

Erfolgreich clean und doch nicht glücklich?!



Wenn klassische Suchthilfe nicht
ausreicht

Das Projekt „K.A.U.S.“



„Klärungsstelle für ADHS und Sucht“

seit Anfang 2022 durch die Aktion Mensch gefördert
Spezielle Angebote und Unterstützung für Betroffene
in den Bereichen



Diagnostik – Beratung – Betreuung –
Coaching – Therapie – Medikation

Projektphasen

1. Phase: Diagnose-, Dialog-, Schulungsphase
 - Erhebung der Belastungen und fundierte Anamnese
2. Phase: Umsetzungs- und Bewertungsphase
 - Erstellung und Umsetzung eines integrierten Beratungs- und Behandlungsangebotes, sowie Auswertung und Optimierung
3. Phase: Präventions-, Schulungs- und Verstetigungsphase
 - Erstellung von Schulungsmaterial für die Prävention und Fortbildungen für Fachkräfte





ADHS als
Modediagnose?

Grundsätzliches



Modediagnosen gab es schon immer

Auch die Medizin und Psychologie unterliegen Trends

aktuell z.B.: Lipödem, Lebensmittelunverträglichkeiten,
Borderline-Störung, Burn-Out, Long Covid...

Modediagnosen sind nicht nur ein medizinisches, sondern auch
gesellschaftliches Phänomen

→ spiegeln Zeitgeist und aktuelle Sorgen der Bevölkerung
wider

Kann man sich daher fragen:



Spiegelt die Zunahme an ADHS-Diagnosen unsere aktuelle Leistungsgesellschaft wider, die auch von Kindern und Jugendlichen immer mehr Leistung fordert?

Für ADHS ist festzuhalten



ADHS ist nichts Neues

ADHS ist eine gut erforschte Störung, für die es wissenschaftliche Konzepte zur Entstehung, Behandlung etc. gibt

Das bedeutet aber auch, dass Ärzt*innen, Psycholog*innen etc. besser informiert sind.

Man sieht nur, was man weiß!

Was bedeutet das für uns?



Betitelung „ADHS als Modediagnose“ kann Ernsthaftigkeit der ADHS untergraben und zu Stigmatisierung & Missverständnissen führen

Wichtig:

- wir unterliegen dem Einfluss medialer Berichterstattungen
- wir sollten offen für andere Möglichkeiten bleiben
- wir sollten unser Handeln regelmäßig und gründlich reflektieren

Wie sieht es in der
Fachambulanz Sucht
Emsland aus?



Hinweise zur Erhebung



1. Erhebung am Stichtag 31.07.2022

alle aktiven Klient*innen in Beratung, Betreuung und Reha mit **vorhandener ADHS-Diagnose** oder dem **Verdacht auf ADHS**

