



Doris Ryffel-Rawak

Wir fühlen uns anders!

Wie betroffene Erwachsene
mit ADS/ADHS sich selbst und
ihre Partnerschaft erleben

3., überarbeitete und ergänzte Auflage

 hogrefe

Wir fühlen uns anders!

Wir fühlen uns anders!

Doris Ryffel-Rawak

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke,
Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid
Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Doris Ryffel-Rawak

Wir fühlen uns anders!

Wie betroffene Erwachsene mit ADS/ADHS
sich selbst und ihre Partnerschaft erleben

3., überarbeitete und ergänzte Auflage



Doris Ryffel-Rawak, Dr. med.

Ritterstr. 18E

3047 Bremgarten bei Bern

Schweiz

doryffel@gmail.com

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte 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://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3000 Bern 9

Schweiz

Tel: +41 31 300 45 00

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Druckvorstufe: punktgenau GmbH, Bühl

Umschlagabbildung: © vm, iStockphoto

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Illustrationen/Fotos (Innenteil): Doris Ryffel-Rawak

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen

Printed in Germany

3., überarbeitete und ergänzte Auflage 2016

© 2003/2008 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

© 2016 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95672-5)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75672-1)

ISBN 978-3-456-85672-8

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.

Im Gedenken an meinen Vater
Dr. med. Fritz Rawak

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 3. Auflage	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Vorwort und Dank	15
Vorbemerkung	19
Fakten zur ADHS	21
Geschichtlicher Überblick	21
Krankheitsbild der ADHS	26
A Wir fühlen uns anders	31
Einleitung	31
Betroffene kommen zu Wort	41
1. Stimmungsschwankungen, das störendste Element meiner ADHS	41
2. Meine Denkweise entspricht nicht den allgemeinen Erwartungen	45
3. Pfirsiche essen, das war nicht nur eine Qual, sondern eine Folter	49
4. Mit ADHS leben: Bestandesaufnahme eines Betroffenen	53
5. Ich verliere mich in Tagträumen	54
6. Ich fühle oft schon vor dem Ansprechen, wie sich mein Gegenüber fühlt	56
7. Übergroße Sensibilität	60
8. Ich habe große Angst, abgelehnt zu werden	64

9. Eine Berührung kann ich sehr schnell als unangenehm empfinden	68
10. Ich habe mich immer wie ein Wolf in einer Welt von domestizierten, dressierten und gezüchteten Hunden gefühlt	71
B ADHS und Kreativität	73
Einleitung	73
Betroffene kommen zu Wort	79
11. Niemand wollte mich verstehen. Meinen Weg musste ich alleine gehen	79
12. Die Entstehungsgeschichte einer CD für Kinder	81
C Konflikte in Partnerschaft und Familie	83
Einleitung	83
Betroffene kommen zu Wort	101
13. Die Beziehungen einer Tagträumerin	101
14. Auf der Suche nach dem Kick	103
15. Mein Sex-Problem	107
16. ADHS in der Paarbeziehung	110
17. Ehe und Partnerschaft: An der Sonne, im Schatten	113
18. Beziehungen	116
19. Mein Leben als Haus- und Familienfrau	119
20. Die Jagd nach hochgradiger Stimulation	123
21. Das Zusammenleben mit einem ADS-Partner	125
D Diagnose und Therapie	127
Einleitung	127
Betroffene kommen zu Wort	151
22. Seit der Einnahme von Stimulanzien hat sich mein Verhalten total verändert	151
23. Schulunterricht gestern und heute	157
24. Ich kann jetzt mein Leben in kontrollierte Bahnen lenken	160
25. Ich habe es geschafft!	162
26. In unserem Familienalltag ist es ruhiger geworden	168

Schlussfolgerungen, Zukunftsperspektiven, Wunschvorstellungen	173
Persönliche Anmerkung	179
Literaturverzeichnis	181

Vorwort zur 3. Auflage

In den letzten Tagen des Jahres 2015 erhielt ich, quasi zum Ausklang, eine Mail, die mich sehr erfreute. Frau Lauri vom Hogrefe Verlag teilte mir mit, dass sich das vorliegende Buch nach wie vor «wunderbar» verkaufe. Im nächsten Satz dann die Bemerkung, eine Neuauflage dränge sich auf und ob ich bereit wäre, einige Ergänzungen anzubringen.

