

## **Erwachsene und ADHS**

ADHS ist keine Kinderkrankheit.

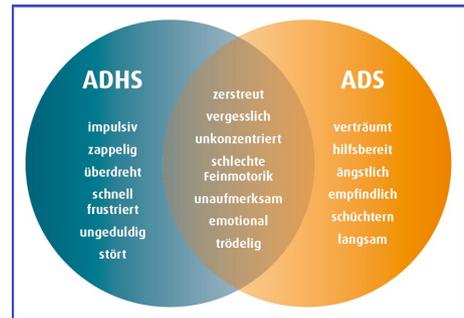
Sie beginnt im Kindesalter (wenn sie auch oft nicht diagnostiziert wird) und besteht zu 30 - 60 % in das Erwachsenenalter hin fort.

Während sich die Bewegungsunruhe bis zum Jugendalter etwas bessert, bleiben die Aufmerksamkeitsstörung und die Impulsivität.

Die Schwankung der Prozentangaben hängt von der Zahl der Symptome ab.

Von den betroffenen Kindern und Jugendlichen haben

- 30% sehr viele Symptome der ADHS
- 60% wenige Krankheitssymptome.



Leidensdruck und Krankheitswert der Störung sind jedoch unabhängig von der Zahl der Symptome.

Menschen mit Depressionen, Sucht- und Angsterkrankungen sowie Persönlichkeitsstörungen werden oft nicht auf ADHS untersucht.

Dabei sind diese typischen Folgeerkrankungen bei erwachsenen ADHS- Patienten weit verbreitet. Insgesamt reagieren sie viel emotionaler als andere Menschen und empfinden Gefühle "ungebrems-ter".

Das kann auch Vorteile haben: Einigen gelingt es nämlich, ihren Wust von Ideen kreativ für Ihren beruflichen Erfolg zu nutzen.

## **Symptomatik**

Die ADHS- Diagnostik für Erwachsene unterscheidet sich von der von Kindern: Zentral ist bei Kindern die Erhebung äußerlich sichtbarer Symptome: Unruhe, Vergesslichkeit, bleibt nicht bei der Sache, unterbricht Andere, Ergebnisse von Leistungs- und Persönlichkeitstests...

Das Beschwerdebild bleibt nicht in jeder Alterstufe gleich, sondern wandelt sich mit dem Alter. Überaktivität und Impulsivität weichen oft einer allgemeinen Leistungs- und Konzentrationschwäche. Fast alle erwachsenen ADHS- Patienten fühlen sich innerlich ruhelos und getrieben.

Im Berufs- und Privatleben erreichen sie oft nicht die Ziele, die sie sich ursprünglich gesteckt hatten.

Viele leiden vor allem unter den sozialen Folgen von ADHS:

- Schlechtere Ausbildung und Karriereverlauf, als es der Begabung entspricht
- Schwierigkeiten im Berufsleben mit häufigem Stellenwechsel
- Erhöhte Scheidungsrate
- Viele Wohnortwechsel, Umzüge

Von ADHS betroffene Erwachsene haben oft erhebliche Schwierigkeiten im Alltag. Beispiele sind:

## **Organisation/Denkstruktur**

- Fehlendes Zeitgefühl, Verspätungen und Hektik vor Terminen
- Langweilige Alltagsaufgaben werden auf die lange Bank geschoben oder gar nicht erledigt.
- Auffällige Unordnung oder Überkompensation durch zwanghaften Perfektionismus
- Desorganisation - vor allem, wenn mehrerer Aufgaben gleichzeitig anstehen

## **Aufmerksamkeitsstörung**

- Unbeständiges Arbeiten mit unerklärlichen Einbrüchen
- Vergessen von Aufgabenteilen mit unvollständigen Arbeitsergebnissen
- Fehlende Aufmerksamkeit, besonders in Gruppensituationen
- Leseunlust aufgrund von Verständnisschwierigkeiten für den Gesamthalt

## **Arbeitsgedächtnis**

- Vergesslichkeit, kann Erinnerungen nicht abrufen, z.B. "Ich weiß es, kann es aber nicht sagen."
- Flüchtigkeitsfehler, Verdrehen von Buchstaben und Telefonnummern
- Der Betroffene führt ständig Terminkalender, Karteikarten, Notizbücher und Zettel mit sich.

### **Gesteigerte Wahrnehmung**

- Sehr starke Empfindlichkeit für bestimmte Sinneseindrücke (z.B. Geruch, Geschmack, Geräusche), aber auch für atmosphärische Spannungen in allen zwischenmenschlichen Beziehungen
- Oft intuitiv begabt, kreativ und intelligent
- Stimmung und Leistung sind besonders stark von äußeren Faktoren abhängig
- Temperamentsausbrüche in jede Richtung

### **Geringe Stress- und Frustrationstoleranz**

- Übertriebenes Ruhebedürfnis bei Überforderung
- Probleme, sich auf neue Situationen einzustellen
- Andauerndes Grübeln, auch mit Einschlafstörungen

### **Sucht- und Zwangsverhalten**

- Viele zwanghafte Verhaltensmuster
- Versuch, die Leistungsfähigkeit mit hohen Mengen Schokolade, Kaffee, Kola, Energydrinks und Nikotin zu steigern
- Manche "behandeln" ihre innere Anspannung mit Alkohol, Cannabis oder Kokain und verschlimmern die Situation noch mehr.

### **Hohe Impulsivität**

- Erst handeln, dann denken
- Provokation anderer durch verbale Entgleisungen
- Erhöhte Unfallneigung
- Missachtung von Regeln, Gesetzen, Vorschriften
- Kann sich schlecht bremsen: Kaufrausch, riskantes Autofahren etc.

### **Überaktivität/Unfähigkeit zur Entspannung**

- Innere Ruhelosigkeit, körperlicher Bewegungsdrang (viel Sport)
- Kann nicht stillsitzen (z.B. beim Zahnarzt, Essen, im Flugzeug)
- Trommelt mit den Fingern, spielt mit Stiften, nestelt an sich herum
- Wippt im Sitzen mit den Füßen rhythmisch vor und zurück
- Starker Rededrang, Abschweifen vom Thema, schwer zu unterbrechen
- Langeweile in Ruhesituationen mit künstlicher Überaktivität

### **ADHS bei Frauen**

Frauen leiden deutlich seltener als Männer unter ADHS und zeigen auch ein etwas anderes Beschwerdebild. Deshalb wird die Störung bei Frauen zu selten erkannt.

Mädchen mit ADHS sind weniger hyperaktiv, sondern neigen zu lang anhaltenden Tagträumereien und sind schnell ablenkbar.

Ab dem Zeitpunkt der Pubertät treten besonders ausgeprägte Beschwerden vor der Menstruation mit starken Stimmungsschwankungen auf.

Erwachsene Frauen fallen durch eine sehr selbstunsichere, ängstliche Persönlichkeit mit einer starken Neigung zu Depressionen auf.