



Dr. Johannes Streif

ADHS wird erwachsen

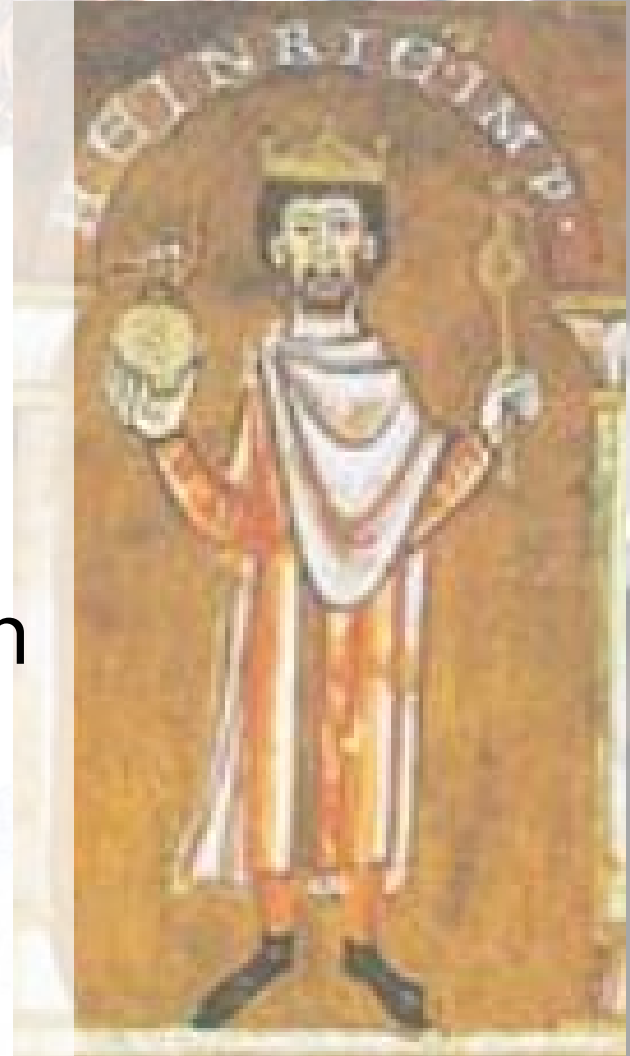
Leben mit ADHS im Erwachsenenalter

Menschen mit ADHS

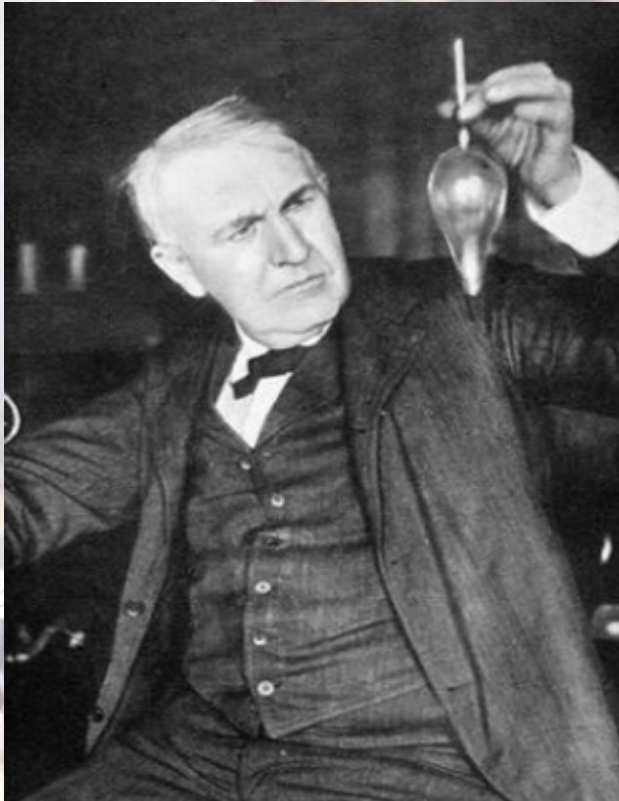
Heinrich IV.

11. November 1050
vermutlich in Goslar; † 7.
August 1106 in Lüttich

Schon als Kind fürchteten
die Fürsten, dass er „in
Charakter und Lebensart in
die Fußstapfen des Vaters
treten“ könnte (Lampert
von Hersfeld, Annalen);
1077 Gang nach Canossa



Menschen mit ADHS



Thomas Alva Edison
11. Februar 1847 in
Milan, Ohio; † 18.
Oktober 1931 in West
Orange, New Jersey
Erfindungen in der
Telegraphie, Strom-
versorgung, Beleuch-
tung, Tonaufzeichnung



Menschen mit ADHS



Sir Winston Churchill

30. November 1874 in
Woodstock (England); †
24. Januar 1965 in London
Britischer Premierminister,
Literaturnobelpreis 1953

Menschen mit ADHS



Michael Fred Phelps

* 30. Juni 1985 in Baltimore, Maryland
Gewann bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 acht mal Gold



Menschen mit ADHS



**Justin
Timberlake**

* 31.01.1981

Sagte in einem
Interview mit
Collider.com, er
leide an ADS
und Zwängen



Menschen mit ADHS



* 27.05.1975

Jamie Oliver
Gestand der
"Celebrities with
Diseases"
website, er habe
in der Kindheit an
ADHS gelitten;
gesunde
Ernährung habe
ihm geholfen.



Menschen mit ADHS



Sir Richard Branson
* 18.07.1950
Gründer vieler Firmen, darunter eine Airline. Litt als Kind an ADHS und Legasthenie



Menschen mit ADHS

US embassy cables: Nicolas Sarkozy's hyperactive management style is exhausting and stressful

guardian.co.uk, Tuesday 30 November 2010 21.30 GMT



Qadhafi's current visit to France). According to XXXXXXXXXXXXX, fatigue is also a byproduct of the chaos that goes with Sarkozy's hyper-activism on every front. Apprehension about imminent changes in the ministerial line-up adds to the tension. XXXXXXXXXXXXX said many expected a reshuffling of the cabinet in January, adding that XXXXXXXXXXXXX sensed ministers and their staffers are "afraid to go on vacation because something might happen to their jobs while they are away."



Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSM-II 1968	Hyperkinetic Reaction of Childhood
DSM-III 1980	Attention Deficit Disorder (ADD)
DSM-III-R 1987	Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
DSM-IV 1994	Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)
DSM-5 2013	Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)



Klassifikation der ADHS in Manualen

International Statistical Classification of Disorders (ICD der WHO)

erster Gebrauch der ICD in Deutschland
ab Ausgabe 9 (West) bzw. Vereinigung

ICD-8 **Verhaltensstörungen in der
1968 Kindheit**

ICD-9 **Hyperkinetische Störung
1979 des Kindesalters (HKS)**

ICD-10 **Hyperkinetische Störung
1997 HKS des Sozialverhaltens**



AD(H)S in der ICD-10

F90.0 Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung

F90.1 Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens

F98.8 Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität in der Gruppe

Sonstige näher bezeichnete Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend



ADHS im Erwachsenenalter

Bundesärztekammer 2007:

Zur Diagnosestellung der ADHS im Erwachsenenalter haben sich weiterhin die Utah-Kriterien („Wender Utah Rating Scale“ – WURS) bewährt, wobei das Vorliegen von Punkt 1 und 2 obligatorisch ist – somit wird mit diesen Kriterien nur der kombinierte Typ gemäß DSM IV diagnostiziert – und mindestens zwei der Punkte 3-7 erfüllt sein müssen:



ADHS im Erwachsenenalter

- ① **Aufmerksamkeitsstörung:** Unvermögen, Gesprächen aufmerksam zu folgen; erhöhte Ablenkbarkeit (irrelevante Stimuli können nicht herausgefiltert werden); Schwierigkeiten, schriftliche Dinge zu erledigen; Vergesslichkeit; häufiges Verlieren von Alltagsgegenständen wie Autoschlüssel, Geldbeutel oder Briefftasche.



ADHS im Erwachsenenalter

- ② **Motorische Hyperaktivität:** Innere Unruhe, „Nervosität“ im Sinne eines Unvermögens, sich entspannen zu können (nicht antizipatorische Ängstlichkeit); Unfähigkeit, sitzende Tätigkeiten durchzuhalten, z.B. am Tisch still zu sitzen, Spielfilme im Fernsehen anzusehen, Zeitung zu lesen; stets „auf dem Sprung“ sein, dysphorische Stimmungslagen bei Inaktivität.



ADHS im Erwachsenenalter

③

Affektlabilität: Wechsel zwischen normaler und niedergeschlagener Stimmung sowie leichtgradiger Erregung, der in der Regel mit klar benennbaren Ursachen reaktiv ausgelöst wird; gelegentlich treten die Stimmungswechsel aber auch spontan auf. Die niedergeschlagene Stimmungslage wird vom Patienten häufig als Unzufriedenheit oder Langeweile beschrieben. Im Gegensatz zur Major Depression finden sich kein ausgeprägter Interessensverlust oder somatische Begleiterscheinungen.



ADHS im Erwachsenenalter

④

Desorganisiertes Verhalten:

Aktivitäten werden unzureichend geplant und organisiert (Arbeit, Haushaltsführung, schulische Aufgaben); Aufgaben werden häufig nicht zu Ende gebracht, planloser Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten; unsystematische Problemstrategien; Schwierigkeiten in der zeitlichen Organisation und Unfähigkeit, Zeitpläne oder Termine einzuhalten.



ADHS im Erwachsenenalter

⑤ Affektkontrolle:

Andauernde Reizbarkeit, auch aus geringem Anlass; verminderte Frustrationstoleranz und in der Regel kurzfristige Wutausbrüche, häufig mit nachteiliger Wirkung auf die Beziehung zu Mitmenschen; typisch ist erhöhte Reizbarkeit im Straßenverkehr.



ADHS im Erwachsenenalter

⑥ Impulsivität: Dazwischenreden, Unterbrechen anderer in Gespräch; Ungeduld; impulsive Geldausgaben; Unvermögen, Handlungen im Verlauf zu protraahieren, ohne dabei Unbehagen zu empfinden.

⑦ Emotionale Überreagibilität: Überschießende emotionale Reaktionen auf alltägliche Stressoren. Die Patienten beschreiben sich selbst häufig als schnell „belästigt“ oder gestresst.



Fragliche Ursachen der ADHS: bedeutsam

- **Genetische Disposition** des Auswachsens des Neurotransmitter-Systems, v.a. des Dopamin-Systems
- **Beeinträchtigungen** des präfrontalen Cortex durch Frühgeburt, Geburt, Substanzen, Unfälle
- **Prägung** der Hirnentwicklung durch große externale Reizeinflüsse in der frühen Kindheit, v.a. Hektik & Lärm



