



## Kunnen je hersenen overnemen wat medicatie voor jou doet?

Tekst: **Suzan Otten-Pablos**

**Soms willen mensen met ADHD na jaren toch stoppen met medicatie. Dit lukt lang niet altijd, maar in bepaalde gevallen lijkt het ook wel goed te gaan. Hoe kan dat? Kan het zo zijn dat de hersenen, in combinatie met geleerde vaardigheden zoals coaching en gedragstherapie, de functie van medicatie hebben overgenomen? En als dit zo is, hoe werkt dit dan? Kortom: wat is het grote geheim?**

Veel mensen met ADHD overwegen vroeg of laat wel een keer om te stoppen met medicatie. De redenen

hiervoor zijn uiteenlopend. Veel mensen hebben weerstand tegen het gebruiken van medicijnen. Maar er zijn ook mensen die stoppen met medicatie omdat ze te weinig begeleiding krijgen van de psychiater, vanwege bijwerkingen of omdat ze vinden dat het beter gaat en ze daarom geen medicatie meer nodig hebben.

### **Meest effectief**

Volgens veel experts is de verbetering juist te danken aan de medicatie. Ook hersenonderzoeker **Dick Swaab** is hier stellig in. "ADHD is een hersenstoornis die al ontstaat in de baarmoeder en dus niet wordt veroorzaakt door een slechte opvoeding. Het is een ontwikkelingsstoornis die voor 75 procent genetisch is bepaald. Maar ook de omgeving in de baarmoeder speelt vanaf de conceptie een belangrijke rol in de ontwikkeling van de hersenen."

Over de behandeling van ADHD is Swaab al even duidelijk. "Het is gebleken dat medicatie, als de diagnose door een specialist is gesteld, de meest effectieve behandeling is als het gaat om ADHD. Bij mensen met ADHD verloopt de informatieoverdracht in de hersenen niet goed. Medicatie vult de stoffen dopamine en noradrenaline aan, waardoor de remfunctie verbetert. Over bijvoorbeeld neurofeedback zijn nog te weinig gegevens. Alternatieven zoals visolie en Reiki hebben een placebo-effect. Eigenlijk zijn trouwens alle goede artsen wandelende placebo's."

Swaab vindt het belangrijk dat de diagnostiek wordt gedaan door een gekwalificeerde arts. "De diagnose ADHD wordt nu soms wel heel gemakkelijk gesteld. In het geval van kinderen door bijvoorbeeld de juf, terwijl de diagnose toch echt door een ervaren kinderarts of kinder-

# Nee!

## Angelique Bergsma:

“Deze zomer zou ik het doen. Stoppen met medicatie. Niet alleen omdat het bijna niet meer te betalen is vanuit de bijstand, maar ook omdat ik me alle negatieve mediaberichten over ADHD en medicatie enorm aantrok. Het was een domme, maar leerzame zet. Ik weet nu weer precies wat medicatie met me doet. Want zonder medicatie verdraag ik de drukte om mij heen niet meer. En in drukke omgevingen komt die

drukke bóvenop de drukte in mijn hoofd. Ook mijn denkproces ligt niet stil, want het is altijd aan de gang in mijn hersenpan. Hierdoor kan ik moeilijk inslapen en word ik tussendoor vaak wakker. Dat maakt moe.

Zonder medicatie ben ik impulsief, kan ik niet stilzitten, me niet concentreren, niet systematisch handelen en dingen niet goed onthouden. Tijdens de pillenstop

waren al deze problemen weer in volle hevigheid aanwezig. En toen ik mijn medicatie weer nam, waren al deze symptomen als sneeuw voor de zon verdwenen.

Het is niet zo dat ik medicatie wil propageren. Maar sinds ik medicatie gebruik, gaat het leven mij zoveel gemakkelijker af. Sterker nog, het heeft mij voor een groot deel gebracht waar ik nu ben. Stoppen met medicatie is op dit moment voor mij geen optie.”



## 2 lezers over de vraag Kunnen je hersenen overnemen wat medicatie voor jou doet?

## Ingeborg Rulander:

“Toen tien jaar geleden bij mij de diagnose ADHD werd gesteld waren er eigenlijk twee behandelopties: medicatie of nietsdoen. Met het risico om binnen afzienbare tijd in een burn-out te belanden. Ik koos om die reden voor medicatie. De medicatie heb ik de eerste jaren consequent gebruikt en ik had er baat bij. Naast de pillen had ik overigens ook intensieve gesprekken met mijn psychiater. Die gesprekken hebben we langzaam afgebouwd. Toch heb ik altijd in mijn achterhoofd gehouden dat ik het op een gegeven moment zonder medicatie wilde doen, omdat ik niet afhankelijk wilde

zijn van medicijnen. Drie jaar geleden startte ik met haptonomie en ik volgde cursussen: systematisch werken, NLP en ‘effectief omgaan met ADHD’. Daarnaast kreeg ik ook veel inzicht in mijzelf door de gesprekken die ik voerde met een coach op mijn werk.

