

Mindfulness

“Mindfulness leert je om je bewust te concentreren op het huidige moment.”

ILONA SAUWEN sociaal pedagoog

Mindfulness lijkt wel een wondermiddel, dat werkt bij allerlei aandoeningen als depressie en stress. Maar mindfulness en ADHD? Als we er naar vragen liegen de reacties er niet om: “een kwartier doen over het eten van één rozijn en heel lang stilzitten op een kussentje? Dat zie ik mijn zoon, partner of zus met ADHD echt niet doen!”

Op het eerste zicht lijken mindfulness en ADHD inderdaad moeilijk met elkaar te verenigen. Lijken, want mindfulness wordt ook omschreven als de kunst van het aanwezig zijn in het hier en nu. En dat is nu net waar mensen met ADHD zeer goed in zijn. Vaak gebeurt dit echter op een onbewuste, ongecontroleerde manier. Heb je ADHD dan

geef je je aandacht aan hetgeen dat toevalig voorbij komt. Je gedachten springen impulsief heen en weer zodat je uiteindelijk veel tijd kwijt bent aan iets anders dan wat je in eerste instantie van plan was. Mindfulness leert je daarentegen om je bewust te concentreren op het huidige moment. Je leert ook aandacht geven aan waar je aandacht naar toe gaat

en indien nodig kan je je focus terugbrengen naar datgene waar je mee bezig wil zijn. Op die manier kan je mindful strijken, autorijden of het gras af doen. Allemaal zaken die we vaak op automatische piloot doen, waardoor we de mogelijkheid krijgen om te beginnen piekeren of opnieuw boost te worden over iets dat eigenlijk al voorbij is.

ook voor ADHD?

Over ADHD en mindfulness zijn er veel minder onderzoeken

HOE LEER IK DAT, MINDFUL LEVEN?

Je kan proberen om iedere dag meer bewust bezig te zijn met wat je doet. Zo kan je beslissen om tijdens het eten niet meer bezig te zijn met je telefoon of met het feestje waar je nog naar toe moet, maar enkel met het eten zelf. Wie het op een meer gestructureerde manier wil aanpakken kan een cursus volgen. Die bestaan in allerlei vormen en maten. De meeste cursussen in een therapeutische omgeving zijn gebaseerd op Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), een cursus van acht weken, ontwikkeld door **Jon Kabat-Zinn**. Er zijn ook cursussen die bijkomende aandacht besteden aan specifieke problemen zoals depressie en angst (MBCT) of ADHD, zoals het programma ontwikkeld door **Lidia Zylowska**.

SPECIFIEKE TRAININGEN VOOR MENSEN MET ADHD?

Het programma van de Amerikaanse Zylowska verschilt op een aantal vlakken van een standaard programma. Oefeningen worden traag opgebouwd en zijn in het algemeen korter dan in een standaard training. Er worden heel wat tips gegeven over hoe je een omgeving kan creëren waarin je je beter kan focussen. Zo kan je een oefening die bedoeld is als zitmeditatie, ook al wandelend doen. Of je kiest voor een dansmeditatie. Voor zover wij weten zijn er in Vlaanderen geen specifieke trainingen rond ADHD.

MINDFUL OPVOEDEN?

Bij de meeste cursussen gericht op kinderen worden de ouders mee betrokken. Ze kunnen zo hun kinderen beter ondersteunen bij het oefenen. Bovendien nemen ze hun eigen automatisen bij het opvoeden onder de loep, wat zeker lijkt bij te dragen tot de positieve effecten van de cursus. Dit merkt ook **Ans Valgaeren** op. Zij is trainer voor kinderen bij IAM, Instituut voor Aandacht & Mindfulness, en gaf al verschillende mindfulnessstrainingen aan kinderen en hun ouders. “Ouders spelen een belangrijke rol in het leerproces van de kinderen. Die enkele keren dat ik een kind met ADHD in de groep had, zag ik dat ook bij hen. Zoals verwacht waren elk van die kinderen nogal druk. Ze kregen heel vaak opmerkingen van hun ouders: ‘blijf toch zitten’, ‘doe nu eens mee’, ... Dit maakte hen vooral nog nerveuzer. In zo’n situaties vraag ik aan ouders om in plaats van te reageren op hun kind even naar zichzelf te kijken en te voelen wat het gedrag van hun kind met hen doet. Op die manier komen ouders zelf tot inzichten. Zo leerde één ouderpaar dat ze hun zoon eerst even een kort rustmoment konden aanbieden voor ze hem een opdracht gaven of een vraag stelden. Zo drong het beter tot hem door, wat duidelijk een effect had. Ook op school neemt die jongen nu even een ‘adem Pauze’ vóór een moeilijke opdracht te starten.”