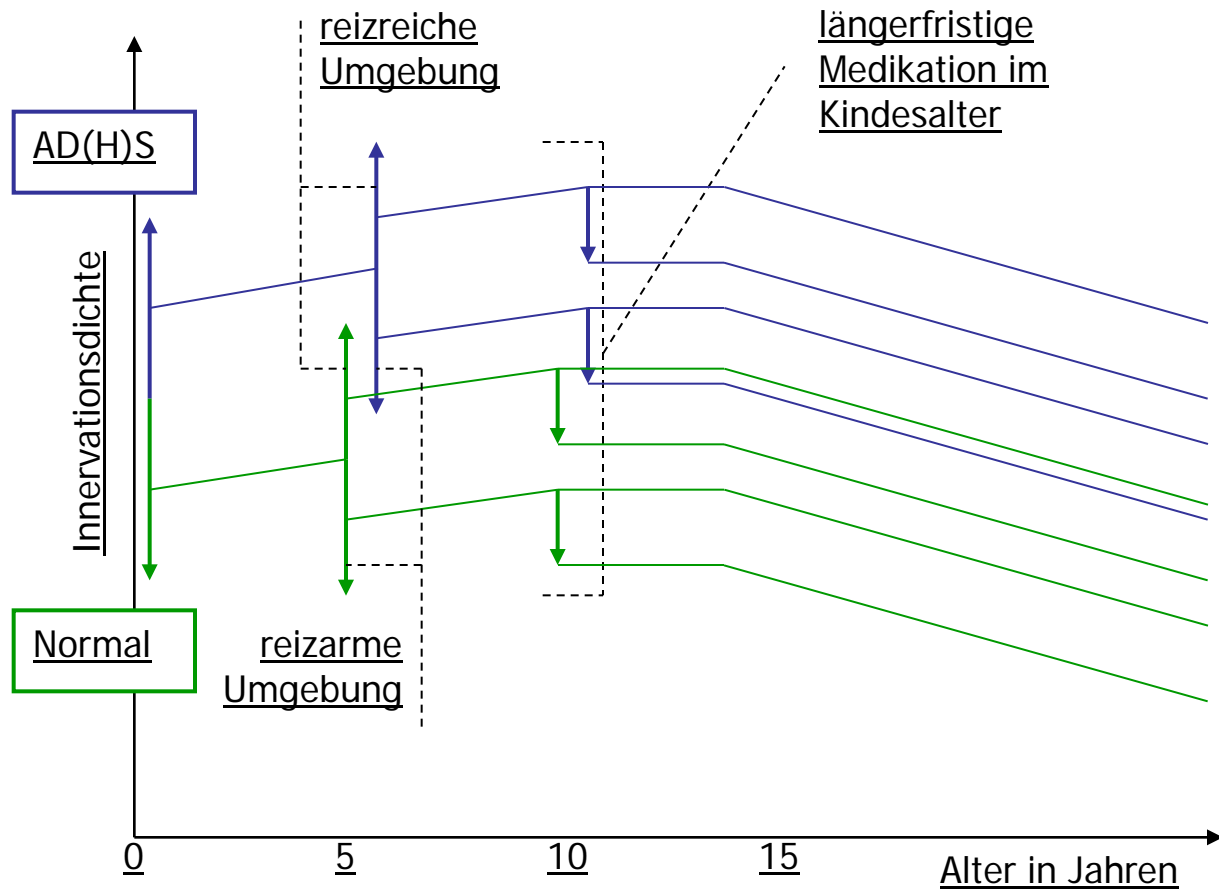
Genetische Disposition

Erblichkeitsfaktoren

- **Ca. 80% der Auftretensvarianz** der ADHS ist genetisch bedingt, 20% werden durch Umweltfaktoren bestimmt (Zwillingsstudien, Adoptionsstudien, genetische Studien innerhalb von Familien, Epigenetik)
- **ADHS ist nicht die Folge von Rauchen oder Drogenkonsum**, sondern hat gemeinsame Faktoren (Implantationsstudien)

Genetische Disposition

Entwicklung des dopaminergen Systems





Disposition zu was?

- **ADHS** ist eine **besondere Disposition des Gehirns zur Reaktion** auf innere und äußere Reize, bedingt jedoch keine fest umschriebenen Verhaltensweisen
- In diesem Sinne **verstärkt die ADHS problematische Verhaltensweisen, begünstigt aber auch positives Verhalten**, wenn es sich aus in der spezifischen Umwelt ergibt



Fragliche Ursachen der ADHS: widerlegt

- **Familiäre Lebensbedingungen** im Sinne der Zuwendung & Erziehung
- **Soziale Faktoren** wie Armut
- **Ernährung** oder andere nicht-toxische Substanzeinflüsse (auch Allergien)
- **Medienkonsum** in Abhängigkeit von Inhalten
- **Gewalt** als Ursache eines spezifischen Effekts von Traumatisierung

Woran die ADHS beteiligt ist

- **Impulsive Entscheidungen** mit auch langfristigen Konsequenzen
- Schwierigkeit des Erwerbs von Wissen und Fertigkeiten im **Gruppenkontext**
- **Erfassen sozialer Bezüge** und die Einnahme der Perspektive anderer
- **Handlungsplanung** als Umsetzung perspektivischer Überlegungen



Woran die ADHS nicht schuld ist

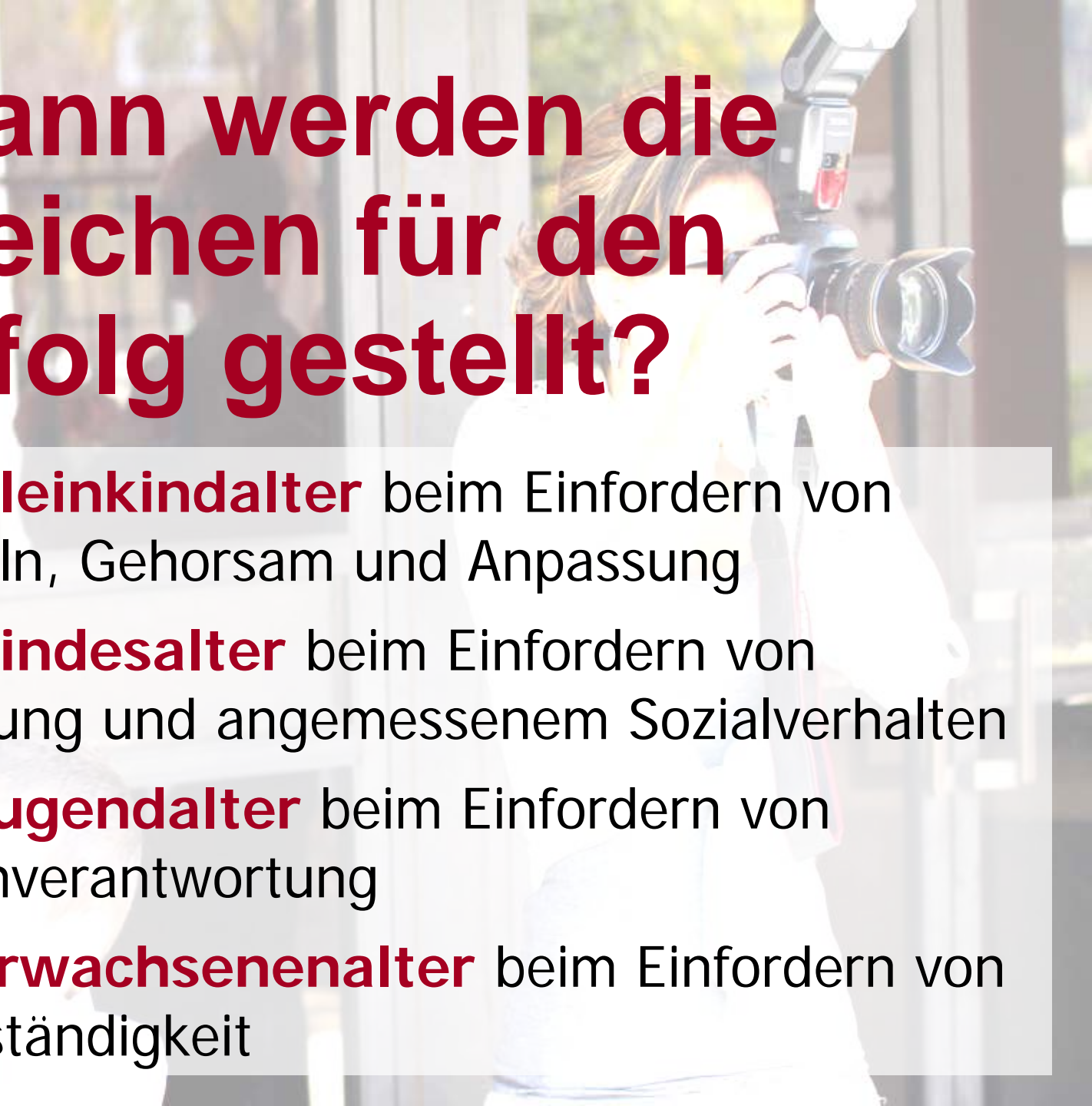
- **Sozialverhaltensstörung:** Gewalt, Diebstahl, Betrug
- **Missbrauch** von Substanzen
- Mangel an privater und beruflicher **Perspektiv(bildung)**
- **Kenntnislosigkeit** von sozialen und wirtschaftlichen Prozessen





