

ADHD volgens Kutscher verklaard vanuit de Chakrapsiychologie

Alexandra Tenhagen

info@yogajufjanssen.nl

**Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte
te BILTHOVEN**

Juli 2009

**Voor mijn lieve tantes
Hanneke & Anneke**

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Aanleiding.....	1
Scriptieonderwerp.....	1
Leeswijzer	2
Hoofdstuk 1 Chakra's	3
1.1 Wat zijn chakra's	3
1.2 Verklaring chakra 1 t/m 7	3
1.3 De 7 chakra's als een geheel.....	5
Hoofdstuk 2 Kutscher	6
2.1 Wat is ADHD	6
2.2 Wie is Kutscher en de oudergids.....	6
2.3 ADHD volgens Kutscher.....	6
2.4 ADHD gedefinieerd met inbegrip van de executieve functies.....	6
2.5 Dagelijkse problemen bij ADHD?	7
2.6 De verschillende executieve functies en de symptomen	8
2.7 Problemen bij gelijktijdig voorkomende stoornissen geassocieerd met ADHD	10
2.8 Problemen binnen het gezin.....	11
2.9 Niet-medische behandeling van ADHD	11
Hoofdstuk 3 De verbinding van de chakrapsihologie met ADHD volgens Kutscher	13
3.1 De verbinding	13
3.2 Wat betekent dit?	14
3.3 Waarom worden sommige stoornissen met ADHD verwisseld	16
3.4 Wat is de chakra-verklaring voor problemen binnen het gezin.....	17
3.5 Waarom is de niet-medische benadering logisch.....	17
Hoofdstuk 4 Conclusie, samenvatting	18
Dankwoord	
Literatuurlijst	
Bijlage 1 DSM- Criteria	

Inleiding

Aanleiding

Onze zoon Max deed altijd alles op zijn Max. Hij had overal zijn eigen tempo in en eigenlijk liet hij liever andere mensen voor zich werken. Dat deed hij op geraffineerde manier en met veel charme rommelde hij door het leven. Alle lastige karweitjes zoals jassen dicht doen en veters strikken liet hij door andere mensen opknappen. Op een leeftijd waar zijn omgeving wat meer van hem ging eisen, hem minder ging helpen bleek dat hij zijn klusjes niet gedaan kreeg. Hij moest naar boven tandenpoetsen, maar eenmaal boven gebeurde er niets, hij dwaalde rond. Was hij afgeleid of zijn opdracht vergeten? Langzaam kregen wij het idee dat wij iets van hem aan het eisen waren wat er op een of andere manier niet inzat.

Ook op school liet hij niets zien, vingeropsteken en wachten op je beurt bleef moeilijk. Van begin dat hij naar school ging kwam hij huilend uit school. Hij zocht een misverstand en dan kwamen de tranen. Het waren minder tranen van verdriet, maar meer omdat de druk van de ketel moest. Ook de juffen konden zijn gebruiksaanwijzing niet vinden. Totdat het zover was dat hij niet beoordeeld kon worden, omdat hij niets liet zien. Iedereen was ervan overtuigd dat het er wel inzat, maar er niet uitkwam. Na wat onderzoeken werden wij verwezen naar een neuropsychologe, die met de diagnose ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit) kwam. Dat hadden wij niet verwacht, want Max is niet superdruk. Zij legde uit dat impulsiviteit en grenzeloosheid ook een teken zijn van hyperactiviteit.

Daarom sprak de oudergids ADHD, bijsturen als alle remmen los zitten van M.L. Kutscher mij zo aan, hij definieerde ADHD opnieuw met inbegrip van de executieve functies. Daar herkennen wij Max in, die de eenvoudigste taakjes niet geregeld krijgt. In zijn boek behandelt Kutscher kort en bondig de problemen van kinderen met ADHD. Hij geeft regels, checklists en oplossingen voor gedragsproblemen thuis en op school en beschrijft stoornissen die vaak naast ADHD voorkomen.

Scriptieonderwerp

In al die jaren heb ik Max proberen te begrijpen vanuit de yoga, de chakrapyschologie, dat was mijn manier om zijn gedrag te verklaren. Daarom wil ik graag deze twee theorieën met elkaar vergelijken.

Zoals Jos Plenckers schreef in het werkboek chakrapyschologie, als men bereid is om bij beide richtingen de kwaliteit en de onvermijdelijke beperkingen te zien, dan zal men begrijpen dat er ook een juk (yoga, verbinding) tot stand gebracht kan worden tussen 'Westers bewustzijn en Oosters inzicht'.

Ik ga onderzoeken in hoeverre ik ADHD volgens M.L. Kutscher kan verklaren vanuit de chakrapyschologie.

Leeswijzer

Om ADHD te verklaren vanuit de chakrapsihologie wordt in hoofdstuk 1 eerst uitgelegd wat chakra's zijn, waarna de verschillende chakra's worden beschreven. In hoofdstuk 2 wordt ADHD uitgelegd, met inbegrip van de executieve functies zoals Kutscher dit definieert in zijn oudergids. En wat de problemen zijn die ADHD met zich meebrengt. Deze twee zienswijzen komen in hoofdstuk 3 bij elkaar door ADHD volgens Kutscher te verklaren vanuit de chakrapsihologie. Tot slot worden in hoofdstuk 4 hier conclusies aan verbonden.

Hoofdstuk 1 Chakra's

1.1 Wat zijn chakra's

Chakra's zijn niveaus van het bewustzijn, die we in de loop van ons leven ontwikkelen. Het woord chakra is etymologisch verwant met het Oudgriekse kuklos, het Latijnse circulus en het Nederlandse cirkel. In de oorspronkelijke betekenis werd hiermee alles aangeduid dat rond was, zon, maan, schijf, wiel. Dat is waarom chakra vaak wordt vertaald als wiel of schijf. Wat op zich een mooie vertaling is, omdat je zo aangeeft dat als het wiel van een bepaald chakra goed draait, de energie vrij stroomt in dat en doorstroomd naar de volgende bewustzijnsniveaus.

Er zijn 7 chakra's gepositioneerd voor de wervelkolom, van het staartbeen tot de kruin. Bij de geboorte daalt de energie door de kruin, door de wervelkolom, langs alle chakra's omlaag naar het 1^e chakra. Dit duurt bij jongens 3,5 en bij meisjes 3 jaar. Tegelijkertijd stijgt de energie vanuit het staartchakra door de wervelkolom omhoog naar de kruin waarbij deze energie bij jongens elke 7 jaar en bij meisjes elke 6 jaar een volgend chakra doorleeft. In ieder chakra worden alle andere chakra's weerspiegeld, zo kent elk chakra weer 7 subniveau's, microchakra's.

