



Doris Ryffel-Rawak

ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert

4., aktualisierte Auflage

 **hogrefe**

ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert

ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert

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

ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert

4., aktualisierte Auflage

 **hogrefe**

Doris Ryffel-Rawak, Dr. med.

Ritterstr. 18E
3047 Bremgarten bei Bern
Schweiz
doryffel@bluewin.ch

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
Umschlagabbildung: Doris Ryffel-Rawak
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Illustrationen/Fotos (Innenteil): Doris Ryffel-Rawak
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

4., aktualisierte Auflage 2017
© 2004/2006/2010 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95824-8)
ISBN 978-3-456-85824-1
<http://doi.org/10.1024/85824-000>

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.

Es gibt etwas,
was man an einem einzigen Ort in der Welt
finden kann.
Es ist ein großer Schatz,
man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen.
Und der Ort,
an dem dieser Schatz zu finden ist,
ist der Ort,
wo man steht.

Martin Buber

Meinen Patientinnen gewidmet.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Geleitwort | 9 |
| Vorwort und Dank | 11 |
| Vorwort zur 2. Auflage | 17 |
| ADHS – Allgemeiner Teil | 17 |
| ADHS bei Mädchen | 21 |
| ADHS bei Frauen – Spezieller Teil | 31 |
| Die Lebensphasen und Lebensläufe ADHS-betroffener Frauen | 59 |
| Frauen ab dem 20. Lebensjahr | 63 |
| 1. Eliane: Wenn Ihr mir Grenzen setzt, dann bricht bei mir ein Vulkan aus | 65 |
| 2. Barbara: Lebensmut und Stehaufmännchen | 75 |
| 3. Martina: Nur noch heute, ab morgen ist alles gut | 79 |
| 4. Isabelle: Ich fange vieles an und beende nicht einmal die Hälfte davon | 83 |
| Frauen ab dem 30. Lebensjahr | 87 |
| 5. Elisabeth: Wie ein unerträglicher Schatten kam diese Glocke über mich | 89 |
| 6. Susanne: Was ich bestens kann, ist blitzartig einer Idee folgen | 95 |
| 7. Brigitte: In mir war eine Unruhe, die mich manchmal fast zum Wahnsinn brachte | 99 |
| 8. Claudia: Ich fühlte mich immer etwas abseits, als Außenseiterin | 103 |
| 9. Katharina: Im Herbst fiel ich immer wieder in die Depression zurück | 108 |

| | |
|--|------------|
| 10. Andrea: Heute leide ich immer wieder unter panischen Ängsten, vor allem unter Versagensangst und Minderwertigkeitsgefühlen | 113 |
| 11. Evelyne: In vielen Beiträgen über die ADHS konnte ich mich wiedererkennen | 116 |
| Frauen ab dem 50. Lebensjahr | 121 |
| 12. Marianne: Man sagt mir oft, ich solle mich nicht immer kleiner machen als ich bin | 123 |
| 13. Ruth: Ich hatte größte Existenzängste und die ständige Sorge, im Chaos zu ertrinken | 126 |
| 14. Gertraud: Ich hatte oft Schuldgefühle, weil ich nicht jeden Tag gleichermaßen leistungsfähig war | 130 |
| Therapie der ADHS bei Frauen | 135 |
| 15. Evelyne: Früher konnte ich kaum einen Augenblick alleine sein, ich war gierig nach Action, hatte Angst vor dem Alleinsein und der Langeweile | 155 |
| 16. Lisa: Haben sie auch schon Bekanntschaft mit sogenannten Simulatoren gemacht? | 158 |
| 200 Frauen auf ADHS abgeklärt: eine Analyse | 161 |
| Schlussbemerkungen | 165 |
| Literaturverzeichnis | 169 |
| Selbsthilfegruppen | 173 |

Geleitwort

Meine berufliche Beziehung und persönliche Freundschaft mit Doris Ryffel-Rawak hat 1996 begonnen, als wir uns erstmals am Internationalen Kongress über die Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (CHADD) in Chicago, USA, getroffen haben.