Wann werden die Weichen für den Erfolg gestellt?

- Im **Kleinkindalter** beim Einfordern von Regeln, Gehorsam und Anpassung
- Im **Kindesalter** beim Einfordern von Leistung und angemessenem Sozialverhalten
- Im **Jugendalter** beim Einfordern von Eigenverantwortung
- Im **Erwachsenenalter** beim Einfordern von Selbständigkeit





Jugendliche & ADHS

Wecken des Verständnisses für das eigenverantwortliche Handeln

- Erwachsenwerden meint nicht nur die Ablösung von den Eltern, sondern die **eigenverantwortliche Gestaltung einer eigenen Lebenswelt**
- Selbstverantwortung für die eigene **Person**, die eigenen **Dinge**, die **Konsequenzen** des eigenen Handelns, die **Selbstversorgung**, die eigenen **Beziehungen**, den Umgang mit **Schuld**



Jugendliche & ADHS

Was ist bei ADHS das Problem?

- Viele ADHS-Kinder und Jugendliche werden lange **intensiv betreut**, gefördert; sie gewöhnen sich an vermeintlich unverbrüchliche Beziehungen und externen Hilfen, die sie zudem oft nicht selbst organisieren müssen

Jugendliche & ADHS

Was ist bei ADHS das Problem?

- Die Beziehung vieler ADHS-Kinder zu ihren Eltern ist nachgerade aufgrund der Probleme und Konflikte **symbiotisch**; die auf überkommene und vertraute Beziehungen aufgebaute Lebenswelt macht es schwer, sich auf Veränderungen einzulassen.





Erwachsene & ADHS

Einfordern von Selbständigkeit in materiellen Dingen, bei Entscheidungen, in Beziehungen

- Die postindustrielle Gesellschaft ist eine Gemeinschaft der **überdauernden Rechte und Verpflichtungen**
- Bildungs- und Sozialsysteme machen die Entflechtung der Generationen schwierig, verleiten zu **Abhängigkeit** und **Immobilität**



Erwachsene & ADHS

Was ist bei ADHS das Problem?

- ADHS-betroffene Erwachsene blicken heute häufig auf eine **Geschichte der Pädagogisierung und Therapie** zurück, definieren sich über ihre Vergangenheit anstatt ihre Ziele
- Eltern von ADHS-Betroffenen neigen dazu, aus den Erfahrungen der Vergangenheit auf die **Hilfsbedürftigkeit** des Erwachsenen zu schließen



Was ADHS zum Drama machen kann

- **schlechte Planung:** Wer sich nicht vorbereitet, hat schlechtere Chancen
- **kein Ehrgeiz:** Wer nichts will, kann nichts erreichen
- **keine Leistungsbereitschaft:** Wer nicht übt, kann nichts und wird nichts
- **unterdrückter Stolz:** Wer die eigene Leistung nicht schätzt, vertraut ihr nicht



Warum können ADHS-Betroffene gute **Auszubildende** sein?

- Sie sind im Mittel **so gut begabt** wie der Rest der Bevölkerung
- Sie geben sich Interessen mit großer **Leidenschaft** hin, engagieren sich für die Sache
- Sie haben **Spaß** an vielen Dingen und zeigen dies auch; sie sind leicht zu begeistern
- Sie haben viel Energie, bei Interesse große **Hartnäckigkeit und Ausdauer**



Warum können ADHS-Betroffene gute **Mitarbeiter** sein?

- Aufgrund der Schwierigkeiten, die sie in Gruppen häufig haben, sind sie, fühlen sie sich in einer Gemeinschaft wohl, sehr **loyal**
- Ihre **Ehrlichkeit**, die sich meist auch in einer offenen Emotionalität ausdrückt, macht sie zu „durchschaubaren“, damit berechenbaren Mitarbeitern
- Sie bringen ihre private Interessen gerne in den Beruf ein, so ergeben sich **Synergieeffekte**



Was macht Sinn?