Een blokkade in een specifiek chakra kan ontstaan, als de energie op een bepaald niveau gestoord wordt tijdens de daling of de stijging door de wervelkolom. Dit kan gebeuren door zeer traumatische gebeurtenissen in het leven, maar ook door gebeurtenissen waar we ons amper bewust van zijn. Bijvoorbeeld, of je je moeder verliest op een leeftijd van de 1^e chakra periode zal heel andere gevolgen voor je ontwikkeling hebben, dan als je je moeder verliest in je puberteit, 3^e chakra leeftijd. Als er een blokkade ontstaat, blijft een deel van de energie in dit chakra hangen. Er zal minder energie over zijn om verder te stijgen, dus verdere chakra te ontwikkelen en men zal vooral blijven handelen vanuit het bewustzijn van dat bepaalde chakra.

1.2 Verklaring chakra 1 t/m 7

Voor een beter begrip van de chakra's worden onderstaand de eigenschappen van elk chakra beschreven.

1^e chakra

Het Mūladhāra chakra kent veiligheid, gezondheid en fysieke kracht. Het leeft in het heden, dat wil zeggen dat vooral de behoeften van dit moment bevredigd moeten worden, zonder oog te hebben voor de gevolgen in de toekomst of kennis te nemen van waar iets vandaan komt, het verleden. Als het 1^e chakra goed ontwikkeld is dan is er natuurlijke intelligentie en fysiek kracht om te overleven. Een goede neus voor voedsel, gevaar, de juiste richting. Het element aarde symboliseert de eigenschappen van 1^e chakra zoals stilstand, stabiliteit en rust in zowel het lichaam, als in het bewustzijn.

2^e chakra

Svādhishtāna chakra is verbonden met het verleden, je weet waar je vandaan komt, je kent je achtergrond. Genot, fantasie en angst zijn de krachten die dit chakra domineren. Het denken kan zich elke vorm denken. De neiging is er om op een indirecte manier iets bereiken, waarbij het resultaat belangrijker is dan de weg ernaartoe. Van belang zijn uitwisseling, communicatie, ik een beetje jij een beetje en anderen motiveren om een klus te klaren.

Deze manier van denken en handelen wordt vertegenwoordigd door het element water dat de beweging, vooral de omlaag draaiende beweging, maar ook het verbindende symboliseert.

3^e chakra

Manipūra chakra. Het element dat behoort bij dit chakra is vuur, dat de bundeling van de energie en daarmee het vormgeven van de eigen wil symboliseert. In dit chakra ontwikkel je de ik-maker, ik weet wat ik wil en onderneem iets om die wil gestalte te geven. Dit gebeurt door gebruik te maken van logica, analyse en structuur, de kenmerken die derde chakra definiëren. Iemand waarbij het derde chakra goed ontwikkeld is, is trots op de eigen beslissing en de eigen prestatie. Op zich een waardevol kenmerk aangezien mensen die deze gevoelens helemaal niet kennen vaak gefrustreerd zijn in hun ego. Doordat men zich bewust is van zichzelf, is er ook bewustzijn van de eigen en andermans grenzen.

4^e chakra

In Anāhata chakra ontwikkelen zich kwaliteiten van liefde, verantwoordelijkheid en respect. Met als symbool het element lucht, die door niemand beheerst kan worden en die door iedereen gedeeld wordt. Het 4^e chakra stelt niet zichzelf (3^e chakra) maar vooral de ander centraal, het ontstijgt het eigen ego en kan relativiseren. Dit gebeurt met mededogen, compassie en humor. Men kan zelf niet gelukkig zijn als de ander dat niet is en is bereid tot een offer van het dierbaarste, zelfs het eigen leven. Met als voorbeeld de opofferende liefde van de moeder voor het kind. Alle kracht is gericht op de zorg voor de ander.

5^e chakra

Het voornaamste kenmerk van Vīśuddha chakra, het 5e chakra, is onthechten, loslaten van angsten, begeerten en onzekerheden. Niet door ontkenning of onderdrukking, maar juist door de stilte en de leegte toe te laten, leert men de lust te beteugelen, de fantasieën te onderdrukken en de angsten te doorgronden. Zo zijn het 5^e en het 2^e chakra elkaars spiegel. Pas als je je begeerten, je lusten volledig hebt doorleefd op 2^e chakra niveau kun je ze op 5^e chakra niveau loslaten. Het element dat deze kenmerken symboliseert is het element akāśa, ether, de lege stille ruimte, de bron van klank en leven.

6^e chakra

Als Ajnā chakra, goed is ontwikkeld beschikt men over onderscheidingszin, inzicht in waar het om gaat, wat essentieel is, wat juist is, wat waar is en wat niet. Kennis van de geest, als staande tegenover de kennis van de natuur (spiegel 1^e chakra). Op dit niveau verzachten zich de tegengelen. Vanuit dit chakra zijn de onderlinge verbanden tussen de chakra's te zien.

7^e chakra

Het bewustzijn op het niveau van Sāhasrāra chakra wordt ervaren als zijnde in volledige harmonie met zichzelf en de omgeving. Het verschil is opgeheven en men ervaart een totale eenheid. De opening van dit chakra wordt ervaren als een genade en niet als het resultaat van de eigen inspanning. Juist op dit bewustzijnsniveau is het van belang dat al het verworvene is losgelaten. Tevredenheid, het is zoals het is en zoals het is is het goed. Men is in evenwicht met de wereld om zich heen. Samādhi is die eenheidsbeleving, die ervaren wordt als het verschil is opgeheven. Met als voorbeeld, als de dorst is gelest of men is voldaan na de maaltijd.

1.3 De 7 chakra's als een geheel

Het is van belang de 7 chakra's als een geheel te zien. Want alleen als de energie in de verschillende chakra's vrij toegankelijk is en er zich niet al te grote blokkades in de verschillende gebieden bevinden, kun je vrij beschikken over de kracht en de kwaliteiten van alle 7 chakra's.

Echter afgezien van eventuele blokkades in de verschillende chakra's kunnen zich tevens storingen voordoen in de overgangen tussen de verschillende chakra's. Waardoor er voor de volgende chakra's geen volledige basis is voor een verdere ontwikkeling.

Bijvoorbeeld een goede overgang van:

- 1^e naar 2^e chakra, maakt het mogelijk om van iets nodig hebben naar ergens van genieten, te gaan;
- 2^e naar 3^e chakra maakt het mogelijk om vanuit genot naar beheersing te komen;
- 3^e naar 4^e chakra maakt het mogelijk om van ik, naar niet-ik, de ander, te gaan;
- 4^e naar 5^e chakra maakt het mogelijk om vanuit liefde los te laten;
- 5^e naar 6^e chakra maakt het mogelijk om vanuit stilte naar inzicht te komen;
- 6^e naar 7^e chakra maakt het mogelijk om vanuit inzicht, harmonie en tevredenheid te bereiken.

Hoofdstuk 2 Kutscher

2.1 Wat is ADHD

De afkorting ADHD¹ staat voor Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, vrij vertaald aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. De klassieke symptomen van ADHD zijn impulsiviteit, onoplettendheid en hyperactiviteit.

