

Die verzweifelte Suche nach innerer Ruhe



WINTERTHUR. AD(H)S wächst sich in der Pubertät meist nicht aus. Das ist heute bewiesen. Betroffene müssen deshalb so früh wie möglich abgeklärt werden. Nur so können sie von ihren positiven Fähigkeiten profitieren und Strategien erlernen, wie sie mit AD(H)S umgehen können.

REGINA SPEISER

«Ich glaub, ich spinn.» Diesen Satz hört Ruth Huggenberger, Fachpsychologin für Psychotherapie und Mitglied der Geschäftsleitung von adhs 20+, in ihrer Praxis häufig. Ihre Klienten können sich schlecht konzentrieren, sind schnell überfordert, sind impulsiv und können sich nicht entspannen. All das führt zu Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft und im gesellschaftlichen Umfeld. Oft haben ihre Klienten bereits eine sekundäre psychische Störung wie Angst oder Depression. Doch die entsprechende Medikation und Therapie bringt keine Besserung, denn die tatsächliche Ursache wurde nicht gefunden. «In diesen Fällen liegt oft eine unerkannte AD(H)S vor», weiss Huggenberger aus langjähriger Erfahrung.

Menschen mit AD(H)S leiden unter ihren Symptomen wie etwa der inneren Unruhe. Sie trauen sich immer weniger zu, haben Mühe, sich selber zu steuern, und sind daher anfälliger für Suchtverhalten, fügt Charlotte Kläusler, Psychologin in der Integrierten Suchthilfe Winterthur, hinzu. Auch sie diagnostiziert bei einem beachtlichen Teil ihrer suchtabhängigen Klienten eine bis dahin unerkannte AD(H)S. «Alkohol und Cannabis wirken sedierend.» Konsumierende erklären, damit «runterfahren» und abschalten zu können. «Da sich der Körper mit der Zeit an die Mengen gewöhnt, müssen sie immer mehr konsumieren, um die gleiche Wirkung zu erzielen, und so

Menschen mit AD(H)S können die vielen Reize, die auf sie einprasseln, nicht filtern. Das macht sie fast wahnsinnig. Bild: shotshop

rutschen sie zum Teil unbemerkt in eine Sucht.»

Schwierige Diagnose

«Die adulte AD(H)S hat viele Facetten und ist nicht leicht diagnostizierbar», sagt Huggenberger. Entdeckt wurde

die psychische Störung vor rund hundert Jahren. Nachdem AD(H)S zuerst nur im Kindes- und Jugendalter erforscht wurde, befassen sich Wissenschaftler in den USA seit dreissig Jahren mit der ins Erwachsenenalter weiterdauernden Ausprägung, in der Schweiz erst seit etwa zehn Jahren. Bei Suchtmittelabhängigen wird eine AD(H)S-Diagnose zusätzlich erschwert durch den Konsum der Substanzen, welche die ursprünglichen Symptome verdecken, erklärt Kläusler. Hellhörig werden die Fachleute aber jeweils gleich bei Kokainkonsumierenden, die sagen, die Substanz wirke beruhigend. «Die normale Wirkung von Kokain ist belebend.»

Für eine Diagnosestellung müssen mindestens die zwei Kernsymptome – Störung der Aufmerksamkeit und Störung der Impulskontrolle – plus ein drittes Symptom (siehe Kasten) vorhanden sein. Im Anamnesegespräch gehen Fachpsychologen auf die Entwicklung von Geburt an ein. Ein international standardisierter Fragebogen sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationstests runden die Abklärung ab.

Zunehmende Reizüberflutung

Die Diagnose ist für Betroffene eine Erleichterung: Ihr «Anderssein» hat endlich einen Namen. AD(H)S ist kei-

ne Modeerscheinung, aber sie fällt heute mehr auf. Experten vermuten, dass die digitale Vernetzung und die damit einhergehende Reizüberflutung dazu beitragen. Denn Menschen mit AD(H)S können verschiedene Reize, die auf sie einprasseln, nicht filtern, erklärt Huggenberger. Sie nehmen alle Reize gleich stark wahr, können nicht auf die relevanten fokussieren und das macht sie fast wahnsinnig. «Dann rasten sie aus oder hängen einfach ab und träumen.» Die Anforderungen im privaten und im beruflichen Lebensbereich hätten ebenfalls zugenommen und die zunehmende Strukturlosigkeit in der Gesellschaft trage wohl auch dazu bei.

Bewältigungsstrategien

AD(H)S ist eine Persönlichkeitsvariante, die viele gute Seiten hat, von denen man umso mehr profitieren kann, je besser Selbstwertgefühl und soziale Kompetenzen entwickelt sind, betont Huggenberger. Wichtig sei, auch die Bezugspersonen wie Angehörige, Lehrpersonen und Vorgesetzte in den Therapieverlauf miteinzubeziehen, sind sich Huggenberger und Kläusler einig. Je früher jemand mit einer möglichen AD(H)S-Problematik abgeklärt wird, desto eher kann er seine positiven Eigenschaften und Ressourcen nutzen, indem er sich seinen Lebensstil entspre-

VORTRÄGE UND FACHSTELLEN

Veranstaltungshinweise

- «Wer die Spielregeln kennt, gewinnt auch mit ADHS». Vortrag mit Dr. med. Heiner Lachenmeier und Spitzensportler Alain Sutter. 29. April, 19.30 Uhr, Kulturhaus Helferei, Zürich.
- «Faul, dumm und beziehungsunfähig? – Oder doch: hochbegabt, kreativ und sozial?» Referat von Dr. phil. Ruth Huggenberger. 5. Juni, 19.30 Uhr, Kulturhaus Helferei, Zürich.

Informationen und Fachstellen

- Integrierte Suchthilfe Winterthur ISW, Tösstalstr. 19 u. 53, Tel. 052 267 59 59, www.sucht.winterthur.ch, www.ipw.zh.ch. Die Fachstelle informiert, berät und behandelt Menschen mit Suchtproblemen und deren Bezugspersonen.
- www.adhs20plus.ch: Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit AD(H)S, Bahnhofstr. 15, 5600 Lenzburg, Tel. 062 534 04 04. (rsp)

chend einrichtet und Bewältigungsstrategien erlernt: Wie kommuniziere oder reagiere ich besser bei Reizüberflutung? Wie kann ich anhand von Tagesablaufprotokollen Reizüberflutungen vorhersehen und ihnen ausweichen? Wie setze ich Prioritäten? Gegen Vergesslichkeit und Unordnung helfen Post-its, To-do-Listen, Erinnerungsfunktionen im Smartphone und Terminplaner. Zu Beginn der Therapie werden oft Stimulanzien wie Ritalin oder ähnliche Medikamente eingesetzt, um die Bemühungen der Betroffenen zu unterstützen.

«Bei suchtabhängigen Menschen mit AD(H)S behandeln wir beide Störungen zeitgleich», erklärt Kläusler. Da der übermässige Konsum von Alkohol oder Cannabis den Betroffenen dazu diene, sich zu entspannen, zeigen die Fachleute den Klienten auf, wie sie ohne oder mit geringen Mengen entspannter leben können.

Der richtige Job

AD(H)S-Betroffene sind oft kreativ, wortgewandt, begeisterungsfähig, herzlich, engagiert, sensibel und hilfsbereit. Nicht wenige sind hochbegabt. Wenn sie etwas interessiert, beschäftigen sie sich intensiv damit und begeistern auch andere Menschen für das Projekt. Einige berühmte Künstler, Wissenschaftler und Forscher hatten AD(H)S, wie etwa Wolfgang Amadeus Mozart, Albert Schweizer und Albert Einstein.

Monotone Routinearbeit aber langweilt sie. Darum wechseln sie oft den Arbeitsplatz. «Das muss nicht sein», plädiert Huggenberger. Mit Hilfe von Coaches gilt es, anhand eines Potenzialbildes den für sie «richtigen Job» zu finden und ihren Arbeitsplatz entsprechend einzurichten. Manchmal ist das mit einer Umschulung verbunden. Sie sollten in keinem Grossraumbüro sitzen, Schichtarbeit vermeiden und weniger verschiedenartige Aufträge gleichzeitig erledigen. Nicht jeder Betroffene zeigt alle Symptome und nicht in gleichem Ausmass. Daher ist eine Therapie auf die Ressourcen und Bedürfnisse jedes einzelnen massgeschneidert.

DIE SYMPTOME SIND VIELFÄLTIG

AD(H)S steht für Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivität. Betroffene haben eine andere Vernetzung im Gehirn. Die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin sind nicht im Gleichgewicht. Damit gehen viele Informationen verloren. Es handelt sich um eine genetisch bedingte, neurobiologische Störung, die vererbt wird, aber nicht bei allen ausbricht. Etwa fünf bis sechs Prozent aller Kinder und vier Prozent aller Erwachsenen sind betroffen, wobei Fachleute die Dunkelziffer als hoch einschätzen.

Die wichtigsten Symptome

- Konzentrationsprobleme: Betroffene sind vergesslich, ablenkbar und sie haben Mühe, Arbeiten zu Ende zu führen.
- Ruhelosigkeit, Überaktivität: Sie haben eine innere Unruhe und können sich nur schwer entspannen.

- Mangelnde Affektkontrolle: Oft wird ihnen gesagt, sie seien «Hitzköpfe».
- Emotionale Überreaktion: Sie sind hochsensibel, schnell überfordert, gestresst und frustriert.
- Desorganisation: Sie sind unpünktlich, vergessen Verabredungen, verlieren oder verlegen häufig alltäglich Benötigtes wie Schlüssel, Handy oder Portemonnaie. Es fehlt ihnen an Durchhaltevermögen und sie erledigen alles in letzter Minute.
- Impulsivität: Sie haben wenig Geduld, sind risikofreudig und sie erledigen Aufgaben schnell, vergessen dabei aber die Details.

Die genannten Symptome können sich bei allen Menschen hin und wieder zeigen. AD(H)S-Betroffene spüren sie aber täglich und vor allem leiden sie meist auch darunter. (rsp)