[1]

Fokus auf
Ressourcen,
nicht die
Pathologie





[2]

Coaching konkret im Alltag des Einzelnen





[3]

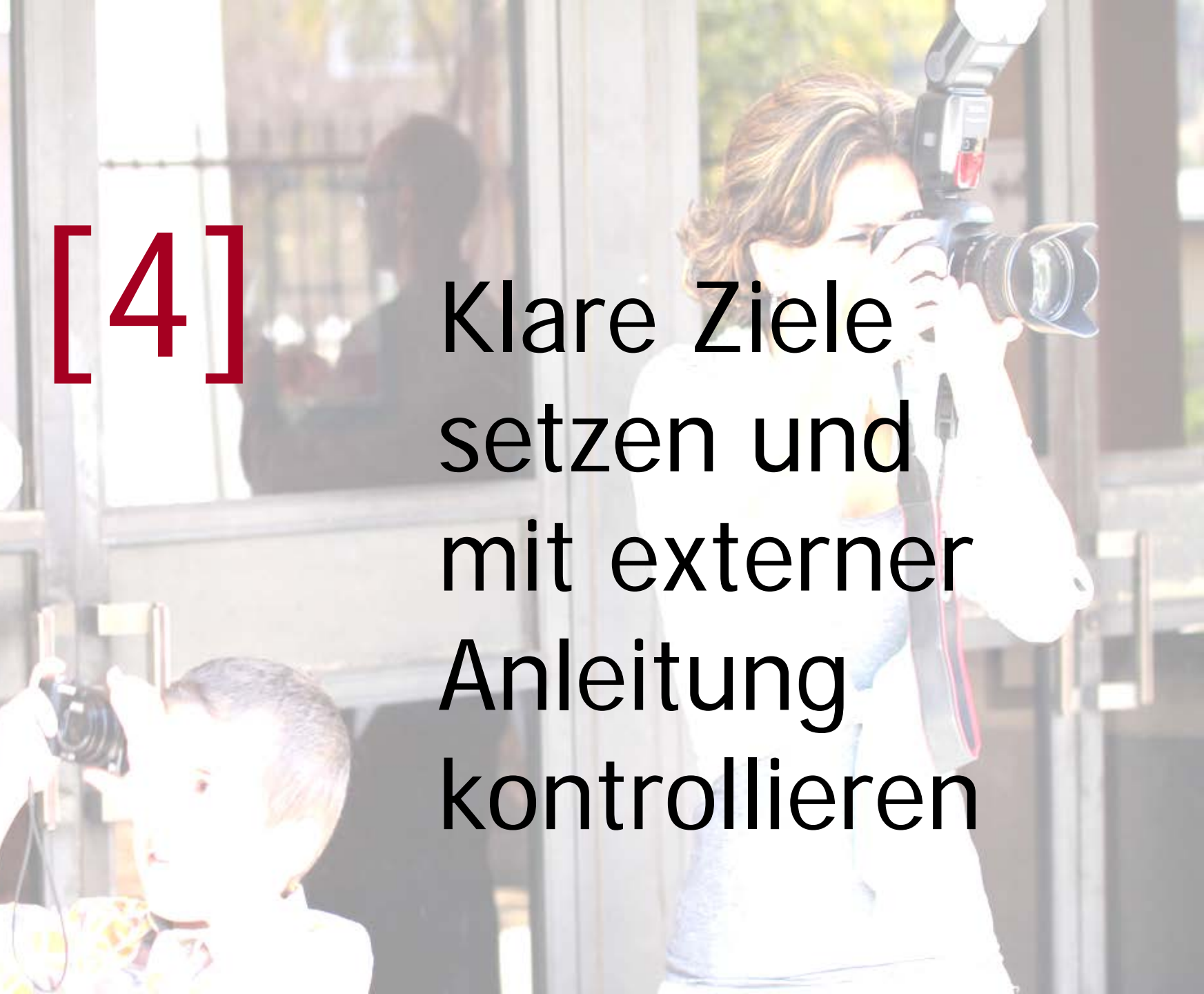
Einbezug von Partnern





[4]

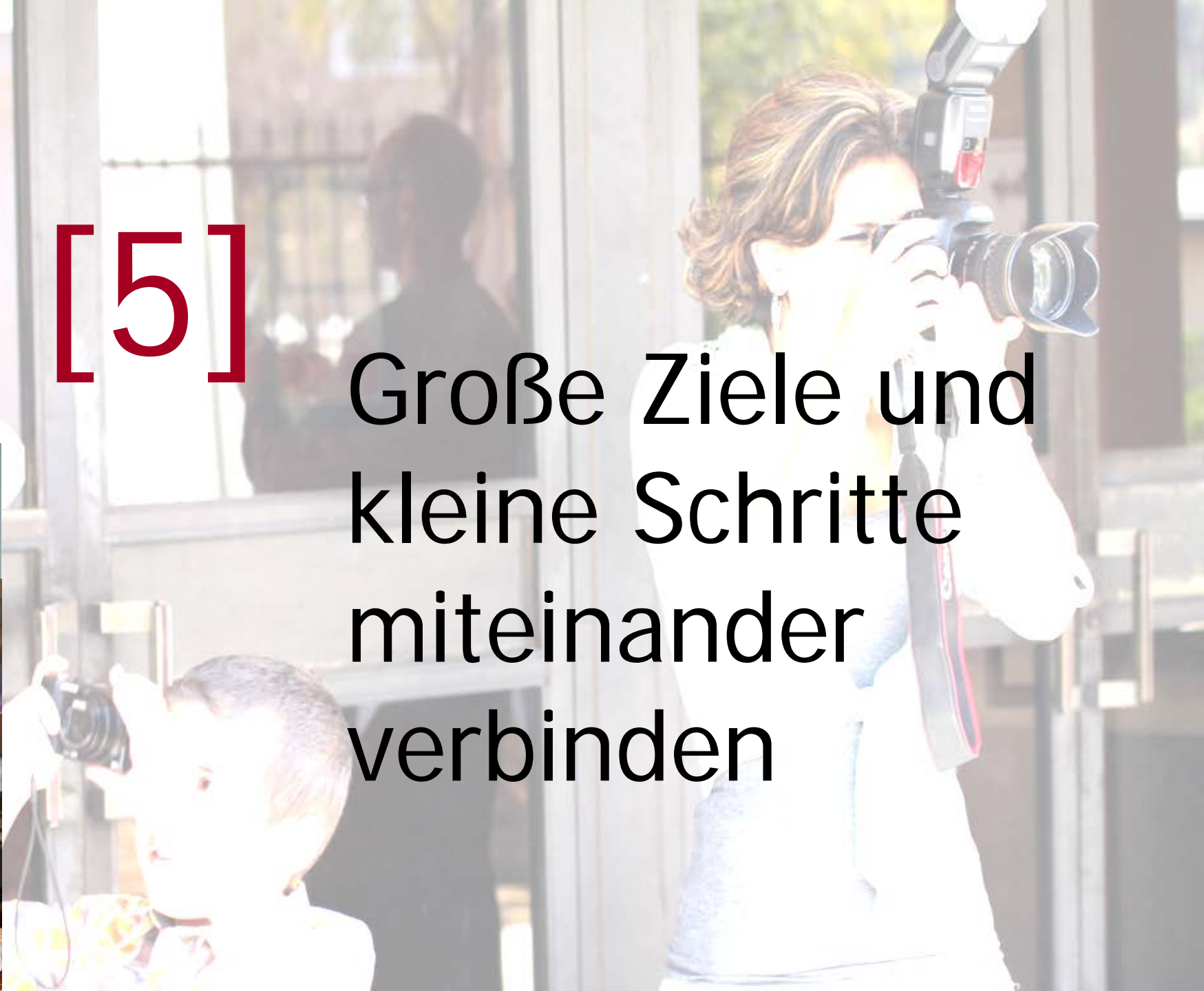
Klare Ziele
setzen und
mit externer
Anleitung
kontrollieren





