



ADHS – Unterschätzt im Erwachsenenalter

Bei Kindern ist die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ADHS fast schon eine Mode-Diagnose. Bei Erwachsenen wird sie häufig übersehen. Dabei kann eine fehlende Diagnose zu weiteren Erkrankungen führen. «Puls» hat zwei Betroffene besucht, die dank der Diagnose einer Abwärtsspirale entkamen.



Expertenchat: ADHS bei Kindern und Erwachsenen

Dr. Ursula Davatz, Daniela Gessler und Dr. Andreas Müller haben Ihre Fragen beantwortet.

«Puls»-Expertenrunde im Chat

Dr. Ursula Davatz

Psychiaterin

Vizepräsidentin adhs20+

ganglion.ch | schizo.li | therapjur.net

J. G. 28.01.2019 21:03:01

Ich bin überzeugt, dass mein Gottebueeb an ADHS leidet. Leider lehnen seine Eltern „Chemie“ strikt ab und halten auch nichts von Schulmedizin. Gibt es auch pflanzliche Mittel oder alternative Therapien, die in Frage kommen?



Ursula Davatz

Ja. Unterstützung der Eltern im Umgang mit diesem Kind. Allenfalls Neurofeedback für das Kind. Klare Tagesstruktur. 1. Da ADHS und ADS als Krankheit angesehen wird, denken Mediziner inkl. Psychiater sowie auch Lehrer und Eltern an erster Stelle an medikamentöse Behandlung. 2. Durch die medikamentöse Behandlung wird aber nur das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom angegangen. Das heisst, die Kinder werden an unsere Leistungsgesellschaft angepasst. 3. Was fehlt, bei dieser rein medikamentösen Therapie, ist die Anpassung des Umfeldes an die Bedürfnisse und Eigenheiten dieser Kinder. Man achtet somit nicht auf einen persönlichkeitsgerechten Umgang mit diesen Kindern, vergleichbar mit einer artgerechten Tierhaltung. 4. Durch einen persönlichkeitsgerechten Umgang dieser Kinder in der Familie wie auch in der Schule könnten viele Folgekrankheiten verhindert werden. 5. Eltern und Lehrer von Kindern mit ADHS und ADS sollten deshalb einen niederschweligen Zugang zu diesem Know-how haben, um präventiv tätig sein zu können. 6. Lehrer sollten obligatorisch in ihrer Ausbildung sowie auch in ihrer Fort- und Weiterbildung entsprechende Instruktionen erhalten. 7. Vortrag zum Thema ADHS und Erziehung zum Anhören: <https://schizo.li/2018/10/20/adhs-und-erziehung/>

F. A. 28.01.2019 21:03:09

Ich ärgere mich häufig über Kleinigkeiten und brause dann schnell auf obwohl die Angelegenheit oft nicht wirklich schlimm empfunden wird. Manchmal weiss ich selber nicht so recht wieso. Kann das ADHS sein?



Ursula Davatz

Ja könnte sein. Meine allgemeinen Überlegungen zum ADHS/ADS sind: 1. ADHS und ADS ist keine Krankheit sondern ein genetisch vererbter Persönlichkeitstyp. Kennzeichen: - hohe Sensitivität – leichte Verletzlichkeit - leichte Übererregbarkeit - hohe Impulsivität nach aussen; motorisch bei ADHS nach innen, gedanklich bei ADS 2. Kindern mit ADHS und ADS darf man nicht „Nein“ sagen, keine sogenannten Grenzen setzen, da sie mit ihrer Impulsivität sonst auflaufen, ADHS-ler noch aggressiver werden und ADS-ler sich nach innen autistisch zurückziehen in ihre Gedankenwelt. 3. Man muss vielmehr zuerst ihre Motivation zu ihrer impulsiven Reaktion herausfinden durch Beobachtung von Reaktionsmuster in bestimmten kontextuellen Zusammenhängen, sie in ihrer Verletzung validieren, dann dort abholen und ihre Energie umleiten in eine situationsgerechtere Problemlösungsstrategie. 4. Man muss Menschen mit AD(H)S zur Kooperation motivieren und nicht zu Gehorsam und Unterordnung. 5. Man muss mit ihnen in den Prozess einsteigen, da sie sehr schnell sind und den Interaktionsprozess und impulsive Energie dann anders leiten, sie nicht in ihrem Prozess abstoppen. 6. Siehe auch: <https://youtu.be/rw46jbZpt5E?t=1191>

P. B. 28.01.2019 21:26:29

Ich habe mich selber in der Patientin zu 100% wieder erkannt. Kann man einfach zum Hausarzt gehen und eine solche Abklärung wünschen? Oder wie geht man am besten vor?



Ursula Davatz

Nein der Hausarzt kann die Abklärung nicht machen. Eher zu einer Psychiaterin oder einem Psychologen gehen, der/die sich mit ADHS auskennt. Für mich ist ADHS keine Krankheit sondern nur ein Persönlichkeitstyp, der genetisch vererbt wird. 1. Sämtliche psychische Krankheiten, die mit ADHS und ADS kombiniert vorkommen, bezeichne ich als Folgekrankheit. 2. Es gilt die ADHS/ADS Symptome bzw. Eigenschaften hinter der psychischen Krankheit zu erkennen. 3. Die Patienten fühlen sich dadurch besser verstanden und haben selbst auch bessere Einsicht in ihre Persönlichkeit und wie sie funktionieren. So können sie auch besser mit sich umgehen und allenfalls entsprechende Anpassungen machen an ihre Situation und ihr Umfeld, ohne sich zu verurteilen. 4. Weitere Informationen zum Thema: <https://schizo.li/2018/12/06/epigenetisches-potential-in-der-psychiatrie/>

S. K. 28.01.2019 21:36:54

Ich bin Mutter von einem ADHS Kind. Er hat Methyphenidat und Strattera. Er ist aber nach wie vor sehr anstrengend und die Geschwister leiden darunter. Leider

haben wir als Eltern keinerlei Unterstützung um das zu verarbeiten. Gibt es keine Selbsthilfegruppen?



Ursula Davatz

Als Eltern von ADHS Kinder lohnt es sich unbedingt, in eine spezifische Elternberatung zu gehen. Wir bieten in unserer Praxis eine solche an, siehe <http://ganlion.ch/>

S. H. 28.01.2019 21:38:04

Guten Abend Mein Sohn ist 4Jahre alt sehr impulsiv wenn man mit im spricht hört er nicht lange zu. Wird nie müde. Er hat einen geregelte Tagesstruktur, ist viel draussen. Könnte es ADHS sein? Und ab wann kann man es abklären?



Ursula Davatz

Nein, ich würde mich eher als Eltern beraten lassen, wie man besser umgehen kann mit dem ADHS Kind. Das Coaching der Eltern hat einen grösseren Einfluss als die Therapie des Kindes.

C. W. 28.01.2019 21:39:31

Guten Tag. Wie wichtig ist es für ein 10jähriges Kind mit der Diagnose ADHS eine Psychotherapie zu besuchen? Ist dies empfehlenswert? Sollte dies eine Einzeltherapie oder Gruppentherapie sein?



Ursula Davatz

Ich erachte es als wichtiger, dass die Eltern einen Kurs besuchen, welcher Ihnen den persönlichkeitsgerechten Umgang mit ADHS Kindern lehrt.

A. H. 28.01.2019 21:45:06

Bei mir wurde POS im Kindesalter diagnostiziert. Nun bin ich längst erwachsen, habe aber immer noch eine ständige Unruhe in mir und habe Mühe mich zu konzentrieren. Ich habe mir überlegt, allenfalls mal Ritalin auszuprobieren. Welche Risiken und Nebenwirkungen hat das? Und gibt es auch andere Medikamente?

**Ursula Davatz**

Eine Regelmässigkeit im Leben einführen, z.B. eine Sportart, ein Musikinstrument, ein Hobby, ein Interesse vertiefen. Sich für ein Thema/Tätigkeit versuchen zu begeistern. Sie können ruhig Ritalin auch einmal ausprobieren unter ärztlicher Begleitung und dann den Unterschied selber feststellen. Die Kreativität kann durch Ritalin unterdrückt werden, es kann Appetitverlust

auftreten. Man soll Ritalin nicht am Abend einnehmen, weil es den gesunden Schlaf unterbindet; es ist ein Weckamin.

