

Zusammenfassung des Vortrages AD(H)S – und Sucht

Der Vortrag am Montagabend des 4. Oktobers 2010 war gut besucht.

Referent: Frank Booms

Inhaber der Beratungsstelle ADHS-Coachin-Booms

Zertifizierter ADHS-Coach und Elterntrainer des ADD Forum Berlin, im Kindertherapeutischen Zentrum Esslingen und Mitglied im ADHS-Deutschland e. V.

Er war im Zuge seiner Ausbildung unter anderem bei Cordula Neuhaus.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Fr. Steinert folgte eine Einstimmung in den Vortrag mit einem kleinen Film: ein kleiner Überblick wie sich AD(H)S mit und ohne „H“ zeigt.

Hr. Booms Vortrag orientierte sich an seriösen wissenschaftlichen Ergebnissen. Aufgrund des Settings konnte nicht viel Hilfestellung gegeben werden und dennoch war der Vortrag sehr informativ. Er brachte uns die Thematik in wie weit die Menschen mit AD(H)S höher gefährdet sind an Substanzmissbrauch (Alkohol, Drogen, Nikotin, Kaffee ...) und Verhaltenssüchte (Kaufsucht, Spielsucht, Esssucht ..) näher.

Substanzmissbrauch

- Verschiedene Studien zeigten, dass AD(H)S einen Risikofaktor für die Entwicklung einer Suchterkrankung ist
- Eine Komorbidität von AD(H)S und Substanzmissbrauch (z. B. Alkohol) werden bis zu 71% beschrieben
- Bei Patienten mit AD(H)S und Sucht kommt es zu einem früheren Beginn und einer stärkeren Ausbildung des Krankheitsbildes als Suchtpatienten ohne AD(H)S

Prävalenz (Häufigkeit)

- Verdoppeltes Lebenszeitrisiko für eine Suchterkrankung.
- AD(H)S mit komorbiden Störungen (Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen, Depressionen). Diese Menschen haben nochmal ein erhöhtes Risiko an einer Sucht zu erkranken.
- Das Risiko einer Nikotin- und Koffeinsucht scheint ebenfalls erhöht zu sein.
- Menschen mit AD(H)S neigen zu Spielsucht, Mediensucht, Kaufsucht oder Esssucht.

Die Statistik zeigt im Vergleich ein Mensch mit AD(H)S ist mehr gefährdet als Menschen ohne AD(H)S.

Spielsucht und Fernsehkonsum

- Fehlendes Interesse der Eltern an der Mediennutzung der Kinder wird größer.
- Kinder besitzen immer häufiger einen eigenen PC oder Fernseher.
- Kinder ohne Medienerziehung schauen 5-mal häufiger in der Woche Filme, die erst ab 16 oder 18 freigegeben sind.
- Die Computer- oder Konsolenspiele werden in Zukunft noch realistischer als bisher.
- Kinder ohne Medienerziehung spielen doppelt so lange PC wie Kinder ohne AD(H)S.
- Fast 50% aller spielsüchtigen Kinder haben den Bezug zur Realität verloren.
- Kinder mit AD(H)S haben ein erhöhtes Risiko an Spielsucht.
- Geräte im eigenen Zimmer (Umfrage bei 4. Klässler)
 - o Mädchen: PC ca. 30% bzw. Fernseher ca.30%
 - o Jungen: PC ca. 40% bzw. Fernseher ca.40%
- Zeitbudget pro Tag: Sport 40 min, Fernsehen 100 min, Hausaufgaben 70 min

Warum ist der Medienkonsum bei AD(H)S so gefährlich?

- Ein Mensch mit AD(H)S ist reizoffen.
- AD(H)S bedeutet reizoffen zu sein, Spannendes und Verbotenes sind interessant.
- AD(H)Sler leiden unter „Time blindness“- Sie haben kein Gefühl für Zeit und sind somit gnadenlos ausgeliefert.
- Durch die ständigen negativen Erfahrungen in Schule und Familie flüchtet das Kind in virtuelle Welten, da es hier „der Held“ sein kann.
- Wenn etwas spannend ist, dann können sich Menschen mit AD(H)S 18fach höher konzentrieren als Menschen ohne. Aus diesem Grund sind sie oftmals überdurchschnittlich spielbegabt, dafür werden sie von Mitschülern, Freunden bewundert.
- Stärken im Spiel sind besser als Prügel auf dem Pausenhof.
- Menschen mit AD(H)S leiden aufgrund des Hirnstoffwechsels u. a. an Dopaminmangel. Dieser kann vermehrt durch Suchtstoffe und Suchtverhalten kompensiert werden.

