

's-Gravenzandse pleit voor andere aanpak van ADHD

Een kind met ADHD is druk en wordt door zijn omgeving nogal eens als lastig ervaren. Om zowel de innerlijke rust als die in huis wat terug te brengen wordt nog wel eens naar het medicijn ritalin gegrepen. "Jammer", meent natuurgeneeskundig therapeut Marja van der Ende, "want er is wel degelijk een andere aanpak, zonder medicijnen, mogelijk."

► Helga Boudestein
► 's-Gravenzande

Een eye-opener voor Marja was destijds de weigering van haar schoonzus om haar zoon, waarbij de diagnose ADHD werd gesteld, ritalin te geven. "Zij zei: 'Dat doe ik niet, ik ga naar een homeopaat. En het werkte. Dat vond ik opvallend. Ik ben me er in gaan verdiepen en was verbaasd te lezen dat ritalin onder de opiumwet valt. Zoiets ga je toch niet aan een 7-jarige geven! Ik werkte op dat moment nog in de marketing maar ben me langzamerhand gaan omscholen naar natuurgeneeskundig therapeut. Op vakantie in Turkije maakte ik voor het eerst kennis met massage en ook daarin ben ik me gaan scholen." Samen met een medestudent die al afgestudeerd was op de theoretische kant van ontwikkelde Marja vervolgens een visie op de behandeling ervan.

Die behandeling bestaat uit een gecombineerde aanpak geheel afgestemd op de persoon. "Want", stelt Marja, "mensen met ADHD hebben verschillende symptomen en zijn eigenlijk niet onder één noemer onder te brengen." De 's-Gravenzandse spreekt ook niet graag over een ziekte. "Je kan ADHD ook bekijken als een lijstje aan gedragsuitingen." Haar aanpak stoelt op drie pijlers: coaching, massage en voeding. "Je kan ouders leren om anders naar hun drukke kind te kijken. In plaats van het onder-

» 'Zet tomeloze energie om in bijvoorbeeld creativiteit'

drukken van zijn tomeloze energie, kan je het ook omzetten in bijvoorbeeld creativiteit door lekker met je kind aan de slag te gaan. Ook sporten en veel buitensporten zijn belangrijk." Van der Ende is van mening dat veel ouders hier niet op ingesteld zijn. "Meestal werken beide ouders en zijn ze blij dat een kind even rustig naar de televisie kijkt zodat zij het eten kunnen klaarmaken of nog wat in huis kunnen doen." Het is volgens haar ook de reden dat ADHD vandaag de dag te boek staat als een modeverschijnsel. "Duisenden jaren geleden kwamen



Marja weigert ADHD te zien als een ziekte. "Er zijn ook veel positieve verhalen te vertellen."

FOTO: THIERRY SCHUT FOTOGRAFIE

de afzonderlijke symptomen al voor. Maar in deze controlematenschap willen we alles graag in een hokje duwen." Volgens Marja wordt ook te weinig gekeken naar het waarom van het drukke gedrag. "Sommige kinderen worden bijvoorbeeld heel druk van suiker, maar ook melk kan averechts werken. Melk legt namelijk een laagje in de darmen waardoor voedingsstoffen niet goed worden opgenomen." Marja pleit er voor om eerst de natuurlijke

weg van behandelen te bewandelen en daarna pas, in de allerlaatste plaats, medicatie toe te passen. Dat wil niet zeggen dat ze mensen die al medicijnen gebruiken niet in behandeling zou willen nemen. "Vaak is er dan al een heel voortraject aan vooraf gegaan. Wie ben ik dan om ze te vertellen dat ze met het slikken moeten stoppen. Mijn doel is wel een medicatievrije behandeling." Tot slot wil ze er nog op wijzen dat er ook positieve verhalen over ADHD te

vertellen zijn. "Veel succesvolle topsporters en zakenmensen hebben ADHD. Juist door hun tomeloze energie kunnen ze zich met zoveel passie ergens op toe leggen dat ze er succesvol in zijn."

In juni 2011 nam Marja samen met andere deskundigen deel aan een rondetafelgesprek in de Tweede Kamer over een andere aanpak van ADHD. De uitkomst hiervan wordt verwerkt in een initiatiefnota. Meer op www.elementstherapie.nl