

Nyberg · Hofecker-Fallahpour · Stieglitz



**Ratgeber**

# ADHS bei Erwachsenen

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

HOGREFE



# Ratgeber ADHS bei Erwachsenen

# **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 28**

## **Ratgeber ADHS bei Erwachsenen**

von Dr. Elisabeth Nyberg, Dr. Maria Hofecker-Fallahpour und  
Prof. Dr. Rolf-Dieter Stieglitz

---

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,  
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief,  
Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

# Ratgeber ADHS bei Erwachsenen

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

von Elisabeth Nyberg, Maria Hofecker-Fallahpour  
und Rolf-Dieter Stieglitz

**HOGREFE**



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN  
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

*Dr. phil. Elisabeth Nyberg*, geb. 1961. Seit 2002 Psychologische Psychotherapeutin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel.

*Dr. med. Maria Hofecker-Fallahpour*, geb. 1959. Seit 2006 als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in eigener Praxis in Basel tätig.

*Prof. Dr. rer. nat. Rolf-Dieter Stieglitz*, geb. 1952. Seit 2000 Extraordinarius für Klinische Psychologie und Psychiatrie und Inhaber einer Doppelprofessur der Medizinischen Fakultät und der Fakultät für Psychologie an der Universität Basel sowie Leitender Psychologe an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston  
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildung: © Hogrefe, Göttingen

Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; [www.klausgehrmann.net](http://www.klausgehrmann.net)

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2224-4

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus E. Nyberg/M. Hofecker-Fallahpour/R.-D. Stieglitz – Ratgeber ADHS bei Erwachsenen (ISBN 978384092224-4) © 2013 Hogrefe, Göttingen.

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 ADHS im Erwachsenenalter – Was ist das?</b> .....	9
1.1 Wie äußert sich eine ADHS? .....	9
1.2 Wie diagnostiziert man eine ADHS? .....	10
1.3 Wer ist davon betroffen? .....	18
1.4 Wie entwickelt sich das Krankheitsbild? .....	20
1.5 Wie wirkt sich eine ADHS aus? .....	22
<b>2 Wie entsteht eine ADHS und warum geht sie nicht von alleine weg?</b> .....	26
2.1 Gängige Vorurteile zur Entstehung der ADHS .....	26
2.2 Was wir heute über die Entstehung von ADHS wissen .....	27
<b>3 Wie sieht die Behandlung aus?</b> .....	32
3.1 Gängige Vorurteile gegenüber der Behandlung der ADHS ...	32
3.2 Was sind die Eckpfeiler der Behandlung? .....	33
3.3 Was können Sie tun, um mehr Kontrolle über Ihre ADHS zu bekommen? .....	37
3.3.1 Ihre Situation annehmen und sich für einen neuen Weg entscheiden .....	37
3.3.2 Ihre Verletzlichkeit für heftige Gefühle verringern .....	38
3.3.3 Ihren bewertenden Gedanken auf die Spur kommen und verändern .....	40
3.3.4 Die Verhaltensanalyse: Lernen, schwierige Situationen zu analysieren und Lösungen zu finden .....	43
3.3.5 Ihre Stärken und Fähigkeiten nutzen .....	45
3.3.6 Üben und wieder Üben .....	46
3.4 Wie sieht die medikamentöse Behandlung aus? .....	47
3.4.1 Gängige Vorurteile zur Behandlung mit Medikamenten .....	48
3.4.2 Was sind die Eckpfeiler der medikamentösen Behandlung? .....	48
3.4.3 Wie entdeckte man die paradoxe Wirkung von Stimulanzen auf die ADHS? .....	49

3.4.4	Wie kann man sich die Wirkung von Methylphenidat (MPH) im Gehirn vorstellen? .....	50
3.4.5	Wie erfolgt die medikamentöse Behandlung der ADHS?....	51
3.4.6	Welche Nebenwirkungen kommen häufig vor? .....	52
3.4.7	Führen ADHS-Medikamente zu einer Abhängigkeit? .....	53
3.4.8	Fallbeispiele .....	54
3.5	Welche psychotherapeutischen Strategien haben sich bewährt? .....	57
3.5.1	Bei Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit .....	57
3.5.2	Bei Hyperaktivität und Rastlosigkeit .....	61
3.5.3	Bei Unordnung und Desorganisation .....	62
3.5.4	Bei Impulsivität und bei Schwierigkeiten, Gefühle zu kontrollieren .....	65
3.5.5	Bei Aufschieben .....	70
3.5.6	Bei Schwierigkeiten in der Partnerschaft .....	72
3.5.7	Fallbeispiel .....	73
<b>4</b>	<b>Das Wichtigste in Kürze</b> .....	<b>80</b>
	<b>Anhang</b> .....	<b>82</b>
	Zitierte Literatur .....	82
	Literaturempfehlungen .....	82
	Selbsthilfeorganisationen .....	83
	Internetadressen .....	86
	Arbeitsblätter .....	87

# Vorwort

Diesen Ratgeber haben wir für Betroffene und Angehörige geschrieben, die sich über die Symptomatik, den Verlauf, die Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) informieren wollen. Ein besonderer Schwerpunkt des Ratgebers liegt darauf, Betroffenen möglichst viele Selbsthilfestrategien zum Umgang mit der Symptomatik und den daraus resultierenden Problemen an die Hand zu geben. Im Kapitel 3 werden diese Strategien sehr pragmatisch und alltagsnah beschrieben. In diesem Kapitel werden ebenfalls die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Die Kapitel 1 und 2 beinhalten viele allgemeine Informationen zur ADHS und zum Teil auch Ergebnisse wissenschaftlicher Studien.

ADHS ist keine Modekrankheit, wie dies in den Medien häufig dargestellt wird. Es gab sie schon immer. Es handelt sich um eine nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen häufige Erkrankung. Sie wird oft nicht erkannt oder erst viel zu spät diagnostiziert. Sie beginnt im Kindes- und Jugendalter und bleibt bei ca. 50% der Betroffenen auch im Erwachsenenalter bestehen. Männer sind dabei etwas häufiger betroffen als Frauen.

ADHS im Erwachsenenalter wird in sehr vielen Fällen, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt wird, nicht adäquat behandelt. Die daraus resultierenden Folgen manifestieren sich in einem hohen Leidensdruck, einer Chronifizierung der Störung verbunden mit vielfältigen Beeinträchtigungen (z. B. in Beruf oder Beziehungen) und einem deutlichen Verlust an Lebensqualität. Dies ist umso bedauerlicher, als zwischenzeitlich eine Vielzahl an wissenschaftlich gut überprüften Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung steht.

Da unser knapp gefasster Ratgeber nicht alle wichtigen Informationen enthalten kann, weisen wir im Anhang auf Möglichkeiten hin, wie Sie z. B. im Internet oder in weiteren Büchern ergänzende Informationen finden können. Auch haben wir verschiedene Organisationen aufgeführt, die als Ansprechpartner dienen können. Diese können Hinweise darauf geben, wo in der Nähe Ihres Wohnortes entsprechende Abklärungsmöglichkeiten und Behandlungseinrichtungen existieren.