2.2 Wie is Kutscher en de oudergids

Dr. Martin Kutscher is kinderneuroloog verbonden aan het New York Medical College die in zijn praktijk veel kinderen met ADHD behandelt.

Zijn visie op ADHD onderscheidt zich, omdat hij ervan uitgaat dat de problemen die worden ervaren, zoals het slechte organisatievermogen, het leven alsof alleen het hier en nu bestaat, de heftige reacties en het afschuiven van schuld op anderen, over het algemeen een biologische oorzaak hebben en onderdeel zijn van de aandoening ADHD.

Kutscher zag in zijn praktijk dat ondanks dat er uitstekende boeken over ADHD bestaan, er een behoefte was bij ouders en docenten aan een beknopte oudergids. In zijn oudergids "Bijsturen als alle remmen los zitten" begint Kutscher met het bespreken van de problemen die voorkomen bij ADHD. Hij legt het volledige spectrum van ADHD uit, aan de hand van de meest voorkomende symptomen. Ook bespreekt hij in het kort verschillende syndromen die gelijktijdig voorkomen en soms wel eens met ADHD verward worden. Vervolgens komt hij met oplossingen. In zijn boek onderbouwt hij zijn theorie mede met onderzoeken van R.A. Barclay, T.E. Brown en Geller.

2.3 ADHD volgens Kutscher

Kutscher stelt dat het geen toeval is dat bij kinderen met ADHD zich vaak veel meer symptomen manifesteren dan alleen het klassieke drietal van onoplettendheid, impulsiviteit en hyperactiviteit. Dit is echter het tipje van de ijsberg. Als we ons alleen op deze drie symptomen richten, gaan we voorbij aan de lange reeks problemen die de kinderen, hun ouders en docenten ervaren. Deze reeks bevat een scala aan problemen die te wijten zijn aan 'executieve disfuncties' zoals een gebrekkige zelfbeheersing en slecht vooruit kunnen kijken. Ook bijkomende stoornissen uit wat we de 'syndroommix' noemen zoals angststoornissen, depressie of gedragsstoornissen zijn een probleem.

2.4 ADHD gedefinieerd met inbegrip van de executieve functies

Volgens Kutscher moet ADHD opnieuw gedefinieerd worden met inbegrip van een breed scala executieve disfuncties. Executieve functie is eigenlijk het vermogen om de

¹ In de bijlage staan de vereenvoudigde DSM-IV definitie van ADHD

zaken die je gedaan moet hebben ook geregeld te krijgen, dat wat je te doen staat voor elkaar krijgen. Bijvoorbeeld, je weet welke som je moet maken, je weet ook de oplossing van de som, maar je kunt je pen niet vinden en weet niet waar je blaadje is gebleven, zodat je de uitkomst niet kunt opschrijven en de juf je uiteindelijk geen punt kan geven.

Volgens Barkley (2000) vloeien deze disfuncties voort uit het onvermogen om gedrag in het heden te onderdrukken, waardoor er niet voldaan kan worden aan eisen voor de toekomst.

Kutscher stelt dat het niet zo is dat een bepaald deel van de menselijke hersenen verantwoordelijk is voor zelfbeheersing en planning. Maar het lijkt er wel op dat het voornamelijk onze frontale kwabben en prefrontale cortex zijn die optreden als Grote Baas. Deze frontale centra, die taal- en geheugen functies uit andere delen van de hersenen combineren, bedenken waar we vandaan komen, waar we naartoe willen en hoe we ons flexibel moeten opstellen om het plan daadwerkelijk uit te voeren.

Waar het Kutscher om gaat, is dat het vermogen tot inhibitie (het intrappen van onze remmen) essentieel is voor een effectieve executieve functie.

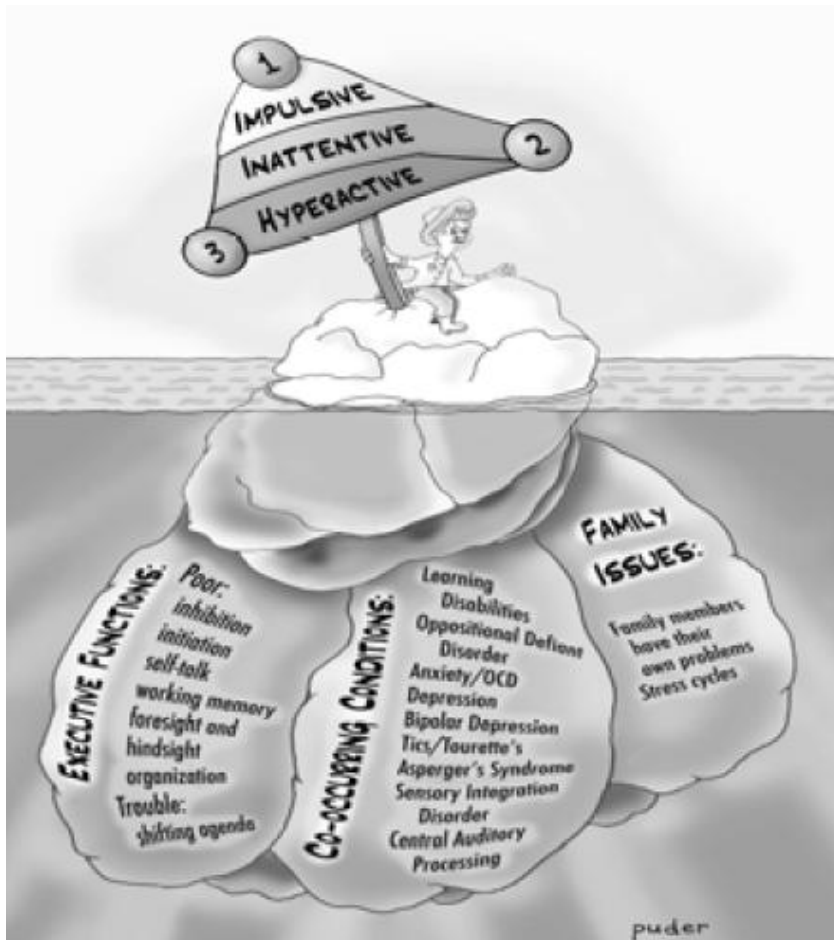
Volgens Kutscher zetelt het vermogen om gedrag te reguleren voornamelijk in de frontale kwabben en prefrontale cortex, die hoofdzakelijk als remmende centra werken.

2.5 Dagelijkse problemen bij ADHD?

Mensen met ADHD ervaren in het dagelijkse leven over het algemeen problemen met:

- de symptomen van de executieve functies;
- de gelijktijdig voorkomende stoornissen;
- de spanningen in het gezin.

Deze problemen worden in de volgende paragrafen uitgelegd.



2.6 De verschillende executieve functies en de symptomen

Hieronder worden de executieve functies, onderscheiden door Barkley (2000) en Brown (2005) genoemd en verklaard.

