

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

Zeitmanagement

Schwierigkeiten
beim
Zeitmanagement

Tendenz zur
Prokastination
(Herausschieben
von Tätigkeiten)

Fehlen des innern
Sinns für Zeit

Schwierigkeiten,
Arbeiten
einzuteilen

2 Zeiten: Jetzt –
Nicht Jetzt

Unter extremem
Zeitdruck wird
hervorragend
gearbeitet

7

Kreativität/Vorstellungskraft

Fähigkeit, Dinge von einer ganz anderen Warte aus
anzuschauen

Gegenstände können ganz anders verwendet werden, als
vom Erfinder gedacht

Gegenstände/Figuren können gedanklich in alle Richtungen
gedreht werden

Starke, lebendige Fantasiewelt

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

Marshmallow-Test

17

Drang, Lebensbedingungen zu ändern

Leben auf Hochglanz
bringen. Dies kann
sich zeigen in:

Ausserordentlicher
positive Energie
(Leben umkrempeln,
Lesen diesbezüglicher
Literatur, etc.)

Häufigen Wechseln in
Beruf, Beziehung,
Wohnsituation, etc.

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 impulshaft – 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.