

Vol 4

Kein Grund zur Panik!

**ADHS UND**

**STRESS**

FRAGEN & ANTWORTEN





## Vielfältiger als gedacht

---

Kaufen, saufen, Liebe machen: Abhängigkeit hat viele Gesichter. Ab S. 13 erfährst Du, wonach man alles süchtig werden kann.



# SUCHT und ADHS

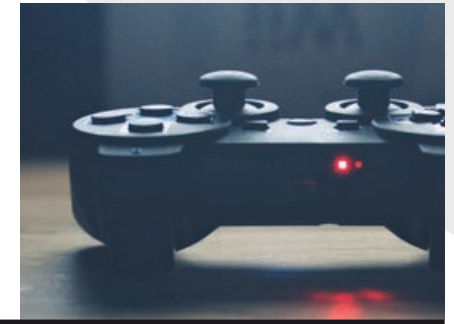
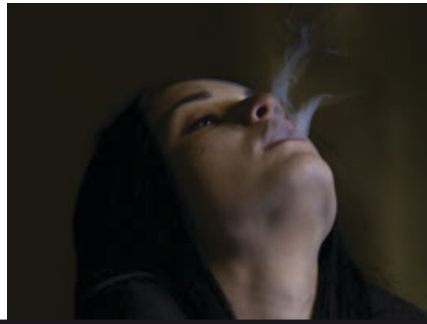
---

In Deutschland gelten etwa 20 Prozent der Bürger als süchtig.<sup>1</sup> Unter den Menschen mit ADHS sind es sogar 50 Prozent.<sup>2</sup> Keine rosigen Aussichten, aber noch lange kein Grund, sich abzuschreiben! Warum gerade ADHS eine Sucht begünstigt, wie Du Konsum und Sucht unterscheidest und welche Abhängigkeiten es gibt – über das und vieles mehr informiert Dich diese Broschüre. Schau doch mal rein.



<sup>1</sup> [www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html); Abruf August 2019

<sup>2</sup> [www.adhs-deutschland.de/Home/Begleitstoerungen/Sucht/ADHS-und-Sucht.aspx](http://www.adhs-deutschland.de/Home/Begleitstoerungen/Sucht/ADHS-und-Sucht.aspx); Abruf August 2019



- 6** Was ist ADHS?
- 7** Was ist Sucht?
- 8** Das Zusammenspiel von Sucht und ADHS
- 10** ADHS und das Belohnungszentrum
- 12** Genommen wird, was wirkt
- 14** Abhängigkeit hat viele Gesichter

### ILLEGALE DROGEN

- 18** Cannabis
- 19** Ecstasy
- 20** Legal Highs
- 21** Halluzinogene
- 22** Crystal
- 23** Kauf, Konsum und Konsequenzen

### LEGALE DROGEN

- 26** Alkohol am Steuer
- 28** Alkohol
- 29** Nikotin
- 30** Medikamente
- 31** Naturdrogen

### NICHT SUBSTANZGEBUNDENE SÜCHTE

- 34** Internet
- 35** Computerspiele
- 36** Shoppen/Sport/Sex
- 37** Essstörungen

- 
- 38** Rat und Infos zu den einzelnen Süchten
  - 40** Hilfe bei akutem Drogennotfall
  - 42** Tipps zur Prävention
  - 44** Hier geht's lang!
  - 46** Hol Dir die Info-Booklets
  - 48** Impressum
  - 49** Hilfreiche Links

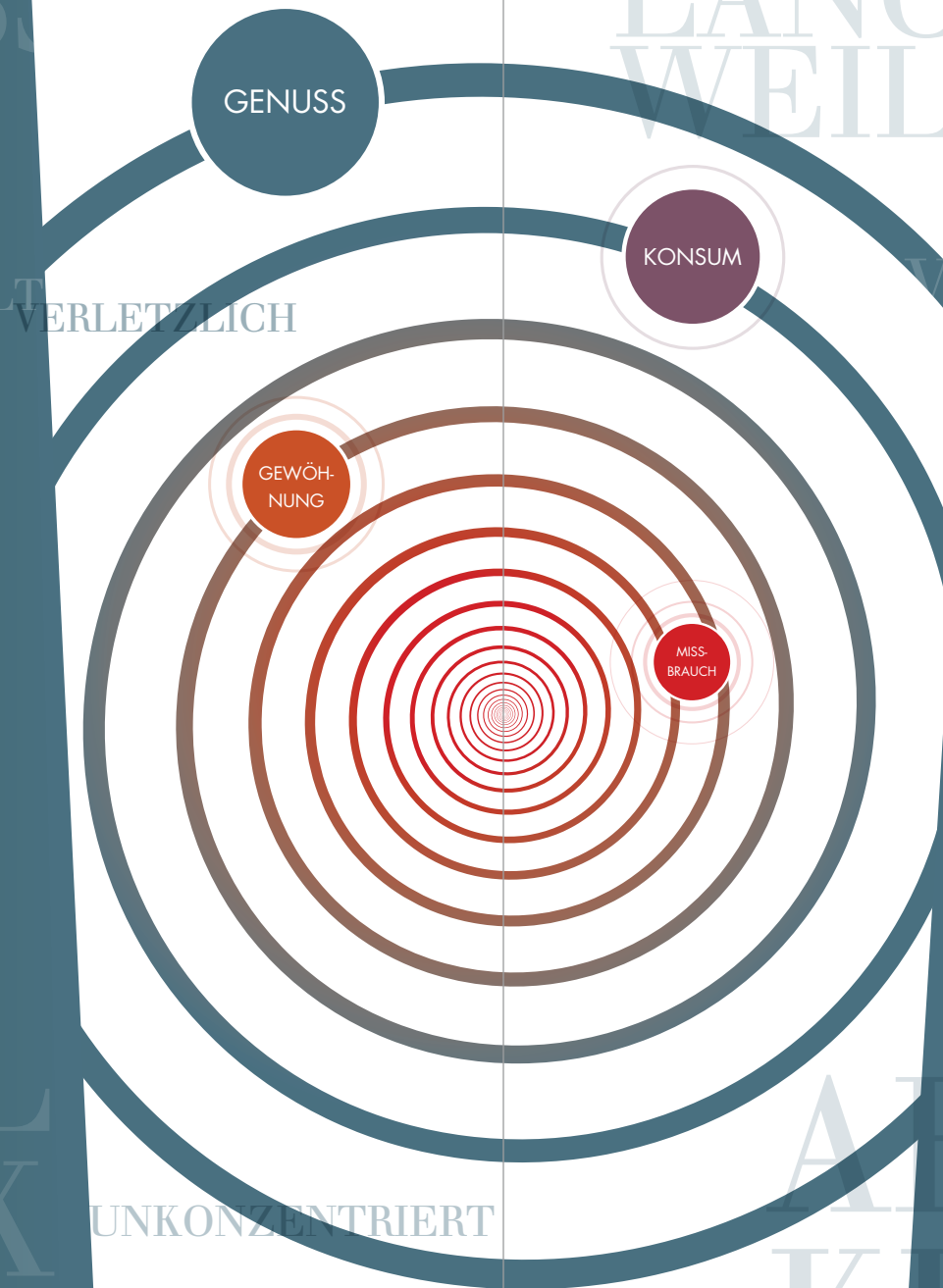
# STRESS

## WAS IST ADHS?

TOTAL VERPEILT

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung. Dabei handelt es sich um eine neurobiologische Störung, die oft bereits im Kindesalter festgestellt wird. Zu den Hauptsymptomen gehören Unaufmerksamkeit und leichte Ablenkbarkeit, Impulsivität und hyperaktives Verhalten. Wenn Du selbst von ADHS betroffen bist, kennst Du die Folgen nur zu gut: In der Schule kommst Du häufig nicht mit, es fällt Dir schwer, Freunde zu finden, und Du hast oft Stimmungsschwankungen.

