Patienteninformation

ADHS im Erwachsenenalter

# ADHS Stimmungs-störungen



Prof. Dr. med. Alexandra Philipsen

GEMEINSAM ADHS BEGEGNEN
MEDICE – DIE ERSTE WAHL

# Inhaltsverzeichnis


**03 Vorwort**

**04 Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) der Stimmungsstörungen?**

**06 Wie wirken sich diese Stimmungsstörungen konkret auf mein tägliches Leben aus?**

06 Ausbildung / Beruf
08 Freizeit / Freunde / Hobbys
10 Familie / Partnerschaft / Haushalt

**12 Welche positiven Effekte haben die Stimmungsstörungen?**

12 Ausbildung / Beruf
13 Freizeit / Freunde / Hobbys
13 Familie / Partnerschaft / Haushalt

**14 Was sind „Auslöser"? Was trägt dazu bei, dass sich die Symptome verstärken oder weniger werden?**

16 Ausbildung / Beruf
18 Freizeit / Freunde / Hobbys
19 Familie / Partnerschaft / Haushalt

**20 Wie kann man ADHS behandeln?**

20 Medikamentöse Therapie
21 Psychoedukation (Information und Beratung)
21 Psychotherapie

**22 Nützliches**

22 Adressen für Patienten und Angehörige
23 Persönliche Notizen

# Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) diagnostiziert, nachdem sie / er sich ausführlich mit Ihnen unterhalten und diagnostische Tests durchgeführt hat.

Die Diagnose ADHS wird in der Öffentlichkeit zumeist als Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen dargestellt. Aber anders als oft angenommen, ist ADHS keine Störung, die „sich schon auswächst“: Man geht davon aus, dass ungefähr die Hälfte der Kinder mit ADHS auch als Erwachsene unter den Beeinträchtigungen leiden. Da man gerade in den letzten Jahren viel Neues über ADHS gelernt hat und damit auch bessere diagnostische Möglichkeiten entwickeln konnte, gibt es heute viele Patienten, bei denen die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt wird.

ADHS im Erwachsenenalter hat viele Gesichter. Diese Informationsbroschüre ist einem der Symptome gewidmet, an die man im Zusammenhang mit ADHS nicht sofort denkt, nämlich den Stimmungsstörungen, wie Stimmungsschwankungen, erhöhte Reizbarkeit und Stressempfindlichkeit.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr darüber, was typische Anzeichen und Ausprägungen von Stimmungsstörungen sind, wie Sie mit ihnen umgehen können und was Sie bzw. Ihr Arzt dagegen tun können.



# Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) der Stimmungsstörungen?

Von Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität im Zusammenhang mit ADHS haben Sie wohl schon gehört – schließlich sind sie quasi „Namensgeber" Ihrer Erkrankung. Aber Stimmungsstörungen? Tatsächlich jedoch haben die meisten ADHS-Betroffenen größere Probleme im Erleben und Steuern ihrer Gefühle als andere Menschen. **Vielleicht erkennen Sie sich in einer der folgenden Aussagen wieder:**



## 1 Affektlabilität / Launenhaftigkeit und Verstimmbarkeit

*„Meine Freunde sagen, dass ich launisch bin. Meine Stimmung kippt schnell und für sie nicht immer vorhersehbar."*
*„Meine Leistungsfähigkeit hängt von meiner Stimmung ab. Wenn ich schlecht drauf bin, kann ich mich noch schlechter konzentrieren."*

## 2 Gestörte Affektkontrolle

*„Wenn ich kritisiert werde, raste ich schnell aus. Ich kann meinen Ärger kaum zügeln. Vor allem dann, wenn ich die Kritik als unangemessen empfinde."*
*„Ich werde schnell ungeduldig und brülle los. Nicht handgreiflich zu werden, kostet mich manchmal viel Kraft."*

## 3 Emotionale Überreagibilität / Stressanfälligkeit

*„Kleinigkeiten bringen mich schnell aus dem Konzept, ich fühle mich schnell gestresst."*
*„Beim Einkaufen im Supermarkt fühle ich mich schnell überflutet."*



## Diese Vorgänge (zusammenfassend als Stimmungsstörungen bezeichnet) werden in drei Symptomgruppen eingeteilt.

Die Stimmungsschwankungen werden in der Fachsprache **Affektlabilität** genannt. Sie erkennen sie an dem Wechsel zwischen normaler und niedergeschlagener Stimmung oder an leichter Aufgeregtheit. Die Niedergeschlagenheit wird oft als Unzufriedenheit oder Langeweile empfunden. Wahrscheinlich haben Sie schon als Kind darunter gelitten, vielleicht sogar schon so lange, wie Sie sich erinnern. Von anderen Erkrankungen unterscheidet sich diese Stimmungsstörung im Rahmen einer ADHS-Erkrankung dadurch, dass die Stimmungswechsel „nur“ Stunden bis maximal einige Tage andauern. Meist können Sie sich auch noch an den oder die Auslöser für den Umschwung erinnern, gelegentlich treten die Stimmungswechsel aber auch spontan auf.

Unter einer **gestörten Affektkontrolle** verstehen Fachleute Gefühlszustände wie andauernde Reizbarkeit (auch aus kleinen Anlässen), schnelles Enttäuscht- oder Frustriertsein (geringe Frustrationstoleranz) und Wutausbrüche. Gewöhnlich sind die Wutanfälle nur von kurzer Dauer.

**Emotionale Überreagibilität** ist der Fachausdruck für eine (ausgeprägte) Stressempfindlichkeit. Das bedeutet, dass Sie alltägliche Eindrücke wie verschiedene Geräusche, Waren- und Menschenmassen (z. B. in einem Supermarkt) schnell als Stress empfinden. Dann reagieren Sie vielleicht überschießend oder ängstlich. Oder Sie fühlen sich leicht belästigt, wenn unterschiedliche Menschen (gleichzeitig) etwas von Ihnen möchten.

# Wie wirken sich diese Stimmungsstörungen konkret auf mein tägliches Leben aus?

Natürlich wirken sich unser aller Verhalten und Stimmung auch auf unsere Umgebung aus – im Guten wie im Schlechten. Viele ADHS-Betroffene im Erwachsenenalter leiden daher unter ihren Besonderheiten und Verhaltensweisen. Denn anders als Kindern wird Erwachsenen deutlicher bewusst, wie ihre Umwelt auf sie reagiert – umso mehr, je empfindlicher sie Reize von außen wahrnehmen und auf sie reagieren.

Hat Ihr Verhalten, das häufige Umschlagen Ihrer Stimmung, Ihre Empfindlichkeit erst einmal zu ernsthaften oder anhaltenden Problemen geführt, beeinflusst das (dauerhaft) Ihr Berufs- und Privatleben. Denn viele Menschen gehen unberechenbaren, leicht aufbrausenden oder „überempfindlichen" Kollegen, Freunden oder Familienmitgliedern lieber aus dem Weg. Oder Ihr Verhalten hat andere negative Konsequenzen.

**Vielleicht erkennen Sie sich in einigen der folgenden Beschreibungen wieder?**

## Ausbildung / Beruf

**Ich verliere unheimlich schnell das Interesse an Aufgabenstellungen.**

Wenn Sie sich schnell langweilen, Ihre Leistungsfähigkeit stimmungsabhängig ist und Sie bei schlechter Stimmung nicht mehr konzentriert sind, wirkt sich das negativ auf Ihre Arbeit aus. Die wenigsten Menschen können sich aussuchen, welche Aufgaben sie zu welcher Zeit (und in welcher Stimmung) ausführen. Ihre Arbeitskollegen und zumindest Ihre Vorgesetzten erwarten dagegen konstant gute Arbeit und nicht nur, wenn Sie „gut drauf" oder gerade interessiert dabei sind – ein Feld, das Konflikte bergen kann.

**Wenn mein Chef Dinge kritisiert, für die ich einfach nichts kann, fahre ich oft vor Wut aus der Haut. Das hat mir schon einige Probleme gebracht.**

Es gehört zum Arbeitsleben dazu, dass man von Zeit zu Zeit kritisiert wird: Arbeitskollegen, mit denen Sie zusammenarbeiten, fühlen sich durch Ihr Verhalten und / oder Ihre Arbeit beeinträchtigt. Oder der / die Vorgesetzte hat Verbesserungstipps für Sie (im günstigeren Fall) oder äußert tatsächlich negative Kritik. Wenn Sie dann schnell ausrasten und sich nicht zügeln können, hat das mitunter unangenehme Konsequenzen. Dann interessiert es oft nicht, ob die Kritik in Ihren Augen bzw. Ohren berechtigt oder angemessen war. Im (Arbeits-)Leben ist es langfristig sinnvoll, bestimmte (Umgangs-)Formen einzuhalten.

**Unter Belastung werde ich ängstlich. Ich verliere schnell den Kopf und weiß dann gar nicht mehr, wie und was ich weiter machen soll.**

In der Arbeitswelt passieren häufig viele Dinge schnell nacheinander, wenn nicht gleichzeitig – und dann kommt oft noch ungeplant eine eilige Aufgabe hinzu. Oder es steht ein Kollege in der Tür und möchte den aktuellsten Flurfunk mit Ihnen besprechen. Wenn Sie durch Kleinigkeiten schnell abgelenkt sind oder aus dem Konzept geraten, sich entsprechend schnell gestresst fühlen, leiden sowohl Ihre Leistungsfähigkeit als auch Ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Dies erhöht wiederum den Druck und steigert den empfundenen Stress. Aus der daraus entstehenden Frustration – in Verbindung mit einem aufbrausenden Temperament – wächst die Versuchung, einfach „alles hinzuschmeißen“. Oder aber es wird Ihnen schließlich gekündigt.

Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung sind unter den von ADHS Betroffenen besonders viele Menschen ohne abgeschlossene Ausbildung und Menschen ohne Arbeit. Das führt auf dem Arbeitsmarkt zu Problemen und die Betroffenen üben oft nicht die Tätigkeiten aus, die sie von ihren Fähigkeiten her eigentlich ausfüllen könnten.

## Freizeit / Freunde / Hobbys

Die Freizeit dient dem Ausgleich vom Stress des Arbeitsalltags. Da sind Hobbys und Treffen im Freundeskreis sehr hilfreich. Aber auch hier kann es aufgrund der typischen Empfindungen und Verhaltensweisen zu Unstimmigkeiten mit Ihrem Gegenüber kommen.

**Manchmal wechselt meine Stimmung von jetzt auf gleich: Eben noch ganz traurig, bin ich auf einmal wieder obenauf oder eben umgekehrt.**

Wenn Ihre Stimmung nicht verlässlich ist und Sie launisch sind, werden Sie für Freunde unberechenbar. Auf Dauer belastet das Beziehungen und Ihr Gegenüber zieht sich wahrscheinlich zurück. Eigentlich trifft man ja Freunde, weil man sie mag und / oder weil man Interessen miteinander teilt. Wenn Ihre Laune dann schnell – aus geringem Anlass – kippt, verlieren die, die das ausbaden müssen, die Freude an gemeinsamen Aktivitäten.



**Im Fußballverein bin ich als unberechenbar bekannt. Wenn ich mich vom Schiedsrichter ungerecht behandelt fühle, kann es passieren, dass ich ihn anschreie oder vom Platz gehe.**

Ähnlich verhält es sich, wenn Sie Menschen anschreien oder einfach stehen lassen, weil Sie sich ungerecht behandelt fühlen. Im Umgang mit anderen Teilnehmern im Straßenverkehr kann Ihr gereiztes Verhalten sogar gefährlich und teuer werden. Im Freundeskreis sind Sie auf diese Weise nicht lange ein gern gesehener „Mitspieler". Wer möchte schon der Blitzableiter sein, wenn Ihnen plötzlich „eine Laus über die Leber läuft". Solches Verhalten kann dazu führen, dass Sie gemieden werden.

**Bei Nachrichten über schlimme Unfälle fühle ich stark mit und es kommen mir schnell die Tränen. Dann kann ich an nichts anderes mehr denken.**

Wenn Sie von Eindrücken oder Gefühlen überwältigt werden, müssen andere Dinge warten, Aufgaben bleiben eventuell liegen. Wenn Sie sich z. B. im Supermarkt überwältigt fühlen, werden Sie alles tun, um schnell wieder rauszukommen. Wenn Sie dann nicht akribisch eine Einkaufsliste abarbeiten, fehlt wahrscheinlich ein Teil der notwendigen Einkäufe. Schließlich gehen Sie gar nicht mehr einkaufen – aus Angst, dass alles für Sie zu viel ist. So verlieren Sie auf Dauer den Anschluss.

## Familie / Partnerschaft / Haushalt

Wer kommt Ihnen näher als Ihre Familie? Und wer bekommt mehr von Ihren Gefühlen, Einstellungen und Stimmungen mit? Vielleicht haben Sie zu Hause gar nicht mehr die Kraft, Ihre Stimmung(swechsel), Ihre schnelle Gereiztheit oder Ihre Empfindsamkeit zu verbergen, und Ihre Familie bekommt alles ungefiltert mit und ab. Das heißt, Ihre Beeinträchtigungen übertragen sich auf die, die mit Ihnen zusammenleben.

**Meine Frau / Mein Mann ist genervt von der Unberechenbarkeit meiner Stimmung. Morgens gehe ich vielleicht noch gut gelaunt zur Arbeit, mittags fühle ich mich mürrisch und niedergeschlagen und weiß eigentlich selbst nicht so genau, wie es kommt.**

**Den Kindern gegenüber werde ich schnell ungeduldig und brülle los. Ich habe Schwierigkeiten, meinen Ärger zu kontrollieren.**

**Anforderungen von meiner Frau / meinem Mann, im Haushalt mitzuhelfen, fasse ich schnell als Kritik auf. Ich komme dann nur schwer von meinen Gefühlen wieder runter.**

Auch die Menschen, mit denen Sie zusammenleben, haben Bedürfnisse und Gefühle. Wenn sie sich aber immer auf Sie und Ihre schnellen Stimmungsumschwünge einstellen müssen, wird Ihre Partnerschaft auf längere Sicht anstrengend und einseitig.

Ihre Wut und Gereiztheit an Ihren Lieben auszulassen, beeinträchtigt Ihre Beziehungen. Gerade (aber nicht nur) Kinder brauchen ein berechenbares und wohlwollendes Verhalten, um Vertrauen aufbauen zu können.

Wenn Sie aber die Wünsche, Geräusche oder gar Anwesenheit anderer Menschen als anstrengend oder belästigend empfinden, wird es schwer für Sie und Ihre Familie, partnerschaftlich miteinander umzugehen. Denn eigentlich müssten Ihnen ja alle aus dem Weg gehen, um Sie nicht zu bedrängen.

Tägliche Spannungen zermürben Beziehungen. So kommt es in den Familien oder Partnerschaften von ADHS-Betroffenen zu mehr Trennungen als in der allgemeinen Bevölkerung.

**Zusammenfassung:** Stimmungsschwankungen, eine leichte Reizbarkeit oder erhöhte Stressempfindlichkeit stören die Beziehungen zwischen ADHS-Betroffenen und ihrem Umfeld empfindlich. Das kann mehr oder weniger große Probleme nach sich ziehen:

- **Kritik und Abmahnungen im beruflichen Bereich**
- **Streit, Ärger und Differenzen mit Verwandten, Freunden, Kollegen, Familie**
- **Isolation, Ängstlichkeit, Frustration**



# Welche positiven Effekte haben die Stimmungsstörungen?

Wenn Menschen sich in ärztliche Behandlung begeben, liegt der Fokus oftmals nur auf den negativen Auswirkungen. Allerdings hat alles (mindestens) zwei Seiten – so auch die Stimmungsschwankungen, die geringere Gefühlskontrolle wie auch die erhöhte (Stress-)Empfindlichkeit.

Anders als die negativen Aspekte sind mögliche positive Sichtweisen oder Effekte den Betroffenen und ihrer Umgebung meistens gar nicht bewusst – oder sie werden nicht als solche wahrgenommen. Deshalb möchten wir im folgenden Abschnitt einige positive Effekte und Auswirkungen dieser ADHS-assoziierten Eigenschaften anführen.

**Vielleicht können Sie die Auflistung noch durch eigene positive Beispiele ergänzen und erweitern:**

## Ausbildung / Beruf

- *Bei der Arbeit kann ich Kollegen gut aufmuntern.*
- *Ich habe Humor und kann andere mit meiner guten Stimmung mitreißen.*
- *Im Team zu arbeiten motiviert mich.*
- *Arbeitskollegen kann ich bei Problemen gute Tipps geben.*

Das Wahrnehmen und deutliche Erleben von Gefühlen und Stimmungen wirkt sich natürlich auch positiv aus. Wenn Sie Ihre gute Stimmung dazu einsetzen, andere aufzurichten oder anzuregen, profitiert das ganze Team davon – was ganz im Sinne Ihres/Ihrer Vorgesetzten ist. Teamarbeit nimmt in der heutigen Arbeitswelt immer mehr Raum ein und Menschen, die gut und gerne in und für Teams arbeiten, werden daher immer wichtiger.



## Freizeit / Freunde / Hobbys

- *Bei gemeinsamen Ausflügen sorge ich für gute Stimmung.*
- *Spontaneität und Energie zeichnen mich aus.*

Setzen Sie auch für Ihren Freundeskreis Ihren Elan, Ihre Offenheit und Ihre positive Stimmung ein. So haben Sie alle eine gute Zeit miteinander und stärken dadurch Ihr Zusammengehörigkeitsgefühl. Durch Ihr Gespür entgeht Ihnen so schnell nichts und Ihr offenes Ohr macht Sie zu einem / einer wertvollen Freund / Freundin.

## Familie / Partnerschaft / Haushalt

- *Ich bin sehr sensibel gegenüber meiner Familie.*
- *Ich merke schnell, wenn es jemandem nicht gut geht und kann trösten, wenn die anderen betrübt sind.*

Ihr Gespür für Einflüsse lässt Sie auch wahrnehmen, wenn andere Menschen Probleme haben oder sich schlecht fühlen. Das ist wichtig in (nahen) Beziehungen. Wenn Sie darauf einfühlsam reagieren können – und das liegt gefühlsgesteuerten Menschen oft sehr – schafft das ein vertrauensvolles und starkes Verhältnis.

Ihr unmittelbares Erleben von Gefühlen macht Sie zu einem offenen, ehrlichen und authentischen Wesen. Sich zu verstellen, fällt Ihnen schwer. Ihre Empfindsamkeit stärkt zudem Ihr Bauchgefühl, das ein guter Ratgeber sein kann, wenn Sie sich von ihm nicht ganz mitreißen lassen.

Wenn Sie sich einmal wieder Ihre ebenfalls vorhandenen Stärken und die sich daraus ergebenden Chancen bewusst machen und sich selber unter diesem Blickwinkel betrachten, hilft das, Ihrem Umfeld die positiven Aspekte zu verdeutlichen.

