

voor

& na  
de behandeling

ervaringen

Dé behandeling voor ADHD, ADD, dyslexie of dyscalculie bestaat niet. In deze rubriek maak je kennis met een behandeling die voor veel mensen wel iets doet, maar voor anderen niet. Hoe kan dit en wat is er bekend over de bewezen werkzaamheid?

**VOOR & NA:  
ZEN BIJ ADHD  
MEDITEREN IS HARD  
WERKEN, HELEMAAL  
ALS JE ADD OF ADHD  
HEBT. MAAR CURSISTEN  
VAN ZEN.NL, OPGERICHT  
DOOR 'ADHD'ER AVANT  
LA LETTRE' RIENS  
RITSKES, HOUDEN  
MEER DAN EENS  
VOL, ONDER DE  
INDRUK VAN DE  
EFFECTEN. WAT IS  
HET GEHEIM?**

**TEKST:**  
ANKE WELTEN

Voordat Sandra Harsveld (45) in 2006 de diagnose ADD kreeg, probeerde ze verschillende vormen van meditatie. "Altijd buitelden mijn gedachten over elkaar heen, ik werd er gek van. Helemaal omdat verder iedereen in de groep enthousiast was. Ik kon dat meditatiebankje wel door het raam gooien." Toen Sandra een paar jaar Concerta gebruikte, probeerde ze het opnieuw. "Met medicijnen lukt het mediteren wel, bijna elke ochtend. Voordat ik begin, bedenk ik wat ik die dag wil doen. Tijdens het mediteren komen mijn doelen voorbij. Daarna word ik rustig en lukt het me om mijn uitademingen te tellen. Dwalen dan mijn gedachten af, dan zeg ik tegen mezelf: 'Nee, nu ben ik aan het tellen!'" De rest van de dag lukt het Sandra beter om prioriteiten te stellen en te doen wat zij van plan was. "Dat is goed voor mijn zelfvertrouwen. Bovendien ben ik minder beschuldigend naar mezelf. Als ik iets niet afkrijg, denk ik nu 'dan is dat maar zo:'"

Voor Hans Houkes (51) is meditatie een alternatief voor medicijnen. Hij weet sinds een aantal jaar dat hij ADHD heeft. Hij versleet vele psychologen en heeft al jarenlang ernstige fysieke klachten, onder andere als gevolg van een zeldzame ziekte die zijn zenuwstelsel aantast. Het is voor hem dus heel belangrijk om zijn grenzen te bewaken, maar door ADHD heeft hij daar moeite mee. Mediteren heeft daar verandering in gebracht. Hans volgt een cursus en zit twee keer per dag op zijn meditatiekussen om zijn uitademingen te tellen, vijftieng minuten lang. Dat is hard werken, volgens Hans: "Soms vliegt de tijd om, andere keren komt er geen einde aan. Ik houd vol omdat ik blij ben met het effect: voor het eerst van mijn leven is de wolk om mijn hoofd verdwenen. Als ik 's ochtends

wakker word, heb ik tienduizend plannen in mijn hoofd, zoals dat altijd is geweest. Met Ritalin zag ik die plannen duidelijk op een rijtje, waardoor ik me alleen maar onrustiger voelde. Maar nu ik dagelijks stilzit, kom ik bij de vraag wat ik écht belangrijk vind in het leven. Dat maakt het makkelijker kiezen uit al die plannen. Ik ben instrumentenmaker. Eerst maakte ik elke keer wat anders, nu leg ik me toe op het maken van keramische fluiten." Om dat zo goed mogelijk te kunnen doen, gaat Hans vroeg naar bed en drinkt hij vrijwel geen alcohol meer. "Hoe rigoureuus het ook klinkt, het voelt vanzelfsprekend. Ik ben dezelfde levensgenieter die ik was, maar dan gelukkiger."

de  
behandeling

(Zen-)meditatie is geen 'behandeling', voor AD(H)D noch voor andere aandoeningen. Het is een aandachts-training. Uit onderzoek blijkt dat meditatie de verbinding tussen



de linker- en rechter hersenhelft versterkt. De hersengebieden die de aandachts- en emotieregulatie en de lichamelijke waarneming reguleren nemen in omvang toe. Daardoor verbetert het concentratievermogen en worden mensen stressbestendiger en milder naar zichzelf en anderen. Meer dan andere vormen van meditatie, is zenmeditatie ook een fysieke oefening, waarin je de pijngrenzen verlegt. Daardoor maak je dopamine en endorfines aan, die het effect versterken.

Voor oprichter Riens Ritskes van de landelijke zenschool Zen.nl waren concentratieproblemen in 1974 de voornaamste reden om te gaan mediteren. Hij was toen 17. Nu weet hij dat hij de kenmerken van ADHD had en deze, ondanks dagelijks trainen en vele retraites in Japan en Nederland, nog steeds heeft. Desondanks 'scoort' hij op concen-

tratievermogen tegenwoordig een 9, waar de gemiddelde Nederlander een 7 scoort. Maar, zegt hij: "Ik weet dat als ik drie weken niet zou mediteren, ik weer sneller afgeleid zou zijn."

### Doelen stellen helpt

Ritskes concentratievermogen verbeterde al na een aantal weken, toen hij als 17-jarige begon. Hij weet vrijwel zeker dat het feit dat hij een duidelijk doel had - geen hertentamens - het effect van mediteren versterkte. Mede daarom wordt in de meditatie-trainingen van Zen.nl veel aandacht besteed aan het stellen van persoonlijke doelen. Nadruk ligt echter op het mediteren zelf.

