

# ADHD: Meditatie of Medicatie



De Universiteit van Amsterdam doet, in samenwerking met academisch behandelcentrum voor ouder en kind *UvA minds* en Buro van Roosmalen, onderzoek naar verschillende behandelvormen voor kinderen en jongeren met ADHD. Medicatie wordt vergeleken met mindfulness training, een innovatieve behandeling waarin de aandacht en gedragscontrole van kinderen en jongeren getraind wordt door spelenderwijs meditatie oefeningen te doen. Ouders volgen hierbij de parallelle Mindful Parenting training. Voor dit onderzoek zijn we op zoek naar kinderen van 9 t/m 18 jaar met ADHD die behandeling zoeken, en hun ouders. Nieuwsgierig naar dit onderzoek? Lees meer in deze folder of op onze website: [www.ADHD-meditatieofmedicatie.nl](http://www.ADHD-meditatieofmedicatie.nl)

## Achtergrond en doel van dit onderzoek

ADHD wordt gekenmerkt door problemen met concentratie, verhoogde afleidbaarheid, onrust, vergeetachtigheid, slordigheid, drukte in het hoofd, hyperactiviteit of impulsiviteit. Van medicatie weten we dat dit de symptomen van ADHD effectief bestrijdt. Medicatie is dan ook de meest voorgeschreven behandeling bij ADHD. Uit vele wereldwijde wetenschappelijke onderzoeken is bekend dat de symptomen van ADHD sterk afnemen bij zeker 70% van de kinderen na gebruik van medicatie. Er is tegenwoordig ook een andere, innovatieve behandeling beschikbaar, namelijk mindfulness training. Deze mindfulness training helpt kinderen en jongeren om op een kalme, onbevooroordeelde manier met hun aandachtsproblemen om te gaan en helpt de ouders om op een kalme, niet bevooroordeelde wijze met de gedragsproblemen van hun kinderen om te gaan en om een meer accepterende houding in hun opvoeding aan te leren nemen. Deze mindfulness training is gebaseerd op een combinatie van Westerse kennis over aandacht en Oosterse meditatietechnieken.

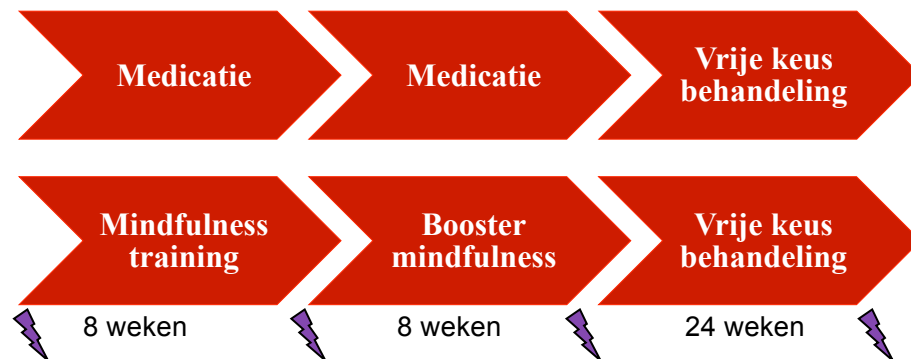
Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mindfulness training bij kinderen en jongeren met ADHD leidt tot vermindering van gedragsproblemen, impulsiviteit en een verbetering van aandacht en concentratie. Het doel van dit onderzoek is om de effectiviteit van mindfulness training te vergelijken met die van medicatie. Dit is nog niet eerder gedaan. Als blijkt dat ook mindfulness training een (kosten)effectieve behandelvorm voor ADHD is, dan is dit van groot belang om te weten en kan dit ouders in de toekomst een alternatief bieden zodat zij niet direct over te hoeven gaan op het geven van medicijnen aan hun kind.

