

Gil Borms, Steven Stes, Ria Van Den Heuvel

Leben mit ADHS

Selbsthilfe für Erwachsene

Übersetzt aus dem Niederländischen
von Bärbel Jänicke

Patmos Verlag

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autoren erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autoren können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© der niederländischen Originalausgabe: 2009, Uitgeverij Lannoo nv. For the original edition. Original title: ADHD bij volwassenen. Leven met eigenwijze hersenen. Translated from the Dutch language. www.lannoo.com

(c) für die deutschsprachige Ausgabe:

2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Ergänzte Neuausgabe des 2013 im Patmos Verlag erschienen Titels *Chaosqueen und Traumtänzer, Ein Ratgeber für Erwachsene mit ADHS*

Umshlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1483-2 (Print)

ISBN 978-3-8436-1506-8 (eBook)

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
Eine Kombination verschiedener Beschwerden	31
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 ge-

sammelt 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.

Aufmerksamkeitsprobleme

Ein zentrales Merkmal von ADHS ist die Schwierigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu steuern. Das bedeutet in der Praxis: Man kann sich nicht lange auf eine Sache konzentrieren, ist schnell abgelenkt oder gelangweilt, kann Arbeiten nur schwer zu Ende bringen. Man neigt dazu, Dinge aufzuschieben, springt häufig von einer Aktivität zur nächsten, kann nur schwer zwischen Haupt- und Nebensachen unterscheiden. Typisch ist auch, dass man Dinge vergisst oder Gegenstände verliert. Man verzettelt sich in Details, kann schlecht planen, organisieren und Prioritäten setzen, man kann sich nur auf Dinge konzentrieren, die das eigene Interesse wecken, ist chaotisch, findet es schwierig, Anweisungen zu verstehen oder zu behalten, konzentriert sich zeitweise zu stark auf eine einzige Sache, ist also hyperfokussiert und lässt sich in anderen Momenten wieder leicht ablenken.

Einige Aussage von Erwachsenen mit ADHS zu diesem Thema:

- »Ich bin den ganzen Tag zu Hause beschäftigt, dann bin ich müde und habe nichts erledigt.«
- »Ich sage zwar ›ja«, aber manchmal habe ich gar nicht gehört, was der andere gesagt hat.«
- »Manche sind der Ansicht, dass ich meinen Papierkram auf eine merkwürdige Art und Weise erledige, aber ich sehe das anders.«
- »Wenn ich in meiner Arbeit keinen Reiz, keine Herausforderung mehr sehe, kann nicht mehr weitermachen.«
- »Meine ganzen Dokumente und meine Buchhaltung liegen durcheinander in einem Schrank. Ich weiß einfach nicht, wie ich sie ordnen soll.«
- »Wenn ich mein Büro aufräume und dabei interessante Briefe finde, muss ich sie sofort lesen, deshalb werde ich mit dem Aufräumen nie fertig.«

Auf dem Gymnasium hatte ich keine allzu großen Schwierigkeiten, auch wenn ich wegen meines impulsiven Verhaltens ziemlich viele Einträge erhielt. Erst an der Universität wurde mir mein Konzentrationsmangel wirklich zum Problem. Manchmal musste

ich eine Seite zwanzigmal lesen, bevor ich kapierte, was da stand. Ich konnte die Strukturen und Zusammenhänge einfach nicht erfassen. Um sie mir klarzumachen, zeichnete ich mir oft Schaubilder, doch das war ziemlich zeitraubend. (Jill)

Einerseits kann ich mich nicht konzentrieren, andererseits bin ich hyperfokussiert. Wenn ich etwas fertig machen will, habe ich keine Ruhe, bevor ich es erledigt habe, und lasse mich von nichts ablenken. Ich kann mich dann, zum Beispiel im Garten oder am PC, Stunden mit einer Sache beschäftigen. Das führt oft zu Missverständnissen und Kommentaren wie: »Der soll ADHS haben, der sitzt doch schon drei Stunden vor seinem PC«, oder zu der Vermutung, dass böse Absicht mit im Spiel ist, wenn ich mich dann auf andere Dinge nicht konzentrieren kann. Dann heißt es: »Siehst du, auf andere Dinge kann er sich also doch konzentrieren, nur darauf nicht.« Die anderen verstehen einfach nicht, dass ich diese Energie nicht selbst steuern kann, ich gehe plötzlich in etwas auf und verliere mich gewissermaßen darin. (Peter)

Hyperaktivität

Nicht jeder ADHS-Betroffene leidet gleich stark unter Hyperaktivität. Mancher wirkt eher ruhig, ein anderer ist allein schon physisch sehr ausdrucksstark und spricht quasi mit Händen und Füßen. Vielleicht wurde bei Ersterem auch ADS diagnostiziert, eine Störung, die, wie wir im Folgenden noch sehen werden, eigentlich ein Subtyp von ADHS ist. Hyperaktivität kann auf sehr unterschiedliche Weise zum Ausdruck kommen: Man hat Schwierigkeiten, still zu sitzen, muss ständig herumlaufen, hat ein Gefühl innerer Ruhelosigkeit, spricht sehr schnell, fummelt ständig an etwas herum, muss immer beschäftigt sein und hat Mühe, sich zu entspannen.