2. Erhebung vom 01.08 bis zum 31.12.2022

alle Neu- und Wiederaufnahmen

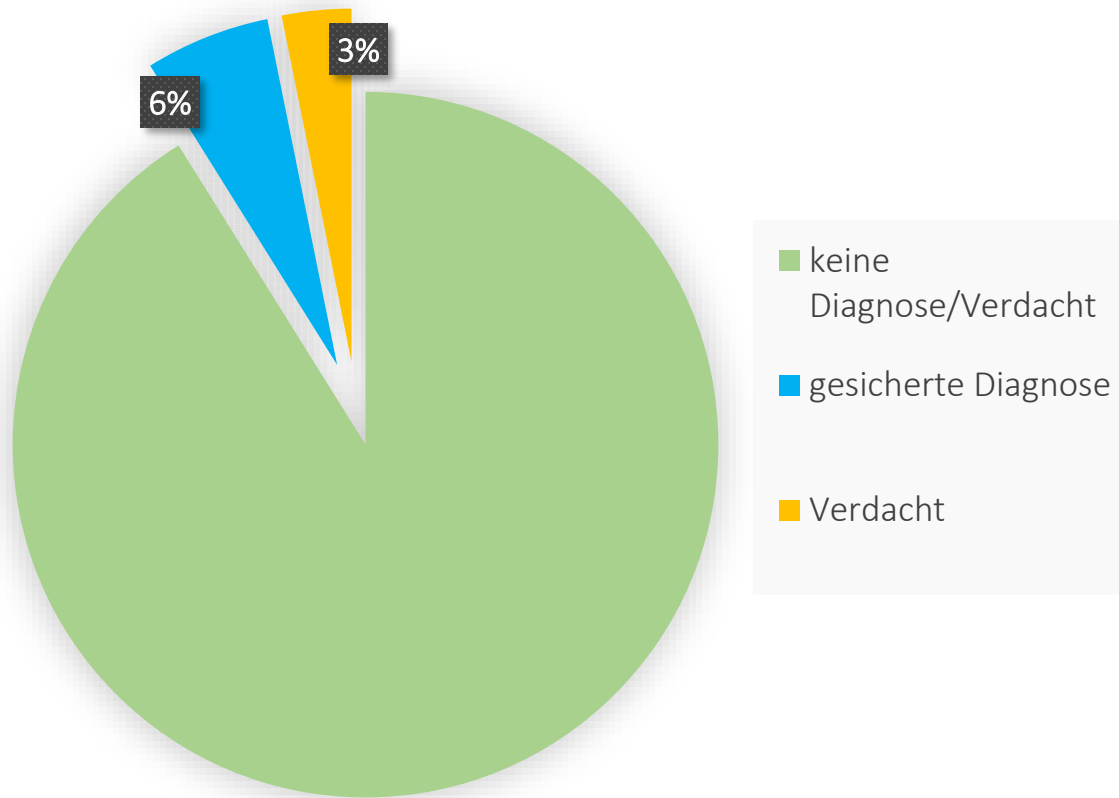
Daten: Geschlecht, Alter, suchtbezogene F-Diagnose, ADHS-Status, aktuelle Medikation