## Wat houdt deelname aan dit onderzoek in?

Als u mee wilt doen aan dit onderzoek en uw kind valt in de doelgroep (heeft ADHD en is in de leeftijd van 9 t/m 18 jaar) dan kunt u contact met ons zoeken en zal een eerste afspraak gemaakt worden (uw reiskosten kunnen vergoed worden). Door middel van loting wordt

[www.ADHD-meditatieofmedicatie.nl](http://www.ADHD-meditatieofmedicatie.nl)

bepaald in welke groep u terecht komt. Wanneer u in de medicatiegroep komt wordt in overleg met de psychiater de juiste hoeveelheid medicatie voor uw kind bepaald. Als u in de mindfulnessgroep geloot wordt, volgt uw kind een 8-weekse mindfulness training (1.5 uur per week) en u zelf een parallelle 8-weekse Mindful Parenting training (1.5 uur per week). In de mindfulnessgroep vragen we u en uw kind om dagelijkse huiswerk oefeningen te doen. Het kan zijn dat uw kind al methylphenidaat slikt of dit het afgelopen jaar geslikt heeft. In dat geval kunt u helaas niet meedoen aan dit onderzoek. Ditzelfde geldt voor als uw kind nu of in het afgelopen jaar een mindfulness training heeft gevolgd. In beide groepen vindt een aantal meetmomenten plaats (zie schema hieronder).



Op deze momenten worden u en uw kind gevraagd een aantal online vragenlijsten in te vullen over onder andere aandacht, concentratie, slaap en stress. Daarnaast voeren de kinderen en jongeren ook een aantal aandachtstaken uit in het behandelcentrum samen met de onderzoeker, waarvoor zij een kleine vergoeding van 5 euro ontvangen. Dit vindt echter alleen de eerste twee metingen plaats. Zowel mindfulness training als behandeling met medicatie vinden in blokken van 8 weken plaats. In het tweede blok ontvangen de kinderen in de medicatiegroep nog steeds de medicatie, de kinderen en ouders in de mindfulness groep hebben dan alleen een booster sessie mindfulness en oefenen verder zelf thuis. Mocht u door de loting in de groep komen die niet uw voorkeur heeft, dan kunt u na 16 weken vrijblijvend alsnog de andere behandeling krijgen.

#### Vrijwillige deelname en vertrouwelijkheid gegevens

Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Als u besluit niet deel te nemen zal dit geen gevolgen hebben voor de behandeling van uw kind. De gegevens die voor dit onderzoek worden verzameld, worden strikt vertrouwelijk behandeld en anoniem verwerkt. Persoonsgegevens zijn niet te herleiden. De Medisch Ethische Toetsings Commissie van het AMC heeft goedkeuring gegeven voor de uitvoering van dit onderzoek.

#### Informatie voor verwijzers

Mocht u als behandelaar iemand willen doorverwijzen voor deelname aan dit project dan waarderen wij dat zeer. U kunt dan deze folder meegeven en per mail of per telefoon contact met ons opnemen.

#### Deelnemende instellingen

UvA minds-Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind  
Plantage Muidergracht 14, 1018 TV Amsterdam  
Tel: 020-5251441; [www.uvaminds.nl](http://www.uvaminds.nl)

Buro van Roosmalen  
Hogeweg 26, 5911 EB Venlo  
Tel: 077-3204300; [www.burovanroosmalen.nl](http://www.burovanroosmalen.nl)

#### Heeft u nog vragen?

Neem dan gerust contact met ons op:  
Coördinerend onderzoeker: Mw. R. Meppelink, MSc.  
Tel: 020-5251271; [r.meppelink@uva.nl](mailto:r.meppelink@uva.nl)  
Hoofdonderzoekers: Mw. Dr. E. de Bruin, Tel.: 020-5251262;  
[e.i.debruin@uva.nl](mailto:e.i.debruin@uva.nl) of Mw. Prof. Dr. S. Bögels, Tel.: 020-5251262;  
[s.m.bogels@uva.nl](mailto:s.m.bogels@uva.nl) of kijk op onze website:

#### [www.ADHD-meditatieofmedicatie.nl](http://www.ADHD-meditatieofmedicatie.nl)

Universiteit van Amsterdam, Faculteit der Maatschappij en Gedragswetenschappen. Postbus 94208, 1090 GE Amsterdam.

Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door NWO



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM



buRo van Roosmalen



Geestelijke gezondheidszorg



Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek