

# ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

## Aufmerksamkeits- störung



Roberto D'Amelio



GEMEINSAM  
**ADHS**  
BEGEGNEN  
MEDICE – DIE ERSTE WAHL

## Inhaltsverzeichnis

03 Vorwort

04 Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) der Aufmerksamkeitsstörung?

06 Wie wirkt sich die Aufmerksamkeitsstörung konkret auf das tägliche Leben aus?

07 Welche positiven Effekte hat die Aufmerksamkeitsstörung?

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

18 Wie kann man ADHS behandeln?

18 Medikamentöse Therapie

19 Psychoedukation (Information und Beratung)

19 Psychotherapie

20 Nützliches

20 Adressen für Patienten und Angehörige

21 Notizen

23 Achtsamkeitstrainer

# 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 typischen (namengebenden) Symptome gewidmet, nämlich dem sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit oder der Aufmerksamkeitsstörung. 25 Prozent der Erwachsenen mit ADHS leiden hauptsächlich unter diesem Symptom. Bei 70 Prozent sind die Symptome Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität/Impulsivität ungefähr gleich stark ausgeprägt, 5 Prozent werden dem überwiegend hyperaktiv-impulsiven Typ zugeordnet.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr darüber, was typische Anzeichen der Aufmerksamkeitsstörung sind, wie Sie mit ihr umgehen können und was Sie bzw. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt dagegen tun können.



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

## Kennen Sie das?

- Mir unterlaufen häufig Flüchtigkeitsfehler, z. B. beim Schreiben oder Ausfüllen von Formularen.
- Ich verlege oder verliere wichtige Alltagsgegenstände (z. B. den Hausschlüssel oder Geldbeutel) und bin dann stundenlang mit Suchen beschäftigt.
- Ich bin sehr vergesslich und muss mir alles aufschreiben, um mich später daran zu erinnern.
- Ich kann mich nur für eine kurze Zeit auf eine Sache konzentrieren.
- Wenn ich mit einer Aufgabe beschäftigt bin, habe ich dabei ständig störende oder ablenkende Gedanken im Kopf, die gar nichts mit der Aufgabe zu tun haben.
- Ich bin leicht ablenkbar und vergesse dann, was ich eigentlich ursprünglich machen wollte.
- Ich bin mit meinen Gedanken häufig woanders und kann deshalb Gesprächen nicht richtig folgen.
- Ich bin sehr reizempfindlich, z. B. gegenüber Geräuschen.
- Ich verliere mich häufig in Tagträumen und verpasse dadurch, was um mich herum geschieht.
- Manchmal fallen mir sogar Gegenstände (z. B. ein Glas) aus der Hand, weil ich „vergesse“, dass ich diese festhalten soll.
- Ich neige zu Unfällen durch Stolpern, Umknicken und Fehltreten, weil ich ganz in Gedanken versunken bin und dann nicht auf meine Umgebung achte.
- Beim Autofahren kann ich mich nur schwer auf den Verkehr um mich herum konzentrieren.

Diese Beispiele werden der ADHS-Kategorie „Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit“ oder „Aufmerksamkeitsstörungen“ zugeordnet.



Zur Aufmerksamkeitsstörung gehören die Problembereiche **Unaufmerksamkeit** und **leichte Ablenkbarkeit**:

- Verminderte Konzentrationsfähigkeit, vor allem bei fehlendem Interesse.
- Verkürzte Aufmerksamkeitsspanne oder Vermeidung von Tätigkeiten, die Durchhaltevermögen verlangen.
- Bei Gesprächen nicht richtig zuhören, nicht bei der Sache bleiben.
- Kommunikationsstörung in der Partnerschaft oder in der Gruppe.
- Starke Ablenkbarkeit, mit den Gedanken ständig woanders sein.
- Empfindlichkeit gegenüber Außenreizen.
- Vergesslichkeit – alles notieren müssen, Gegenstände verlegen.