Inhibitie (het afremmen van gedrag) is de belangrijkste executieve functie. Het succesvol uitvoeren van een plan brengt hoofdzakelijk met zich mee dat we afleidende activiteiten af moeten remmen. Deze remmen – met dank aan onze prefrontale remmende centra – geven ons de tijd om eerst onze opties te overwegen, en daarna pas te reageren. Het gebrek aan inhibitie is een dubbel probleem voor mensen met ADHD. Ten eerste beschouwt men hen zonder deze remmen, als niet in staat om afleiding adequaat het hoofd te bieden (onoplettendheid), niet in staat om directe reacties af te remmen (impulsief), of niet in staat om een fysieke reactie op deze prikkels af te remmen (hyperactief). Ten tweede onderdrukken patiënten met ADHD hun gedrag niet lang genoeg, waardoor de andere executieve functies zich ook niet adequaat kunnen ontwikkelen.

Initiatie is het vermogen om daadwerkelijk ergens aan te beginnen. Op een gegeven moment moet je ophouden met het slijpen van je potlood, met wandelingetjes maken naar de badkamer en echt met je huiswerk beginnen. Uitstellen is iets wat we van nature doen. Jezelf werkelijk aan het werk zetten (niet alleen de intentie daartoe hebben!) vereist het vermogen om alle andere mogelijke activiteiten af te remmen en dat is moeilijk voor mensen met ADHD.

Innerlijke spraak verwijst naar het vermogen om tegen jezelf te praten; een mechanisme waarmee we ons met gebruik van woorden door onze problemen heen werken. Peuters praten wel eens hardop in zichzelf. Op den duur voltrekt het zich intern en automatisch. Mensen met ADHD onderdrukken hun reacties echter niet lang genoeg om deze vaardigheid volledig te ontwikkelen. Zonder het vermogen om reacties te onderdrukken of tegen jezelf te praten, is het geen wonder dat mensen met ADHD impulsief zijn (wat wil zeggen; snel en gedachteloos handelen).

Vooruitkijken (de toekomst voorspellen en plannen maken) gebeurt onvoldoende als het inadequate werkgeheugen samengaat met een slecht vermogen om afleiding in het heden het hoofd te bieden. Mensen met ADHD hebben geen zicht op de toekomst. Zij zijn de gevangenen van het heden; de toekomst overrompelt hen. Wellicht is dit verbazingwekkend slechte vermogen tot vooruitkijken de grootste moeilijkheid in hun leven.

Terugkijken (het zich herinneren van vroegere ervaringen) is noodzakelijk als we van onze vroegere ervaringen in het leven wat willen opsteken. Bij elk besluit dat je neemt, is het handig als je je herinnert welke strategieën in het verleden wel en niet werkten. Een gebrekkig vermogen tot terugkijken is een van de redenen dat mensen met ADHD vaak niets van hun fouten leren.

Het werkgeheugen verwijst naar die ideeën die we op een gegeven moment actief in onze hersenen kunnen houden. Om bijvoorbeeld iets van onze fouten te kunnen leren, moeten we niet alleen handig om kunnen gaan met de huidige situatie, maar ook vorige situaties in gedachten houden, toen bepaalde strategieën wel of niet werkten. Het werkgeheugen omvat als het goed is ook het in gedachten houden van toekomstige doelen (zoals bedenken dat we later verder willen studeren en niet steeds een activiteit uitvoeren die op dat moment interessanter is). Het werkgeheugen stelt ons in staat een probleem in gedeelten op te splitsen en die in gedachte te herschikken tot een nieuwe oplossing. Zonder het vermogen tot inhibitie lukt het mensen met ADHD nooit om een goede werking van hun werkgeheugen te ontwikkelen. Vaardigheden als plannen maken en problemen oplossen worden aangetast.

Tijdsbesef is een executieve functie die bij ADHD meestal bijzonder slecht ontwikkeld is. ADHD'ers kunnen de tijd bijzonder slecht inschatten – zowel te kort als te lang.

Organisatievermogen is een vaardigheid. Mensen met ADHD zijn hier per definitie niet goed in.

Flexibiliteit is de vaardigheid om plannen halverwege te wijzigen als de omstandigheden veranderen. We hebben flexibiliteit nodig om onze daden halverwege weer aan te passen.

Van agenda A naar agenda B overschakelen, vooral in opdracht van een ander, is een moeilijke taak die een goede executieve functie vereist. Jezelf uit een activiteit trekken en doorgaan naar het volgende – overschakelen – is behoorlijk lastig en vraagt heel wat inspanning en zelfbeheersing.

Emotie en feit van elkaar scheiden vereist tijd om na te denken. Neurologisch gesproken heeft elke gebeurtenis in ons leven een objectieve realiteit, waar wij in onze temporale kwabben een bijkomend emotionele lading aan geven. Dit leidt tot een slecht vermogen om het belang van wat er gebeurt te beoordelen.

Emotie en feit verbinden is een belangrijk onderdeel van je motivatie. Het is immers moeilijk om gemotiveerd te zijn als je geen emoties koppelt aan de activiteit die je uitvoert. Het werkgeheugen zal zich als het goed is dus niet alleen de objectieve, feitelijke realiteit van vroegere ervaringen en toekomstige verwachtingen herinneren, maar ook de emotionele lading die bij die realiteit hoort. Als mensen met ADHD bijvoorbeeld aan een straf uit verleden denken, kunnen ze zich moeilijk het vreselijke gevoel herinneren dat daar mee gepaard ging; en als ze zich een prachtig rapport van vroeger herinneren, kunnen ze moeite hebben om het heerlijke gevoel dat daarbij hoorde, opnieuw te beleven. Mensen met ADHD met een slecht werkgeheugen herinneren zich dus niet de levendige emotie die bij die feiten opgewekt hadden moeten worden – en reageren onverschillig en ‘ongemotiveerd’.

2.7 Problemen bij gelijktijdig voorkomende stoornissen geassocieerd met ADHD

Naast de bovenstaande executieve disfuncties bestaan er vele gelijktijdig voorkomende stoornissen die vaak de diagnose ADHD vergezellen. Deze stoornissen kunnen ten onrechte gediagnosticeerd worden als ADHD. Enkele van deze stoornissen worden hieronder beschreven.

A. Leerstoornissen

Brown (2005) concludeert dat 70% van de kinderen met ADHD een leerstoornis heeft. Lukt het leren niet omdat je je niet kunt concentreren of kun je je niet concentreren omdat je het niet begrijpt.

B. Disruptieve gedragsstoornissen

Meer dan 50% van de kinderen met ADHD voldoet aan de criteria voor een disruptieve gedragstoornis (MTA Cooperative Group 1999). Oppositioneel-opstandige gedragsstoornis (ODD), antisociale gedragsstoornis (CD), antisociale persoonlijkheidsstoornis. Voor alle drie gedragsstoornissen geldt dat kinderen met disruptieve gedragstoornissen met opzet hatelijk, vervelend, gewelddadig tegen mensen of dieren, e.d. zijn, terwijl ADHDers dit uit overbelasting doen.

