



## ADHS

# Keine Kinderkrankheit

Von Verena Arzbach / Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) betrifft nicht nur Kinder. Bis zu zwei Drittel aller Betroffenen zeigen auch im Erwachsenenalter Symptome, die sich aber zum Teil von den Beschwerden im Kindesalter unterscheiden. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die den Betroffenen helfen können.

»Menschen mit ADHS sind oft unaufmerksam, leicht ablenkbar, angespannt und nervös«, beschreibt die ADHS-Trainerin Birgit Boekhoff die Symptome der Störung im Gespräch mit PTA-Forum. Es falle ihnen typischerweise schwer, ihren Alltag zu organisieren, Dinge zu planen beziehungsweise Aufgaben strukturiert anzugehen. »Betroffene reagieren häufig impulsiv, handeln unüberlegt und verzetteln sich. Sie geben zum Beispiel spontan viel Geld aus, oder fallen anderen beim Sprechen ins Wort«, nennt Boekhoff zwei Verhaltensmuster.

Die gelernte Ergotherapeutin arbeitet als ADHS-Trainerin in Hannover; sie hat ein spezielles Coaching entwickelt, das ihre Klienten im Alltag unterstützen soll. ADHS entsteht immer

schon im Kindesalter. Experten schätzen, dass in Deutschland zwischen 4 und 6 Prozent aller Kinder betroffen sind. Bei etwa einem Drittel dieser Kinder und Jugendlichen verschwinden die Symptome im Erwachsenenalter von allein oder sie treten nur noch mäßig auf. Bei etwa zwei Dritteln bleiben allerdings Symptome bestehen, die mitunter die Lebensqualität beeinträchtigen können.

### Verschiedene Symptome

Diese können sich aber von denen der kindlichen ADHS unterscheiden. »Kinder mit ADHS verspüren häufig eine starke motorische Unruhe, sie springen auf und laufen umher. Erwachsene haben in der Regel gelernt, diesen Bewegungsdrang zu kontrollieren«, erklärt

Boekhoff. Viele vermeiden auch Situationen, in denen sie lange sitzen müssen, etwa bei Restaurant- oder Kinobesuchen. Erwachsene mit ADHS litten im Gegensatz zu Kindern vielmehr unter einer inneren Unruhe. »Sie sind anhaltend nervös, fühlen sich immer wie auf dem Sprung«, verdeutlicht die Expertin.

Wie ADHS entsteht, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt. Als gesichert gilt eine genetische Komponente, ihr Einfluss beträgt Experten zufolge etwa 75 Prozent. Toxische Belastungen in der Schwangerschaft und frühen Kindheit wie Alkohol, Tabak oder Schwermetalle gelten als Risikofaktoren. Bei Menschen mit ADHS ist vermutlich die Signalübertragung zwischen den Gehirnzellen in bestimmten Hirnarealen gestört, der Botenstoff Dopamin wird zu schnell abgebaut. Betroffene können die Informati-

Psychotherapie und Coaching können Erwachsenen mit ADHS helfen, ihren Alltag in den Griff zu bekommen.

Foto: Shutterstock/  
wavebreakmedia

onen aus dem Arbeitsspeicher schwer mit im Langzeitgedächtnis gespeicherten Erfahrungen abgleichen. So entstehen etwa die Schwierigkeiten, Aufgaben vorausschauend zu planen. Außerdem muss das Belohnungszentrum bei ADHS mit weniger Dopamin auskommen. Es benötigt also starke Reize, bevor es überhaupt reagiert.

### Schwierige Diagnose

Weil die zuvor beschriebenen Symptome nicht ausschließlich krankhaft sind – vielmehr treten sie bei jedem zumindest episodisch und in geringerer Ausprägung auf –, sei die richtige Diagnose im Erwachsenenalter so schwierig, berichtet Boekhoff. Zudem äußert sich ADHS bei jedem Betroffenen anders. Die Trainerin begreift ADHS als Persönlichkeitsstruktur, nicht als Erkrankung. »ADHS-Betroffene denken und fühlen anders als andere Menschen.« Das muss aber nicht zwangsläufig schlecht sein: »Viele Menschen mit ADHS sind äußerst kreativ, spontan und sehr emotional«, verdeutlicht sie. Menschen mit ADHS arbeiteten häufig in Berufen, in denen sie diese Kompetenzen nutzen können, zum Beispiel im künstlerischen Bereich oder in der Medienbranche. »Manche Betroffene finden ihren Platz im Leben, ohne dass sie Probleme bekommen.«