B. K. 28.01.2019 21:47:57

Was können wir noch machen, wenn die Medikamente Ritalin, Concerta und Strattera bei der Diagnose ADS bei unserem Sohn 17 J. nicht gewirkt haben? Diagnose seit einem halben Jahr.

**Ursula Davatz**

Haben Sie sich schon als Eltern beraten lassen? Ich empfehle eine Familienberatung bei einer Fachperson, die sich auskennt mit ADHS. ADHS20+ ist eine gute Anlaufstelle:

<https://adhs20plus.ch/>

A. C. 28.01.2019 21:54:30

Guten Abend, wenn ich einige Dinge erledigen muss, muss ich die alle auf einmal erledigen und jetzt gerade, ich kann nicht die Dinge auf die Seite legen und warten. Weiter kommt es vor, dass ich Arbeiten stehen lasse und Dinge, die mir gerade in Sinn kommen erledigen muss. Dann komm ich in einen inneren Stress. Auch wenn Dinge nicht so laufen wie sie "sollten" komme ich auf Hochtouren und bin gestresst. Dinge die unklar sind oder nicht gerade lösbar bringen mich in Verzweiflung. Ist das ADHS?

**Ursula Davatz**

Ja, klarer Fall. Menschen mit ADHS wollen alles auf einmal und perfekt lösen. Bill Gates will das auch. Er hat auch ADHS.

Versuchen Sie die Dinge im engsten Sinne der Wortes "auf die Reihe zu bringen", d.h. ein Ding nach dem anderen. Kein paralleles Abarbeiten von Aufgaben. Seriell vorgehen. Sich nicht ablenken lassen, sondern auf ihrer Ziel-Spur bleiben. Nicht zu viel

aufs Mal, und immer daran denken: Morgen ist auch noch ein Tag. Nur eine kurze Todo-Liste führen. Einen Ablauf zu Ende führen, nicht in der Mitte unterbrechen. Versuchen eine Regelmässigkeit in ihrem Alltag zu installieren.

C. W. 28.01.2019 21:59:45

Mein Sohn 12Jahre leidet unter ADHS und bekam Concerta 45mg, da wurde es massiv besser in der Schule und konnte sich super konzentrieren und schrieb bessere Noten. Leider bekam er sehr starke Nebenwirkungen wie Appetitmangel

und Schlaflosigkeit. Auch litt er unter einer Angststörung. Nun nimmt er Elvanse, aber nur 20mg. Das nützt leider in der Schule viel zu wenig. Kaum erhöhen wir die Dosis isst er wieder nichts und kann nicht schlafen. Was gäbe es noch für eine Möglichkeit?



Ursula Davatz

1. Mit dem/der Lehrerin reden und die typischen Eigenschaften eines ADHS Kindes erklären. 2. Sitzordnung im Schulzimmer beachten, allenfalls ihn nach vorne setzen, damit er direkten Kontakt mit der Lehrperson hat. 3. Ruhige Kinder neben ihn setzen oder allenfalls einen Platz auslassen, damit er nicht gestört wird. 4. Bei Unruhe eine motorische Aktivität vom Lehrer vorschreiben lassen, wie z.B. drei Mal um das Schulhaus rennen, Liegestützen machen, Seilspringen. Es ist bekannt, dass Kinder mit ADHS nach einer körperlichen Tätigkeit sich wieder besser konzentrieren können. Sie können auch HOTA organisieren. Die machen einen Hausbesuch und beraten Sie persönlich im familiären Rahmen. <https://www.hota.ch/hometreatment>

I. s. 28.01.2019 22:07:42

Guten Abend, bei meinem Sohn wurde ADHS im Alter von 9. Jahren diagnostiziert. Sollte man ihn schon jetzt genau aufklären, kann das Folgen haben- einfach anders zu sein, auch in der Schule. Wie kann man das am besten erklären, was empfehlen sie?



Ursula Davatz

Er darf ANDERS sein, das ist ganz wichtig. Das ist seine Persönlichkeit. Ich betrachte ADHS nicht als Krankheit, sondern als speziellen Persönlichkeitstyp. Deshalb muss man ihn nicht über eine Krankheit aufklären, sondern mit seinen speziellen Eigenschaften umzugehen lernen. Falls er Schwierigkeiten im sozialen Umfeld hat (Schule, Freunde), nicht sofort zur Anpassung erziehen, sondern zuerst herausfinden, was ihn verletzt hat (was zu seiner aggressiven Handlung oder zu seinem Rückzug geführt hat). Sich fragen in wie weit er gestört wurde in seiner Handlung/Denken. Ich würde mir zudem eine unterstützende Begleitung von einer Fachperson, die sich mit ADHS auskennt, organisieren. <https://www.hota.ch/hometreatment>

S. U. 28.01.2019 22:14:29

Bei unserem Sohn wurde vor einem halben Jahr eine schwere Depression diagnostiziert, die möglicherweise durch ADS (das H hat er nicht) ausgelöst wurde. Er ist immer noch nicht richtig eingestellt, und das Problem mit ADS könne man erst angehen, wenn man die Depression im Griff habe. Ich frage mich aber, ob man das nicht jetzt angehen sollte, wenn das eventuell der Auslöser war, und viele seiner früheren Verhaltensweisen sprechen dafür, die er aber mit seiner hohen Intelligenz überspielen konnte.



Ursula Davatz

Eine sogenannte Depression im Kindesalter zeigt auf, dass der Junge unglücklich ist. Das etwas in seinem Leben nicht gut läuft. Sie haben Recht, das könnte im Zusammenhang mit seinem ADS stehen. Solche Kinder haben die Tendenz, sich schnell in ihre Gedanken zurückzuziehen, man erreicht sie dann nicht mehr.

Deshalb muss man genauer beobachten, was sie verletzt, was sie unter Druck setzt, was sie kränkt und in welchen Situationen sie von ihren Kollegen ausgeschlossen werden. Sie haben ja schon seine früheren speziellen Verhaltensweisen beobachtet, was sehr hilfreich ist. Ja, mit der Intelligenz kann man vieles überspielen, aber die emotionale Reifung bleibt dann auf der Strecke liegen. Gehen Sie also sorgfältig mit seiner Emotionalität um. Beobachten Sie mehr, fragen Sie weniger und reden Sie ihm nicht drein. Lassen Sie sich Zeit ihm zuzuhören. Sie können auch mit der HOTA einen Hausbesuch vereinbaren.

<https://www.hota.ch/hometreatment>

j. K. . 28.01.2019 22:19:16

Unser Sohn A. hat 2004 in Zürich den Dr. der Soziologie erhalten und arbeitet seit Herbst 2004 als Austausch-Wissenschaftler in NY. Im Mai 2017 hat ein NY-Arzt bei ihm ADHS festgestellt, worauf er seinen Job verlor! Er konnte mit Hilfs-Jobs und dank unserer finanz. Zuschüsse überleben! Können wir unsere Auslagen in der Schweiz einfordern und ist sein Arztzeugnis auch in der Schweiz gültig? Laut Arzt ist ADHS vor ca. 25 J. "aufgetaucht". Herzlichen Dank



Ursula Davatz

Das ist eine juristische Frage. Steigern Sie sich nicht zu sehr in einen Machtkampf hinein, sondern helfen sie ihm, sich neu zu orientieren. ADHS ist ein Persönlichkeitstyp und keine Krankheit. Es sollte deshalb niemals ein Ausschlusskriterium für einen Job sein! Er soll sich einen Job bei einer Firma suchen, die gegenüber ADHS positiv eingestellt ist, denn Menschen mit ADHS sind in der Regel kreativ, eine Eigenschaft, die man heute gut gebrauchen kann.

Softwareunternehmen wie Google, Microsoft, Apple, Amazon brauchen kreative Soziologen!

C. W. 28.01.2019 22:26:00

Guten Abend liebes Berater-Team, mein Freund ist 38-jährig und wir sind seit 5 Jahren ein Paar. Leider haben wir schon seit einiger Zeit grosse Beziehungsprobleme, und wir wissen nicht, wie es weitergehen soll. Klar braucht es immer zwei dazu. Schon öfters kam mir der Gedanke, dass mein Freund aufgrund seines Verhaltens vielleicht ADHS haben könnte. Wo kann ich mir als Partnerin am besten Informationen holen und Abklärungen machen? Ich möchte meinen Freund trotz allem nicht «schubladisieren».