Es folgte eine Reportage über „World of Warcraft“. Dieses Online-Spiel besitzt das höchste Suchtpotenzial von Spielen, die auf dem Markt sind.

Ein Mensch mit AD(H)S kann schwer in die Zukunft oder die Vergangenheit schauen und dadurch die Spielzeit abschätzen.

Was können Eltern tun

- AD(H)S ist individuell.
- Kinder benötigen nicht wirklich einen eigenen Fernseher oder PC.
- Richten Sie einen zentralen Ort für PC Nutzung ein, den sie im Auge haben!
- Erziehen sie ihre Kinder mediengerecht! Achten sie darauf, was ihr Kind sich ansieht. Fernsehzeiten vereinbaren!
- Hilfestellung zu geeigneten Fernsehprogrammen liefert z. B. die Kinderzeitschrift „Flimmo“.
- Sie sind der „Chef“; wenn ihr Kind nicht altersgerecht mit Medien umgehen kann, entsorgen sie die Geräte aus dem Zimmer!
- „Todesmutige Entschlossenheit“: Sie brauchen keine Angst vor ihren Kindern zu haben!

- Halten Sie ihre eigenen Erwachsenen Medien ggf. unter Verschluss.
- Fördern Sie den Umgang mit altersgerechten und pädagogisch wertvollen Spielen.
- Sie sind Vorbild für ihre Kinder, auch in Bezug auf Medienkonsum!
- Erklären sie ihren Kindern was nicht altersgerechte Spiele und Filme auslösen können!
- Benutzen Sie Hilfsmittel, wie z. B. eine Eieruhr um die Medienzeit zu verdeutlichen.
- Führen sie klare Regeln und Strukturen ein!

AD(H)S und Kaufsucht

- Die Kaufsucht bei AD(H)S gehört zu den Störungen der Impulskontrolle.
- AD(H)Sler leiden sehr häufig unter Störungen der Impulskontrolle.
- Wenn Menschen mit AD(H)S einkaufen, haben sie ein kurzzeitliches Gefühl der Befriedigung, welches aber nicht lange anhält.
- Betroffene berichten, dass sie auch wie getrieben auf der Jagd nach neuen Objekten sind.

Menschen mit AD(H)S müssen visualisieren.

Konsum jeglicher Art (Alkohol, Drogen Fernsehen, PC kaufen etc.) ist oftmals das einzige „Highlight“, um aus der Langeweile und der Ereignislosigkeit herauszubrechen.

Impulsübertragung am Synaptischen Spalt

Dopamin Botenstoff

Langweilige Sache: Rückholpumpe aktiver

Starker Reiz (interessante Aufgabe): Rückholpumpe aktiv, aber viel Dopamin vorhanden.

Methylphenidat blockiert die Rückholpumpen

Weitere Auslöser für Suchtverhalten bei AD(H)S

- Menschen mit AD(H)S entwickeln unbewusst ein Suchtverhalten als Eigetherapie aufgrund von Mangel an Neurotransmitter.
- Substanzen wirken spezifisch auf das dopaminerge System.
- Dopamin wird eine wesentliche Rolle für Antrieb und Motivation zugeschrieben.
- Noradrenalin ist mitverantwortlich für die Aufmerksamkeitsleistung.
- Serotonin bestimmt die Impulsstörung.
- AD(H)S ist einhergehend mit einer Unterversorgung der Norotransmitter.

Was kann helfen

- Bei AD(H)S und komorbiden Substanzmissbrauch sollte zunächst eine Behandlung der Suchterkrankung erfolgen.
- Multimodaler Therapie Ansatz ist sehr erfolgreich.
- Coaching bei AD(H)S vermittelt ein Verständnis für die Symptomatik und die Dynamik
- Studien belegen, dass die Behandlung mit Stimulanzen den Substanzmissbrauch reduziert
- Frühe Aufklärung der Eltern als auch der Kinder über AD(H)S hat gezeigt, dass die Gefahr eines späteren Substanzmissbrauchs bzw. die Entwicklung des Suchtverhaltens deutlich reduziert werden.
- Methylphenidat wirkt unterschiedlich mit dem jeweiligen Trägerstoff. (Ritalin, Medikinet, Concerta usw. sind eben NICHT dasselbe!!)

Geschrieben von einem SeHT-Mitglied LU/Vorderpfalz e.v.