[5]

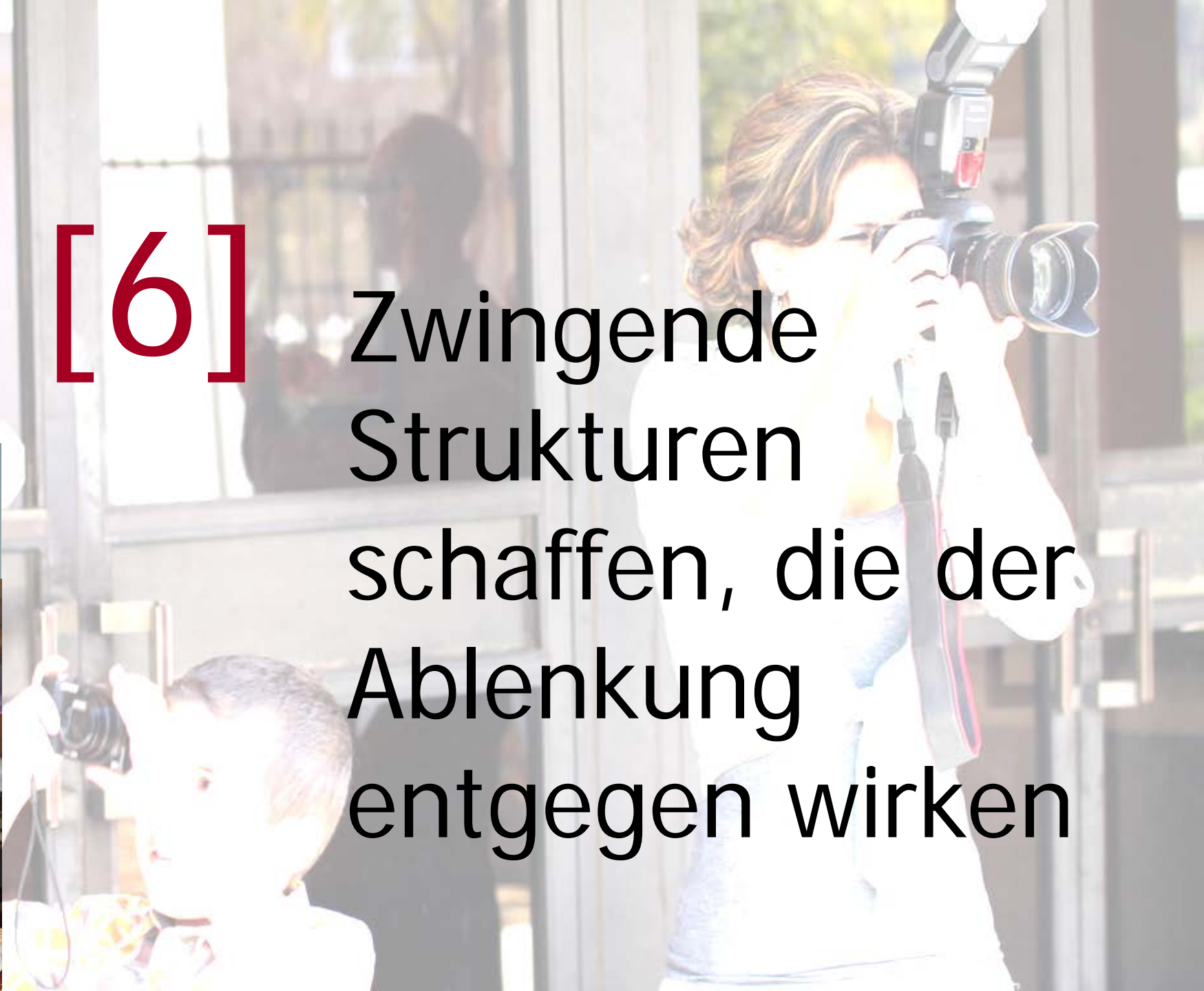
Große Ziele und
kleine Schritte
miteinander
verbinden





[6]