# Wie wirkt sich die Aufmerksamkeitsstörung konkret auf das tägliche Leben aus?

Das Gemeinsame an den Problembereichen **Unaufmerksamkeit** und **leichte Ablenkbarkeit** ist:

**Es fällt Ihnen schwer, sich dauerhaft zu konzentrieren, d. h. mit Ihrer Aufmerksamkeit lange und / oder andauernd bei einer Sache zu bleiben, ohne durch Reize in Ihrer Umgebung oder durch störende / unpassende Gedanken abgelenkt zu werden.**

Viele Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter leiden unter diesen Besonderheiten und Verhaltensweisen. Dies lässt sich leicht nachvollziehen, weil Unaufmerksamkeit und leichte Ablenkbarkeit sowohl für ADHS-Betroffene als auch für ihr Umfeld zum Teil gravierende Probleme nach sich ziehen können, z. B.:

## Die Probleme:

- Hohe Gefahr, Unfälle zu erleiden und/oder sich zu verletzen.
- Zeitverlust durch das Verlegen wichtiger Gegenstände, die in der Folge unter zum Teil großem zeitlichem Aufwand gesucht werden (müssen).
- Das Vergessen oder Verpassen wichtiger Aufgaben, was in der Schule oder beim Arbeiten zu Abmahnungen führen kann.

Falls Sie auch zu den Betroffenen gehören und an Aufmerksamkeitsstörung (Unaufmerksamkeit, leichte Ablenkbarkeit) leiden, können die exemplarischen Ratschläge auf den folgenden Seiten für Sie nützlich sein – quasi als „Hilfe zur Selbsthilfe“. Bitte fragen Sie auch Ihren behandelnden Arzt und/oder Therapeuten nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

# Welche positiven Effekte hat die Aufmerksamkeitsstörung?



Sie kennen bestimmt den Spruch „Wo Schatten ist, da ist auch Licht“. Mögliche positive Sichtweisen oder Effekte der Aufmerksamkeitsstörung sind aber den Betroffenen und ihrer Umgebung manchmal gar nicht bewusst – oder sie werden nicht als solche wahrgenommen. Deshalb führen wir im folgenden Abschnitt einige positive Effekte und Auswirkungen auf – sicherlich können Sie diese Liste noch durch eigene positive Beispiele ergänzen und erweitern:

## Die positiven Effekte und Auswirkungen:

- **Gute Auffassungsgabe:** Sie erfassen schnell die wichtigen Fakten und haben ein besonderes Gespür für das Wesentliche.
- **Sensibilität und Empfindsamkeit:** Sie sind in der Lage, auch „zwischen den Zeilen zu lesen“, und nehmen Dinge wahr, die anderen nicht auffallen.
- **Geistige Beweglichkeit und Flexibilität:** Sie können schnell umdenken.
- **Multitasking:** Sie können mehrere Tätigkeiten zur gleichen Zeit oder in kurzen Zeitabschnitten abwechselnd durchführen.
- **Fantasie und Kreativität:** Sie sind in Ihrem Denken nicht festgelegt und suchen nach neuen Wegen und besonderen Lösungen.
- **Fähigkeit zur Hyperfokussierung:** Erscheint Ihnen ein Thema oder eine Aufgabe interessant, sind Sie sehr ausdauernd und mit großer Einsatzbereitschaft bei der Sache.

Wenn Sie sich diese ebenfalls vorhandenen positiven Aspekte Ihres Verhaltens bewusst machen und sich selbst unter diesem Blickwinkel betrachten, hilft das, auch Ihrem Umfeld die positiven und vielleicht sogar bereichernden Seiten Ihrer Verhaltensweisen näherzubringen. So können Sie zu Ihrer eigenen Zufriedenheit, auch hinsichtlich der Beziehung zu anderen Menschen, beitragen.

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

Neben dem Wechsel der Perspektive gibt es außerdem die Möglichkeit, das eigene unaufmerksame Verhalten bzw. die leichte Ablenkbarkeit positiv zu beeinflussen. Denn die beschriebenen Empfindungen und Verhaltensweisen sind zwar Teil der Erkrankung ADHS, aber in ihrer Ausprägung durchaus abhängig von anderen Faktoren. So haben Sie es auch mit in der Hand, wie „störend“ sich Ihre Aufmerksamkeitsstörung auf Sie, Ihr Leben und Ihre Umgebung auswirkt.

Im Folgenden finden Sie einige mögliche Lösungsvorschläge für typische, mit Unaufmerksamkeit oder leichter Ablenkbarkeit verbundene Probleme.







**Problem:**

Ich verliere oder verlege Dinge.



**Lösung:**

Die Strategie

„Alles an seinen gewohnten Platz“.

Und so geht's:

Um in Zukunft wichtige Gegenstände (z. B. Schlüssel, Geldbeutel, Führerschein oder Handy) schneller wiederzufinden, sollten Sie die „Alles an seinen gewohnten Platz“-Strategie anwenden.

Zu diesem Zweck weisen Sie allen wichtigen Alltagsgegenständen einen festen Platz zu. So könnten Sie beispielsweise Ihre Schlüssel, die täglich im Einsatz sind, an ein spezielles Schlüsselbrett hängen. Dieses Schlüsselbrett sollte selbstverständlich an einem geeigneten Ort angebracht sein, z. B. in der Nähe der Wohnungstür. Um den Überblick zu behalten, können Sie die einzelnen Haken passend beschriften (z. B. „Auto“, „Garage“ usw.). Dadurch fällt schneller auf, wenn ein Haken einmal NICHT mit dem dazugehörigen Schlüssel belegt ist.

Bei Alltagsgegenständen, die nicht aufgehängt werden können (wie Geldbeutel, Führerschein oder Handy), können Sie zur Aufbewahrung eine übersichtliche Kiste benutzen. Damit Sie auch hier den Überblick behalten und schnell feststellen, ob alle Gegenstände an ihrem gewohnten Platz liegen, sollten Sie die Aufbewahrungskiste in verschiedene Fächer unterteilen und diese passend beschriften. Sie könnten auch Fotos von den Gegenständen auf die jeweils dafür vorgesehenen Fächer kleben.

Geeignete Stellplätze für die Aufbewahrungskiste wären beispielsweise in der Nähe der Wohnungstür oder auch in einem Raum, in dem Sie sich häufig aufhalten, z. B. die Küche oder das Wohnzimmer.

Wenn Sie die „Alles an seinen gewohnten Platz“-Strategie langfristig beibehalten wollen, können Sie an passender Stelle in Ihrer Wohnung Erinnerungsschilder anbringen, z. B. mit dem Satz: „Hast du auch HEUTE den Autoschlüssel an das Schlüsselbrett neben der Wohnungstür gehängt?“ oder damit „Hast du auch HEUTE kontrolliert, ob alle Gegenstände an ihrem gewohnten Platz in der Aufbewahrungskiste im Wohnzimmer liegen?“

Um sich die morgendliche Suche unter Zeitdruck zu ersparen, könnten Sie einen festen und wiederkehrenden Termin am Abend (z. B. nach dem Zähneputzen) festlegen, an dem Sie routinemäßig überprüfen, ob alle Gegenstände an ihrem gewohnten Ort liegen. Eine Checkliste mit allen wichtigen Gegenständen (z. B. Wohnungsschlüssel, Präsentationsmappe, Einkaufszettel, Dokumente und was immer Sie regelmäßig brauchen) hilft Ihnen bei dieser Überprüfung. Um diesen Checktermin einzuhalten, könnten Sie eine entsprechende Erinnerungsfunktion in Ihr Handy eingeben und / oder Familienmitglieder bitten, Sie zu einem vorher vereinbarten Zeitpunkt (z. B. abends um 19 Uhr) daran zu erinnern. Als zusätzliche Sicherheit dienen Hinweisschilder mit der Beschriftung „Stopp! Hast du alles Wichtige eingepackt?“ an der Innenseite Ihrer Wohnungs- oder Haustür.





**Problem:**

Ich bin leicht ablenkbar und habe große Schwierigkeiten, mit meiner Aufmerksamkeit bei **einer** Aufgabe zu bleiben.



**Lösung:**

Der Check  
„Bin ich noch bei der Sache?“.

Und so geht's:

Damit Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit möglichst lange bei notwendigen Arbeiten (z. B. bei dem Vokabeln lernen, dem Ausfüllen der Steuererklärung, bei dem Lesen eines Textes) bleiben, empfiehlt es sich, regelmäßig den „Bin ich noch bei der Sache?“-Check durchzuführen.

1. Dazu überlegen Sie zunächst, wie lange Sie durchschnittlich Ihre Aufmerksamkeit bei einer bestimmten Aufgabe halten können – dies wird als „Aufmerksamkeitsspanne“ bezeichnet.

2. Die Aufmerksamkeitsspanne wird oft davon beeinflusst, welche Aufgaben Sie ausführen und wie Sie ihnen gegenüber eingestellt sind. Daher sollten Sie bei der Abschätzung Ihrer Aufmerksamkeitsspanne die Art der Aufgabe berücksichtigen. Handelt es sich um ...

- ... eine eher schwere oder eher leichte Aufgabe?
- ... eine gewohnte oder ganz neue Aufgabe?
- ... eine unbeliebte/unangenehme oder eher beliebte/angenehme Aufgabe?

Viele ADHS-Betroffene haben keine Schwierigkeiten, bei neuen und subjektiv als angenehm empfundenen Aufgaben lange, konzentriert und ausdauernd bei der Sache zu bleiben. Dagegen fällt es vielen Menschen mit ADHS sehr schwer, ihre Aufmerksamkeit bei unangenehmen, gewohnten oder langweiligen Aufgaben aufrechtzuerhalten. Berücksichtigen Sie also die Art der Aufgabe, bei Ihrer Zeitkalkulation, d. h., rechnen Sie bei ungeliebten Tätigkeiten häufigere Unterbrechungen und/oder größere Zeiträume mit ein.

3. Außerdem haben viele Menschen mit ADHS das Problem, dass sie sich schnell / leicht durch Reize in ihrer Umgebung – also von dem, was um sie herum passiert – ablenken lassen. Dies bedeutet, dass Sie sich auch überlegen sollten, unter welchen Bedingungen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit am besten bei der Sache bleiben können.

Schreiben Sie die so gewonnenen (Selbst-)Erkenntnisse übersichtlich zusammen, z. B. nach folgendem Schema:

**Meine durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne beträgt aktuell:**

*6 Minuten.*

**Ich kann mit meiner Aufmerksamkeit am besten bei einer Sache bleiben, wenn ich:**

*Störungen ausschlieÙe* (Telefon ausstöpseln, Schild „Bitte nicht stören“ an die Tür hängen),

*von meinem Arbeitsplatz nicht direkt nach draußen schauen kann, d. h., der Schreibtisch steht nicht mehr am Fenster, sondern an der Wand,*

*zum Essen / Trinken nicht aufstehen muss, d. h., gefüllte Teekanne und Obstkorb griffbereit auf den Tisch stellen, ausgeschlafen bin,*

*zuvor etwas Sport gemacht habe* (z. B. 20 Minuten Fahrrad fahren), oder wenn

*Musik im Hintergrund läuft.*

4. Wenn Sie mögliche Störfaktoren ausgeschaltet haben, suchen Sie sich einen Zeitmesser (Eieruhr, Wecker oder Handy), mit dem Sie Ihre ermittelte Aufmerksamkeitsspanne (in diesem Beispiel 6 Minuten) einstellen können. Hier würde dann nach 6 Minuten ein akustisches Signal ertönen. Das ist für Sie der Hinweis, den „Bin ich noch bei der Sache?“-Check zu machen – Sie überprüfen, ob Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit noch bei der ursprünglich geplanten Aufgabe sind.

Wenn ja:

Weiter so!

Wenn nein:

**Gut, dass Sie es gemerkt haben!  
Jetzt schnell zurück zur geplanten Aufgabe.**

5. Um auch den nächsten „Bin ich noch bei der Sache?“-Check nicht zu verpassen, stellen Sie Ihren Zeitmesser nochmals auf die von Ihnen ermittelte Aufmerksamkeitsspanne ein. In dem oben genannten Beispiel würde sich der Zeitmesser so lange alle 6 Minuten melden, bis Sie schließlich die Aufgabe bewältigt haben. Das akustische Signal erinnert Sie immer wieder daran, den „Bin ich noch bei der Sache?“-Check zu machen, anschließend fahren Sie dann mit der geplanten Aufgabe fort.

