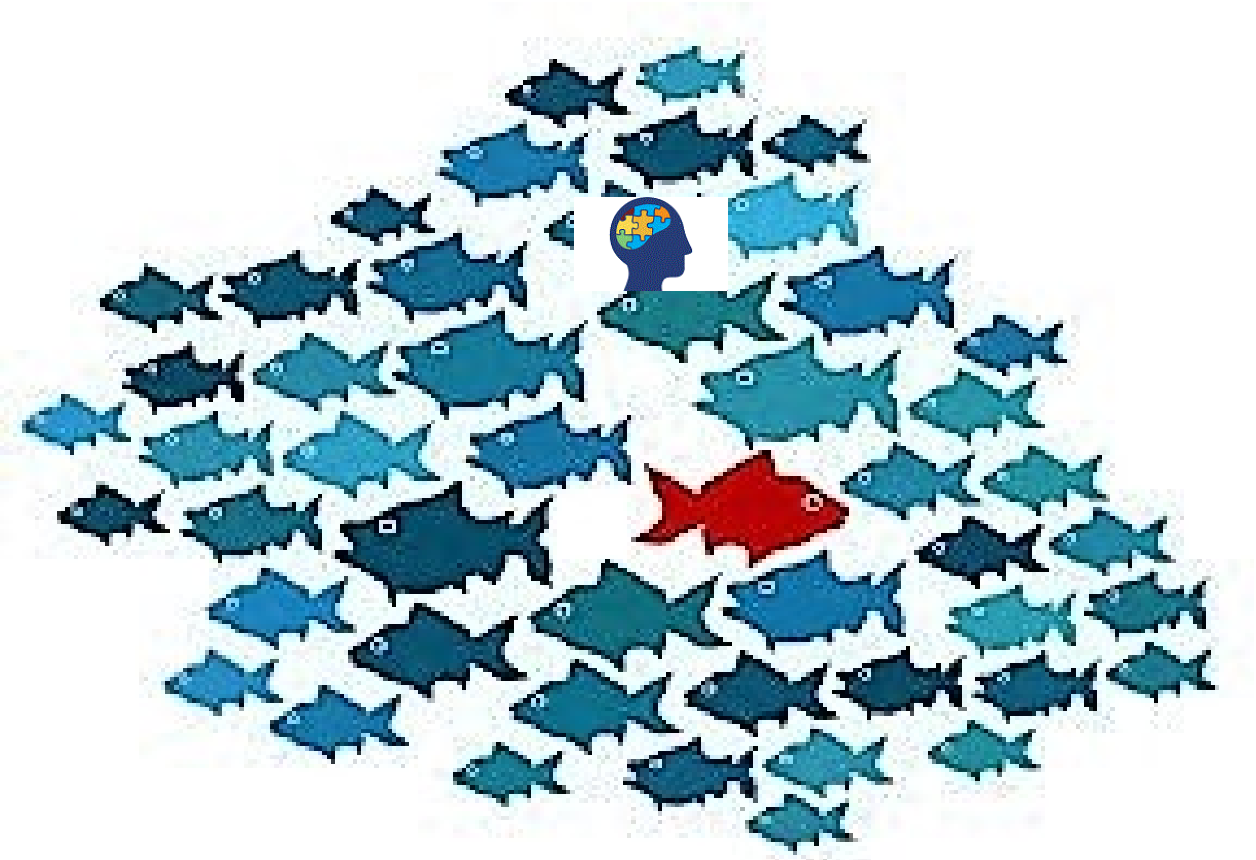
Konzentrationsschwierigkeiten bei ADHS und Folgeerscheinungen im Leben



Konzentrationsschwierigkeiten ?!?

«Schlechter Tag», Herr M.

- Verschlafen, hektischer Anfang des Tages
- Stress ist während einer Zeitspanne vorhanden
- Normalisierung des Hormonspiegels (Adrenalin und Nordadrenalin)
- Vorkommen selten

«Indizien für Konzentrationsprobleme», Frau B.

- Häufig Probleme mit dem Aufstehen, Wachwerden
- Suchen nach Schlüssel und Unterlagen typisch
- Probleme mit Zeitmanagement zieht sich durch den Tag
- Erhöhte Müdigkeit
- Selbstvorwürfe
- Hormonspiegel normalisiert sich nicht (Stresshormone werden weiterhin ausgeschüttet)

Definition von Konzentration

Konzentration per se wird folgendermassen definiert:

- Sich auf etwas zu konzentrieren bedeutet, sich geistig zu sammeln und sich willentlich mit seiner gesamten Aufmerksamkeit einer bestimmten Tätigkeit, einem Reiz, einer Person oder einer Sache zuzuwenden (Fokussieren).