Statistik



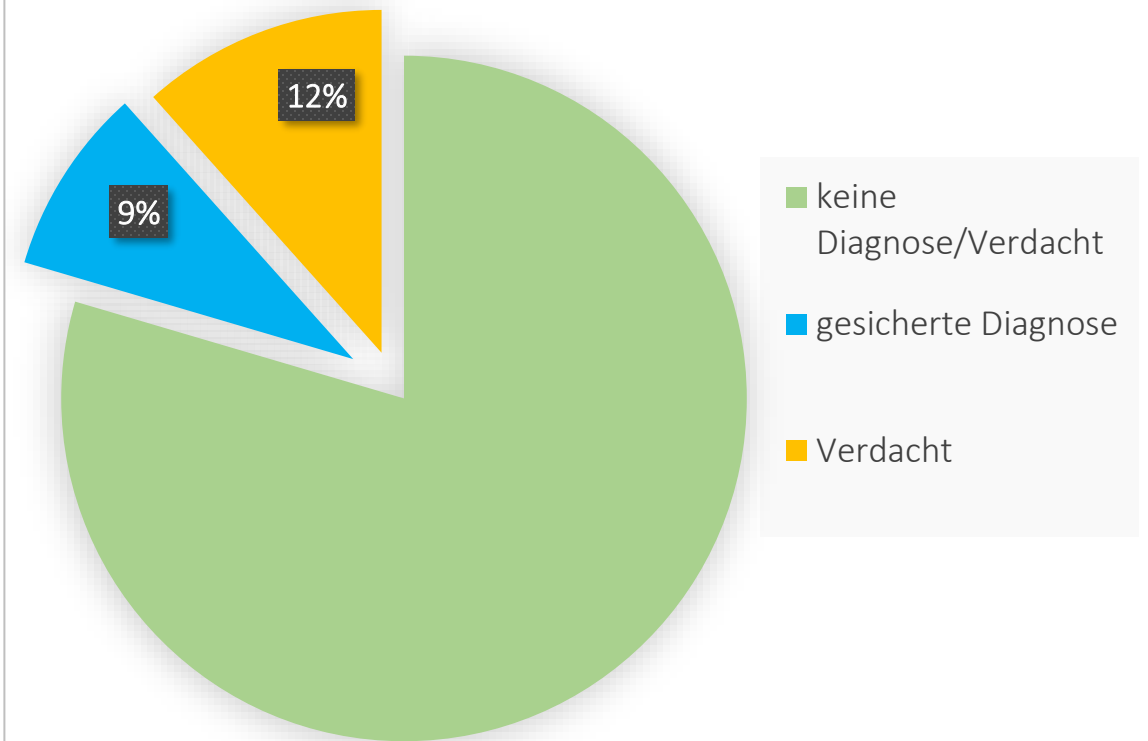
Stichtag 31.07

(620 aktive Klient*innen insgesamt)



Seit dem 01.08

(181 Erstgespräche/ Wiederaufnahmen insgesamt)





Altersverteilung

In beiden Datensätzen lassen sich zwei größere Gruppen erkennen:

	Stichtag 31.07.2022	Ab dem 01.08.2022
Gesicherte Diagnose	18 – 25 (42%)	18 – 25 (44%)
	26 – 35 (25%)	26 – 35 (31%)
Verdacht	18 – 25 (10%)	18 – 25 (33%)
	26 – 35 (40%)	26 – 35 (33%)

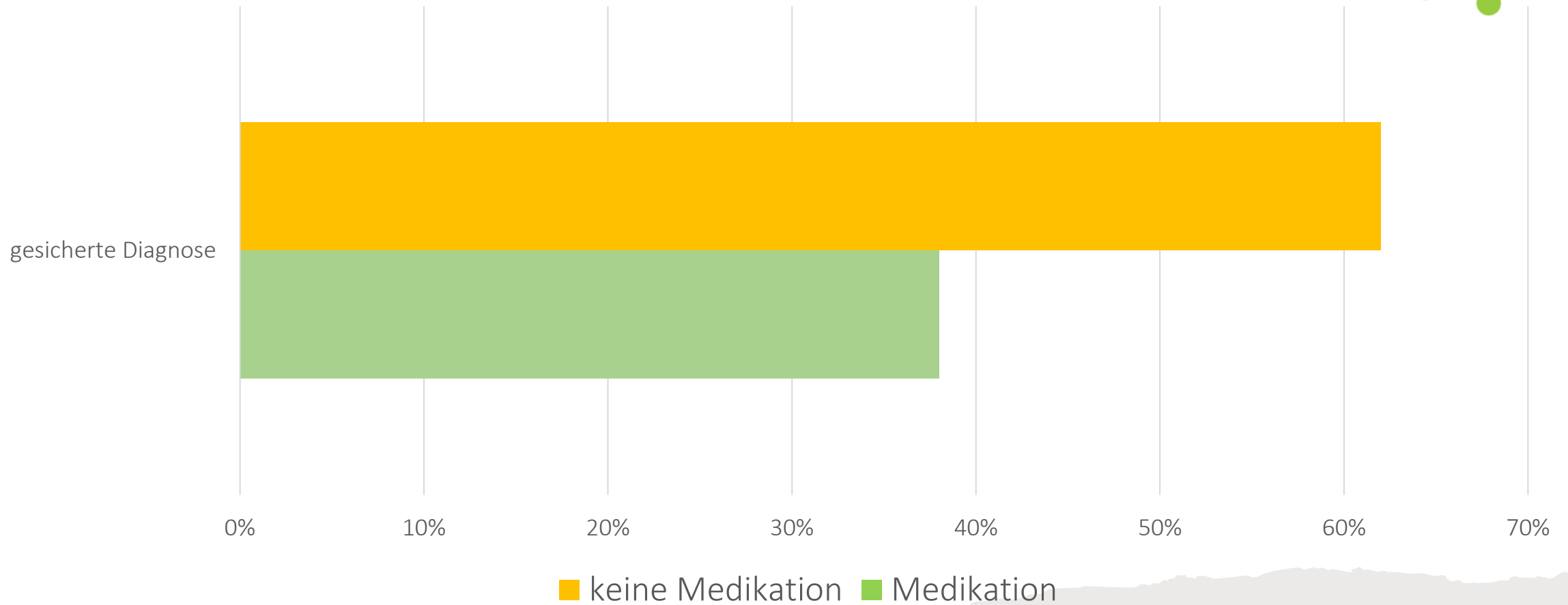
Bei ca. 30% der Neu-/Wiederaufnahmen (seit dem 01.08.2022) im Alter von 21 bis 25 lag der Verdacht auf ADHS vor.

