

Sucht und ADHS hängen zusammen

Gefühlsschwankungen, Unruhe, geringe Frustrationstoleranz, Ungeduld, Impulsivität, Konzentrations- und Schlafstörungen – das sind Symptome, die bei Menschen mit einem Suchtproblem häufig vorkommen. Genauso kennzeichnend sind diese aber auch für die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Es ist naheliegend, dass daher bei einer gleichzeitigen Suchterkrankung eine ADHS für lange Zeit unerkannt bleiben kann.

Ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Sucht

Bei etwa einem Viertel aller Menschen mit einer Suchterkrankung liegt auch eine ADHS vor. Verschiedene Studien konnten zeigen, dass ADHS einen Risikofaktor für die Entwicklung einer Sucht darstellen kann. Substanzmissbrauch ist bei Menschen mit einer ADHS doppelt so häufig vertreten wie in der restlichen Bevölkerung. Zum einen ist durch das hohe Aktivitätsniveau, die Begeisterungsfähigkeit, Spontanität und Kreativität, die Menschen mit einer ADHS häufig auszeichnen, von einer erhöhten «Experimentier- und Risikofreudigkeit» mit Substanzen auszugehen. Zum anderen zeigen klinische Erfahrungen, dass betroffene Personen im Sinne einer «Selbstmedikation», insbeson-

dere bei Cannabis- und Kokainkonsum, von einer – zumindest scheinbaren – Besserung der ADHS-Symptome berichten. Durch den Konsum können beispielsweise negative Gefühle wie Anspannung, Unruhe, Ängste, Wut, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle oder Unsicherheit kurzfristig abnehmen. Die Konzentrationsfähigkeit kann unter Umständen subjektiv sogar als gesteigert empfunden werden.

Viele Suchtmittel wirken bei ADHS-Betroffenen ausserdem oft paradox. So können beispielsweise antriebssteigernde Substanzen als beruhigend wahrgenommen werden. Dennoch sind Alkohol, Cannabis oder Kokain eindeutig nicht zur «Therapie» der ADHS geeignet. Nebst dem Risiko einer Abhängigkeit kann der Konsum mittel- und längerfristig sogar zu einer Verstärkung von Gefühlsschwankungen, Impulsivität, Unruhe oder Niedergeschlagenheit führen.

Zugang zu professioneller Hilfe ist wichtig

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass betroffene Personen Zugang zu professioneller Hilfe haben, auch wenn Verbindlichkeit, Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit für sie mitunter eine grössere Herausforderung darstellen. Bei ausgeprägten Symptomen

ist es angezeigt, die Sucht und die ADHS parallel psychotherapeutisch und gegebenenfalls medikamentös zu behandeln. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Problematik in der Therapie oder Beratung können Betroffene erstmals Erklärungen für die eigenen Reaktionen und Handlungen finden. Beispielsweise kann die Diagnose erklären, warum trotz viel Aufwand eine geforderte Leistung nicht erreicht werden konnte. Dies kann das eigene Verständnis fördern und die negative Selbstbewertung lindern. Oft profitiert auch das Umfeld der betroffenen Person, wenn beispielsweise Symptome und Zusammenhänge besser verstanden werden.

Ritalin ist umstritten, kann aber eingesetzt werden

Stimulanzien wie das Methylphenidat «Ritalin» sind aufgrund des Missbrauchspotenzials in der Therapie von Personen mit einer Suchterkrankung umstritten. Trotzdem sollten sie nach einer entsprechenden Nutzen-Risiko-Abwägung gegebenenfalls betroffenen Personen nicht vorenthalten werden. Der Wirkstoff führt zu einer Erhöhung des im Gehirn verfügbaren Botenstoffs Dopamin. Dadurch können Reize von aussen besser gefiltert werden, was eine erhöhte Konzentration ermög-

licht. Die Impulse können häufig besser kontrolliert werden, wodurch sich Beziehungen einfacher gestalten und der Selbstwert der betroffenen Person gestärkt werden kann. Durch eine frühzeitige Diagnose und Behandlung der ADHS kann auch die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung reduziert werden.

Falls Sie Fragen zum Thema haben, können Sie sich gerne an die Suchtberatungsstelle in Ihrem Bezirk wenden.

.....
Martina Widmer



MSc
Psychologin,
Integrative
Psychotherapie
(SEAG)

Adresse:
bis beratung in suchtfragen
Bezirk Dietikon
Fachstelle des Sozialdienstes
Limmattal
Poststrasse 14,
8953 Dietikon

Telefon:
044 741 56 56

Internet:
www.beratung-in-suchtfragen.ch

E-Mail:
beratung-in-suchtfragen@sd-l.ch

.....
Quellen: Diverse