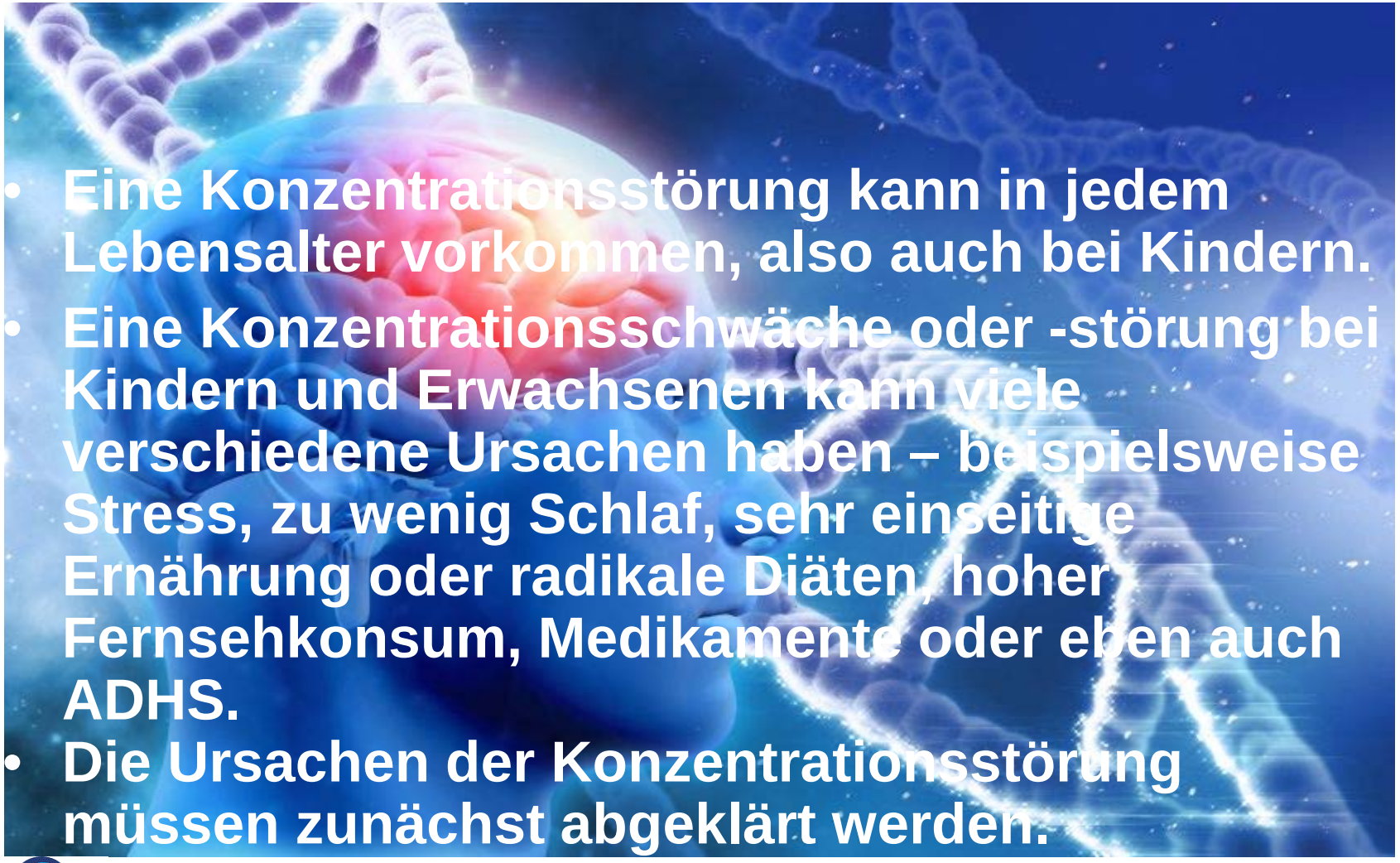
- Solange die Konzentration anhält, nimmt man andere Dinge nur am Rande wahr.
- Konzentration erfordert eine geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach – dies ist ganz normal. Doch erst wenn es ständig oder wiederholt und nicht gelingt, sich gezielt auf eine Sache zu konzentrieren, liegt eine Konzentrationsstörung oder Konzentrationsschwäche vor.

Konzentrationsstörung

Definition Konzentrationsstörung:

- Als Konzentrationsstörung bezeichnet man eine geschwächte oder beeinträchtigte Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren.
- Störungen der Konzentration können in unterschiedlich starker Form auftreten.
- Der Unterschied zwischen alltäglichen Konzentrationsschwächen und einer pathologischen Konzentrationsstörung kann nur von Fachleuten festgestellt werden

Konzentrationsstörung



- Eine Konzentrationsstörung kann in jedem Lebensalter vorkommen, also auch bei Kindern.
- Eine Konzentrationsschwäche oder -störung bei Kindern und Erwachsenen kann viele verschiedene Ursachen haben – beispielsweise Stress, zu wenig Schlaf, sehr einseitige Ernährung oder radikale Diäten, hoher Fernsehkonsum, Medikamente oder eben auch ADHS.
- Die Ursachen der Konzentrationsstörung müssen zunächst abgeklärt werden.

