

Zu oft wird es als bloßer Stress verkannt

# ADHS bei Erwachsenen

**ADHS wächst sich nicht aus, das hat die Forschung inzwischen bestätigt. Bisher dachte man, ADHS wäre vor allem ein Problem von Kindern, mittlerweile aber weiß man: ADHS gibt es auch im Erwachsenenalter.**

Zwei bis fünf Prozent aller Erwachsenen in Deutschland haben Studien zufolge ADHS-bedingte Probleme in ihrem Alltag. Das Tragische: ADHS im Erwachsenenalter wird oft verkannt und führt daher häufig zu massiven gesundheitlichen Folgeproblemen. Wenn ADHS nicht schon im Kindesalter erkannt wurde, dann wird es im Erwachsenenalter leider oft erst nach einer teilweise sehr langen Krankheitsgeschichte entdeckt. Depressionen, Erschöpfungszustände, Stresserkrankungen, Ängste, Abhängigkeiten und noch mehr können entstehen, wenn die Erwachsenen keine adäquate Unterstützung finden.

**Woran lässt sich ADHS im Erwachsenenalter erkennen?**

Die Palette an Symptomen und Problemen, die durch die ADHS-Veranla-

gung entstehen, können sehr vielfältig sein. Es gibt eine ganze Bandbreite an typischen Alltagsherausforderungen wie zum Beispiel Termine nicht pünktlich einhalten zu können, ständig Handy/Schlüssel/Portemonnaie suchen zu müssen, Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme, keine Ordnung in seine Papiere zu bekommen, mit dem Haushalt überfordert zu sein, impulsives und überschießendes Reagieren bei Wut und Ärger, Aufgaben anzufangen, aber nicht fertigstellen zu können, aufschieben, sich verzetteln, von einem zum anderen springen und vieles mehr.

**Wie wird ADHS diagnostiziert?**

Die genannten Schwierigkeiten sind jedem wahrscheinlich stellenweise aus seinem eigenen Leben bekannt. Die Symptome von ADHS sind nicht „besonders“ oder „außergewöhnlich“. Jeder ist manchmal unausgeglichen, vergesslich, überfordert, unordentlich... Daher ist die Diagnose auch nicht ganz leicht zu stellen. Der Unterschied liegt in der Menge und der Dauer dieser Schwierigkeiten. Bei Menschen mit ADHS ziehen sich die Vergesslichkeit, die Unstrukturiertheit, die Impulsivität und die Überforderung wie ein roter Faden seit der Kindheit durch das ganze Leben hindurch und es kann an allen möglichen Stellen des Alltags zu Problemen kommen. Daher ist eine frühe

Diagnose enorm wichtig, um frühzeitig Hilfen zu geben und Folgeprobleme zu vermeiden.

Eine ADHS-Diagnose im Erwachsenenalter wird in der Regel von Neurologen oder Psychiatern gestellt, die ADHS kennen und es diagnostizieren können. Dazu wird eine ausführliche Anamnese erhoben und mittels Fragebögen werden die aktuelle Problematik und die Symptome im Kindesalter erfasst. Einen „beweisenden Test“ (Blutuntersuchung, EEG o. ä.) gibt es für ADHS nicht. Leider ist die diagnostische Versorgungslage in Deutschland noch sehr schlecht und viele Erwachsene müssen lange suchen beziehungsweise auch weit fahren, bis sie einen Arzt finden, der ADHS diagnostizieren kann.

**Wenn ADHS nicht erkannt wird**

Wenn ADHS nicht erkannt wird, dann kann es zu einer massiven Belastung und Einschränkung in Alltag, Arbeit und Familie kommen und es können sich zusätzliche Erkrankungen und gesundheitliche Probleme entwickeln wie zum Beispiel Depression, Ängste, Burnout, Suchterkrankungen, körperliche Beschwerden, chronische Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stresssymptome und – nicht zu unterschätzen – chronische Leistungs- und Selbstwertprobleme.

