

Wenn die Kinderkrankheit mitwächst

Etwa die Hälfte der Kinder mit Hyperaktivitätsstörung ADHS nehmen ihr Defizit mit ins Erwachsenenalter

Von Nadine A. Brügger

Stellen Sie sich einen Raum im Dämmerlicht vor. Da steht ein Schreibtisch an der Wand, darauf liegt ein aufgeschlagenes Buch. Gerade wird es vom Spot einer Schreibtischlampe angeleuchtet. Doch, Moment, jetzt zeigt der Spot plötzlich zum Fenster hinaus. Dann leuchtet er auf das Bücherregal, tastet die Buchrücken ab, schwenkt zurück zum Schreibtisch, sucht das aufgeschlagene Buch, beleuchtet es wenige Augenblicke, schwenkt dann über den Teppich zum nächsten Bild und von da an die Zimmerdecke. Das klingt anstrengend? Julia Egli lächelt wissend: Genau so beschreibt sie ihren Alltag mit der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). «Es ist wie eine Lampe, die immer rotiert. Mal ist der Fokus hier, dann dort – festhalten kann man das Licht nicht», sagt sie

Julia Egli ist Studentin und ehemalige Miss-Schweiz-Kandidatin. Sie ist kreativ und fröhlich, meistens ein Energiebündel, manchmal ein Zappelphilipp. Vor allem aber ist Egli 22 Jahre alt und noch immer ADHS-Patientin. Das Defizit, welche es sie in der Kindheit zur Aussenseiterin, zum Lehrerschrecken und zur Elternsorge machte, hat sie mit den Jahren in den Griff bekommen. Verschwinden wird es nie. Die Hälfte aller Kinder mit ADHS teilt dieses Schicksal.

Raucher und Risikosportler

Zwei bis vier Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind von ADHS betroffen. Andreas Braun, Fachpsychologe und selber ADHS-Betroffener, weiss, warum diese Diagnosen erst jetzt gestellt werden: «Zum einen, weil man längere Zeit davon ausging, dass es kein ADHS des Erwachsenenalters gibt. Zum anderen, weil eine Diagnose immer auch abhängig ist vom gesellschaftlichen Kontext: Von ADHS betroffene Menschen kommen mit den sehr komplexen Anforderungen unserer Gesellschaft oft schlechter zurecht. Sie bringen die notwendigen Anpassungsleistungen nicht. Zudem ist das fachliche Wissen über ADHS grösser geworden.»

So weiss man mittlerweile, dass sich «die ADHS-Symptomatik von Erwachsenen und Kindern häufig unterscheidet. Beim Erwachsenen hat sich die motorische Unruhe oft in Richtung einer inneren Unruhe, Rastlosigkeit beziehungsweise Nervosität verändert», erläutert Braun. Damit einhergehend treten oft Schlafstörungen auf.

Entsprechend der Symptomliste von adhs 20+, der Schweizerischen Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS, sind Betroffene:

- > schnell im Arbeiten, machen aber oft Flüchtigkeitsfehler
- > desorganisiert im Alltag und planen nicht voraus
- > oft vergesslich und unzuverlässig
- > enthusiastisch gegenüber Neuem, verlieren jedoch rasch das Interesse
- > schlecht in Zeiteinschätzung, nehmen sich zu viel vor
- > impulsiv im Umgang mit Personen, z. B. Partnern oder Vorgesetzten
- > ruhelos, können nicht warten



«Für uns ist es schwieriger, ein Ziel zu erreichen.» Die Studentin und ehemalige Miss-Schweiz-Kandidatin Julia Egli ist von ADHS betroffen.

