Inhalt

Einleitung 8

1. ADHS bei Erwachsenen 10

Was ist ADHS? 11

Warum dauerte die (An-)Erkennung von ADHS bei Erwachsenen so lange? 16

Wie wird die Diagnose erstellt? 19

Wie oft kommt ADHS bei Erwachsenen vor? 28

Von welchen anderen Beschwerden und Problemen kann ADHS begleitet werden? 29

2. Ursachen von ADHS 34

In welchem Maß ist ADHS vererbbar? 34

Welche Rolle spielt das Umfeld? 36

Funktioniert das Gehirn eines ADHS-Betroffenen anders? 38

Warum verschwindet ADHS bei manchen Menschen und bei anderen nicht? 42

3. Behandlung durch Medikation 44

Was muss man zuerst angehen? 45

Ist eine Medikation wirklich nötig? 45

Welche Medikamente gibt es? 47

Zulassung und Kostenübernahme von Medikamenten 56

Medikation und Fahrtüchtigkeit 58

Medikamente, Alkohol, Drogen und Sucht 58

4. Psychoedukation und Psychotherapie 61

Was ist Psychoedukation? 63

Wie gestaltet sich eine Psychotherapie bei ADHS? . . 65

Bei welchen Themen helfen Psychoedukation und Psychotherapie? 75

Ist Coaching bei ADHS sinnvoll? 76

Ist Achtsamkeitstraining bei ADHS hilfreich? 78

5. Chaos und Struktur 81

Entdecken Sie Ihre eigene Struktur 83

Was lässt sich alles ordnen? 87

6. ADHS und Beziehungen 96

Zu viel oder zu wenig Kommunikation? 97

Wie wirkt sich ADHS auf familiäre und freundschaftliche Beziehungen aus? 100

Ein Partner mit ADHS: attraktiv oder anstrengend? . . 102

Kindererziehung 110

Junge Erwachsene und ihre Eltern 113

7. ADHS am Arbeitsplatz 116

Die Karriere beginnt in der Kindheit 116

Fallstricke im Berufsalltag 119

Offenheit am Arbeitsplatz 128

Was hilft dabei, sich auf die Arbeit zu konzentrieren? . 131

8. Die Kraft des Positiven 136

Warum ist eine positive Einstellung so wichtig? . . . 136

Ein negatives Selbstbild verändert sich nicht von allein 138

Sei du selbst! 141

Möchten Sie mehr wissen? 143

Einleitung

Die Informationen in diesem Buch basieren auf einem Programm, das wir für ein Gruppentraining für Erwachsene mit ADHS entwickelt haben. Das Gruppentraining besteht aus Psychoedukation und Verhaltenstherapie und wird im Zentrum *ZitStil* in Antwerpen und in der Ambulanzsprechstunde für ADHS bei Erwachsenen am Psychiatrischen Zentrum der Katholischen Universität Leuven durchgeführt. Wir haben in diesem Buch versucht, die Informationen und Hilfestellungen wiederzugeben, die die Teilnehmer während des Gruppentrainings erhalten.

Unser Buch richtet sich natürlich nicht nur an Menschen, die an einer Gruppentherapie teilnehmen. Sondern an alle Betroffenen, die mehr über ADHS, über die Ursachen, Behandlungskonzepte, Therapieformen und Selbsthilfemöglichkeiten dieser Erkrankung erfahren möchten. Und die lernen möchten, wie sie in ihren sozialen Beziehungen und am Arbeitsplatz trotz ADHS besser zurechtkommen können.

Es richtet sich auch an Angehörige, Partner, Arbeitgeber, Dozenten oder Freunde von Betroffenen. Auch sie können hier nützliche Informationen finden. Auch für Therapeuten kann unser Buch hilfreich sein.