C. Angststoornis

Van de kinderen met ADHD vertoont 34% een angststoornis (MTA Cooperative Group, 1999) Kinderen met ADHD worden overvallen door kwellende zorgen die niet terug te leiden zijn tot een oorzaak. Ze kunnen prikkelbaar, gestrest of gespannen zijn, of last hebben van slapeloosheid. Paniekaanvallen komen ook voor.

D. Obsessief-compulsieve stoornis

Herhaaldelijk voorkomende, opdringerige, obsessieve gedachten en compulsieve handelingen (die uitgevoerd worden om die gedachten te neutraliseren) komen voor bij hoogstens een derde van de ADHD-patiënten. Als ADHD in het heden leeft, leven

angststoornissen en obsessief-compulsieve stoornissen in de toekomst. Hoewel het moeilijk is om ermee te leven, kan het gedrag bij een angststoornis of een dwangstoornis, dat juist gericht op een doel in de toekomst, de organisatorische problemen van ADHD helpen compenseren.

E. Ernstige depressie

Naar schatting is bij 15 tot 75% van de kinderen en 47% van de volwassenen met ADHD gelijktijdig sprake van een depressie (Brown, 2005). Hoewel echte ADHD-patiënten maar korte tijd gedeprimeerd raken, reageren ze sterk op hun omgeving (hun stemming kan binnen enkele minuten weer omslaan).

F. Bipolaire stoornis

Bij 16% van de kinderen met ADHD komt een bipolaire stoornis voor (Pliszka et al., 1999). Deze kinderen zijn met één woord “extreem”. Klassieke bipolaire patiënten vertonen een depressie afgewisseld met manische stemmingen (abnormaal uitgelaten, euforie, overdreven endruk).

G. Syndroom van Asperger

Tony Attwood (2007) concludeert dat 75% van de mensen met het Asperger-syndroom ADHD heeft. Symptomen van Asper omvatten een zwak vermogen om sociale aanwijzingen te begrijpen (zoals lichaamstaal, ironie of andere vormen van communicatie waarbij je “tussen de regels moet lezen”; beperkt oogcontact en sociale omgang; beperkt scala aan speciale interesses; steeds weer terugkerend vreemd gedrag; didactische, monotone stem; concrete gedachtegang; overgevoeligheid voor bepaalde prikkels en ongebruikelijke bewegingen).

2.8 Problemen binnen het gezin

Wat betreft de problemen binnen het gezin beschrijft Kutscher twee categorieën. Waarbij hij stelt dat in de eerste categorie een kind met ADHD 40% kans heeft dat één van zijn ouders ook ADHD heeft. Waardoor het gezin minder goed in staat is om met het kind met ADHD om te gaan. In de tweede categorie stelt hij dat de spanningen, veroorzaakt door het kind met ADHD, in het gezin rondcirkelen en het het kind nog moeilijker maken.

2.9 Niet-medische behandeling van ADHD

De niet-medische benaderingen van ADHD kunnen volgens Kutscher vereenvoudigd worden tot vier basisadviezen:

- blij positief;
- blij kalm;
- blij georganiseerd;
- blij zo doorgaan.

Hij vraagt eigenlijk van de ouders of leraren dat zij deze kwaliteiten die het kind vooral in voor ADHDers moeilijke situaties mist, beschikbaar te stellen. Hij zegt bijvoorbeeld dat de ouder het externe geheugen voor het kind moet zijn zodat het

kind alle energie kan steken in bijvoorbeeld school. De ouder moet het schema bijhouden, zorgen dat de tas is ingepakt en het kind op tijd de deur uit is.

Hoofdstuk 3 De verbinding van de chakrapsihologie met ADHD volgens Kutscher

3.1 De verbinding

In dit hoofdstuk maak ik in een eigen interpretatie de verbinding tussen de chakrapsihologie en ADHD volgens Kutscher. Ik doe dit aan de hand van de kennis die in de afgelopen jaren heb opgedaan op de Saswitha opleiding en in de praktijk als yogadocente in het Centrum voor Yoga Venlo.

Kutscher legt in zijn oudergids uit dat de klassieke symptomen van ADHD impulsiviteit, onoplettendheid en hyperactiviteit zijn. Hoe zien we deze symptomen binnen de chakrapsihologie. Aan welk chakra zouden we deze drie symptomen toe kunnen ordenen? Misschien zou een element, dat de kwaliteiten van een bepaald chakra symboliseert, de overeenkomst kunnen zijn tussen deze drie symptomen. Wanneer we de eigenschappen van de natuurelementen aarde, water, vuur, lucht en ether bekijken, lijkt met name de grenzeloze beweeglijkheid in het denken en doen op de eigenschappen van water. Net als bij water is ook op impulsiviteit geen grip te krijgen. Bij onoplettendheid lijkt het wel alsof het denken vloeibaar is geworden. En hyperactiviteit is bijna gelijk aan de onbegrensde beweeglijkheid van water. Zo zou je kunnen zeggen dat de klassieke symptomen vooral in het 2^e chakra afspelen.

Kutscher zag echter dat men tekort schoot als ADHD alleen wordt gedefinieerd vanuit de klassieke symptomen. Hij definieerde ADHD opnieuw met inbegrip van de executieve functies.

Er is een belangrijke overeenkomst tussen de executieve functies en het 3^e chakra. In de uitleg van de executieve functie komen de kenmerken logica, analyse en structuur van het 3^e chakra naar voren. Executieve functies zorgen ervoor dat je je zaken gedaan krijgt. In de uitleg van 3^e chakra staat, ik weet wat ik wil en ik onderneem iets om dit gestalte te geven. Juist dit gestalte geven aan de wil blijkt voor ADHDers vanwege hun executieve disfunctie moeilijk.

Waar ligt dit nu aan? Dit is mogelijk te verklaren door de verschillende executieve functies te onderzoeken aan de hand van de kwaliteiten van het 3^e chakra, logica, analyse en structuur.

A. Logica

De executieve functies die horen bij logica zijn initiatie, vooruitkijken, terugkijken werkgeheugen en tijdsbesef. Hier gaat het vooral over een gebrek aan tijdsbesef, waarbij in de chakrapsihologie gezegd wordt dat het 3^e chakra vooral vooruitkijkt, naar een doel in de toekomst. Bij bovenstaande executieve functies blijkt echter dat ook het verleden, het 2^e chakra geen betekenis heeft. Kutscher zegt dat ADHDers vooral in het heden leven, omdat zij het heden niet kunnen stoppen om aan hun toekomst te beginnen of een les uit verleden te leren. Daaruit blijkt dat ADHDers wat het gebrek aan tijdsbesef betreft vooral handelen vanuit het 1^e chakra. Zij blijven hangen in het heden, zij blijven hangen in het 1^e chakra.