Geschlechtsverteilung



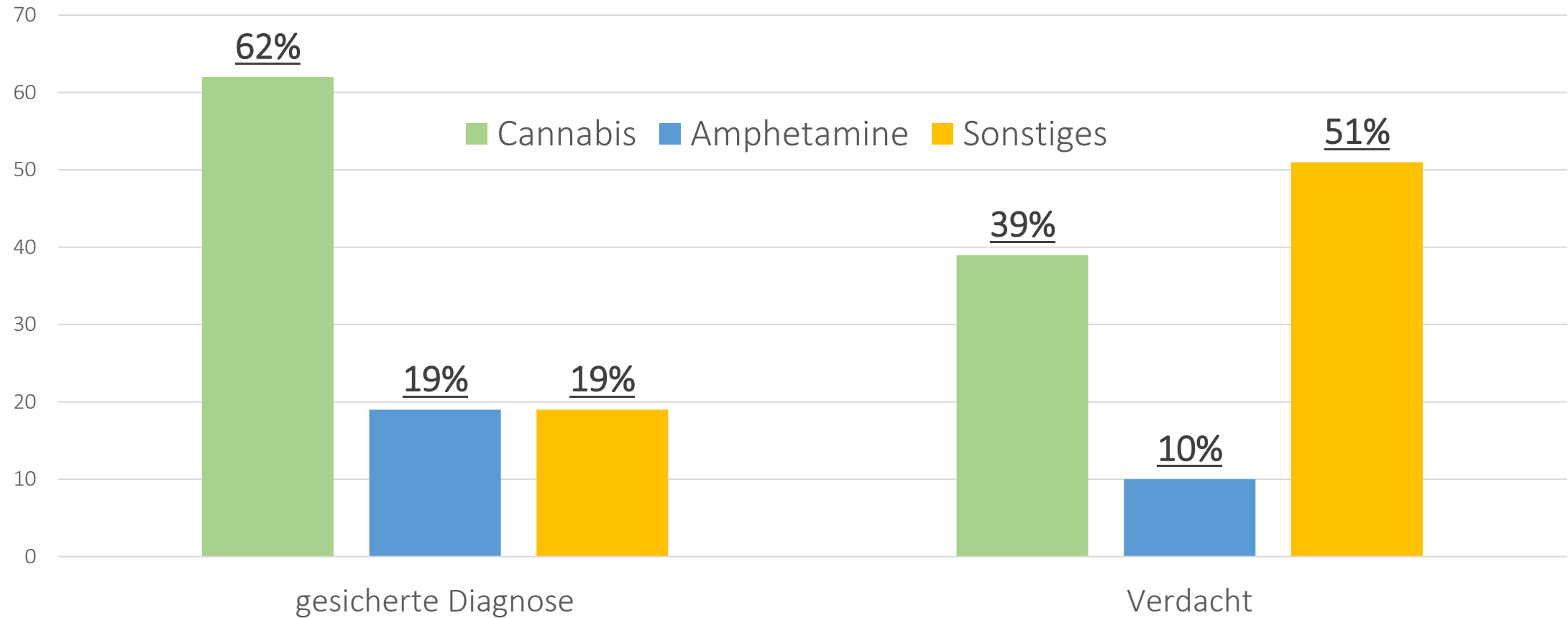
- Seit dem 01.08. waren ca. 75% der Neu-/Wiederaufnahmen männlich
- Insgesamt gab es mehr Männer mit Verdacht oder ADHS-Diagnose
- Prozentual gesehen ist die Geschlechterverteilung ausgeglichen
 - ca. 21% der Männer und 20% der Frauen haben einen Verdacht auf ADHS oder die ADHS-Diagnose