### Verschil met mindfulness

Anders dan bij bijvoorbeeld mindfulness, waarbij een trainer je door

voor

& na  
de behandeling



verschillende meditatieoefeningen leidt, breng je jezelf bij zenmeditatie twintig minuten of langer fysiek en mentaal in ruststand. Je mediteert in volledige stilte, ook in de groepsbijeenkomsten. Je traint de aandacht door je uitademingen te tellen en door op te merken dat je daarbij afdwaalt en waarheen. De gedachten die je afleiden zitten namelijk ook in je hoofd als je niet stil zit en bepalen, volgens de zenfilosofie, grotendeels hoe je reageert op situaties die zich voordoen. Vaak ben je je daar alleen niet van bewust. Omdat je tijdens het mediteren even niet je impulsen kunt volgen, krijg je daar juist zicht

op. Dat geeft je de mogelijkheid om de volgende keer anders te reageren dan je gewend bent. Volgens de zenfilosofie hebben de meeste onbewuste gedachten te maken met ervaringen die je nog niet verwerkt hebt - klein en recent of groot en uit het verleden - die je concentratievermogen in de weg zitten. Mediteren helpt je, is het idee, om die onverwerkte ervaringen te verwerken. Zo ontstaat er meer ruimte in je hoofd en kun je je beter concentreren.

**Voor elke AD(H)Der?**  
Toch klinkt het bijna als een contradictie: stilzitten en je ademhalingen

tellen, voor iemand met AD(H)D. En daar elke dag 20 minuten tijd voor vrijmaken. Volgens Ritskes is het resultaat van mediteren bij cursisten met AD(H)D echter juist zichtbaarder dan bij anderen. Doordat zij moeite hebben zich te ontspannen, komen zij er nog minder dan anderen toe om hun ervaringen te verwerken. Het helpt als hun partner of ouder de eerste tijd meedoet of hen stimuleert, want zeker in het begin ligt afhaken op de loer.

Uit mijn eigen onderzoek\* blijkt dat mensen met AD(H)D de combinatie van stilte ('Even helemaal niets moeten'), de eenvoud van de oefening (zitten en tellen) en het fysieke afzien dat je wakker houdt, vaker prettig vinden dan andere cursisten.

### Hoe zit het?

Onderzoek bij mensen die mediteren laat zien dat zij beter scoren op concentratie, stressbestendigheid en emotieregulatie. Maar zen is

daarmee geen bewezen effectieve methode voor welk 'probleem' dan ook.  
Meer informatie: [www.zen.nl](http://www.zen.nl)

*\*Anke Welten is freelance journalist en zenleraar in opleiding. In dat kader onderzoekt zij de effecten van (zen-)meditatie bij mensen met ADD en ADHD. Zie ook haar blog: [www.addenanke.nl](http://www.addenanke.nl)*

Meer weten?




**Alippe.eu**  
ALIPPE basiscursus Anders Leren  
De Kracht van dyslexie

**Alippe**

**Awareness Literacy Improvement Possibilities in Post-secondary Education**



**Dynamika**  
advies, training & coaching

**Laat dyslexie in je voordeel werken!**  
Dat kan met de juiste begeleiding of training - door dyslectici

Wij bieden jongeren / studenten / volwassenen met dyslexie:

- handvatten om beter met dyslexie om te gaan en inzicht in het conceptuele denken;
- reductie van faalangst, onzekerheid, uitstelgedrag, prestatiedrang en/of stress;
- sneller leren lezen, beter schrijven en communiceren - zonder veel te oefenen!



Zie ook onze boeken:  
"Slimmer dan je baas" en  
"Dyslexie: stoornis of intelligentie"  
(Uitgeverij Garant B.V.)

Meer informatie? [www.werkendyslexie.nl](http://www.werkendyslexie.nl) T 020 - 639 10 99 [info@dynamika.nl](mailto:info@dynamika.nl)

**Protac producten**  
Producten die helpen om te kalmeren, de zintuigen te stimuleren en het lichaamsgevoel te verbeteren.

Uitstekende werking bij:  
- slaapproblemen  
- onrust  
- concentratieproblemen

**Vraag nu 2 weken op proef!!!**

Onze producten worden onder andere gebruikt bij:

- ADHD
- Autisme
- Sensorische informatieverwerking
- ADD

Voor een uitgebreid overzicht van de ballendekens, ballenvesten en de ballenstoel kunt u onze website bezoeken: [www.sarkow.nl](http://www.sarkow.nl)

Voor meerdere informatie kunt u altijd contact met ons opnemen. Wij helpen u graag verder.

**Sarkow b.v.**  
revalidatiehulpmiddelen  
Klokhoek 16B  
3833 GX Leusden  
T: 033-432 00 44  
E: [info@sarkow.nl](mailto:info@sarkow.nl)  
W: [www.sarkow.nl](http://www.sarkow.nl)



**MANNAZ**  
AD(H)D Coaching

**Geeft Rust, Ruimte en Houvast**

- AD(H)D-Coaching
- Talent-ontwikkeling
- Organisatie wonen en werken
- Budget-Coaching
- Instantie-Bemiddeling

Pieter Höweler  
0317 - 61 86 09  
06 - 18 93 29 44  
[www.mannaz-adhd.nl](http://www.mannaz-adhd.nl)