



Habe ich AD(H)S?

*... und wenn ja,
was mache ich
Gutes draus?*

DAS
CHANGENBUCH
FÜR
ERWACHSENE

G|U

Inhalt

Einleitung	6
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	10

Teil I AD(H)S verstehen 13

Was ist AD(H)S?	14
Die drei AD(H)S-Typen	18
Die Kernsymptome einer AD(H)S	20
Neurodiversität in der Steinzeit	35
Neurodiversität heute	39
Warum tritt AD(H)S heute häufiger auf?	45
Neurobiologie der AD(H)S	46

Leben mit AD(H)S	57
AD(H)S und Stigmatisierung	57
Sind wir nicht alle vollkommen unvollkommen?	60
Aufwachsen mit AD(H)S	62
Die Suche nach dem Kick	68
Erhöhte Kriminalität	70

AD(H)S im Alltag	73
AD(H)S und Partnerschaft	74
AD(H)S und Kindererziehung	79
AD(H)S und Sexualität	80
AD(H)S und Freundschaften	81
AD(H)S und Beruf	82
AD(H)S und Finanzen	83

AD(H)S und Begleiterkrankungen	86
»Sie haben keine AD(H)S, das ist etwas anderes!«	90
AD(H)S und Depressionen	92
AD(H)S und Angststörungen	99
AD(H)S und Zwang	100
AD(H)S und posttraumatische Belastungsstörung	101
AD(H)S und Borderline-Persönlichkeitsstörung	102
AD(H)S und Autismus	104
AD(H)S und psychosomatische Erkrankungen	107
AD(H)S und Suchterkrankungen	110
Verkürzte Lebenserwartung bei AD(H)S	115

Teil II

AD(H)S behandeln **117**

Diagnostik der AD(H)S	118
Wie wird AD(H)S diagnostiziert?	121
Habe ich AD(H)S?	126
Therapie der AD(H)S	128
Was ist Psychoedukation?	129
Medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien	131
Psychotherapie bei Erwachsenen	147
Sport als Therapiesäule	148
Neurofeedback	148
Weitere Therapieoptionen	149
Fehl- und Nichtbehandlung von AD(H)S	149

Teil III	
Mit AD(H)S leben	155
Lernen Sie Ihre Plagegeister kennen	156
Die AD(H)S-Plagegeister auf einen Blick	156
Gebrauchsanweisung für die AD(H)S-Plagegeister	161
Halten Sie Ihre AD(H)S-Plagegeister in Schach	171
Die AD(H)S-Plagegeister im Gedächtnis	171
Die AD(H)S-Plagegeister im Antrieb	185
Die AD(H)S-Plagegeister der Selbstorganisation	195
Die AD(H)S-Plagegeister der Gefühle	205
Nachwort	228
Anhang	229
Literaturliste	229
Anlaufstellen	230
Social Media	231
Quellen	232
Register	236
Impressum	240

Was ist AD(H)S?

Fangen wir mit dem Positiven an: Was macht AD(H)S-Betroffene besonders? Sehr viel! Sie sind keine Spießer, sondern Individualisten, die sich immer wieder neu erfinden. Die Stehaufmännchenqualitäten sind ihre Resilienz. Sie sind schillernde Persönlichkeiten mit vielen Facetten. So sind sie selbst immer wieder erstaunt über all ihre Einfälle, Handlungen und Gefühle, die sich Ausdruck verschaffen. Sie können sich spontan begeistern für Dinge, die sie nicht für möglich gehalten haben, und überraschen sich selbst damit immer wieder. Sie können wirklich für eine Sache brennen und dann Berge versetzen. Kaum jemand kann hartnäckiger an einer Sache dranbleiben, wenn sie diese wirklich interessiert. Sie leben belohnungsorientiert und mit dem unbändigen Willen, ihre Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Das Leben soll Spaß machen, und nur für Spaß lohnt sich Anstrengung. Es ist ein Leben im Hier und Jetzt, und nicht auf Vergangenheit und Zukunft ausgerichtet. AD(H)S-Betroffene haben einen hohen, manchmal übersteigerten Gerechtigkeitssinn, für den sie auch bereit sind, zu kämpfen. Dabei scheuen sie nicht davor zurück, sich für andere einzusetzen. Sie fragen sich zwar oft nicht, ob auch andere ihre Vorstellung von Gerechtigkeit unterstützen, aber sie führen ihren Kampf mit Mut und Einsatz. AD(H)S-Betroffene sind risikofreudig und furchtlos und können Grenzen ausloten, manchmal unter Einsatz ihres Lebens. Dabei können sie einen erstaunlichen Wagemut und Eifer entwickeln, wenn es darum geht, die Grenzen des eigenen Potenzials auszuschöpfen. Sie sind die Extremsportler, die Abenteurer, die Revolutionäre. Sie sind die Freidenker. Sie können ein unglaubliches Durchhaltevermögen aufbringen, wenn die Ziele spannend sind

und die Belohnung attraktiv. Sie sind dann auch bereit, zu kämpfen und Opfer zu bringen.

Auch haben sie oft eine besondere Sicht auf die Welt. Sie nehmen andere Dinge wahr als ihre Mitmenschen, und sie nehmen andere Perspektiven ein. Eigentlich braucht jedes Unternehmen AD(H)Sler. Sie sind die Ideengeber, können »out of the box« denken, brennen für Neues und Aufregendes, sind Trendscouts. Sie können sich immer wieder neu erfinden, improvisieren und sich für neue Aufgaben und Ideen begeistern. Wahrscheinlich waren sie schon in der Mehrzahl unter den ersten Auswanderern nach Amerika, denn wer sonst sollte schon damals den Mut gehabt haben, sich auf ein klappriges Schiff zu begeben, um irgendwo im Niemandsland an Land zu gehen, ohne zu wissen, was sie dort erwartet?

AD(H)S-Betroffene haben oft eine unbändige Kraft. Allerdings können sie diese Kraft nicht immer effektiv einsetzen. Es ist, als würde man einen Porsche-Motor in einen kleinen Polo einbauen. Wird dann das Gaspedal betätigt, heult der Polo auf und gibt sein Bestes – stellt jedoch schnell fest, dass der Porsche-Motor einfach zu viel Power hat. Dieser Polo ist weder auf so viel Speed eingestellt, noch hat er die nötige Bremsleistung.

AD(H)S-Betroffene haben oft großen Einfallsreichtum und eine beeindruckende Erfindungsgabe. Ihr assoziativer Denkstil kann sehr intuitiv und kreativ sein. Im Gegensatz dazu fällt ihnen lineares und analytisches Denken schwer. Ihre Intuition kann genauso beeindruckend sein wie ihre Fähigkeit zur Improvisation. Dies gilt auch für Ausreden, in denen sie Meister sind, wenn mal wieder etwas danebengegangen ist. Ihre Flexibilität ist groß, es gelingt ihnen immer wieder, sich, auf neue Situationen einzustellen, sich neu zu erfinden. AD(H)Sler sind oft getrieben, auf der ständigen Suche nach Abwechslung, Erregung, Spannung und Herausforderung.

Mit dem Mittelmaß sind sie unzufrieden. Sie suchen nach der allumfassenden Lösung. Die Suche nach der Lebensformel und dem immerwährenden Glück ist leider meist nicht erfolgreich. Sie bleiben trotzdem bei der Überzeugung: Genug ist nie genug.

AD(H)Sler sind oft gute Katastrophenmanager, denn wenn die Hütte brennt, können sie mit klarem Verstand gute Entscheidungen treffen. In monotonen Situationen können sie dann eher kopflos werden und darüber nachsinnen, wie sie wieder Action in ihr Leben bringen können. AD(H)S-Betroffene haben eine erstaunliche Bandbreite an Gefühlen, die ganz schnell wechseln können. Das Gleiche gilt für ihr Selbstvertrauen. In einem Moment fühlen sie sich unbändig stark und glauben, alles erreichen zu können. Im nächsten Moment ist das Selbstwertgefühl wie ein Taschenmesser zusammengeklappt. Dann überkommt sie die Überzeugung, dass sie im Leben noch nie etwas erreicht haben oder dass sich die Welt gegen sie verschworen hat. AD(H)S-Betroffene sind immer wieder für Überraschungen gut. Sie handeln spontan und unkonventionell. Sie schaffen oft das Unerwartete, sowohl im negativen als auch im positiven Sinne.

Die typischen AD(H)S-Kernsymptome

- ✓ Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung; erhöhte Ablenkbarkeit, Sprunghaftigkeit
- ✓ innere Unruhe und Getriebenheit
- ✓ Chaos, desorganisierte Arbeitsweise

