. Daar zaten ze voortdurend mee te kraken. Een vast onderdeel van de training is het met aandacht eten van een rozijn. Maar iedereen was met iets anders bezig dan met die rozijn. Eén jongen was een plastic bekertje aan het opeten terwijl ik de meditatie

uitlegde. Ik dacht toen: laat ik ze maar mee naar buiten nemen voor een loopmeditatie. Maar eenmaal buiten, gingen ze roken. Het was enorm improviseren in het begin. Maar het was indrukwekkend wat ik aan verandering zag in acht weken tijd."

Inmiddels heeft ze veel bereikt. Er is nu een speciale mindfulnessstraining met een vast protocol voor kinderen met ADHD, genaamd MYmind. Die training bestaat uit acht wekelijkse sessies van anderhalf uur. Omdat mediteren niet makkelijk is als je een aandachtsstoornis hebt,

wordt de duur van de meditatie langzaam opgebouwd van één à twee minuten tot tien minuten.

Bögels heeft onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de training onder 160 kinderen. En ze ontdekte dat het werkt. "Het concentratievermogen van de kinderen bleek te verbeteren. Agressiviteit en impulsiviteit verminderden. Ze gingen beter slapen. Angst en somberheid verminderden. Je zag dat het over de hele linie beter ging. Het was echt een significante verbetering. Ik vind het heel bijzonder dat je dit met een paar minuten meditatie per dag kunt bereiken." Maar hoe kan dat? Bögels: "Kinderen leren tijdens de training wat aandacht is en dat je daar controle over kunt krijgen. Dat je controle kunt krijgen over je gedrag. Dat je bijvoorbeeld bij jeuk niet onmiddellijk hoeft te gaan krabben, maar dat je ook die jeuk gewoon kunt voelen. Of dat je *mindful*, met aandacht, kunt krabben en kunt kijken wat voor effect dat heeft. Ze leren: ik kan me boos voelen zonder dat ik meteen iemand een klap op zijn kop geef. Dat is een belangrijke vaardigheid."

Onderdeel van het programma is dat de ouders ook een mindfulnessstraining krijgen, parallel aan de kinderen. Zij moeten immers hun kind helpen thuis te mediteren en soms hebben ouders zelf ook aandachtsproblemen. "Daar komt bij dat het hebben van een kind met ADHD veel vergt. Mindfulness kan de ouder helpen om met meer aandacht met het kind om te gaan. Bovendien leren kinderen aandachtig te zijn door spiegeling aan de ouders. Als ouders aandachtig zijn, leert het kind zijn aandacht te verdiepen", legt Bögels uit.

Inmiddels is Bögels onder het motto 'Pillen of Chillen?' een onderzoek gestart waarbij ze wil uitzoeken of mindfulness net zo goed werkt bij



ADHD als medicatie. Tijdens het onderzoek wordt een groep kinderen die een mindfulnessstraining krijgt, vergeleken met een groep kinderen die methylfenidaat krijgt. Volgens Bögels komen de kinderen en hun ouders met plezier naar de training en haakt bijna niemand af. "Daaraan merk je al dat ze er wat aan hebben. Het is even wennen voor ze, maar ze vinden het een fijne ervaring. De reacties zijn positief. Ouders zijn verbaasd dat het zo'n effect heeft. Het is de bedoeling dat ze na de training blijven mediteren, maar we weten nog niet of dat werkelijk nodig is. Dingen kunnen zodanig veranderen dat je geen formele meditatie meer nodig hebt. Maar informeel mediteren, dagelijkse dingen met aandacht doen, blijft belangrijk." •

OPROEP Meedoen aan het onderzoek 'Pillen of Chillen?' Tussen 10 en 12 kunt u bellen naar het spreekuur van UvA minds: 020-5251441.



Foto: Moon Jansen

Susan Bögels:
'Het concentratievermogen verbeterde; impulsiviteit verminderde. Over de hele linie een significante verbetering'

Quinten (11) mediteert: 'Het liefst de bodyscan'

"Laatst had ik het heel druk met mijn werk en met allerlei andere dingen en toen zei Quinten opeens: Mam, misschien moet je even de adempauze doen", vertelt Léoni Kok. De adempauze is een van de meditatieoefeningen die zij en haar elfjarige zoon leerden tijdens de mindfulnessstraining die ze volgden bij UvA Minds.

Vorig jaar mei werd bij Quinten de diagnose ADHD gesteld. "Ik ben best wel druk", zegt hij er zelf over. "Ongeordend. Vooral in mijn hoofd. Het is lastig voor mij om lang op één plek te blijven zitten en geconcentreerd te blijven. Maar ik heb nooit pilletjes geslikt."

Dit jaar besloten zijn ouders en hij mee te doen aan het onderzoek van professor Susan Bögels waarbij de effecten van mindfulness en medicatie op kinderen met ADHD met elkaar worden vergeleken. Quinten werd, zoals zijn ouders hoopten, ingedeeld bij de groep kinderen die een mindfulnessstraining kreeg. Onderdeel van het programma was dat ook zijn moeder een mindfulnessstraining kreeg. Ze hebben de cursus net afgerond.

"Ik moest er elke maandagmiddag naar toe en dan gingen we met twee begeleiders mediteren. Om te leren hoe je beter rustig kunt blijven. Ik vond het eerst een beetje spannend", zegt Quinten.

"Ik had van te voren thuis al met hem geoefend", vertelt Léoni. "Al had ik daar niet veel zin in om dat ik met vriendjes wilde spelen", bekent Quinten. Hij vertelt dat hij tijdens de cursussen allerlei verschillende oefeningen leerde. Sommige vond hij leuker dan andere. "De oefening die het 'mannelijke van Mars' heette, vond ik erg leuk. Dan moest je dingen eten en heel goed opletten. Ik vond de geluidsmeditatie, waarbij je met je ogen

dicht heel goed naar geluiden moest luisteren ook leuk, en de bodyscan, waarbij je je al je lichaamsdelen moest voelen. Maar de yogaoefeningen vond ik stom."

Quinten en Léoni proberen nu elke dag te mediteren. Quinten doet dat meestal in zijn slaapkamer, vlak voordat hij slapen gaat. Hij heeft er een speciale app voor. "Het liefst doe ik dan de korte versie van de bodyscan", vertelt hij.

De grote vraag is natuurlijk: heeft het effect? "Ik ben me wat bewuster van hoe ik me gedraag", zegt Quinten er over. "Ik merk dat ik ook wat beter kan werken op school."

"Het was zijn juf die, nadat hij vijf of zes keer naar de training was geweest, daadwerkelijk verschil merkte", zegt Léoni. "Ze vond dat hij minder snel afgeleid was. Hij heeft ook een spreekbeurt gehouden over zijn ADHD en na afloop heeft hij met de hele klas gemediteerd. Zijn juf staat heel positief tegenover mindfulness. Ze mediteren nu elke maandag met de hele klas en soms doen ze dat ook voordat ze een toets gaan maken.

'Met de klas mediteren vóór een toets'

Ook zijn golflesler zag opeens dat hij zich beter kon concentreren, al vindt hij dat dat nu weer wat minder is geworden. Wijzelf merken vooral dat hij zich er beter van bewust is dat hij druk of afgeleid is. Van de week had hij knallende ruzie met zijn broertje en toen zei hij: ik ga even naar boven, een adempauze nemen. Dat vond ik heel knap van hem. Maar mindfulness is zeker geen wondermiddel. Of het op de lange termijn voor hem voldoende is, dat moeten we zien. En ik moet soms echt moeite doen om hem dagelijks te laten oefenen. Hij is natuurlijk ook gewoon een jongen van elf." Zelf heeft ze zeker ook baat gehad bij de training, vertelt ze. "Het heeft mij geholpen bij de acceptatie. Quinten heeft ADHD, maar mijn jongste zoon heeft ADHD en PDD-NOS. Soms heb ik het gevoel dat mijn hoofd een snelkookpan is. Sinds ik de mindfulnessstraining heb gehad, schiet ik minder snel in de stress. heb geleerd om rust in te bouwen voor mezelf. Het is niet altijd makkelijk, maar het zijn ook bijzondere kinderen. Dankzij mindfulness kan ik daar nog bewuster van genieten."