Meist lässt sich die ADHS ganz gut in den Griff kriegen, zum Beispiel durch eine gezielte Kombination von Medikamenten, Verhaltenstherapien und ausreichend Sport und Bewegung. Für viele bleibt sie jedoch immer eine Herausforderung für den Alltag, weil sie ihre ganz individuellen Schwierigkeiten (aber auch Stärken!) mit sich bringt.



# LANGWEILIG

## WAS IST Sucht?

Sucht ist das starke, zwanghafte Verlangen danach, etwas zu konsumieren oder etwas zu tun. Wird dieses Verlangen nicht befriedigt, treten Entzugserscheinungen auf: Man wird nervös, unzufrieden, aggressiv oder körperlich beeinträchtigt. In der Regel werden Suchtmittel konsumiert, um einen bestimmten Gefühlszustand zu erreichen, zum Beispiel um runterzukommen, abzuschalten oder die Welt um sich herum für ein paar Stunden zu vergessen.

In den meisten Fällen führt der Konsum des Suchtmittels zu einer Toleranz, das heißt: Man braucht immer mehr, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Experten sprechen dann von einer Suchtspirale, bei der man zunehmend die Kontrolle über seinen Konsum verliert. Konsum ist also nicht gleich Sucht, der Weg vom einen zum anderen aber oft schleichend.

# DAS ZUSAMMENSPIEL von Sucht und ADHS

**Dopamin**  
dient im Gehirn der  
Kommunikation der Nervenzellen  
untereinander. In bestimmten  
„Schaltkreisen“ vermittelt  
es dabei positive Gefühls-  
erlebnisse (Belohnungseffekt).

## **DING – Fehler beim Zustellen**

Bei ADHS stehen dem Gehirn nicht genügend Dopamin und Noradrenalin zur Verfügung. Das sind die Botenstoffe, die in Deinem Kopf die wichtigen Signale von A nach B übertragen. Klappt das nicht richtig, gehen zum Beispiel Konzentration und Motivation flöten. Übeltäter des Ganzen ist ein sogenanntes Transporterprotein. Eigentlich sollte es dafür sorgen, dass die Botenstoffe genau dort hinkommen, wo sie hingehören. Stattdessen pumpt es die Botenstoffe einfach zurück in die Nervenzellen.

## **Und was hat das jetzt mit Sucht zu tun?**

Gute Frage! Viele Suchtmittel, darunter Nikotin, Alkohol und Cannabis, entfalten eine ähnliche Wirkung im Gehirn wie Dopamin – und das ganz ohne Transporterprotein. Entsprechend erfreuen sich legale und illegale Rauschmittel heute großer Beliebtheit bei Jugendlichen mit ADHS, weil sie einen vermeintlich positiven Einfluss auf die Symptome haben. Schleichend öffnet sich so der Weg in die Sucht, denn bei Rauschmitteln brauchst Du – langsam, aber sicher – immer mehr Substanz für dieselbe Wirkung. So wirst Du abhängig, ohne es wirklich zu merken; besonders, wenn Dir dank ADHS ohnehin der Kopf quersteht oder die Symptome Deiner ADHS eine Sucht begünstigen.



Sobald Du anfängst, den Konsum einer Droge mit einem guten Gefühl zu verbinden, kannst Du leicht in die Sucht abrutschen.

# ADHS UND das Belohnungszentrum

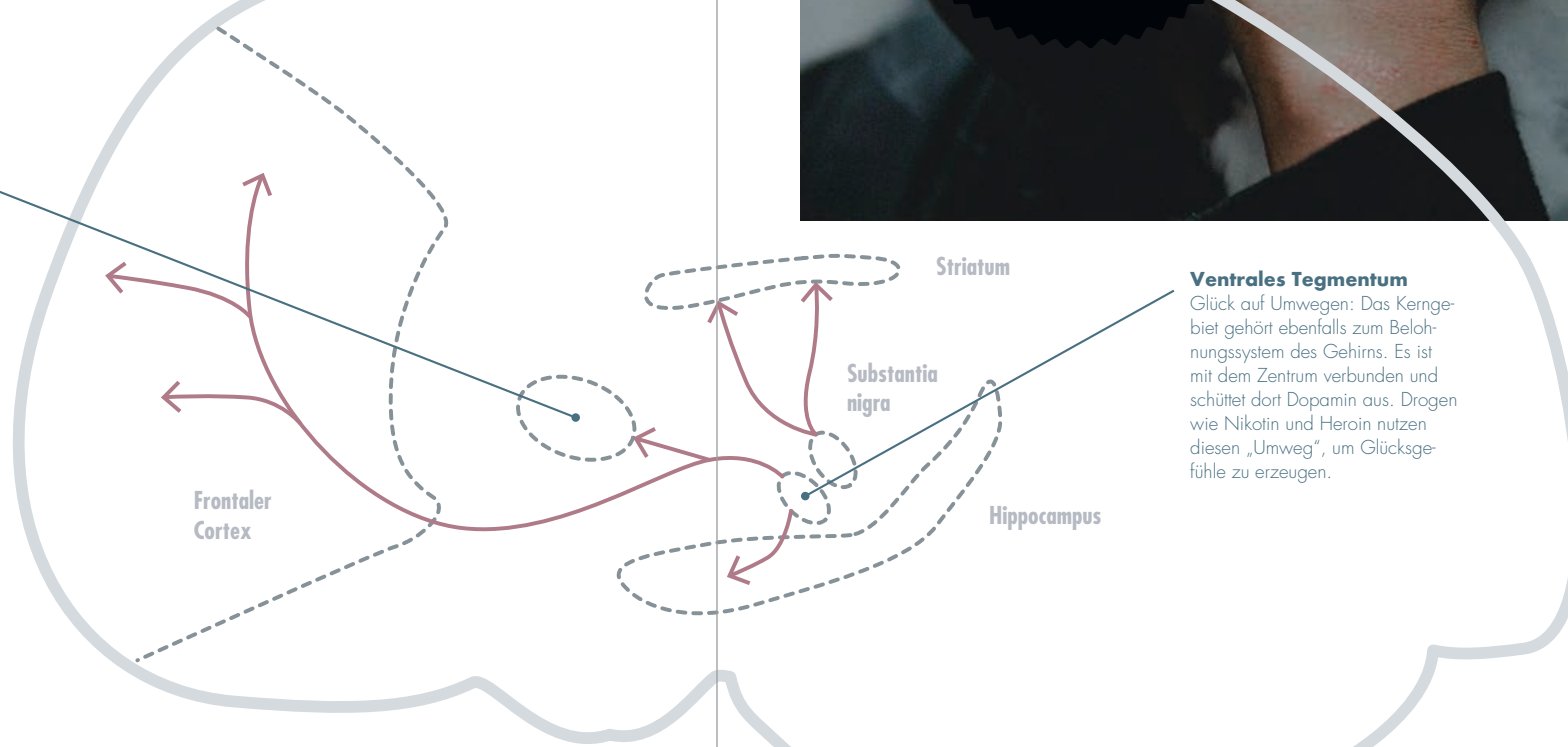
Bei ADHSlern bleibt das Belohnungssystem häufig auf der Strecke – nicht nur wegen des krankheitsbedingten Dopaminmangels, sondern auch wegen der Folgen der Symptome. Stress in der Schule sowie Probleme

mit Eltern und Freunden geben wenig Anlass für Freude und Zufriedenheit. Wenn sie einmal damit anfangen, den Umweg zu nutzen, sind sie deshalb tendenziell stärker suchtfähig als „Normalos“.