Abklärung der Konzentrationsstörung

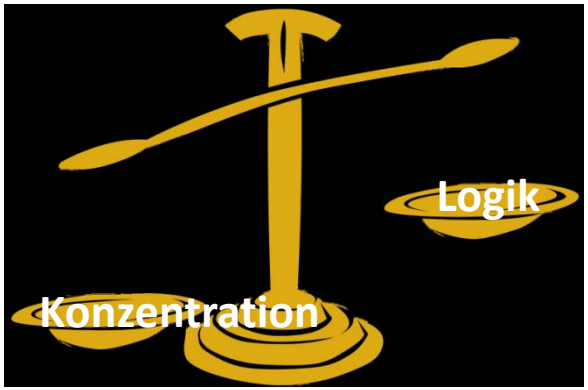
Erste Ansprechperson: Hausarzt

- Im Gespräch mit dem Hausarzt sollen Art und Häufigkeit der Konzentrationsstörungen festgestellt werden. Der Hausarzt wird Sie auch nach dem Beginn dieser Schwierigkeiten fragen.
- Durch eine Blutentnahme muss gewährleistet werden, dass keine wichtigen Hormone oder Vitamine fehlen, die ähnliche Erscheinungen hervorrufen können.
- Evtl. weitere Untersuchungen, ansonsten Überweisung an Spezialisten je nach Befund.

Abklärung der Konzentrationsstörung (ADHS)

Bei Verdacht auf ADHS sollte eine Abklärung von einem Spezialisten (Pädiater, Psychologe oder Psychiater) vorgenommen werden

- Anamnese (ausführlicher Lebensbericht) des Jugendlichen bzw. Erwachsenen inkl. Familienstammbaum.
- Leistungsdiagnostik
- Ziel der Leistungstests ist das Potential eines Probanden, bzw. seine Ressourcen aber auch Defizite aufzudecken. Typisch sind unausgeglichene Resultate; hinsichtlich des «Logischen Denkens» erreichen die meisten überdurchschnittliche Werte; bei der «Konzentration» sinkt die Leistung oft massiv.



Abklärung der Konzentrationsstörung (ADHS)

- Wahrnehmungstests

Innerhalb der neuropsychologischen Abklärungen werden die visuelle und auditive Wahrnehmungsfähigkeit abgeklärt. Nicht selten ist die auditive Differenzierungs- und Abspeicherungsfähigkeit von Menschen mit ADHS eingeschränkt. Die visuelle Wahrnehmung ist bei beinahe allen Menschen mit ADHS besser ausgebildet.

- Wahrnehmung im Alltag

Die vielen Reize, welche Menschen mit ADHS im Alltag wahrnehmen ermüden sie oft. Sei es bei der Arbeit oder im sozialen Kontakt. Das Ruhebedürfnis nach der Arbeit ist daher stärker ausgebildet.

- Taktile Wahrnehmung

Berührt werden, Umarmungen schenken ist ein schwieriges Thema.

"Du hörst nur das, was Du hören willst, oder?"

Abklärung der Konzentrationsstörung (ADHS)

- Konzentrationstests:

Der Konzentrationstest misst die Sorgfaltsleistung eines Probanden in Abhängigkeit der Geschwindigkeit. Es handelt sich um einen monotonen Test, der viel Aufmerksamkeit erfordert, jedoch «nur» 4,5 Minuten dauert. Dennoch anspruchsvoll für Probanden.

- Interviews und Fragebogen

Ein Interview, das HASE-Reimherr-Interview erachte ich als relevant, weil eine normierte Skala existiert. Achtung: Interviews und Fragebögen dürfen nicht die einzigen Instrumente bei der Abklärung sein.

- Auswertungsgespräch inkl. Fachbericht

Falls eine ADHS vorliegt, Aufklärung über die Aufmerksamkeitsdefizitstörung, Planung von Therapie und weiteren Schritten.

Talente nicht vergessen

Umgang mit der neuen Erkenntnis

Nach der Diagnosestellung; die Welt steht «Kopf»; einerseits Erleichterung, weil die Symptome einen Namen haben, andererseits Wut und Trauer darüber, dass niemand vorher erkannt hat, worunter der Betreffende leidet (Gefühl der verpassten Chancen).

Umgang mit der neuen Erkenntnis

«Ja» zu ADHS!

Nach der Diagnosestellung gibt es einerseits Erleichterung – andererseits auch Trauerphasen. Hat ein Mensch seine besonderen Ressourcen erkennt, sein Handicap in seinen neuen Alltag integriert und nicht selten den Weg zu einer Lebensweise eingeschlagen, die ihm mehr Befriedigung gibt, ist das Ziel erreicht. Der WEG IST DAS ZIEL!

Diagnose als Chance

Diagnosen sollen als Chance genutzt werden

- Vorteil der Diagnose: Einheitliche Sprache unter Fachleuten,
  Bezahlung von Therapien und Medikamenten, Anerkennung der Diagnose.
- Damit aus der Diagnose den Betroffenen keine Nachteile entstehen, sollte die Diagnose nur «ausgewählten» Menschen mitgeteilt werden.
- Nachteil der Diagnose: Kann zur Stigmatisierung führen, falls nicht sorgfältig mit den Informationen umgegangen wird.

Damit Menschen mit Krankheiten nicht «schubladisiert» und benachteiligt werden, muss weiterhin Aufklärung stattfinden!

Definition der ADHS nach ICD-10

Eine Gruppe von Störungen, die charakterisiert sind, durch:

- Früher Beginn (vor dem 6. Lebensjahr)
- Die Kombination von überaktivem, wenig moduliertem Verhalten mit deutlicher Unaufmerksamkeit und Mangel an Ausdauer bei Aufgabenstellungen
- Unabhängigkeit dieser Verhaltenscharakteristika von spezifischen Situation sowie Beständigkeit über längere Zeit

Aufmerksamkeitsprobleme:
Mühe mit Fokussieren/Hyperfokussieren
Mangelnde Ausdauer
Abdriften der Gedanken/Ablenkbarkeit
Flüchtigkeitsfehler
Vergesslichkeit
Planungsschwierigkeiten

Impulsivität:
Unterbrechen von anderen
Sofortige Bedürfnisbefriedigung/nicht Abwarten können
Im Erwachsenenalter:
Treffen von impulsiven wichtigen Entscheidungen
Impulsives Kauf- und Fahrverhalten

Hyperaktivität:
Innere und äussere Ruhelosigkeit
Kann nur schwer stillsitzen; immer in Bewegung
Redet übermässig viel
Hypoaktivität:
Zu wenig Antrieb

Adultes ADHS: Leitbilder nach Paul Wender (1995)

Nebst den genannten drei Hauptkriterien (Konzentrationsstörung, Impulsivität, Hyper- oder Hypoaktivität) kommen in der Adoleszenz oder dem Erwachsenenalter folgende Merkmale hinzu:

- Labilität der Stimmung
- Desorganisation
- Mangelnde Affektkontrolle
- Emotionales Überreagieren

Konzentrationsschwierigkeiten bei ADHS/Merkmale

ADHS und positive Eigenschaften

Mozart war ein Wunderkind; er bekam schon mit 5 Jahren Klavierunterricht`. Der Musiker war ein Genie und hinterliess nach 36 Jahre Tätigkeit ein beträchtliches Werk; er arbeitete Tag und Nacht mit viel Passion.

Mozart war laut historischen Forschungen von ADHS betroffen. Wie passt dies zusammen ?

Hyperfokus

Positiv

- Er arbeitete sehr intensiv und nutzte sein Talent.
- In seiner Krankheitszeit war seine Berufung sein Lebensinhalt.
- Seiner Nachwelt hinterliess er ein unglaublich umfangreiches, wertvolles Werk.

Negativ

- Mozart lebte in zwei Welten; im Hyperfokus (Klavier), aber auch der vollständigen Gleichgültigkeit.
- Er konnte nicht mit Geld umgehen und wurde in einem Armengrab begraben.
- Kein soziales Umfeld (Entwertung von Menschen, wenn sie nicht erwünscht waren),
- Beachtete sich und seine Leiden nicht.

Was ist der Hyperfokus?

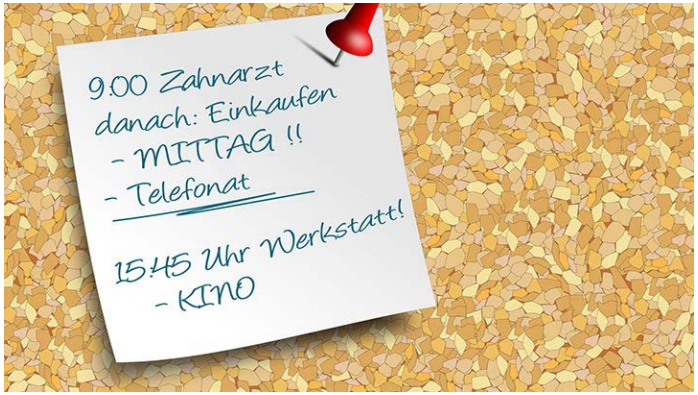
- Jeder Mensch mit ADHS besitzt besondere Fähigkeiten; widmet er sich seinen Fähigkeiten, ist das Arbeiten mit Lust, Ausdauer und Herausforderung verbunden. Konzentrationsstörungen treten keine auf.
- Im Hyperfokus werden Zeit und Raum vergessen
- Gefahr des Übertreibens (zu wenig Zeit für das soziale Leben, Partner-schaft; Schlafmangel)

Reizoffenheit / starke Ablenkbarkeit

Reizoffene Menschen erhalten dauernd eine grosse Anzahl neuer Stimuli. Dadurch können die eintreffenden Informationen nicht verarbeitet werden. Eine Konzentration auf das Wesentliche ist nicht mehr möglich (Reizüberflutung).

