



Aufmerksamkeit

Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit sind typische Beschwerden bei ADHS. Sie führen immer wieder dazu, dass ADSler nicht richtig zuhören, in Gedanken abschweifen, vielleicht auch länger über einen Punkt der Unterhaltung nachdenken und dadurch den Fortgang des Gesprächs verpassen und mit ihrem tollen Einfall zu spät kommen. Dies ist in der Regel für die Betroffenen peinlich.

Diese Schwierigkeiten können andere Menschen nerven. Wenn zum Beispiel Absprachen anders erinnert oder gar vergessen werden, kann das leicht zu Ärger führen. Solche Versäumnisse passieren grundsätzlich jedem Menschen mal, doch bei ADSlern treten sie gehäuft auf.

Eine verkürzte Aufmerksamkeitsspanne und ein geringes Durchhaltevermögen sind die Ursachen dieser Alltagsbeschwerden. Nur durch ständige neue und interessante Reize oder parallel produzierte Dauerreize (z. B. Musik im Hintergrund) kann dieses Problem überwunden werden.

Es gibt jedoch auch die Fähigkeit der Hyperfokussierung, wenn etwas abwechslungsreich ist oder dringend. In solchen Situationen können ADSler die Konzentration über lange Zeit auf eine Sache richten und alles andere ausblenden. Das kann viele Vorteile mit sich bringen, etwa in Prüfungsphasen oder bei neuen und eiligen Aufträgen, stößt jedoch bei der Umwelt häufig auf Unverständnis, insbesondere weil es schwer nachzuvollziehen ist, warum die Konzentration auf einmal vorhanden ist, die sonst so häufig fehlt.



INFO

Hyperaktivität

Hyperaktivität äußert sich durch zwei verschiedene Merkmale. Einerseits durch eine sichtbare äußere Unruhe, die durch zappeln, hibbeln und ständige Bewegung auffällt. Dies stört sehr häufig die Umgebung. Andererseits kann Hyperaktivität auch zu einer inneren Unruhe führen, die nicht mal von ADSlern immer bemerkt wird. Ein innerer Motor scheint auf Dauerbetrieb eingestellt zu sein. Dies führt zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität.

Durch Ausdauersport können die äußere und innere Unruhe für eine Weile abgebaut werden.



INFO

Organisation

Die Schwierigkeiten von ADSlern, den Alltag im Großen und im Kleinen zu organisieren, erschwert ihr Leben erheblich.

Es werden unrealistische Pläne gemacht. Mehrere Dinge sollen auf einmal erledigt werden, die nötigen Wegezeiten werden unterschätzt. Oft wird von einer Tätigkeit zur nächsten gesprungen oder es werden von vornherein mehrere Arbeiten gleichzeitig erledigt. So wird ein nicht effizienter Arbeitsstil gepflegt, der noch dazu führt, dass viele Flüchtigkeitsfehler passieren.

Vorteilhaft ist andererseits, dass hierdurch manchmal innovative Lösungen entstehen und ADSler gern begeistert neue Aufgaben übernehmen.



INFO

Impulsivität

Ungeduld und Impulsivität sind die Schwierigkeiten, mit denen ADSler anderen Menschen schnell auf die Nerven gehen. Sie versuchen gern jedes Gespräch zu dominieren und lassen andere oft nicht ausreden. Selbst schaden sie sich jedoch auch häufig, z. B. durch verschwenderische Spontaneinkäufe oder eine erhöhte Risikobereitschaft. Die reicht vom schnellen Autofahren bis zur spontanen Gipfelbesteigung. Das hat auch seine guten Seiten. Freunde wissen, dass sie mit kurzfristigen Vorschlägen für den Abend auf Gegenliebe stoßen können.



INFO

Stimmung

Viele Menschen mit ADHS leiden unter häufig wechselnden Stimmungen. Diese Schwankungen führen zu kurzen Phasen mit gedrückter oder gereizter Stimmung. Es gibt jedoch auch Zeiten mit Euphorie, Erregtheit und Getriebenheit. Für die Betroffenen wie für Außenstehende sind diese Stimmungsschwankungen nur schwer zu ertragen und zu verstehen. ADSler nehmen auch die Stimmungen anderer schnell auf, sie können sehr emotional und einfühlsam sein.