Selbstverständlich lässt sich die persönliche Aufmerksamkeitsspanne durch Training verlängern bzw. zeitlich ausdehnen. Dies bedeutet, dass bei regelmäßiger Übung (Durchführung des „Bin ich noch bei der Sache?“-Checks) der Zeitmesser nach und nach auf ein längeres Zeitintervall eingestellt werden kann. Jemand, der mit 6 Minuten Aufmerksamkeitsspanne beginnt, kann sich durchaus auf Zeitintervalle von 20 Minuten und mehr steigern – regelmäßiges Training zahlt sich aus!

Viele ADHS-Betroffene berichten, dass es Ihnen oft sehr schwerfällt, überhaupt mit einer (notwendigen) Aufgabe zu beginnen oder diese durchzuhalten.



**Problem:**

Ich schiebe wichtige Aufgaben immer wieder auf oder habe Durchhalte- oder Motivationstiefs.



**Lösung:**

Noch bevor Sie mit einer Aufgabe starten, stellen Sie sich folgende Fragen:

Fragen Sie sich:

- ? **Was genau will / muss ich tun?**  
Beschreiben Sie Ihre Aufgabe möglichst genau.
- ? **Wie lange möchte ich dabeibleiben?**  
Legen Sie einen konkreten Zeitrahmen fest.
- ? **Bis wann muss diese Aufgabe fertig werden?**  
Nennen Sie einen realistischen Zeitpunkt.
- ? **Was passiert (mir), wenn ich dieses Zeitlimit nicht einhalte?**  
Machen Sie sich die negativen Konsequenzen klar.
- ? **Wofür ist es gut, wenn ich an dieser Aufgabe dranbleibe?**  
Machen Sie sich die positiven Konsequenzen klar.
- ? **Wie / womit werde ich mich belohnen, wenn ich diese Aufgabe bewältigt habe?**  
Stellen Sie sich eine Belohnung in Aussicht.

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

---

Bedenken Sie dabei: Rom wurde nicht an einem Tag erschaffen! Was bedeutet, dass nicht jede Aufgabe auf einmal, d. h. in einem Rutsch und ohne Pause, bewältigt werden kann. Nehmen Sie sich also nicht zu viel auf einmal vor. Sonst programmieren Sie die Entmutigung schon vor, wenn Sie das Geplante nicht schaffen (können).

Dagegen ist es hilfreich, die zu bewältigende Aufgabe in kleinere, gut überschaubare Teilziele (Tagesetappen) aufzuteilen. Bedenken Sie, dass Sie auf diese Art und Weise auch zum Ziel kommen, ohne dass Ihnen zwischendurch „die Puste ausgeht“.

Genauso wichtig ist der Faktor „Hoffnung auf Erfolg“. Damit ist gemeint, dass Sie sich darin bestärken sollten, dass Sie eine Aufgabe auch bewältigen werden. Schützen Sie sich vor negativen Selbsturteilen („Ich schaffe ehe nie etwas bis zum Ende!“). Unterstützen Sie sich vielmehr durch selbstermutigende Sätze wie: „Ich schaffe das – Schritt für Schritt!“





**Problem:**

Ich schweife mit meinen Gedanken / meiner Aufmerksamkeit immer wieder ab.



**Lösung:**

Achtsamkeitsübungen.

Und so geht's:

Auch die Fertigkeit, mit der Aufmerksamkeit ganz und ausschließlich bei EINER Sache zu sein / bleiben, lässt sich trainieren. Dies gelingt mit sogenannten Achtsamkeitsübungen. Dabei nehmen Sie ganz bewusst das wahr, was gerade in diesem Augenblick ist. Achtsamkeit bedeutet, dass Sie sich nur auf eine Tätigkeit konzentrieren und nichts daneben oder nebenbei tun.