An weiteren gemeinsamen Kongressen und per E-Mail haben wir uns immer wieder über diese komplexe Störung, die das Leben vieler unserer Patienten beeinträchtigt, ausgetauscht und unser Verständnis darüber vertieft. Ein Höhepunkt dieser Zusammenarbeit fand im August 2003 statt: Wir waren beide als Referenten am 1. Europäischen Kongress über ADHS im Erwachsenenalter in Oslo, Norwegen eingeladen. Schließlich trafen wir uns letztmals im November 2003 am 15. Internationalen Kongress der CHADD in Denver, USA, wo wir wiederum beide als Redner tätig sein durften.

In den Jahren, seitdem wir uns kennen, hat sich Doris ganz besonders mit der Thematik der ADHS bei Mädchen und Frauen befasst. Ihre Bücher, ihre Referate und die größer werdende klinische Erfahrung haben zu einer Vertiefung ihrer Kenntnisse und ihres Wissens beigetragen.

Als eine der ersten Verfasserinnen von aktuellen Büchern über die ADHS bei Erwachsenen im deutschen Sprachraum kommt ihre neueste Publikation gerade zur rechten Zeit. Auch in den deutschsprachigen Ländern gibt es nun vermehrt Ärzte, Forscher, Lehrer und Medienleute, die erkennen, dass bei der ADHS und ihren Begleiterkrankungen überwältigende Beweise für deren neurobiologische und genetische Grundlagen bestehen, die die Erklärungsversuche in der Tradition von Freud in den Hintergrund treten lassen.

Das Konzept des vorliegenden Buches umfasst das heutige moderne Verständnis über diese Störung. Im ersten Teil wird die ADHS allgemein beschrieben. Das Kapitel über die ADHS bei Mädchen wurde sachkundig durch den Ehemann der Autorin, Meinrad Ryffel verfasst. Im Hauptteil des Buches werden das Störungsbild der ADHS bei

Frauen und deren medizinische und psychische Begleiterkrankungen erläutert, und es wird gezeigt, worin sich die Störung bei Frauen von ihrem Auftreten bei Männern unterscheidet.

Es folgen Lebensläufe betroffener Frauen in ihren verschiedenen Lebensphasen, sowie über deren Therapie und was diese bewirken kann.

Dieses Buch ist nicht nur für Betroffene wichtig, sondern auch für Medizinstudenten, Ärzte, Psychologen, Lehrer und zudem für alle diejenigen, die sich mit Fragen der Gesundheit und Weiterbildung von Frauen befassen.

Michael F. Finkel

Assistant Clinical Professor of Neurology

The Ohio State University School of Medicine

Staff Neurologist, Cleveland Clinic Florida in Naples, Florida, USA

Vorwort und Dank

Gesundheit und Krankheit, diese Bezeichnungen werden allzu häufig als absolute Begriffe wahrgenommen. Dabei sind die Grenzen fließend und oft kann man bei sich selbst nicht sagen, ob gewisse Beschwerden schon Krankheitswert haben oder nicht. Geringfügige Abweichungen vom Normalen werden erst durch ängstliche Verstellungen oder wunschbedingt (nicht in die Schule oder zur Arbeit gehen wollen) zu Krankheiten gestempelt. Empfindsame Menschen neigen zu Angst, Willensschwäche, Traurigkeit: Ein Teufelskreis entsteht, und die an sich nicht wesentlichen Symptome führen zu einer verminderten Leistungsfähigkeit, werden überbewertet und beeinträchtigen die Lebensfreude. Die Frage «Krankheit oder Gesundheit» findet ihre Antwort in einem Prozess, in dem man sich bewusst wird, wie die eigene Persönlichkeit und Konstitution ausgebildet ist. Entsprechend wird ein Gleichgewicht angestrebt werden, das aus den gegebenen Faktoren folgt.