INFO

Temperament

Mit heftigen Wutausbrüchen können ADSler andere Menschen mit Worten sehr verletzen. Selten richtet sich die geballte Wut auf Gegenstände.

Geschirr und Möbelstücke müssen jedoch schon mal dran glauben.

Durch diese Aktionen können ADSler ihre Wut sehr schnell abreagieren.

Für sie ist die Sache damit erledigt. Sie sind nicht nachtragend. Leider erholen sich die Angegriffenen von den Worten nicht so schnell, die sie zuweilen wie aus dem Nichts treffen. Manchmal sind sie tagelang beleidigt, manchmal – wenn das Opfer z.B. der Chef war – sind die Folgen gravierend.



INFO

Informationsvermittlung im Gehirn

Das Gehirn besteht aus einer riesigen Anzahl von Nervenzellen. Diese tauschen miteinander Informationen aus. Für die Weitergabe von Informationen gibt es zwei Methoden. Um Informationen über weite Strecken zu transportieren, benutzen die Nervenbahnen elektrische Spannung. Die Nervenbahnen sind sozusagen die Kabel im Gehirn.

Will eine Nervenzelle einer anderen, benachbarten Zelle etwas mitteilen, geht das nicht mit Elektrizität, da zwischen den Nervenzellen kleine spaltförmige Lücken sind. Nur chemische Botenstoffe können diese Lücke überwinden. Zwei von zahlreichen Botenstoffen sind Dopamin und Noradrenalin.

Wenn die erste Zelle der zweiten eine Information schicken will, setzt sie den Botenstoff in die Lücke aus. Dort wandert er zur zweiten Zelle und dockt sich an bestimmten Stellen (Rezeptoren) an und aktiviert diese. Übertragen auf den Alltag kann man es sich so vorstellen: Um eine Nachricht von Haus A (Nervenzelle 1) zu Haus B (Nervenzelle 2) zu bringen, geht ein Bewohner (Botenstoff) von Haus A zu Haus B. Dort drückt er den Klingelknopf (Rezeptor) und löst die Haustürklingel aus. Das Klingeln ist die Information für Haus B (die zweite Zelle), bitte die Tür zu öffnen.

Damit der Botenstoff den Rezeptor nicht immer weiter aktiviert, also kein Dauerklingeln auslöst, wird er aus der Lücke weggepumpt. Hierzu gibt es in der ersten Zelle spezielle Pumpen, die den Botenstoff wieder in die erste Zelle zurückholen. Dort wird er gespeichert und kann entweder wieder benutzt oder entsorgt werden.



ADHS – Ein Relikt aus der Steinzeit?

Eine mögliche Erklärung hat Thom Hartmann in seinem Buch »Eine andere Art, die Welt zu sehen« vorgeschlagen:

Die Anlage für ADHS wird überwiegend vererbt. Wenn eine genetische Veranlagung über viele tausend Generationen vererbt wird, müssen damit Vorteile verbunden sein. Da wir heute ADHS eher als Einschränkung erleben, stellt sich die Frage, welche Vorteile die typischen Eigenschaften von ADHS mit sich gebracht haben könnten.

Betrachtet man die Menschheitsgeschichte, kann man verschiedene Meilensteine erkennen:

- Seit ca. 200.000 Jahren (8000 Generationen) leben Menschen auf der Erde.
- Vor 40.000 Jahren (1600 Generationen) wanderten die Menschen aus Afrika aus.
- Vor 12.000 Jahren (500 Generationen), nach der letzten Eiszeit, wurden Menschen erstmals sesshaft und begannen mit Ackerbau und Viehzucht.
- Vor 250 Jahren (zehn Generationen) fing das Industriezeitalter an.
- Seit mehr als 20 Jahren (ein bis zwei Generationen) leben wir im digitalen Zeitalter.