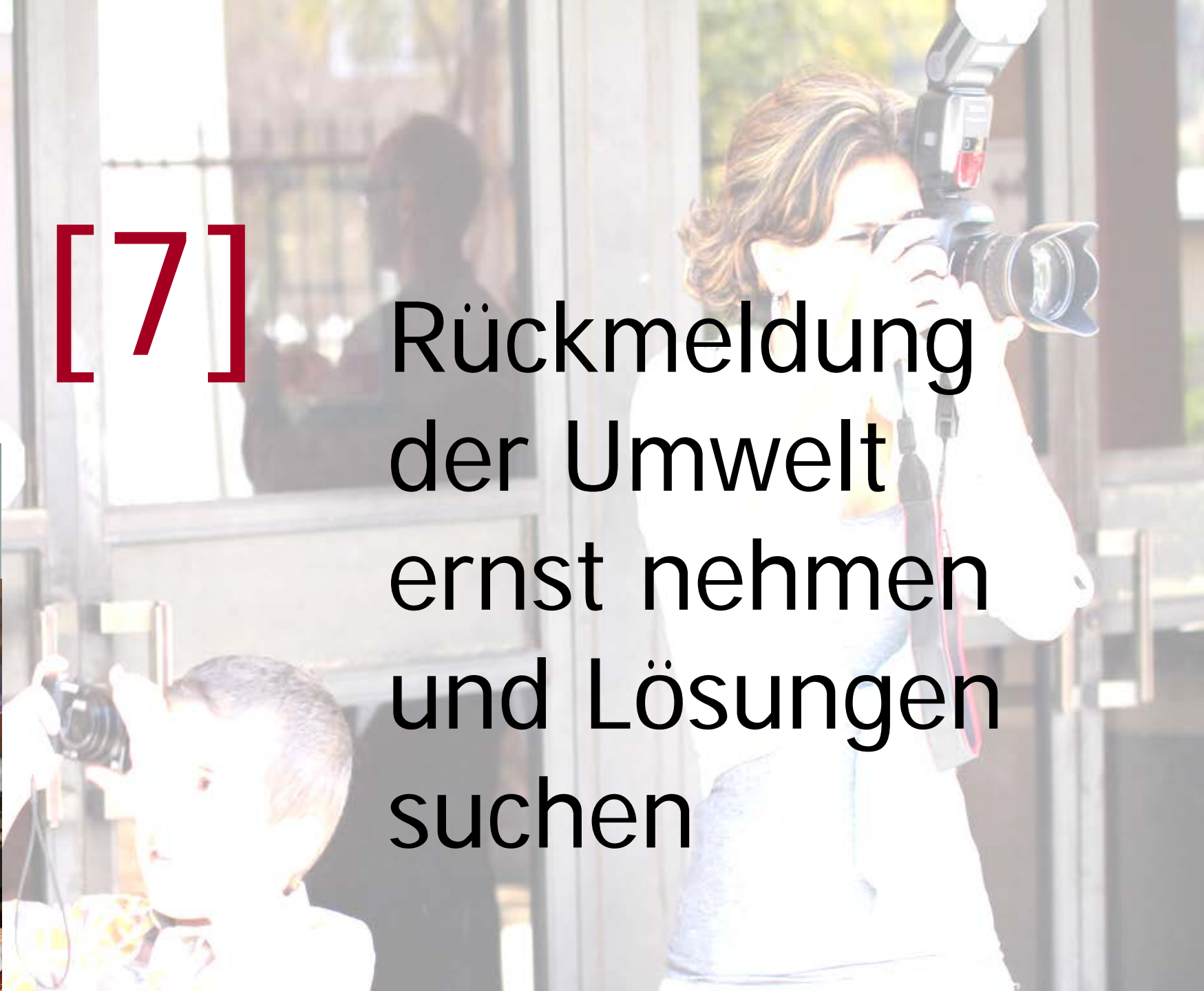
Zwingende
Strukturen
schaffen, die der
Ablenkung
entgegen wirken





[7]

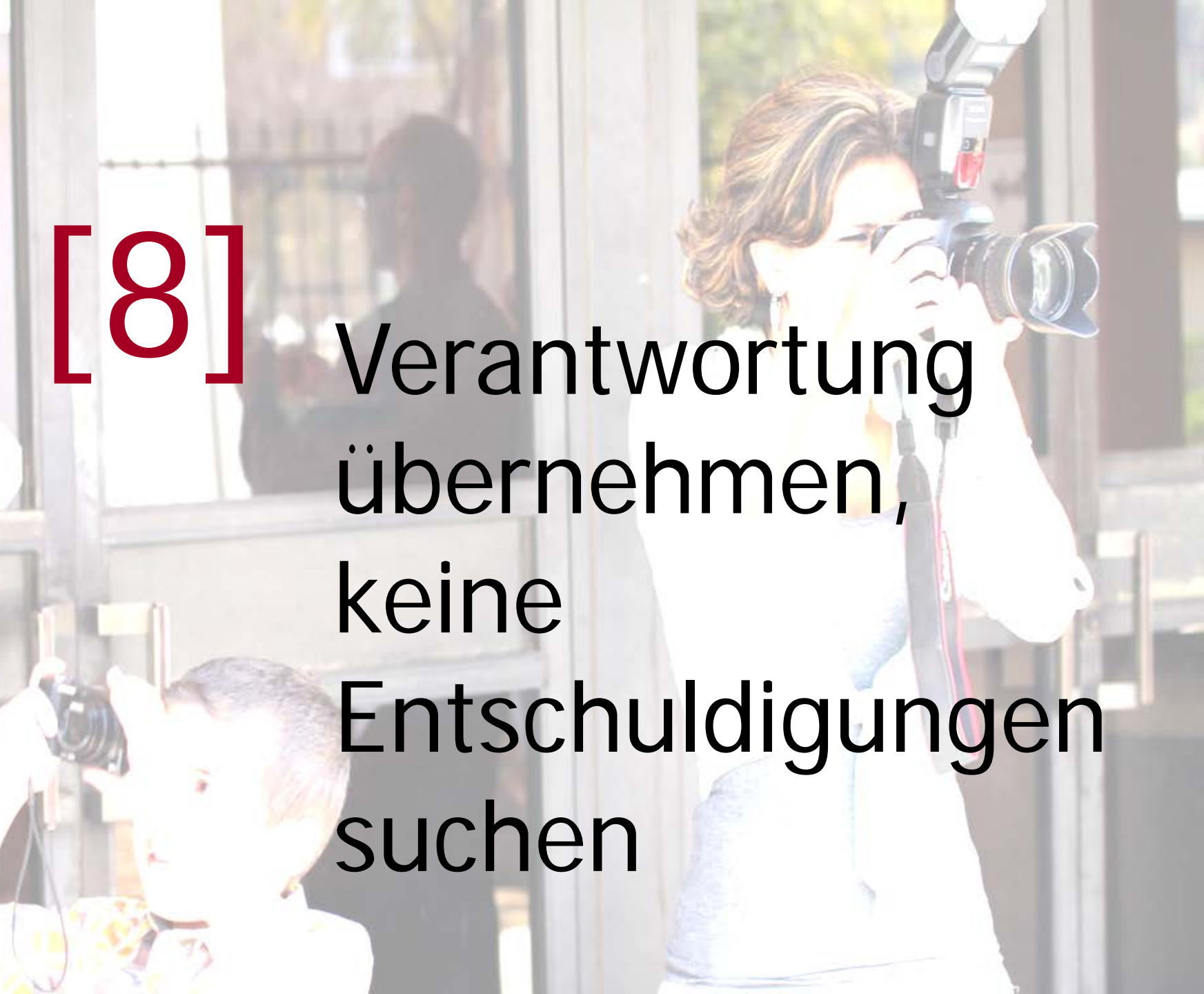
Rückmeldung
der Umwelt
ernst nehmen
und Lösungen
suchen





