**Column Sandra Kooij - Dopa Magazine - Sept 25**

**Hoe zorgen we goed voor onszelf als vrouwen met ADHD?**
Als meer vrouwen opstaan, zullen minder vrouwen omvallen (Ilse van Es)

Goed voor jezelf zorgen kan op heel veel manieren, en de meeste ken je eigenlijk wel: goed slapen, gezond eten, op gewicht blijven, geen stress, sporten en veel buiten zijn, aardig zijn voor jezelf, en nog zo wat moeilijk te realiseren dingen als je ADHD hebt.

Ik zeg: je kan alleen goed voor jezelf zorgen als je jezelf begrijpt.
Om jezelf goed te begrijpen heb je kennis nodig. Want kennis is macht! Kennis geeft je informatie in handen om te bespreken met je huisarts of specialist, je kunt beter meedenken en praten over je klachten. Dat helpt, want dokters weten ook niet alles: veel dingen zijn nogal nieuw en staan nog niet in de leerboeken!

Daarom volgt hierbij een update van wat we weten over ADHD bij vrouwen uit onderzoek, en ook wat we nog moeten uitzoeken. Die kennis wil ik delen met alle vrouwen met ADHD, zodat ze zichzelf beter kunnen begrijpen en weten waar ze staan, en natuurlijk ook, wat ze eventueel kunnen doen aan hun klachten.
Dit overzicht heb ik recent gepubliceerd met zo'n 35 internationale vrouwelijke onderzoekers van vrouwen met ADHD!

Er is internationaal steeds meer aandacht voor ADHD bij vrouwen, ook van (vooral vrouwelijke) onderzoekers. Je bent dus niet alleen!
Wat nodig is, gebeurt nu: 'Als meer vrouwen opstaan, zullen minder vrouwen omvallen!' (quote Ilse van Es)! Samen kunnen we het lot van vrouwen met ADHD verbeteren!

---

Startpunt voor het artikel waren vragen van vrouwen met ADHD in de Verenigde Staten, verzameld door patiëntenorganisatie ADDITUDE:

1. Wat is de impact van een late diagnose ADHD bij vrouwen?

2. Verergert de puberteit de ernst van ADHD?

3. Waarom nemen ADHD en depressieve symptomen toe in de week voor de menstruatie?

4. Waardoor is de kans op depressie na de bevalling 5x verhoogd bij ADHD?

5. Waardoor ervaren vrouwen met ADHD zo'n grote toename van klachten in de overgang en wat kan eraan gedaan worden?

6. Welke hormonale anticonceptie is het beste voor vrouwen met ADHD?

Hieronder volgt een korte samenvatting van de belangrijkste conclusies:

**Een late diagnose ADHD bij vrouwen** is nadelig voor hen vanwege het feit dat meisjes en vrouwen klachten hebben en hulp zoeken, wat vaak leidt tot behandeling van andere stoornissen zoals angst en depressie, maar de onderliggende ADHD wordt niet herkend of aangepakt. Onbehandelde ADHD bij meisjes gaat gepaard met eetbuien, automutilatie (jezelf pijn doen), risicovol seksueel gedrag, tiener zwangerschappen, geslachtsziekten, en heeft impact op studie, relaties, zelfvertrouwen en mentale gezondheid. En als meisjes wel gediagnostiseerd worden, krijgen ze minder vaak medicatie voor ADHD dan jongens. De behandeling van meisjes en vrouwen kan dus nog stukken eerder en beter, en de oorzaken voor deze achterstand moeten verder onderzocht en aangepakt worden.

Er is nauwelijks iets bekend over de impact van hormonen, de pil en ADHD medicatie op meisjes met ADHD in de puberteit, noch over de leeftijd van de eerste menstruatie in deze groep. De pil lijkt vaker depressie te veroorzaken bij jonge vrouwen met ADHD, terwijl dit op latere leeftijd minder wordt gezien. De oorzaak hiervoor is onbekend.

**Hormonale schommelingen** in de cyclus van de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron, hebben enorme impact op vrouwen met ADHD tijdens de premenstruele week, na de bevalling en in de overgang. Vaak ervaren vrouwen een toename van de ernst van de ADHD, en ook van depressieve- en slaapklachten. De oorzaak lijkt de interactie tussen het vrouwelijk hormoon oestrogeen, en boodschapperstoffen zoals dopamine in de hersenen te zijn. Oestrogeen en dopamine hebben vergelijkbare functies in de hersenen wat betreft aandacht, geheugen en stabiliteit van de stemming. Oestrogeen is nauw betrokken bij de aanmaak van dopamine, en als de oestrogeenspiegel daalt, zoals in alle drie de genoemde episoden gebeurt, lijdt de dopaminespiegel daar ook onder.  Dit kan verklaren waarom vrouwen met ADHD, voor wie dopamine belangrijk is voor hun overzicht, aandacht, geheugen en stemming, hier meer last van hebben dan andere vrouwen. Geringe verhoging van de dosering ADHD medicatie in de premenstruele week verbeterde in een kleine studie de klachten van deze vrouwen (De Jong 2023). Dit bevestigt de hypothese dat dopamine en oestrogeen nauw verbonden zijn en mogelijk deels voor elkaar kunnen compenseren. Onbekend is of de pil zonder stopweek ook zou kunnen helpen, en wat het verschil is met behandeling met een antidepressivum (SSRI) (wat ook werkt). Meer onderzoek is dus hard nodig.