Status der Medikation





Verteilung nach Substanzen





Amphetamine & Cannabis

- Konsum von Amphetaminen sowie von Cannabis deutlich häufiger in der ADHS-Gruppe
- 60% der Menschen mit Amphetaminproblematik haben mindestens einen Verdacht auf ADHS
- 28% der Menschen mit Cannabiskonsum haben mindestens einen Verdacht auf ADHS

Wirkung diverser Suchtstoffe bei ADHS oft paradox



„Wenn meine Freunde Amphetamine konsumiert haben, dann damit sie die Nacht durchfeiern können und gut drauf sind. Ich habe Amphetamine konsumiert, um mich besser konzentrieren zu können und abschalten zu können. Das konnte niemand verstehen. Ich lange Zeit auch nicht.“



Wirkung diverser Suchtstoffe bei ADHS oft paradox



Substanz	Wirkung ohne ADHS	Wirkung mit ADHS
Nikotin	Stimulierend Aktivierend	Beruhigend Sedierend
Kokain Amphetamin	Antriebssteigernd Wachmachend Euphorisierend	Beruhigend Sedierend Ausgleichend
Cannabis	Minderung von Konzentration und Aufmerksamkeit	Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit
Alkohol	Sedierend Minderung von Konzentration	Aktivierend Steigerung von Konzentration

ADHS als Ursache von Sucht??



„Vor einiger Zeit habe ich begonnen, morgens vor der Arbeit schon zu kiffen. Mein Chef hat mich nach ein paar Tagen angesprochen und sagte, dass ich zurzeit so gut zufrieden sei und man mit mir richtig gut arbeiten könne.“



Erfolgreich clean und doch nicht glücklich?

„Seitdem ich nicht mehr konsumiere gibt es ständig Ärger bei der Arbeit. Auch zuhause kriege ich nichts mehr hin. Ja, und jetzt, jetzt bin ich zwar clean, aber was habe ich davon?“



Erfolgreich clean und doch nicht glücklich?

Konsum als Form der „Selbstmedikation“

Kann man hier dann auch sagen:

„ADHS als Ursache von Sucht“

???



Ursache und Wirkung



ADHS als Risikofaktor für Suchtentwicklung

- bei einer unbehandelten ADHS um das 8-fache erhöht
- Annahme: hohes Aktivitätsniveau, Begeisterungsfähigkeit, Spontanität, Kreativität, erhöhte Experimentier- und Risikofreudigkeit mit Substanzen
- Zudem: bei Problemen im sozialen Umfeld häufiger Anschluss an Gruppen, in denen Suchtmittel konsumiert werden
- Substanzkonsum häufig früher

Ursache



Wirkung



Konsum kann auch zur Verstärkung von Stimmungsschwankungen, Impulsivität, Unruhe oder Niedergeschlagenheit führen

Betroffene befinden sich in einem Kreislauf aus Ursache und Wirkung

- ADHS-Symptome verstärken den Konsum
- Konsum bzw. Entzugserscheinungen verstärken ADHS-Symptomatik

ADHS- oder Sucht-Symptomatik?



„In der Schule war ich immer der Zappelphilipp. Ständig hatte ich Ärger mit meinen Lehrern und auch Eltern. Auch im Freundeskreis gab es häufig Streit. Mit 13 habe ich begonnen Alkohol und Cannabis zu konsumieren. Ich fühlte mich gut und hatte plötzlich Freunde. Mit 19 habe ich meinen Führerschein abgeben müssen, da ich von der Polizei angehalten wurde und positiv auf Cannabis getestet wurde...

ADHS- oder Sucht-Symptomatik?



.... Also habe ich aufgehört zu kiffen, um die Abstinenznachweise für meine MPU zu machen. Ich war total gereizt, habe Termine verpasst, hatte viel Ärger mit meinen Eltern. Ich dachte das liegt am Entzug und daran, dass ich nicht mehr kiffe. Dass ich ADHS haben könnte, hätte ich damals nicht gedacht.“



und plötzlich
erklären sich
Lebensverläufe...

