

ADHD en Medicatie

Wat doet medicatie – en wat niet?

Waarom wordt medicatie ingezet?

Doel van medicatie bij ADHD:

- Verbeteren van signaaloverdracht in het brein
- Ondersteunen van aandacht en taakinitiatie
- Verminderen van impulsiviteit
- Verlagen van overprikkelingsgevoeligheid

Medicatie richt zich primair op:



dopamine- en noradrenalinesystemen



prefrontale cortex (executieve functies)

Wat gebeurt er in het brein?

Bij ADHD is er:

- Verminderde activiteit in frontale hersengebieden
- Minder efficiënte neurotransmitteroverdracht
- Moeilijkere remfunctie

Stimulantia (zoals methylfenidaat of dexamfetamine):

- Verhogen beschikbaarheid van dopamine
- Versterken regulatie
- Vergroten taakgerichtheid

Gevolg: Niet meer motivatie, maar betere toegang tot motivatie.

Hoe uit zich dat?

Veel mensen ervaren:



Minder 'brain fog'



Betere taakinitiatie



Minder emotionele reactiviteit



Meer mentale rust



Minder prikkeloverbelasting



Verbeterde remfunctie (inhibitie)

Sommigen beschrijven het als:

"De prikkels zijn er nog, maar gedempt."

Rebound & bijwerkingen

Rebound = symptomen keren tijdelijk versterkt terug bij uitwerking

Mogelijke bijwerkingen:

- Maagklachten
- Slaapproblemen
- Verminderde eetlust
- Hartslagverhoging

Ervaring verschilt sterk per persoon.

Type middel en afgiftesysteem (kort- vs langwerkend) maken verschil.

Wat medicatie níet is

- Geen genezing
- Geen vervanging van vaardigheden
- Geen persoonlijkheidsverandering
- Geen oplossing voor onderliggende stress of trauma
- Geen vervanging van slaap en basisregulatie

Medicatie werkt op symptoomniveau. Niet op levenscontext.

Medicatie versus andere interventies

Medicatie laat de sterkste symptoomreductie zien.

Alternatieven zoals:

- Supplementen
- Neurofeedback
- Hypnotherapie

Hebben minder consistent wetenschappelijk bewijs.

Gedragsinterventies en coaching blijven belangrijk voor lange termijn vaardigheden.

Hormonen en medicatie (bij vrouwen)

Oestrogeen beïnvloedt dopamine.

Daardoor kunnen:

- ADHD-klachten fluctueren tijdens cyclus
- Medicatie-effecten verschillen per fase
- Overgang klachten versterken

Effect in context

ADHD-medicatie:

- ondersteunt regulatie
- maakt executieve functies toegankelijker
- vergroot mentale ruimte

Maar:

Regulatie blijft afhankelijk van stressniveau, slaap, context en zelfinzicht.