Die ADHS-Lüge

Kleine Rabauken, zerstreute Professoren und nervöse Zeitgenossen gab es schon immer. Doch in einer Gesellschaft, die Leistungssteigerung und Anpassung als oberste Maxime kennt, ist für Menschen, die anders sind, kaum mehr Platz. Die Diagnose ADHS gibt ihnen ein Label, mit dem der Weg zum Ritalin und damit zur Allerweltslösung geebnet ist. Nun bleibt die Frage, ob Ritalin tatsächlich eine Wunderpille ist, oder Probleme nur betäubt, zu deren Lösung wir keine Zeit haben. Entsprechend wird im aktuellen medialen und wissenschaftlichen Diskurs auch die Diagnose selber infrage gestellt: Gibt es sie wirklich, die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS? Nun soll auf seinem Sterbebett gar Leon Eisenberg,

ADHS-Forscher der ersten Stunde, «seine» Krankheit als Lüge entlarvt haben. Andreas Braun, Fachpsychologe und ADHS-Betroffener, erklärt: «Eisenberg kämpfte ursprünglich darum, ADHS als Hirnstörung anzuerkennen. Kurz vor seinem Tod änderte er seine Meinung: Kinderpsychiatern müssten viel gründlicher die psychosozialen Gründe ermitteln, die zu Verhaltensauffälligkeiten führen könnten.» Anstatt leichtfertig Ritalin zu verschreiben, wäre es laut Eisenberg «besser, zu den Familien nach Hause zu gehen und mit den Kindern zu arbeiten». Dem pflichtet Braun bei, die leichtfertige Verschreibungspraxis von Methylphenidat (Ritalin) habe dem Ruf der Substanz sehr geschadet. «Viel zu häufig wurden verhaltensauffällige Kin-

- > suchen Risiken beim Sport
- > wechseln oft die Arbeitsstelle
- > haben Probleme im Strassenverkehr
- > sind häufig Raucher oder exzessive Konsumenten von Kaffee oder Cola

«Julia braucht mal wieder eine Extrawurst», sagte die Kindergärtnerin vor versammelter Klasse, nachdem die Kinder ihr Traumschloss hatten zeichnen müssen und Egli aus der Reihe tanzte. «Bis heute habe ich nicht vergessen, wie blossgestellt und alleine ich mich damals mit sechs Jahren gefühlt habe», erinnert sich Egli. Die Szene mündete im Besuch bei der Kinderpsychologin, Diagnose: ADHS.

Zum Arzt gingen nur wenige

Nicht alle ADHS-Patienten bekamen ihre Diagnose so früh. Viele sind in einer Zeit aufgewachsen, als es eben Zappelphilippe gab und «Kinder sich halt mal austoben» mussten. Zum Arzt gingen deswegen nur wenige. Viele suchten jahrelang Kompensationswege und therapierten sich selber: Weitere Defizite und Begleiterkrankungen sind die häufige Folge einer unerkannten ADHS. «Viele Erwachsene kommen etwa mit Depressionen, Angststörungen, oder berufsbezogenen Problemen in die Psychotherapie», sagt Braun. «Manche haben eine wahre Odyssee nicht wirksamer Behandlungen hinter sich, weil die Symptome nie mit einem zugrundeliegenden ADHS in Verbindung gebracht wurden.»

Erst während der Behandlung, zum Beispiel einer Depression, entdeckt der Psychotherapeut die Ursache: ADHS. «Um die Diagnose beim Erwachsenen zu stellen, muss das ADHS bereits in der Kindheit vorhanden gewesen sein», sagt Braun. Denn ADHS verändert sich zwar im Laufe des Lebens, es ist aber von Anfang an da. «Der Nachweis geschieht retrospektiv über Fragebögen und allenfalls Primarschulzeugnisse.»

Wie das Licht einer Lampe, das sich nicht festhalten lässt, so beschreibt Egli ihr ADHS. Doch es gibt ein Mittel, eine Wunderpille, die das Licht zu leiten vermag: Ritalin. Als Kind versuchten Eglis Eltern, ihre Tochter mit Homöopathie und alternativen Therapien zu beruhigen. Sport und der Umgang mit Pferden taten ihr gut. Doch als der Leistungsdruck stieg, forderte Egli für sich selber

Ritalin ein. «Es hat mich ruhig gemacht. Früher hatte ich oft einfach keine Kontrolle über mich. Mit Ritalin war das anders.» Plötzlich sass sie am Lichtschalter. «Aber ich habe auch gemerkt, dass es mich verändert.»