### Die Möglichkeiten

Wenn man ADHS hört oder an ADHS denkt, fallen einem meistens sofort die Probleme ein, die diese Erkrankung mit sich bringt. Doch es gibt eine zweite Seite der Medaille. ADHS ist nicht nur eine Störung mit Problemen. Die zugrunde liegende Veranlagung und Konstitution, die auf der einen Seite zu den genannten Problemen führt, bringt auf der anderen Seite auch ganz typische Stärken und positive Eigenschaften mit sich: Menschen mit ADHS sind häufig sehr spontan, kreativ, ideenreich, hilfsbereit, emotional und sensibel, energiegeladene, sie können um die Ecke denken, übernehmen häufig verantwortliche Posten und wenn sie etwas gefunden haben, was sie wirklich interessiert, dann können sie sich in diese Sache so hineinver tiefen, dass sie überdurchschnittlich intensiv daran arbeiten können und ein überdurchschnittliches Arbeitspensum schaffen. Viele kreative Selbstständige und Unternehmer in innovativen Firmen, Künstler, Schauspieler und Journalisten sind Menschen mit ADHS-Konstitution.

### Ist ADHS eine Krankheit?

ADHS zählt offiziell zu den psychischen Erkrankungen. Die ADHS-Konstitution *kann* auch krank machen, wenn man sie nicht erkennt, nicht versteht, nicht annimmt und nicht zu managen weiß. ADHS *muss* aber nicht krank machen, wenn man diese Veranlagung verstanden hat, wenn man seine eigenen Stärken nutzt, für seine Schwächen Lösungen findet und sein Leben so ausrichtet, dass es zu der eigenen Veranlagung passt. Es gibt sehr viele Menschen mit ADHS-Konstitution, die ein glückliches und erfolgreiches Leben führen, die verstanden haben, dass ADHS eine Veranlagung ist und nicht wegtherapiert werden kann. Sie muss nicht zwangsläufig als Krankheit betrachtet werden, man kann ADHS ebenso gut als Persönlichkeitskonstitution sehen, die es zu managen gilt.

### Hilfen und Behandlungsmöglichkeiten

Auch für Erwachsene mit ADHS gibt es Hilfe und Unterstützung. Die aktuelle Behandlung kann aus mehreren Bausteinen bestehen: alltagsorientiertes Coaching, Psychotherapie (bevor-

zugt Verhaltenstherapie), Medikation, Selbsthilfegruppen. Das alltagsorientierte Coaching hilft den Klienten, ihren Alltag, die Arbeit und die Freizeit besser zu organisieren, Ordnungsstrukturen zu schaffen und förderliche Verhaltensgewohnheiten einzuüben, sodass Erfolg, Zufriedenheit und Ruhe möglich werden. In der Psychotherapie werden eventuelle Selbstwertprobleme, begleitende Depressionen oder Ängste behandelt und es werden ebenfalls neue und hilfreiche Verhaltensgewohnheiten trainiert.

Darüber hinaus gibt es auch Selbsthilfegruppen oder Online-Foren, in denen Erwachsene mit ADHS den Austausch mit Gleichgesinnten finden und so von anderen ermutigt, begleitet und unterstützt werden können. Für Erwachsene, denen diese Maßnahmen und Hilfen nicht ausreichen, besteht zusätzlich noch die Möglichkeit der Medikation. Zum Einsatz kommen häufig Stimulanzien (Wirkstoff: Methylphenidat) oder bestimmte Antidepressiva. Nicht jeder Erwachsene braucht Medikamente, für manche ist es jedoch eine notwendige Hilfe.

### Zusammengefasst lassen sich die ADHS-Herausforderungen in fünf Problembereiche einteilen:



Welche Probleme beim Einzelnen auftreten und wie stark diese ausgeprägt sind, kann sehr verschieden sein. Nicht jeder ADHS-Betroffene ist gleich – das macht die Diagnose unter anderem so schwierig.

### ADHS im Erwachsenenalter sollte ernst genommen werden

ADHS kann sehr unterschiedlich aussehen, die Beeinträchtigung im Alltag kann sehr dezent, aber auch sehr stark sein. Je nach Bedarf gibt es verschiedene Hilfs- und Unterstützungsangebote, die den Betroffenen helfen, ihr Leben zufrieden, gesund und erfolgreich zu führen.



### Unsere Expertin

Birgit Boekhoff  
„Die ADHS-Trainerin“, Hannover  
[www.adhs-trainerin.de](http://www.adhs-trainerin.de)