

1 Wissenswertes zur ADHS-Symptomatik

Was sind die Ziele und Inhalte dieses Kapitels?

In diesem Kapitel wollen wir Ihnen relevante *Informationen zur ADHS* im Erwachsenenalter geben, mit dem Ziel, dass Sie sich ein (noch besseres) Bild Ihrer ADHS bedingten Schwierigkeiten wie auch Stärken machen können.

Am besten, Sie legen sich schon einmal Schreibmaterial (Notizblock, Textmarker und Kuli) zurecht, damit Sie wichtige Textpassagen markieren und Ihre Fragen, Gedanken und Anmerkungen zu diesem Kapitel notieren können (Arbeitsblatt 1.1 auf S. 24).



1.1 Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?

Wie Sie sicherlich bereits wissen, ist das Kürzel »ADHS« die Abkürzung für das sogenannte: **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom**.

Diese wissenschaftliche Bezeichnung nennt bereits zwei Besonderheiten bzw. Kernprobleme vieler Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter: die *Aufmerksamkeit* zu steuern und/oder zu halten und eine *Hyperaktivität* bzw. motorische und/oder innere Unruhe.

Manche ADHS-Betroffene geben noch eine dritte Besonderheit bzw. Eigenschaft an: eine mehr oder weniger stark ausgeprägte *Impulsivität*.

Wussten Sie schon?

- Die Aufmerksamkeitsstörung, die Hyperaktivität sowie die Impulsivität werden auch als die drei *Kernsymptome* der ADHS bezeichnet.
- Der Begriff: »Kernsymptom« bezeichnet in der Fachsprache ein bedeutsames Merkmal für das Vorliegen einer bestimmten Erkrankung oder Störung.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von charakteristischen Problemen von Betroffenen mit ADHS, bezogen auf die *drei Kernsymptome*:

Aufmerksamkeitsstörung

Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen; erhöhte Ablenkbarkeit; Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben und schriftliche Dinge zu konzentrieren; Vergesslichkeit; häufiges Verlieren oder Verlegen von Gebrauchsgegenständen.

Hyperaktivität

Gefühl der inneren Unruhe; Unfähigkeit bzw. Schwierigkeiten, sich in Ruhe zu entspannen; Nervosität; Unfähigkeit, längere sitzende Tätigkeiten durchzuhalten (Schreibtischarbeit, Spielfilme ansehen, Zeitung lesen); bei Untätigkeit stets das Gefühl, »auf dem Sprung« zu sein.

Impulsivität

Unterbrechen anderer im Gespräch; Ungeduld; impulsiv ablaufende Einkäufe; Schwierigkeiten, Handlungen nach Plan umzusetzen; Sprechen, Handeln und Entscheidungen, ohne lange über die Folgen nachzudenken; spontane unüberlegte Einkäufe; Probleme, Geld zusammen zu halten; Risikofreudigkeit.

Neben diesen drei Kernsymptomen berichten erwachsene ADHS-Betroffene noch über weitere ADHS-bedingte Auffälligkeiten, wie beispielsweise:

- Schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität)
- Leichte Reizbarkeit/Explosivität
- Eine gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/erhöhte Stressempfindlichkeit
- Desorganisiertes Verhalten.

Diese oben genannten, möglichen *Nebensymptome* einer ADHS im Erwachsenenalter stammen aus den sog. »Wender-Utah-Kriterien«, bei denen Symptome speziell für ADHS im Erwachsenenalter aufgeführt werden. Sie sind hilfreich, um die Beschwerden und Besonderheiten von Betroffenen im Erwachsenenalter näher zu beschreiben bzw. genauer einzuordnen. Im Folgenden finden Sie eine genauere Beschreibung der oben genannten Nebensymptome:

Schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität)

Die Betroffenen berichten, dass bei ihnen schnelle Stimmungswechsel auftreten, zumeist zwischen niedergeschlagener und normaler Stimmung. Die Stimmung kann sehr schnell »kippen«, was von Außenstehenden häufig zu Unrecht als »launisch« bezeichnet wird, denn: die Wechsel zur Niedergeschlagenheit treten in der Regel nicht spontan bzw. unbegründet auf, sondern lassen sich meistens auf einen Auslöser zurückführen. Die niedergeschlagene Stimmung hält gewöhnlich nur für kurze Zeit (mehrere Stunden bis höchstens wenige Tage) an.

Leichte Reizbarkeit/Explosivität

Die Betroffenen berichten von einer erhöhten Reizbarkeit (»Niedriger Siedepunkt«; »HB-Männchen«). Damit ist gemeint, dass man sich bereits bei geringen Anlässen provoziert fühlt (»kürzere Zündschnur«) und dann mit zumeist kurzen, aber in ihrer Intensität heftigen Wutausbrüchen reagiert. Auch wenn diese Wutausbrüche in der Regel schnell wieder ab-

klingen, können sie die sozialen Beziehungen/zwischenmenschlichen Kontakte (z. B. zu Partner, Familie, Kollegen oder Bekannten) erheblich belasten.

Gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/Erhöhte Stressempfindlichkeit

Die Betroffenen berichten, dass sie bei Stress wenig belastbar sind, d. h. insgesamt eine niedrige Stressresistenz aufweisen: man wird dann »kopflös« bzw. handelt ohne Plan, des Weiteren können die Gefühle »hochkochen« und man reagiert (leicht) gereizt bis aggressiv auf stressige Ereignisse. Auch alltägliche Erlebnisse, wie beispielsweise der Einkauf in einem Supermarkt (mit Waren- und Menschenmassen) können sehr schnell zur Überforderung führen.

Desorganisiertes Verhalten

Die Betroffenen berichten, dass Sie große Schwierigkeiten haben, ihren beruflichen und privaten Alltag zu organisieren und/oder Abläufe zu koordinieren und Pläne einzuhalten. So werden etwa mehrere Tätigkeiten parallel begonnen, jedoch keine »richtig« zu Ende gebracht. Darüber hinaus schaffen es die Betroffenen oft nicht, Verabredungen oder vereinbarte Termine einzuhalten.

Diese Anhäufung von *MÖGLICHEN* ADHS-bezogenen Problemen kann einen auf den ersten Blick förmlich »erschlagen«. Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang aber ist:

Wussten Sie schon?

- Betroffene mit ADHS sind üblicherweise »Lebens- und Überlebenskünstler« und haben eine lange Erfahrung, Probleme zu meistern sowie Schwierigkeiten zu überwinden.

Deshalb weist kaum ein ADHS-Betroffener all diese Symptome auf, da er bereits viele der oben genannten Probleme und Schwierigkeiten »in den Griff« bekommen hat.

Deshalb nun (endlich) zurück zum Thema dieses Kapitels:

Denkaufgabe



Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?

Um diese Frage zu beantworten, können Sie sich beispielsweise fragen, ob bzw. welche der oben genannten *drei Kernsymptome* (Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität) sowie der *vier Nebensymptome* (schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität); leichte Reizbarkeit/Explosivität; gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/erhöhte Stressempfindlichkeit; desorganisiertes Verhalten) aktuell bei Ihnen vorhanden sind.

Tipp:



- ☒ Selbstverständlich können Sie auch gerne Ihre guten Bekannten/Freunde fragen, woran diese bemerken, dass Sie ADHS aufweisen.

Um das Ganze (noch) anschaulicher zu gestalten, überlegen Sie in diesem Zusammenhang weiter, wo Ihnen »Ihre« ADHS-spezifischen Kern- und Nebensymptome im Alltag begegnen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele dafür:

Alltagsituation	ADHS-Symptomatik
Ich bekomme gleich Besuch, habe mich wie immer in der Planung verschätzt und deshalb ist das Essen noch nicht fertig.	Desorganisiertes Verhalten
Ich habe gestern eine geschlagene Stunde lang meinen Schlüssel gesucht, weil ich wieder mal nicht wusste, wo ich diesen zuhause hingelegt hatte.	Aufmerksamkeitsstörung

Alltagsituation	ADHS-Symptomatik
Wenn ich lange hinter einem langsamen Auto hinterherfahre, dann bekomme ich leicht einen »Ausraster« und überhole dann auch an unübersichtlichen Stellen.	Leichte Reizbarkeit/ Explosivität
Manchmal kann ich nicht widerstehen und gebe mein ganzes Geld für »Spontankäufe« schon am Monatsanfang aus.	Impulsivität

Achten Sie auch in den nächsten Tagen besonders darauf, in *welchen Situationen* bzw. bei *welchen Aktivitäten* Ihre ADHS-typischen Symptome besonders zum Vorschein kommen. Schreiben Sie diese für Sie typischen Situationen bitte auf und bringen Sie Ihre Aufzeichnungen zur nächsten Sitzung mit.



Auf dem Arbeitsblatt 1.2 »Alltagssituationen und ADHS-Symptomatik« auf S. 25 können Sie Ihre Beobachtungen und Erkenntnisse übersichtlich und kompakt eintragen.

Noch eine wichtige Bemerkung zum Abschluss dieses Abschnittes: Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls Sie jetzt an sich noch die eine oder andere »Baustelle« bzw. ADHS bedingte Problematik feststellen. Gut, dass Sie es bemerkt haben, denn: (Selbst-)Erkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung.

Bedenken Sie in diesem Zusammenhang auch: »Kein Schatten ohne Licht«. Oder mit anderen Worten gesagt:

Wussten Sie schon?

- Menschen mit ADHS weisen viele Stärken und ein enormes Potential auf. Mit diesen positiven Aspekten von ADHS'lern werden wir uns im nächsten Abschnitt beschäftigen.

1.2 Gute Eigenschaften von Menschen mit ADHS

Menschen mit ADHS sind in der Regel sehr originelle, kreative Menschen, oft die unbequemen mutigen Vordenker, weil sie sich nicht »stur« an Regeln halten und vieles in Frage stellen können.

Unsere Welt wäre ohne Menschen mit ADHS ärmer, denn wir brauchen sie als diejenigen, die Innovationen, Revolutionen und Reformen machen, die hinterfragen und den Mut zum »Anders-Sein« haben. 

Lassen Sie uns deshalb zum Abschluss dieses Kapitels einen Blick auf die vielen positiven Eigenschaften, Stärken und Potentiale von Menschen mit ADHS werfen. Im Folgenden finden Sie einige davon (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

Menschen mit ADHS ...

- ☒ sind künstlerisch kreativ
- ☒ sind leidenschaftlich
- ☒ zeigen eine hohe Flexibilität im Denken
- ☒ können NEUE Lösungen für Probleme finden
- ☒ können sich schnell einen Überblick verschaffen
- ☒ sind »Entdecker« und bereit, Risiken einzugehen
- ☒ können Dinge mehrdimensional und von mehreren Seiten beleuchten
- ☒ können gut Verknüpfungen herstellen
- ☒ sind ehrgeizig
- ☒ sind bis ins hohe Alter verspielt
- ☒ können viele Dinge gleichzeitig tun
- ☒ haben einen großen Gerechtigkeitssinn
- ☒ sind da, wenn man sie braucht
- ☒ betreten gerne Neuland bzw. bewegen sich gerne außerhalb »eingetragener Pfade«
- ☒ sind sensibel für ihre Mitmenschen und zeigen großes Mitgefühl

- ☒ sind spontan, hilfsbereit und fürsorglich
- ☒ geben nicht leicht auf bzw. haben eine große Zähigkeit (Stehaufmännchen-Phänomen)

Überlegen Sie nun bitte, welche guten ADHS-bezogenen Eigenschaften, Stärken, Kompetenzen und Talente *Sie* aufweisen – beantworten Sie dazu bitte folgende Fragen:

?

Denkaufgabe:

- Wo liegen meine Stärken?
- Was zeichnet mich aus?
- Welche guten Eigenschaften, Fähigkeiten, Kompetenzen und Talente weise ich auf?
- Was kann ich gut?

Um das Ganze (noch) anschaulicher zu gestalten, überlegen Sie in diesem Zusammenhang weiter, wo Sie »Ihre« ADHS-spezifischen Stärken im Alltag einsetzen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele dafür:

Alltagssituation	ADHS-bezogene Stärken
Letzte Woche habe ich unerwartet Besuch bekommen. Da ich seit Tagen nicht mehr eingekauft hatte, musste ich kurz überlegen, um dann aus den wenigen noch im Kühlschrank vorhandenen Lebensmitteln ein wunderbares Menü zu »zaubern«.	<i>Spontaneität, Kreativität</i>
Gestern hat mich ein Arbeitskollege gefragt, ob ich für nächste Woche seinen Spätdienst übernehmen könnte. Selbstverständlich habe ich zugesagt, um ihm aus der Patsche zu helfen.	<i>Flexibilität, Hilfsbereitschaft</i>

Alltagssituation	ADHS-bezogene Stärken
Ich habe letzte Woche meinen Staubsauger repariert, ohne Vorerfahrung oder »wirkliche Ahnung« davon zu haben. Ich habe nicht aufgegeben und mich da erfolgreich »festgebissen«, obwohl die ganze Aktion über vier Stunden gedauert hat.	<i>Beharrlichkeit, Neugier</i>
Mein Freund hat mich neulich nachts angerufen, weil er sich ausgesperrt hatte. Selbstverständlich bin ich zu ihm hingefahren und habe ihm geholfen, die Tür zu öffnen.	<i>Zuverlässigkeit</i>

Achten Sie in den nächsten Tagen verstärkt auf Situationen, bei denen Ihre *guten* (ADHS-bezogenen) *Eigenschaften* sich zeigen bzw. zum Tragen kommen. Selbstverständlich können Sie auch hier Ihre guten Bekannten/Freunde fragen, welche positiven ADHS-bezogenen Eigenschaften, Fähigkeiten, Kompetenzen und Talente diese bei Ihnen wahrnehmen und schätzen.

Auf dem Arbeitsblatt 1.3 »Meine guten (ADHS-bezogenen) Eigenschaften« auf S. 26 können Sie Ihre Beobachtungen und Erkenntnisse übersichtlich und kompakt eintragen. 

Übersicht über die Arbeitsblätter aus Kapitel 1:

- Arbeitsblatt 1.1: Fragen, Bemerkungen und Gedanken (S. 24)
- Arbeitsblatt 1.2: Alltagssituationen und ADHS-Symptomatik (S. 25)
- Arbeitsblatt 1.3: Meine guten (ADHS-bezogenen) Eigenschaften (S. 26)

Arbeitsblatt 1.1 – Grundlagen: Wissenswertes zu ADHS

Fragen, Bemerkungen und Gedanken zur Sitzung 1

Fragen, Bemerkungen und Gedanken zur Sitzung 1

Bitte schreiben Sie an dieser Stelle Ihre Fragen, Bemerkungen und Gedanken auf, die durch das Lesen der Broschüren ausgelöst worden bzw. entstanden sind.

[illegible]