

2/2017

SGM NEWS

INHALT

klinik-sgm.ch

- ■ Wenn der Zappelphilipp erwachsen wird
- ■ ■ Durch eine Therapie zu mehr Lebensqualität
- ■ ■ ■ Das Chamäleon ADS



ADHS bei Erwachsenen

■ Jede/r Zweite von einem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) Betroffene ist erwachsen. ■ Eine Therapie kann zu mehr Lebensqualität verhelfen. ■ Multimodale Therapieansätze einschliesslich Medikation und Psychotherapie sind die effizienteste Behandlung. > ab Seite 2



Liebe Leserin, lieber Leser

Seit dem jüngsten Präsidentenwechsel in den USA wird das Thema ADHS bei Erwachsenen auch in der breiten Öffentlichkeit vermehrt diskutiert.

Mehr als die Hälfte jener, die in ihrer Kindheit ADHS-Symptome aufweisen, zeigen auch als Erwachsene Verhaltensmuster eines ADHS. Mit dem Erwachsenwerden verändern oder verlagern sich die Symptome. Bei Frauen zeigt sich ADHS eher als Unaufmerksamkeit, bei Männern tendenziell als Hyperaktivität und Impulsivität. Situationsspezifisch kann ein ADHS vorteilhaft sein, doch können zum Beispiel im soziokulturellen und beruflichen Bereich Beeinträchtigungen entstehen.

Die folgenden Beiträge liefern Hinweise für einen konstruktiven Umgang mit dem Phänomen ADHS.

Dr. med. Albrecht Seiler
Chefarzt



Thema

Wenn der Zappelphilipp erwachsen wird

■ ADHS betrifft nicht nur Kinder und Jugendliche. 50 Prozent der Betroffenen leiden auch als Erwachsene darunter. Neuste Studien lassen vermuten, dass ADHS sogar erst im Erwachsenenalter entsteht.

Es ist mittlerweile bekannt, dass sich ADHS im Erwachsenenalter nicht grundsätzlich verliert. Neuste Ergebnisse von amerikanischen Studien lassen sogar vermuten, dass eine ADHS-Erkrankung möglicherweise auch erst im Erwachsenenalter entsteht. Zentrale Merkmale bei Erwachsenen mit einer ADHS-Störung sind desorganisiertes Verhalten, Impulsivität sowie Affektlabilität und Störung der Affektkontrolle (häufige Stimmungswechsel, erhöhte Reizbarkeit, verminderte Frustrationstoleranz). Auch das Kernsymptom Unaufmerksamkeit gehört dazu, was sich in erhöhter Ablenkbarkeit, Konzentrationsproblemen und Vergesslichkeit zeigt. Häufig bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede.

«ADHS-Betroffene sind oft sehr kreative, spontane, originelle und ausserordentlich begabte Persönlichkeiten.»

Nicht selten ist ADHS bei Erwachsenen durch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Sucht oder Angststörungen überlagert. Deshalb ist in der Psychiatrie eine sorgfältige Diagnostik und psychotherapeutische Behandlung wichtig. Haupt-

ziele der Therapie sind, dass die Betroffenen ihr oft vermindertes Selbstwertgefühl wieder aufbauen, ihre sozialen Kompetenzen verbessern, Bewältigungsstrategien zur Kompensation der Defizite erarbeiten und das vorhandene individuelle Potenzial ausschöpfen können. Denn ADHS-Betroffene sind oft sehr kreative, spontane, originelle und ausserordentlich begabte Persönlichkeiten.

Marianne Hiltbrunner
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Erfahrungsbericht

Durch eine Therapie zu mehr Lebensqualität

■ Mit 37 Jahren erhielt ich die Diagnose ADHS. Der Arzt stellte dies durch diverse Tests und nach mehreren Gesprächen fest.

Wie sah mein Leben vorher aus?

Ich wechselte häufig den Job, bei kleinsten Problemen schmiss ich alles hin. Auch war ich sehr dünnhäutig und voller Selbstzweifel. Entscheidungen fielen mir furchtbar schwer, und ich brauchte permanent Bestätigung von anderen. Wutanfälle und Gereiztheit wechselten sich mit Liebenswürdigkeit und Geselligkeit ab. Ständig hatte ich neue Ideen und es machte mir Mühe, mich auf einzelne Dinge zu konzentrieren. Ich wollte stets alles auf einmal erledigen. Dazu kam, dass ich mich, wenn mir alles zu viel wurde, mit Alkohol zuschüttete, um «runterzukommen». Dies auch, um der ewigen Unstetigkeit zu entfliehen und nicht permanent Angst zu haben, etwas zu verpassen.