Ablenkbarkeit

- Ursache der Abklenkbarkeit ist die Reizoffenheit und der inadäquat funktionierende Reizfilter bei ADHS-Betroffenen.
- Grosse Abklenkbarkeit hat zur Folge, dass der «rote Faden» bei der Erledigung einer Arbeit immer wieder neu gesucht werden muss.
- Mehrere Aufgaben werden begonnen und nicht zu Ende geführt.
- Dies bedeutet grosser Kräfteverschleiss und mangelnde Arbeitsleistung.
- Menschen, die sich schnell ablenken lassen, benötigen Hilfe im Alltag.

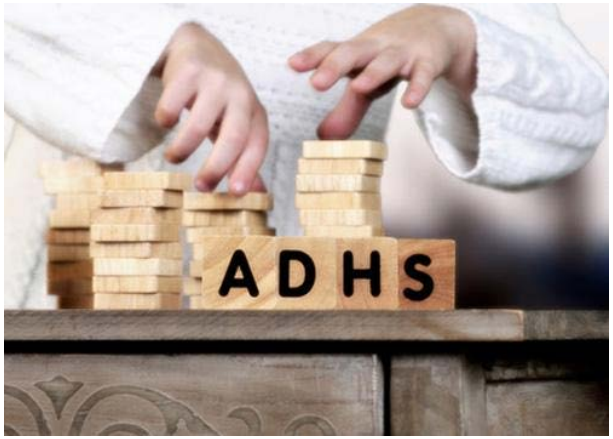


Reizoffenheit und rasch eintretende Langeweile

- Eine grosse Anzahl von reizoffenen Menschen sucht immer wieder neue Herausforderungen.
- Können sich Betroffene in einem Job oder einer Beziehung ihrer Meinung nicht verwirklichen, verlieren sie die Geduld und fühlen Langeweile.
- Durch die Reizüberflutung erhalten sie ständig neue Ideen.
- Ihre Begeisterungsfähigkeit und der Drang nach sofortiger Bedürfnisbefriedigung führen dazu, dass sie neue Projekte sofort verwirklichen möchten.
- Symptomatisch sind gehäuft Abbrüche einer Lehre, Stellen- und Partnerwechsel, v.a. in jüngeren Jahren.

Chaos - eigenes Ordnungssystem

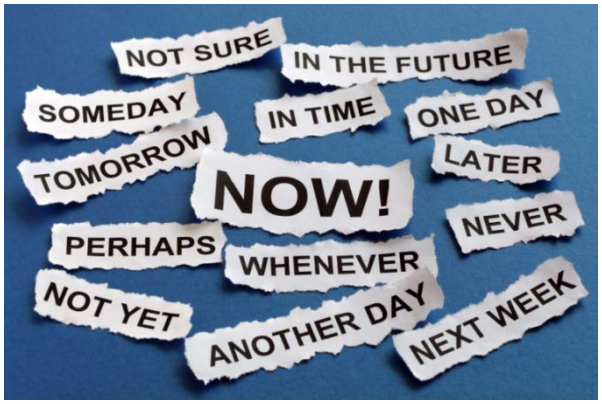
- Menschen mit ADHS verfügen über ein persönliches, relativ unflexibles Ordnungssystem
- Die Ordnungssysteme variieren stark; die einen sind kann sehr pingelig sind, andere kreativ chaotisch.
- Wird in das Ordnungssystem durch Aufräumen Dritter eingegriffen, kann ein ADHS-Betroffener seine Sachen nicht finden. Dinge müssen stets am selben Ort liegen. Alte «Wunden» werden «aufgekratzt». Gefühl des «nicht ernst genommen Werdens».



Zeitliche Fehlplanung – Prokrastination

Geschieht aus verschiedenen Gründen

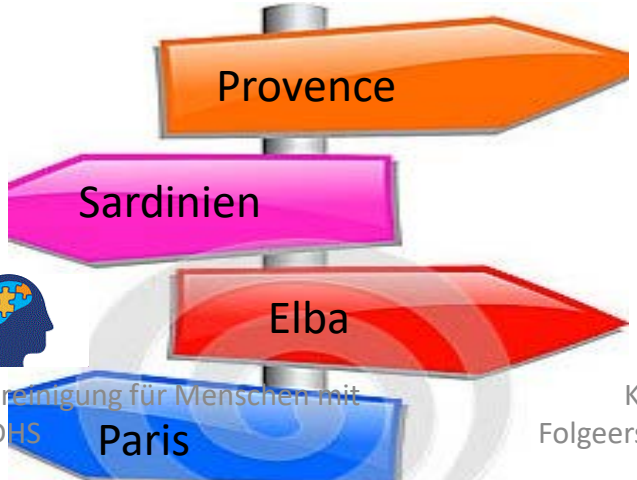
- Zeitliche Dimensionen werden falsch eingeschätzt.
- Oft geht das Zeitgefühl «verloren».
- Durch Ablenkung wird die «unangenehme» Arbeit nicht erledigt, obwohl der Wille vorhanden ist.
- Vermeidung von Frust – meist gekoppelt an frühere negative Erinnerungen.

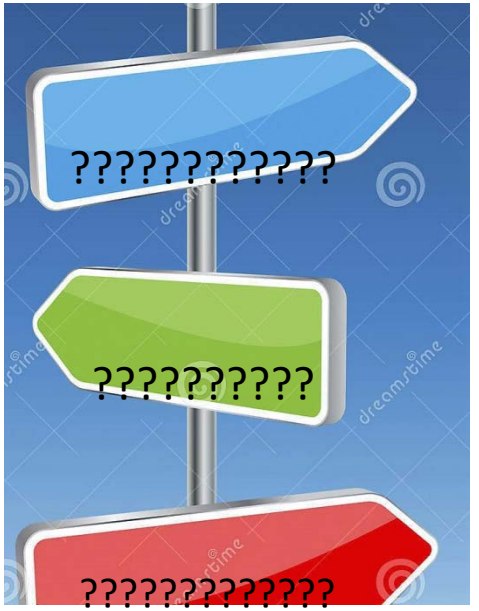


Einschränkung der kognitiven Flexibilität

Zeigt sich in diversen Bereichen

- Lernen: Lerninhalte, die eigentlich abgespeichert sein sollten «fallen» aus dem «System2.
- Neue Situationen, wie Ferien oder Freizeitbeschäftigungen machen Angst wegen unbekannter Reize.
- Plötzliche Änderung der Pläne überfordern.
- Entscheidungsschwierigkeiten.





Multitasking

- Unter Multitasking versteht die Neuropsychologie, wenn eine Person zwei oder mehrere Aufgaben zeitüberlappend ausübt. Die Aufgaben müssen dabei unabhängige Ziele haben (Autofahren ist kein Multitasking i.e. Sinne).
- Relativ unproblematisch sind Prozesse, die über verschiedene Sinne wahrgenommen werden (Musik im Hintergrund und Kochen).
- Es gibt Prozesse, von denen das Gehirn nur einen pro Zeiteinheit ausführen kann (Entscheidungen treffen).
- Menschen mit ADHS haben in der Regel viel mehr Schwierigkeiten mit Multitasking (Überlastung präfrontaler Cortex).

Kommunikationsschwierigkeiten bei ADHS-Betroffenen

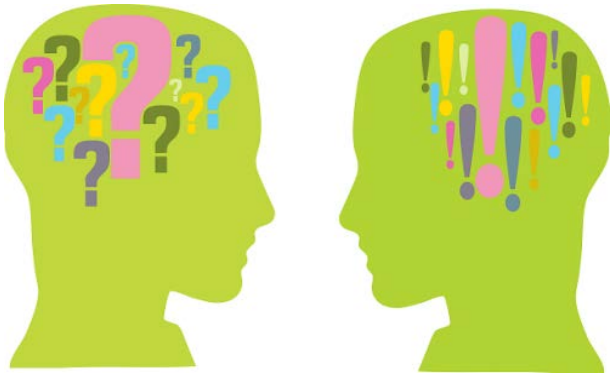
Die Selbststeuerung in der Kommunikation bei ADHS-Betroffenen ist in folgenden Punkten schwierig:

- Redefluss kann nicht gestoppt werden (Logorrhoe).
- Gedankensprünge; der Zuhörer versteht oft nicht, was der Erzähler meint.
- Weitschweifiges Denken; nicht auf den Punkt kommen.
- Verharren beim selben Thema, das mehrfach wiederholt wird (Perseverationen).
- Schwierigkeiten bei emotionaler Überforderung; Empfinden einer Leere, Blackout und Rückzug.

Nicht zuhören können

Folgende Schwierigkeiten können dadurch in der Kommunikation eintreten:

- Interpretation einer Botschaft in Konfliktsituationen problematisch (Wahrnehmungsverzerrung),
- Den Satz des anderen fertig sprechen (weil das Ende schon bekannt ist).
- Den anderen unterbrechen, weil ein eigener Gedanke jetzt sofort mitgeteilt werden muss.
- Abdriften und nicht Erfassen, was das Gegenüber sagt (Langeweile oder Reizüberflutung).
- Folgen: Missverständnisse und Streit.



Ursachen der ADHS
Hirnphysiologische Betrachtungen

- Genetische Disposition
- Interaktionen mit psychosozialen Faktoren
- Neurophysiologische Funktionsweise (Reizfilter, etc.)
- Neurotransmitterstörung (Dopamin, Noradrenalin)

Ursachen der ADHS
Genetische Disposition

- Nach derzeitigem Forschungsstand handelt es sich bei der ADHS mit hoher Wahrscheinlichkeit um eine sehr komplexe, überwiegend genetisch bedingte Störung
- Es wird angenommen, dass mindestens 14-15 Gene für die Ätiologie der ADHS relevant sind (Krause et al., 2014)
- In einem Interview (NZZ am Sonntag) schloss sich Barkley (2008) dieser Meinung an. *ADHS ist ausserordentlich stark genetisch bedingt, wie man es bei psychischen Störungen sonst nur bei Autismus kennt*

Ausprägung/Verlauf der ADHS
Psychosoziale Faktoren

Protektive Faktoren

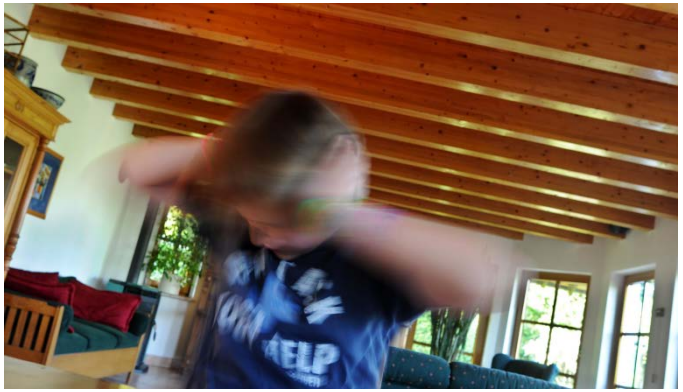
- Verständnisvolles, liebes Umfeld mit klaren Strukturen
- Frühzeitige Diagnosestellung mit Behandlung
- Konsequente und berechenbare Erziehung
- Förderung in Bereichen, welche der Betroffene aufgrund der ADHS nicht alleine kann
- Emotionale Unterstützung der Eltern, Peers und Partner

Risikofaktoren

- Aufwachsen mit einem alleinerziehenden Elternteil oder ohne Eltern
- Psychische Erkrankungen mindestens eines Elternteils
- Instabile Familienverhältnisse
- Inkonsequenz in der Erziehung, fehlende Regeln
- Finanzielle Sorgen
- Häufige Kritik und Bestrafungen

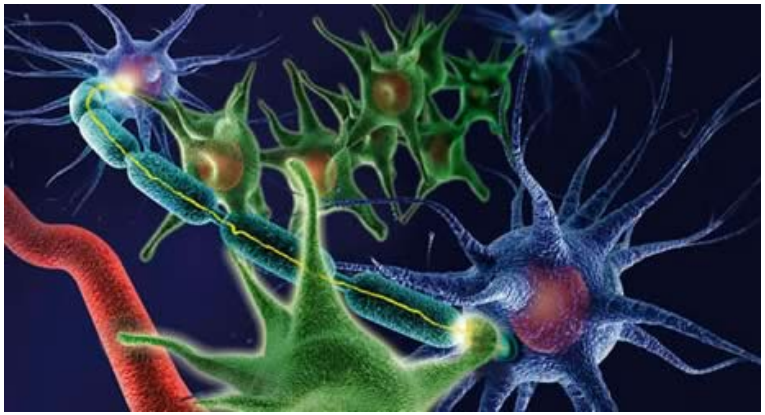
Ursachen der ADHS
Reizüberflutung

- Reizfilter ist nicht adäquat ausgebildet.
- Möglichkeit relevante Reize von irrelevanten zu unterscheiden nur beschränkt vorhanden.
- Relevante Reize können nicht erkannt und priorisiert werden.
- In Zahlen ausgedrückt: Das Gehirn wird pro Sekunde mit 400 Milliarden Bits an Informationen bombardiert. Von dieser Informationsflut filtert unser Gehirn normalerweise nur die wesentlichen Informationen heraus (2000 Bits).



Neurophysiologische Betrachtungen

- Durch fehlerhafte Informationsverarbeitung zwischen bestimmten Hirnabschnitten, welche für die Wahrnehmung, Antrieb, Selbststeuerung, Konzentration und Impulskontrolle zuständig sind, entsteht eine Störung bei der Signalübertragung zwischen den Nervenzellen.
- Diese Störung wird verursacht durch ein Ungleichgewicht der Botenstoffe, insbesondere von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin,
- Es wird vermutet, dass diese Neurotransmitter bei ADHS wahrscheinlich durch Transportenzyme im Synapsen-Spalt zu rasch abgebaut werden, d.h. sie können also weniger lange wirken und erklären somit die Unterfunktion.