B. Analyse

De executieve functies die horen bij analyse zijn innerlijke spraak, emotie en feit van elkaar scheiden, emotie en feit verbinden. Om te kunnen analyseren is het van belang om zich buiten de situatie plaatsen, afstand te kunnen nemen, zodat je overzicht krijgt op de situatie en dat wat je te doen staat in hapklare brokken kunt verdelen. Dat dit moeilijk is voor ADHDers heeft vooral te maken met het gebrek aan ik-besef, waardoor er geen verschil gemaakt kan worden tussen mij en de ander. Als je emotie en feit niet kunt verbinden, voel je geen teleurstelling maar ook geen trots, dit leidt tot frustraties in het ego. Wat duidt op een storing in het bewustzijn van het 3^e chakra. Je zou kunnen zeggen dat bij een gebrek aan ik-besef, het ego gefrustreerd raakt.

C. Structuur

De executieve functies die horen bij structuur zijn inhibitie, organisatievermogen, flexibiliteit, van agenda A naar agenda B overschakelen. Hier komt het plannen naar voren, volgorde kennen. Eerst komt dit dan volgt dat. Zoals Kutscher zegt is inhibitie de belangrijkste executieve functie. Als je geen inhibitie kent, kun je ook de andere executieve functies niet ontwikkelen. Net zo belangrijk is structuur voor het ontwikkelen van het 3^e chakra. Je zou kunnen stellen dat het belang van het gebrek aan inhibitie en zo het gebrek aan structuur het bewijs is dat ADHD een aandoening is vooral op 3^e chakra niveau.

3.2 Wat betekent dit?

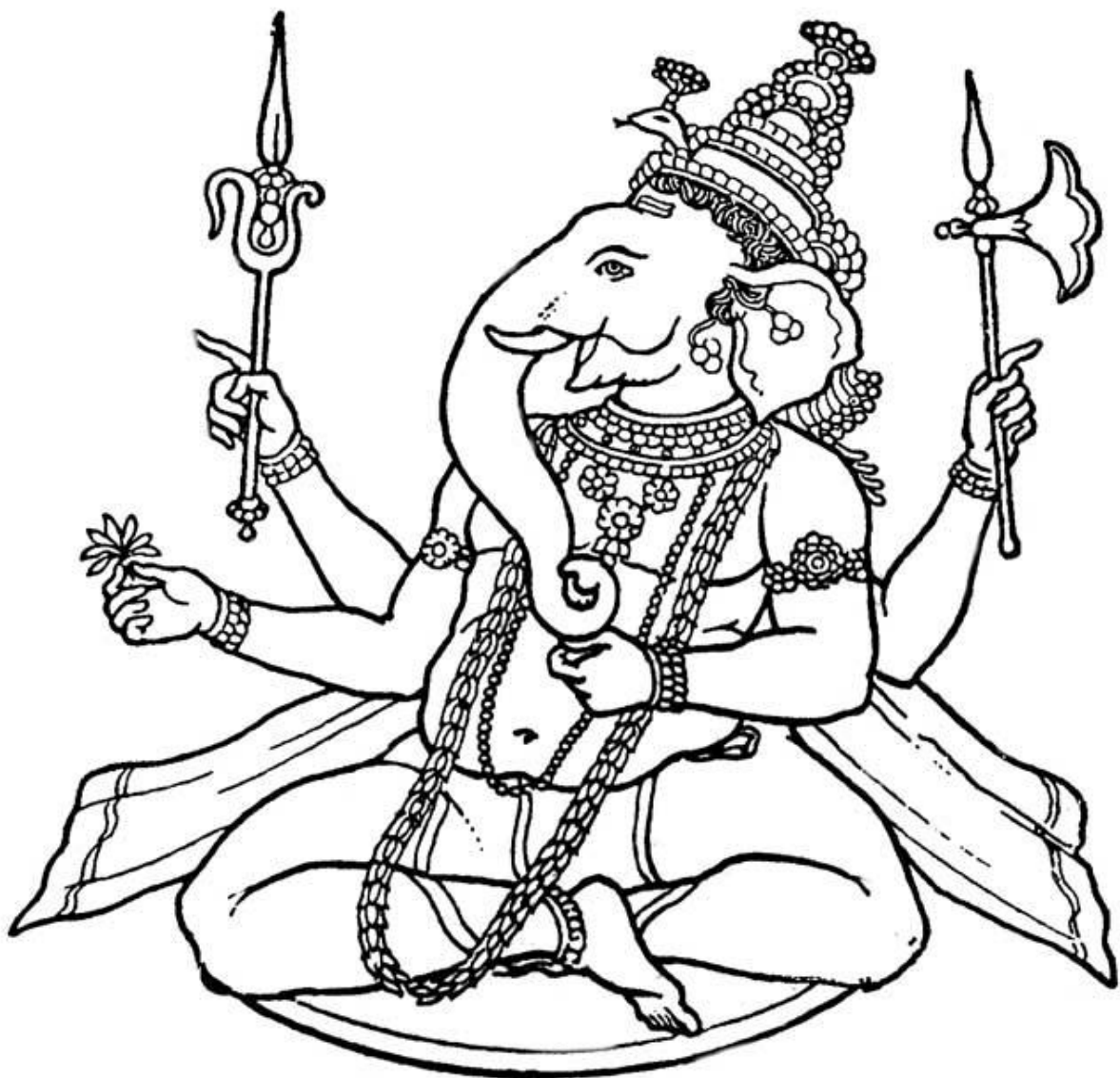
De klassieke symptomen doen vermoeden dat ADHD een 2^e chakra aandoening is. Kutscher herdefinieert ADHD met inbegrip van de executieve functies en deze worden vanuit de chakrapsihologie vooral gezien als 3^e chakra eigenschappen. Dit omdat inhibitie de belangrijkste executieve functie is en structuur een belangrijk kenmerk is van het 3^e chakra.

Je zou kunnen zeggen doordat het handelen vanuit het 2^e chakra niet begrensd wordt door het 3^e chakra, impulsiviteit, onoplettendheid en hyperactiviteit grenzeloos te voorschijn kunnen komen. Het lijkt wel of ADHDers dweilen met de kraan open. Door te kijken naar waarom deze grens/rem er niet is, kom je bij 3^e chakra, bij de executieve functies.

Dat Kutscher zag dat de klassieke definitie niet compleet was zonder inbegrip van de executieve functies, is daarom ook vanuit de chakrapsihologie te verklaren. ADHD alleen gedefinieerd met de klassieke symptomen, doet zich voor als een 2^e chakra aandoening. Het blijkt echter dat door het gebrek aan executieve functie het eigenlijk een 3^e chakra aandoening is, namelijk er is een gebrek aan 3^e chakra.