An dieser Zeittafel lässt sich leicht nachvollziehen, dass Eigenschaften der Menschen, die noch vor 500 oder 50 Generationen von Vorteil waren, heute ein Nachteil sein können. Eigenschaften wie Neugier, Risikobereitschaft, erhöhte allgemeine Aufmerksamkeit, Schnelligkeit und Spontaneität waren für Jäger und Sammler und für die Besiedlung der Erde insgesamt von erheblichem Nutzen. Sehr lange war es sehr wichtig, schnell auf äußere Veränderungen und Notsituationen reagieren zu können.

Die gleichen Eigenschaften haben jedoch spätestens seit der industriellen Revolution mit ihren starren Zeitvorgaben bei der Arbeit, festen Regeln und eintönigen Tätigkeiten für die Betroffenen eher Nachteile. Durch die Änderung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sind diese früheren Vorteile nun zu Nachteilen bzw. gar zu einem Störungsbild geworden.



INFO

Wer kann eine ADHS diagnostizieren?

Die Diagnose einer ADHS muss durch Fachleute erfolgen, da sonst einerseits Verwechslungsgefahr mit anderen psychiatrischen Erkrankungen besteht oder andere gleichzeitig bestehende Erkrankungen übersehen werden können.

Siehe das Kapitel »Womit kann ADHS verwechselt werden?«

Die Diagnose stellen können Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. Fachärzte für Nervenheilkunde sowie Psychologische Psychotherapeuten. Die Diagnostik erfolgt im Rahmen der Vergütung durch die Krankenkasse. Es ist keine Zuzahlung erforderlich.

Einen Spezialisten finden Sie durch Nachfrage bei einer Selbsthilfegruppe, einer Internetrecherche oder durch Nachfragen bei anderen Psychiatern, Nervenärzten oder Psychologen.



INFO

Doppeldiagnose

Je nach Art des Suchtverhaltens bzw. der Suchterkrankung werden Verlauf und die Therapie der ADHS deutlich erschwert. Vor allem bei der Alkoholkrankheit, der Abhängigkeit von illegalen Drogen wie Heroin und bei der Spielsucht stehen diese Erkrankungen mit ihren Beschwerden im Vordergrund. Häufig ist erst eine Therapie dieser Erkrankungen nötig, bis eine Therapie der ADHS angefangen werden kann.



INFO

Wie finde ich einen Psychotherapieplatz?

Vor allem in den Städten bieten viele psychologische und ärztliche Psychotherapeuten Behandlungen an. Fragen Sie bei der Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe nach, ob sich einer mit ADHS auskennt. Suchen Sie im Internet.

Webseiten zur Psychotherapeutensuche im Anhang ab S. 150

In der Regel können Interessierte telefonisch ihren Therapiebedarf anmelden. Bei einem telefonischen Erstkontakt sollte geklärt werden, ob dieser sich mit der Behandlung von ADHS auskennt und eventuell sogar Coaching anbietet. Wenn alles passt, kann ein Erstgespräch vereinbart werden.

Leider ist der Bedarf der Bevölkerung nach einer ambulanten Psychotherapie größer als das Angebot der Therapeuten. Daher kann es im Einzelfall Wochen bis Monate dauern, bis man einen Termin für ein Erstgespräch erhält. Daher lohnt es sich, sich bei mehreren Therapeuten anzumelden und geduldig regelmäßig nachzufragen.

In ländlichen Gebieten ist die Zahl der Psychotherapeuten noch viel geringer als in den Städten. Wenn es dort überhaupt Therapeuten gibt, kann die Wartezeit sehr viel länger sein.

Auch wenn mögliche Wartezeiten die Kompromissbereitschaft erhöhen, das Erstgespräch und bis zu vier weitere Sitzungen sind als sogenannte probatorische Sitzungen angelegt. Sie bieten Gelegenheit festzustellen, ob Patient und Psychotherapeut ein tragfähiges Arbeitsbündnis schließen können. Wenn man sich als Patient nicht in seinen Schwierigkeiten erkennt, akzeptiert und aufgehoben fühlt, sollte man weiter-suchen.