# Was sind „Auslöser“? Was trägt dazu bei, dass sich die Symptome verstärken oder weniger werden? Was können Sie selbst tun?

Sie werden sicher auch schon bemerkt haben, dass Sie nicht immer gleich stark von Ihren ADHS-spezifischen Eigenschaften beeinträchtigt werden.

**Überlegen Sie einmal in Ruhe und ganz ehrlich:**

**?** **Was sind Situationen / Erlebnisse, die Ihre Stimmung von jetzt auf gleich kippen lassen?**

**In welchen Situationen neigen Sie besonders dazu, „aus der Haut zu fahren“? Wie ist es (ganz ehrlich) dazu gekommen?** **?**

**?** **Was sind Auslöser, die Sie sofort und stark unter Stress setzen? Wie reagieren Sie darauf?**

Dazu können Sie auch Ihnen wichtige Menschen in Ihrem persönlichen Umfeld befragen: Was sind Situationen und Erlebnisse, in denen Ihre Symptome Sie stärker beeinträchtigen? Oder kommen Sie vielleicht besser zurecht, wenn Sie auf bestimmte Dinge achten?

Die beschriebenen Empfindungen und Verhaltensweisen sind zwar Teil Ihrer Erkrankung ADHS, aber in ihrer Ausprägung sind sie durchaus abhängig von anderen Faktoren. Manche Situationen, von denen Sie wissen, dass sie Sie besonders stressen oder aufregen oder auch runterziehen, können Sie versuchen zu umgehen, um negative Gefühle, Gefühlsausbrüche oder -umschwünge zu vermeiden. Anderen Situationen können Sie nicht aus dem Weg gehen. Dann ist es gut, wenn Sie Strategien kennen und anwenden (können), mit denen Sie diese ungünstigen Situationen besser meistern. Denn Sie sind Ihren Gefühlen nicht „ausgeliefert“, im Gegenteil: Sie können sowohl Situationen als auch die Art und Weise, wie Sie Ihre Gefühle wahrnehmen oder mit ihnen umgehen, beeinflussen – zum Positiven wie auch zum Negativen.

In jedem Bereich Ihres Lebens gibt es Umstände, Denkweisen und Aktivitäten, die Ihre Stimmungsstörungen und deren Auswirkungen verstärken oder abschwächen. Wenn Sie sich diese vor Augen halten und in Ihrem Alltag entsprechend beachten, können Sie darauf einwirken, wie es Ihnen mit der ADHS geht. Sie können beeinflussen, ob Sie sich Ihren Empfindungen ausgeliefert und überwältigt fühlen oder ob Sie den Überblick und die Hoheit über Ihr Handeln behalten.



## Ausbildung / Beruf




**Folgende Verhaltensweisen oder Situationen können stimmungsabhängiges Verhalten ungünstig verstärken. Erkennen Sie sie wieder? Kennen Sie weitere? Versuchen Sie, solche Einflüsse zu minimieren:**

- Aufschieben von Tätigkeiten
- fehlende Planung
- schlechtes Gewissen, wenn Dinge unerledigt bleiben
- zu hoher Koffein-, Nikotin- oder Alkoholkonsum
- gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus (Schichtarbeit, unregelmäßige Schlafzeiten)
- fehlende Möglichkeit zu körperlicher Bewegung
- monotone Aufgaben



# Ausbildung / Beruf



**Positiv wirken sich die folgenden Strategien aus.**
**Berücksichtigen Sie so viele wie möglich in Ihrem (beruflichen) Alltag:**

### ausreichend Schlaf

Alle Menschen sind stressanfälliger und gereizter, wenn sie müde sind. Da Sie in der Hinsicht eh eine „dünnere Haut“ haben, wirkt es sich bei Ihnen schneller und gravierender aus, wenn Sie unausgeschlafen sind. Gönnen Sie sich regelmäßig den Schlaf, den Sie brauchen.

### bewältigbares Arbeitspensum

Nehmen Sie sich Aufgaben vor, die auch realistisch zu bewältigen sind. Sie müssen nicht alles an einem Tag erledigen. Unterteilen Sie große Aufgaben in kleine Arbeitseinheiten, die Sie gut überschauen können, und planen Sie Pausen mit ein. Sprechen Sie genau ab, was bis wann erledigt sein muss bzw. kann. So behalten Sie den Überblick (was zu mehr Ruhe und Zuversicht beiträgt) und vermeiden Hektik und Unzufriedenheit, wenn sich herausstellt, dass Sie sich zu viel vorgenommen haben.

### strukturierter Tagesablauf

Wenn Sie Ihren Tagesablauf klar einteilen und planen, trägt das zu mehr Übersicht und Ruhe bei. So wissen Sie immer, was auf Sie zukommt und was noch zu tun ist. Ihre Arbeitsergebnisse werden besser und Sie zufriedener. Wenn Sie Arbeitspläne mit Kollegen und / oder Vorgesetzten absprechen, wird auch berechenbar, wann diese welche Ergebnisse von Ihnen erwarten können.