Drogen stimulieren unser Belohnungszentrum bis zu zehnmal stärker als natürliche Erlebnisse. Sie sind deshalb ein starker Motivator, machen aber auch eher süchtig.

**Nucleus accumbens**  
Das Bündel aus Nervenzellen in unserem Vorderhirn ist das Zentrum unseres Belohnungssystems. Wird es durch Dopamin stimuliert (zum Beispiel bei einem leckeren Essen, beim Sex oder Sport), löst es Zufriedenheit, Freude und Motivation aus. Bei ADHSlern mangelt es jedoch oft an ausreichend Dopamin.



**Ventrales Tegmentum**  
Glück auf Umwegen: Das Kerngebiet gehört ebenfalls zum Belohnungssystem des Gehirns. Es ist mit dem Zentrum verbunden und schüttet dort Dopamin aus. Drogen wie Nikotin und Heroin nutzen diesen „Umweg“, um Glücksgefühle zu erzeugen.

# GENOMMEN WIRD, was wirkt

## ADHS zum Einstieg

Statistisch gesehen greifen ADHSler nicht nur häufiger zu Drogen, sondern auch früher.<sup>1</sup> Der Erstkontakt findet dabei aus verschiedenen Gründen statt, zum Beispiel Neugier, der Suche nach einem Kick oder aus einem unüberlegten Affekt heraus – alles Verhaltensmuster, die bei ADHS-Betroffenen schon im Kindesalter stärker ausgeprägt sind.

## Surprise, surprise

Oft dient der Konsum aber auch der Selbstmedikation. Interessanterweise wirken manche Drogen bei ADHSlern nämlich ganz anders als bei „Normalos“. Viele Süchtige mit ADHS berichten zum Beispiel, dass Kokain sie nicht in einen hemmungslosen Rausch versetzt, sondern ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessert. Weil die Effekte von Rauschmitteln bei ADHSlern oft unvorhersehbar sind, ist eine Einnahme aber auch deutlich riskanter. Durch den unmittelbar positiven Effekt bei Konsum geraten die Langzeitfolgen oft in Vergessenheit – doch die haben es gerade bei ADHSlern oft in sich.



<sup>1</sup> [www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-062007/sucht-als-selbstmedikation/](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-062007/sucht-als-selbstmedikation/); Abruf August 2019



## Süchtig werden von ADHS-Medikamenten?

Forscher und Ärzte sind sich noch immer uneinig:  
Geht von ADHS-Medikamenten eine Suchtgefahr aus oder nicht?

- Fakt ist: ADHS-Medikamente stimulieren das Belohnungszentrum im Gehirn – die zentrale Voraussetzung für das Suchtpotenzial einer Substanz.
- Fakt ist aber auch: Klinische Studien belegen, dass eine medikamentöse Behandlung sogar eine suchtvorbegende Wirkung hat.<sup>1</sup>
- Die These der Forscher: Weil Medikamente die Symptome der ADHS lindern, tragen sie zu einem besseren Lebensgefühl bei – und reduzieren so das Verlangen nach anderen Substanzen.
- Tipp: Wenn Du das Gefühl hast, Deine Medikamente bringen nichts, sprich mit Deinem Arzt darüber. Er kann Deine Dosierung anpassen oder kennt Alternativen.



# ABHÄNGIGKEIT hat viele Gesichter

## Wonach kann man süchtig werden?

Grundsätzlich unterscheidet man substanzgebundene und nicht substanzgebundene Süchte. Im ersten Fall ist man abhängig von bestimmten legalen oder illegalen Stoffen und Substanzen, zum Beispiel Nikotin, Alkohol, Gras, Zucker oder Medikamenten. Im zweiten Fall besteht eine Abhängigkeit nach bestimmten Verhaltensweisen. Dazu zählen zum Beispiel Spielsucht, Internetsucht oder Sexsucht. Diese Verhaltensweisen führen, genauso wie manche Drogen auch, zu einer vermehrten Ausschüttung von Dopamin im Gehirn. Das führt zu Freude und Ekstase und kann sich unter Umständen ebenfalls zu einer Abhängigkeit entwickeln.

Auf den folgenden Seiten findest Du eine Übersicht über bekannte und weniger bekannte Süchte und Drogen, den jeweiligen Suchtverlauf, Ausprägungen, Entzugserscheinungen und Besonderheiten bei ADHS.





# ILLEGALE DROGEN

---

Als illegale Drogen bezeichnet man alle Substanzen, die im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) gelistet sind. Ihr Konsum steht nicht unter Strafe, wohl aber Besitz, Handel und Verbreitung.

## Cannabis



Nach aktuellen Einschätzung des zentralen ADHS-Netzes überwiegen die gesundheitlichen Risiken den Nutzen von Cannabis in der ADHS-Therapie „eindeutig“ – und eine Wirksamkeit ist nicht empirisch belegt.

Cannabis ist die in Deutschland am meisten konsumierte illegale Droge. Sie wird in der Regel in Form von Marihuana (getrocknete Blüten der Cannabispflanze) oder Haschisch (Harz aus den Blütenständen) geraucht. Auf diesem Wege setzt die Wirkung sehr schnell ein und erreicht nach 15 Minuten ihren Höhepunkt, danach klingt sie über zwei bis drei Stunden ab. Welche Effekte Cannabis hat, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Entspannung und Wohlbefinden gehören ebenso dazu wie eine niedergedrückte Stimmung, Unruhe, Angst und Wahnvorstellungen.

Im Vergleich zu anderen Drogen ist das Suchtpotenzial vergleichsweise gering, weil die Entzugserscheinungen nicht so stark sind wie zum Beispiel bei Nikotin, Alkohol oder Heroin. Insbesondere mit einer ADHS ist trotzdem Vorsicht geboten – auch, wenn medizinisches Cannabis in manchen Fällen die ADHS-Symptome lindert. Die Droge lädt quasi ein zur unkontrollierten Selbstmedikation und eröffnet dabei vielen den Weg zu anderen, weitaus gefährlicheren Substanzen.



## Ecstasy

Bei Ecstasy handelt es sich um eine synthetische illegale Droge, die in Form von Pillen konsumiert wird. Es gibt zwar einen Hauptwirkstoff, in den meisten Fällen bestehen die Pillen jedoch aus einem wilden Mix aus Amphetaminen, Koffein und anderen psychoaktiven Substanzen. Die Wirkung ist deshalb unvorhersehbar und reicht vom absoluten Stimmungshoch bis zum absoluten Stimmungstief. Problematisch – mitunter sogar lebensgefährlich – sind außerdem die möglichen Nebenwirkungen: Schwindelgefühl und Übelkeit, Herzrasen, Depression und Kreislaufkollaps, um nur ein paar zu nennen.