Die sonst so kreative Frau hatte keine Einfälle mehr, keine Lust mehr, ihre Fantasie spielen zu lassen. «Ohne Ritalin könnte ich immerzu tanzen, mit hatte ich plötzlich keine Lust mehr.» Sie habe sich sehr bewusst beobachtet, um zu erkennen, was das Ritalin mit ihr macht. Es hat sie abgelöst. «Ich nehme das Ritalin noch immer ab und an. Wenn Ende Semester Prüfungen anstehen zum Beispiel. Aber ich weiss, was es mit meinem Körper macht, ich weiss, wann es gut und wann schlechter wirkt und ich setze es sehr bewusst und sehr punktuell ein.»

Ritalin, die Wunderpille, wird nicht nur verehrt. Immer wieder wird Kritik laut. An den Pharmaunternehmen, die damit viel Geld verdienen, an Ärzten und Eltern, die es sich einfach machen und Probleme mit einer Pille lösen, statt sie bei der Wurzel zu packen.

Als Medikament war Ritalin für Erwachsene lange Zeit nicht zugelassen. Ein Fakt, der die Anwendung bei Kindern weiter infrage stellte. «Ob Stimulanzien (etwa Ritalin) eingenommen werden, hängt vom Einzelfall ab», sagt Braun. «Die Substanz kann eine Hilfe dabei sein, zumindest eine Zeit lang, sich besser auf das Wesentliche auszurichten, das heisst sich besser zu steuern, eigene Stärken zu erkennen und diese vor allem auch umzusetzen. In jedem Fall braucht es aber auch begleitende Therapie oder Coaching.»

«ADHS macht mich auch stolz»

Gerade von Erwachsenen können diese Stimulanzien aber auch missbraucht werden. «Die letzten Jahre wurden hier Produkte mit verzögerter Freisetzung entwickelt, bei denen das Missbrauchspotenzial viel geringer ist», so Braun. «Entscheidend ist, wofür und aus welcher Motivation heraus die Substanz eingesetzt wird. Meines Erachtens nach sollte die Einnahme von Substanzen jedweder Art doch die Lebensqualität erhöhen. Dies ist bei Sucht und Missbrauch sicherlich nicht gegeben.»

Anders als Kinder, können Erwachsene besser verstehen, was mit ihnen los ist und was in ihrem Körper passiert. «ADHS macht mich auch stolz», sagt Egli nach kurzem Nachdenken. «Weil es für uns schwieriger ist, etwas durchzuhalten und damit unsere Ziele zu erreichen.» Und gelingen tut ihr das immer besser.

Das ist wichtig – als Kind mangelte es ihr nicht nur an Freunden, sondern auch an Selbstvertrauen. «Jedes erreichte Ziel, sei es auch noch so klein, macht mich stärker und mutiger.» Dazu gehört auch ihre Teilnahme an den Miss-Schweiz-Wahlen. Mode, Aussehen, Eleganz – Bereiche, in denen das ADHS plötzlich nebensächlich wird. Das tut gut. Auch wenn das Leben mit ADHS für Julia Egli jeden Tag mindestens eine Gelegenheit zum Lächeln bereithält.

Im Mai sprachen Julia Egli, Andreas Braun und weitere von ADHS betroffene Erwachsene bei «gesundheitheute» über ihre Krankheit. Nachschauen kann man die Sendung unter www.gesundheit-heute.ch.

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Leben mit Demenz

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Implantat Stiftung Schweiz, Interpharma, TopPharm AG, Violetter AG.

Eine der gefürchtetsten Krankheiten ist Demenz. Der Gedanke, dass man die Kontrolle über sich selber verliert, macht Angst. Zurzeit gibt es in der Schweiz etwa 120 000 Menschen, bei denen Demenz diagnostiziert wurde – die Tendenz ist steigend. Der Umgang mit Demenz-Kranken ist nicht einfach. Was brauchen betroffene Menschen? Wie reagieren wir richtig? Wie gehen wir mit Aggressivität um und welche Fehler sollten wir vermeiden? Antworten darauf gibt es in der Sendung.

Gesundheit heute:
Samstag, 15. Oktober 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:
Sonntag, 16. Oktober 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch