

Patienteninformation

ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Hyperaktivität



Marc-Andreas Edel



GEMEINSAM
ADHS
BEGEGNEN
MEDICE – DIE ERSTE WAHL

Inhaltsverzeichnis

03 Vorwort

04 Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) einer Hyperaktivität?

06 Wie wirkt sich die Hyperaktivität konkret auf das tägliche Leben aus?

- 06 Ausbildung / Beruf
- 08 Freizeit / Freunde / Hobbys
- 09 Familie / Partnerschaft / Haushalt

10 Welche positiven Effekte hat die Hyperaktivität?

- 10 Ausbildung / Beruf
- 10 Freizeit / Freunde / Hobbys
- 11 Familie / Partnerschaft / Haushalt

12 Was sind „Auslöser“? Was trägt dazu bei, dass sich die Symptome verstärken oder weniger werden?

- 13 Ausbildung / Beruf
- 14 Freizeit / Freunde / Hobbys
- 15 Familie / Partnerschaft / Haushalt

16 Wie kann man ADHS behandeln?

- 16 Medikamentöse Therapie
- 17 Psychoedukation (Information und Beratung)
- 17 Psychotherapie

18 Nützliches

- 18 Adressen für Patienten und Angehörige
- 19 Verlaufs-Checkliste

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) diagnostiziert, nachdem sie / er sich ausführlich mit Ihnen unterhalten und diagnostische Tests durchgeführt hat.

Die Diagnose ADHS wird in der Öffentlichkeit zumeist als Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen dargestellt. Aber anders als oft angenommen, ist dies keine Störung, die „sich schon auswächst“: Man geht davon aus, dass ungefähr die Hälfte der Kinder mit ADHS auch als Erwachsene unter Beeinträchtigungen leiden. Da man gerade in den letzten Jahren viel Neues über ADHS gelernt hat – und damit auch bessere diagnostische Möglichkeiten entwickeln konnte – gibt es heutzutage viele Patienten, bei denen die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt wird.

ADHS im Erwachsenenalter hat viele Gesichter. Diese Informationsbroschüre ist einem der typischen Symptome, nämlich der Hyperaktivität, gewidmet. 5 Prozent der Erwachsenen mit ADHS werden dem überwiegend hyperaktiv-impulsiven Typ zugeordnet, bei 25 Prozent überwiegen dagegen Störungen der Unaufmerksamkeit. Beim Großteil der Erwachsenen mit ADHS (70 Prozent) bestehen sowohl starke Unaufmerksamkeits- als auch Hyperaktivitäts- und Impulsivitäts-Symptome.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr darüber, was Hyperaktivität ist, wie Sie mit ihr umgehen können und was Sie bzw. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt dagegen tun können.



Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) einer Hyperaktivität?

Hyperaktivität kann sich in verschiedenem Verhalten oder Erleben zeigen. Diese Vorgänge werden in drei Symptomgruppen eingeteilt. Vielleicht erkennen Sie sich in einer der folgenden Aussagen wieder:

1

„Automatische“ innere Unruhe und Unfähigkeit zur Entspannung

*„Ich fühle mich ruhelos, angetrieben oder übererregt.“
„Ich kann mich schlecht entspannen.“*

2

Motorische Überaktivität, die bei ruhigen oder Konzentration erfordernden Aktivitäten stärker wird

*„Ich bin überaktiv und muss immer in Bewegung sein.“
„Es fällt mir schwer, am Schreibtisch zu arbeiten. Ich kann nicht sitzen bleiben, sondern muss aufstehen und herumlaufen. Ich kann im Kino oder beim Fernsehen nicht lange sitzen bleiben.“*

3

Äußere Unruhe, Nervosität

*„Ich bin zappelig und kann nicht still sitzen.“
„Ich trommele mit den Fingern, wippe mit den Füßen, wechsele ständig die Körperposition oder habe immer etwas in der Hand.“*

Es kann sein, dass Sie allen Angaben zustimmen würden oder nur einer einzelnen. Während bei Kindern die motorische Hyperaktivität – also das „Rumzappeln“ – noch im Vordergrund steht, ist es bei Erwachsenen eher so, dass sie unter innerer Unruhe und Nervosität leiden. Die äußere Unruhe hat sich quasi nach innen verlagert.



Wie wirkt sich die Hyperaktivität konkret auf das tägliche Leben aus?

Wir leben nicht isoliert. Auch Sie werden schon erfahren haben, dass sich Ihr Verhalten, Ihre Stimmung und die Art und Weise, wie Sie bestimmte Situationen erleben, auf Ihre Mitmenschen und den Umgang mit ihnen auswirken – zum Teil direkt. Ob es der (genervte) Kollege im Beruf ist, die Frage, wie Sie am liebsten Ihre Freizeit gestalten oder was für Auswirkungen Ihr Empfinden, Ihre Stimmung und Ihr Verhalten auf Ihre Angehörigen haben.

Je nach Zuordnung zur Symptomgruppe sind dann Aussagen wie die folgenden typisch:

Ausbildung / Beruf

Innere Unruhe

„Ich fühle mich ständig wie unter Strom, und das verstärkt sich, wenn ich den Eindruck habe, dass andere es merken.“

Motorische Überaktivität

„Wenn ich mich längere Zeit konzentrieren muss, brauche ich immer öfter eine Auszeit. Dann renne ich zur Toilette oder ich rauche eine Zigarette nach der anderen.“

Äußere Unruhe, Nervosität

„Kunden haben mich schon öfter darauf angesprochen, dass ich so nervös wirke – das ist ganz schön peinlich.“

Wie wirkt sich die Hyperaktivität konkret auf das tägliche Leben aus?

Anders als Kindern ist Erwachsenen deutlicher bewusst, wie ihre Umwelt auf sie reagiert, und sie fürchten negative Auswirkungen. So ist es beispielsweise aus Sicht Ihres Vorgesetzten nicht zu begrüßen, wenn Sie immer wieder die Arbeit unterbrechen und er annehmen muss, dass Sie Ihre Arbeit so nicht erledigen können.

Werden Sie auf Ihre Nervosität oder Unruhe angesprochen, kann ein Gefühl des „Ertappt-Seins“ entstehen – und Sie sind in der Folge noch viel nervöser! Die vermeintliche Lösung, solche unangenehmen Situationen zu meiden, verschärft die Gesamtsituation zusätzlich. Besonders heikel ist das hier beschriebene Szenario, wenn der Beruf viele Tätigkeiten mit sich bringt, in denen Sie mit Ihren „Eigenheiten“ (vermeintlich) „anecken“.

All dies kann dazu führen, dass Sie nicht (mehr) gerne arbeiten gehen bzw. in Ihren Augen oder denen der anderen tatsächlich oder scheinbar keine guten Leistungen bringen. Erhöhter Druck durch eigenen Anspruch wie auch den des Umfelds steigert den empfundenen Stress und schwächt die Leistungsfähigkeit. Aus der so entstehenden Frustration – in Verbindung mit Ungeduld – wächst die Versuchung, aufzugeben.

Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung sind unter den von ADHS Betroffenen besonders viele Menschen, die ihre Ausbildung nicht beendet haben oder ihre Jobs immer wieder schnell kündigen – oder aber gekündigt werden. Das führt auf dem Arbeitsmarkt zu Problemen, und die Betroffenen üben oft nicht die Tätigkeiten aus, die sie von ihren Fähigkeiten her ausfüllen könnten.



Wie wirkt sich die Hyperaktivität konkret auf das tägliche Leben aus?

Die Freizeit dient eigentlich der Erholung vom Stress des Arbeitsalltags. Dabei helfen Hobbys, die Sie vielleicht gerne mit Freunden zusammen ausüben, oder Treffen im Freundeskreis. Auch hier kann es aufgrund der typischen Empfindungen und Verhaltensweisen zu Unstimmigkeiten kommen. Nicht jeder kann oder möchte in der Freizeit weitere oder dauerhafte Unruhe ertragen. Anderen fehlt einfach das Verständnis dafür, dass Sie ständig unter Strom stehen.

Freizeit / Freunde / Hobbys

Innere Unruhe

„Meine Freunde sagen mir oft, dass ich mich mal richtig entspannen soll – die haben gut reden!“

Motorische Überaktivität

„Filme oder Unterhaltungen werden mir schnell langweilig. Dann muss ich gehen und mir die Beine vertreten – manche verstehen das nicht und sind dann verärgert.“

Äußere Unruhe, Nervosität

„Ich mache gerne schnelle und körperlich intensive Sportarten und Freizeitaktivitäten, damit nicht auffällt, wie nervös ich bin. Bei klassischen Konzerten oder anderen ruhigeren Kulturveranstaltungen gehe ich anderen mit meiner Unruhe vielleicht auf die Nerven. Darum gehe ich dem aus dem Weg.“

Es ist nur natürlich, dass Sie sich Hobbys und Aktivitäten suchen (gesucht haben), die Ihnen und Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen. Schade ist es, wenn Sie sich in Ihren Aktionen und Möglichkeiten einschränken (müssen), um andere nicht zu stören. Im schlimmsten Fall werden Beziehungen abgebrochen oder sie „schlafen ein“, weil keine gemeinsamen Aktivitäten gepflegt werden.

Wie wirkt sich die Hyperaktivität konkret auf das tägliche Leben aus?

Wer kennt Sie besser als Ihre Nächsten? Und wer bekommt mehr von Ihnen (ab) als sie? Im Job wie auch im Freundes- und Bekanntenkreis, „da reißt man sich halt zusammen“. Zu Hause reicht die Kraft dazu nicht mehr, und die Familie bekommt Ihre Unruhe, Nervosität und Ihren Aktivitätsdrang ungefiltert mit. Das heißt, Ihre Beeinträchtigungen übertragen sich auf die, die mit Ihnen zusammenleben.

Wenn das auf längere Dauer so ist, führt dies (fast zwangsläufig) zu Spannungen oder Vorwürfen – auch wenn Sie eigentlich „gar nichts dafür können“ und es so nicht wollen.

Familie / Partnerschaft / Haushalt

Innere Unruhe

„Meine Frau klagt oft darüber, dass ich ihr mit meiner Anspannung Stress mache und mich den Kindern nicht richtig zuwende.“

Motorische Überaktivität

„Mein Partner beklagt sich oft, dass ich immer eine große Hektik verbreite, z. B. immer wieder vom Tisch aufspringe oder in der Küche lautstark mit Töpfen und Geschirr klappere.“

Äußere Unruhe, Nervosität

„Meine Familie fühlt sich oft genervt, wenn ich hibbelig oder zappelig bin – obwohl ich das nicht merke.“

Tägliche Spannungen können Beziehungen zermürben. So kommt es in Familien oder Partnerschaften mit ADHS-Betroffenen häufiger zu Trennungen als in der allgemeinen Bevölkerung.



Welche positiven Effekte hat die Hyperaktivität?

Hyperaktivität hat aber nicht nur negative Folgen. Mögliche positive Sichtweisen oder Effekte sind den Betroffenen und ihrer Umgebung manchmal gar nicht bewusst oder sie werden nicht als solche wahrgenommen.



Ausbildung / Beruf

- Hyperaktive Menschen haben ein hohes Energieniveau. Kollegen wundern sich oft, woher sie die Energie für anstrengende und immer neue Aufgaben nehmen. Dadurch bewältigen die Betroffenen viel und können andere mitreißen.
- Außerdem verfügen sie nicht nur über eine ausgeprägte motorische Beweglichkeit und Belastbarkeit, sondern auch über eine besondere geistige Flexibilität. Ihre Unruhe und Offenheit treiben sie (und andere) zu neuen Aufgaben, Themen und Ideen an.

Freizeit / Freunde / Hobbys

- Beziehungen können durch die beständige Suche nach Aktivität und Bewegung (körperlich wie geistig) belebt werden und (neue) Energie erhalten. Dies bringt Abwechslung in Freundschaften. Bedingt durch die Hyperaktivität, gehen Betroffene oft besonders offen und spontan auf Menschen zu und ermöglichen damit die Erweiterung des Freundeskreises.
- Menschen mit ADHS zeichnen sich darüber hinaus häufig durch Kreativität und Schaffenskraft aus und können so auch im privaten Umfeld eine wahre Bereicherung sein. Sie setzen Anreize, immer wieder Neues zu entdecken, und gehen dafür oft auch unkonventionelle Wege. So geben sie unter Umständen Anregungen, ein neues Hobby auszuprobieren oder ein neues Freizeitangebot zu erkunden.

Familie / Partnerschaft / Haushalt

- Hyperaktivität kann für „frischen Wind“ sorgen, d. h. Menschen mit ADHS haben das Potenzial, neue Impulse, Rhythmen und Ideen in partnerschaftliche und familiäre Beziehungen einzubringen. Sie sind oft ein guter Gegenpol, wenn der Trott des Alltags beginnt, langweilig und festgefahren zu wirken. Menschen mit ADHS haben weniger die Tendenz, an Gewohntem festzuhalten und damit jede (möglicherweise gewinnversprechende) Veränderung auszuschlagen.
- Die Energie hyperaktiver Menschen schlägt sich auch darin nieder, dass sie ihre häuslichen Aufgaben beharrlich verfolgen, bis sie wirklich erledigt sind. Wo für andere Menschen eine lange vor sich hergeschobene Aufgabe, wie z. B. der gründliche Frühjahrsputz, als fast nicht zu bewältigen angesehen wird, hat ein hyperaktiver Mensch das notwendige Energielevel, um die Aufgabe anzugehen und zügig zu erledigen.

Für Menschen, die unter den Auswirkungen ihrer Hyperaktivität leiden, ist es wichtig zu verstehen, dass oftmals die Art, wie sie ihre „Störungen“ wahrnehmen und bewerten, mit der Zeit ein negatives Selbstbild prägt und bestimmt, wie sie von anderen wahrgenommen werden. Wenn Sie also Ihr Augenmerk lediglich auf die negativen Auswirkungen Ihrer Verhaltensweisen richten, dann werden diese oft auch von anderen nur als störend empfunden.

Wenn Sie sich die ebenfalls vorhandenen Stärken und Chancen eines solchen Verhaltens bewusst machen und sich selber unter diesem Blickwinkel betrachten, hilft das auch, Ihrem Umfeld die positiven Aspekte näherzubringen. So können Sie zur eigenen Zufriedenheit, auch in den Beziehungen mit anderen, beitragen.



Was sind „Auslöser“? Was trägt dazu bei, dass sich die Symptome verstärken oder weniger werden?

Neben dem Wechsel der Perspektive gibt es außerdem die Möglichkeit, das eigene hyperaktive Verhalten positiv zu beeinflussen. Dazu muss man wissen, dass die beschriebenen Empfindungen und Verhaltensweisen zwar Teil der Erkrankung ADHS sind, aber in ihrer Ausprägung durchaus von anderen Faktoren abhängen.

Vielleicht ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Ihre Symptome Sie in manchen Situationen stärker beeinträchtigen? Oder aber Sie kommen besser zurecht, wenn Sie auf bestimmte Dinge achten?

In jedem Bereich Ihres Lebens gibt es Umstände, Denkweisen oder Aktivitäten, die Ihre Hyperaktivität und deren Auswirkungen verstärken oder abschwächen. Wenn Sie sich diese vor Augen halten und in Ihrem Alltag entsprechend beachten, können Sie darauf einwirken, wie es Ihnen mit der ADHS geht.



Ausbildung / Beruf



Positiv wirken sich auf Ihr Befinden und Ihre Leistung aus:

- **ausreichend Abwechslung**
- **Pausen**
- **„monotone“ Tätigkeiten**

Sorgen Sie dafür, dass Sie verschiedene Aufgaben, Tätigkeiten etc. nacheinander machen – und planen Sie regelmäßige Pausen ein, statt zwischendurch immer wieder aufzuspringen.

Versuchen Sie, wenn Sie angespannt sind, auch „monotone“ Tätigkeiten (wie z. B. Sachen sortieren oder Anleitungen durchlesen) dazu zu nutzen, sich zu beruhigen. Durch gleichförmige motorische oder geistige Aktivität wird die Hirnrinde aktiviert, und die Kontrolle über Emotionen und die Motorik verbessert sich. Dies geht damit einher, dass die entsprechenden Hirnregionen (Mandelkerne und Striatum), die bei ADHS oft „hyperaktiv“ sind, in ihrer Aktivität gedrosselt werden.



Versuchen Sie, folgende Faktoren einzuschränken, denn sie verstärken Ihre Hyperaktivität:

- **lange sitzende Tätigkeiten**
- **gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus**
- **negative eigene Wahrnehmung:**
„Ich kann mich nicht selbst beruhigen.“

Wählen Sie, wenn möglich, ein Arbeitsumfeld, in dem Sie weniger statisch sein müssen, und achten Sie gezielt auf die Momente, in denen Sie besonders gut Ruhe bewahren oder zur Ruhe kommen können.

Um einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zu vermeiden, sind Tätigkeiten im Schichtbetrieb oder Reisetätigkeit mit Überschreitung von Zeitzonen eher ungünstig. Ein geregelter Tagesablauf fördert dagegen ein ausgeglichenes Energielevel.

Freizeit / Freunde / Hobbys



Ihre Hyperaktivität lenken Sie in produktivere Bahnen und erreichen eine höhere Zufriedenheit sowie ein entspannteres Sozialleben durch:

- **Ausdauer- und Kraftsport**
- **kreative oder musikalische Betätigung (kann zu einem „Flow“-Erleben führen)**
- **die richtige Art und das richtige Ausmaß an sozialer Aktivität**

Durch diese (regelmäßigen) sportlichen, musischen oder sozialen Tätigkeiten regulieren Sie Ihren Aktivitätspegel und können erfahren, dass nicht nur intensive körperliche Aktivitäten zu einer ausgeglichenen Grundstimmung und Glücksmomenten („Flow“) führen. Wenn Sie dies gemeinsam mit anderen Menschen ausüben und erleben, profitieren alle von den Aktivitäten.



Diese Faktoren können die Ausprägung Ihrer Hyperaktivität verstärken:

- **gezwungene Freizeit- und soziale Aktivitäten („Freizeit- und Sozial-Stress“)**
- **ein negatives Selbstbild: „Ich bin kein Beziehungsmensch.“**

Finden Sie eine gute Balance zwischen Aktivitäten, die Sie selber gerne machen möchten, und den Wünschen Ihrer Freunde. Gehen Sie immer wieder auf Freunde und Bekannte zu und verschaffen sich damit positive Erfahrungen und Sympathie.

Für Menschen, die unter den Auswirkungen ihrer Hyperaktivität leiden, ist es wichtig zu verstehen, dass oftmals die Art, wie sie ihre „Störungen“ wahrnehmen und bewerten, mit der Zeit ein negatives Selbstbild prägt und bestimmt, wie sie von anderen wahrgenommen werden. Wenn Sie also Ihr Augenmerk lediglich auf die negativen Auswirkungen Ihrer Verhaltensweisen richten, dann werden diese auch von anderen nur als störend empfunden.

Familie / Partnerschaft / Haushalt



Die Auswirkungen Ihrer Hyperaktivität bekommen Sie hiermit in den Griff:

- **Investition in Verlässlichkeit und Respekt in engen Beziehungen**
- **Erledigungen der Reihe nach (eine neue Sache erst anfangen, wenn die aktuelle erledigt ist)**
- **delegieren und um Hilfe bitten (lernen)**

Nehmen Sie auch die Bedürfnisse Ihrer Nächsten ernst, treffen Sie Abmachungen – und halten Sie sie ein. Das zeigt Ihre Achtung für die anderen und stärkt wiederum das Vertrauen in Sie. Akzeptieren Sie auch die Grenzen Ihrer Angehörigen, wenn diese Momente der Ruhe und Entspannung (vielleicht ohne Sie) suchen – etwa in Tätigkeiten, denen Sie (erst einmal) nichts abgewinnen können. Jeder muss seine Batterien irgendwann aufladen. Probieren Sie aber auch immer wieder gemeinsam, solche Muße-Zeiten zu genießen.



Negativ, weil verstärkend, wirken sich auf Ihre Hyperaktivität aus:

- **ein zu hoch gestecktes Pensum**
- **Zeitdruck**
- **ein negatives Selbstbild: „Ich bin eben ungeschickt.“**

Setzen Sie sich nicht unter Druck mit unrealistischen Erwartungen an sich – sowohl im Hinblick auf die Menge, die Sie erledigen, als auch auf die Zeit, in der Sie es schaffen können. Planen Sie Aktivitäten und Zeiten (realistisch) so, dass alle etwas von der Unternehmung und voneinander haben. Sorgen Sie immer wieder dafür, dass Sie positive Erfahrungen machen und teilen (können).

Wenn Sie sich einmal wieder die ebenfalls vorhandenen Stärken und Chancen eines solchen Verhaltens bewusst machen und sich selber unter diesem Blickwinkel betrachten, hilft das auch, Ihrem Umfeld die positiven Aspekte näherzubringen. So können Sie zur eigenen Zufriedenheit, auch in den Beziehungen mit anderen, beitragen.

Achtsamkeit bedeutet, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment, egal wann und wo, zu konzentrieren und einzulassen, ohne das, was passiert, zu bewerten. Sie können dies üben, indem Sie immer wieder einzelne Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, wahrnehmen und beschreiben, um sich dann wieder davon zu lösen und bewusst einer anderen Sache, z. B. Ihrem Atem, zuzuwenden. Es geht bei diesen Übungen nicht darum, die Gedanken (oder Ihren Atem) zu verändern, sondern den Stress, der durch negative Bewertungen entsteht, abzubauen.

Entspannung lässt sich am ehesten durch die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson erzielen. Egal wo Sie sich befinden, am besten natürlich im Sitzen oder Liegen an einem ruhigen Ort, prinzipiell aber auch beim Laufen oder im Stehen, können Sie die Muskeln Ihrer Hände und Arme (im Liegen oder Sitzen auch der Beine) einige Sekunden anspannen, mit dem Anspannungsgrad etwas spielen, und dann in Kombination mit dem Ausatmen die Spannung allmählich wieder lösen. Sie können lernen, die Muskellockerung beim Ausatmen mit der Vorstellung zu verbinden, sich „in die Entspannung hineingleiten“ zu lassen.

Imagination bedeutet Vorstellungskraft oder Phantasie. Wenn Sie unruhig oder angespannt sind, können Sie sich durch die Vorstellung eines Ortes, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen, in eine ausgeglichene Verfassung bringen. Dieser „Wohlfühlort“ kann aus einer besonders schönen Urlaubserinnerung stammen, z. B. einem Spaziergang am Strand, oder er wird aus mehreren angenehmen Erinnerungen oder Vorstellungen zusammengesetzt. Wichtig ist, dass die einzelnen Komponenten und die gesamte Imagination emotional und körperlich so positiv wie möglich in Ihrem Bewusstsein verankert und immer wieder in der gleichen Weise aktiviert werden können. Die Aktivierung kann durch ein Körpersignal wie beispielsweise das Ballen einer Hand zur Faust oder ein leichtes Sich-selbst-Kneifen erfolgen.

Am Ende der Broschüre finden Sie eine Verlaufs-Checkliste, mit der Sie Ihre Unruhe bzw. Hyperaktivität und die Wirkung der eingesetzten Techniken von Arzttermin zu Arzttermin kontrollieren können.

Übungen

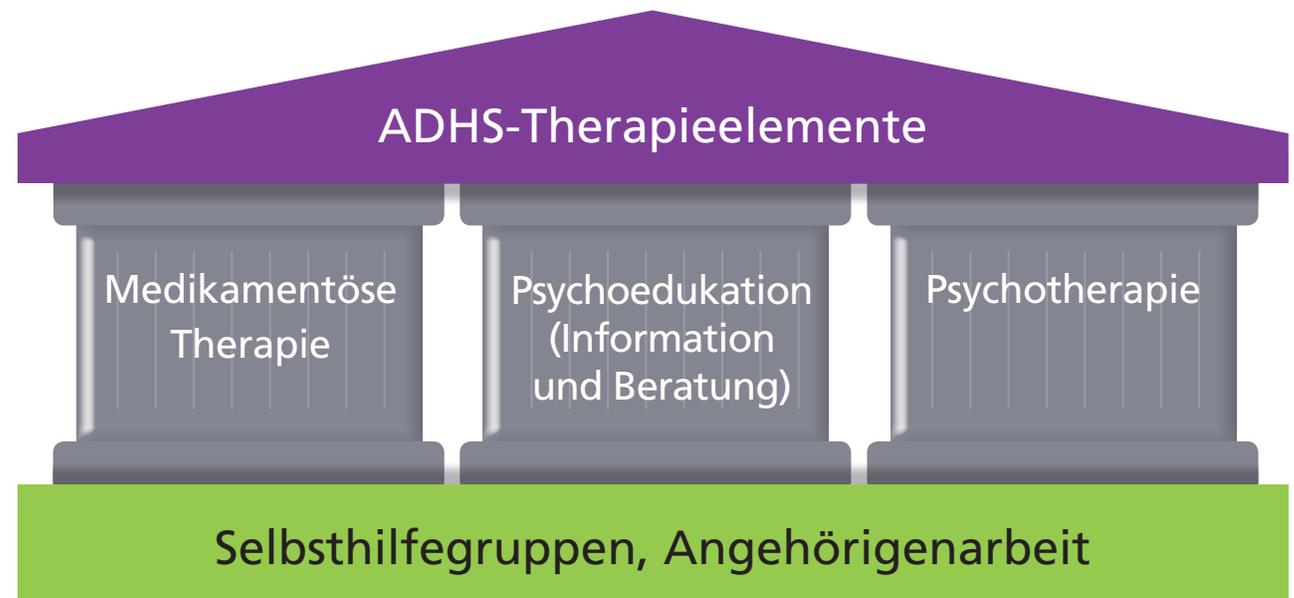
**Neben den genannten
Verhaltensempfehlungen
zur Verringerung von Un-
ruhe und Hyperaktivität
sind drei therapeutische
Techniken, die Sie aller-
dings mehrfach täglich
üben sollten, sinnvoll:**

- 1. Achtsamkeit**
- 2. Entspannung**
- 3. Imagination**

Die drei Techniken sollten mehrmals täglich in der oben genannten Reihenfolge geübt werden, damit sich der größte positive Effekt einstellt. Es kommt beim Trainieren nicht auf die Gesamtzeit, sondern auf die Häufigkeit an. Nach Tagen bis Wochen können schon kurze Übungen oder Übungskombinationen von wenigen Sekunden bis Minuten eine deutliche Verringerung der Unruhe und Hyperaktivität bewirken.

Wie kann man ADHS behandeln?

Die Therapie der ADHS besteht meistens aus einer Kombination verschiedener Ansätze und fußt oft auf allen drei verfügbaren Säulen:



Medikamentöse Therapie

Bei ADHS ist das Gleichgewicht der im Gehirn vorliegenden Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter, im Vergleich zu Nicht-Betroffenen verändert: Bestimmte Botenstoffe (Dopamin, Noradrenalin) liegen an den Stellen, an denen sie eigentlich benötigt werden, nicht in ausreichender Menge vor, dadurch wird die Übertragung von Signalen gestört. Diese Veränderung beeinträchtigt besonders das Zusammenspiel von Aufmerksamkeits- und Motivationssystem.

Daran setzt die medikamentöse Therapie an. In Deutschland sind zur Behandlung der ADHS bei Erwachsenen bestimmte Arzneimittel mit den Wirkstoffen Methylphenidat (MPH) und Atomoxetin zugelassen. MPH verhindert, dass die Botenstoffe zu schnell „abgebaut“ werden und sorgt so für einen ausgeglicheneren Stoffwechsel im Gehirn.

Bei der bestimmungsgemäßen Einnahme von MPH besteht keine Suchtgefahr, auch wenn die Medikamente regelmäßig und langfristig eingenommen werden. Nebenwirkungen treten meist nur in der Anfangsphase der Einnahme auf und bilden sich häufig mit der Zeit zurück. Ihr Arzt wird wie bei jeder Medikamenteneinnahme regelmäßige Kontrolluntersuchungen vornehmen.

Psychoedukation (Information und Beratung)

Patienten, die gut über ihre Erkrankung informiert sind, können die Auswirkungen selbst beurteilen oder sogar beeinflussen. Daher spielen die Information und Beratung über ADHS sowie über Therapie- und Bewältigungsmöglichkeiten eine wichtige Rolle.

Informationen wie die Ihnen hier vorliegenden gehören zur sogenannten Psychoedukation.