Wir haben das Buch gemeinsam mit der Journalistin Ria Goris geschrieben, die sich in sehr kurzer Zeit erstaunlich gut in das Thema »ADHS bei Erwachsenen« eingearbeitet hat. Sie gab uns viele Tipps und hat all unsere Erfahrungen und Informationen in eine leicht verständliche Form gegossen. Wir sind davon überzeugt, dass ihre Arbeit der Lesbarkeit des Buches sehr zugutekommt und sind ihr dafür sehr dankbar. Ohne sie hätte das Buch niemals so schnell vorgelegen. Auch Dr. Anne Van Lammers vom Psychiatrischen Zentrum der Universitätsklinik in Groningen (UMCG) möchten wir herzlich danken. Die Grundlage dieses Buches bilden neben den Erfahrungen, die wir mit einigen hundert Erwachsenen mit ADHS und mit deren Umfeld gesammelt haben, die Interviews, die wir speziell für dieses Projekt mit ADHS-Betroffenen geführt haben.

Deren Erfahrungen geben wir anonymisiert wieder. Natürlich möchten wir auch ihnen für ihre engagierte Mitarbeit danken. Unser Dank geht des Weiteren an die Menschen, die uns in den vergangenen Jahren so viel gelehrt und ihre Probleme und ihre Suche nach Lösungen so offen mit uns geteilt haben.

Ein Leben mit ADHS – das für jeden Betroffenen eine Herausforderung darstellt – kann interessant und lehrreich sein. Dass es auch schön und lebenswert sein kann, zeigen zahlreiche Anekdoten und Geschichten. In das Leben von Menschen mit ADHS einzutauchen und ihren Erzählungen zu lauschen, kann einiges zu einer Klärung beitragen. Und … um die schwierigen Momente zu überstehen, gibt es Hilfe. Sie stehen damit nicht allein!

Gil Borms
Steven Stes
Ria Van Den Heuvel

1. ADHS bei Erwachsenen

Es hat Jahre gedauert, bis anerkannt wurde, dass ADHS oder ADS auch bei Erwachsenen vorkommt. Erst in den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts setzte sich die Erkenntnis durch, dass das Phänomen ADHS nicht einfach im magischen Alter von achtzehn Jahren verschwindet. Leider gibt es keinen Zauberstab, der alle Probleme von ADHS-Betroffenen mit einem Schlag lösen kann, aber glücklicherweise sind doch immer mehr Methoden für einen besseren Umgang mit diesen Problemen entwickelt worden.

Die für ADHS typischen Symptome Aufmerksamkeitsmangel, Hyperaktivität und Impulsivität bleiben in der Regel auch im Erwachsenenalter bestehen. Manche Betroffene haben eher Konzentrationsschwierigkeiten, bei anderen stehen vor allem Impulsivität oder Hyperaktivität im Vordergrund. Das ist auch ein Grund, warum ADHS manchmal jahrelang nicht erkannt wird. Manche Menschen nennen die Erkrankung daher auch spaßhaft »all day high stress« (jeden Tag sehr gestresst). Doch es gibt auch sehr ruhige Menschen mit ADHS, die in erster Linie Aufmerksamkeitsprobleme haben und die ihre Aufgaben immer wieder vor sich herschieben, ohne hektisch zu wirken. ADHS lässt sich nicht einfach auf einen bestimmten Nenner bringen, und das macht es nicht leicht, eine Diagnose zu stellen. Die folgenden Zitate geben einen Eindruck davon, wie manche Erwachsene ihr ADHS erleben.