Ursula Davatz

Eine ADHS Persönlichkeit passt in keine Schublade! Eine ADHS Persönlichkeit sprengt jede Schublade. Man sollte sie deshalb auch nicht schubladisieren. Menschen mit ADHS haben gewisse Eigenheiten, mit denen Sie als Partnerin lernen müssen umzugehen. Ihn ja nicht Umerzieren wollen, sondern eine sorgfältige, verlangsamte Auseinandersetzung suchen, in der auch Sie ihre eigene klare Position beziehen. Nicht zu schnell auf Lösungen zusteuern, sondern sich Zeit lassen, dass sich Lösungen aus der Auseinandersetzung ergeben. Niemals gleichzeitig die eigene Notsituation darstellen, sondern nacheinander. Der eine stellt dar, der andere hört zu. Eine Paartherapie könnte allenfalls dabei helfen, falls beide damit einverstanden sind. Die Therapieperson sollte sich aber mit ADHS/ADS auskennen.

T. H. 28.01.2019 22:34:07

Kann ADHS auch von Depression begleitet werden? Ein Kolleg - 23 J hat gerade probiert ein selbst-mord versuch - er ist im Abschluss stress: Lehrabschluss im Juni -



Ursula Davatz

Die Depression kann eine Folge von ADHS sein. Menschen mit ADHS sind anders und empfinden Emotionen stärker, stossen im sozialen Umfeld häufig an, es passieren ihnen Fehler, sodass sie sich dann als Verlierer vorkommen. Falls sie ihr Tief mit Cannabis zu überdecken versuchen, ist das eine schlechte Problemlösungsstrategie, denn sie führt zu weiterer Demotivation. Führen Sie mit ihm persönliche Gespräche und suchen Sie nach Belastungsfaktoren im Umfeld (Freunde, Familie, Schule). Auch hier kann professionelle Hilfe Klarheit und Unterstützung geben. Ob er die Lehre besteht oder nicht, soll nicht ausschlaggebend für seinen Erfolg im Leben. Richard Branson hat auch nie eine Prüfung bestanden, ist aus sämtlichen Schulen herausgeflogen und wurde trotzdem sehr erfolgreich im Leben.

O. S. 28.01.2019 22:41:49

Guten Abend, gerne möchte ich mich erkundigen, weshalb viele Informationen im Netz so veraltet sind. Leider findet man auch im Internet nur ganz wenige aktuelle Informationen zu Ritalin und zur Handhabung im Alltag. Studien oder Langzeitauswertungen von Patienten konnte ich bis heute nicht finden.



Ursula Davatz

Ritalin ist ohnehin nicht die einzige Lösung für Menschen mit ADHS. Ich vertrete den Ansatz der therapeutischen Unterstützung des Umfeldes. Informationen über Psychopharmaka finden Sie in der Arzneimittel-Fachinformation.

<https://amiko.oddb.org/de/fi?qtin=7680559310138&type=title&key=ritalin> Man erwartet viel zu viel Hilfe von der Psychopharmaka-Therapie beim ADHS. Das Gewicht sollte weit mehr auf die Interaktion mit dem Umfeld gelegt werden. Lesen Sie mein Buch: <http://www.somedia-buchverlag.ch/gesamtverzeichnis/adhs-und-schizophrenie/>

M. C. 28.01.2019 22:46:36

Vor 14 Jahren wurde bei (ich bin 60+) mir ADHS diagnostiziert. Wobei ich dem ADS Typ entspreche. Ich nehme Concerta. In letzter Zeit habe ich mit der Verdauung Probleme, was sich wieder auf die Konzentration usw. auswirkt. Wo kann ich Hilfe finden? Ich wäre froh, wenn ich nicht eine extreme Diät machen müsste, wie dies bei Autismus empfohlen wird. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann man sozial ins Abseits geraten, was eh immer eine Gratwanderung ist für ADS, weil ich nicht gerne auffalle.