### ausreichend Bewegung

Steigen Sie die Treppen hoch statt den Aufzug zu nehmen. Machen Sie Pausen, in denen Sie sich ein Getränk holen. Dehnen und recken Sie sich zwischendurch immer mal. Gehen Sie in der Mittagspause spazieren. Machen Sie Betriebssport. Nutzen Sie einfach jede Möglichkeit zur Bewegung.

### Teamarbeit

Teamarbeit bedeutet Absprachen. So strukturieren Sie sich wiederum und verlieren nicht den Überblick. Im Team unterstützt man sich gegenseitig und gibt (positives wie negatives) Feedback. So wissen Sie immer, woran Sie sind, und müssen nicht alles allein lösen. Der Austausch sorgt für Abwechslung, Sie behalten das Ganze im Blick und nicht nur monotone Einzel-Arbeitsschritte.

### Projektarbeit

Wenn Sie sich schnell langweilen oder den Kopf verlieren, sind Projektaufgaben das Richtige für Sie. Denn sie weichen von der Arbeitsroutine ab, haben in der Regel ein Ziel, einen klaren Plan mit definierten Zwischenzielen und einen deutlichen Endpunkt.

## Freizeit / Freunde / Hobbys




**Folgende Verhaltensweisen oder Situationen können stimmungsabhängiges Verhalten ungünstig verstärken. Manche werden Sie schon kennen, vielleicht das eine oder andere Aha-Erlebnis haben, andere möchten Sie vielleicht ergänzen. Versuchen Sie, diese Einflüsse zu minimieren:**

- **ungewollte Teilnahme an Aktivitäten, die längeres Sitzen erfordern, wie z. B. Kinobesuche**
- **fehlende Stimulation**
- **kritisierendes Umfeld**



**Positiv wirken sich die folgenden Strategien aus.**
**Berücksichtigen Sie so viele wie möglich in Ihrem (Freizeit-)Alltag:**

### intensiver Ausdauersport

Mit Sport können Sie überschüssige Energie, Unruhe und Ärger „abreagieren“. Gleichzeitig schalten Sie ab und gewinnen Abstand zu eventuellen aktuellen Stress-Situationen. Wenn Sie regelmäßig Ausdauersport betreiben, lernen Sie Ihren Körper und seine / Ihre Empfindungen besser kennen und Sie erfahren, dass und wie Sie diese beeinflussen können. Auf lange Sicht wirkt sich Ausdauersport positiv auf Körper und Emotionen sowie Ihre Fähigkeiten, mit ihnen umzugehen, aus.

### strukturierter Tagesablauf

Gewinnen Sie Übersicht und Ruhe durch eine klare Einteilung und Planung Ihres Tagesablaufs. So behalten Sie den Überblick und werden nicht so leicht aus der Bahn geworfen von den Dingen. Sie werden berechenbar und verlässlich für Ihre Freunde.

### geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus

Regelmäßigkeit und Ausgewogenheit in den Abläufen und der Menge an Schlaf wirken sich positiv auf Ihr vegetatives Nervensystem aus: Sie sind weniger reizbar und empfindlich und haben nicht mehr das Gefühl, so leicht den Kopf zu verlieren.

### wohlwollendes und motivierendes Umfeld

Suchen und treffen Sie Menschen mit gleichen Interessen, stecken Sie sich gegenseitig mit Ihrer Begeisterung an und akzeptieren Sie unterschiedliche Standpunkte im Einzelnen. Schaffen und genießen Sie positive Erlebnisse für alle.

### spannende Freizeitaktivitäten

Probieren Sie neue Hobbys aus, lernen Sie neue Sportarten, Gegenden oder Menschen kennen, tauschen Sie sich aus und bleiben Sie offen.

## Familie / Partnerschaft / Haushalt




**Folgende Verhaltensweisen oder Situationen können stimmungsabhängiges Verhalten ungünstig verstärken. Einige wiederholen sich aus anderen Bereichen, andere kennen Sie vielleicht auch aus eigenem Erleben. Versuchen Sie, diese Einflüsse zu minimieren:**

- **zu viele Anforderungen auf einmal**
- **unerledigten Tätigkeiten wird mit harter Kritik begegnet**



**Positiv wirken sich dagegen die folgenden Strategien aus. Berücksichtigen Sie so viele wie möglich in Ihrem (privaten) Alltag:**

### ausgeglichenes Familienleben

Besprechen Sie untereinander die unterschiedlichen Bedürfnisse und Ansichten. Akzeptieren Sie, dass Sie nicht immer einer Meinung sein können, und treffen Sie Vereinbarungen, wann eventuell Ruhezeiten und gemeinsame Unternehmungen eingeplant werden. Schaffen Sie so positive Erlebnisse miteinander.