Ik merkte dat ik de medicatie steeds onregelmatiger ging gebruiken en toen ik vorig jaar op vakantie ging naar Thailand heb ik mijn pillen thuisgelaten. En omdat ik de medicatie tijdens deze vakantie eigenlijk helemaal niet miste, ben ik er bij thuiskomst ook niet meer mee begonnen. Later heb ik nog één

keer een pilletje genomen, om te kijken hoe het ook

alweer was, maar ik voelde me duf en wezenloos, alsof ik in een cocon zat. Wat ik belangrijk vind, is dat mensen kijken naar wat hen helpt om verder te komen. Dat is voor iedereen wat anders. Ik ben dankzij de medicatie gekomen waar ik nu ben. Het maakte mij leerbaar, waardoor ik in staat bleek om keuzes te maken, de consequenties hiervan te overzien én om mijzelf te accepteren. Dat had ik op dat moment nodig. Ik doe het nu al een jaar zonder medicatie, maar het pillendoosje zit toch nog wel steeds in mijn tas, voor het geval dat. Maar, onder andere dankzij de haptonomie, die ik nog steeds volg, zal ik binnenkort ook dit laatste restje zekerheid los kunnen laten.”

# Ja!

psychiater gesteld moet worden. Daarbij moet er voldoende oog zijn voor het hele gezins-systeem, maar ook voor eventuele comorbiditeiten, zoals autisme, MCDD, dyslexie, dyscalculie, DCD en tics."

## MRI-onderzoek

Volgens Swaab is medicatie, in combinatie met gedragstherapie, dus een belangrijk onderdeel van de behandeling bij ADHD. Maar



"Is dit dan misschien het grote geheim?"

wat zijn hiervan de eventuele bijwerkingen? Neuroradioloog **Liesbeth Reneman** en psycholoog **Hilde Geurts** doen op dit moment onderzoek naar de werking van medicijnen als Ritalin en de effecten hiervan op de langere termijn. "We zijn bezig met een wetenschappelijk onderzoeksproject (ePOD) naar de effecten van psychotrope medicijnen (medicijnen die op de hersenen inwerken, *red.*) op het ontwikkelende brein. Doel van het onderzoek is om de effecten van deze medicijnen op hersenen die nog in de groei zijn beter in kaart te brengen. Het is, ook gezien de toename in het aantal medicatievoorschriften voor kinderen, van belang dat hier meer onderzoek naar wordt gedaan", aldus de

wetenschappers. In *'Methylfenidaat en het ontwikkelende brein'* wordt onderzoek gedaan bij jongens van 10 t/m 12 jaar en mannen van 23 t/m 30 jaar bij wie ADHD is vastgesteld en die hiervoor nog geen methylfenidaat gebruiken, maar waarvan de behandelaar vindt dat dit wel op korte termijn moet gebeuren. Het onderzoek betreft een dubbelblind placebo-gecontroleerde trial met methylfenidaat

gedurende 16 weken. De helft van de deelnemers krijgt methylfenidaat en de andere helft krijgt een placebo. Na vier maanden worden de uitkomstmaten met betrekking tot het dopaminerge systeem voor start van de behandeling (*baseline assessment*)

vergeleken met de waarden die zijn verkregen na de behandeling (*post-treatment assessment*). De belangrijkste uitkomstmaten in dit onderzoek worden verkregen met de MRI-scanner.

## Stabiele basis

Volgens Swaab maakt het ontwikkelings- en verouderingsproces het nogal eens mogelijk om op latere leeftijd te stoppen met medicatie. Volgens Geurts speelt de omgeving ook een belangrijke rol.

"Bij iemand die drie hoog in de stad woont, zal de mate waarvan iemand er last van heeft en blijft hebben anders zijn dan bij iemand op de boerderij." Maar de vraag of de hersenen de functie van medicatie over kunnen nemen is volgens

Reneman en Geurts niet eenvoudig te beantwoorden. "We weten het niet, want er zijn nog veel dingen niet duidelijk. Het onderzoek moet eerst antwoord geven op heel veel andere relevante vragen. Pas daarna kunnen we deze vraag misschien beantwoorden."

Verschillende studies (zoals van Barkley) tonen aan dat kinderen met ADHD baat hebben bij het zo vroeg mogelijk starten met medicatie. Op deze manier kunnen zij opgroeien tot zelfverzekerde volwassenen met een positief zelfbeeld en terugkijken op een fijne jeugd. Een jeugd waarin zij de meest belangrijke vaardigheden hebben geleerd, waardoor de mogelijke gevolgen van onbehandelde ADHD, zoals verslaving en criminaliteit, werden voorkomen. Het is dus ontzettend belangrijk dat er een stabiele basis wordt gelegd in je jeugd. Je bent dan namelijk als volwassene veel beter in staat om in te schatten welke behandeling het beste bij jou en bij je ADHD past. Al dan niet met ondersteuning van medicatie. Is dit dan misschien het grote geheim? ■

## ePOD

De onderzoekers van ePOD zijn nog op zoek naar geschikte personen die aan het onderzoek 'Methylfenidaat en het ontwikkelende brein' willen deelnemen.

Kijk voor meer informatie over het onderzoek op [www.onderzoek-medicatie-depressie-angst-adhd.nl](http://www.onderzoek-medicatie-depressie-angst-adhd.nl)