Om het 3^e chakra volledig te kunnen ontwikkelen moet het mogelijk zijn om je vanuit een stabiele basis op te richten. Deze basis wordt gevormd door 1^e en 2^e chakra. Het in het heden blijven hangen is een storing in het 1^e chakra en de klassieke symptomen laten een storing in het 2^e chakra zien. Op deze manier vormen deze chakra's samen een wel zeer onstabiele basis voor het 3^e chakra en zal alle energie in deze basis blijven hangen. Waardoor er vooral gehandeld zal worden vanuit 1^e en

2^e chakra bewustzijn. Hierdoor is het haast wel onmogelijk om het 3^e chakra, het ego, ik-besef te ontwikkelen.



3.3 Waarom worden sommige stoornissen met ADHD verwisseld

In paragraaf 2.7 worden verschillende stoornissen genoemd die verwisseld of gelijktijdig voorkomen met ADHD. Onderstaand ga ik vanuit de chakrapsiychologie bekijken hoe dit kan en of ik er nog iets aan toe kan voegen:

A. Leerstoornissen

Dat veel kinderen met ADHD moeite hebben met leren ligt bijna voor de hand. Niet alleen vanwege de reden die Kutscher aandraagt, executieve disfunctie, onoplettendheid, enz. Maar ook om iets van iemand te kunnen leren moet je het onderscheid kunnen maken tussen jezelf en de ander, dit kan alleen als je ik hebt ontwikkeld. Iets wat niet volledig gebeurt als er een storing is op het 3^e chakra niveau.

B. Disruptieve gedragstoornissen

Veel kinderen hebben gedragsstoornissen, waarbij het gedrag lijkt op het gedrag van een ADHDer die onder druk staat. Echter ADHD lijkt vooral een storing op het 3^e chakra gebied, terwijl opzettelijk hatelijk, gewelddadig gedrag eerder wijst op een storing op het 1^e chakra niveau, met als basis een diep wantrouwen.

C. Angststoornis

Wat betreft een angststoornis, blijkt als het 2^e chakra niet begrensd wordt is het bijna logisch dat de angst, waarvan niet duidelijk is waar deze vandaan komt, het kind volledig overmand.

D. Obsessief-compulsieve stoornis

Kutscher zegt bij obsessief-compulsieve stoornis, dat ADHD in het heden leeft, en angststoornissen en obsessief compulsieve stoornissen in de toekomst. En dat de dwangmatige (als in dwang, inperken, begrenzen) gedachten en handelingen de angst neutraliseren.

Vanuit de chakra psychologie verklaar je dit door te zeggen dat de angst (2^e chakra) beteugeld wordt door dwang (3^e chakra) met als basis een onzekerheid op het 1^e chakra niveau. Het lijkt hier dat het zichzelf gaat regelen, misschien niet op een helemaal gezonde manier, maar het werkt wel.

E. Ernstige depressies

Dat ernstige depressies bij ADHD niet lang duren, komt voort uit het feit dat ADHDers in het heden leven. Door een gebrek aan ik-besef, reageren ADHDers sterk op hun omgeving. Zoals de directe omgeving zich voelt, zo voelt het kind zich. Omdat het 3^e chakra niet sterk ontwikkeld is, tast je je omgeving af vanuit het 2^e chakra, zonder grens tussen jou en de ander.

F. Bipolaire stoornis

Over bipolaire stoornis valt te zeggen dat de symptomen van de manische stemmingen lijken op het gedrag van een ADHDer die onder druk staat. Waar ADHD een derde chakra aandoening is, lijkt het iemand met een bipolaire stoornis schommelt tussen de diepten en zwaarte van het 1^e chakra en de grenzeloosheid van het 2^e chakra.

G. Asperger syndroom

Asperger syndroom lijkt volledig gevangen in het 3^e chakra, waarbij het onmogelijk is om nog toegang te vinden tot het 2^e chakra. Alle symptomen die genoemd worden duiden hierop, moeite met communicatie, tussen de regels lezen, ironie, lichaamstaal, is allemaal het 2^e chakra. Rechthoekig in denken, handelen, spreken, is allemaal het 3^e chakra, dit niet smeuïg kunnen maken, is het 2^e chakra. Beperkt oogcontact, met je ogen (3^e chakra) geen contact kunnen maken met je omgeving (2^e chakra).

3.4 Wat is de chakra-verklaring voor problemen binnen het gezin

Daar ADHD erfelijk is heeft een kind grote kans dat zijn ouders ook ADHD hebben. Het wordt voor de ouder moeilijk om daar waar het kind hulp nodig heeft deze te kunnen bieden als hij zelf deze kwaliteit niet bezit. Heeft de ouder met de aandoening leren omgaan en kan hij het kind in zijn hart accepteren, zal hij zijn kind vanuit zijn hart kunnen begeleiden. Vanuit de chakrapsiychologie zou je kunnen zeggen dat de ouder vanuit het 4^e chakra het kind bijstaat en zijn eigen gebrekkige het 3^e chakra ontstijgt.

Hetzelfde geldt eigenlijk ook voor ouders zonder ADHD, als je het kind liefdevol accepteert. En je stelt vanuit het 4^e chakra, je eigen het 3^e chakra ten dienste van het kind en zullen zich minder problemen voordoen. Dit zal je er ook voor behoeden dat je ADHD gedrag persoonlijk opvat.

3.5 Waarom is de niet-medische benadering logisch

Positief blijven

Je positiviteit zal je kind vertrouwen op het 1e chakra niveau geven, tevens zal de bevestiging zijn het 3^e chakra versterken. Omdat je met positiviteit het ego van het kind bevestigt. De toegang bij het kind zal liggen op het 2^e chakra gebied in speelsheid en plezier.

Kalm blijven

Ook je kalmte zal hem sterken op het 1^e chakra niveau. In kalmte komt het kind bij zijn basis vertrouwen en krijgt hij de mogelijkheid zijn hersenen, de ratio, het 3^e chakra te gebruiken.

Georganiseerd blijven

Het gebrek aan organisatievermogen, een executieve disfunctie, zal betekenen dat jij vanuit je liefde voor het kind, voor het kind mee zult moeten blijven organiseren. Jij zult zijn leven zo in moeten richten dat hij zijn zaakjes zoveel mogelijk geregeld krijgt en je zult erop moeten blijven toezien.

Blijf zo doorgaan

Blijf zo doorgaan, jij zult voor continuïteit moeten zorgen want het kind kan dit vanwege zijn storing op het 2^e chakra niveau niet zelf.

Hoofdstuk 4 Conclusie, samenvatting

De klassieke symptomen doen vermoeden dat ADHD een 2^e chakra aandoening is. Je zou kunnen zeggen doordat het handelen vanuit het 2^e chakra niet begrensd wordt door het 3^e chakra, impulsiviteit, onoplettendheid en hyperactiviteit grenzeloos te voorschijn kunnen komen.

Kutscher herdefinieert ADHD met inbegrip van de executieve functies en deze worden vanuit de chakrapsielologie vooral gezien als 3^e chakra eigenschappen. Om het 3^e chakra volledig te kunnen ontwikkelen moet het mogelijk zijn om je vanuit een stabiele basis op te richten. Deze basis blijkt bij ADHD gebrekkig te zijn, vanwege de klassieke symptomen die op een storing in het 2^e chakra wijzen en het blijven hangen in het nu dat wijst op een storing in het 1^e chakra.

Veel van de gelijktijdig voorkomende stoornissen worden met ADHD verwisseld omdat zij zich hetzelfde uiten bijvoorbeeld in hyperactiviteit. Echter de meeste stoornissen vinden hun oorsprong in een blokkade van een ander chakra. Alleen het gedrag lijkt op het gedrag van een ADHDer die onder druk staat.

Problemen binnen het gezin kunnen verholpen worden doordat de ouder met ADHD vanuit zijn 4^e chakra zijn gebrekkige 3^e chakra ontstijgt. Of doordat de ouder zonder ADHD vanuit zijn 4^e chakra zijn 3^e chakra ten dienste stelt van het kind.

Bij de niet-medische benadering zal de positieve benadering het kind vertrouwen geven op 1^e chakra niveau en sterken in zijn ego, 3^e chakra. Kalmte zal hem vertrouwen, 1^e chakra, geven om zijn ratio, 3^e chakra te gebruiken. Als ouder zul je je 3^e chakra, je organisatievermogen ten dienste van het kind moeten stellen. En jou continuïteit, 2^e chakra zal ervoor zorgen dat het kind zo door kan gaan.

Dankwoord

Ik dank Max voor wie hij is. Ik dank Joris en Yasha voor hun geduld. Ik dank Diana voor haar waardevolle aanwijzingen. Ik dank mijn collega's, Lidwien, Yolanda, Mirjonne, Trix en Thera voor hun mede ogen. Ik dank mijn cursisten voor de les.

Literatuurlijst

M.L. Kutscher (2008) Oudergids ADHD, bijsturen als alle remmen loszitten
Nieuwezijds B.V.

J.L. Plenckers (1992) Yogavidyā Chakravidā
Berg en Bosch: Saswitha Stichting

J.L. Plenckers (2002) Werkboek Chakra psychologie
Berg en Bosch: Saswitha Stichting

Bijlage 1 DSM- Criteria

Wat is DSM

De DSM (Diagnostic and Statistical Manual), een classificatie voor psychische stoornissen, is ontwikkeld onder verantwoordelijkheid van de American Psychiatric Association. In juni 1994 verscheen de vierde editie (DSM-IV), in 2001 verscheen een tekstrevisie (DSM-IV-TR). De DSM is ontwikkeld voor gebruik bij met name onderzoek. Door internationaal dezelfde criteria af te spreken voor psychiatrische aandoeningen wordt onderzoek en communicatie duidelijker en betrouwbaarder. De DSM is dus een classificatiesysteem.

De DSM-IV bestaat uit vijf assen:

- As 1 Klinische stoornis (bijv. depressie)
- As 2 Persoonlijkheidsstoornissen (bijv. afhankelijke persoonlijkheidsstoornis)
- As 3 Lichamelijke aandoeningen (relevant voor het begrijpen of behandelen van een psychische stoornis) (bijv. migraine)
- As 4 Psychosociale en omgevingsfactoren (bijv. scheiding, werkloosheid)
- As 5 Algehele beoordeling van het functioneren (Global Assessment of Functioning Scale, GAF) uitgedrukt op een schaal van 0 tot 100

DSM-IV-TR criteria Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit

Omdat de symptomen met het ouder worden iets kunnen afnemen, wordt vaak gesteld dat een volwassen patiënt moet voldoen aan 4 of 5 van 9 criteria van een of beide symptoomclusters.

- A. Ofwel (1), ofwel (2)
 - (1) Zes (of meer) van de volgende symptomen van aandachtstekort zijn gedurende ten minste zes maanden aanwezig geweest in een mate die onaangepast is en niet past bij het ontwikkelingsniveau:

Aandachtstekort

- (a) slaagt er vaak niet in voldoende aandacht te geven aan details of maakt achteloos fouten in schoolwerk, werk of bij andere activiteiten
- (b) heeft vaak moeite de aandacht bij taken of spel te houden
- (c) lijkt vaak niet te luisteren als hij/zij direct aangesproken wordt
- (d) volgt vaak aanwijzingen niet op en slaagt er vaak niet in schoolwerk, karweitjes af te maken of verplichtingen op het werk na te komen (niet het gevolg van oppositioneel gedrag of van het onvermogen om aanwijzingen te begrijpen)
- (e) heeft vaak moeite met het organiseren van taken en activiteiten
- (f) vermijdt vaak, heeft een afkeer van of is onwillig zich bezig te houden met taken die een langdurige aandacht (langdurige geestelijke inspanning) vereisen (zoals school- of huiswerk)
- (g) raakt vaak dingen kwijt die nodig zijn voor taken of bezigheden (bijvoorbeeld speelgoed, huiswerk, potloden, boeken of gereedschap)

- (h) wordt vaak gemakkelijk afgeleid door uitwendige prikkels
 - (i) is vaak vergeetachtig bij dagelijkse bezigheden
- (2) Zes (of meer) van de volgende symptomen van hyperactiviteit-impulsiviteit zijn gedurende ten minste zes maanden aanwezig geweest in een mate die onaanangepast is en niet past bij het ontwikkelingsniveau:

Hyperactiviteit

- (a) beweegt vaak onrustig met handen of voeten, of draait in zijn/haar stoel
- (b) staat vaak op in de klas of in andere situaties waar verwacht wordt dat men op zijn plaats blijft zitten
- (c) rent vaak rond of klimt overal op in situaties waarin dit ongepast is (bij adolescenten of volwassenen kan dit beperkt blijven tot subjectieve gevoelens van rusteloosheid)
- (d) kan moeilijk rustig spelen of zich bezighouden met ontspannende activiteiten
- (e) is vaak "in de weer" of "draaft maar door"
- (f) praat vaak aan een stuk door

Impulsiviteit

- (g) gooit het antwoord er vaak al uit voordat de vragen afgemaakt zijn
- (h) heeft vaak moeite op zijn/haar beurt te wachten
- (i) verstoort vaak bezigheden van anderen of dringt zich op (bijvoorbeeld mengt zich zomaar in gesprekken of spelletjes)

- B. Enkele symptomen van hyperactiviteit, impulsiviteit of onoplettendheid die beperkingen veroorzaken waren voor het zevende jaar aanwezig.
- C. Enkele beperkingen uit de groep symptomen zijn aanwezig op twee of meer terreinen (bijvoorbeeld op school {of werk} en thuis).
- D. Er moeten duidelijke aanwijzingen van significante beperkingen zijn in het sociale, school- of beroepsmatig functioneren.
- E. De symptomen komen niet uitsluitend voor in het beloop van een pervasieve ontwikkelingsstoornis, schizofrenie of een andere psychotische stoornis en zijn niet eerder toe te schrijven aan een andere psychische stoornis (bijvoorbeeld stemmingsstoornis, angststoornis, dissociatieve stoornis of een persoonlijkheidsstoornis).