Gerade **bei der Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)** finden sich fließende Übergänge in Bezug auf Gesundheit und Krankheit. Die Ausprägung der Symptome und die individuelle Beeinträchtigung einer ADHS kann sich bei betroffenen Personen sehr unterschiedlich zeigen.

Wir leben nach wie vor in einer vorwiegend von Männern regierten Welt, in einer leistungsorientierten Gesellschaft, in der die Rolle der Frau immer noch vornehmlich mit dem Bild der Ehefrau und Mutter gleichgestellt wird. In den letzten Jahren wird diese Thematik in unzähligen Büchern aufgegriffen. Es ist eine Zeit des Umbruchs; das althergebrachte Rollenverständnis wird in Frage gestellt, Verunsicherung macht sich breit und Erklärungsmodelle sind gefragt. Es verwundert daher nicht, dass nun auch die Medizin dazu langsam Stellung bezieht. Krankheiten, die sowohl bei Frauen als auch bei Männern gleichermaßen auftreten, können je nach Geschlecht eine andere Symptomatologie aufweisen. Die ADHS mit ihren fließenden Über-

gängen zwischen Gesundheit und Krankheit, den vielen Begleiterkrankungen, den unterschiedlichen Verläufen und vor allem dem anderen Problemhintergrund bei Frauen und Männern lässt es als zwingend erscheinen, sich diesem Thema speziell bei Frauen zuzuwenden.

Es ist das große Verdienst von Sari Solden in ihrem 1995 erschienenen Buch «Women with Attention-Deficit-Disorder» (Deutsche Übersetzung: «Die Chaos-Prinzessin»), die ADHS erstmals von der Frauenseite her zu durchleuchten.

Seither wurde diese Thematik im deutschen Sprachraum meines Wissens nicht wieder aufgegriffen. So wage ich mich an die Arbeit und hoffe mit diesem Buch vielen betroffenen Frauen, ihren Partnern, aber auch ihren Ärzten/innen und Psychotherapeuten/innen eine hilfreiche Wegleitung vorzulegen.

Der Mensch, hier die Frau, muss lernen, sich zu entwickeln, sich zu vervollkommen, angeborene Mängel zu kompensieren, sich von Schablonen fernzuhalten und dabei nie den Takt zu verlieren, das heißt immer sich selbst zu bleiben. Um dieses hochgesteckte Ziel zu erreichen, bedarf es der Selbsterkenntnis, eine notwendige Erfahrung, die dazu führen soll, ein mehr oder weniger ganzheitlich erfülltes Leben zu führen.

Mein Dank gebührt in erster Linie meinem Lektor Dr. Peter Stehlin. Als ich ihm davon erzählte, dass mich die ADHS-Problematik speziell bei Frauen interessiere und ich gerne darüber schreiben würde, war sein Kommentar: «Nichts wie ran». Mit diesen wenigen Worten sprach er das aus, was für jeden von uns so wichtig ist: Vertrauen, Anerkennung und Unterstützung für unsere Arbeit. Frau Monika Eginger hat als Nachfolgerin von Herrn Dr. Stehlin mit gleichem Engagement die Lektoratsarbeit beendet.

ADHS ist zu einem unserer Familienthemen geworden: Ohne die vielen Gespräche, Reisen an ADHS-Tagungen rund um den Globus zusammen mit meinem Mann, Dr. med. Meinrad Ryffel, der sich als Kinderarzt seit 30 Jahren dieser Thematik widmet und vielen kleinen und großen Mädchen (und natürlich auch Buben) geholfen hat, wäre dieses Buchvorhaben gar nie möglich geworden. Besonders freut es mich, dass mein Mann das Kapitel über die Mädchen geschrieben hat.