Mein Leben nach der Diagnose

Seit der Diagnose ADHS und der Behandlung mit Ritalin fällt mir vieles leichter. Ich kann meine Verhaltensweisen einordnen, es fällt mir leichter, Konflikte zu lösen und in Stresssituationen sowohl im Beruf als auch in der Familie zu bestehen. Ich bin entspannter und kann den Augenblick genießen, was mir zu viel mehr Lebensqualität verhilft. Obwohl ich immer noch Selbstzweifel habe, lerne ich mich zu behaupten und kann – wo nötig – hartnäckig bleiben. Ich fange an, meine Stärken zu erkennen, diese zu spüren und mich nicht mehr über andere Menschen zu definieren. Die viel bessere Konzentrationsfähigkeit macht mich wesentlich effizienter und leistungsfähiger. Doch muss ich aufpassen, dass mein «Motor» nicht überdreht. Deshalb wurde mir vom Arzt ein Mittel gegen Stimmungsschwankungen verschrieben, das mich gelassener werden lässt.



Fluch oder Segen?

Zu wissen, dass meine Verhaltensweisen in einer Entwicklungsstörung begründet liegen, ist eine Hilfe. Das schlechte Image von Ritalin ist jedoch ein Problem für mich, und es kam zu Konflikten in der Familie. Doch ist das Medikament kein Selbstläufer, ich muss gleichzeitig ständig an mir arbeiten. Die

Kombination von Ritalin und Psychotherapie erleichtert mir mein Leben und das Zusammensein mit meinen Mitmenschen.

Name der Redaktion bekannt



Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte Fachklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie mit stationären und ambulanten Behandlungsangeboten.

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon +41 (0)62 919 22 11
Fax +41 (0)62 919 22 00
info@klinik-smg.ch
klinik-smg.ch
sgmambibern.ch

Informationen

Literaturhinweis

«ADHS bei Erwachsenen – ein Leben in Extremen. Ein Praxisbuch für Therapeuten und Betroffene»
Martin D. Ohlmeier,
Mandy Roy (Hrsg.) / 2012
ISBN: 978-3-17-021068-4

ADHS im Internet

Schweizerische Fachgesellschaft ADHS
sfg-adhs.ch
adhs.ch

Selbsthilfegruppen

selbsthilfeschweiz.ch
adhs20plus.ch
elpos.ch



Behandlungsangebot für Mütter mit Baby



Neue Zuversicht für Mutter und Kind

Die Klinik SGM Langenthal verfügt über ein spezialisiertes Therapieprogramm für psychisch erkrankte Mütter mit Baby. Es stehen speziell eingerichtete Patientenzimmer zur Verfügung, damit die Mutter – wenn es therapeutisch indiziert ist – ihr Baby (bis 12 Monate alt) zur stationären Behandlung mitnehmen kann.

Die multiprofessionelle Therapie hilft den Betroffenen im Beziehungsaufbau und der Interaktion mit ihrem Kind. Sie können neue Zuversicht schöpfen, ihren Alltag wieder meistern und zur Freude an ihrem Kind (zurück-)finden. Wünschen Sie weitere Informationen über unser Therapieangebot? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Kontakt

Klinik SGM Langenthal
Patientendisposition
Tel. 062 919 22 20
patientendisposition@
klinik-smg.ch
klinik-smg.ch/muki



Multimodaler Therapieansatz

Das Chamäleon ADS

■ Die vielfältigen Erscheinungsformen sind eine Herausforderung sowohl für die Diagnose als auch für die Therapie.

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) ist wie ein Chamäleon: Einmal kommt es verträumt daher, dann wieder laut und unruhig. Die Diagnosestellung gestaltet sich häufig nicht einfach, weil ADS (ohne Hyperaktivität) und ADHS (mit Hyperaktivität) oft durch andere Erkrankungen psychischer und/oder somatischer Art überdeckt werden oder psychosoziale Belastungsfaktoren im Vordergrund stehen. Da das situative Erscheinungsbild grossen Schwankungen unterworfen ist, liefert eine ausführliche Anamnese in Kombination mit Interviews, Selbstbeurteilung, Familienanamnese und (neuro-)psychologischen Testverfahren am ehesten Hinweise auf ein ADS oder ADHS. Steht die Diagnose fest, ist eine eingehende Aufklärung der/des Betroffenen sowie der Partnerin oder des Partners und der Angehörigen von zentraler Bedeutung.

Die medikamentöse Behandlung mit stimulierenden Substanzen wie Methylphenidat (Ritalin, Concerta) kann bei sachgemässer Anwendung für die Betroffenen sehr hilfreich sein. Eine wirkungsvolle Therapie erfordert jedoch vielgestaltige weitere Massnahmen und eine qualifizierte Psychotherapie. Gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen ist die Kombination von medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie die Grundlage jeder effizienten Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizit-Syndroms.

Dr. med. Albrecht Seiler
Chefarzt

Impressum

Herausgeberin: Stiftung für ganzheitliche Medizin (SGM), Klinik SGM Langenthal | Redaktionsleitung: Dr. Jacqueline Bee
Fachleitung: Dr. med. Albrecht Seiler | Bilder: Klinik SGM Langenthal, shutterstock | Auflage: 1500 Ex. | 100% Recyclingpapier, vollständig chlorfrei gebleicht, FSC-zertifiziert und CO₂-neutral | © Klinik SGM Langenthal