



## **Erwachsen und immer noch ADHS – Mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom gut leben lernen**

Von *therapie.de*

Erstellt am 30 Jan 2020 - 09:22

Die meisten meinen, dass Aufmerksamkeitsstörungen spätestens mit der körperlichen Reife von alleine verschwinden. Doch ADHS ist nicht automatisch mit dem Alter weg. Es sind rund drei Prozent der erwachsenen Deutschen von ADHS betroffen. Zwar können Symptome schon in der Kindheit aufgetreten sein, doch wenn damals nicht die Diagnose gestellt wurde, steht das für betroffene Erwachsene an. Je eher desto besser, denn ADHS ist für Menschen ab 18 Jahren gut behandelbar: Es gibt inzwischen geeignete Leitlinien sowie Behandlungsmöglichkeiten und Medikamente speziell für Erwachsene. Damit kann der Alltag mit fast der gleichen Lebensqualität gemeistert werden. Ohne Unterstützung wird das Leben jedoch schwierig.

### Ein Beispiel eines Erwachsenen mit ADHS

Tom K. ist 43 Jahre alt. Als Kind war er unbeliebt, die Lehrer kamen selten mit ihm zurecht. Er galt als hoch musikalisch und mit einem sehr guten Gedächtnis gesegnet. Als Erwachsener lenkt ihn am Arbeitsplatz jede Kleinigkeit ab, wenn er nicht für sich sein kann. Die anderen nennen ihn liebevoll „Schussel“ oder „zerstreuter Professor“, denn er vergisst ständig Termine oder sucht seine Schlüssel. Ungeduldig und mit Flüchtigkeitsfehlern erledigt er seine Aufgaben. Dummerweise klinkt er sich manchmal auch bei wichtigen Besprechungen innerlich aus und verpasst damit notwendige Anweisungen. Nur Kaffee- oder Colakonsum in hohem Maße macht ihn erstaunlicherweise ruhig. Seine Ehefrau weiß ganz genau, für was er sich interessiert: Spannende Themen verfolgt er intensiv, bei allem anderen ist er rasch mit den Gedanken irgendwo, bloß nicht bei der Sache. Sie liebt an ihm seine Begeisterungsfähigkeit und die originellen Ideen. Zugleich frustriert sie seine emotionale Absturzfähigkeit wegen – in ihren Augen – Kleinigkeiten zutiefst.

Tom geht zum Arzt, findet Dank ihm einen Experten für ADHS bei Erwachsenen. Seit Tom die Ursachen seines Verhaltens versteht, geht es ihm schon besser. Stetig geholfen hat ihm die begleitende Verhaltenstherapie, damit er seinen Alltag besser bewältigen kann. Der Kurs zu progressiver Muskelentspannung nach Edmund Jacobson hilft ihm, Distanz zu seinen eigenen Gefühlen zu entwickeln. Damit wird er Stress-resistenter und wird von seinen eigenen Emotionen nicht mehr so gebeutelt. Seine Frau und er sind im Umgang miteinander wieder viel entspannter. Mit dem Chef konnte er auf der Arbeit einen neuen Einzel-Arbeitsplatz durchsetzen und hat für sich Selbstorganisationsregeln gefunden, damit er aufmerksamer bei der Sache sein kann.

### Wie äußert sich eine ADHS bei Erwachsenen?

Die zentralen Symptome einer ADHS sind bei Erwachsenen die gleichen wie bei Kindern und Jugendlichen: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Desorganisiertes Verhalten, starke Gefühlsschwankungen, mangelnde Kontrolle von Gefühlen gehören mit zum Spektrum. Die schönen Seiten davon sind überdurchschnittliche Intelligenz, Kreativität, Neugierde, rasche Auffassungsgabe und extrem hohe Motivationsfähigkeit. Allerdings sind die Symptome bei Erwachsenen oft vielfältiger und anders ausgeprägt als bei Kindern, so dass die Störung schwerer zu erkennen ist. So geht die Hyperaktivität mit zunehmendem Alter häufig zurück oder zeigt sich nicht mehr so deutlich. Weiterhin können die Symptome von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. So steht bei manchen Betroffenen die Unaufmerksamkeit im Vordergrund. Bei anderen ist es eher die Hyperaktivität und Impulsivität, wieder andere Betroffene erleben alle drei Kernsymptome etwa gleich stark ausgeprägt. Ein wesentliches Merkmal einer ADHS ist, dass die Symptome zu deutlichen Beeinträchtigungen in mehreren Lebensbereichen führen: Im Privatleben, in der Ausbildung oder im Berufsleben. Dadurch sinkt trotz Begabung oft das eigene Selbstwertgefühl. Viele Menschen mit einer ADHS haben weitere psychische Erkrankungen: Depressionen, Suchtprobleme, Angst- und Schlafstörungen.



Wie wird die Diagnose einer ADHS bei Erwachsenen gestellt?

Wer vermutet, an einer ADHS zu leiden, sollte sich zur diagnostischen Abklärung an einen erfahrenen Experten wenden. Um vorschnellen und fehlerhaften ADHS-Diagnosen vorzubeugen, ist die Erfahrung des Diagnostikers mit erwachsenen ADHS Patienten von großer Bedeutung. Geeignete Ansprechpartner sind ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten sowie Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, für psychosomatische Medizin oder für Neurologie. Außerdem gibt es Spezialambulanzen für Erwachsene mit ADHS. Die Diagnostik wird in der Regel ambulant durchgeführt. Ein ADHS Selbstbeurteilungsbogen wird ausgefüllt. Weitere Erkrankungsfelder oder mögliche Störungen werden mitgeprüft. Ein Rückblick in die Kindheit und Jugend ist unbedingt erforderlich. Selbst wenn es damals keinerlei Diagnostik gab, ist dies rückblickend beispielsweise mit der Wender-Utah-Rating-Scale möglich.

Wie wird eine ADHS bei Erwachsenen behandelt?

Die Behandlung erfolgt je nach Vorgeschichte und aktuellen Symptomen zumeist ambulant mittels multimodaler Therapie: Eine Kombination von Psychotherapie, Maßnahmen der Aufklärung (Psychoedukation) und gegebenenfalls Medikamenten wird im Zusammenspiel von spezialisierten Ärzten sowie Therapeuten und Patient festgesetzt. Vor allem der Leidensdruck des Alltags spielt in der Einschätzung eine große Rolle. Ziel der Therapie ist es, die ADHS-Symptome zu verringern, Probleme im Alltag und in Beziehungen zu reduzieren und so auch das Selbstwertgefühl des Patienten zu stärken. Gleichzeitig sollen weitere psychische Störungen wie Depressionen, Ängste oder eine Suchtproblematik verringert werden. Bei der Therapie ist eine aktive Mitarbeit des Patienten wichtig. Er soll lernen, selbst Verantwortung für sein psychisches Wohlbefinden zu übernehmen und aktiv an Veränderungen mitzuarbeiten. Die Einführung von Routinen (gleicher Ort für Dinge) und Selbstorganisation von Aufgaben und Terminen (sichtbare Zettel an einer Stelle oder eine zentrale App) stabilisiert den Alltag. Die Schaffung von ruhigem Arbeitsumfeld in Beruf und zuhause wird die Konzentration fördern.

Zum Online-Bereich ADHS:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/adhs-erwachsene/artik...> [1]

Zum Online-Test ADHS:

<https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/adhs-bei-erwachsenen/> [2]

- [Krankheiten und Therapien](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 00:04):** <https://medcom24.de/node/24510>

**Links:**

[1] <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/adhs-erwachsene/artikel/>

[2] <https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/adhs-bei-erwachsenen/>