



landelijke patiëntenvereniging
antroposofische gezondheidszorg

Hyperactiviteit bij kinderen



De antroposofische gezondheidszorg wil de eigen gezondheid van de mens stimuleren. Zij heeft daardoor een sterk preventieve werking en kan de “kwaliteit van leven” verbeteren. Aandoeningen worden niet zozeer bestreden: eerder wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken. De landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg is Antroposana. Zij is een brede vereniging voor zieke én gezonde mensen, die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een gezonde leefwijze mede vanuit antroposofische inzichten.

Moet elke onrust meteen ADHD heten?

Drukke kinderen, onrustige kinderen, ongeconcentreerde kinderen: moet dit gedrag meteen ADHD heten?

ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel aandachtstekort/ hyperactiviteitstoornis.

De diagnose ADHD is niet eenvoudig en niet volledig objectief vast te stellen. Dat is een kwestie van interpretatie van allerlei symptomen waaraan een kind moet voldoen. Juist daarom is het belangrijk dat alleen een arts of psychiater officieel de diagnose ADHD stelt. Is dat eenmaal gebeurd, dan is – in theorie – duidelijk wat er aan de hand is en kan het behandelplan besproken worden. De aanpak van ADHD kan uit verschillende benaderingswijzen bestaan. Het meest opvallende en meest bekende is het voorschrijven van het geneesmiddel Ritalin (methylfenidaat). Het simpel slikken van dit medicijn verandert meestal het drukke gedrag voor enkele uren. De werking is kortdurend en kan als tijdelijke oplossing gezien worden. Overigens is bij verwante medicijnen zoals Concerta de werkingsduur iets anders of langer.

Brengt deze aanpak de oplossing die we voor onze kinderen wensen?

Berg aan informatie

Wat doe je wanneer je als ouders, opvoeders of leerkracht te maken krijgt met zulke drukke, onrustige en ongeconcentreerde kinderen? Over ADHD is een

berg aan goede informatie voorhanden, heel reëel en praktisch. Daarnaast zijn er ook meer abstracte verhalen, bijvoorbeeld over belangenverstrengelingen tussen medische wetenschap en farmacie en de manipulatie die daardoor kan ontstaan.

Er is veel goede literatuur beschikbaar; in deze folder leest u gezichtspunten vanuit de antroposofie over hyperactiviteit bij kinderen.

Geen eenduidige oorzaak

Duidelijk is dat ADHD het onvermogen is om de aandacht vast te houden, met daarnaast te sterke impulsiviteit en te grote beweeglijkheid. Je concentreren en je aandacht erbij houden is een zaak van het hoofd, terwijl de beweeglijkheid een kwaliteit van armen en benen is. De impulsiviteit, het direct reageren op prikkels, lijkt meer een aangelegenheid te zijn van het ongestuurde gevoel. Er wordt niet gewikt en gewogen, maar direct gereageerd. De terughouding kan niet worden opgebracht, die op veel momenten nodig is om zelf het stuur in handen te houden.

Dit is op zichzelf niet zo bijzonder; kinderen zitten immers in een leerproces. Maar er zijn gradaties. Wanneer wordt het gedrag ongezond en is het een uiting van een stoornis, die je als ouder zou willen verhelpen? Wanneer ouders of leerkracht het kind niet meer aankunnen en de situatie niet kunnen hanteren, is het probleem geboren. Soms ziet de directe omgeving het 'andere' gedrag wel, maar de mensen die iets verder weg staan niet. Ook het omgekeerde komt voor.

Wat is de oorzaak van ADHD? Net zoals er bij het stellen van de diagnose geen objectieve graadmeter bestaat, zo ontbreekt er ook wetenschappelijk overtuigend bewijs van de oorzaak. Diagnose en oorzaak zijn van elkaar afhankelijk. Er wordt hard gezocht naar beter inzicht in beide zaken, maar zolang dat inzicht nog niet groot genoeg is, houden ze elkaar in de greep en blijven er veel onduidelijke factoren. ADHD kan erfelijk zijn, eveneens speelt de omgeving een rol. Maar hoe en in welke mate, dat is de vraag. Wetenschappers zoeken het vooral in de hersenen, in 'anders functionerende hersenen'. Prikkel in de hersenen die gewoonlijk geremd worden, ondervinden bij ADHD weinig tot geen belemmering.

Het is ook hierdoor dat medicijnen zoals Ritalin hun werking hebben. Zij zorgen voor een verbetering van de remfunctie in de hersenen.