Achtsamkeitsübungen gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen und Varianten. Wir stellen Ihnen hier eine eher pragmatische Version vor – anhand von konkreten Aufgaben, die Sie in Ihren Alltag einbauen und normalerweise nebenbei und automatisch erledigen (wie Kaffee trinken, Zähne putzen, Geschirr abwaschen). Gerade bei solchen Routineaufgaben ist man oft nicht ganz bei der Sache. So werden während des Kaffeetrinkens gleichzeitig tausend andere Dinge erledigt, z. B. E-Mails gecheckt, SMS geschrieben und in Gedanken schon die nächsten Einkäufe geplant. Am Ende haben Sie Ihren Kaffee „hinuntergekippt“ und wissen vielleicht noch nicht einmal, ob bzw. wie er geschmeckt hat. Sie haben also dem, was Sie gerade getan haben, keine Beachtung geschenkt, weil Sie mit Ihren Gedanken woanders waren.

1. Achtsam sein bedeutet dagegen, dass Sie (in dem oben genannten Beispiel) mit Ihrer Aufmerksamkeit einfach nur beim Kaffeetrinken bleiben, sich auf dessen Geschmack und Geruch konzentrieren und nichts daneben tun. Wenn Sie Kaffee trinken, trinken Sie nur. Lesen Sie nicht dabei, hören Sie keine Musik. Haben Sie einfach nur acht auf das, was Sie gerade tun: Kaffee trinken. Dies stellt den ersten Teil der Achtsamkeitsübung dar.



2. Wenn Sie während dieser Übung bemerken, dass Sie nicht mehr achtsam dabei sind, weil Sie sich z. B. gedanklich mit dem anstehenden Einkauf für das Abendessen beschäftigen, dann ist das normal. Dies ist ein wichtiges Signal dafür, dass es Zeit ist, mit dem zweiten Teil der Achtsamkeitsübung zu beginnen. Halten Sie kurz inne, lächeln Sie, um dann mit dem nächsten Ausatmen zur Achtsamkeitsübung (in unserem Beispiel: Kaffee trinken und sonst nichts) zurückzukehren. Auf diese Art und Weise können Sie Ihre Beobachtungsgabe schulen, um in Zukunft noch früher zu bemerken, wenn Sie nicht mehr bei der Sache sind.

Achtsamkeitsübungen können mental, d. h. geistig / gedanklich anstrengend sein, deshalb sollten Sie diese nicht zu lange und nicht zu oft machen:

- Ein- bis maximal zweimal pro Tag, jeweils für eine Dauer von 2 bis 3 Minuten, sind vollkommen ausreichend.
- Sie können dabei ganz nach Belieben die Achtsamkeitsübungen austauschen, indem Sie beispielsweise an einem Tag sich achtsam die Zähne putzen, am nächsten achtsam Kaffee trinken und wiederum am Tag danach achtsam das Geschirr abwaschen.

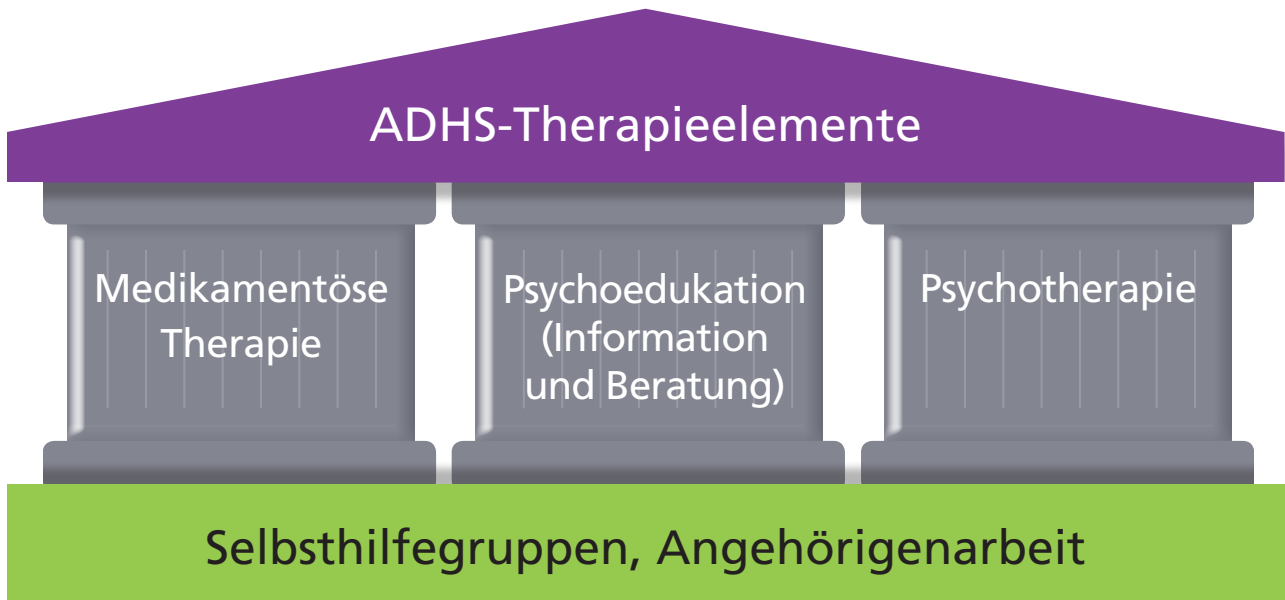
So lernen Sie, sich bewusst zu entscheiden, Ablenkungen bewusst wahrzunehmen und wieder zur eigentlichen Aufgabe zurückzukehren – und bei einer Sache zu bleiben. Auch hier ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Seien Sie geduldig mit sich und bleiben Sie auch bei diesen Übungen am Ball – auf die Dauer sehen Sie und andere den Erfolg.