- »Ich bin wie ein Computer, der immer eingeschaltet ist, sogar nachts.«
- »In meinem Kopf herrscht immer Chaos. Eigentlich ist mein ganzes Leben ein einziges Chaos.«
- »Ich bin so verträumt, so abwesend … Das ist lästig. Ich reagiere zu langsam. Oder ich falle in einem Gespräch oder während einer Sitzung oft auf, weil ich nicht bei der Sache bin.«
- »Ich vergleiche mein ADHS mit einer ständig weiterratternden Waschmaschine in meinem Kopf. Einerseits ist das toll, als hätte ich jeden Abend Harry Potter in meinem Kopf. Andererseits ist es

aber auch schrecklich anstrengend, denn manchmal werde ich auch dunkle Gedanken nicht los.«

Viele Betroffene haben nicht nur mit ADHS, sondern auch mit Schlafproblemen, heftigen Emotionen, Niedergeschlagenheit, Ängsten oder einer Sucht zu kämpfen. Dass manchmal nicht ganz klar ist, welches dieser Phänomene am stärksten im Vordergrund steht, kann eine konkrete Diagnose zusätzlich erschweren.

In diesem Kapitel möchten wir für mehr Klarheit sorgen, indem wir folgende Fragen thematisieren: Was ist ADHS? Warum dauert es so lange, bis ADHS bei Erwachsenen (an-)erkannt wird? Wie wird eine Diagnose erstellt? Wie oft kommt ADHS bei erwachsenen Männern und Frauen vor? Mit welchen anderen Beschwerden oder Problemen kann ADHS einhergehen?

Was ist ADHS?

ADHS ist eine Störung, die man als Erwachsener nicht plötzlich entwickelt. Sie ist vorwiegend genetisch bedingt und tritt in den meisten Fällen bereits in der Kindheit auf. Wenn es in dieser Zeit bereits zu Problemen kommt, beeinträchtigt die Störung die normale Entwicklung des Kindes bis hin zum Erwachsenenalter. Darum wird sie manchmal auch als »Entwicklungsstörung« bezeichnet.

ADHS wird von einer bestimmten Struktur und Funktionsweise des Gehirns hervorgerufen. Daher wird ADHS auch häufig mit dem Etikett »neurobiologische Störung« versehen. Obwohl ADHS-Betroffene sich hinsichtlich der Art ihrer Probleme unterscheiden, weisen sie doch eine Reihe gemeinsamer Eigenschaften auf, die sich in drei große Symptomgruppen einordnen lassen: Aufmerksamkeitsprobleme, Hyperaktivität und Impulsivität.

Checkliste zu ADHS bei Erwachsenen
Version 1.1 (ASRS: Adult ADHD Self-Report Scale)

Kreuzen Sie das Kästchen an, das am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten 6 Monaten gefühlt und verhalten haben.	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Sehr oft
(1) Wie oft haben Sie Probleme, die letzten Details eines Projekts zu beenden, nachdem Sie die interessantesten Teile abgeschlossen haben?					
(2) Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, eine komplexe Aufgabe gut zu organisieren?					
(3) Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verpflichtungen zu erinnern?					
(4) Wie oft vermeiden oder verschieben Sie es, eine Aufgabe zu beginnen, die viel Nachdenken erfordert?					
(5) Wie oft sind Sie zappelig oder bewegen Ihre Hände oder Füße, wenn Sie lange Zeit sitzen müssen?					
(6) Wie oft fühlen Sie sich übermäßig aktiv und unter dem Zwang, Dinge zu tun, als ob Sie von einem Motor angetrieben würden?					

Zählen Sie die Anzahl der Häkchen im dunkleren Bereich zusammen. Vier oder mehr Häkchen deuten darauf hin, dass Ihre Symptome den Symptomen von ADHS bei Erwachsenen entsprechen. Vielleicht könnte es für Sie von Nutzen sein, mit Ihrem Arzt über eine Einschätzung zu sprechen.

Dieser aus 6 Fragen bestehende Screening-Test mit einer Selbstbeurteilungs-Skala für Erwachsene – Version 1.1 (ASRS-V1.1) ist Teil einer aus 18 Fragen bestehenden Symptom-Checkliste für ADHS bei Erwachsenen – Version1.1 (Adult ASRS-V1.1) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). © Weltgesundheitsorganisation. Siehe: http/www.hcp.med.harvard.edu/ncs/asrs/php.

Abbildung 1: Checkliste