Und plötzlich erklären sich Lebensverläufe...

Diagnosestellung bei Vorkommen von ADHS und Sucht häufig spät
- erst unter Abstinenz zeigt sich das Ausmaß der Symptomatik

Mögliche Reaktionen: überraschend, beängstigend, augenöffnend,
sich erstmals verstanden fühlen

Finden von Erklärungen für eigene Verhaltensweisen und Reaktionen
– auch auf die Sucht bezogen



Und plötzlich erklären sich Lebensverläufe...

„Ich habe einen Artikel über ADHS gelesen und dachte: Das bin doch ich! Ich habe mich testen lassen und die Diagnose wurde bestätigt. Ich habe mich immer gefragt, was mit mir nicht stimmt. Warum ich nicht wie andere funktioniere. Wäre bei mir das ADHS früher festgestellt worden, wäre mir viel erspart geblieben.“



Im Doppelpack...

- ✓ Stigmatisierung
- ✓ Hilflosigkeit



Doppelte Stigmatisierung & Hilflosigkeit



Stigmatisierung von ADHS und Stigmatisierung von Sucht

Hilflosigkeit Betroffene: Wer kann mir helfen?

Hilflosigkeit Fachkräfte: passende Hilfsangebote für beides?!

Mangelnde Verbindlichkeit, Zuverlässigkeit, Impulskontrolle etc.

vs. Unverständnis, wenig Wissen usw.



und nun?

Angebote und Behandlung



Sucht

Beratung

Betreuung

(Ambulante)

Rehabilitation

ADHS

Psychoedukation

Medikation

Psychotherapie (VT)

ADHS-Coaching/
-Training



Angebote und Behandlung

Sucht

Beratung

Betreuung

(Ambulante)

Rehabilitation



ADHS

Psychoedukation

Medikation

Psychotherapie (VT)

ADHS-Coaching/
-Training



Angebote und Behandlung

Sucht

Beratung eher holprig

Betreuung

(Ambulante)

Rehabilitation trotz

Unzuverlässigkeit und
ohne Abstinenz ?



ADHS

Psychoedukation

Medikation trotz Sucht?

Psychotherapie (VT)

„Behandeln Sie erstmal
die Sucht“

ADHS-Coaching/
-Training

ADHS Coaching



ADHS-Coaching

Bereiche

- Ordnen
- Anfangen
- Planen
- Gedächtnis
- Umsetzen
- Einteilen
- Erkennen/
Entnehmen
- Soziales
- Allgemeine
Funktionsfähigkeit



Coaching



„Ich saß oft da und sollte mich auf die nächste Prüfung vorbereiten. Keine Ahnung, wo ich anfangen sollte, wann ich das alles bis morgen schaffen sollte. Ärgerte mich total über mich selbst. Fühlte mich richtig dumm. Und das Ganze führte wohin? Na klar – `ne komplette Blockade und Chaos im Kopf. Wie ich da rauskam? – Erst einmal gar nicht.“

Coaching



„Ich wusste früher schon nicht wie aufräumen geht. Ich hasse Chaos und weiß gleichzeitig nicht, wie man aufräumt. Absurd. Wo fange ich an? Wo kommt was hin? Mit den vielen Gedanken und der Wut mir selbst gegenüber lasse ich es dann lieber ganz. Freunde lade ich mir aber auch nie ein, da mir das viel zu peinlich ist.“

ADHS-Coaching

Bereiche

- Ordnen
- Anfangen
- Planen
- Gedächtnis
- Umsetzen
- Einteilen
- Erkennen/
Entnehmen
- Soziales
- Allgemeine
Funktionsfähigkeit



