



*Childhood ADHD: Meditation or Medication?*  
R. Meppelink

# **Samenvatting in het Nederlands**

ADHD in de Kindertijd: Meditatie of Medicatie?

Het doel van dit proefschrift was drievoudig. Allereerst werd de effectiviteit van een op zichzelf staande Mindful Parenting training in een klinische setting op psychopathologie bij kinderen en ouders gemeten. De eerste studie, beschreven in *Hoofdstuk 2*, werd uitgevoerd om meer inzicht te geven in het eerste doel door de directe en uitgestelde effecten van de op zichzelf staande Mindful Parenting training te onderzoeken. Zeventig ouders van 70 kinderen, die verwezen waren naar een centrum voor geestelijke gezondheidszorg vanwege psychopathologie bij hun kind, participeerden in een 8-weekse Mindful Parenting training. Ouders vulden vragenlijsten in bij de voormeting, de nameting en de follow-up na 8 weken. De resultaten lieten zien dat psychopathologie verminderde bij zowel de ouders als de kinderen op de nameting en de follow-up meting. Eveneens namen mindful ouderschap en algemeen mindful bewustzijn toe na de training. Gevonden werd dat de toename in algemeen mindful bewustzijn een afname in psychopathologie bij ouders voorspelde, terwijl de toename in mindful ouderschap, maar niet die in algemeen mindful bewustzijn, een afname in psychopathologie bij kinderen voorspelde. Concluderend kan gesteld worden dat deze resultaten bijdragen aan de steeds groter wordende evidentie die er op wijst dat Mindful Parenting training effectief is voor ouders zelf en, indirect, voor hun kinderen die lijden aan psychopathologie.

Het tweede doel van dit proefschrift was om de rationale achter mindfulness voor kinderen met ADHD en hun ouders te beschrijven, wat maakt dat het een alternatief voor medicatie zou kunnen zijn en om een overzicht van de huidige kennis in dit werkveld weer te geven. Dit is gedaan in *Hoofdstuk 3* en *4*. Een toenemende hoeveelheid literatuur dringt aan op alternatieven voor stimulerende medicatie bij de behandeling van ADHD in de kindertijd. De hoofdredenen zijn: ernstige bijwerkingen op korte termijn (e.g. verlies van eetlust, hoofdpijn en slaapproblemen), potentiële bijwerkingen op lange termijn, stigmatisatie, slechts korte termijn effecten aangezien symptomen terugkeren zodra medicatiegebruik wordt gestopt, lage behandelingsgetrouwheid en een gebrek aan studies over de effectiviteit op lange termijn. Parallel daaraan is er in de afgelopen jaren een groeiende hoeveelheid evidentie over de effectiviteit van mindfulness training voor dezelfde doelgroep gekomen. Kernelementen van mindfulness training voor kinderen met ADHD zijn het trainen van de 'aandachtsspier' en 'decentering'. Het trainen van de aandachtsspier heeft als doel kinderen bewust te maken van wanneer ze zijn afgeleid tijdens een

meditatie, en dat wanneer ze daar bewust van zijn, zij hun aandacht terug brengen naar de meditatie. Decentering in de context van ADHD refereert naar de bewustwording van interne ervaringen, wat in het geval van ADHD impulsen kunnen zijn, zonder daar op te hoeven reageren. Door bewustwording van eigen impulsen wordt er ruimte gecreëerd waarin diegene kan kiezen hoe er op te reageren, als diegene er voor kiest om er op te reageren.

Het derde doel van dit proefschrift was om te evalueren of een mindfulness training voor kinderen en adolescenten met ADHD en een parallelle Mindful Parenting training voor hun ouders (de MYmind training) een alternatieve behandeling voor medicatie kan zijn in de behandeling van ADHD in de kindertijd. *Hoofdstuk 5* en *6* beschrijven het studieprotocol, en de uitvoering daarvan, wat was gebruikt om de effectiviteit van de MYmind training te vergelijken met de effectiviteit van methylfenidaat bij kinderen en adolescenten en hun ouders. Voor deze studie werd een RCT uitgevoerd waarin 91 kinderen ( $M_{leeftijd} = 11.29$ ), 172 ouders (91 moeders en 81 vaders) en 81 leerkrachten meededen. Hierbij werd gebruik gemaakt van subjectieve en objectieve metingen om de primaire uitkomstmaten (i.e. aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsiviteit), secundaire uitkomstmaten en mechanismen voor verandering te meten. Parallel aan de RCT werd een PT uitgevoerd voor participanten die weigerden deel te nemen aan de randomisatie procedure. In deze studie participeerde 29 kinderen ( $M_{leeftijd} = 11.57$ ), 52 ouders (28 moeders en 24 vaders) en 24 leerkrachten. Daarbij rapporteerden onderzoekers ook over de ADHD symptomen van de kinderen (RCT  $n = 85$ , PT  $n = 26$ ). Resultaten van de subjectieve metingen in de RCT lieten zien dat medicatie effectiever was vergeleken met mindfulness in het reduceren van aandachtstekort en hyperactiviteit/impulsiviteit, maar dat mindfulness desalniettemin effectief was. Bovendien verbeterde kinderen in beide behandelcondities evenveel op de objectieve neuropsychologische aandachtstaakjes. Behandeleffecten in de PT weken niet significant af van die in de RCT. Samenvattend werd er geconcludeerd dat de MYmind training als non-farmaceutisch alternatief kan worden beschouwd in de behandeling van ADHD in de kindertijd.