Ursula Davatz

Setzen Sie das Concerta ab und widmen Sie sich einem interessanten Hobby, wie z.B. Kochen, Tanzen, Joggen, Lesen, oder vertiefen Sie sich in ein Thema das sie schon lange interessiert hat und verbessern Sie so ihre Fokussierung. Es ist bekannt, dass Menschen mit ADS sich sehr gut konzentrieren können, wenn sie sich für etwas interessieren. Albert Einstein

hatte vermutlich auch ADS. Er hat bis er 5 Jahre alt war nicht geredet, sondern nur beobachtet und nie Concerta genommen.

M. L. 28.01.2019 22:50:38

Guten Abend, Sind Personen mit ADHS stärker gefährdet, eine Sucht zu entwickeln? Habe selbst viele Erfahrungen gemacht. Bei mir war es leider so!



Ursula Davatz

Ja, die Suchtgefährdung ist bekannt. Man nennt das dann Selbstmedikation zur allgemeinen Beruhigung und emotionalen Distanzierung von einem belastenden Beziehungsumfeld. Im Buch "Driven to Distraction" wird Leuten mit ADHS möglichst viel sexuelle Aktivität empfohlen: [https://www.amazon.com/Driven-Distraction-Revised-Recognizing-Attention-](https://www.amazon.com/Driven-Distraction-Revised-Recognizing-Attention-ebook/dp/B005GFII62)

[ebook/dp/B005GFII62](https://www.amazon.com/Driven-Distraction-Revised-Recognizing-Attention-ebook/dp/B005GFII62)

w. j. 28.01.2019 22:59:09

Ich, 26, habe die Diagnose ADHS Erwachsene. Seit 10 Jahren habe ich immer wieder Partner die es aber nie länger als 3 Wochen oder 8 Monate mit mir aushalten. Für mich ist es wie ein ständiges Drehen im Kopf : mach ich was falsch , mag er mich noch ? Warum klappt es nie? Diese Fragen quälen mich und machen, wenn ich offen probiere zu kommunizieren, mir meine Beziehung oder meine neue Bekanntschaft immer kaputt, anstatt dass ich mir sage, es ist alles gut und dass er mich gern hat. Ich habe ständig Angst.



Ursula Davatz

Hören Sie sich meinen Vortrag an:

<https://schizo.li/2018/03/01/empathie-versus-selbstfursorge/> - Menschen mit ADHS haben ein starkes emotionales Sensorium und spüren oft mehr die Anderen als sich selbst. Das Resultat davon ist, dass sie es den anderen immer Recht machen wollen. Fokussieren Sie sich mehr auf sich selbst, verlangsamten sie sich

und nehmen Sie ihre Herzenswünsche wahr nach dem Motto von Antoine de Saint-Exupéry im 'Kleinen Prinz': "Man sieht nur mit dem Herzen gut". Die Frage stellt sich: Wie kommunizieren Sie? Liegt stets ein Vorwurf darin oder suchen Sie ständig nach Bestätigung bei Ihrem Partner? Beides ist eine Überforderung für ihn. Leben Sie ihre Impulsivität in einer Sportart, im Tanzen oder in einer anderen Aktivität aus und nicht an Ihrem Partner. Ich wünsche Ihnen viel Spass dabei!

A. H. 28.01.2019 23:02:46

Guten Abend, was halten Sie von der Therapie mit cbd-Öl bei einem 12 Jährigen mit ADHS? Ist es eine Alternative zu Ritalin?



Ursula Davatz

Nein, kann ich nicht empfehlen. Keine gute Lösung, schon gar nicht bei einem 12-jährigen. CBD-Öl ist nach wie vor Cannabis, einfach in tiefer Dosis und stört die kognitive Verarbeitung und Entwicklung des Gehirns. Lassen Sie sich fachlich beraten wie Sie mit ihrem hyperaktiven Kind umgehen können.

<https://www.hota.ch/hometreatment>



Moderator

Der Experten-Chat ist beendet. Leider konnten in der zur Verfügung stehenden Zeit nicht alle Fragen beantwortet werden. Mehr Infos zum Thema finden Sie aber auf:

<https://www.srf.ch/sendungen/puls/adhs-einzelzimmer-fuer-alle-aerzte-als-patienten>