FIJN VERHAAL, MAAR IS ER ECHT BEWIJS DAT HET WERKT?

Er zijn heel wat studies verricht naar de effecten van mindfulnessprogramma's en daaruit blijken voordelen op vlak van emotieregulatie, controle over de aandacht, vermindering van stress en de toename van een positief zelfbeeld. Specifiek over ADHD zijn er veel minder onderzoeken en de resultaten zijn minder eenduidig. Er wordt gesproken over een betere relatie met gezinsleden en positievere gevoelens. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat de symptomen van ADHD verminderen. Om meer duidelijkheid te krijgen over de mogelijke plaats van mindfulness in de behandeling van ADHD lopen er in Nederland momenteel twee studies.

Onderzoek naar effecten van mindfulnessstraining bij volwassenen met ADHD (Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness)

Bij dit onderzoek zullen naar verwachting 120 volwassenen met ADHD betrokken zijn. **Lotte Janssen**, coördinator van het project ‘Aandacht voor ADHD’, vertelt: “We willen de invloed van mindfulness op het functioneren van volwassenen met ADHD nagaan. We vergelijken een groep die een mindfulnessstraining volgt naast de gebruikelijke



Mindful opvoeden is eigen automatismen onder de loep nemen



behandeling, bijvoorbeeld medicatie, met een groep die enkel de gebruikelijke behandeling krijgt.

Onze achtweekse training is grotendeel gebaseerd op de MBCT. We hebben wat aanpassingen gemaakt om de training meer toepasbaar te maken voor volwassenen met ADHD. Zo is de psycho-educatie voor depressie vervangen door psycho-educatie over ADHD. Daarnaast hebben we enkele elementen uit het protocol van Zylowska toegevoegd.

We willen graag weten of deelname aan de mindfulnessstraining effect heeft op ADHD-symptomen, het executief functioneren en de kwaliteit van leven. Ook willen we onderzoeken of de kosten van zo'n training in verhouding staan tot de effecten."

Onderzoek naar effecten van mindfulnessstraining bij kinderen met ADHD (Universiteit van Amsterdam)

De studie 'ADHD: Meditatie of Medicatie?' richt zich op kinderen en jongeren en op de vraag of een cursus mindfulness kan gebruikt worden als alternatief voor medicatie. Om deel te nemen aan het onderzoek moet je minstens een jaar medicatievrij zijn.

Doctorandus **Renée Meppelink** licht toe: "Op dit moment is medicatie de enige behandeling

waarvan duidelijk bewezen is dat de symptomen van ADHD er effectief mee verminderen. Aan deze behandeling zijn wel nadelen verbonden: het werkt niet bij iedereen, soms zijn er storende bijwerkingen, de

symptomen van ADHD komen terug als de medicatie is uitgewerkt en niet iedereen mag medicatie gebruiken omwille van een andere aandoening. We willen daarom weten of een mindfulnessstraining een geldig alternatief kan zijn. Op basis van een pilootproject bleken al dat de belangrijkste symptomen van ADHD (hyperactiviteit en concentratieproblemen) aanzienlijk afnamen.

In het huidige onderzoek willen we 150 kinderen van 9 tot en met 18 jaar **oud** met ADHD én hun ouders betrekken. De deelnemers worden willekeurig toegewezen aan een achtweekse behandeling met ofwel pillen ofwel mindfulnessstraining. Als het kind deelneemt

MEER WETEN?

Mindfulness bij volwassenen met ADHD.
Lidia Zylowska. Hogreve Uitgevers, 2012.

www.radboudcentrumvoormindfulness.nl

www.adhd-meditatieofmedicatie.nl

aan de training, volgen de ouders op hetzelfde ogenblik een training Mindful Parenting waarbij onder meer aandacht besteed wordt aan de communicatie tussen ouder en kind en lastige situaties binnen de opvoeding. Resultaten zijn er nog niet meteen, de studie loopt nog een tweetal jaar."

CONCLUSIE

Harde bewijzen dat mindfulness symptomen van ADHD verminderen zijn er niet. Toch is het ook niet zomaar een nieuwe hype, op allerlei vlakken heeft het zeker zijn degelijkheid aangetoond. Is mindfulness iets voor jou? Dat weet je enkel als je het zelf probeert.