Manche Menschen beschreiben das so:

- »Ich komme nie zur Ruhe und bin immer mit irgendetwas beschäftigt. Das ist vor allem für die Menschen in meiner Umgebung anstrengend.«

- »Meine Frau muss mir immer wieder sagen, dass ich auch mal andere zu Wort kommen lassen soll.«
- »Ich kann mich in manchen Dingen schwer bremsen. Ich mache immer weiter und bemerke gar nicht, dass ich meine eigenen Grenzen oder die anderer überschreite.«
- »Ich kann keine Sekunde still sitzen, immer muss ich mit den Beinen rumhampeln. Und manchmal bekomme ich auch zu hören, wie störend es ist, dass ich ständig mit einem Stift auf den Tisch klopfe.«

Impulsivität

Viele Menschen mit ADHS sind überdurchschnittlich impulsiv. Eine Frau mit ADHS meinte dazu: »Ich agiere nicht, ich reagiere.« Reize aus der Umgebung kommen bei Menschen mit ADHS stark und ungefiltert an und veranlassen sie zu einer unmittelbaren Reaktion. Das führt oft dazu, dass sie erst handeln und dann denken. Ihre Impulsivität lässt sie schnell mit etwas herausplatzen, anderen ins Wort fallen und ungeduldig sein, sie essen impulsiv, geben impulsiv Geld aus und beginnen oder beenden auch Beziehungen und Jobs aus einem Impuls heraus. Einige Aussagen dazu:

- »Wenn mich jemand bei der Arbeit um etwas bittet, sage ich immer ›ja«, obwohl ich dafür eigentlich keine Zeit habe. Ich sollte besser erst kurz überlegen, bevor ich zustimme.«
- »Ich konnte in der Schule nie meinen Mund halten. Ich wurde mehr ermahnt als ein normaler Schüler.«
- »Weil ich oft impulsiv reagiere, haben meine Frau oder meine Kinder zu selten die Gelegenheit, zum Zug zu kommen. Ich bin ein ziemlich flexibler Problemlöser.«
- »Ich fahre schnell aus der Haut, das ist so meine Art.«
- »Ich kann in Gesprächen so heftig werden, dass ich andere regelmäßig unterbreche.«
- »Ich gehe in einen Laden einkaufen, der vier Straßen entfernt liegt, nur weil ich dort nicht anstehen muss.«

Bei meinem ADHS steht die Impulsivität im Vordergrund. Wenn ich mit etwas beschäftigt bin und mir plötzlich etwas anderes einfällt, lasse ich die erste Aktivität sofort sausen. Wenn ich mich zum Beispiel entscheide, eine Terrasse anzulegen, fahre ich sofort in den Laden, kaufe, was ich dazu brauche, und fange mit der Arbeit an. Das hat natürlich auch Vorteile, denn so ist manches schnell erledigt, aber meine Impulsivität führt auch oft dazu, dass ich im Umgang mit anderen zu direkt und ruppig bin. Ich habe gelernt, meine Reaktionen besser zu beherrschen. Ich kann es immer noch nicht leiden, wie die Katze um den heißen Brei herumzustreichen, aber ich kann bei einer Arbeitssitzung jetzt sagen: »So wie sich die Dinge nun darstellen, sind sie doch noch ein wenig unkonkret. Vielleicht müssen wir sie zunächst noch etwas konkretisieren.« Ich nenne das kontrollierte Impulsivität. Die Impulsivität hat jedoch auch ihre angenehmen Seiten. Nachdem ich mich neulich mit meiner Freundin gestritten hatte, haben wir gemeinsam einen Ausflug gemacht. Ich schlug ihr vor: »Lass uns an jeder Kreuzung entscheiden, ob wir links oder rechts abbiegen und dann schauen wir mal, wo wir rauskommen.« Wir hatten einen total tollen Tag. (Tom)

In irgendeinem Punkt aus den vorangegangenen Listen wird sich wahrscheinlich jeder wiedererkennen. Das ist nicht ungewöhnlich. Eigentlich hat jeder irgendwelche ADHS-»Symptome«. Aber um die Diagnose ADHS zu stellen, müssen sich diese Symptome häufig und lange genug (seit der Kindheit) bemerkbar gemacht haben. Außerdem sollten sich die typischen ADHS-Merkmale auch in unterschiedlichen Lebensbereichen zeigen, nicht nur in der Schule oder später am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause oder in sozialen Beziehungen (wir kommen darauf in Abschnitt »Wie wird die Diagnose erstellt?« noch einmal zurück). Wie bei vielen Störungen können auch bei ADHS die Symptome in leichter oder schwerer Form auftreten. Bestimmte Ereignisse im Leben der Betroffenen können sie verstärken oder vermindern. Und ebenso können sich die persönliche Lebensweise und der konkrete Umgang mit ADHS darauf auswirken, wie sehr ADHS als Störenfried fungiert. Die Störung wird bei Erwachsenen vielleicht nie ganz verschwinden, aber es lässt sich gut mit ihr leben.