Der menschliche Körper gewöhnt sich zügig an die Wirkstoffe von Ecstasy. Im Vergleich zu anderen Drogen braucht es deshalb schon früh eine Dosissteigerung, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Für Menschen mit ADHS sind zusätzlich die Langzeitwirkungen von Ecstasy kritisch: Der Konsum der Droge beschädigt die Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen, was die Symptome der ADHS auf lange Sicht womöglich noch verschlimmert.



Ecstasy-Pillen sind oft kunterbunt, haben lustige Formen und Prägungen – und sehen deshalb sehr harmlos aus. Form und Farbe sind jedoch kein Indiz für die Qualität.

## Legal Highs

Legal Highs ist der Szenebegriff für Pulver, Tabletten, Kräuter oder Kapseln, die aus psychoaktiven Substanzen bestehen. Sie werden häufig als Räuchermischungen, Badesalze oder Reiniger verkauft, um die Konsumabsicht zu verschleiern. Sie sind besonders gefährlich, weil ihre chemische Struktur oft manipuliert wird. Häufig dient die angebliche Wirksubstanz (zum Beispiel getrocknete Pflanzenteile) auch nur als Trägerstoff für die eigentliche Droge. Was wirklich drin steckt, weiß dann nur der Mixer.

Aufgrund der Vielzahl unterschiedlicher Substanzen lässt sich nicht pauschal sagen, welche Wirkung oder welche Risiken von Legal Highs ausgehen – egal ob mit ADHS oder ohne. Herzrasen, Kreislaufprobleme, Angstzustände, Muskelkrämpfe und Bewusstlosigkeit scheinen jedoch laut Konsumenten die gängigsten unerwünschten Effekte zu sein.



*Spice, Ivory Wave, Flakka und Mexxy:* Legal Highs klingen harmlos, sind sie aber nicht. Und im Gegensatz zu den „bekannteren“ Drogen weiß kein Arzt, was drin ist: Das macht die Behandlung in der Notaufnahme tückisch.



## Halluzinogene

Halluzinogene sind psychoaktive Substanzen, die tief ins Bewusstsein eingreifen und das Denken, Fühlen sowie die Wahrnehmung stark beeinflussen. Zu den bekanntesten Vertretern gehören LSD, Zauberpilze und Angel Dust. Typisch für die Wirkung dieser Drogen ist ein verändertes Erleben von Raum und Zeit, einhergehend mit einer Art Sinneserweiterung.

Im Hinblick auf die ADHS kann ein Konsum von Halluzinogenen gefährlich sein, weil der Rauschverlauf sehr stark von der Person und der jeweiligen Situation abhängig ist. Die Einnahme bei depressiver Stimmung kann dann zum Beispiel zu Panikattacken führen. In diesem Zusammenhang entstehen gefährliche Situationen – nicht durch die Droge selbst, sondern durch die mit dem Konsum einhergehende veränderte Wahrnehmung der Realität.



Halluzinogene können zu tiefgreifenden seelischen Veränderungen führen, die sich nicht mehr rückgängig machen lassen. Am schlimmsten ist wohl das „Hängenbleiben“. Dabei lässt zwar die Wirkung des Halluzinogens nach, nicht jedoch der Rausch: Der Konsument bleibt in einer dauerhaften Psychose gefangen.

## Crystal



Bekannt ist Crystal in der Szene auch unter den Namen Yaba, Glass, Ice, Hard Pep und Piko. Crystal ist nach Cannabis die zweithäufigste Droge in Deutschland, jedoch wesentlich suchterzeugender als „Hasch“.

Crystal ist eine illegale Psycho-Droge, die extrem abhängig macht. Und das schon nach kurzem Konsum. Die Basis des an Eiskristalle erinnernden Pulvers ist die hochwirksame Substanz Methamphetamin, vermischt mit diversen, meist unbekanntem Füllstoffen. Je nachdem, wie Crystal genommen wird, sorgt es schon nach wenigen Sekunden für ein euphorisches Hochgefühl, das bis zu 20 Stunden andauern kann – wenn es nicht vorher zu einer lebensgefährlichen Überdosis kommt.

Auch die Langzeitfolgen sind verheerend, zumal der Konsum schnell gesteigert werden muss, damit Crystal weiter wirkt. Direkt nach dem Rausch folgt eine Art Katerstimmung. Man wird depressiv, antriebslos oder reagiert panisch. Wird Crystal regelmäßig genommen, droht der körperliche Verfall mit alzheimerähnlichen Gehirnschäden wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen – Symptomen also, die eine ADHS noch verschlimmern.



## KAUF, KONSUM und Konsequenzen

### Drogenbesitz – kein Kavaliersdelikt

Der Besitz illegaler Drogen ist zwar das kleinste mögliche Vergehen gegen das Betäubungsmittelgesetz, aber natürlich nicht straffrei. Ab einer gewissen Menge droht eine Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren oder eine satte Geldstrafe. Bei geringen Mengen wird der Besitz in der Regel strafrechtlich nicht verfolgt – welche Menge noch als gering gilt, ist von Bundesland zu Bundesland und auch von Droge zu Droge verschieden. Ob Du strafrechtlich belangt wirst, hängt aber immer auch davon ab, wie oft Du schon erwischt wurdest!

### Hast Du mal 'ne Tüte?

Anders sieht es aus bei Anbau, Herstellung und Handel. Hier gibt es grundsätzlich keine „Freimenge“. Vor allem beim Handel ist der Gesetzgeber sehr strikt und verfolgt alles, was die Verbreitung von Drogen ermöglicht oder fördert. Dazu gehört nicht nur der Verkauf, sondern auch das Überbringen, das Weiterverkaufen ohne Gewinn und sogar das Eintreiben von Geld. Die Ausrede „Das ist nicht für mich, sondern für jemand anderen“ kann Dich deshalb in größere Schwierigkeiten bringen als die, in denen Du ohnehin schon steckst.





## LEGALE DROGEN

---

Als legale Drogen bezeichnet man Substanzen mit hohem Suchtpotenzial, die nicht im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) gelistet sind. Ihr Konsum, Besitz und Handel sind grundsätzlich erlaubt und meist gesellschaftlich akzeptiert.



# LEGAL gleich straffrei?

## Gesellschaftlich akzeptiert, aber keineswegs ungefährlich

Bei legalen Drogen handelt es sich um Rauschmittel, die Du ab dem gesetzlich festgelegten Mindestalter kaufen und konsumieren darfst. Dazu gehören zum Beispiel Alkohol, Nikotin und bestimmte rezeptfreie Medikamente. Die Mehrheit dieser Drogen

ist gesellschaftlich akzeptiert, was jedoch ihr Suchtpotenzial nicht schmälert (mehr dazu ab der nächsten Seite). Zwar mag der Konsum straffrei bleiben, nicht aber die Folgen des Konsums: Wer betrunken Auto fährt, Menschen verletzt oder andere Dummheiten begeht, muss mit einer Strafe rechnen.