- ✓ Schwierigkeiten, Dinge zu planen, Entscheidungen abzuwägen, aus Erfahrungen zu lernen
- ✓ Priorisierungsprobleme, das heißt Unfähigkeit zu sehen, was wichtig und was unwichtig ist; Schwierigkeiten, den Überblick zu behalten
- ✓ Vergesslichkeit
- ✓ Motivationsstörung, vor allem dann, wenn etwas keinen Spaß macht; »Aufschieberitis«; Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht
- ✓ Leben im Hier und Jetzt, ohne die Konsequenzen der eigenen Handlungen zu bedenken
- ✓ mangelnde Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit; wichtige Sachen werden nicht angepackt, stattdessen liegt der Fokus auf kurzfristigem Spaß
- ✓ falsche Zeiteinschätzung, Probleme mit Pünktlichkeit
- ✓ schnelle Stimmungswechsel, emotionale Dysregulation
- ✓ hohe Sensibilität für Kränkungen und Ablehnung
- ✓ Betroffene fühlen sich schnell angegriffen und können dann impulsiv reagieren und die Kontrolle über ihre Gefühle verlieren
- ✓ Ungeduld, Betroffene wollen sofort immer alles
- ✓ instabiles Selbstwertgefühl, Selbstzweifel
- ✓ hoher Gerechtigkeitsinn
- ✓ daraus resultierend Schwierigkeiten mit Mitmenschen und berufliche Probleme
- ✓ erhöhtes Risiko, im Laufe des Lebens weitere körperliche und seelische Begleiterkrankungen zu entwickeln

Es ist keineswegs so, dass der Typ unbedingt ein ganzes Leben lang konstant bleibt. Die meisten AD(H)S-Betroffenen haben im Erwachsenenalter einen gemischten Typ. Es ist zudem sehr unterschiedlich, wie stark die einzelnen AD(H)S-Symptome zur Ausprägung kommen. Jeder AD(H)S-Betroffene hat seine ihm ganz eigene individuelle AD(H)S-Symptomatik.

DER HYPERAKTIVE TYP IM VERLAUF DES LEBENS

In der Kindheit ist der hyperaktive Typ vorwiegend bei Jungen zu finden. Im Erwachsenenalter ist das Geschlechtsverhältnis weitgehend gleich. Der hyperaktive Typ zeigt sich dabei oft schon in den ersten Lebensjahren: Die Kinder sind unruhig, reizoffen, und schreien häufiger. Eltern berichten von betroffenen Kindern, dass sie schnell aufwachen und einen strengen Rhythmus brauchen, weil sie sich sonst nicht beruhigen können. Oft haben die Kinder chronische Schlafstörungen und schrecken bei jedem kleinsten Geräusch zusammen. Im Kleinkindalter zeigen sich gehäuft Wutausbrüche; die Autonomiephase wird extrem ausgelebt. Im Jugendalter werden die Impulsivität und die motorische Unruhe deutlicher. In der Schule fällt auf, dass betroffene Kinder unaufmerksam, vergesslich und chaotisch sind. Häufig sind sie auch lustlos und ungeduldig. Sie kommen nicht in die Gänge. Oft zeigt sich ein provokatives Verhalten, Betroffene lehnen sich ständig auf und protestieren. Eltern haben es schwer, Grenzen zu setzen und das Befolgen von Regeln einzufordern. Schnell entsteht eine Missstimmung. So können AD(H)S-Kinder es als einen Angriff auf ihre Menschenrechte erleben, wenn sie die Geschirrspülmaschine ausräumen sollen. Endlosdiskussionen über nichts können die Eltern zermürben. Die Stimmung von AD(H)S-Jugendlichen ist häufig emotional. Sie haben schnell Wutausbrüche

und können ihr Verhalten nur schwer regulieren. Sie sind häufiger als neurotypische Kinder in Auseinandersetzungen und Streitigkeiten verwickelt; es fällt ihnen schwer, ihre Gefühle zu kontrollieren und zu regulieren. Das kann das ganze Leben lang ein Problem bleiben.

Im Erwachsenenalter werden die AD(H)S-Symptome in schulischen und beruflichen Bereichen deutlich. Die Unkonzentriertheit, die Unzuverlässigkeit, das mangelnde Zeitgefühl, die Probleme damit, Arbeiten rechtzeitig anzufangen und zu Ende zu bringen, all das fällt zunehmend negativ auf. Oft wird kein der Begabung angemessener beruflicher Abschluss erreicht. AD(H)S-Betroffene bleiben so häufig unter ihren potenziellen Möglichkeiten. Sie brechen die Schule ab, oder es gelingt ihnen nicht, eine Ausbildung an der Universität oder in einem Betrieb abzuschließen.

Gleichzeitig bewahren sich AD(H)Sler häufig ihren Kampfgeist, stellen vieles infrage, ecken mit endlosen Gerechtigkeitsdiskussionen an. Sie können sich in Themen verbeißen und weichen unter Umständen keinen Zentimeter von ihrer Meinung ab. Das kann sie für ihre Mitmenschen anstrengend machen. Mit ihren heftigen Gefühlsausbrüchen können sie andere verletzen und die Sympathie ihrer Mitmenschen verspielen. Andere Menschen wollen nicht der Blitzableiter der AD(H)S-bedingten emotionalen Überreaktionen sein.

