

ADHD, alcohol & drugs

Het lijkt er op dat jongeren die ADHD hebben, **extra kwetsbaar** zijn om problemen met middelen te krijgen. **Eén behandeling voor ADHD en verslaving** is dan wel zo efficiënt. Die bestaat sinds kort ook.



Het meisje op de foto komt niet voor in het artikel.

TEKST: MARIËT HAMER EN MARIKEN MULLER BEELD: ELINE REZEL

Veel jongeren experimenteren met alcohol of drugs. Hoe is het om dronken of stoned te zijn? Een groep gaat ook een stapje verder dan experimenteren: gebruik van middelen wordt dan iets dat hoort bij het weekend of bij chillen met vrienden. Voor de meeste jongeren blijft het hier gelukkig bij, maar jongeren met ADHD lijken eerder problemen te ontwikkelen met alcohol en drugs. Hoe zit dat?

Zelfmedicatie

Als je ADHD hebt, kunnen middelen extra riskant zijn. ADHD gaat vaak gepaard met een gevoel van onrust; druk gedrag of een hoofd vol ideeën en plannen. Alcohol en drugs kunnen rust en ontspanning geven en lijken zo even iets op te lossen. Dit wordt ook wel zelfmedicatie genoemd.

Vluchten in alcohol of drugs

Alcohol of een joint kan er ook voor zorgen dat je even niet hoeft na te denken; het is een vluchtmiddel. Hoe meer er gebeurt in je leven waar je eigenlijk niet aan wilt denken, hoe groter het risico dat je vaker naar een middel grijpt om alles om je heen te kunnen vergeten. Ook als er mensen boos op je zijn omdat je de dingen op jouw manier doet, kan het fijn zijn daar even wat minder van

te voelen met behulp van alcohol of drugs.

Groepsdruk

Groepsdruk speelt vaak een grote rol bij het gebruik van middelen. 'Nee' zeggen is voor iedereen moeilijk. Voor jongeren met ADHD is dat niet anders en bovendien zijn ze vaak impulsief; snel reageren en niet te lang nadenken! Terwijl je juist even rust moet nemen om een drankje of een joint te weigeren.

Niet meer naar twee instellingen

Dat ADHD en problemen

met alcohol of drugs vaak samen gaan, zien behandelaars ook terug in de praktijk. In de verslavingszorg melden zich regelmatig jongeren met ADHD. En in de GGZ (geestelijke gezondheidszorg) zien medewerkers vaak dat jongeren met ADHD óók problemen met middelen hebben. Het is voor alle partijen plezierig als iemand niet bij twee instellingen hoeft te worden behandeld.

Er is nu een programma gemaakt dat in beide instellingen gebruikt kan worden. Jongeren leren hun midde-

lengebruik onder controle te krijgen en tegelijkertijd leren ze omgaan met verschijnselen van ADHD. Zo hoeft iemand zich maar bij één instelling te melden om toch passende hulp te krijgen. ●

De nieuwe behandeling is gemaakt door Brijder Jeugd, Brijder-PARC en Nispa (Stichting Nijmegen Institute for Scientist-Practitioners in Addiction). Hij is getest door jongeren met ADHD die een behandeling in de verslavingszorg volgen of volgden. Meer informatie kun je vinden op www.brijderjeugd.nl.

Isabeau (23 jaar) heeft ADHD en volgde een behandeling bij Brijder Jeugd voor haar drugsverslaving

Ik snoof vaak speed. Mijn vrienden stuiterden dan rond en ik werd er juist rustig van. Dat is wel vreemd natuurlijk. Ik reageerde als enige totaal anders. "Heb je niet gewoon ADHD?" zei een verpleegkundige bij Brijder. Dat bleek zo te zijn. Toen viel alles op zijn plek voor mij.

Ik begreep mezelf ineens veel beter. Half afgemaakt werk op school lag dus niet aan mijn niveau, maar aan mijn onrust, ik kon me zo

slecht concentreren. Dat was mijn ADHD. In mijn nabehandeling heb ik een ADHD-coach gehad. We hebben ons gericht op medicatie en hoe ik daarmee om moest gaan, maar ook heel erg op structuur aanhouden. Mijn medicatie slik ik nu als ik naar school moet. Dan kan ik me goed concentreren voor een periode.

Als mijn medicatie 's avonds is uitgewerkt, komt er wel onrust, maar daar kan ik nu goed mee omgaan. Om te voorkomen dat ik dan weer drugs ging gebruiken, moest ik steeds weer voor mezelf de voor- en nadelen

van drugsgebruik op een rijtje zetten. Met vallen en opstaan ben ik toen van de drugs afgebleven. Nu is het makkelijker, het is alweer een tijd geleden.

Voor veel jongeren met ADHD geldt dat ze drugs gebruiken als zelfmedicatie. Velen van ons hebben een minderwaardigheidscomplex, dat probeer je dan op te lossen op die manier. Daarom is het ontzettend goed ADHD-problemen en middelenproblemen samen te behandelen. Het één heeft veel invloed op het ander, dan wil je toch gewoon één behandeling?