

Psychotherapie für junge Erwachsene mit ADHS

Als **Aufmerksamkeits-Defizit** und **Hyperaktivitäts-Störung** (ADHS) bezeichnet man im Kindes- und Jugendalter ein Krankheitsbild, welches vor allem von drei primären Symptomgruppen gekennzeichnet ist. Reste hiervon finden sich auch (in leicht veränderter Form) bei vielen Erwachsenen.

- **Aufmerksamkeitsdefizit:**
Dieser Begriff beschreibt Probleme im Bereich der Aufmerksamkeitssteuerung und Konzentration, vor allem bei monotonen und wenig anregenden Tätigkeiten. Betroffene haben Probleme bei der Selbstorganisation, sie werden mit ihren Aufgaben häufig nicht fertig, weil sie sich zu leicht ablenken lassen oder ins Träumen kommen. Ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom kann auch ohne begleitende Hyperaktivität (häufiger bei Mädchen) auftreten, man spricht dann von einer „einfachen Aufmerksamkeitsstörung“
- **Hyperaktivität:**
Die motorische Unruhe ist ein Kernsymptom, vor allem bei Kindern vor der Pubertät („Zappelphilip“). Mit zunehmendem Alter verschwindet die äußerlich sichtbare Unruhe meistens zugunsten eines inneren Gefühls der Unruhe und Getriebenheit.
- **Impulsivität:**
Deutlich mehr als andere Kinder gleichen Alters neigen betroffene Kinder dazu plötzlich und unüberlegt zu handeln. Sie sind kaum in der Lage, Bedürfnisse aufzuschieben und abzuwarten, bis sie an der Reihe sind. Sie platzen mit Antworten heraus, bevor Fragen zu Ende gestellt sind und unterbrechen andere häufig.
Eine Neigung zur Impulsivität findet sich oft auch bei betroffenen Erwachsenen und führt manchmal zu Problemen beim Umgang Geld (impulsiv getätigte Einkäufe) und Konflikte in Beziehungen, emotionale Instabilität, häufigere Scheidungen, berufliche Instabilität usw.

Bei Erwachsenen zeigt sich die ADHS - Symptomatik selten in so reiner Form wie bei Kindern. Häufig sind die primären Symptome weniger offensichtlich, dafür kommen aber andere hinzu.

Dies liegt zum einen daran, dass die Menschen im Laufe ihres Lebens lernen mit ihren Eigenarten und Besonderheiten umzugehen und sie sogar konstruktiv zu nutzen (z. B. in Berufen, wo Action und schnelles Handeln gefragt ist).

Zum anderen erleben Kinder mit ADHS aufgrund ihrer besonderen Schwierigkeiten in der Schule, dem sozialen Umfeld und der Familie viele Zurückweisungen und Enttäuschungen, die im Laufe der Jahre zu einem negativen Bild von sich selbst führen.

Als Erwachsener hat man es also zum einen mit den noch vorhandenen (Rest-) Primärsymptomen (s.o.) zu tun, zum anderen mit den Folgen einer Biografie, in der es viele negative Erfahrungen und Enttäuschungen gegeben hat.

Beide Aspekte müssen in der Therapie berücksichtigt werden und finden nach einer ausführlichen Diagnostik Eingang in unser Handeln:

- Für die Behandlung der Primärsymptome (Konzentrations- und Arbeitsschwierigkeiten, erhöhte Impulsivität) bieten sich verhaltenstherapeutische Techniken an. Hierbei geht darum mit den eigenen Besonderheiten und vielleicht auch Schwächen möglichst lösungsorientiert

und praktisch umzugehen. Manchmal können auch geeignete Medikamente hierbei hilfreich sein.

- Die besondere Biographie findet ihren Platz in einer verstehenden und die Selbstannahme fördernden (Einzel- und Gruppentherapie).
- In der Familienarbeit vereinen den wir den pragmatischen Aspekt mit dem einer grundsätzlichen Akzeptanz und der Suche nach einem sinnvollen Ausgleich zwischen den berechtigten Interessen aller Beteiligten.