### wohlwollende Kritik

Lernen Sie Methoden, wie Sie Ihre Wünsche und Anregungen äußern können, ohne sich gegenseitig zu verletzen oder herabzusetzen. Gestehen Sie Ihren Lieben andere Wünsche und Bedürfnisse zu und respektieren Sie diese.

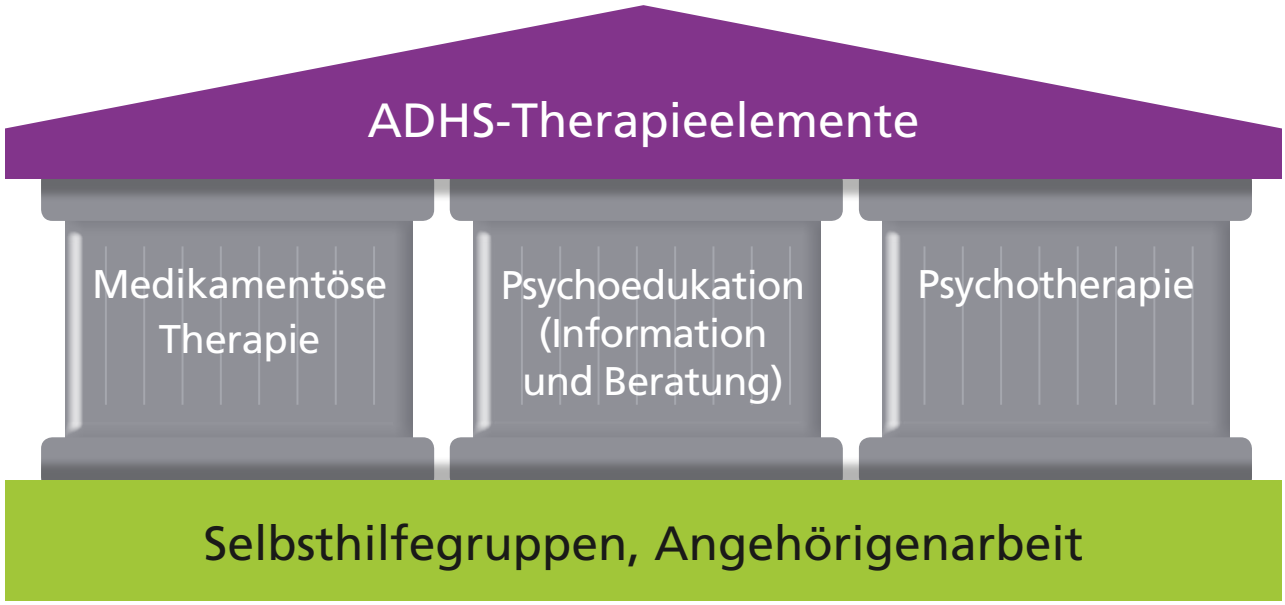
### klare Absprachen

Klare Absprachen, wer im Haushalt für welche Tätigkeit wann zuständig ist (z. B. Hausaufgabenbetreuung der Kinder, Einkaufen etc.). So können sich alle darauf einstellen, wann welche Aufgabe von wem zu erledigen ist. Und Sie minimieren (unangenehme) Überraschungen und Streit über Zuständigkeiten.

Neue Verhaltensweisen einzuüben und durchzuhalten, dazu braucht es Übung. Dabei werden Sie sicher auch Rückschläge verarbeiten müssen. Dem steht entgegen, dass Sie – wenn Sie dranbleiben – Ihr Empfinden, Ihr Leben und Ihr Gefühl von sich selbst besser in den Griff bekommen. So schaffen Sie eine für Sie und Ihre Mitmenschen günstige Umgebung und zufriedenere Beziehungen.

# Wie kann man ADHS behandeln?

Die Therapie von ADHS besteht meistens aus einer Kombination verschiedener Ansätze und fußt oft auf allen drei verfügbaren Säulen:




## Medikamentöse Therapie

Bei ADHS ist das Gleichgewicht der im Gehirn vorliegenden Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter, im Vergleich zu Nicht-Betroffenen verändert: Bestimmte Botenstoffe (Dopamin, Noradrenalin) liegen an den Stellen, an denen sie eigentlich benötigt werden, nicht in ausreichender Menge vor, dadurch wird die Übertragung von Signalen gestört. Diese Veränderung beeinträchtigt besonders das Zusammenspiel von Aufmerksamkeits- und Motivationssystem.

Daran setzt die medikamentöse Therapie an. In Deutschland ist zur Behandlung der ADHS bei Erwachsenen bisher nur ein bestimmtes Arzneimittel mit dem Wirkstoff Methylphenidat (oder MPH) zugelassen. MPH verhindert, dass die Botenstoffe zu schnell „abgebaut" werden und sorgt so für einen ausgeglicheneren Stoffwechsel im Gehirn.