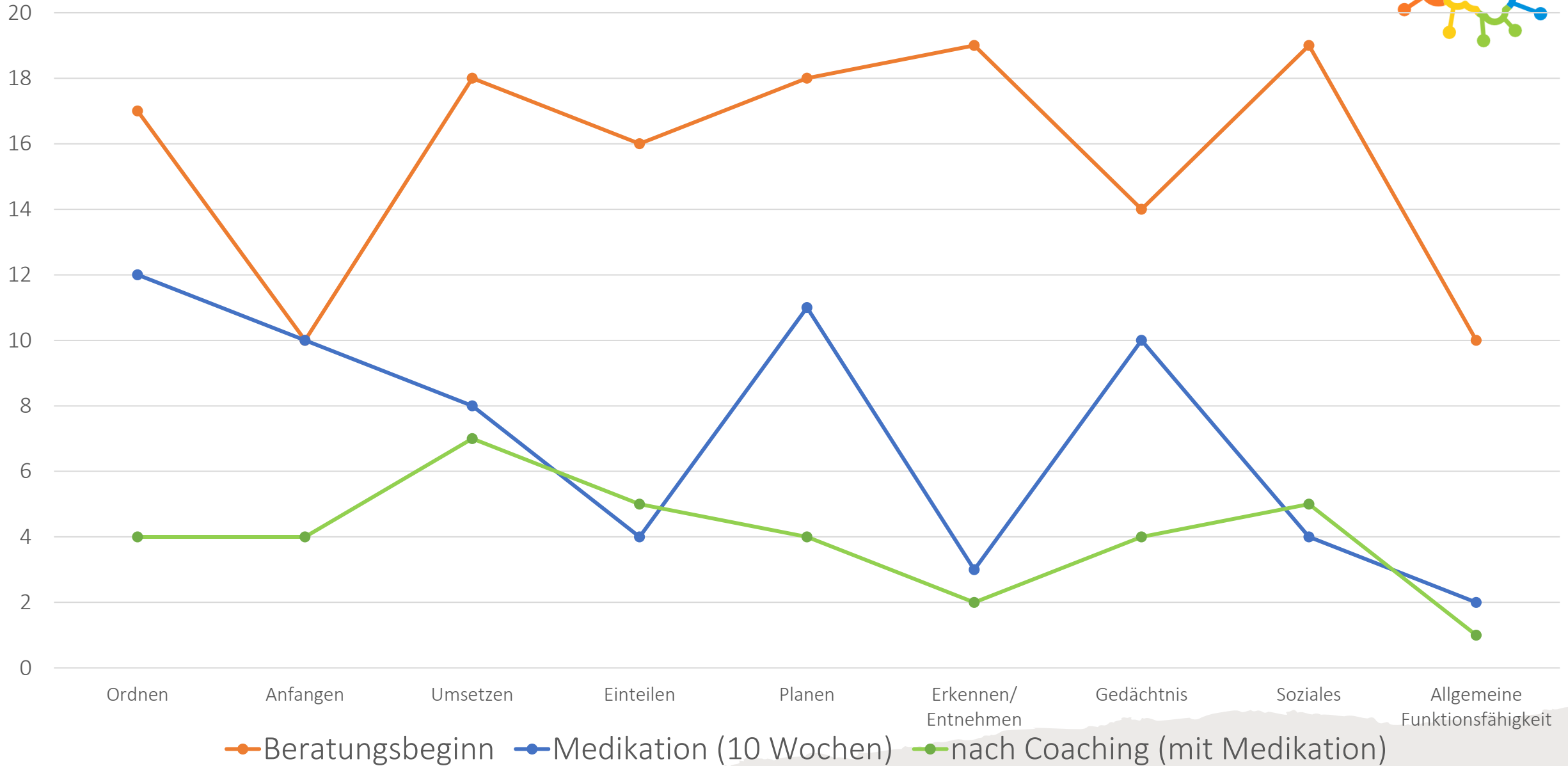
Aus der Praxis



Positives und Erfolge:

- Schnelle Fortschritte
- Gestiegene Zufriedenheit und mehr Lebensstruktur
- Teilziele gut erreichbar
- Stabilisierung
- Engmaschige und alltagsnahe Zusammenarbeit
- Wöchentliche Kontakte
- Aufeinander aufbauende Abschnitte und Methoden

Funktionsniveau



In der Umsetzung



Schwierigkeiten:

- Unzuverlässige Termineinhaltung
- Fehlende Abstinenz erschwert Ablauf
- Wochenaufgaben erledigen und mitbringen
- Aktuelle Probleme haben Vorrang

Unsere Rückschlüsse



- Themen anpassen
- Einheiten auf mehrere Sitzungen aufteilen/ strecken
- Kleinere Schritte für bessere Umsetzbarkeit und positive Erfahrungen/ anhaltende Motivation
- Zusätzliche Termine
- Schwerpunkt ADHS setzen (d.h. Abgrenzung zur sonstigen Behandlung)

Veränderung der professionellen Haltung





Stärken und Ressourcen der ADHS

In unserer praktischen Arbeit



Die Arbeit mit Menschen mit ADHS macht Spaß, weil sie oftmals...

...redselig sind, viel erzählen und sich gut beteiligen.

...großes Interesse und Engagement entwickeln, wenn sie sich für ein Thema begeistern.

...kreative Menschen sind, die spannende Denk- und Sichtweisen haben.

...ehrlich, authentisch und charmant sind.

...mutig und entschlossen ihren Standpunkt vertreten und sich nicht von anderen beeinflussen lassen.

Defizite als Ressourcen



„Ich habe die Schule abgeschlossen, angefangen Lehramt zu studieren, das Studium abgebrochen, eine Ausbildung als Industriemechaniker abgeschlossen, gemerkt, dass mir dies auch keinen Spaß macht und nun mache ich eine Ausbildung zum Chemikanten.“

ADHS und ihre Stärken



„Ich arbeite in einem Vier-Schicht-System. Andere bemitleiden mich ständig dafür, wie anstrengend das doch sein muss. Ich finde es jedoch super so zu arbeiten, da ich mich jeden Tag auf eine andere Struktur einstellen muss und mir damit nie langweilig wird.“

ADHS und ihre Stärken



„Ich hatte mir so viel vorgenommen für dieses Wochenende, wenn ich schonmal in Hamburg bin. Ich wollte zu den Landungsbrücken, mir die Reeperbahn ansehen und in die Elbphilharmonie. Und ich hab all das schon am Freitag geschafft. Das habe ich auch meinem ADHS zu verdanken.“

ADHS und ihre Stärken



„Auf der vergeblichen Suche nach einer Selbsthilfegruppe in der Region hörte ich bei einem Telefonat davon, dass man ja auch selbst eine gründen könnte. Mich hat das so euphorisch gemacht, dass ich innerhalb der darauf folgenden zwei Stunden Kontakt zum Freiwilligenbüro der Stadt, Selbsthilfegruppen anderer Städte, einem großen Verein vor Ort und der Ergotherapie Praxis meines Sohnes aufgenommen habe. Kurz darauf hatte ich schon eine Räumlichkeit und ich könnte nun fast direkt starten.“

ADHS und ihre Stärken



„Meine Tochter hatte ihren 4. Geburtstag und wir haben zuhause mit 6 Kindern gefeiert. Sie müssen sich vorstellen: Es war laut und wuselig, so wie es sein sollte: richtig Action auf dem Kindergeburtstag. Die andere Mutter, die mich unterstützen wollte, war total überfordert. Und ich? Ich fand den Trubel so toll, dass wir den Geburtstag auf Wunsch der Kinder sogar um eine halbe Stunde verlängert haben.“



Ausblick auf die
weitere Projektlaufzeit

Projektphasen



1. Phase: Diagnose-, Dialog-, Schulungsphase
 - Erhebung der Belastungen und fundierte Anamnese
2. Phase: Umsetzungs- und Bewertungsphase
 - Erstellung und Umsetzung eines integrierten Beratungs- und Behandlungsangebotes, sowie Auswertung und Optimierung
3. Phase: Präventions-, Schulungs- und Verstetigungsphase
 - Erstellung von Schulungsmaterial für die Prävention und Fortbildungen für Fachkräfte

Auf dem Weg...



Erfolgreich clean
und dabei glücklich