Mit vielen Kolleginnen durfte ich im Verlauf der letzten Jahre fruchtbare Diskussionen zum Thema Frauen und ADHS führen. Frau Prof. Dr. med. Brigitte Woggon ist auch dafür bekannt, dass sie Kolleginnen unterstützt, wo und wie sie nur kann. Affektive

Störungen verlaufen häufig parallel zu einer ADHS. Diesen Zusammenhang hat Brigitte Woggon früh erkannt, und dem entsprechend hat sie mich in meiner Arbeit gefördert. Ihre Hilfestellung ist von unermesslichem Wert. Frau Dr. med. Johanna Krause hat mit ihrem Mann, Prof. Dr. med. Klaus Henning Krause, das erste deutschsprachige Fachbuch zur ADHS im Erwachsenenalter herausgegeben. Seit vielen Jahren verbinden uns eine Freundschaft und das Thema ADHS. Erwähnen möchte ich aber auch Mrs. Ellen Apolant-Jacoby, Frau Dipl.-Psych. Cordula Neuhaus, Frau Sari Solden, MS, MFCC, Frau lic. phil. Joséphine Balken, sowie Frau Patricia Quinn M.D. und Frau Dr. med. Sandra Kooj. Ihnen allen gebührt mein Dank!

Aber was wäre ein ADHS-Buch über Frauen, wenn diese nicht wären? Allen meinen Patientinnen danke ich von Herzen für das entgegengebrachte Vertrauen und für die Erlaubnis, Auszüge aus ihren Lebensläufen veröffentlichen zu dürfen.

Vorwort zur 3. Auflage

Vor einigen Wochen traf ich mich mit meiner Lektorin vom Verlag Hans Huber zum Mittagessen, aber bald war die Wiedersehensfreude ein wenig in den Hintergrund gerückt, als nämlich Frau Eginger mir mitteilte, dass der Bestand der Bücher zu «ADHS bei Frauen» bald zur Neige ginge und sich eine neue, ergänzte Auflage aufdränge ...

In ihrem Geleitwort zu meinem Buch «ADHS und Partnerschaft» haben Dr. Johanna Krause und Prof. Klaus-Hennig Krause geschrieben: «Dieses Buch ist mit Herzblut geschrieben ...»; sie wussten damals noch nicht, dass sie den Nagel auf den Kopf treffen sollten und ich einige Monate später einen Herzinfarkt erleiden würde ... und, um bei den Sprichwörtern zu bleiben: «Unkraut vergeht nicht (so schnell)»: So sitze ich wieder einmal vor meinem PC und schreibe, obgleich ich mir geschworen hatte, nie wieder etwas zur ADHS zu schreiben – so ist das halt mit dem Schwören, man sollte es tunlichst lassen ...

Ich habe das «alte» Buch zur Hand genommen und mir überlegt, was ich Neues zu sagen hätte. Dabei ist mir wieder einmal eine meiner Patientinnen zu Hilfe gekommen, sie meinte: «Ich finde die Berichte der einzelnen Frauen sehr gut, mit einigen konnte ich mich identifizieren, was ich jedoch vermisst habe, sind genauere Angaben zu den Strategien, wie Sie mit den einzelnen, betroffenen Frauen tatsächlich vorgegangen sind, was eigentlich weitergeholfen hat ...» Mit diesem Einwand hatte ich meine Aufgabe erhalten. Ich hoffe, dass dieses ergänzte Buch der einen oder anderen von Ihnen, liebe Leserinnen, auf dem schwierigen Pfad der Lebensbewältigung als von ADHS Betroffene weiterhelfen wird.

Zu Beginn werde ich jedoch einen der Lebensberichte ergänzen, es handelt sich um «Eliane», den «ersten Fall» in diesem Buch. Eliane schrieb mir spontan vor einigen Monaten und erzählte, wie es ihr im Verlauf der Jahre ergangen war. Es liegt mir viel daran mit Ihnen dieses