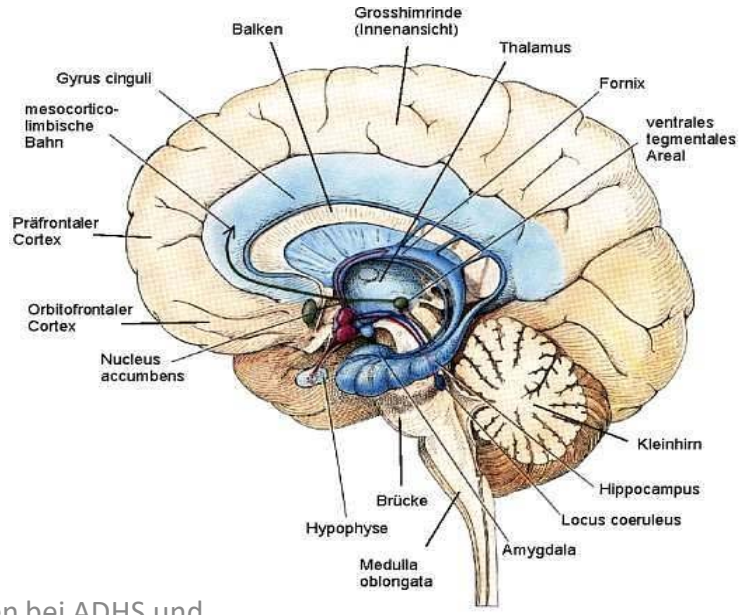


Zusammenarbeit verschiedener Hirnareale

Die Zusammenarbeit folgender Hirnareale ist für diverse Funktionen wichtig;

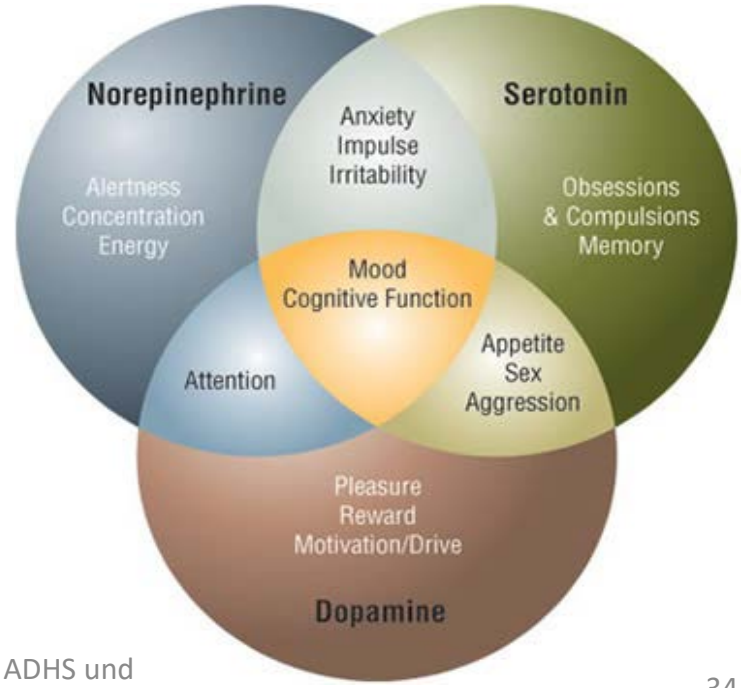
- Der präfrontale Kortex; wichtig für Aufmerksamkeit, Planung bestimmter Abläufe und Aufrechterhaltung, Entscheidung und kognitive Flexibilität
- Das Striatium (Beteiligung an Bewegungssteuerung)
- Nucleus accumbens (Vermittlung von Aufmerksamkeit und Belohnung)
- Hippocampus (Gedächtniszentrale)
- Amygdala (Gefühlsgedächtnis, Angstzentrum)

Die Dysbalance in der Aktivität verschiedener neuronaler Netzwerke verursacht eine Störung in der Informationsweiterleitung.



Probleme Weiterleitung der Informationen / Transmitter

- Für die ADHS sind drei Transmitter Dopamin, Noradrenalin und Serotonin relevant.
- Noradrenalin ist u.a. für die Aufmerksamkeit und Aktivität zuständig.
- Serotonin beeinflusst u.a. die Impulskontrolle und Stimmung.
- Das wichtigste Hormon bei ADHS ist jedoch das Dopamin.
  Es steuert u.a. den Antrieb und die Motivation;
  v.a. ist es auch dasjenige Hormon
  welches die Bedürfnisbefriedigung
  anzeigt (Glückshormon).
- Das hormonelle Zusammen-
  spiel ist komplex und individuell.



Lösungsansätze

Verhaltensstrategien:

- Reizüberflutung vermindern
- Genügend Schlaf
- Ausreichend Bewegung, vorzugsweise in der Natur
- Eigene Tools mit Post-it, Agenda, Erinnerungen etc.
- Achten auf ausgewogene Ernährung
- Genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen (In der Regel höherer Verbrauch von Zink, Mangan, Eisen und der Vitamine B6, B12 und D3
- Menschen suchen, die Ihnen gut tun und Sie so akzeptieren wie Sie sind

Fachliche Hilfe

Es ist empfehlenswert, rechtzeitig, individuell abgestimmte, fachliche Hilfe aufzusuchen

Sie sind wertvoll und einzigartig!
Vergessen Sie das nie!

Geniessen Sie Ihre Fähigkeiten!
Bleiben Sie auf der Metaebene!

www.adhs-info-schweiz.ch