## Alkohol am Steuer

Alkoholkonsum ist für etwa ein Viertel aller Verkehrstoten in Europa verantwortlich. Daher gibt es strenge Regeln:

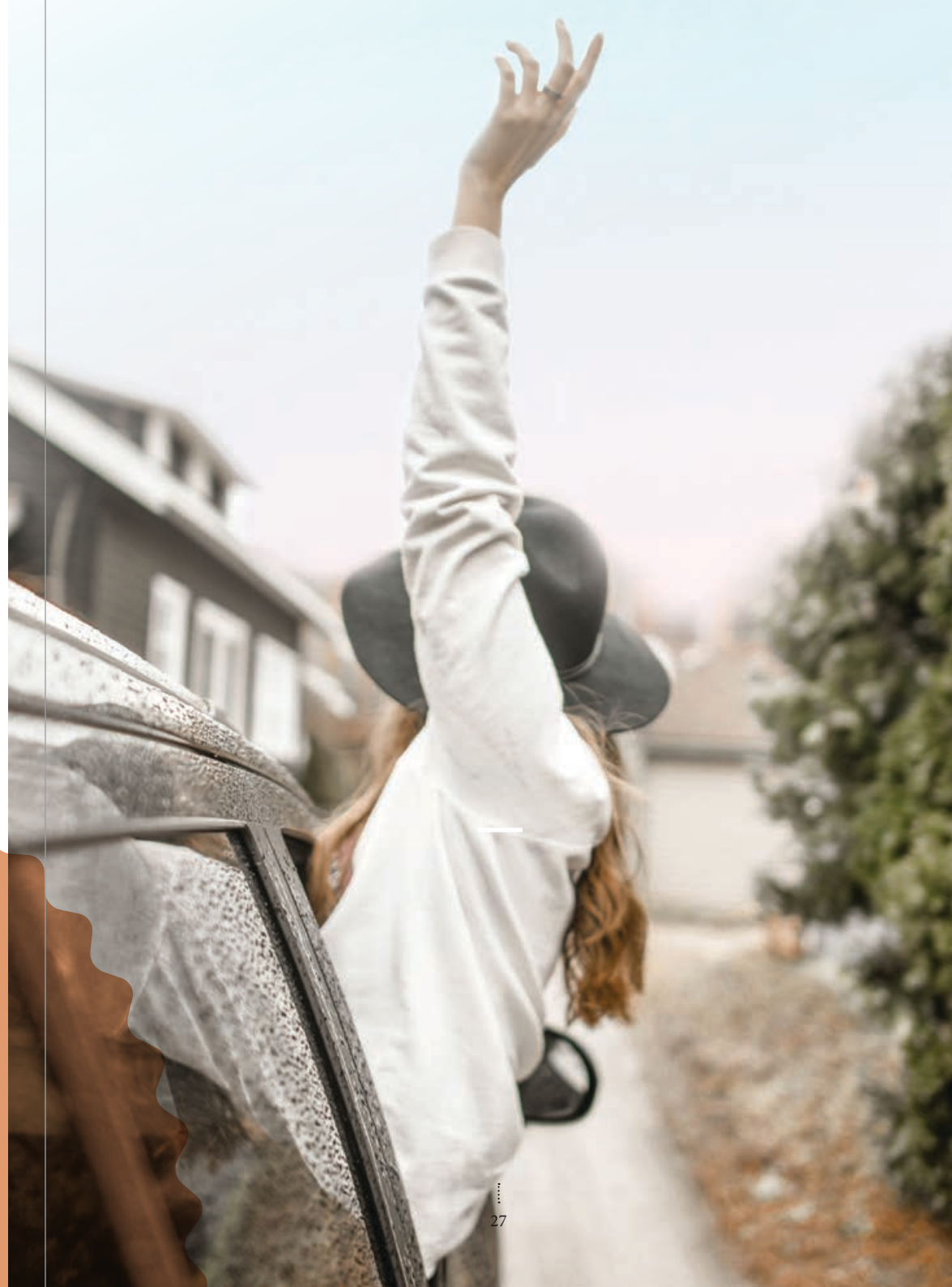
### Promillegrenze überschritten: Ab wann droht was?

Für Fahranfänger und Führerscheininhaber unter 21 Jahren gilt eine strikte Null-Promille-Grenze.

Bei Verstoß:

- Verlängerung der Probezeit auf 4 Jahre • 250 € Bußgeld
- 1 Punkt in Flensburg • Teilnahmepflicht am Aufbauseminar

Kfz-Führer ab 21 Jahren müssen eine Promillegrenze von 0,5 einhalten. Ein Verstoß – ohne alkoholbedingte Auffälligkeit – wird als Ordnungswidrigkeit gewertet. Werden alkoholtypische Ausfallerscheinungen festgestellt, liegt eine Straftat vor – auch bei Fahranfängern. Bei einer Blutalkoholkonzentration ab 1,1 Promille liegt immer eine Straftat vor.



# Alkohol

Alkohol gehört zu den am meisten konsumierten legalen Drogen auf der Welt, in Deutschland gilt er neben Koffein und Nikotin als Volksdroge. In geringen Mengen sorgt er im Gehirn für die Freisetzung von Dopamin, was sich positiv auf die Symptome der ADHS auswirkt. In großen Mengen führt Alkohol jedoch zu starken Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen oder gar Bewusstlosigkeit. Das Suchtpotenzial von Alkohol ist vor allem aufgrund seiner flächendeckenden Verfügbarkeit und der Normalität des regelmäßigen Konsums sehr hoch. Die Sucht kommt daher nicht von heute auf morgen, sondern verstärkt sich über Jahre hinweg unbemerkt. Die Langzeitfolgen sind dramatisch und umfassen zum Beispiel körperliche und psychische Probleme bis hin zu Depressionen und Selbstmordgedanken.

Für ADHSler ist in Sachen Alkohol vor allem die enthemmende Wirkung zu bedenken. Wer durch sein Störungsbild ohnehin zu leichtsinnigem Verhalten neigt, wird – beflügelt durch den Alkohol – vielleicht vermehrt Entscheidungen treffen, die er oder sie später bereut. Ungewollte Schwangerschaften sind in diesem Zusammenhang keine Seltenheit.



Alkohol zum „Warmwerden“ und später dann die „echten Drogen“. Der kombinierte Konsum kann die Wirkung einzelner Drogen verstärken oder unvorhersehbar verändern.



# Nikotin

Nikotin ist der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze. Es hat sowohl entspannende als auch anregende Effekte, die von der Menge und der jeweiligen Situation abhängen. Bei Stress wirken Zigaretten in der Regel beruhigend, weshalb die „Raucherpause“ – im Gegensatz zur „Bierpause“ – heute gesellschaftlich akzeptiert ist. Genau wie bei Ecstasy entwickelt der Körper zügig eine Toleranz gegen Nikotin, weshalb das Suchtpotenzial von Zigaretten sehr hoch ist. Aber auch psychische Aspekte, wie zum Beispiel das Verknüpfen des Rauchens mit positiven Erinnerungen, spielen bei der Suchtentwicklung eine große Rolle.

Neben Cannabis sind Zigaretten für viele ADHSler das Mittel der Wahl gegen ihre Symptome. Der Konsum von Nikotin führt zur Ausschüttung von Dopamin, was Konzentration, Motivation und Leistung wieder in Fahrt bringt. Demgegenüber stehen jedoch schwerwiegende Entzugserscheinungen und natürlich gesundheitliche Auswirkungen, wie zum Beispiel schlechte Zähne und ein erhöhtes Krebsrisiko.



Shisha-Pfeifen und E-Zigaretten sind beliebte Glimmstängel-Alternativen, doch keinesfalls gesünder: Beim Rauchen einer Wasserpfeife werden mehr Nikotin und Schadstoffe aufgenommen als bei normalen (filterlosen) Zigaretten; bei E-Zigaretten werden verdampfte Flüssigkeiten inhaliert, die keinerlei Regulierung oder Qualitätskontrolle unterliegen und häufig giftige sowie krebs-erregende Substanzen enthalten.







LEGALE DROGEN

## Medikamente



Etwa 1,9 Millionen Menschen in Deutschland sind abhängig von Medikamenten. Die meisten davon nach beruhigenden Substanzen und Schlafmitteln. Medikamentensucht ist damit die zweithäufigste Form der Abhängigkeit – hinter Tabak auf Platz 1 und vor Alkohol auf Platz 3.

Für Medikamente gelten besondere Regeln und Grundsätze, die im Arzneimittelgesetz festgeschrieben sind. Viele sind zum Beispiel rezeptpflichtig, müssen also von einem Arzt oder Therapeuten verschrieben werden. Dazu gehören unter anderem Opiate, bestimmte Schlafmittel, aber auch ADHS-Medikamente. Bei korrekter Einnahme von ADHS-Medikamenten besteht – wenn überhaupt – nur ein geringes Suchtpotenzial. Je nach Ausprägung des Störungsbildes entwickeln ADHSler aber auch ein Interesse an anderen Medikamenten, zum Beispiel Antidepressiva oder Valium bei sehr starken Stimmungsschwankungen oder depressiven Phasen. Ob von solchen Medikamenten eine Suchtgefahr ausgeht, lässt sich nicht pauschal beantworten. In jedem Fall wäre es aber besser, bei Symptomen, die mit ADHS-Medikamenten nicht zu begrenzen sind, Deinen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen.



LEGALE DROGEN

## Naturdrogen

Bei Naturdrogen handelt es sich um Inhaltsstoffe verschiedener Pflanzen, zum Beispiel aus der hawaiianischen Holzrose oder einer bestimmten Salbeisorte. Grundsätzlich sind nicht alle Naturdrogen legal, manche unterliegen bereits dem Betäubungsmittelgesetz. Die meisten sind jedoch verhältnismäßig einfach aus dem Internet zu beziehen, was sie aber nicht weniger gefährlich macht. Problematisch ist der naturbedingt schwankende Gehalt an Wirkstoffen; noch problematischer der naturbedingt schwankende Gehalt an Giftstoffen.

Letztendlich sorgen alle Naturdrogen für eine Art Sinneserweiterung (ähnlich LSD) – die schwankenden Wirkstoffe machen jedoch jeden Trip zu einem Sprung ins Blaue. Für viele liegt genau darin der Reiz. Wie gut jemand die Reise in fremde Welten verarbeitet, hängt von der Veranlagung und dem allgemeinen psychischen Zustand ab. Manch einer verletzt sich „nur“ im Rausch, manch anderer bleibt auf seinem Trip hängen – und entwickelt eine psychische Erkrankung, die noch viele Jahre Bestand hat.



Viele der pflanzlichen Inhaltsstoffe von Naturdrogen zeichnen sich durch ein erhebliches toxisches Potenzial aus. Hierzulande verfügen etwa 60 Pflanzen und Pilze über eine mehr oder weniger berauschende Wirkung.



## NICHT SUBSTANZ- GEBUNDENE SÜCHTE

---

Bei stoffungebundenen Süchten sind die Abhängigen nicht süchtig nach einer bestimmten Substanz, sondern nach Verhaltensweisen. Sie können diese Verhaltensweisen nicht kontrollieren und führen sie zwanghaft aus.

## Internet

Ob es sich bei der Internetsucht um eine eigenständige Sucht handelt, ist unter Experten noch sehr umstritten. In der Regel ist nämlich nicht das Internet an sich das Suchtmittel, sondern lediglich die Plattform für das Ausleben anderer Abhängigkeiten, zum Beispiel Kaufsucht, Spielsucht oder das zwanghafte Recherchieren von Informationen (mehr dazu auf den folgenden Seiten). Aufgrund der Selbstverständlichkeit, mit der wir das Internet heute nutzen, bleibt eine Abhängigkeit lange unerkannt beziehungsweise entwickelt sich schleichend.

Vor allem für ADHSler, die sich ohnehin leicht ablenken lassen, kann sich das Internet zum Fass ohne Boden entwickeln. Hier was gelesen, da noch ein Video, ein bisschen chatten – manchmal vergehen Stunden wie Minuten. Kommt das öfter vor, kann das durchaus ein Indiz für eine sich entwickelnde Sucht sein.



Die Gefährdungspotenziale im Internet sind vielfältig, z. B.:

- WhatsApp, Facebook und andere soziale Netzwerke
- Chats, Foren, Newsgroups
- Shoppingangebote
- Downloadkäufe
- Pornografie, Exhibitionismus und Cybersex
- Exzessive Informationssuche
- Onlinespiele



## Computerspiele

Ab 2022 soll die Videospielesucht offiziell als anerkannte Krankheit gelten. Eine Diagnose ist jedoch gar nicht so einfach, sind die Grenzen zwischen Abhängigkeit und leidenschaftlichem Hobby (oder Beruf) doch recht schwimmend. Aus diesem Grund hat die Weltgesundheitsorganisation Kriterien zusammengestellt, die eine Suchtdiagnose unterstützen. Dazu zählen zum Beispiel Entzugserscheinungen, eine Toleranzentwicklung, gescheiterte Ausstiegsversuche und die Gefährdung beziehungsweise der Verlust von Freunden, Beziehungen oder Jobs.

Weil Jugendliche mit ADHS in der Regel Probleme in der Schule und beim Aufbau eines Freundeskreises haben, ist die digitale Welt häufig ein Zufluchtsort für mehr Erfolg und Anerkennung. Grundsätzlich sind Videospiele nicht zu verurteilen, ganz im Gegenteil. Sie schulen Konzentration, Koordination, Auffassungsgabe und Reaktionsgeschwindigkeit und im Fall von Onlinespielen Zusammenhalt und Miteinander. Wichtig ist dabei jedoch, das gesunde Verhältnis zwischen digitaler und realer Welt nicht aus den Augen zu verlieren.



Im Hinblick auf die Realitätsflucht haben besonders MMORPGs (Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiele) ein hohes Suchtpotenzial. Sie sind ausschließlich über das Internet spielbar und bieten dem Spieler eine persistente, rund um die Uhr verfügbare Spielwelt.



## Shoppern/Sport/Sex

Auch ganz alltägliche Verhaltensweisen können sich zu Süchten entwickeln. Abhängigkeit und Normalität unterscheiden sich dabei insbesondere durch das Ausmaß, welches das Verhalten annimmt. Wer gerne shoppt, viel Sport macht oder einen ausgeprägten Sexualtrieb hat, ist nicht gleich süchtig. Wer einkauft, ohne auszupacken, Sport bis zur totalen Erschöpfung treibt und zwanghaft nach neuen Sexualpartnern sucht, hat jedoch das „gesunde Maß“ vielleicht schon überschritten.

ADHSler leben oft nach dem Motto: höher, schneller, weiter. Der Hang zu extremen Verhaltensweisen ist also durch das Störungsbild tendenziell programmiert. Das heißt natürlich nicht, dass Du nach einmal Joggen in die Abhängigkeit rutschst. Im Zweifelsfall kann es für Dich aber zum Beispiel Sinn ergeben, ein Tagebuch zu führen und so das Ausmaß Deines Verhaltens im Blick zu behalten.



Sport ist ein gutes Mittel, um sich vor einer Sucht zu schützen – kann aber auch selbst zur Sucht werden, wenn er übermäßig als Ventil für Probleme missbraucht wird.

## Essstörungen



Etwa 30 % der weiblichen Jugendlichen mit AD(H)S leiden unter Essstörungen als Begleit- oder Folgeerscheinung.

Erkrankungen wie Magersucht, Bulimie und Essanfälle haben in den letzten Jahren merklich zugenommen. Unser modernes, von den Medien posantes Schönheitsideal hat dazu sicher seinen Beitrag geleistet. Betroffen sind vor allem Mädchen und junge Frauen, aber auch Jungs und Männer leiden unter Essstörungen. Das Gefühl, zu dick zu sein, sowie ein schlechtes Selbstbewusstsein und mangelnde Anerkennung sind oft der Einstieg in die Essstörung. Eine Diät ist dabei aber noch lange keine Sucht. Diese zeichnet sich erst ab, wenn Abführmittel oder Appetitzügler eingenommen werden, um nicht zu viel „anzusetzen“. Erbrechen und zwanghafte sportliche Betätigung nach dem Essen sind ebenfalls Anzeichen einer Essstörung.

Zusammen mit einer ADHS bedingen vor allem das tendenziell geringe Selbstwertgefühl und die hohe Empfindlichkeit gegenüber Stress die Entstehung einer Essstörung. Die gute Nachricht: Im Gegensatz zu einer voll ausgeprägten Essstörung lässt sich eine ADHS-bedingte Essstörung therapeutisch gut und erfolgreich behandeln. Die schlechte Nachricht: Viele ADHSler bringen ihre Essstörung überhaupt nicht oder erst viel zu spät zur Sprache, weil sie sich dafür schämen.



# RAT UND INFOS zu den einzelnen Süchten

---



## Sucht- und Drogen-Hotline

Anonym, rund um die Uhr, bundesweit: telefonische Beratung zu Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen

Telefon: 01805 313031

(kostenpflichtig: 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

## Infotelefon zur Suchtvorbeugung

der BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon: 0221 892031



## Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

[www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/)

[www.kmdd.de/adressen-und-links-zur-sucht-und-drogenberatung-deutschland.htm](http://www.kmdd.de/adressen-und-links-zur-sucht-und-drogenberatung-deutschland.htm)

## Online-Informationsplattformen

[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

[www.rauch-frei.de](http://www.rauch-frei.de)

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

[www.kmdd.de](http://www.kmdd.de)

Informationsplattform des gemeinnützigen  
Fördervereins KEINE MACHT DEN DROGEN

# WAS TUN bei einem Drogenotfall?

## Keine Angst vor Fehlern

Jede Hilfe ist besser, als wegzuschauen, und Nichtstun kann für die betroffene Person lebensgefährlich sein. Manchmal helfen dem Betroffenen schon ein Glas Wasser, frische Luft oder beruhigende Worte. Bitte andere Menschen, Dir zu helfen. Wenn Du die Situation nicht einschätzen kannst, rufe sofort den Notarzt an und bleib bei der Person, bis der Rettungswagen kommt. Bei Atemstillstand können Beatmung und Herzmassage Leben retten.

## Ärzte unterliegen der Schweigepflicht

Erwähnst Du am Telefon die Worte „Atemstillstand“, „Bewusstlosigkeit“ oder „Person nicht ansprechbar“, kommt so schnell wie möglich ein Rettungswagen mit Notarzt an den Unfallort.

Beim Eintreffen des medizinischen Personals vor Ort solltest Du ihnen gegenüber offen sein und mitteilen, welche Substanzen konsumiert wurden – sofern es Dir bekannt ist. Ärzte und Rettungspersonal unterliegen der Schweigepflicht. Am Telefon solltest Du, wenn Du ganz sichergehen möchtest, jedoch nichts von Drogen erwähnen. Bei Drogenkonsum wird sonst die Polizei mitverständigt.



Notrufnummer für  
Deutschland

112

# TIPPS zur Prävention

---



## Check Dich durch

Wie Dir die Übersicht gezeigt hat, gibt es viele Süchte, die sich quasi schleichend und unbemerkt entwickeln. Deine ADHS kann darüber hinaus eine Abhängigkeit begünstigen. Das Zauberwort heißt deshalb: Prävention, also gar nicht erst süchtig werden. Wie Du das machst? Indem Du Dich selbst – und Deine ADHS – besser kennenlernst. Wenn Du weißt, was Du für ein Typ bist, erkennst Du vielleicht auch, was Du Dir zutrauen kannst und wovon Du besser gleich die Finger lässt. Im besten Fall hat Dir diese Broschüre das Interesse an Drogen ohnehin komplett verdorben. Im schlimmsten Fall weißt Du aber wenigstens, worauf Du Dich einlässt.

## ADHS? Hab ich im Griff!

Für ADHSler ist die beste Suchtprävention, ihre ADHS in den Griff zu kriegen. Dabei können Dir nicht nur das Therapieangebot Deines Arztes oder Therapeuten und Medikamente helfen. Auch Du kannst wichtige Beiträge dazu leisten, indem Du die Stärken, die Deine ADHS mitbringt, zu Deinem Vorteil nutzt. Auf der Internetseite [ich-bin-ok.com](http://ich-bin-ok.com) und in den anderen Kein-Grund-zur-Panik-Booklets findest Du dazu jede Menge nützliche Tipps.

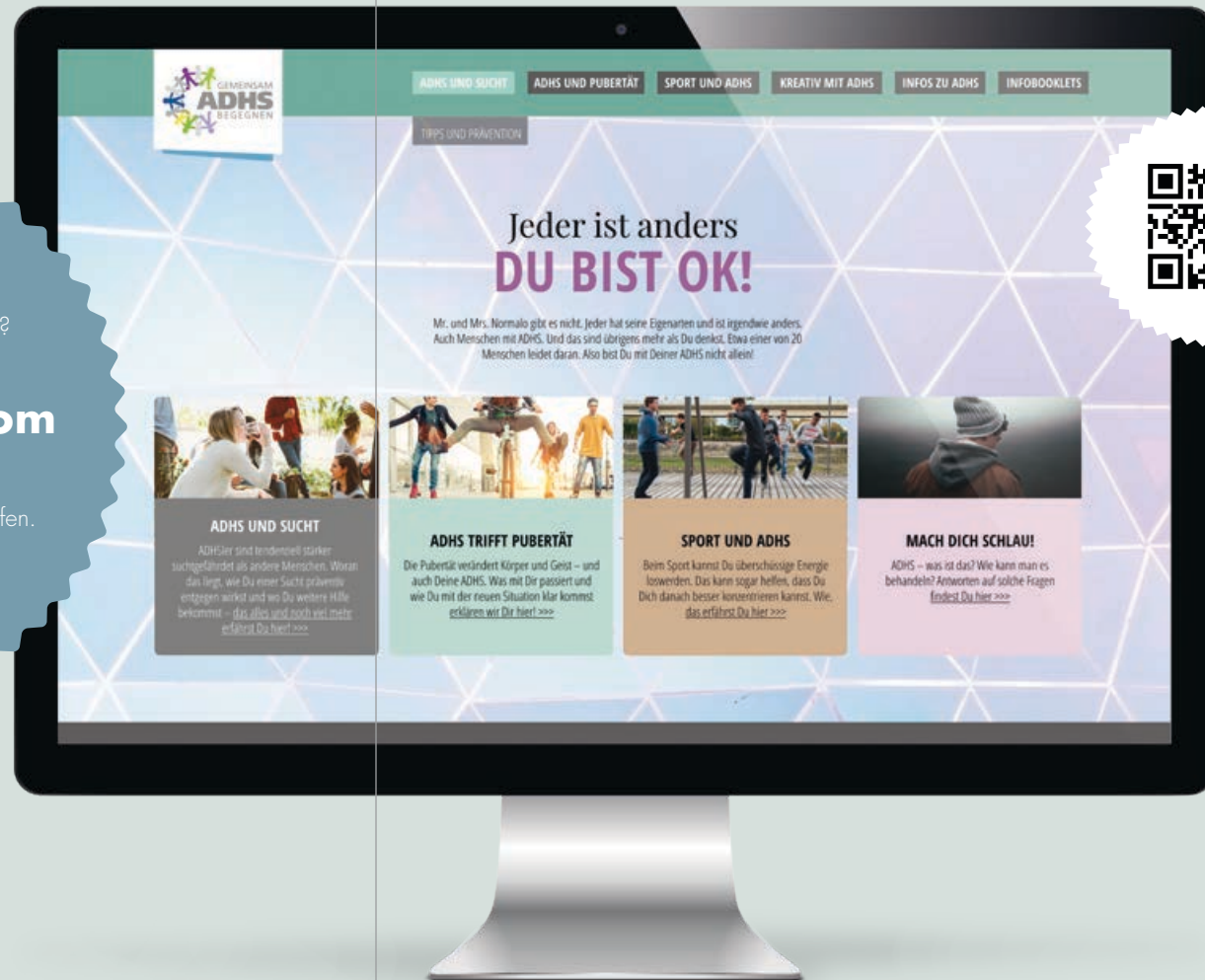
[ich-bin-ok.com](http://ich-bin-ok.com)

# HIER geht's lang!

Du willst mehr zum Thema  
Drogen, Sucht und Prävention wissen?  
Auf der Website

**[www.ich-bin-ok.com](http://www.ich-bin-ok.com)**

findest Du hilfreiche  
Infos und Downloads, die Dir weiterhelfen.  
Schau doch mal rein!







Kein Grund zur Panik  
Vol. 1

## Kreativ mit ADHS

Im ersten Heft der Kein-Grund-zur-Panik-Reihe geht es darum, dass ADHS viele Menschen kreativ macht – und wie Du Deine eigene Kreativität als Teil Deiner ADHS-Therapie nutzen kannst.



Kein Grund zur Panik  
Vol. 2

## Bewegung bringt's bei ADHS

Das zweite Heft zeigt Dir, wie Dir Sport und Bewegung beim täglichen Umgang mit der ADHS behilflich sein können. Und welche Rolle dabei die richtige Ernährung spielt.



Kein Grund zur Panik  
Vol. 3

## ADHS in der Pubertät

Das Hirn eine Baustelle, die Hormone auf Achterbahnfahrt: Im dritten Heft findest Du viele Infos dazu, was die Pubertät mit Deinem Körper und Deiner ADHS so alles anstellt.

Frag Deinen Arzt danach. Bestimmt hat er noch ein kostenloses Exemplar für Dich.

Oder Du lädst die Booklets als PDF auf unserer Website herunter:  
**ich-bin-ok.com**

---

HERAUSGEBER:

MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

KONZEPTION, REDAKTION UND GESTALTUNG:

LEHN.STEIN GmbH, [www.lehnstein.de](http://www.lehnstein.de)

BILDNACHWEISE:

S. 2: YanLev/Shutterstock.com · S. 4: Photo by Alessandro Zambon on Unsplash ·  
S. 5: Photo by Kelsey Chance on Unsplash, Photo by Pawel Kadysz on Unsplash ·  
S. 8: adike/Shutterstock.com · S. 9: M.Leheda/Shutterstock.com · S. 11: Photo by  
Jaroslav Devia on Unsplash · S. 13: Samarets/Shutterstock.com · S. 15: Photo by Dana  
Devolk on Unsplash · S. 16: Photo by Fred Kearny on Unsplash · S. 18: Photo by  
Matthew Brodeur on Unsplash · S. 19: Hans Verburg/Shutterstock.com · S. 20: Photo  
by Sharon McCutcheon on Unsplash · S. 21: Photo by Markus Spiske on Unsplash ·  
S. 22: Photo by Matthew T Rader on Unsplash · S. 23: pratikastock/Shutterstock.com ·  
S. 24: Photo by Adam Wilson on Unsplash · S. 27: Photo by Element5 Digital on  
Unsplash · S. 28: Photo by Sorrawis Chongcharoen on Unsplash · S. 29: Photo  
by Tobias Tullius on Unsplash · S. 30: Photo by freestocks.org on Unsplash ·  
S. 31: ivanpigozzo/Shutterstock.com · S. 32: Photo by Morgan Basham on Unsplash ·  
S. 34: View Apart/Shutterstock.com · S. 35: Photo by Glenn Carstens-Peters  
on Unsplash · S. 36: Photo by Alexander Redl on Unsplash · S. 37: Photo by Gardie  
Design & Social Media Marketing on Unsplash · S. 41: SPK Lifestyle Stock  
Photo/Shutterstock.com · S. 42: Photo by averie woodward on Unsplash

---

## Hilfreiche Links

Selbsthilfeverein ADHS Deutschland e.V.,  
[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und  
Jugendärzte e.V., [www.ag-adhs.de](http://www.ag-adhs.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Kinder und  
Jugendlichen mit Teilleistungsstörungen, [www.bag-tl.de](http://www.bag-tl.de)

Bundesweites Netzwerk zur Verbesserung der Versorgung von Kindern,  
Jugendlichen und Erwachsenen mit  
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen,  
[www.zentrales-adhs-netz.de](http://www.zentrales-adhs-netz.de)

Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen  
mit Teilleistungsschwächen, [www.juvenus.de](http://www.juvenus.de)

ADHS-Infoportal für Patienten und Ärzte,  
[www.adhs-infoportal.de](http://www.adhs-infoportal.de)

Informationsportal des zentralen ADHS-Netzes für Eltern,  
Erzieher und Lehrer, Kinder und Jugendliche sowie  
Erwachsene, die von ADHS betroffen sind, [www.adhs.info](http://www.adhs.info)

Informationsportal der Initiative Gemeinsam ADHS begegnen,  
[www.ich-bin-ok.com](http://www.ich-bin-ok.com)

MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
[www.adhs-infoportal.de](http://www.adhs-infoportal.de)

Ein Service von:

