

Mindfulness als medicijn

Onderzoek naar 'aandachtstherapie' bij kinderen en jongeren met ADHD

ADHD-medicijnen zijn effectief, maar geven veel nadelige bijwerkingen. Het mogelijke alternatief: mindfulness. De Universiteit van Amsterdam ontving een Onderzoekstalent-subsidie van NWO om onderzoek te doen naar de effectiviteit van 'aandachtstraining' bij ADHD.

Naar schatting lijden in Nederland tussen de 60.000 en 100.000 kinderen aan ADHD. Het aantal gediagnosticeerde mensen neemt de komende tijd alleen maar toe, zo is de verwachting. Dat heeft alles te maken met het in 2013 vernieuwde handboek voor psychiaters en psychologen, de DSM-5. De criteria voor ADHD zijn aanzienlijk gewijzigd, waardoor kinderen eerder de diagnose ADHD zullen krijgen. Ook voor volwassenen zijn de criteria aangepast, waardoor de stoornis bij hen eerder onderkend zal worden.

Het meest effectieve en klinisch bewezen middel tegen de aandachts- en hyperactiviteitsaandoening is op dit moment het medicijn methylfenidaat, beter bekend onder de merknaam Ritalin. In 2011 waren er meer dan 1 miljoen voorschriften in Nederland. Naar schatting slikken 130.000 jongeren tot 21 jaar het medicijn, waarvan de meeste in de leeftijdsgroep 10- tot 12-jarigen vallen (Bron: Stichting Farmaceutische Kengetallen). Ritalin-gebruik is niet zonder risico: het medicijn, dat nauw verwant is aan amfetamine, kan zorgen voor een verminderd hongergevoel, slaapstoornissen en groeiachterstand. 'Een belangrijke reden dus om op zoek te gaan naar een alternatief', zegt onderzoeker Esther de Bruin.

Hoopvolle eerste resultaten

Samen met hoogleraar Orthopedagogiek Susan Bögels en promovenda Renée Meppelink zette ze een nieuw onderzoek op, waarin ze de effectiviteit van medicijnen voor ADHD gaat vergelijken met die van een mindfulness-training. De resultaten van eerder onderzoek stemmen hoopvol: Bij wijze van pilot onderzocht Bögels het effect van MYmind, een mindfulness-training specifiek gericht op de ADHD van de kinderen, en parallelle Mindful Parenting-training voor hun ouders. Dit onderzoek werd uitgevoerd bij 160 kinderen met ADHD en hun ouders. Na een 8-weekse training bleken de belangrijkste symptomen van ADHD (hyperactiviteit en concentratieproblemen) aanzienlijk te zijn afgenomen. Zelfs een jaar na de training bleek dat effect nog te bestaan en soms zelfs sterker te zijn geworden. Resultaten die Bögels niet verbazen. 'Mindfulness leert je wat aandacht is, hoe je controle kunt krijgen over aandachtsprocessen. Je leert je impulsen kennen zonder dat je eraan toegeeft. Kortom: het werkt in op de core van ADHD: impulsief gedrag en aandachtsproblemen.'

‘Totaal ander kind door die pillen’

Filmmaker Simon Bunt volgde in 2013 samen met zijn toen 12-jarige zoon een training bij UvA minds, nadat pillen zowel vader als zoon niet goed waren bevallen. ‘Hij kon zich wel beter concentreren op school als hij de Ritalin had geslikt, zegt Bunt. ‘Maar na vier uur waren de pillen uitgewerkt, en dan raakte hij volledig in de put. “Ik word helemaal gek!”, zei hij dan. Ik zag een totaal ander kind, heel naar om te zien. De enige oplossing voor de heftige *rebounds* was: nog een pil nemen. Toen zagen we de aankondiging van die mindfulness-training, en die had al vrij snel een positieve uitwerking. We hadden minder conflicten, en de conflicten die we hadden, escaleerden niet meer. Bovendien kon hij zich beter concentreren op school.’ Eind 2013 rondde vader en zoon de cursus af, en pas nu constateert Bunt een lichte terugval: ‘Hij doet zijn mindfulness-oefeningen niet vaak meer, en dat leidt ertoe dat hij vervalt in oude patronen: we hebben meer conflicten en op school gaat het ook minder goed. Ik zie mindfulness als een medicijn, dat moet je ook elke dag innemen. Een soort follow-up cursus zou voor ons wel een goed idee zijn.’

150 kinderen en hun ouders

Esther de Bruin knikt. ‘Dat is zeker iets waar we aandacht aan kunnen besteden in een vervolgtraject.’ Maar eerst wil De Bruin het onderzoek doen waarin ze de effectiviteit van medicijnen en mindfulness-training op ADHD met elkaar vergelijkt. ‘De pilot was veelbelovend, maar nu wordt het tijd voor een gerandomiseerde studie. Bij dit onderzoek willen we 150 kinderen van 9 tot en met 18 jaar oud met ADHD én hun ouders betrekken. We richten ons nadrukkelijk ook op de ouders omdat ADHD impact heeft op het hele gezin. Bovendien hebben de ouders zelf vaak ADHD of ADHD-achtige symptomen.’

8 weken pillen of 8 weken trainen

De deelnemers worden na een pre-test willekeurig toegewezen aan een 8-weekse behandeling met ófwel pillen ófwel mindfulness-training. Na 8 weken is er een meetmoment, waarna de ‘pillengroep’ nogmaals 8 weken pillen krijgt, en de meditatiegroep geen training ontvangt, maar zelf verder kan mediteren. Dan volgt er wederom een meetmoment, gevolgd door een periode van 24 weken waarin deelnemers desgewenst een behandeling naar keuze kunnen volgen – wie dat wil, kan dus ook overstappen naar pillen of naar mindfulness-training.

Deelnemen aan het onderzoek

Het onderzoek wordt uitgevoerd door promovenda Renée Meppelink onder leiding van Esther de Bruin en Susan Bögels. Meedoen met het onderzoek? Ga naar <http://adhd-meditatieofmedicatie.nl/>

Esther van Bochove