

## ADHS im Erwachsenenalter: Informationen für Betroffene

### **Einleitung**

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizitstörung, während das H in ADHS für Hyperaktivität steht. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass nicht jeder, der an ADHS leidet, zwangsläufig auch hyperaktiv ist. Die Schreibweise AD(H)S wird bevorzugt, da Hyperaktivität eine spezifische Form der ADHS darstellt. Neben dieser existiert auch der unaufmerksame Typ der ADHS. Inzwischen hat sich ADHS als allgemeiner Begriff etabliert, den auch wir verwenden.

Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge zeigen 50 bis 60% der Menschen, die als Kinder von ADHS betroffen waren, auch im Erwachsenenalter deutliche Symptome und Lebensprobleme, die auf die Erkrankung zurückzuführen sind. Die gestiegene Diagnosehäufigkeit von ADHS resultiert teilweise aus einem verbesserten Verständnis der Symptome durch Ärzte sowie einer vermehrten öffentlichen Diskussion in den Medien. Zudem stehen heute mehr Therapieoptionen zur Verfügung, wodurch sowohl Kinder als auch Erwachsene mit ADHS bessere Behandlungsmöglichkeiten haben.

### **Stärken in Zusammenhang mit ADHS**

Menschen mit ADHS zeichnen sich durch eine Vielzahl von besonderen Stärken aus, die sie in verschiedenen Lebensbereichen und Berufen besonders wertvoll machen. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Stärken individuell variieren können und nicht jeder Mensch mit ADHS zwangsläufig alle dieser Eigenschaften aufweist. Dennoch lassen sich einige charakteristische Stärken hervorheben.

Eine herausragende Eigenschaft von Menschen mit ADHS ist ihre andersartige Denkweise und Erfindungsgabe. Sie neigen dazu, unkonventionell, mutig und streiterfahren zu sein, was sie zu idealen Weltverbesserern macht. Diese Menschen bleiben hartnäckig bei einem Standpunkt, von dem sie überzeugt sind, und setzen sich mit Leidenschaft für ihre Überzeugungen ein. Wenn sie für eine Sache brennen, zeigen sie eine außerordentliche Hartnäckigkeit und Engagement.

Des Weiteren verfügen Menschen mit ADHS häufig über eine besonders genaue Wahrnehmung. Ihre Kreativität und Intuition sind oft ausgeprägt, was sie zu inspirierten Köpfen in künstlerischen oder literarischen Berufen macht. Die Neigung zur Literalität und Kunstfertigkeit ist dabei bemerkenswert. Zudem sind sie für ihre Offenheit und Ehrlichkeit bekannt – sie tragen ihr Herz auf der Zunge.

Die typischen Stärken von Menschen mit ADHS lassen sich in verschiedenen Facetten zusammenfassen. Ihre Kreativität zeigt sich nicht nur in künstlerischen Bereichen, sondern auch in der Fähigkeit, innovative Ideen zu entwickeln. Die Hilfsbereitschaft und Einsatzbereitschaft sind weitere Merkmale, die ihre Begeisterungsfähigkeit und Spontanität unterstreichen. Ihre Feinfühligkeit und Sensibilität machen sie einfühlsam und empathisch, während ihre Emotionalität und Begeisterungsfähigkeit einen besonderen Charme ausstrahlen. Der Ideenreichtum und die Phantasie von Menschen mit ADHS tragen dazu bei, neue Perspektiven und Lösungen in verschiedenen Kontexten zu entdecken.

## **Die Grundtypen**

ADHS manifestiert sich in verschiedenen Grundtypen, wobei jeder seine eigenen charakteristischen Merkmale aufweist. Die drei Haupttypen von ADHS sind der Aufmerksamkeitsgestörte Typus, der Hyperaktive Typus und die Mischform.

1. Der Aufmerksamkeitsgestörte Typus: Der Aufmerksamkeitsgestörte Typus ist durch eine vorrangige Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit und Konzentration gekennzeichnet. Menschen mit diesem Typus haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum auf eine bestimmte Aufgabe zu richten. Sie können leicht abgelenkt werden und neigen dazu, Details zu übersehen. Dies äußert sich oft in einem unstrukturierten Arbeitsstil und erschwert das Abschließen von Aufgaben, die eine längere Konzentration erfordern.

