ADHS UND ADS IM ERWACHSENENALTER – WENN «ZAPPEL-PHILIPP» UND «HANNS GUCK-IN-DIE-LUFT» ERWACHSEN WERDEN

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) oder ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) sind angeborene Störungen, die bei Kindern und auch bei Erwachsenen vorkommen. ADHS und ADS wurden bereits 1844 vom Psychiater Heinrich Hoffmann in seinem Buch «Struwwelpeter» mit der Geschichte «Der Zappel-Philipp» und «Hanns Guck-in-die-Luft» sehr treffend beschrieben.

Kinder mit ADHS («Zappel-Philipp») sind unkonzentriert, unruhig, bewegen sich viel, platzen teilweise mit Antworten heraus und haben Schwierigkeiten zu warten, bis sie dran sind. Sie sind häufig kreativ, haben viele Ideen, sind sehr begeisterungsfähig und sehr feinfühlig. Kinder mit ADS («Hanns Guck-in-die-Luft») sind oft verträumt, unkonzentriert, fallen aber weniger auf als Kinder mit ADHS.

Früher dachte man, dass sich ADHS und ADS «herauswachsen», also bei Erwachsenen nicht mehr vorkommen. Mittlerweile weiss man, dass circa 5 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz ADHS haben. Erwachsene und auch Kinder mit ADHS oder ADS haben häufig das Gefühl, sie seien anders als andere und fühlen sich nicht zugehörig. Sie merken, dass sie anders denken als die meisten Menschen. Betroffene haben sehr viele parallele Gedanken im Kopf, so dass es nie ruhig ist im Kopf. Auch das Zeitgefühl ist beeinträchtigt, deshalb können sie nicht abschätzen, wieviel Zeit etwas benötigt. Häufiges Zuspätkommen ist die Folge. Unter diesen Umständen erfordert es grosse Anstrengung, um nicht aufzufallen. Dies kann zu einem grossen Leidensdruck führen, zu grosser Erschöpfung und teilweise auch zu Folgeerkrankungen wie Depressionen und Angststörungen.

Es ist sehr wichtig, dass auch Erwachsene mit entsprechenden Symptomen gut abgeklärt werden und eine entsprechende Therapie erhalten. Diese besteht einerseits aus Medikamenten und andererseits aus Psychotherapie, in der hilfreiche Strategien im Umgang mit den Symptomen erarbeitet werden. Dies können praktische Strategien sein, wie zum Beispiel das Einrichten von Erinnerungen am Handy, um Medikamente rechtzeitig einzunehmen oder rechtzeitig aus dem Haus zu gehen.

Ebenfalls hilfreich beziehungsweise notwendig sind Medikamente: Bei Kindern ist vor allem Ritalin bekannt. Bei Erwachsenen werden Medikamente mit demselben Wirkstoff Wirkstoff verwendet, sie heissen einfach anders. Bei ADHS sind die Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin im Gehirn in gewissen Regionen zu tief. Die Medikamente helfen dabei, diese Botenstoffe auf ein normales Niveau anzuheben und somit die Symptome zu lindern. So gelingt es den Betroffenen besser, sich zu fokussieren und die Unruhe nimmt ab.

Nebst den Medikamenten helfen auch Bewegung und Sport, um die Anzahl der Botenstoffe anzuheben. Den gleichen Effekt können auch Dinge, die Freude machen, erzielen. ADHS/ADS kann nicht «wegtherapiert» werden. Vielmehr geht es darum, einen Umgang damit zu finden, sodass ein gutes, erfülltes und zufriedenes Leben geführt werden kann.



Bei ADHS können Gedanken wie viele Stimmen gleichzeitig wirken: Ideen, Erinnerungen und Reize – alles zur selben Zeit.

In der Klinik Schützen erfahren Betroffene stationäre oder ambulante Behandlung. Dabei werden individuelle psychotherapeutische und medikamentöse Lösungen gemeinsam erarbeitet. Stationär werden zusätzlich auch Ressourcen mittels Bewegungstherapie, Ergo-, Kunst- oder Musiktherapie aktiviert und gefördert.



Dr. med. Gabriela Sasse-Roth

Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Oberärztin Klinik Schützen Rheinfelden