Bei der bestimmungsmäßigen Einnahme von MPH besteht keine Suchtgefahr, auch wenn die Medikamente regelmäßig und langfristig eingenommen werden. Nebenwirkungen treten meist nur in der Anfangsphase der Einnahme auf und bilden sich häufig mit der Zeit zurück. Ihr Arzt wird wie bei jeder Medikamenteneinnahme regelmäßige Kontrolluntersuchungen vornehmen.

## Psychoedukation (Information und Beratung)

Patienten, die gut über ihre Erkrankung informiert sind, können die Auswirkungen selbst beurteilen oder sogar beeinflussen. Daher spielen die Information und Beratung über ADHS sowie über Therapie- und Bewältigungsmöglichkeiten eine wichtige Rolle.

Informationen wie die Ihnen hier vorliegende gehören zur sogenannten Psychoedukation. Tauschen Sie sich darüber hinaus mit anderen Betroffenen aus. In Selbsthilfegruppen können Sie beispielsweise weitere Informationen und Tipps erhalten und lernen, dass Sie nicht allein sind mit Ihren Problemen.

## Psychotherapie

Ein weiterer wichtiger Baustein der Therapie ist die Psychotherapie, die eine Veränderung von eingeschliffenen Verhaltensmustern zum Ziel hat. Die Art, wie Sie denken und sich verhalten, haben Sie im Laufe Ihres Lebens zu einem großen Teil erlernt. In der Verhaltenstherapie üben Sie neue Denk- und Verhaltensweisen ein und trainieren Fertigkeiten, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Das Bewusstsein dafür, wie Sie sich in bestimmten und ganz konkreten Situationen fühlen, wie Sie reagieren (möchten), ist eine wesentliche Voraussetzung, um neues Verhalten zu lernen. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen lernen Sie z. B., sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen im aktuellen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne sich von Ihren Gefühlen, Empfindungen und Gedanken überrollen zu lassen.

Für die Behandlung der ADHS-spezifischen Stimmungsstörungen sind wesentliche Ansatzpunkte (s. auch Auslöser und Einflussfaktoren):

1. Erarbeiten von Anfälligkeitsfaktoren, wie gestörter Schlaf, und typischen Auslösern für Stimmungsschwankungen, Gestresst-Sein und Probleme mit Wut und Ärger.
2. Entwickeln von Präventivstrategien, wie z. B. ausreichender Schlaf, ausreichende körperliche Aktivität wie Laufen, Radfahren, Walking sowie klare Absprachen und Lösungsvorschläge.
3. Erlernen von Strategien zum Erkennen und zum Umgang mit Gefühlen.
4. Erkennen von angemessener Kritik und Umgang damit.

# Nützliches

## Adressen für Patienten und Angehörige

ADHS Deutschland e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Poschingerstraße 16
12157 Berlin
Tel: 030-85605902
Fax: 030-85605970
info@adhs-deutschland.de
www.adhs-deutschland.de

Zentrales ADHS-Netz
Koordination
Universitätsklinikum Köln
Robert-Koch-Straße 10
50931 Köln
Tel: 0221-47889876
Fax: 0221-47889879
zentrales-adhs-netz@uk-koeln.de
www.zentrales-adhs-netz.de
www.adhs.info

**Weitere Adressen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ihre Ärztin / Ihr Arzt



**Praxisstempel**

# Persönliche Notizen

von:

Name, Vorname



## Autorin: Prof. Dr. med. Alexandra Philipsen

Geschäftsführende Oberärztin der Abteilung für Neurologie und Psychiatrie des Universitätsklinikums Freiburg sowie Oberärztin der Borderline-Station und Ambulanz ADHS im Erwachsenenalter.

Frau Dr. Philipsen hat Medizin und Klassische Philologie an der Universität Freiburg studiert, wo sie 1998 in Neuropädiatrie promovierte und sich 2009 zum Thema ADHS habilitierte. Sie absolvierte ihre Ausbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der dortigen Universitätsklinik, Abteilung für Neurologie und Psychiatrie, und leitet neben ihrer klinischen Tätigkeit als Oberärztin zwei Forschungsgruppen zu den Themen Borderline und ADHS im Erwachsenenalter.

Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Neurobiologie der Emotionsregulation und Impulskontrolle am Beispiel der Borderline-Störung sowie ADHS im Erwachsenenalter und Entwicklung und Evaluation neuer Psychotherapieverfahren bei ADHS im Erwachsenenalter.

Sie ist Supervisorin für Verhaltenstherapie und Dialektisch-behaviorale Therapie.

Art.Nr.: 8.3503.1.04.018

**Herausgeber: MEDICE Pharma GmbH & Co. KG, Kuhloweg 37, 58638 Iserlohn**
www.medice.de

**Gestaltung: WEFRA Classic GmbH**

**Ein Service von:**

GEMEINSAM ADHS BEGEGNEN
MEDICE – DIE ERSTE WAHL