2. Der Hyperaktive Typus: Im Gegensatz dazu steht der Hyperaktive Typus, bei dem die Hyperaktivität und Impulsivität im Vordergrund stehen. Individuen dieses Typus sind ständig in Bewegung, haben Schwierigkeiten, ruhig zu sitzen, und neigen dazu, impulsiv zu handeln, ohne über die Konsequenzen nachzudenken. Dieser Typus kann insbesondere in schulischen Umgebungen auffallen, da das ständige Bedürfnis nach

Bewegung und die Neigung zu spontanem Handeln den traditionellen Lernstrukturen entgegenwirken können.

3. Die Mischform: Die Mischform vereint Merkmale sowohl des aufmerksamkeitsgestörten als auch des hyperaktiven Typus. Hierbei können sowohl Schwierigkeiten bei der Aufmerksamkeit und Konzentration als auch impulsives Verhalten und Hyperaktivität auftreten. Diese Kombination kann zu einer komplexen Symptomatik führen, die die Bewältigung im Alltag erschwert und eine individuell angepasste Therapie erfordert.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Ausprägungen der einzelnen Typen individuell variieren können und nicht jeder Betroffene alle Merkmale seines Grundtypus in gleichem Maße aufweist. Die Diagnose und individuelle Behandlungsansätze sollten daher auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen des Einzelnen zugeschnitten sein.

## **Typische Symptome im Erwachsenenalter**

In der Erwachsenenphase von ADHS können verschiedene Symptome auftreten, die das tägliche Leben und die zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen. Diese Symptome sind entscheidend für das Verständnis und die Bewältigung der Herausforderungen, denen Betroffene gegenüberstehen.

Chaos und Desorganisation: Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter erleben oft eine erhöhte Anfälligkeit für Chaos und Desorganisation in ihrem täglichen Leben. Die Fähigkeit zur Strukturierung von Aufgaben und zum Einhalten von Zeitplänen kann herausfordernd sein. Zum Beispiel könnte das morgendliche Suchen nach Schlüsseln oder das Vergessen von Terminen aufgrund von unorganisierten Abläufen ein häufiges Erlebnis sein.

Gestörte Impulskontrolle: Die gestörte Impulskontrolle äußert sich in impulsiven Handlungen ohne vorheriges Überlegen der Konsequenzen. Dies kann von spontanen Ausgaben bis zu unüberlegten Entscheidungen reichen. Zum Beispiel könnte die

unüberlegte Anschaffung teurer Gegenstände ohne vorherige Überprüfung des Budgets ein Ausdruck der gestörten Impulskontrolle sein.

Stimmungs labilität und mangelnde Affektkontrolle: Menschen mit ADHS können häufig Schwankungen in ihrer Stimmung erleben und Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen zu kontrollieren. Dies könnte sich in plötzlichen Stimmungswechseln oder emotionalen Ausbrüchen manifestieren, die für Außenstehende schwer nachvollziehbar sind.

Selbstzweifel: Selbstzweifel sind eine Herausforderung für viele Erwachsene mit ADHS. Sie könnten sich in Unsicherheiten über ihre Fähigkeiten, Leistungen und Entscheidungen äußern. Ein Beispiel hierfür könnte die ständige innere Frage sein, ob sie gut genug sind, um bestimmte Aufgaben zu bewältigen.

Vergesslichkeit: Die Vergesslichkeit bei Erwachsenen mit ADHS kann verschiedene Aspekte des Lebens beeinträchtigen, von vergessenen Verabredungen bis zu wiederholtem Verlegen von Gegenständen. Ein Beispiel könnte das wiederholte Vergessen von Geburtstagen von Freunden oder Familie sein, trotz guter Absichten.

Motivationsprobleme: Motivationsprobleme können dazu führen, dass selbst interessante oder wichtige Aufgaben vernachlässigt werden. Es könnte schwierig sein, sich für längere Zeit auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, selbst wenn sie persönliche Interessen widerspiegelt. Zum Beispiel könnte das Aufschieben von Projekten trotz vorhandener Motivation ein Symptom sein.

Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder im Studium: ADHS kann erhebliche Auswirkungen auf die berufliche Leistung haben. Schwierigkeiten bei der Aufgabenbewältigung, mangelnde Zeitmanagement-Fähigkeiten und Unfähigkeit, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, können dazu führen, dass berufliche Ziele schwerer zu erreichen sind. Beispielsweise könnten Unpünktlichkeit und Unorganisiertheit am Arbeitsplatz zu Problemen führen.

Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen: Die sozialen Beziehungen von Erwachsenen mit ADHS könnten von Schwierigkeiten in der Kommunikation und im Verständnis der Bedürfnisse anderer geprägt sein. Unüberlegte Kommentare oder das Gefühl, nicht gehört zu werden, könnten zu Spannungen führen. Zum Beispiel könnten impulsiv

formulierte Äußerungen in sozialen Situationen Unverständnis oder Missverständnisse hervorrufen.

## **Begleiterkrankungen der ADHS: Ursachen und Zusammenhänge**

ADHS ist nicht nur durch die primären Symptome gekennzeichnet, sondern geht oft mit Begleiterkrankungen einher, deren Ursachen und Zusammenhänge vielschichtig sind. Obwohl die genauen Verbindungen noch nicht restlos geklärt sind, deuten verschiedene Faktoren darauf hin, dass ADHS ein Risikofaktor für das Auftreten weiterer seelischer Erkrankungen im Erwachsenenalter sein kann.

Die Verletzbarkeit durch Misserfolge und Niederlagen: Ein bedeutender Faktor, der die Entstehung von Begleiterkrankungen begünstigt, ist die Vielzahl an Misserfolgen und Niederlagen, mit denen Menschen mit ADHS oft konfrontiert sind. Diese Erfahrungen machen sie verletzbarer und anfälliger für zukünftige Rückschläge.

Häufige Begleiterkrankungen: Über 80% der Erwachsenen mit ADHS entwickeln Begleiterkrankungen, wobei Ängste und Depressionen bei 30% der Betroffenen besonders häufig auftreten. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Suchterkrankungen, wie etwa Alkoholismus. Bis zu 30% der Kinder von Alkoholabhängigen Eltern zeigen klare Hinweise auf eine bereits in der Kindheit vorhandene ADHS.

Neurobiologische Besonderheiten: Wissenschaftliche Untersuchungen mittels Kernspintomographie, SPECT und PET haben gezeigt, dass Menschen mit ADHS neurochemische und neurobiologische Besonderheiten aufweisen. In den vorderen Hirnabschnitten wird weniger Blutzucker verbraucht, das Gehirn wird schwächer durchblutet, und es zeigt sich eine geringere Aktivierung der rechten vorderen Hirnregion. Die erhöhte Menge des Dopamintransporters und genetische Veränderungen im Dopamin-Transporter-Gen führen zu einem schnelleren Dopaminabbau im Gehirn. Fehler im Noradrenalin-Stoffwechsel könnten ebenfalls an der neurobiologischen Störung beteiligt sein.

Genetische Komponente: Durch Zwillingsuntersuchungen wurde die Erbllichkeit von ADHS deutlich belegt. Eineiige Zwillinge erkranken in 60 bis 80% der Fälle gleichzeitig, während zweieiige Zwillinge nur zu 35% gleichzeitig erkranken. Auch Eltern und

Geschwister von Menschen mit ADHS haben eine fünfmal höhere Wahrscheinlichkeit, selbst von ADHS betroffen zu sein, im Vergleich zur Normalbevölkerung.

Einfluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten: In Einzelfällen wurden Zusammenhänge zwischen ADHS und Nahrungsmittelunverträglichkeiten festgestellt, die eine Rolle bei der Entstehung der Erkrankung spielen könnten.

Biologische Faktoren in der Schwangerschaft: Der Konsum von Alkohol oder Tabak während der Schwangerschaft, Frühgeburten und geringeres Geburtsgewicht erhöhen die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von ADHS bei den Kindern.

Fehlende frühzeitige Diagnose und stigmatisierende Wahrnehmung: Wenn ADHS nicht frühzeitig erkannt wird, neigen Eltern dazu, das Verhalten ihrer Kinder als eigensinnig, trotzig und auflehnend zu interpretieren. Diese fehlende Diagnose kann zu unbedachter Kritik, unbeabsichtigten Kränkungen, häufigeren Bestrafungen und selteneren Belohnungen führen, was wiederum das aufmüpfige Verhalten verstärkt und zu einer gestörten Eltern-Kind-Beziehung führen kann.