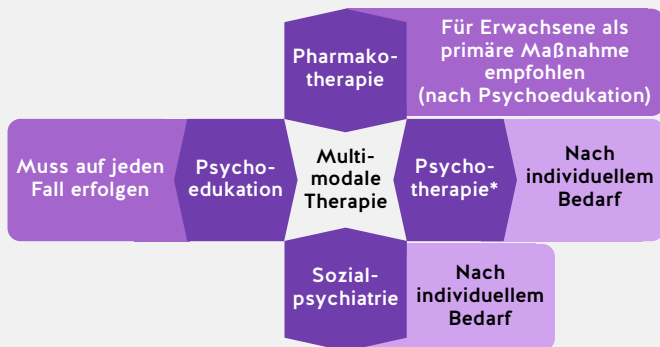
Zwar hält die für hyperaktive Kinder so typische Unruhe auch im Erwachsenenalter an, das heißt, auch erwachsene AD(H)Sler sind unruhig, getrieben und angespannt. Oft haben sie jedoch gelernt, diese innere Unruhe zu verbergen. Dann gelingt es ihnen zwar, einigermaßen ruhig zu wirken, sie sind aber immer noch voller Anspannung und Nervosität. Manchmal merkt man es daran, dass sie mit den Haaren spielen, den Fingern trommeln oder die Füße dau-

Therapie der AD(H)S

Die Behandlungsempfehlung für erwachsene AD(H)S-Betroffene unterscheidet sich von allen anderen seelischen Erkrankungen, da immer eine medikamentöse Behandlung empfohlen wird, auch bei leichten Verläufen.³⁸ Leider wird dies aktuell in den wenigsten Fällen umgesetzt. Stattdessen sind die meisten Patienten jahrelang in Psychotherapie und niemand denkt an AD(H)S. Doch AD(H)S lässt sich meist nicht allein mit Psychotherapie behandeln – oder zumindest mit deutlich schlechteren Ergebnissen. Betroffene profitieren am meisten von einer sogenannten multimodalen Behandlung.

Multimodale Therapie von AD(H)S bei Erwachsenen

Analog aktueller S3-Leitlinie, unter Berücksichtigung von persönlichen Faktoren, Umgebungsfaktoren, Teilhabe, Schweregrad der Störung, Schweregrad koexistierender Störung(en):



WAS IST PSYCHOEDUKATION?

Bei der Psychoedukation werden Betroffene über das Krankheitsbild, die Symptomatik und die Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt. Der Arzt oder Psychologe sollte ein Krankheitsbild verständlich vermitteln, die Ursache der AD(H)S ausführen und Mut machen, sich der Diagnose zu stellen. Betroffene müssen verstehen, warum sie in ihrem Leben so viele Misserfolge und Niederlagen hatten.

Die eigene Lebensgeschichte verstehen

Das Wissen über AD(H)S hilft Betroffenen, sich selbst besser zu verstehen und zu erkennen: »Niemand hat Schuld an AD(H)S, weder ich selbst noch meine Eltern.« Diese Erkenntnis führt oft zu einer großen Entlastung und in manchen Fällen auch zu einer Wiederannäherung an die eigenen Eltern. So kann es zum Beispiel helfen, die Gefühlsausbrüche und die als Willkür und Unbeherrschtheit erlebte Impulsivität des eigenen Vaters anders zu rahmen. Aus dem Gedanken »Mein Vater hat mich nie gemocht und mich immer niedergemacht« kann mithilfe der Psychoedukation ein anders Verständnis entwickelt werden, etwa: »Mein Vater war auch betroffen, und zwar viel schlimmer als ich. Und er hatte keine Ahnung davon.« Diese Sichtweise kann helfen, mit den erlebten und erlittenen Kränkungen Frieden zu finden und vielleicht sogar zu verzeihen. Es kann ungeheuer hilfreich und entlastend sein, in der Familie über AD(H)S zu reden. Immer wieder stellen sich bei mir Eltern und sogar Großeltern vor, die mir berichten, dass sie nach einem Gespräch mit ihren erwachsenen, gerade mit AD(H)S diagnostizierten Kindern wissen möchten, ob AD(H)S auch der Schlüssel zu ihrer eigenen Lebensgeschichte sein könnte.