[8]

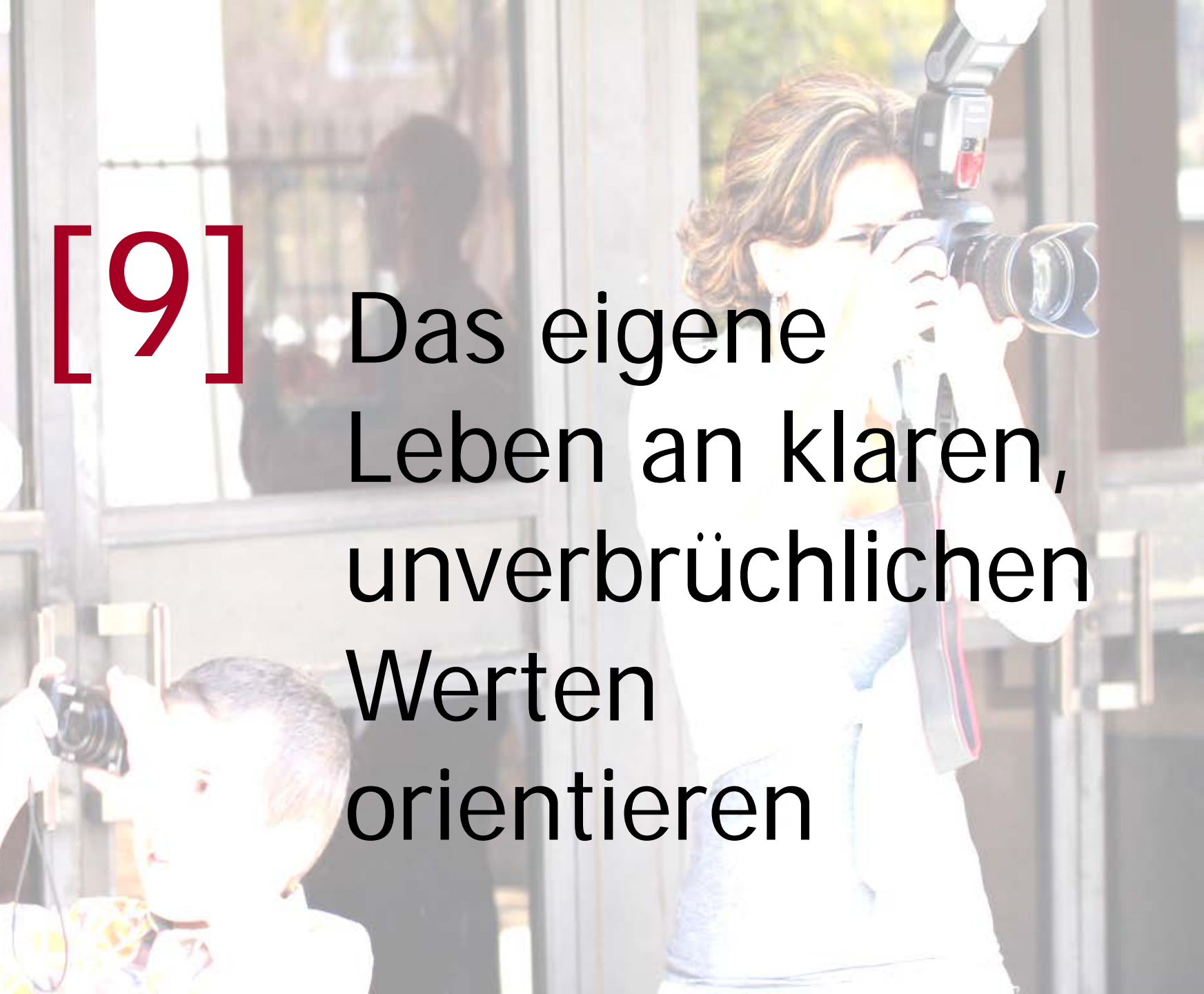
Verantwortung
übernehmen,
keine
Entschuldigungen
suchen





[9]

Das eigene
Leben an klaren,
unverbrüchlichen
Werten
orientieren





[10]

Medikamentöse Behandlung der ADHS



Weitere Informationen und Adressen von **Selbsthilfegruppen**

ADHS DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Aktuelles ADHS Begleitstörungen Unser Angebot Über uns Mitglieder Shop

Suchen

Telefon-Beratung E-Mail-Beratung Selbsthilfegruppen

www.adhs-deutschland.de

Selbsthilfegruppe für Erwachsene in **München**



Montag	21.10.2013	19:30 Uhr
Montag	18.11.2013	19:30 Uhr
Montag	16.12.2013	19:30 Uhr
Montag	27.01.2014	19:30 Uhr
Montag	17.02.2014	19:30 Uhr
Montag	17.03.2014	19:30 Uhr
Montag	28.04.2014	19:30 Uhr
Montag	19.05.2014	19:30 Uhr
Montag	23.06.2014	19:30 Uhr
Montag	21.07.2014	19:30 Uhr

Treffpunkt: Belfortstr. 7,
81667 München



Krause/Krause:
„ADHS im
Erwachsenenalter.
Die Aufmerksamkeits-
defizit-/
Hyperaktivitätsstörung
bei Erwachsenen
4. Auflage.
Schattauer 2013

J. Krause ■ K.-H. Krause

ADHS im Erwachsenenalter

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung
bei Erwachsenen



Mit einem Geleitwort
von Wolfgang Tress

 Schattauer