Daneben gibt es aber auch andere, die aufgrund ihrer ADHS-Persönlichkeit durchaus Schwierigkeiten haben, im Leben zurechtzukommen. Laut den ICD-10-Kriterien müssen für eine ADHS-Diagnose Beeinträchtigungen in zwei Lebensbereichen auftreten, also zum Beispiel zu Hause und am Arbeitsplatz. Bei Kindern treten Probleme meist zum ersten Mal in der Schule auf: ADHS-Kinder haben mit höherer Wahrscheinlichkeit eine Lese-Rechtschreib-Schwäche oder eine Dyskalkulie, also eine Rechenstörung, als andere Kinder. Zudem machen sich im Schulkindalter oft schon Schwierigkeiten beim Sozialverhalten bemerkbar. Im Verlauf des Lebens folgen dann Probleme in der Lehre beziehungsweise beim Studium und später im Beruf. Die Lebensgeschichte vieler ADHS-Betroffener sei häufig geprägt von Abbrüchen, einem häufigen Wechsel der Arbeitsstelle, vielen Umzügen und Partnerwechselln, berichtet Boekhoff.

Darunter leide natürlich das Selbstvertrauen der Betroffenen. »Viele haben in ihrem Leben in verschiedenen Bereichen die Erfahrung gemacht: ›Ich



»Viele Menschen mit ADHS sind äußerst kreativ, spontan und sehr emotional.«

ADHS-Trainerin Birgit Boekhoff

kann es nicht«, sagt Boekhoff. In vielen Fällen geht ADHS dann auch mit Begleiterkrankungen einher, Betroffene erleben depressive Episoden, Erschöpfung und Stress. Auch Angst- oder Suchterkrankungen sind bei ADHS-Betroffenen häufig anzutreffen. Diese Begleiterkrankungen erschweren eine Diagnose der zugrundeliegenden ADHS bei Erwachsenen und führen in vielen Fällen zu einer Fehldiagnose.

Ob eine Behandlung der ADHS notwendig ist, hängt von ihrer Schwere ab. Mittel der Wahl bei einer medikamentösen Therapie ist das Stimulans Methylphenidat (wie in Medikinet® adult, Ritalin® adult), das seit 2011 auch zur Behandlung Erwachsener zugelassen ist. Bringt die Methylphenidat-Therapie keinen Erfolg, kann alternativ Atomoxetin (Strattera®), ein Hemmstoff der Wiederaufnahme von Noradrenalin, gegeben werden. Daneben können je nach Ausprägung verschiedene psychotherapeutische Behandlungsbausteine zum Einsatz kommen.

### Hilfe für den Alltag

Ein weiterer Baustein im Therapiekonzept ist ein Coaching, das auch ADHS-Trainerin Boekhoff anbietet (Informationen unter [adhs-trainerin.de](http://adhs-trainerin.de)). Sie hilft betroffenen Erwachsenen, aber auch Eltern von ADHS-Kindern, den Alltag besser zu organisieren und zu strukturieren. Eine wichtige Säule des Coachings ist zunächst die Aufklärung: Die Betroffenen sollen über ADHS informiert werden und die medizinischen

Grundlagen kennenlernen. »Sie sollen ihre ADHS-Konstitution verstehen und akzeptieren«, erklärt Boekhoff. Im zweiten Schritt arbeitet die Trainerin mit ihren Klienten deren individuelle Stärken heraus, um das Selbstbewusstsein zu stärken.

### Ordnung und Struktur

Anschließend entwickelt Boekhoff gemeinsam mit ihren Klienten bestimmte Ziele und Strategien, diese im Alltag umzusetzen. »Sie können zum Beispiel lernen, ihre Impulsivität besser zu kontrollieren, mit Stimmungsschwankungen umzugehen oder die Kommunikation mit anderen zu verbessern«, verdeutlicht Boekhoff. Es sei für viele ADHS-Betroffene enorm wichtig zu lernen, wie man Dinge fokussiert. Oft hilft sie Klienten mit ganz banalen praktischen Lösungen bei der Organisation ihres Alltags, etwa mit To-do-Listen, um die Wohnung in Ordnung zu halten oder Arbeit und Termine zu organisieren. Häufig wünschten sich die Klienten auch Strategien, wie sie sich am Arbeitsplatz besser konzentrieren können. »Auch hier finden wir oft einfache, aber effektive Lösungen, zum Beispiel die Bürotür oder das E-Mail-Postfach zu schließen, um die Ablenkung auf ein Minimum zu reduzieren«, berichtet Boekhoff. Die ADHS-Trainerin betont abschließend, dass es meist Zeit braucht, einen unstrukturierten Alltag in den Griff zu bekommen: »Es dauert ein wenig, das neue Verhalten einzulernen und im Alltag umzusetzen.« /