Allzu spontan, um nicht das Wort impulsiv zu verwenden, das heißt in typischer ADHS-Manier, sagte ich sofort zu. Vergessen waren die guten Vorsätze, die ersten Tage des neuen Jahres mit Nichtstun zu verbringen. Ich stürzte mich zwar nicht sofort in die Arbeit, aber die Gedanken in meinem Kopf kreisten fast nur noch um das Thema.

Eigentlich bin ich mit dem Text immer noch einverstanden. Neu habe ich im Kapitel Kreativität einige neue Anmerkungen angebracht und das Kapitel Coaching durch das E-Mail-Coaching erweitert.

Mein Mann, Dr. med. Meinrad Ryffel, hat das Kapitel Medikamente ergänzt und aktualisiert.

Ich glaube, mit dieser Neuauflage einem Bedürfnis zu entsprechen, und hoffe wiederum, dass sowohl Patienten wie auch Kollegen, das heißt Psychiater, Psychologen und Allgemeinärzte, durch die Lektüre ein tieferes Verständnis für die Belange von ADHS-Betroffenen erwerben können.

Zu guter Letzt sei hier nochmals erwähnt: ADHS ist eine «life-long condition», wobei die Aufmerksamkeitsstörung, also die gestörte Informationsverarbeitung, und nicht die Hyperaktivität im Vordergrund steht. ADHS-Betroffene haben ein Anrecht, ernst genommen zu werden und in ihrem Bestreben, Hilfe zu erhalten, Unterstützung zu finden.

Montevideo, Januar 2016

Vorwort zur 2. Auflage

Kaum war mein Buch zu ADHS und Partnerschaft erschienen, wurde ich vom Hans Huber Verlag angefragt, das vorliegende Buch für eine neue Auflage zu überarbeiten. Mit nicht allzu großer Begeisterung nahm ich das Buch zur Hand und blätterte darin herum, ohne recht zu wissen, was ich hinzufügen könnte, welche Ergänzungen wohl nötig seien.

Wie das Leben so spielt erhielt ich kurze Zeit danach einen wunderbaren Brief: Hans Peter Thurn, Professor für Soziologie an der Kunstakademie in Düsseldorf, hatte mein letztes Buch (ADHS und Partnerschaft) gelesen und – wie er sich ausdrückte – dies «mit Genuss und Gewinn». Das war schon sehr schön zu lesen, aber es kam noch viel besser: «Wenn ich noch Fragen und Wünsche hätte, so wären es die folgenden 5 ...» und gab mir somit die nötigen Anregungen, um das vorliegende Buch zu vertiefen und zu ergänzen.

Jeweils an gegebener Stelle werde ich dazu Stellung nehmen, so zum Beispiel zu den «Beziehungsfallen» in ADHS Partnerschaften, den geschlechtsspezifischen Unterschieden, den therapeutischen Empfehlungen sowie alternativen Therapiemöglichkeiten um einige Punkte zu nennen.

Ich komme mir fast wie eine Seiltänzerin vor, denn es gilt ja keine Wiederholungen oder Langweile aufkommen zu lassen. Nun, Wiederholungen sind unvermeidbar, aber langweilig – so hoffe ich zumindest – soll es Ihnen lieber Leser bei der Lektüre dieses Buches nicht werden.

An dieser Stelle möchte ich mich erneut bei all meinen Patienten bedanken, der eine oder andere wird sich neu in dieser Auflage wieder finden. Ich hoffe, es ist ein frohes Wiedersehen, wenn man schwarz auf weiß gedruckt lesen kann, was einem zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben so bewegte.

Ich kann und will es nicht unterlassen meinem Mann einmal mehr für seine, wie soll ich es am besten ausdrücken, partnerschaftliche und kollegiale Hilfeleistung zu danken, ebenso auch Frau Monika Eginger für ihre Lektoratsarbeit und immerwährenden Zuspruch.

Bremgarten, Juli 2007

Vorwort und Dank

Das große Interesse an meinem ersten Buch «ADS bei Erwachsenen» hat gezeigt, dass sowohl bei Betroffenen als auch bei Fachkollegen ein wachsendes Bedürfnis besteht, sich mit dieser Thematik auseinander zu setzen. Im deutschsprachigen Raum wird dabei – ähnlich wie in den USA mit den Begriffen ADD (Attention Deficit Disorder) und ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) – sowohl die Bezeichnung ADS (= Aufmerksamkeitsdefizitstörung) wie auch ADHS (= Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) zunehmend synonym verwendet. Die Erkenntnis, dass es sich bei der ADHS um ein eigenständiges Krankheitsbild handelt, setzt sich immer mehr durch. Dabei beschränkt sich die ADHS nicht nur auf das Kindesalter, wie dies früher angenommen wurde. Vielmehr ist es so, dass auch Erwachsene – etwa in der Hälfte der Fälle – weiterhin unter dieser Störung leiden. Die vor allem bei Knaben anzutreffende hyperkinetische Symptomatik verschwindet zwar häufig, die Aufmerksamkeitsprobleme dauern aber an. Es darf nicht außer Acht gelassen werden, dass bei Erwachsenen eine hohe Komorbidität mit anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen, bipolaren Störungen, Angsterkrankungen und Suchterkrankungen besteht.

Dieses Buch ist als Fortsetzung meines ersten Buches gedacht. ADHS-Patienten üben auf mich eine ganz besondere Faszination aus. Hauptsächlich handelt es sich um Menschen, die durch ihr «Anderssein» immer wieder für Überraschungseffekte sorgen: sei es durch ihre andere Wahrnehmung des Alltags, sei es durch ihre Kreativität und ihren Ideenreichtum, sei es durch ihre besondere Liebesswürdigkeit, die sie kennzeichnet. Ich bin weit davon entfernt, den Leidensdruck, dem viele Betroffene ausgesetzt sind, zu verharmlosen. Nur allzu gegenwärtig sind mir die Odysseen, die viele von einer Behandlung zur anderen durchlaufen, bis sie zur richtigen Diagnose und

der entsprechenden Therapie gelangen. Zu erwähnen sind auch all jene ADHS-Betroffenen, die nie erkannt wurden und ein tragisches Schicksal erleiden, indem sie z. B. suchtmittelabhängig oder kriminell geworden sind.

Im vorliegenden Buch möchte ich den Versuch wagen, über die typische Symptomatik hinaus einen tieferen Einblick zu vermitteln sowie Erklärungsmodelle anzubieten; dies in der Hoffnung, für die ADHS-Problematik noch mehr Verständnis, vor allem auch bei Fachleuten, zu wecken.

Wer kennt das nicht: Als Mutter oder als Vater, wenn das Kind die ersten Schritte macht, die ersten Worte spricht, einen Bleistift zur Hand nimmt und die erste Zeichnung zu Papier bringt. Wir wissen Bescheid über die Entwicklung eines Menschenkindes – und doch sind wir von jedem neuen Entwicklungsschritt immer wieder überrascht und fasziniert.

So ähnlich ergeht es mir bei meiner Arbeit mit den ADHS-Patienten. Eine besondere Faszination geht von deren Gedanken und ihrer Gefühlswelt, ihrer «Andersartigkeit» aus. Dieses Buch konnte nur unter der Mitarbeit meiner Patienten zustande kommen. So möchte ich mich an erster Stelle bei ihnen bedanken, dass sie mir mit großer Offenheit Einblick in ihre Welt ermöglicht haben.

Mein größter Dank geht an meinen Mann, den Kinderarzt Dr. Meinrad Ryffel. Kritisch hat er alle Kapitel durchgelesen und in anregenden Diskussionen mir sowohl in fachlicher wie auch in sprachlicher Hinsicht wertvolle Hilfestellung geboten.

Einmal mehr gebührt mein Dank Frau lic. phil. Mischa Oesch – jetzt als promovierte Psychologin und Mitarbeiterin in meiner Praxis tätig –, welche sich tatkräftig der Niederschrift des Manuskripts angenommen hat. Dabei wurde sie auch von Madelaine Reist, der langjährigen Mitarbeiterin in der Praxis meines Mannes, unterstützt. Sowohl freundschaftliche wie auch fachliche Unterstützung erfuhr ich anlässlich meiner Aufenthalte in den USA immer wieder von Prof. Thomas E. Brown (Yale University School of Medicine) und seiner Frau Bobbie. Großen Dank verdienen auch meine Kollegen Dr. Jürg Grossenbacher, Dipl.-Psych. Piero Rossi und Dr. Markus Stucki sowie meine Mentoren Prof. Luc Ciompi und Prof. Brigitte Woggon.