Na de bevalling hebben vrouwen met ADHD 5-6x zo vaak een postnatale depressie. Zwangerschapscomplicaties zoals hoge bloeddruk en pre-eclampsie, vroeggeboorte en ongeplande keizersnedes komen vaker bij vrouwen met ADHD voor. ADHD medicatie wordt steeds vaker gebruikt tijdens de zwangerschap; voorlopig lijken de risico's van gebruik van met name methylfenidaat beperkt in de zwangerschap, maar veel meer onderzoek is nodig.

In de overgang duren klachten van concentratie- en geheugenproblemen, prikkelbaarheid en stemmingswisselingen, slaapproblemen en de lichamelijke overgangsklachten zoals pijn, gewrichtsklachten, opvliegers, gewichtstoename etc. nog veel langer, tot wel 10 jaar. Dit is vaak reden voor burnout en uitval op het werk bij vrouwen met een niet eerder gediagnostiseerde ADHD. Er zijn ook aanwijzingen dat de overgang vroeger kan beginnen bij deze vrouwen, begin 40er jaren. Omdat dit nog onbekend is tasten zowel artsen als de vrouwen zelf vaak in het duister over wat er met hen aan de hand kan zijn. Onderzoek naar de beste behandeling van overgangsklachten bij ADHD moet nog beginnen. Waarschijnlijk kan voorlichting (kennis!),

behandeling van ADHD en slaap, en hormoontherapie veel betekenen voor deze vrouwen. Wat ook onbekend is, is dat vrouwen met ADHD meer kans hebben op hart- en vaatziekten in de overgang, als de beschermende werking van oestrogeen op hart- en bloedvaten afneemt. Ons recente onderzoek liet een oververtegenwoordiging van 35% vrouwen met levenslange ADHD symptomen zien op de polikliniek cardiologie van Heartlife klinieken (Ter Beek, 2024). Dit onderwerp van de overgang bij ADHD en de impact op lichamelijke klachten is nog nauwelijks onderzocht, terwijl veel vrouwen in deze levensfase om hulp vragen.

**Verband met gynaecologische aandoeningen**

Bij ADHD komt ook vaker endometriose voor (pijnlijke menstruaties doordat baarmoederslijmvlies zich ook buiten de baarmoeder bevindt), en met een vroege overgang (voor je 40e of begin 40). Een vroege overgang geeft, indien onbehandeld, een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, botontkalking en dementie. Het is dus essentieel dat vrouwen met een vroege overgang tijdig wordt herkend en behandeld met hormoontherapie om dit te voorkomen. Polycysteus Ovarium Syndroom (PCOS) (lang uitblijven van de menstruatie (> 3 maanden), cystes in de eierstokken, en afname van de vruchtbaarheid) komt vaker voor bij moeders van kinderen met ADHD. Onbekend is of vrouwen met ADHD op zich meer risico hebben op PCOS. Dit wordt nu onderzocht in onze internationale studie 'Women and ADHD Health Survey', waaraan 3600 vrouwen met ADHD hebben meegedaan.

De grote vraag is wat de achtergrond van al deze hormonale en gynaecologische aandoeningen bij vrouwen met ADHD zou kunnen zijn. Gedacht wordt aan ontregeling van het immuun systeem en verhoogde ontstekingsprocessen, maar het onderzoek hiernaar staat nog in de kinderschoenen.

I realiseer me heel goed dat het niet leuk is om dit allemaal te lezen als vrouw met ADHD, maar hopelijk helpt het als je deze klachten herkent, om er woorden aan te geven en de juiste hulp te krijgen! Want samen zijn we sterker!

Intussen gaat het onderzoek internationaal door, mijn team en ik houden jullie op de hoogte!

Het Hoofd Hart Hormonen (H3)-netwerk is intussen bezig om in elke provincie samenwerking tussen huisartsen en psychiaters, gynaecologen, cardiologen en andere specialisten op te zetten, om van elkaar te leren en vrouwen zo beter en sneller te kunnen helpen. Eind dit jaar is er in elke provincie een H3-netwerk, dankzij subsidie van ZonMw!