

## **Hoeveel alcohol en cannabis bij stimulantiegebruik?**

*Door Sandra Kooij*

*Nieuwsbrief Kenniscentrum ADHD bij volwassenen, jaargang 10, nummer 1, maart 2008*

Patiënten en behandelaars vragen vaak hoe om te gaan met matig alcohol- en cannabisgebruik tijdens de behandeling van ADHD met methylfenidaat of dex-amfetamine (stimulantia).

Overmatig gebruik of misbruik van alcohol of cannabis wordt voorafgaand aan de start met de medicatie gestopt. De reden is dat het effect van de medicatie anders niet goed valt te beoordelen. Een andere reden is dat de bijwerkingen van alcohol en stimulantia elkaar kunnen potentiëren. Verder bevordert alcoholgebruik de vaak comorbide depressie. Als ADHD patiënten bekend zijn met onmatig gebruik van middelen, kunnen zij in dat geval beter afzien van alcohol en cannabis/andere drugs. Iemand die geen maat kan houden moet je immers niet in moeilijkheden blijven brengen. Degenen die wel maat kunnen houden zouden in principe af en toe wel een glaasje mogen drinken.

### **Hoeveel dan wel?**

Er is geen onderzoek gedaan naar de effecten van matig alcoholgebruik bij stimulantia. In de praktijk wordt de volgende, waarschijnlijk veilige vuistregel toegepast: geen alcohol door de week, en in het weekend of op een feestje maximaal 2 glazen/dag. Door de week geen alcohol geeft in elk geval een onderbreking van het gebruik, en in het weekend of op feestjes mag het dan wel, mits matig. Zo wordt enigszins tegemoet gekomen aan de wens van patiënten om niet helemaal als geheelonthouder door het leven te moeten.

Voor cannabis geldt dat het vaak wordt gebruikt om symptomen van ADHD zoals onrust en slaapproblemen te bestrijden. Het nadeel van cannabis is dat de concentratieproblemen van ADHD erdoor toenemen. Cannabis doet de gunstige effecten van stimulantia op de concentratie dus teniet, en de effecten van de stimulantia kunnen bij gelijktijdig gebruik van cannabis niet goed worden beoordeeld. Voor de veel voorkomende slaapproblemen bij ADHD is melatonine waarschijnlijk een beter middel, hoewel meer onderzoek hiernaar noodzakelijk is (link naar KC Nieuwsbrief nov 2007). De ervaring leert dat verslaving aan cannabis erg hardnekkig kan zijn. Vaak blijft men steken bij 1 blow per dag, meestal om te slapen. Toch profiteert men niet optimaal van de medicatie zolang het cannabisgebruik voortduurt. De behandeling stagneert vaak doordat patiënten niet komen opdagen en hun aandacht niet bij gesprekken en de afspraken kunnen houden.

Als de stimulantia effectief zijn lukt abstinentie vaak beter dan voordat de medicatie werd voorgeschreven. Daarom wordt van patiënten niet verlangd dat zij langere tijd volledig abtinent zijn voordat de medicatie wordt gestart, wel dat zij afbouwen tot een vooraf afgesproken minimaal aantal glazen of blowtjes, en dat zij volledig stoppen of matig gebruiken (zie hierboven) tijdens het gebruik van de stimulantia.