Auf der letzten Seite der Broschüre finden Sie das Arbeitsblatt Achtsamkeitstrainer, auf dem Sie alle notwendigen Informationen zur Durchführung und Wirksamkeit Ihrer Achtsamkeitsübungen platzsparend und übersichtlich notieren können.

# 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 zum Nicht-Betroffenen verändert. Dadurch wird die Übertragung von Signalen gestört, indem bestimmte Botenstoffe (Dopamin, Noradrenalin) an Stellen, an denen sie eigentlich benötigt werden, nicht in ausreichender Menge vorliegen. Betroffen ist von solch einer Veränderung besonders das Zusammenspiel von Aufmerksamkeits- und Motivationssystem.

Daran setzt die medikamentöse Therapie an. In Deutschland sind zur Behandlung der ADHS bei Erwachsenen bestimmte Arzneimittel mit den Wirkstoffen Methylphenidat (MPH) und Atomoxetin zugelassen. MPH verhindert, dass die Botenstoffe zu schnell „abgebaut“ werden und sorgt so für einen ausgeglicheneren Stoffwechsel im Gehirn.

Bei der bestimmungsgemäßen 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 spielt die Information und Beratung über ADHS und 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 täglichen 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. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen lernen Sie z. B., sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das, was geschieht, zu akzeptieren – so lassen sich nutzlose Kämpfe verhindern. Und Sie sind mit Ihren Gedanken und Gefühlen nicht schon wieder bei der nächsten Aktion, sondern ganz beim aktuellen Moment.

Unterstützend können Entspannungstechniken wie z. B. Muskelrelaxation und Yoga helfen, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erspüren und bewusst damit umzugehen. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein erkennen Sie vielleicht auch früher Ihre „Schmerzgrenze“.

# 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

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for writing notes.

# Persönliche Notizen

von:

Name, Vorname

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for writing notes.





## **Autor: Roberto D'Amelio**

Jahrgang 1963. Studium der Psychologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Approbation als Psychologischer Psychotherapeut für Erwachsene, postgraduale Weiterbildungen in Verhaltenstherapie und klinischer Hypnotherapie.

Seit 1996 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsklinikum des Saarlandes mit den Schwerpunkten Psychoedukation und Psychotherapie, des Weiteren Dozent und Lehrsupervisor in der Weiterbildung zum Ärztlichen und Psychologischen Psychotherapeuten.

Begleitende Forschung: Psychotherapie bei ADHS im Erwachsenenalter; Psychoedukation bei Doppeldiagnose Psychose und Sucht; Krankheitsbewältigung bei chronischen körperlichen Erkrankungen.

**Herausgeber: MEDICE Pharma GmbH & Co. KG Iserlohn**  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

**Gestaltung: WEFRA Classic GmbH**

Ein Service von:

