

# ADHS – im Erwachsenenalter

STEPHAN ODERMATT, ONLINE-WORKSHOP

1

## ADHS – im Alltag

Auch bei ADHS im Erwachsenenalter gelten die folgenden drei Faktoren als Diagnosekriterien:

- ▶ Aufmerksamkeit
- ▶ Impulsivität
- ▶ Hyperaktivität

Im alltäglichen Leben äussert sich ein ADHS bei Erwachsenen in verschiedensten Bereichen (nach Hallowell, Ratey: "ADHS ist kein Makel", ergänzt durch Stephan Odermatt)

2

Unerklärlicher Leistungsrückstand

Betroffene erreichen einfach nicht, was ihr Talent und ihre Intelligenz erwarten liessen

Dies geschieht ohne offensichtliche Erklärung, wie körperliche Einschränkung (z.B. Sehschwäche, Krankheit und dergleichen) und ohne kognitive Beeinträchtigung infolge einer Verletzung

3

Geistige Abwesenheit

Beobachtende Mitmenschen, wie Partner\*innen, Arbeitgeber\*innen, Lehrer\*innen äussern oft, dass:

- die beobachtete Person geistig abwesend ist/wirkt
- sich nur schwer konzentrieren und bei einer Aufgabe bleiben kann
- keine kontinuierliche Leistung bringen kann
- extrem gute und extrem schlechte Tage hat
- sehr dunkle und sehr helle Tage hat

und meinen dann:

4

## Geistige Abwesenheit

Die Person müsse:

- ▶ sich mehr anstrengen
- ▶ disziplinierter sein
- ▶ lernen, aufzupassen

Es wird davon ausgegangen, dass der von ADHS betroffene Mensch sich nur mehr anstrengen müsste, damit er konzentrierter ist. Es sei also eine Frage des Willens.

**Ein von ADHS betroffener Mensch kann in solchen Situationen nicht wollen. (Cordula Neuhaus)**

5

## Organisation/Planung

- ▶ Mangelnder Zugriff auf **Exekutivfunktionen, Kurzzeitgedächtnis**.  
Beispiel: Mann soll kurz den Müll rausbringen, er vergisst auf dem Weg zur Mülltonne, was zu tun ist (da er grad das offene Garagentor sieht, das noch zu schliessen ist).
- ▶ Im Kontrast dazu steht der **Hyperfokus**, wo ein von ADHS betroffener Mensch punktexakt Arbeiten/Präsentationen abliefern kann, die bis ins Detail strukturiert sind. Dies ist *dann* möglich, wenn die betroffene Person durch die Tätigkeit stark stimuliert wird.
- ▶ **Langeweile/Routine** ist für einen von ADHS betroffenen Menschen "tödlich".

6



7



8

## Starker Wille

"Lieber versage ich auf meine Art, als dass ich mit der Hilfe anderer Erfolg habe"	Alles selber tun wollen	Auf die eigene Art tun wollen
Den eigenen Willen, die eigene Vorstellung durchsetzen wollen	Nicht sehr kompromissbereit	"säuber"

9

## Grosszügigkeit

- Anbieten **selbstloser Hilfe**, auch für Menschen, die man kaum kennt
- Sehr hilfsbereit, auch wenn es auf eigene Kosten geht
- Finanziell grosszügig, Geschenke
- Setzt sich gegen **Ungerechtigkeiten** gegenüber Mensch und Tier ein

10

## Rastlosigkeit Tagträumen

Rastlosigkeit (häufiger bei Männern, Jungen)

Tagträumen (häufiger bei Frauen/Mädchen)

Da Rastlosigkeit mehr auffällt, sind Jungen im Vergleich zu Mädchen weniger unterdiagnostiziert

11

## Besonderer, aktiver Humor

- ▶ Schräg, unkonventionell, häufig ziemlich anspruchsvoll.
- ▶ Viele Standup-Comedians sind ADHS-betroffen.



12

## Teilen - Freundschaften

Teilen ist häufig schwierig

Freundschaften zu entwickeln/zu halten wird erschwert dadurch, dass das Setting häufig nicht richtig eingeschätzt werden kann

Impulsivität : z.B. Dazwischenreden

ADHS-betroffene Erwachsene wirken häufig barsch, eigen, egozentrisch, ungefiltert

13

## Ausgeprägte Empfindlichkeit

Empfindlichkeit gegenüber Kritik/Ablehnung

Betroffene reagieren oft zu früh und zu heftig, sobald sie die kleinste Schmä, negative Äusserung erleben

In Sekundenschnelle am Tiefpunkt

Andererseits kann ein kleines Lob, eine kleine Bestätigung zu Höhenflügen führen

14

# Hyperfokus

- Hohe Konzentrationsfähigkeit bei selbst gewählten, faszinierenden Tätigkeiten ("in einer andern Welt")
- Eine Arbeit im Hyperfokus wird häufig höchst effizient und genau erledigt
- Der Hyperfokus kann aus einer Mücke einen Elefant machen (starker Fokus auf Negativerlebnis, das einen nicht mehr loslässt)
- Gedankenkreisen, ohne zu einer Lösung zu kommen
- Selbstwert

15

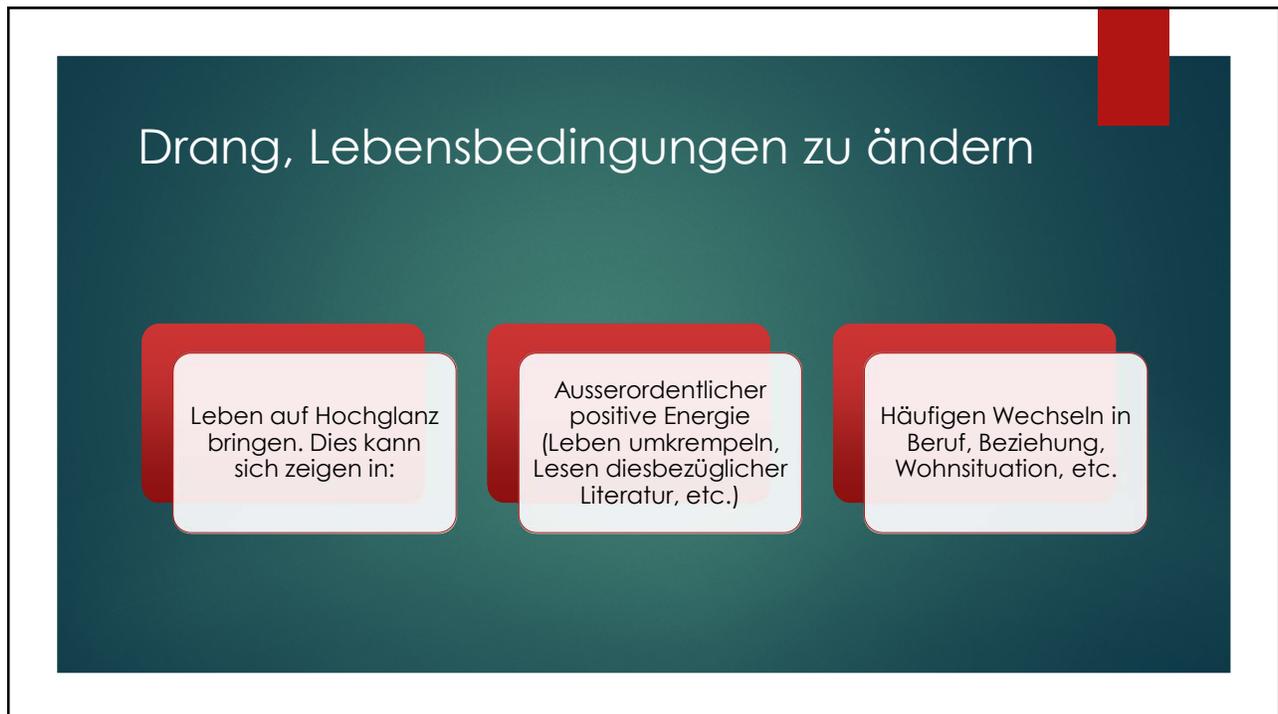
# Impulsivität/Ungeduld

- Schnelle Entscheidungsfindung
- Belohnungsaufschub ist schwierig (Jetzt – Nicht Jetzt) – z.B. Marshmallow-Test
- Vorteil der Kreativität – plötzliche Eingebung. Eine solche lässt sich nicht planen