Protektive Faktoren: Faktoren, die sich positiv auf den Verlauf der ADHS auswirken, werden als protektiv betrachtet. Eine frühzeitige Diagnosestellung und darauf folgende störungsspezifische Behandlung sind von entscheidender Bedeutung. Ebenso spielt ein verständnisvolles Elternhaus eine wesentliche Rolle, in dem ADHS-Kinder sowohl viel Liebe und Unterstützung erhalten als auch eine konsequente und berechenbare Erziehung erfahren können. Zusätzlich ist es hilfreich, wenn Kinder durch Nachhilfe, spezielle Förderung ihrer Interessen und Neigungen oder verschiedene Sportangebote gefördert und positiv gefordert werden. Nicht zu unterschätzen sind auch die Möglichkeiten der räumlichen Distanzierung und die Verfügbarkeit von Rückzugsmöglichkeiten durch großzügige Wohnungen.

Destruktive Faktoren: Wenn die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) nicht frühzeitig erkannt wird, neigen Eltern dazu, das Verhalten ihrer Kinder als ausschließlich eigensinnig, trotzig und auflehnend zu interpretieren. Die bedauerliche Konsequenz besteht darin, dass Eltern unüberlegte Kritik üben und ihre Kinder unabsichtlich kränken, was zu häufigeren Bestrafungen und selteneren Belohnungen führt. Dies verstärkt wiederum das aufmüpfige und aufsässige Verhalten der Kinder, wodurch ein Teufelskreis entsteht, der letztendlich zu einer gestörten Eltern-Kind-Beziehung führt. In diesem Teufelskreis fühlen sich sowohl die Eltern als auch die

Kinder hilflos, machtlos und unverstanden. Der kontrollierende, inkonsequente Erziehungsstil der überforderten Eltern kann nicht die gewünschten Ergebnisse erzwingen, während den Kindern der stützende Rahmen mit klaren Regeln und Strukturen fehlt. Diese Problematik wird spürbar verschärft, wenn ein niedriger sozialer Status der Eltern erschwerend hinzukommt.

Psychosoziale Faktoren und Familienaspekte: Neben neurobiologischen Ursachen spielen auch psychosoziale Faktoren eine Rolle. In Familien, in denen mehrere Mitglieder von ADHS betroffen sind, verstärken sich die Kernsymptome der Erkrankung, was zu vermehrten Spannungen, Gewalt, Ehescheidungen und Suchterkrankungen führen kann. Die Lebensbedingungen, wie erhöhter Medienkonsum oder das Leben in der Großstadt ohne ausreichenden Freiraum, können die ADHS-Problematik verschärfen.

## **Herausforderungen durch ADHS**

Im Erwachsenenalter besteht die Möglichkeit, dass ADHS die Ursache für die Entwicklung weiterer seelischer Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Zwänge oder Sucht sein kann. Dies führt zu der logischen Konsequenz, dass die Suizidrate bei Menschen mit ADHS deutlich über dem Durchschnitt liegt.

Menschen, die an ADHS leiden, haben oft Schwierigkeiten, ihr erstaunliches, jedoch häufig unterschätztes Potenzial an Fähigkeiten und Begabungen vollständig zu entfalten und zu nutzen. Viele von ihnen erreichen nicht ihre tatsächlichen Möglichkeiten und erzielen schlechtere Schulabschlüsse.

Im beruflichen Alltag schaffen ADHS-Betroffene oft Situationen, die sowohl sie selbst als auch ihre Kollegen stressen. Sie neigen dazu, vieles zu vergessen, ihre Aufgaben unvollständig oder nicht termingerecht zu erledigen, zeigen schnell Desinteresse und Langeweile. Häufige Jobwechsel und wiederholte Kündigungen können letztendlich zu Langzeitarbeitslosigkeit führen.

Ein gestörtes Sozialverhalten kann ebenfalls eine Folge von ADHS in der Kindheit sein. Aufgrund als sonderbar empfundener Verhaltensweisen haben ADHS-Betroffene oft Schwierigkeiten, ihren Platz im Team zu finden. Sie erleben Ablehnung in

verschiedenen Formen, von Spott und Schadenfreude über Ausgrenzung bis hin zu Mobbing.

Auch im privaten Leben bleiben ADHS-Erwachsene nicht von den Auswirkungen der Erkrankung verschont. Freunde, Familienangehörige und Partner werden zwangsläufig Mitbetroffene, ob sie es wollen oder nicht. Sie benötigen viel Verständnis und Liebe, um die Andersartigkeit der Betroffenen zu akzeptieren, zu verstehen und angemessen damit umzugehen. Dennoch gestaltet sich das Zusammenleben oft anstrengend und nervenaufreibend, was zu einer erhöhten Trennungs- und Scheidungsrate führt.

