

# Mindfulness: beter dan medicijnen?

**Heb je last van depressieve gevoelens, angsten of zit je gewoon niet lekker in je vel? Mindfulness, inmiddels bewezen succesvol als therapie bij depressie en chronische pijn, lijkt tegenwoordig het toverwoord bij al dit soort problemen. Hoort ADHD daar ook bij? Nederlands onderzoek gaat die vraag beantwoorden.**

Tekst: **Julie Houben**

# M

Met zijn tien in een kring zitten en staren naar een rozijn in je hand. Er aan voelen, ruiken en hem uiteindelijk opeten. Maar dan ben je al een half uur verder. En als je gedachten afdwalen - 'wat is dit voor iets belachelijks?' - moet je ze weer terugbrengen naar die rozijn. Zo begint elke mindfulnessstraining: een wat hilarische maar daarom juist doeltreffende confrontatie met jezelf want je gedachten vliegen inderdaad alle kanten op maar ze verdwijnen ook weer. En na een tijdje lukt het je om simpelweg je aandacht bij die suffe rozijn te houden. En als je hem dan eindelijk opeet, smaakt hij intenser dan alle rozijnen die je eerder, vaak gedachteloos, naar binnen hebt gewerkt. Een bijzondere ervaring. En het is meteen de essentie van mindfulness: leren om in het hier en nu te zijn. Om alles wat je doet bewust te doen en niet te oordelen over wat je denkt en voelt. Het effect: je kunt beter genieten van het moment en piekert minder omdat je gedachten zich beperken tot dat waar je mee bezig bent. Ook fysieke pijn wordt dragelijker wanneer je simpelweg constateert dat die er is, zonder er verder dingen bij te denken als: 'ging die pijn maar weg'.

## Soms ploeteren

Het klinkt misschien wat ongeloofwaardig maar als mindfulness iets duidelijk maakt, is het wel dat je gedachten enorm met je op de loop kunnen gaan. En dat je in staat bent om je daar los van te maken, waardoor je je veel prettiger voelt. Dat doe je bij mindfulness met

behelp van zogenaamde aandachtsmeditatie-oefeningen, zoals die met de rozijn. Of zitmeditatie, die net zo lang duurt tot je pijn gaat voelen zodat je kunt oefenen die pijn er te laten zijn en te ervaren dat hij dan minder wordt. Belangrijk onderdeel is ook de bodyscan waarbij je beetje bij beetje elk onderdeel van



## Na een tijdje lukt het je om simpelweg je aandacht bij die suffe rozijn te houden

je lichaam bewust probeert waar te nemen. Je krijgt gedurende de training, die meestal acht weken duurt, ook huiswerk mee. Oefeningen om een paar keer per dag een handeling met je volle aandacht te doen, of drie minuten even alleen maar bewust adem te halen. De training wordt altijd in groepsvorm gegeven zodat je ervaart dat je niet de enige bent die soms ploetert met simpelweg in het hier en nu te leven. En het is een doorslaand succes. Voor mensen die 'gewoon' niet lekker in hun vel zitten maar ook voor mensen die last hebben van depressieve gevoelens of angst.

### Betere concentratie

Werkt mindfulness ook voor mensen met ADHD? Die ervaren tenslotte voortdurend gedachtenruis in hun hoofd en hebben daarnaast vaak fysieke klachten door stress, angst of (over)vermoeidheid. "ADHD'ers

lijken er zeker baat bij te hebben", vertelt Sevket Hepark, psychiater aan het UMC Radboud en mindfulness-trainer. Hij is op dit moment bezig met een eerste grote studie naar de effecten van mindfulnessstraining bij mensen met ADHD.

Bij twee eerdere pilotstudies gaf een zogeheten significant aantal proefpersonen aan zich prettiger te voelen na een training. Bovendien scoorde een aantal van hen duidelijk beter op een aandachtstaak, waarbij getest wordt hoe goed je relevante van irrelevante informatie kunt scheiden. Blijkbaar konden ADHD'ers zich na een training dus ook nog eens beter focussen.

Dat is behoorlijk opzienbarend. Het lijkt er op dat mindfulness je niet alleen een prettiger gevoel geeft, maar dat het effect ook vergelijkbaar is met dat van medicatie op het gebied van concentratie. Of juichen we dan te vroeg?

Sevket Hepark: "Als wetenschapper juich ik pas wanneer ik ook met mijn 100 proefpersonen duidelijk een verschil kan constateren tussen onderzoeks- en controlegroepen. We gaan het effect op de hersenen behalve met een aandachtstaak, ook nog meten met een EEG. Dan kijken we of de linker hersenhelft actiever is dan de rechter na de training, zoals eerder onderzoek bij mensen die veel mediteren liet zien. Daar zitten functies als planning en controle, dus als die helft actiever wordt, kunnen ADHD'ers daar zeer bij gebaat zijn." Voorlopig wil hij liever nog spreken van 'een mogelijk alternatief voor

medicatie' of een zinvolle aanvulling naast medicatie, maar er is goede hoop. Engels onderzoek naar mindfulnessstraining bij mensen met kans op een terugkerende depressie heeft onlangs aangetoond dat mindfulness beter werkt dan antidepressiva.

### Automatische piloot

Hepark heeft in zijn studie de opzet van de training wel wat aangepast voor de doelgroep. Zo duurt die geen acht maar twaalf weken omdat ADHD'ers meer moeite hebben om 'er in' te komen. "Normaal gesproken begin je de eerste keer met de bodyscan en dan meteen een half uur. Dat kun je een ADHD'er niet aandoen. Mensen met ADHD zitten heel erg in hun hoofd. Deze oefening bouwen we heel langzaam op, anders komen ze hun onrust keihard tegen." Ook huiswerk oefeningen blijken niet de sterkste kant van zijn onderzoeksgroep. Die doen de meesten eigenlijk niet. "Maar daar zijn ze wel heel eerlijk in," lacht Hepark. Hij is dan ook erg benieuwd welk onderdeel van het trainingsprogramma nu het effectiefst is. "Mijn indruk is dat de meesten na een paar sessies toch het gevoel te pakken krijgen van 'de dingen met aandacht doen'. Dat ze bewust of onbewust toch merken 'o, ik ga weer op de automatische piloot' of 'ik laat mijn gedachten weer doordraven'" ■

**Meedoen? Surf naar: [www.umcn.nl/patient](http://www.umcn.nl/patient) (afdelingen > psychiatrie > zorgprogramma's > zorgprogramma ADHD bij volwassenen)**