Psychotherapie

Ein weiterer wichtiger Baustein der Therapie ist die Psychotherapie, die eine Veränderung von eingeschliffenen Verhaltensmustern zum Ziel hat. Die Art, wie Sie denken und sich verhalten, haben Sie im Laufe Ihres Lebens zu einem großen Teil erlernt. In der Verhaltenstherapie üben Sie neue Denk- und Verhaltensweisen ein und trainieren Fertigkeiten, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Das Bewusstsein dafür, wie Sie sich in bestimmten und ganz konkreten Situationen fühlen, wie Sie reagieren (möchten), ist eine wesentliche Voraussetzung, um neues Verhalten zu lernen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das, was geschieht, zu akzeptieren – so lassen sich nutzlose Kämpfe verhindern. Und Sie sind mit Ihren Gedanken und Gefühlen nicht schon wieder bei der nächsten Aktion, sondern ganz bei dem aktuellen Moment.

Unterstützend können Entspannungstechniken wie z. B. Muskelrelaxation und Yoga helfen, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erspüren und bewusst damit umzugehen. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein erkennen Sie vielleicht auch früher Ihre „Schmerzgrenze“.

Nützliches

Adressen für Patienten und Angehörige

ADHS Deutschland e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Poschingerstraße 16
12157 Berlin
Tel: 030-85605902
Fax: 030-85605970
info@adhs-deutschland.de
www.adhs-deutschland.de

Zentrales ADHS-Netz
Koordination
Universitätsklinikum Köln
Robert-Koch-Straße 10
50931 Köln
Tel: 0221-47889876
Fax: 0221-47889879
zentrales-adhs-netz@uk-koeln.de
www.zentrales-adhs-netz.de
www.adhs.info

Persönliche Notizen

von:

Name, Vorname

Ihre Ärztin / Ihr Arzt ►



Praxisstempel

Verlaufs-Checkliste



Arzt-Termin									
Allgemeine Befindlichkeit (0 – 100)									
Stärke der Hyperaktivität/Uhrnuhe (0–10) seit letzten Termin									
Belastung im Bereich Ausbildung / Beruf (0–4)									
Belastung im Bereich Freizeit / Freunde / Hobbys (0–4)									
Belastung im Bereich Familie / Partnerschaft / Haushalt (0–4)									
Regelmäßiger Schlaf (ja/nein)									
Regelmäßige Mahlzeiten (ja/nein)									
Regelmäßig Medikation eingenommen (ja/nein)									
Fertigkeiten („Skills“)	Sport	gemacht (ja/nein)							
		hat geholfen (ja/nein)							
	Achtsamkeits-übungen	gemacht (ja/nein)							
		hat geholfen (ja/nein)							
	Entspannungs-übungen	gemacht (ja/nein)							
		hat geholfen (ja/nein)							
	Imaginations-übungen	gemacht (ja/nein)							
		hat geholfen (ja/nein)							



Autor: Dr. med. Marc-Andreas Edel

Jahrgang 1963, Medizinstudium und Facharztweiterbildungen Neurologie und Psychiatrie in Marburg, Bad Zwesten und Haina (Hessen), berufsbegleitend Psychotherapie-Weiterbildung in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik der Marburger Universität; später auch Erwachsenen-Psychotherapeut.

Von 2000 bis 2003 als Facharzt, von 2003 bis 2013 als Oberarzt an der LWL-Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Präventivmedizin Bochum tätig. Dort Leiter des Tracks „Persönlichkeitsstörungen und ADHS“ mit einer Tagesklinik, einer Station für Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörung und der ADHS- (seit 2001) und der Borderline-Ambulanz (seit Mai 2011). Seit Januar 2014 Chefarzt der Fliedner Klinik Gevelsberg, Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Dort ADHS-Sprechstunde seit Mai 2014.

Begleitende Forschung: Neurobiologie, Bindung und Psychotherapie bei adulter ADHS und Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Herausgeber: MEDICE Pharma GmbH & Co. KG Iserlohn
www.medice.de

Gestaltung: WEFRA Classic GmbH

Ein Service von:



**GEMEINSAM
ADHS
BEGEGNEN**
MEDICE – DIE ERSTE WAHL