Das wichtigste Kriterium zur Beurteilung des Therapeuten ist das Gefühl, sich gut aufgehoben zu fühlen. Keiner profitiert von einer Therapie, wenn er den Therapeuten unsympathisch findet.



INFO

Wirkung von Methylphenidat im Gehirn

Der Wirkstoff Methylphenidat gleicht den Dopaminmangel im Gehirn aus. Es blockiert die Pumpen, die das Dopamin aus der Lücke zwischen zwei Nervenzellen wegtransportieren. Dadurch wird die überhöhte Pumpleistung bei Menschen mit ADHS ausgeglichen. Die Pumpleistung normalisiert sich.

Da der Botenstoff Dopamin langsamer weggepumpt wird, verbleibt er für längere Zeit in der Lücke. Dort kann er nun länger den Rezeptor aktivieren (auf die Klingel drücken). So kommen wieder mehr Informationen bei der zweiten Zelle an. Das Klingeln wird wieder gehört.



Info

Reduzieren und Absetzen

Viele Betroffene finden die Vorstellung schrecklich, möglicherweise ein Leben lang auf eine medikamentöse Behandlung angewiesen zu sein. Tatsächlich liegen derzeit noch nicht ausreichend Erfahrungen bei der Behandlung von Erwachsenen mit ADHS vor, um wissen zu können, ob die meisten die Medikation ein Leben lang brauchen oder ob sie nach z. B. zwei Jahren abgesetzt werden kann.

Nach den bisherigen Erfahrungen des Autors gibt es drei unterschiedliche Verlaufstypen bezüglich der Medikation:

- Eine sehr geringe Anzahl von Betroffenen kommt nach einigen Jahren ganz ohne Medikamente aus und kann die ADHS Beschwerden z. B. durch Sport ausreichend reduzieren.
- Eine zweite, etwas größere Gruppe kann nach wenigen Jahren die Dosis um 20 – 50 % reduzieren.
- Die überwiegende Mehrheit der Betroffenen benötigt jedoch über viele Jahre eine medikamentöse Behandlung in stabiler Dosierung, um die Beschwerden dauerhaft zu reduzieren.

Natürlich kann jeder Betroffene jederzeit für sich entscheiden, keine Medikamente mehr zu nehmen.

Um sicher zu sein, dass man noch die richtige Dosis einnimmt oder das Medikament noch benötigt, können gemeinsam mit dem Behandler Verringerungen der Dosis oder Absetzversuche unternommen werden. Nach wenigen Tagen bis zwei Wochen kann dann leicht entschieden werden, ob eine weitere Medikation sinnvoll ist und in welcher Dosis.



INFO

Üben

Bevor regelmäßige Abläufe automatisiert sind, müssen sie wiederholt werden. Nach unserer Erfahrung brauchen ADSler 10–20 Wiederholungen. Menschen ohne ADHS brauchen in der Regel deutlich weniger.

Bei Schwierigkeiten, Strukturen im Alltag zu schaffen, bzw. zu erhalten, können immer wiederkehrende Rituale eine Hilfe sein. Dadurch wird Erlerntes zum Automatismus, man muss nicht mehr darüber nachdenken und steht sich dadurch weniger selbst im Weg.

Das gilt übrigens nicht nur für Hausarbeit, auch sonst im Alltag oder beim Sport helfen Rituale, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Üben ist anstrengend. Deshalb seien Sie nett zu sich!

- Belohnen Sie sich, wenn Ihnen etwas gut gelungen ist.
- Denken Sie positiv. Durch Fehler und Niederlagen können wir nur lernen, besser zu werden.
- Akzeptieren Sie sich und Ihre Probleme. Denken Sie bei Stimmungsschwankungen daran, dass die bis jetzt immer wieder aufgehört haben.

Wenn trotz Üben Ihre Alltagsfertigkeiten nicht besser werden, sollten Sie sich professionelle Hilfe holen.