Maar Ritalin heeft ook bijwerkingen, vooral in de beginperiode van het gebruik. Zoals vermindering van eetlust en inslaapproblemen. Toch wordt gesteld dat drie op de vier kinderen met ADHD baat hebben bij medicijngebruik. Een flink deel van je leven afhankelijk te moeten zijn van medicijngebruik is geen prettig vooruitzicht. De vraag rijst of er ook andere en meer duurzame oplossingen zijn.

Visie op lichaam en geest

De antroposofische mensvisie heeft bij ADHD en soortgelijke problemen een andere manier van kijken te bieden, met deels een andere aanpak.

In deze visie bestaat een mens uit lichaam, ziel en geest, elk even reëel. Er dient dan ook aandacht voor alle drie van deze menselijke bestaansvoorwaarden

te zijn. Wanneer een mens bij zijn geboorte ter wereld komt, verbindt zijn geestelijke individualiteit zich met het lichaam dat zijn ouders voor hem hebben voorbereid. Vervolgens groeit hij steeds sterker samen met zijn lichaam, dat gaandeweg wordt omgevormd tot een eigen en individuele lichamelijke constitutie. Deze constitutie vormt de lichamelijke basis voor de levensweg die de individualiteit tijdens zijn leven gaat afleggen.

Geest en lichaam zijn tegenpolen, die met elkaar in harmonie gebracht moeten worden. De ziel is de bemiddelende factor die de twee met elkaar in verbinding brengt. Naast het lichaam heeft ook de ziel zorg en aandacht nodig om de geestelijke individualiteit van een mens goed te laten 'aarden'. De opvoeding speelt hierbij een belangrijke rol, omdat het kind nog aan het opgroeien is en nog niet zelf volledig sturing aan zijn leven kan geven. Het jonge kind moet eerst nog binnengroeien in de aardse omstandigheden, in de familie, in de sociale omgeving, in de samenleving. De kring wordt steeds groter, en ook de eigen sturende kracht neemt toe.

Hoofd, romp en ledematen

Die kracht kan in het begin nog erg ongericht en daarmee zelfs storend zijn. Vanuit deze gedachte kan ook de ADHD-problematiek worden benaderd. Wanneer een kind snel is afgeleid en door allerlei prikkels in de omgeving wordt beheerst, dan is hij voor een groot deel overgeleverd aan wat er om hem heen gebeurt, zonder voldoende tegenwicht te kunnen bieden. Er wordt een te sterk appèl van buitenaf op het zenuw-zintuigstelsel van het kind

gedaan. De eigen kracht die richting geeft en in hoofd en bewustzijn huist, raakt verstoord, met als gevolg dat het kind last krijgt van concentratieverlies en gebrek aan gerichte aandacht.

Verlies van sturing kan behalve in het hoofd ook in de ledematen optreden. Het stofwisselings-ledematenstelsel van een kind is uitermate belangrijk voor zijn groei en ontwikkeling. Goede voeding en vele vormen van lichaamsbeweging die de beheersing van de fijne en grove motoriek bevorderen, dragen hiertoe bij. Maar ook hier kan de kracht die in buik en benen huist te sterk worden bepaald door invloeden van buitenaf, met een ongewenste uitwerking. Overbeweeglijkheid en hyperactiviteit kunnen hiervan een uiting zijn. Allergie kan bijvoorbeeld een verschijnsel zijn van een voedingsstof die het lichaam niet verteert. Vreemde prikkels die door het kind niet goed opgenomen worden kunnen tot afweerreacties leiden. Ook hyperactiviteit kan een reactie zijn.

Het derde genoemde symptoom bij ADHD, impulsiviteit, het primair en zonder enig nadenken reageren, kan worden teruggevoerd op een derde geleiding van het menselijk lichaam. Tussen hoofd en benen bevindt zich de romp, die als 'borstwering' kan dienen tussen binnen- en buitenwereld. Ademhaling en bloedsomloop zijn in dit deel van het lichaam vooral vertegenwoordigd door de organen van longen en hart; in hoge mate de dragers van het vermogen om te voelen en gevoelens te beleven. De borst is hoe dan ook het meest gevoelige lichaamsgebied. De ritmische opeenvolging van adem- en polsbeweging staat garant voor een gezonde verhouding tussen binnen en buiten. Zowel op lichamelijk gebied, als in de ziel.

