

## ADHS

ADHS (**Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung**) wird als seelische Störung bei Erwachsenen oft übersehen. Meist werden sie erst als solche diagnostiziert, wenn diese Störung bei ihren Kindern erkannt wird.

Die Störung scheint bei Kindern drei Verläufe zu nehmen:

- Bei einem Drittel hört die Störung auf, sobald sie das Teenageralter erreicht haben
- Bei einem weiteren Drittel bleiben Störungen im Bereich von Aufmerksamkeit und Hyperaktivität
- Beim letzten Drittel bleibt die Störung bestehen und hat weitere Verhaltensprobleme zur Folge.

### Wie wird ADHS diagnostiziert?

Viele Menschen versuchen die Diagnose selbst zu stellen, in dem sie ein Quiz oder einen Fragebogen ausfüllen, die sie im Internet oder in einer Zeitschrift finden. Obwohl dies durchaus hilfreich sein kann, ist es am besten, Ihren Arzt aufsuchen, wenn Sie glauben ADHS zu haben. Ihr Arzt wird dabei folgenden Fragen nachgehen:

- Zeigen Ihr Verhalten und Ihr Befinden, dass Sie Probleme mit Aufmerksamkeit und Hyperaktivität haben? (Dazu wird Ihnen Ihr Arzt Fragen zu Ihrer Lebensgeschichte, zu Ihrem jetzigen Leben und zu Ihren Beziehungen stellen. In diesem Zusammenhang wird er Sie auch bitten, Fragebögen auszufüllen.)
- Bestehen diese Probleme bereits seit Ihrer Kindheit?  
Die ADHS tritt nicht erst im Erwachsenenalter auf.
- Haben Sie Schwierigkeiten mit Stimmungsschwankungen oder damit, Ihr Temperament zu zügeln?  
Bestehen diese Probleme bereits seit Ihrer Kindheit?
- Betreffen diese Probleme sowohl Ihre Arbeitsplatzumgebung als auch Ihr häusliches Umfeld?
- Wie schätzen Ihre nächsten Angehörigen Ihre Schwierigkeiten ein?
- Haben Sie eine körperliche oder seelische Störung, die sich auf Ihr Verhalten auswirkt? (Ihr Arzt wird bei Ihnen körperliche und Laboruntersuchungen veranlassen, um auszuschließen, dass andere körperliche Störungen vorliegen, die ähnliche Störungen wie ein ADHS bewirken.)

### Wenn es sich nicht um eine ADHS handelt, was kann es dann sein?

Ein Mensch kann aus vielen Gründen zerstreut oder innerlich übererregt sein. Ihr Arzt wird dabei an folgende Krankheitsbilder denken:

- Depression oder andere affektive Störungen
- Angst oder Panikattacken
- Nebeneffekte von verschriebenen oder Selbst-Medikationen sowie pflanzlichen Medikamenten
- Schilddrüsen- oder andere hormonelle Störungen
- Alkohol- oder Drogenkonsum
- Vergiftungen

## Was können Sie selbst tun, wenn Sie ADHS haben?

Wenn Ihr Arzt sich davon überzeugt hat, dass Sie an ADHS leiden, dann wird er Ihnen Verhaltensänderungen empfehlen und bestimmte Medikamente verschreiben. Er wird Sie gegebenenfalls an einen spezialisierten Kollegen überweisen, der Sie gezielter untersuchen und behandeln wird. Ihr Arzt wird je nach vorherrschender Störung verschiedene Medikamente einsetzen. Einige dieser Medikamente, wie Stimulantien, Antidepressiva oder Mittel gegen Anfallsleiden, wurden ursprünglich für andere Krankheiten entwickelt. Diese Medikamente können Ihnen dabei helfen, aufmerksam zu sein, sich zu konzentrieren und ihre Impulse besser zu kontrollieren. Die Einnahme dieser Medikamente ist einfach und in der Regel nur mit wenigen Nebenwirkungen verbunden. Bitte halten Sie sich an die Einnahmeempfehlungen Ihres Arztes und berichten Sie ihm alle Wirkungen positiver wie negativer Art, die mit der Einnahme verbunden sind (Tagebuch).

## Was können Sie darüber hinaus tun, um sich zu helfen?

Sie können lernen, Ihre Arbeitsumgebung zu verändern und Ablenkungen auf ein Minimum zu reduzieren. Eine Reihe von Organisationshilfsmitteln und Terminplaner/Notizbücher können Ihnen dabei helfen, sich besser auf Ihre Aktivitäten am Arbeitsplatz und in Ihrer häuslichen Umgebung zu konzentrieren. Viele Menschen mit ADHS erleben eine Psychotherapie als hilfreich. Die lebenslange Erfahrung von ADHS bedingten Verhaltensstörungen und damit verbundenen Problemen können zu ernsthaften Selbstwertproblemen und Spannungen in den familiären Beziehungen führen. Eine spezialisierte Psychotherapie, psychoedukative Gruppen und Selbsthilfegruppen können Ihnen bei diesen Problemen helfen. Einige Empfehlungen für den Alltag:

- Fragen Sie, statt zu vermuten, wenn etwas nicht verstanden wurde!
- Große Aufgaben in kleine unterteilen, sich selbst nach jedem Teilschritt loben oder belohnen (viele kleine Belohnungen funktionieren besser als unerreichbare große)!
- Jeden Tag eine Liste von den Sachen aufstellen, die zu erledigen sind! Eine sinnvolle Reihenfolge herstellen, dann einen Stundenplan für den Tag. Regelmäßig einen Terminkalender benutzen!

### Informationen zum ADHS des Erwachsenen

#### **ADS bei Erwachsenen**

Betroffene berichten aus ihrem Leben  
Doris Ryffel-Rawak  
H. Huber, Göttingen (2001)  
€ 16,95 (ISBN 3456836317)

#### **Eins nach dem anderen**

Das ADD-Praxisbuch für Erwachsene  
Lynn Weiss  
Brendow, Moers (2000)  
€ 13,90 (ISBN 387067833X)

#### **A. D. S. Das Erwachsenen-Buch**

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom  
Elisabeth Aust-Claus, Petra-Marina Hammer  
Oberstebrink Vlg, Rating. (2002)  
€ 19,80 (ISBN 3-9804493-6-X)

#### **Zwanghaft zerstreut**

ADD - die Unfähigkeit, aufmerksam zu sein  
Edward M. Hallowell  
Rowohlt, Reinbeck 1998  
€ 9,90 (ISBN 3-498-02931-2)

#### **Das Schattensyndrom**

Neurobiologie und leichtere Formen psychischer Störungen  
John J. Ratey, Catherine Johnson  
Klett-Cotta  
€ 40,- (ISBN 3-608-91889-2)

#### **Die Chaosprinzessin**

Frauen zwischen Talent und Misserfolg  
Sari Solden  
BvD-Verlag Postfach 60, D-91291 Forchheim  
€ 15,20 (ISBN 3-933067-02-2)