Lernen Sie Ihre Plagegeister kennen

Mit AD(H)S werden Sie Ihr ganzes Leben verbringen. Die Herausforderung ist, AD(H)S zu akzeptieren und mit den Besonderheiten der AD(H)S einen guten Weg zu finden. Wir wollen uns daher im dritten Teil dieses Buches mit den Strategien beschäftigen, mit denen Sie AD(H)S gut in den Griff bekommen können. Unerkannt kann man sich die AD(H)S-Symptome wie Plagegeister vorstellen, die durchs Leben spuken und immer wieder in vielen Lebensbereichen ihr Unwesen treiben. Ich möchte Ihnen diese AD(H)S-Plagegeister nun vorstellen und Ihnen Merksätze und wertvolle Handlungsanweisungen an die Hand geben.

DIE AD(H)S-PLAGEGEISTER AUF EINEN BLICK

Die einzelnen AD(H)S-Plagegeister sind unterschiedlich aktiv. Sie können sich für einige Zeit verstecken und dann doch wieder unvermittelt ihre volle Kraft entfalten. Die gute Nachricht ist: Ihre Plagegeister haben nicht nur schlechte Seiten. Doch nur wenn Sie lernen, sie frühzeitig zu erkennen und sie unter Kontrolle zu bringen, können Sie auch von deren guten Seiten profitieren. Denn neben allem Chaos und allen Gefühlswallungen bringt Ihnen Ihre AD(H)S auch eine Menge Kreativität und Intuition.

Im Folgenden stelle ich Ihnen die gängigen AD(H)S-Plagegeister kurz vor. Später schauen wir sie uns noch einmal im Detail an und lernen, wie wir mit ihnen umgehen und sie in Schach halten können. Jeder AD(H)S-Plagegeist steht für ein Kernsymptom. Jeder

AD(H)S-Betroffene hat eine besondere Zusammenstellung seiner Plagegeister. Finden Sie heraus, welche bei Ihnen besonders aktiv sind. Vielleicht schaffen es die Plagegeister ja, dass Sie Ihre Symptome, die Sie so oft an den Rand der Verzweiflung treiben können, von nun an mit etwas mehr Humor und Liebe sehen können.



DER SCHMETTERLING UND DIE SACHE MIT DER AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATION

Als Erstes haben wir da den Schmetterling. Er tänzelt, flattert, ist zeitlos, ohne Richtung, nur davon geleitet, was jetzt gerade passiert. Er verhindert, dass wir bei einer Sache bleiben und wirklich etwas durchziehen. Er verführt uns immer wieder dazu, unsere Richtung zu ändern und uns von allem ablenken zu lassen, was um uns herum los ist.

BRAINFOG UND DIE PRIORISIERUNGSPROBLEME

Der Schmetterling bringt oft einen Freund mit Nebelkerzen mit: Brainfog. Der schafft es, uns ordentlich das Hirn zu vernebeln, und sorgt dafür, dass wir Wesentliches nicht mehr von Unwesentlichem unterscheiden können.



DEMENTIKUS UND DIE VERGESSLICHKEIT

Eng zusammen arbeitet der Schmetterling auch mit Dementikus. Der sorgt dafür, dass wir so vieles vergessen. Gerade haben wir darüber nachgedacht – und schon ist es weg. Aus den Augen, aus dem Sinn. Dementikus verhindert, dass wir aus Erfahrungen klug werden. Darum stapfen wir immer wieder in das gleiche Fettnäpfchen. Dementikus kann unsere Erinnerungen zudem so sehr verdrehen, dass wir hinterher selbst nicht mehr so genau wissen, was gerade passiert ist und was wir gerade gesagt haben.

AD(H)S

Ihre Superkraft

Etwa 2,5 Prozent der Bevölkerung sind von AD(H)S betroffen, doch nur jeder Zehnte von ihnen erhält eine angemessene Behandlung – ein Kunstfehler, findet Autorin Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz.

Die AD(H)S-Expertin und Fachärztin räumt auf mit den gängigen AD(H)S-Mythen. Sie erklärt, warum AD(H)S weder ausgedacht noch anerzogen ist. Und sie macht deutlich, warum sich Betroffene eben nicht »einfach mal zusammenreißen« können.

Vollgepackt mit informativem Wissen und praktischen Übungen wird Ihnen dieser Ratgeber dabei helfen, Ihre AD(H)S-Superkräfte zu verstehen und zu nutzen – und die Herausforderungen zu überwinden, die der Alltag dann doch manchmal mit sich bringt.

Dies ist der Beginn Ihrer Reise zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben, in dem AD(H)S keine Schwäche ist, sondern eine wundervolle Besonderheit sein kann.



WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9011-6



www.gu.de