16



17



18



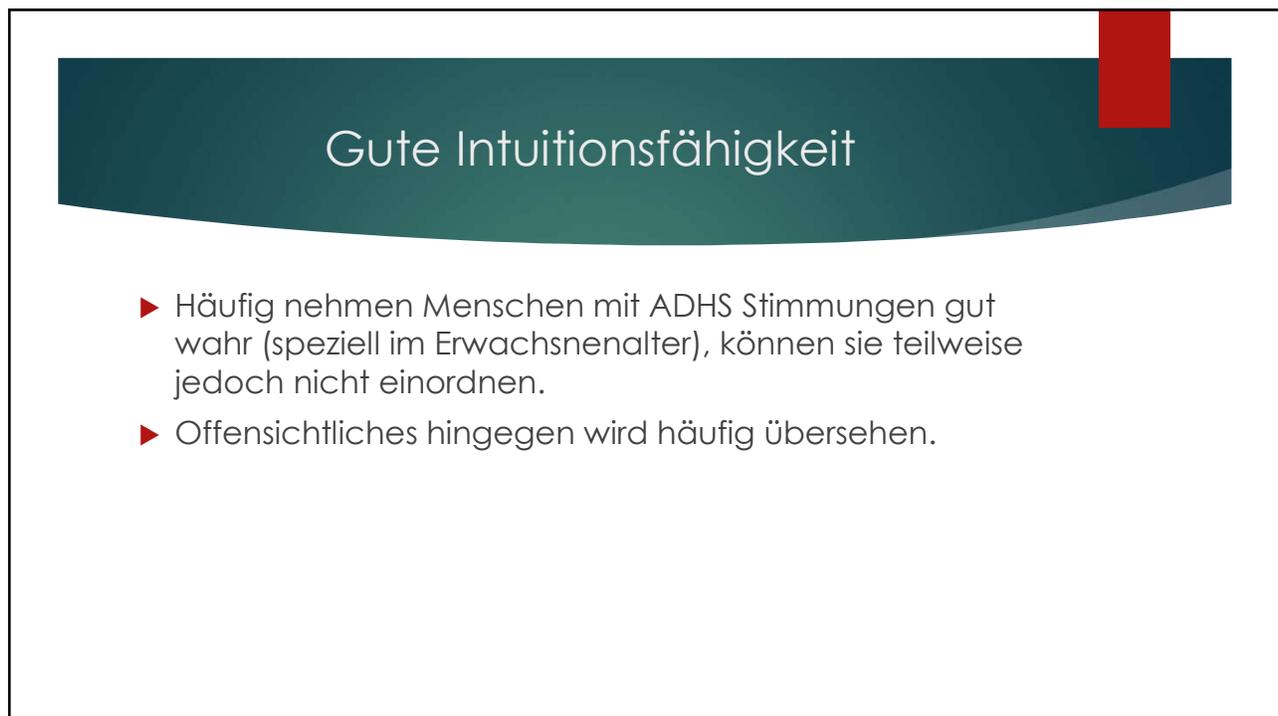
Viel Energie

Grundsätzlich verfügen Menschen mit ADHS über viel Energie

Diese ist aber abhängig vom Stimulationsgrad der Tätigkeit

Bringt eine Tätigkeit subjektiv kaum Stimulation mit sich, wirken Menschen mit ADHS auch faul

19



Gute Intuitionsfähigkeit

- ▶ Häufig nehmen Menschen mit ADHS Stimmungen gut wahr (speziell im Erwachsenenalter), können sie teilweise jedoch nicht einordnen.
- ▶ Offensichtliches hingegen wird häufig übersehen.

20

## Transparenz – übertriebene Offenheit

Betroffene können schlecht heucheln, katzenbuckeln, werden darum oft als taktlos oder politisch inkorrekt erlebt

Sie sind sich dann auch der Folgen ihrer Äusserungen häufig nicht bewusst

Kinder lügen dann oft impulsiv – als reflexartiger Versuch, die Welt so zu ändern, wie sie für sie sein sollte

21

## Suchtgefährdung

**Menschen mit ADHS verfügen über ein 5-10-faches Suchtrisiko im Vergleich zur Normpopulation (Zahlen aus den USA)**

- ▶ Drogensucht: legale, illegal Drogen, Medikamente (auch zur Selbstmedikation)
- ▶ Computersucht
- ▶ Sexsucht
- ▶ Spielsucht
- ▶ Kaufsucht
- ▶ Sportsucht

22

## Suchtgefährdung

### Mögliche Gründe:

- ▶ Impulsives Verhalten
- ▶ Selbstmedikation (gerade im Fall einer fehlenden Behandlung)
- ▶ Drang zur Kreativität (mehr aus dem Leben machen wollen)
- ▶ Ausgeprägte Neugier

23

## Probleme anziehen

Menschen mit ADHS scheinen Probleme magnetisch anzuziehen.

- ▶ Sündenbockrolle
- ▶ Sprengen Familienfest, Businessmeeting.
- ▶ Werden bei Streitereien in der Klasse herausgepickt
- ▶ Werden häufiger bestraft als andere
- ▶ Nehmen Probleme in der Stimmung früher wahr als andere und können darauf hinweisen (Grund bisher unklar, aber deutlich beobachtbar)

24

Schuld externalisieren

- Neigung, andern die Schuld zu geben
- Die eigene Rolle im Ganzen können ADHS-betroffene Menschen häufig nicht sehen
- Schwierigkeit, sich selber akkurat zu beobachten

25

Negatives verzerrtes Selbstbild

- ▶ Aufgrund der Schwierigkeit mit Selbstbeobachtung, der erhöhten Empfindlichkeit gegenüber (vermeintlicher) Kritik und dem Erleben ihres Leistungsrückstands haben Menschen mit ADHS häufig ein negatives Selbstbild von sich selber
- ▶ Dem Gegenüber zeigen sich ADHS-betroffene Menschen daher häufig entweder als sehr unsicher, oder dann aber (kompensatorisch) als übertrieben selbstsicher, grossartig.

26

Schwarz – Weiss /  
heiss - kalt

Menschen mit ADHS sehen Menschen und ihre  
Umwelt häufig in

**Schwarz – Weiss**

Zwischentöne fehlen häufig.