Der Hang von ADHS-Betroffenen nach Mehr, Noch und Weiter spiegelt sich in ihrem risikofreudigen Verhalten wider, sei es in impulsiven Handlungen, beim Ausüben von Extremsportarten oder in einem abenteuerlichen Fahrstil.

Finanzielle Unübersichtlichkeit ist eine weitere Herausforderung für Menschen mit ADHS. Sie verlieren oft den Überblick über ihre Finanzen, lassen sich schnell für Neuanschaffungen begeistern und tätigen Spontankäufe, ohne die Konsequenzen abzuwägen. Aus diesem Grund sind viele ADHS-Erwachsene häufig überschuldet.

## **Behandlungsoptionen bei ADHS im Erwachsenenalter**

Selbsthilfe: Für viele Erwachsene mit ADHS bieten Selbsthilfegruppen eine wichtige Quelle der Hilfe und Unterstützung. Der Austausch über die individuellen Herausforderungen und bewährte Strategien zur Bewältigung von ADHS-Problemen in diesen Gruppen kann erhebliche Erleichterung bringen und eine praxisnahe Unterstützung bieten.

Obwohl Selbsthilfe für ADHS-Erwachsene eine sinnvolle und hilfreiche Unterstützung darstellen kann, ersetzt die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe keine professionelle Therapie. Je nach Schweregrad und Einschränkungen sollte eine betroffene Person ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Psychotherapie: Es existieren verschiedene Formen der Psychotherapie, wobei Verhaltenstherapie und psychoanalytische Therapie die zwei wichtigsten Ansätze sind.

Die Verhaltenstherapie hat sich bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit ADHS als äußerst wirksam erwiesen. Für Erwachsene liegen mittlerweile Studien vor, die auf die Wirksamkeit verhaltenstherapeutischer Ansätze hinweisen.

Sie unterstützen Patienten dabei, mit den im Zusammenhang mit ADHS stehenden Herausforderungen im Alltag umzugehen. Der Therapeut hilft dem Patienten, besser mit seinen Problemen zurechtzukommen, indem er ihn in individuellen Zielen und Strategien unterstützt. Dieser Prozess wird auch als Coaching oder Selbstmanagement bezeichnet.

Medikamentöse Therapie: Die medikamentöse Therapie von ADHS hat sich im Erwachsenenalter bewährt. Die Notwendigkeit einer medikamentösen Behandlung hängt vom Schweregrad der ADHS ab und davon, inwieweit die betroffene Person im Alltag beeinträchtigt ist.

Eine medikamentöse Therapie kann eine wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie sein. In einigen Fällen ermöglichen Medikamente erst die regelmäßige Teilnahme an einer Psychotherapie und die Umsetzung des Erlernten im Alltag.

Die am besten untersuchten Medikamente für die medikamentöse Therapie von ADHS bei Erwachsenen sind Psychostimulanzien und Atomoxetin. In Deutschland werden am häufigsten Methylphenidat-Präparate verordnet. Die Medikation erfolgt je nach Bedarf mit kurz- oder langwirkenden Präparaten.

Für die Behandlung von ADHS bei Kindern und Jugendlichen sind auch Guanfacin und Lisdexamfetamin zugelassen. Lisdexamfetamin hat seit Anfang 2019 auch eine Zulassung für die Erstbehandlung von ADHS bei Erwachsenen.

Die medikamentöse Therapie erfordert eine genaue Überprüfung der Wirksamkeit und möglicher Nebenwirkungen in einem kontrollierten Behandlungsversuch. Die individuell notwendige Dosis muss genau bestimmt werden.

Die medikamentöse Behandlung sollte zunächst für einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten als Dauertherapie durchgeführt werden. Während dieser Zeit sind regelmäßige Kontrollen und Beratungsgespräche notwendig, um die Wirksamkeit der Therapie zu überprüfen und mögliche Nebenwirkungen zu klären.

Die Notwendigkeit zur Weiterführung der Behandlung sollte nach sechs bis zwölf Monaten in einem Auslassversuch überprüft werden. In einigen Fällen benötigen betroffene Erwachsene eine mehrjährige Behandlung. Die Besserung der Symptomatik kann auch nach Absetzen der Therapie anhalten, jedoch sollte dies individuell überprüft werden.

Diese allgemeinen Richtlinien berücksichtigen möglicherweise nicht alle spezifischen Aspekte der medikamentösen Behandlung. Daher ist es ratsam, mit dem behandelnden Arzt zu sprechen, der gegebenenfalls eine andere Vorgehensweise erklären kann.