Tijdsbeeld

Wanneer je de zaken zo bekijkt, kan duidelijk worden dat ADHD meer is dan een verkeerde stof of chemische verbinding in het lichaam, of een andere manier van denken in de hersenen. Het behelst een onevenwichtigheid in de totale configuratie van een mens. In dit opzicht lijkt het wel een verschijnsel van deze tijd, waarin zo vaak juist de uitersten als aanbevelenswaardig worden aangeprezen. Aan de orde van de dag zijn extreme posities die worden ingenomen, of ook extreem gedrag dat wordt getoond. Het is immers weinig populair, weinig spectaculair, om het midden te houden en de zelfbeheersing tentoon te spreiden die voor het gezonde samenleven vereist is. Niet alleen psychologisch, maar ook fysiologisch kan dit het geval zijn. Bijvoorbeeld door overvloedig gebruik van bepaalde voeding (zoals suikers, vet en kleurstoffen) of overprikkeling van de zintuigen vanwege intensief gebruik van media zoals computers. Ook een opvoedingsstijl die weinig tot geen grenzen stelt en een onrustig dagritme kunnen het fenomeen aanzienlijk versterken. Hierin verandering brengen kan al snel helpen. Zo bekeken lijkt het erop dat kinderen met ADHD hun omgeving een spiegel voorhouden wanneer in de maatschappij te weinig rekening wordt gehouden met een gezonde balans.

Ontwikkelen van sturing

Uit deze visie komt een aanpak voort, die veel te bieden heeft. Wat zo algemeen de ongestuurde kracht van het kind genoemd werd, kan veel pre-

ciezer worden bekeken en benaderd. Deze kracht, die in principe alle kinderen eigen is, leidt gewoonlijk tot spontaniteit, levendigheid en beweeglijkheid. Maar dit is alleen zo, als de uitersten een ingebouwde buffer ondervinden, waarin de sturing van het eigen 'ik' aanwezig is. Bij kinderen moet deze sturing nog groeien, daar heeft de opvoeding een grote invloed op. Ook volwassenen kennen de worsteling om het stuur in handen te houden, geen mens is daarvan uitgezonderd. Maar kinderen met ADHD hebben daar extra veel moeite bij.

In de volwassenheid kan ADHD nog steeds voorkomen. Het groeit niet zomaar vanzelf over.

Soms zijn er in de lichamelijke constitutie zo veel verstoringen, dat ingrijpen met medicijnen gewenst is. Dat is ook mogelijk met andere, meer natuurlijke medicijnen uit de antroposofische geneeskunde of homeopathie. Ook kan er, naast de meer opvoedkundige aanpak, ondersteuning worden geboden bij de pogingen om de baas over het eigen gedrag te worden. Antroposofische therapieën, zoals fysiotherapie, kunstzinnige therapie of euritmie, zijn hier bij uitstek geschikt voor. Ze zijn gebaseerd op het principe dat de persoon zelf actief wordt ingeschakeld bij het therapeutisch proces. Voor kinderen is het vaak ook leuk, bijna in de vorm van een spel. Vaak moeten de handen of voeten worden gebruikt. De therapie wordt zo een oefening in het herstellen van het innerlijk evenwicht. En dat kan helpen om ADHD tot een hanteerbare situatie te maken, voor het kind zelf, voor de andere kinderen er omheen en voor de volwassenen. Dan is er heel veel gewonnen.

Verder lezen?

Literatuur vanuit de antroposofische visie

ADHD, probleem of uitdaging?,

van Pieter Langedijk; uitgeverij Ankh-Hermes 2005

ADHD-medicatie, medische megablunder,

van Fernand Haesbrouck; uitgeverij Tarcom, 2007

Websites

<http://www.kindertherapeuticum.nl/pages/>

[D-Publicaties/D1d-adhd.html](http://www.kindertherapeuticum.nl/pages/D-Publicaties/D1d-adhd.html)

www.de-lemniscaat.nl/ADHD.htm

<http://www.kindertherapeuticum.nl/pages/D-Publicaties/D3-nieuwsbrief/D3-nieuwsbrief19.html>

<http://www.steunpuntadhd.nl/>

www.informentaal.nl/brochures/PDF/adhd.pdf

Andere folders van Antroposana?

Kijk op www.antroposana.nl of bel naar het secretariaat, tel. 033 42 26 542

Een antroposofisch werkend arts of consultatiebureau bij u in de buurt?

Kijk op www.nvaz.nl en klik op Zorggids.

*Word lid van Antroposana en steun
vanuit patiëntenbelang de antroposofische
gezondheidszorg,
jaarlidmaatschap € 25.*

*Of neem een abonnement op tijdschrift Stroom,
jaarabonnement € 19.*



landelijke patiëntenvereniging
antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana

© 2011 ANTROPOSANA, Amersfoort

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

Antroposana

Stationsstraat 79G

3811 MH Amersfoort

Tel.: 033 - 42 26 542 (di - wo - do, 10 - 13 uur)

E-mail: info@antroposana.nl

Internet: www.antroposana.nl